

Доктор медицины **Агата Трэш**
Доктор медицины **Кальвин Трэш**

Гипертония

*Обширная программа
естественного контроля над заболеванием
или
Жизнь без лекарств*

*Природные
методы лечения
гипертонии*

«Джерело життя»
Київ **DJС** 2008
Інститутське видавництво

ББК 86.376

У 13

Медико-биологическая экспертиза доктора
медицинских наук, профессора Владимира Малюка.

Агата Трэш , Кальвин Трэш

Гипертония: Пер. с англ. — К.:

Джерело життя, 2008. — 256 с.

Гипертония названа «самой важной проблемой общественного здравоохранения в развитых странах». Подсчитано, что в той или иной степени от высокого кровяного давления страдают более 65 миллионов американцев. Гипертония не делает никакого различия между мужчинами и женщинами, молодыми и пожилыми. К сожалению, лекарственные препараты не могут быть адекватным ответом. Имеются ли в нашем распоряжении безвредные естественные методы лечения? Врачи Агата и Кальвин Трэш отвечают на эти и другие важные вопросы в своей книге под названием «Природные (натуральные) методы лечения гипертонии».

ББК 86.376

© 2008, издательство «Джерело життя»

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
Часть 1. Определение масштабов гипертонии	8
Глава 1. Что такое гипертония?.....	12
Глава 2. Краткое изложение основных концепций и методов лечения.....	20
Глава 3. Основные причины гипертонии	32
Глава 4. Другие причины гипертонии и влияние высокого кровяного давления	54
Часть 2. Гипертония как следствие образа жизни ...	58
Глава 1. О стрессе и высоком кровяном давлении...	62
Глава 2. Что делать с эмоциональными и психологическими факторами	76
Глава 3. Диета и кровяное давление.....	84
Глава 4. Общие состояния, повышающие кровяное давление	107
Диета при гипертонии	116
Содержание	117
Часть 3. Способы лечения гипертонии	142
Глава 1. Сорок дней для «изгнания» гипертонии..	147
Глава 2. Упражнения.....	163
Глава 3. Программа контроля веса	169

Глава 4. Травы, гидротерапия и пищевые добавки	176
Глава 5. Опыт выздоровления	186
Глава 6. Медикаментозное лечение гипертонии и связанные с этим осложнения	204
Глава 7. Комментарии авторов.....	221
Приложение.....	229
Библиография	238
Предметный указатель	242

В книге Харрисона «Принципы лечения внутренних болезней», изданной в 1994 году, доктор Гордон Х. Уильямс называет гипертонию «самой важной проблемой общественного здравоохранения в развитых странах».

Кажущаяся довольно простой, эта существенная проблема в нашем современном обществе не делает различия между мужчинами и женщинами, молодыми и пожилыми. Врачи главным образом рекомендуют своим пациентам принимать лекарства, ограничить физическую активность и научиться жить с этим заболеванием. Но можем ли мы всецело положиться на лекарства, чтобы каким-либо образом попытаться обуздать этот недуг? Является ли прием медикаментов «легким» безопасным выходом из этой ситуации или же этот путь таит в себе потенциальную опасность для создания еще худших проблем со здоровьем в будущем? Допустимы ли в таком случае небезызвестные побочные эффекты наряду с потенциальными неизвестными, даже если лекарства на самом деле снижают уровень кровяного давления? Наша книга отвечает на эти вопросы, а также советует, каким образом лечить повышенное кровяное давление в домашних условиях. Всем нам необхо-

димо знать о причинах и методах, т.е. курсе лечения высокого кровяного давления.

В специальных магазинах или в аптеке вы можете приобрести аппарат для измерения кровяного давления и проследить за изменениями, которые будут происходить у вас по мере того, как вы будете следовать врачебным советам, описанным в этой книге. Вместе с тысячами других людей, уже опробовавшими этот метод, у вас есть все шансы научиться самостоятельно контролировать свое кровяное давление без употребления опасных лекарственных средств, представляющих угрозу для вашего здоровья.

Подсчитано, что от высокого кровяного давления в той или иной степени страдают более 65 миллионов американцев. В виду известных причин этот недуг еще называют «молчаливым убийцей». Высокое кровяное давление оказывает неблагоприятное воздействие на сердце как самый главный фактор сердечных приступов и как основная причина увеличения размеров сердца, ведущая к застойной сердечной недостаточности. Кровяные сосуды повреждаются, значительно увеличивая риск инсультов, необратимых изменений артерий, повреждений почек и сетчатки глаз. По большому счету, это заболевание названо «молчаливым убийцей» еще и по той причине, что оно проявляется всего лишь несколькими незначительными симптомами. Раньше врачи учили, что одно лишь повышенное систолическое давление, без диастолической гипертонии, почти не представляет опасности, однако теперь нам известно, что это вовсе не так. У мужчин, имеющих диастолическое кровяное давление 82 или меньше,

а систолическое равное 158 единицам или больше, риск сердечно-сосудистой смертности увеличивается в два с половиной раза (250%).

Гипертония способствует осложнениям других заболеваний. Мерцательная аритмия (фибрилляция) повышает риск того, что с вами может случиться инсульт. Если к уже существующей мерцательной аритмии вы добавите еще и гипертонию, то риск инсульта увеличится в три раза по сравнению с тем показателем, когда у вас была только мерцательная аритмия (хаотичное сокращение отдельных мышечных волокон сердца). Атеросклероз может вызвать болезнь Альцгеймера. Добавьте сюда гипертонию на протяжении многих лет, и риск увеличивается еще больше. Диабет умножает возможность глазных заболеваний, приводящих к слепоте. Если вы добавите к своему диабету гипертонию, то удвоите вероятность ослепнуть.^{132, 133}

В прошлом повышение кровяного давления определялось термином «эссенциальная» или «первичная артериальная гипертензия», указывающим на то, что причина заболевания была неизвестна. Но не так давно стало совершенно очевидно, что высокое кровяное давление, подобно ишемической болезни сердца, диабету II типа (инсулиннезависимому) и даже раку, в действительности является заболеванием, связанным с нездоровым образом жизни. В этой книге мы обсудим многие из этих отрицательных факторов и порекомендуем, что мы можем сделать для контроля гипертонии, которая подобно губительной язве поражает человечество.

ЧАСТЬ 1

Определение масштабов гипертонии



История болезни

Следующий случай демонстрирует, что гипертония часто является одним из проявлений нарушения обмена веществ (т.н. метаболический синдром). Распространенность гипертонии весьма широка, однако лечение, как мы увидим далее, часто может быть очень простым.

Р.Б., 68-летний мужчина, проживающий вблизи Атланты, штат Джорджия, стал добровольным узником в своем доме и инвалидом-сердечником по причине своих проблем со здоровьем. Он раньше служил в Атланте и состоял в дружеских отношениях с людьми из пожарного депо неподалеку от своего дома, где примерно один раз в неделю измерял свое кровяное давление. Хотя он был очень религиозным человеком, однако за год до нашей встречи перестал ходить в церковь, поскольку боялся, что умрет во время богослужения и его нужно будет выносить оттуда «вперед ногами». Его дочь была моей пациенткой на протяжении многих лет и попросила меня поехать с ней, чтобы навестить отца в его доме. Он принял меня радушно и на небольшом подносе приготовил 17 флаконов своих лекарственных препаратов, чтобы я

проверил адекватность лечения, назначенного его доктором. Он принимал лекарства от стенокардии, гипертонии (три лекарства), бессонницы, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, которой он страдал со времен Второй мировой войны. Кроме того, он принимал лекарственные средства от легкой формы диабета, артрита и периодических головных болей. Р.Б. возлагал большие надежды на принимаемые им лекарства, но сказал, что никогда не чувствовал себя здоровым, поскольку считал себя уже слишком старым и «износившимся».

Я ответил ему, что, несмотря на свое хорошее здоровье, если бы я принимал все эти медикаменты, то сам чувствовал бы себя не лучше. Затем я предложил ему приехать к началу заезда пациентов в центр по улучшению состояния здоровья «Ючи Пайнз», чтобы посмотреть, сможем ли мы ему чем-нибудь помочь.

Хоть он и принимал лекарства, его кровяное давление было 172/93. Он заявил, что этот уровень не так уж плох, поскольку часто бывало 215/108. Несмотря на то, что стоял жаркий июньский день, больной отказался снять свой пиджак во время поездки в «Ючи Пайнз», так как поток воздуха, обдувавший его грудь, мог, по его словам, привести к сердечному приступу. Его дочь сообщила, что он ожидал своей кончины в декабре, в первую годовщину смерти своей жены, скончавшейся от рака груди. Будучи ростом всего 171 см, он весил примерно 90 кг. Показатель уровня сахара в его крови натощак составлял 111 единиц.

Господин Р.Б. приступил к своему лечению незамедлительно: приятные теплые ванны; вегетарианская пища без использования соли, растительного

масла, молочных продуктов и яиц; а также прогулки пешком вместе со своим консультантом по здоровому образу жизни. Он возвращался после десятиминутного отдыха-прогулки на расстояние примерно в один городской квартал и чувствовал себя хорошо. Ежедневно мы давали ему выпивать 10 стаканов чая из плодов боярышника. Также он прекратил прием нитроглицерина в виде кожного пластыря и таблеток продолжительного действия. Он настоял на том, чтобы продолжать принимать таблетки нитроглицерина под язык «в случае крайней необходимости». Его диабет оказался под контролем после однодневного голодания и снижения веса на пять фунтов (чуть больше двух кг.). В продолжение трех недель он с нашей помощью избавился от приема всех остальных медикаментов, за исключением некоторой дозы хлоралгидрата (успокоительное и снотворное), которую он принимал почти двадцать лет для улучшения сна. Р.Б. стал совершенно новым человеком и возвратился домой, горя желанием поработать в своем саду и посадить некоторые овощи. Он вновь начал посещать церковь и ездить со своей «знакомой леди» обедать в местный вегетарианский ресторан. К настоящему времени он пережил девять годовщин со дня смерти своей жены и в возрасте 77 лет все еще чувствует себя «бодрячком». Парни из департамента пожарной охраны держали нас в курсе относительно его кровяного давления, а его местный терапевт полагает, что он просто чудо, способное жить без таблеток, имея давление 130/78-82. Его дочери были весьма признательны нам.

Что такое гипертония?

Определение гипертонии

Гипертония проявляется в увеличении тонуса кровеносных сосудов, главным образом очень мелких артерий (артериол). Это вызвано многими факторами, некоторые из них связаны с наследственной предрасположенностью, давлением окружающих тканей, тогда как остальные причины — следствие нездорового образа жизни и эмоциональных переживаний. Когда такие факторы приводят к повышению кровяного давления, это явление называют гипертонией.

Кровяное давление определяется как давление, обусловленное силой сердечного сокращения, влиянием веществ, переносимых кровью (железо или кальций), реологическими свойствами, мышечным тонусом и внешним давлением, оказываемым на кровеносные сосуды (из-за сдавливающей одежды, давления тканей).

Кровяное давление можно измерить простым прибором — аппаратом для его измерения и стетоскопом.

Обычно принимаются во внимание два уровня давления: систолический и диастолический. Систолический (первая цифра) является большим из этих двух и соответствует действительному давлению в сердце, когда оно, сокращаясь, выталкивает кровь. Диастолическое — это давление, которое создается самими мышцами кровеносных сосудов, в то время когда сердце наполняется вновь и клапаны закрыты — так называемое «давление в покое». Поскольку сердечно-сосудистая система представляет собой замкнутый круг сосудов, давление в ней никогда не опускается до нулевой отметки.

Всякий раз, когда у пожилых людей повышается систолическое кровяное давление, это результат структурных изменений, происходящих при старении. Эти изменения включают в себя уменьшение эластичности соединительной ткани и уплотнение артерий, которые в свою очередь вызывают повышенное сопротивление кровеносных сосудов к прохождению крови. По мере старения человека, имеет место также уменьшение чувствительности нервных рецепторов, содействующее снижению способности расслабления гладкой мускулатуры сосудов.¹ Этот тип гипертонии следует лечить лишь в том случае, если давление очень высокое, и он может успешно излечиваться у многих пациентов при помощи самых простых средств.

В 1992 году Национальный Институт Здоровья опубликовал руководящие принципы для среднестатистических взрослых людей, у которых систолическое давление выше 130 мм рт. ст. или диастолическое кровяное давление выше отметки 85. Они

представляли собой новое определение гипертонии, отличное от установленного Коллегией американских кардиологов (КАК). В свое время КАК установила показания 140/90 как начало отклонения от нормы. Новое же определение — шаг в нужном направлении: верхним пределом идеальных показателей должно быть 120/80.

В 1979 году одно исследование показало, что у взрослых мужчин, имеющих систолический показатель (первая цифра) от 138 до 147 мм рт. ст. существует на 36% больший шанс умереть преждевременной смертью, а у женщин на 22% больший риск, чем у обычных людей. При систолических показаниях от 148 до 157 мм рт. ст. мужчины имеют на 68 % больший риск преждевременной смерти, чем обычные представители сильного пола, а женщины на 35% соответственно. Эти процентные показатели, вопреки всем ожиданиям, намного больше, нежели в любой другой группе людей при систолических показаниях 120 мм рт. ст. или ниже.

В начале сентября 1992 года журнал Американской кардиологической ассоциации под названием «Гипертония» сообщал о том, что медикаментозное лечение гипертонии может привести к атрофии нервной ткани мозга. Этот процесс касается не столько той его части, которую мы называем «серым веществом», сколько части, представленной белым веществом: оно соединяет одну часть мозга с другой. Следовательно, как физическая, так и умственная деятельность может тормозиться посредством долговременного высокого кровяного давления.

В 1992 году «Сайэнс Ньюз» дал следующие определения гипертонии: стадии I как легкой (при показаниях от 140/90 до 159/99 мм рт. ст.), стадии II как умеренной (от 160/100 до 179/109) и гипертонии стадии III как тяжелой, при которой показания превышают 180/110.³

Однако даже слабая гипертония повышала смертность у людей, за которыми более двадцати лет велись наблюдения в известном Фрэммингемском институте исследования сердца. Уровни давления от 140 до 159 имеют значение при диагностировании, если человеку за шестьдесят лет.⁴

В идеале кровяное давление должно оставаться одинаковым на протяжении всей жизни, если не развиваются никакие другие заболевания. «Нормальный» процесс старения не должен сопровождаться повышением кровяного давления.⁵ Почему же столь многие из нас ставят в зависимость увеличение кровяного давления с увеличением своего возраста?

Почему кровяное давление увеличивается с возрастом?

В результате исследований было установлено, что риск развития повышенного кровяного давления у детей возрастает вдвое, если кто-либо из их родителей является гипертоником. Доказано, что стресс, который стал почти неизбежной частью повседневной жизни, наряду с лишним весом и нерациональным питанием, оказался еще одним серьезным фактором в развитии высокого кровяного давления. Общепринятый современный стиль питания, включающий в себя переизбыток, употребление различных видов мяса,

рафинированных продуктов (особенно жиров, сахара и других рафинированных углеводов), молочных продуктов, алкоголя, кофе и безалкогольных напитков типа «кола», а также «перекусывания» между приемами пищи, зачисляют человека в группу высокого риска заболеваемости гипертонией.⁶ Повышенная эмоциональность, переохлаждение рук и ног, шум, недостаток физических упражнений и некоторые виды лекарств — все это также может оказывать влияние на кровяное давление.

В исследованиях, проведенных среди коренных жителей Соломоновых островов, где неизвестны западная еда и суматошный образ жизни, не было обнаружено высоких показателей кровяного давления. У некоторых населяющих острова групп даже с возрастом не наблюдалось увеличения уровня их кровяного давления.⁷

Предполагается, что их разнообразные наследственные факторы и весьма спокойный образ жизни с позитивным отношением к происходящему были теми элементами, которые способствовали сохранению их кровяного давления в норме.

Определение факторов риска заболевания гипертонией в ранние годы жизни

Факторы риска гипертонии могут быть выявлены в ранние годы жизни прежде, чем появятся внешние симптомы этого заболевания. Если эти факторы будут обнаружены, то можно будет предпринять профилактические меры, которые помогут в будущем избежать употребления лекарств.⁸ Курс лечения будет состоять в следующем: изменение образа

жизни, включая изменения в питании, и физическая активность.

Многие врачи отказались верить, что существуют эффективные средства по предотвращению или замедлению наступления гипертонии. А напрасно, поскольку в исследовательских кругах хорошо известно, что вегетарианская пища либо замедляет, либо предотвращает наступление высокого кровяного давления, либо содействует его контролю у пациентов, которым однажды был поставлен такой диагноз.⁹ Это неприятие вызвано нежеланием со стороны врачей рекомендовать изменение образа жизни, поскольку пациенты могут счесть их непрофессионалами или подумать, что их «рекомендации, по сути, религиозны».¹⁰ Лишь немногие врачи согласятся с тем, чтобы их считали таковыми, поэтому предпочитают выписывать длинный список лекарств.

По данному вопросу в медицинском сообществе существуют большие разногласия. Некоторые исследователи утверждают, что снижение кровяного давления при помощи медикаментов способно продлевать жизнь. Однако в серьезных исследованиях нет подтверждений того, что медикаментозный подход к гипертонии безопасен или способствует продлению жизни. Наоборот, в отдельных исследованиях замечено такое явление, как сокращение продолжительности жизни у людей, употребляющих лекарства от гипертонии. Тем не менее, высокое кровяное давление не следует игнорировать лишь потому, что кто-то не планирует употреблять лекарства. Существуют эффективные природные способы лечения высокого кровяного давления.

Ныне многие врачи посоветуют немедикаментозные подходы к лечению гипертонии пациенту, который отказывается от приема лекарств.¹¹ При помощи рекомендаций и поддержки врача пациенты с готовностью применяют профилактические меры со своей стороны.¹² Для пользы самих же пациентов, которые потеряли слишком многое из-за того, что избегали профилактики этого заболевания, им надо больше узнать о нем и применять знания на практике. Счастлив тот пациент, чей врач находит время, чтобы наставлять его в вопросах естественных методов контроля кровяного давления, вместо того чтобы просто заниматься симптоматическим лечением (выписывать таблетки) этого потенциально взрывоопасного заболевания.¹³ Многие пациенты, проходящие лечение при помощи медикаментов, начинают испытывать ухудшение здоровья и, в конечном счете, кривая качества их жизни пойдет на спад. В таком случае они станут восприимчивыми к различным заболеваниям, как тем, которые поражают иммунную систему, так и воздействующим на сердце. Величайшее служение врача своим пациентам заключается в следующем: давать им наставления в отношении оздоровления всего физического естества при помощи диеты и физических упражнений. Практика изменения образа жизни может быть приятным и даже восхитительным занятием, когда применяется подход духовного открытия, а награда стоит затраченных усилий и внимания ко всем мельчайшим деталям. Медикаменты не вылечат человека, но скорее усилят метаболический стресс. Неблагоприятные

воздействия лекарств будут обсуждаться в последнем разделе.

Способность некоторых пациентов поддаваться любому методу лечения может составить 100 %, но ни один метод лечения не может быть универсальным и эффективным, применительно ко всем людям. Факторы, влияющие на сохранение высокого кровяного давления, могут уходить корнями в генетику, психологические и физические особенности индивида. Однако, следуя предлагаемым в этой книге изменениям образа жизни, большинство пациентов с высоким кровяным давлением, возвратятся к нормальным показателям и улучшению здоровья в целом.

Краткое изложение основных концепций и методов лечения

Следующие страницы представляют собой краткий перечень основных вопросов, рассматриваемых в этой книге. Эта глава предназначена для заинтересованных читателей, которые желают ознакомиться с содержанием данной книги или хотят быстро найти ссылку на прочитанное. Мы полагаем, что предлагаемое резюме будет удобно по причине его небольшого размера и объемного технического и научного содержания. Однако же данное краткое изложение не заменит собою прочтения полного текста самой книги.

Мы предполагаем, что вы будете читать страницы этой главы, вооружившись ручкой и листом бумаги, чтобы делать пометки. Записывайте все примечания, которые вы сочтете полезными и применимыми для вашего здоровья в вашей ситуации. Затем, читая эту книгу, делайте более расширенные заметки избранного вами материала и пояснения, чтобы время от времени вы могли освежать в памяти обоснования

20

для вашего лечения и изменений, связанных с формированием привычек здорового образа жизни. Поступая так, вы сможете придерживаться избранного вами курса более решительно и настойчиво. Причина неэффективности простых средств лечения гипертонии в большинстве случаев заключается в том, что человек постепенно, шаг за шагом, соскальзывает к тому же образу жизни, который в свое время привел к гипертонии. Изменения должны быть постоянными, поэтому вам следует прилагать усилия, чтобы наслаждаться здоровой жизнью. Людям нравится способ приготовления пищи, который они усвоили с детства. Если вы выросли в стране, где широко распространено заболевание гипертонией, то у вас почти 100% вероятность, что вам нравится такой образ жизни. Вы можете отдавать ему предпочтение всю жизнь! Однако учиться лучшему никогда не поздно!

Резюме

Приобретите свой собственный тонометр, чтобы измерять кровяное давление у себя дома — остерегайтесь «злокачественной гипертонии».

Самой лучшей общей программой является Программа восстановления здоровья, описанная в девятой главе.

Медикаменты не являются самым лучшим средством лечения первичной гипертонии и могут в действительности сократить жизнь, даже если кровяное давление уменьшится. Использование лекарств может способствовать сердечным приступам, импотенции, потере памяти (амнезии), раку и другим серьезным заболеваниям.

Массаж, растирание спины и растирание стоп оказывают весьма благотворное влияние при гипертонии и понижают кровяное давление. Эти эффекты хотя и кратковременны, но полезны.

Теплые ванны и сауны хороши для понижения давления, но лишь кратковременно. К ним следует прибегать при угрозе повышения давления вследствие пережитого стресса.

Избегайте гормональных медикаментов и излишнего употребления соли во время беременности, поскольку они увеличивают риск заболевания гипертонией детей в период полового созревания. Смотрите «Советы по ограничению потребления соли» в седьмой главе.

Риск инсульта по любой причине можно уменьшить благодаря ежедневному употреблению в пищу 10-15 половинок грецких орехов или полчашки вареных соевых бобов.

Человек с первичной гипертензией может успешно с ней бороться методами, схожими с методами лечения диабета, поскольку у многих людей наследственные причины гипертонии те же, что и у диабетиков. Откажитесь от сахара, видимых жиров, избытка белка и соли до тех пор, пока кровяное давление не придет в норму и не стабилизируется; и впоследствии всегда строго избегайте этих продуктов в своей диете. Для большей информации смотрите главу седьмую.

Умеренные упражнения (лучше всего — ходьба) после приемов пищи увеличивают приток крови к скелетным мышцам и способствуют снижению кровяного давления.

Гипертония может возникнуть из-за недостатка или полного отсутствия физических упражнений, из-за эмоционального напряжения, врожденного нарушения обмена веществ и питания с низким содержанием магния и кальция.

Когда случается ***внезапный стресс*** или переживание, кровяное давление немедленно повышается, по крайней мере, на несколько делений. Снимите стресс при помощи физических упражнений.

Враждебность в поведении влияет на повышение диастолического давления (вторая цифра в показателях кровяного давления). Научитесь молиться и развивать в себе миролюбивый, дух, царящий на Небесах.

Уладьте все ***проблемы в своих социальных контактах; контролируйте свои эмоции***. По этому вопросу просмотрите пятую и шестую главы.

Проанализируйте свою семейную жизнь и там, где необходимо, внесите изменения (смотрите шестую главу).

Научитесь избегать напряженных разговоров. Будьте спокойны при любых обстоятельствах. Проанализируйте стрессы, которые случались с вами и научитесь справляться с ними. По поводу стрессов смотрите пятую главу.

Помните: физические упражнения снимают стресс. Переедание является одной из форм биохимического стресса.

Избегайте раздражающих шумов. Любая возможность уменьшить шум на вашем рабочем месте снизит напряжение мышц и уменьшит кровяное давление.

Всегда держите свои руки и ноги в тепле. В холодную погоду во врачебных кабинетах происходит увеличение показателей кровяного давления пациентов.

Пейте достаточное количество воды. Увеличьте потребление воды, по крайней мере, до восьми стаканов в день. Это количество может включать травяные чаи без кофеина. Однако не употребляйте никакого содержащего или не содержащего кофеин кофе, чая, безалкогольных напитков типа «кола» или шоколадных напитков. Также не следует употреблять фруктовые соки в перерывах между приемами пищи.

Если человек, у которого пульс выше нормы, не **содержит себя в должной физической форме**, существует большая вероятность, что его кровяное давление повысится.

Употребляйте в пищу больше свежих фруктов и овощей и меньшее количество продуктов в целом. Тренировка своего аппетита с тем, чтобы есть меньше пищи, зачастую оказывает заметное влияние на кровяное давление.

Откажитесь от употребления соли на испытательный период в четыре месяца, независимо от того, питаетесь ли вы в столовых или у себя дома, и отметьте результаты. Смотрите «Советы по уменьшению потребления соли» в седьмой главе.

По мере того как **в нашем рационе увеличивается количество клетчатки**, калия, кальция и магния, кровяное давление идет на спад. Поддерживайте достаточный уровень потребления продуктов, содержащих бор, медь и хром, и наоборот — снижайте употребление продуктов, содержащих железо и

тирамин. Смотрите в Приложении информацию о продуктах, содержащих эти и другие необходимые микроэлементы.

Три больших корневища сельдерея, перемолотые на блендере, дают примерно один стакан пюре. Исследования, проводимые с группой гипертоников, показали, что такое количество продукта, принимаемое ежедневно на протяжении трех месяцев, снизило кровяное давление на 13%.

Две столовые ложки свежесмолотого льняного семени в день, принимаемые с едой, могут оказать благотворное влияние на кровяное давление.

Установлено, что **чеснок и лук** приносят пользу людям с высоким кровяным давлением.

Мочевая кислота является конечным продуктом переваривания пищи с высоким содержанием пуринов (один из видов белка). **Повышенное содержание мочевой кислоты в крови может привести к увеличению кровяного давления.** Смотрите в Приложении список продуктов с высоким содержанием пуринов.

Избегайте видимых жиров (маргарина, майонеза, жареных продуктов, кондитерских жиров, растительного и кокосового масла), поскольку они повышают кровяное давление у большинства людей, предрасположенных к этому заболеванию.

Научитесь никогда не переедать. Чрезмерное употребление даже здоровой пищи увеличивает вероятность того, что кровяное давление повысится. Переедание стимулирует выделение адреналина и повышает кровяное давление.

Употребление свинины, даже не соленой, может привести к высокому кровяному давлению, поскольку

она имеет высокое содержание пуринов, натрия и других вредных элементов.

Аллергии различных видов могут повышать кровяное давление. Вам следует применить элиминационную диету, чтобы обнаружить продукты, которые могут оказывать влияние на ваше кровяное давление. Как провести рекомендованный тест, смотрите девятую главу.

Наиболее полезной диетой для людей с повышенным кровяным давлением является простая вегетарианская еда — фрукты, овощи, цельные злаки и небольшое количество орехов и семян. Завтрак преимущественно должен состоять из фруктов и цельных злаков, а на обед фрукты заменяют овощами. Один из приемов пищи либо каждый из них должен содержать одну или две столовых ложки орехов.

Установлено, что **фрукты** (свежие, сушеные или замороженные, то есть без добавления сахара, соли или уксуса) очень полезны людям с высоким кровяным давлением или повышенным уровнем мочевой кислоты. Разнообразьте ваше меню на завтрак фруктами и уменьшите количество других продуктов — хлебных изделий, каш и т.д.

Избыточный вес, связанный с жировыми отложениями особенно в области брюшной полости и туловища, провоцирует гипертонию. Надлежащая диета, физические упражнения, контроль веса и специальная программа группы поддержки, могут оказать помощь в преодолении этого недуга.

Энергичные, но щадящие физические упражнения, приносят огромную пользу большинству пациентов, в частности молодым гипертоникам.

Не используйте плотно облегающую одежду во время физических упражнений, поскольку это вызывает охлаждение конечностей и перегрев туловища. Большой контраст в температуре крови при этом может вызвать серьезное нарушение сердечного ритма у людей, имеющих заболевание сердца, а также повысить свертываемость крови за счет увеличения склеивания тромбоцитов.

Физические упражнения как один из методов лечения гипертонии, оказывают незамедлительное благотворное воздействие и имеют продолжительный эффект.

Практикуйте брюшное дыхание. Для ознакомления с этим методом смотрите десятую главу.

Начните уже сегодня программу щадящих упражнений таких как ходьбу пешком, работу в саду и огороде и т.д. Изометрические упражнения окажутся весьма полезными, а также бег на месте и разминки на батуте.

Контролируйте свой вес. О программе контроля веса повествует глава седьмая.

Следующие абзацы представляют собой резюме вышесказанного.

— **Полностью откажитесь от всех видимых жиров** (сливочного масла, маргарина, майонеза, жареной пищи, кулинарных жиров, растительного масла, арахисового масла и от всех других ореховых масел). Вы отнюдь не лишите себя питательных вещей, но ваш вес сможет прийти в норму, а лечение гипертонии только выиграет при диете, свободной от подобных жиров. Тем не менее, вы по-прежнему можете употреблять в пищу немного орехов и семян.

Аргументы в пользу подобных рекомендаций описаны в одиннадцатой главе.

— **Измените свой рацион.** Чем меньше вы будете есть мяса, молока, яиц и сыра, тем больше вы будете терять в весе. Наиболее полезная диета для похудения — вегетарианская, состоящая только из фруктов, овощей, цельных злаков, орехов и семян. Чем больше сырой пищи вы потребляете, тем лучше это скажется на снижении веса.

— **Ничего не ешьте после трех часов дня.** Обмен веществ изменяется после трех часов дня, переходя на режим сохранения энергии вместо производства.

— **Сразу после приема пищи выходите из дома примерно на 25 минут для физических упражнений.** Они не должны требовать больших усилий, но должны быть умеренными и бодрящими. Спокойные и умеренные физические занятия на открытом воздухе на самом деле способствуют хорошему пищеварению.

— **Чем меньшее количество блюд принимается за один прием пищи, тем легче можно будет контролировать вес.** Гораздо больший вес можно набрать при потреблении 600 калорий, содержащихся в десяти различных блюдах, приготовленных по сложным рецептам, чем при потреблении все тех же 600 калорий из двух или трех простых блюд вместе с хлебом.

Голодание благотворно сказывается на кровяном давлении. Если вы не принимаете лекарств, требующих одновременного приема пищи, попробуйте отказаться от всякой еды. После завтрака пропустите обед и ужин в этот день, затем все приемы пищи на следующий день, и выйдите из голодания неплотным завтраком на утро третьего дня. Голодание — это

отличный способ установить контроль над аппетитом, восстановить ощущение вкуса различных продуктов и функцию рецепторов инсулина, а также снизить вес. (Для полной информации смотрите главу одиннадцатую).

Травы использовались на протяжении столетий при лечении всяческих человеческих недугов. Несмотря на то, что традиционная медицина только начинает открывать их для себя заново, травы представляют собой эффективную и безопасную терапию, если используются соответствующим образом. В отличие от медикаментов, они, по большому счету, не приносят вреда или злополучных побочных эффектов, а их правильное применение замедляет развитие заболевания и продлевает жизнь.

Полезными для понижения кровяного давления являются мочегонные чаи из следующих трав: одуванчика, шелковистых нитевидных пестиков початков неспелой кукурузы, из толокнянки или медвежьих ушек (*uva ursi*), а также из семени арбуза. Употребляйте от одного до двух стаканов таких чаев четыре раза в день.¹²⁷

Чай из плодов боярышника, клопогона кистевидного (*Cimicifuga racemosa*) — противовоспалительные и расслабляющие мышцы, они также превосходно понижают кровяное давление. Тысячелистник обыкновенный и омела белая также хороши для понижения давления. Пейте не менее четырех стаканов любого чая из этих трав ежедневно. Для положительного эффекта чай должен завариваться ежедневно и термин между сбором трав и их использованием не должен превышать год (для

дополнительной информации смотрите двенадцатую главу).

Чтобы снизить частоту сердечных сокращений, употребляйте чай из ландыша майского. Хотя ландыш майский (*convallaria majalis*) причисляется к токсичным травам, на протяжении столетий он использовался в качестве средства при проблемах сердца. Мы обнаружили, что он в целом свободен от побочных эффектов при умеренном употреблении: стакан настоя из листьев 1-3 раза ежедневно. Тем не менее, его следует принимать с осторожностью, лучше всего под наблюдением и руководством вашего лечащего врача. Его не следует использовать в сочетании с другими лекарствами от сердца или повышенного давления.

Гидротерапия — это один из самых эффективных методов снижения внезапно повысившегося кровяного давления. Ее следует применять, когда пациент находится в состоянии стресса или у него резкий скачок кровяного давления.

Горячая ножная ванна (стопы ног) понижает кровяное давление, как и 20-90-минутная теплая (35° С - 38° С) или горячая (38° С — 43° С) общая ванна. Следует принять меры предосторожности, когда человек опускает ступни в воду, особенно когда она очень горячая. Кровяное давление может временно подскочить в течение первых 20-60 секунд, если произойдет резкий перепад температуры.

Припарки (горячие компрессы или горячие влажные полотенца) также могут использоваться для понижения кровяного давления (конкретные советы — в главе двенадцатой).

Категорически избегайте употребления алкоголя.

Его разрушающее действие поражает не только мозг, но и сердце, почки, кровеносные сосуды, и каждую клетку, которую он затрагивает. Многие научные доклады свидетельствуют о связи между употреблением любого вида алкогольных напитков и повышением кровяного давления.

Большинство людей одни лишь физические упражнения не избавят от гипертонии. Мы также нуждаемся в том, чтобы снизить свой вес, уменьшить употребление соли, сахара, алкоголя, легко переносить стрессы: все эти факторы могут вызывать устойчивость к инсулину — распространенную причину высокого кровяного давления (смотрите главу третью).

Повышенный уровень инсулина и устойчивость к инсулину могут встречаться у людей с нормальным уровнем сахара в крови из-за употребления высококрафинированных углеводов (белого риса, белой муки, кондитерской выпечки, белого хлеба, меда или сахара), или из-за употребления пищи в перерывах между едой.

Отечность стоп и лодыжек уменьшится при диете, подобной той, которую мы назначаем диабетикам, поскольку нарушение обмена веществ у людей, имеющих высокое кровяное давление и больных сахарным диабетом, схоже. При том и другом заболевании обнаруживается накопление натрия в клетках и задержка жидкости.

Основные причины гипертонии

С чего начинается гипертония?

Есть ли какие-либо органы тела, неправильное функционирование которых наиболее провоцирует артериальную гипертензию, подобно тому, как неправильное функционирование щитовидной железы вызывает гипертиреоз, а неправильное функционирование нервов приводит к рассеянному склерозу. Да! Поджелудочная железа и почки, вместе с печенью и мышцами более, чем какие-либо другие органы, причастны к возникновению первичной артериальной гипертензии. В этом процессе вырабатывается гормон, который принято считать исключительно полезным — инсулин. Однако исследование показало, что инсулин может причинять вред, если он циркулирует в крови в слишком большом количестве. Поджелудочная железа может выделять слишком много инсулина из-за резистентности (устойчивости) к инсулину. Такое состояние обусловлено нездоровым образом жизни, эту проблему мы обсудим в дальнейшем.

Гипертензия, избыточный вес, высокое содержание холестерина и триглицеридов в крови, а также диабет — все это связано с перепроизводством в организме инсулина.

Исследуя причины.

Первичная артериальная гипертензия — так врачи называют те случаи повышенного кровяного давления, причины которых определить невозможно. Десятилетиями мы говорили о том, что первичное повышенное кровяное давление не имеет известной причины. Тем не менее, мы признавали, что первичная артериальная гипертензия имеет тенденцию чаще развиваться в семьях, где болеют диабетом.

Гипертензия связана с определенным геном.

Недавно ученые установили связь между первичной гипертензией и некоторым геном.²⁸ По-видимому, этот же ген делает человека более восприимчивым также к диабету, болезням сердца, ожирению и раку. Определенное число врачей на протяжении нескольких прошлых десятилетий отмечали эту зависимость у больных гипертонией или у их близких родственников. Другие возможные проблемы, провоцирующие гипертензию, включают в себя повышенный уровень холестерина и триглицеридов в крови и рак поджелудочной железы.^{29,30,31} Этот комплекс нарушений функционирования организма был назван «синдромом Х».

Примерно с 1970 года было установлено, что люди, имеющие эту группу родственных болезней, имеют также повышенный уровень инсулина

в крови. Тем не менее, уровень сахара в их крови не настолько низкий, как можно было бы предположить, но, как правило, несколько выше. Одно большое исследование продемонстрировало, что у пациентов-гипертоников наблюдалась как увеличенная секреция инсулина поджелудочной железой, так и уменьшенная чувствительность к инсулину клеток тела.³² Такие пациенты имели резистентность к инсулину, и это нарушение было названо «синдромом резистентности к инсулину» или «гиперинсулинизмом». Синдром резистентности характеризуется неспособностью клеток реагировать на нормальный уровень инсулина и как следствие, появляется необходимость вырабатывать чрезмерное количество инсулина, чтобы поддерживать уровень сахара крови в норме. Было замечено, что среди больных гипертензией более половины имеют резистентность к инсулину. Можно сказать, что инсулин «раздражает» клетки организма и вызывает заболевания «синдрома X». В крови у пациентов с этим синдромом был высокий уровень холестерина, причем увеличивался уровень холестерина низкой плотности — вредного вида — и понижался уровень холестерина высокой плотности — полезного вида; уровень триглицеридов также, как правило, был высоким.

Доктор Ральф Де Фронзо, профессор медицины Техасского университета в Сан Антонио, комментируя широкое распространение случаев этого состояния, говорит, что 80% людей, посещающих кабинет врача, имеют одно из трех ниже перечисленных нарушений функций организма:

Ожирение. Каждый третий в Соединенных Штатах имеет, по меньшей мере, 13,5 кг лишнего веса.

Диабет типа II — клинически проявляющаяся форма заболевания. Это нарушение охватывает от пяти до десяти процентов американского населения.

Высокое кровяное давление. Каждый пятый человек, проживающий в Соединенных Штатах, имеет повышенное кровяное давление.

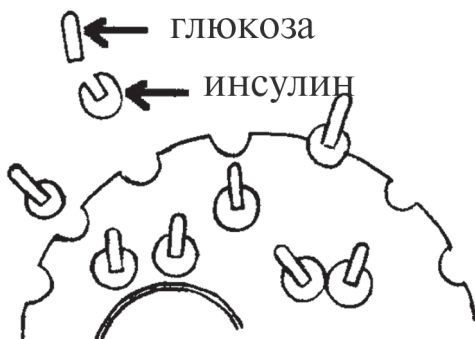
Внутри нашего организма имеются особые механизмы, при неполноценной работе которых возникает резистентность клеток к инсулину. Большинство клеток нашего организма имеют на своей поверхности тысячи крошечных рецепторов для инсулина, которые нельзя увидеть под микроскопом. Чтобы понять, как выглядят эти рецепторы, представьте себе маленькие загрузочные станции (док-станции), в которые попадает инсулин из потока крови. Инсулин принимается в клетку вместе с глюкозой (сахаром, содержащимся в крови), которая прикрепляется к молекуле инсулина. Глюкоза окисляется, при этом образуется молекула, накапливающая энергию и называемая аденозинтрифосфат, или АТФ. Примерно 1/3 нашей глюкозы окисляется с образованием в АТФ и энергии, а оставшиеся 2/3 превращаются в гликоген, форму накопления сахара у животных и людей, которая соответствует крахмалу в растениях. У пациентов, больных диабетом, гипертонией, ожирением и ишемической болезнью, имеется повреждение в механизме синтеза гликогена.

«Загрузочные станции» клеточных рецепторов
в воображении художника.

По мере старения людей эти состояния усугубляются. К возрасту 70 лет каждый четвертый человек заболевает диабетом (25%), каждый второй страдает ожирением (50%) и каждый второй имеет повышенное кровяное давление (50%).

При резистентности к инсулину процесс перехода гликогена в глюкозу «повреждается». За этот основной дефект, приводящий к резистентности к инсулину, отвечает один процесс внутри печени и мышц. При резистентности к инсулину, находящийся внутри клеток натрий, особенно мышечных клеток, как полагают, является фундаментальной главной аномалией. Это приводит к повышенной реакционной способности мышечных клеток, особенно к стрессу,³³ приводящему к гипертензии. Эти же метаболические нарушения приводят к повышению кровяного давления, ишемической болезни сердца и диабету.

Из-за резистентности к инсулину женщины подвержены еще одной опасности. Женщины с повышенным содержанием инсулина в крови рискуют



Идеал — минимум инсулина, минимум глюкозы, (нет лишнего), но изобилие пустых рецепторов для того, чтобы инсулин, прикрепленный к глюкозе, мог без труда вернуться в клетку, как грузовик возвращается назад на фабрику, чтобы привезти топливо.

заболеть раком груди, независимо от веса тела или размера молочных желез.³⁴ В одном исследовании доказано, что чем больше жира женщины потеряли в брюшной полости (речь не идет об общей потере веса или потере жира в других областях тела), тем ниже упало их кровяное давление.

Было продемонстрировано, что кровяное давление увеличивается от еды с обильным содержанием сахара.³⁵ Причиной этого было развитие резистентности к инсулину клеток организма, что приводит к высокому уровню инсулина в крови. Гипертензия развилась вследствие употребления продуктов с большим содержанием сахара, но успешно поддавалась лечению физическими упражнениями или исключением сахара из рациона.³⁶

Для большинства людей одни лишь физические упражнения недостаточны для снижения высокого кровяного давления. Нам также необходимо сократить общее количество калорий в своем рацио-

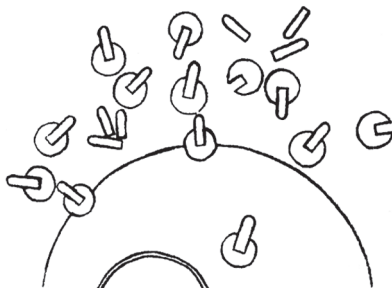
не, снизить вес, потребление соли, сахара, алкоголя и избегать стрессов.³⁷

Дополнительный инсулин вырабатывается организмом для того, чтобы компенсировать эту недостаточность эффективности инсулина. По мере того, как резистентность к инсулину увеличивается, а дополнительный инсулин продолжает циркулировать в крови на повышенном уровне, поджелудочная железа вынуждена работать на износ. В этом случае такие факторы, как тяжелые стрессы по причине инфекций, избыточный вес, недостатка физических упражнений и старение, наравне с перееданием, чрезмерным употреблением жиров, сахара, протеина и всевозможных очищенных зерновых и углеводов, могут привести к тому, что поджелудочная железа будет неспособна производить достаточное количество инсулина, чтобы поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Тогда следует немедленно провериться на диабет!

Бета-клетки в поджелудочной железе запрограммированы на то, чтобы немедленно реагировать дополнительным количеством инсулина на увеличение сахара в крови. АТФ, молекула энергии, необходима для всех химических процессов в организме. Так как поджелудочная железа перегружена работой (либо вследствие постоянного переедания, либо из-за ухудшения общего состояния здоровья), то она неожиданно выходит из строя. В этом случае, поскольку поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина, глюкоза не может усваиваться клетками. Тогда организм приходит к состоянию, которое называют сахарным диабетом II типа. Резистентность к инсулину является первым шагом в этом развитии.

Эти процессы являются причиной плохого самочувствия и снижения работоспособности у диабетиков.

Резистентность к инсулину связана с повышенным производством инсулина и не должным использованием нормального или даже повышенного количества инсулина, наряду с неспособностью принимать и усваивать глюкозу должным образом. Клетки могут реагировать на инсулин лишь медленно, поскольку здесь показано только два места для использования инсулина, чтобы перенести сахар в клетку.



Интересные генетические особенности. Люди, болеющие диабетом первого типа или юношеским диабетом, которые нуждаются в инсулиновых инъекциях (инсулинозависимые), имеют повышенный риск высокого кровяного давления и сердечных приступов. Это происходит потому, что избыток введенного путем инъекций инсулина оказывает в организме эффект, подобный избытку естественного инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой. Человек, имеющий диабет первого типа, должен бороться за то, чтобы по возможности употреблять самое малое количество инсулина. Чтобы адекватно регулировать сахар в крови, избыточная еда, особенно сладости, и «покрывать это уколom» является опасной практикой, которую нельзя применять.

Даже самостоятельно вырабатываемый избыток инсулина в кровотоке вызывает нарушения обмен-

на жира, содержащегося в крови. Это происходит таким образом.

1) Избыток инсулина нарушает надлежащий уровень жиров, содержащихся в крови – ЛПОНП, ЛПСП, ЛПНП, ЛПВП; эти жиры крови представляют опасность в больших концентрациях, за исключением ЛПВП (липопротеиды высокой плотности); ЛПОНП (липопротеиды очень низкой плотности) синтезируются печенью – этот процесс контролируется инсулином, и когда уровень инсулина поднимается, то вырабатывается большее количество ЛПОНП. По мере того, как ЛПОНП обрабатываются в организме, они становятся ЛПСП (липопротеиды средней плотности). Фермент липопротеиновая липаза служит катализатором этого процесса. ЛПСП является одной из наиболее атерогенных частиц, находящихся в организме, и находится в высокой концентрации во всех резистентных к инсулину состояниях. ЛПСП превращается тогда в ЛПНП, оставляя чистое холестериновое ядро и чистый апо-В 100. Это объясняет, почему гиперинсулинемия является главной причиной ожирения с гипертонией и каскадом нарушений обмена жиров крови, наблюдаемого у больных II типом диабета. К сожалению, благодаря тому же механизму, липопротеид высокой плотности (ЛПВП), уровень которого должен быть высоким, понижается.

2. Основные нарушения обмена жира в крови у диабетиков II типа не вызваны высоким содержанием холестерина в крови, но уменьшением ЛПВП и увеличением триглицеридов. Это два

главных нарушения, которые более всего связаны с высоким содержанием инсулина в крови.

Избыток инсулина также активизирует симпатическую нервную систему. Это первоначальная связь между повышенным инсулином в крови и первичной гипертонией.

Влияние избытка инсулина на симпатическую нервную систему повышает кровяное давление, поскольку симпатическая нервная система отвечает за реакцию «бороться или бежать» (в ответ на стресс), ускорение частоты пульса и увеличение норадреналина (norepinephrine — синоним норадреналина — *прим. пер.*) — гормона симпатической нервной системы.

В одном исследовании было обнаружено, что введенный в вену предплечья пациента инсулин вызывает у гипертоников освобождение норадреналина в предплечье в три раза больше, чем у обычных людей.⁴² Это указывает на уже присутствующий генетический механизм для гипертонии, «встроенный» в людей, в чьих семьях родственники имеют гипертонию.

Голодание или значительное ограничение калорий в питании сдерживают активность симпатической нервной системы, тогда как переизбыток будет ее стимулировать. Рафинированные углеводы вместе с жирами стимулируют симпатическую нервную систему даже тогда, когда общее потребление калорий не является чрезмерным. Когда люди переизбытывают, особенно рафинированные углеводы и жиры, их обмен веществ ускоряется. Повышенный метаболизм стимулирует симпатическую нервную систему «вызывать» гипертонию.

Доктор Льюис Ландсбург, профессор медицины Пенсильванского университета, пишет на тему резистентности к инсулину и дает свой комментарий: «Инсулин является сигналом, который позволяет мозгу оценить питание и соответственно этому отрегулировать отток веществ симпатической нервной системы». Это похоже на механизм обратной связи. Доктор Ландсбург считает, что резистентность к инсулину у людей с избыточным весом может быть компенсирующим механизмом, нацеленным на увеличение интенсивности обмена веществ. Говоря по-простому, организм «надеется», что избыток инсулина стабилизирует вес и поможет предотвратить дальнейшее ожирение. Однако избыток инсулина действует на почки, чтобы удержать натрий и жидкость, и на симпатическую стимуляцию кровеносных сосудов, которая увеличивает кровяное давление.

Подсчитано, что до 25 % американцев, у которых нет избыточного веса, наследуют или приобретают резистентность к инсулину. Иначе говоря, человек, который унаследовал резистентность к инсулину, у которого нет лишнего веса, гипертонии и диабета типа II, имеет 25-процентный шанс стать резистентным к инсулину. Даже если избежать ожирения, все равно ничто не поможет предотвратить резистентности к инсулину или стимуляции симпатической нервной системы, и в результате, вероятно, будет повышенное кровяное давление. Для этих людей наилучший вид лечения — ежедневные физические упражнения, голодание один или два дня каждую неделю, внимательное отношение к

питанию, чтобы никогда не переедать, даже тогда, когда это не ведет к ожирению, и соблюдение постоянства во всех привычках здорового образа жизни. Травяные лекарственные средства также будут весьма полезными.

Проводившееся на протяжении более 30 лет в штате Массачусетс исследование Фрэммингэма показало, что худощавые люди с высоким кровяным давлением имели большую вероятность стать тучными в последующие 11 лет, чем обычные люди, очевидно, по причине избытка вырабатываемого ими инсулина.

По утверждению доктора Ландсбурга, для людей с повышенным кровяным давлением, независимо от их комплекции, лечение, нацеленное на уменьшение резистентности к инсулину и стимуляции симпатической нервной системы, обосновано физиологически. Он также обнаружил, что лечение без использования медикаментов (запрет на употребление соли, уменьшение потребления пищи, выполнение физических упражнений, отказ от ужина и отказ от еды между приемами пищи), наряду с программой по снижению веса в случае необходимости, играет важную роль в снижении резистентности к инсулину и высокого кровяного давления.

Уровень инсулина в крови измеряется сначала в крови натощак, после чего пациенту дают плотно поесть. Уровни сахара и инсулина в крови проверяются через час и через два часа после употребления этой еды. Уровень сахара может оказаться целиком в норме или быть увеличенным лишь незначи-

тельно, но если есть резистентность к инсулину, то уровень инсулина в крови будет непомерно высок.

Страдающие ожирением пациенты с нормальными пробами на переносимость глюкозы (проба на толерантность к глюкозе), так же как и больные диабетом II типа, взрослые диабетики, которые уже имеют нарушенную толерантность к глюкозе — как те, так и другие могут иметь определенную степень резистентности к инсулину, хотя различие между ними вполне определено. Секретция инсулина из поджелудочной железы у человека, болеющего диабетом, по прежнему высока, но она постепенно идет на спад и больше не может преодолеть резистентность клеток к инсулину. Однако люди с избыточным весом, не болеющие диабетом, по-прежнему могут быть способными вырабатывать более чем достаточное количество инсулина, чтобы форсировать перенос сахара из крови в клетки. Когда поджелудочная железа не справляется, то ставится диагноз — диабет.

Чистая вегетарианская диета является самой лучшей для возвращения к норме высокого кровяного давления. Несмотря на то, что съедается больший объем пищи и удовлетворяется аппетит, в целом усваивается намного меньше калорий. Например, сравните 100 калорий фрукта и 100 калорий в батончике молочного шоколада. Батончик шоколада «Hershey Bar» содержит более высокое количество определенных видов сахара, которые усваиваются очень быстро, резко повышая уровень сахара в крови, причем обычно выше, чем при употреблении другой пищи. Повышенный сахар крови сам по себе может вызвать повреждение внутренней стенки

кровеносных сосудов, создавая угрозу затвердения артерий, что приводит к гипертонии. Но когда вы едите целые фрукты с естественным содержанием в них сахара и клетчатки, даже если общее содержание сахара то же, что и в батончике «Hershey Bar», то сахар крови поднимается медленно, усваивается эффективно и быстро уменьшается. Очень важно заметить, что именно **вид съедаемой пищи** играет решающую роль в работе поджелудочной железы, а не одно лишь количество калорий, получаемых из сахара, содержащегося в пище.

Также имеет значение и то, **когда вы едите**. «Перекусывание» в перерывах между приемами пищи и еда в позднее время перетруждает поджелудочную железу. Она нуждается в отдыхе между приемами пищи, чтобы восстановиться. Если же, вследствие повторяющихся небольших «перекусываний», каждое из которых требует порции инсулина, она постоянно занята работой в продолжение дня, то через несколько лет она может истощиться и стать неспособной вырабатывать достаточное количество инсулина. В этом критическом состоянии ставится диагноз — диабет. Однако эта ситуация не является неожиданным событием — она создавалась на протяжении ряда лет.

Если **потребление сахара и жира поддерживается на низком уровне**, а кровяное давление идет на спад и стабилизируется, то человек может надеяться на то, что больше не будет иметь проблем с высоким кровяным давлением, даже если у него есть генетическая или другие аномалии.

Причины резистентности к инсулину

Причины резистентности к инсулину различны. Одной из них является **старение**. Начавшись обычно в возрасте двадцати лет, увеличение резистентности к инсулину возрастает с каждым последующим десятилетием.

Вторая причина — **генетическая**. Некоторые люди обладают различной наследственной предрасположенностью к резистентности к инсулину. Эти же люди имеют наследственную предрасположенность и к гипертонии. Если измерить уровень инсулина у детей двухлетнего возраста, то можно сделать предположение, кто из них станет диабетиком. Если будет обнаружен высокий уровень инсулина, то эти дети почти наверняка станут диабетиками типа II и будут более склонны к гипертонии и ранним сердечным приступам, если хорошо не позаботятся, чтобы контролировать образ жизни и вес. Когда уровень инсулина повышенный при любом из нескольких состояний — на голодный желудок, один час после еды или два часа после еды — также можно предсказать, кто вероятнее всего будет иметь инфаркт миокарда (сердечный приступ) через пять-десять лет. Уровень инсулина равный 25 или выше — диагностический предсказатель будущих проблем с сердцем.

Третьей причиной резистентности к инсулину является **ожирение**.

Большинство людей, имеющих избыточный вес на 13,5 кг или больше, имеют некоторую степень резистентности к инсулину. Даже многие из тех, чей лишний вес составляет примерно от 3,5 до 5,5 кг, будут иметь некоторые прямые признаки резистентности к инсулину. Как показывает одно исследование,

снижение веса всего лишь на 7 кг ведет к значительному уменьшению кровяного давления.

Четвертая причина — **переедание**.

Этот фактор порождает проблемы сам по себе, независимо от проблем, вызванных избыточным весом.

Малоподвижный образ жизни также играет важную роль в развитии резистентности к инсулину. Регулярные физические упражнения помогают увеличить усвоение сахара, содержащегося в крови, мышечными клетками и способствует надлежащему использованию инсулина. Следовательно, физические упражнения являются превосходным средством лечения любой составляющей «синдрома X» — избыточного веса, высокого содержания жиров в крови, диабета, гипертонии и заболевания сердца.

Сниженный приток крови к большим мышечным группам также, по-видимому, является основной причиной резистентности к инсулину у большинства людей с очень высоким кровяным давлением. Возможными причинами сниженного притока крови являются незначительные физические упражнения или же вовсе их отсутствие, эмоциональное напряжение, врожденный метаболический дефект или сниженное потребление магния и кальция. Эти минералы ослабляют мышцы и кровеносные сосуды. Переохлаждение конечностей рук и ног, употребление кофе или лекарств увеличивает мышечное напряжение. Если в мышце увеличивается потребность в крови, когда уровень инсулина поднимается, то кровяное давление идет на спад. Следовательно, если люди, болеющие гипертонией, делают после приемов пищи легкие или умеренные физические упражнения, то у них

увеличивается приток крови к скелетным мышцам и таким образом снижается кровяное давление.³⁸

Повышенный уровень инсулина и резистентность к инсулину могут также развиваться в зависимости от качества съедаемой нами пищи. Люди не слишком разборчивы в том, какого качества еду они употребляют. Наша страсть к приему рафинированных круп, хлебобулочных изделий и других углеводов обрела легендарную славу в западном мире. Таким образом, наше повседневное питание, состоящее из углеводов высокой степени очистки (макаронных изделий из очищенной муки, белого риса, белой муки, печенья, белого хлеба, меда или сахара) может привести к тем же проблемам, которые мы обсуждаем в этой книге на примерах множества людей.

«Перекусывание» в перерывах между едой — это еще одна форма неправильного употребления пищи, приводящая к резистентности к инсулину. Незамедлительным результатом неправильного употребления пищи будет кратковременное повышение уровня инсулина, что может отнять у организма, по меньшей мере три дня на восстановление его нормальных функций. Метаболические нарушения в клетках будут такими значительными, что сахар и жир, содержащиеся в одном большом батончике шоколада, могут вызвать увеличение веса до 3 кг у человека, имеющего резистентность к инсулину.

Последствия резистентности к инсулину.

Резистентность к инсулину порождает проблемы не только по причине других болезней, связанных с генетическими аспектами, но также по причине

избытка вырабатываемого инсулина. Привычный избыток инсулина в кровотоке на протяжении нескольких недель или месяцев оказывает воздействие на организм следующим образом.

Высокое кровяное давление. Чрезмерное количество инсулина в крови приводит к гипертонии вследствие комплексного механизма.

Дислипидемия. Снижение ЛПВП (хороший холестерин) и повышение триглицеридов и вредоносных компонентов холестериновой фракции жиров крови.

Повреждение артерий. Продолжительное повышение инсулина поражает сердце и артерии до сих пор неизвестным процессом, который приводит к атеросклерозу (уплотнение артерий). Этот процесс развивается по причине нарушений работы печени.

Развитие резистентности к инсулину, высокое кровяное давление и сопутствующие проблемы проявляются в комплексном нарушении работы нескольких систем организма. Избыток инсулина заставляет почки удерживать слишком много натрия и воды, в результате чего увеличивается объем тканевой жидкости и отечность рук, стоп ног, век и т.д. Избыток инсулина увеличивает также поступление натрия в клетки до токсичного уровня, что приводит к задержке жидкости и высокому кровяному давлению. Мышечные клетки реагируют на изменения уровня натрия и калия, что приводит к мышечным спазмам и головным болям, которые могут появляться даже до момента значительного повышения кровяного давления.

В состав внеклеточной жидкости входит много видов ионов с преобладанием ионов натрия. Внутри

мышечных клеток преобладает калий. Когда на мышечную клетку воздействует электрический импульс, она быстро становится деполяризованной. Электрический заряд на мембране клетки в полдоли секунды меняется с отрицательного на положительный. Калий выходит из клетки, а натрий входит. Натрий, кальций и магний «заставляют» клетку сократиться, а если это нервная клетка, то выделить нейромедиаторы. В то время, когда калий вышел из клетки и она содержит больше натрия, происходит сокращение обычно в микросекунду. Если это сокращение *поддерживается во многих клетках одновременно*, то оно ведет к повышению артериального давления.

Обычно натрий выводится из клетки, а калий поступает обратно в клетку, когда она возвращается в спокойное состояние. Но при резистентности к инсулину слишком много клеток не успевают достаточно освободиться от натрия при прохождении нервного импульса. По этой причине сокращение мышц в сосудах сохраняется и артериальное давление не снижается.

Это вызывает затруднительное положение. Молекула натрия намного меньше, чем молекула калия, и постоянно диффундирует в клетку через крошечные поры. Функционирование мышечных и нервных клеток нарушается, когда происходит слишком большая диффузия натрия. Резистентность к инсулину является одной из причин этого увеличенного притока натрия в клетку. Работа сердечной мышцы также нарушается, когда в ней содержится излишний натрий. Слишком соленая еда — причина

избыточного количества натрия во внеклеточной жидкости; она вызывает много проблем, связанных с балансом натрия в клетках.

Примечательно, что мышечные и нервные клетки вооружены «натриевым насосом». Этот «насос» работает, чтобы избавляться от избыточного натрия в крови, чтобы поддерживать нормальный состав крови. Он расположен в мембране, которая окружает клетку и обычно действует наподобие конвейерного ремня, чтобы доставлять соль из крови в клетки. Натрий «попадает в его зубья» и транспортируется сквозь мембрану клетки. Слишком много натрия в крови перегружает «насос» и делает его неисправным.

Тогда молекулы энергии — АТФ — не вырабатываются в необходимом количестве из-за того, что глюкоза недостаточно окисляется. Лишенная энергии мышечная клетка становится сверхчувствительной и склонной к спазмам. Этот спазм в кровеносных сосудах проявляется в повышении кровяного давления.

Краткие выводы о влиянии избыточного инсулина.

1. Избыточный инсулин приводит к тому, что почки удерживают слишком много соли и воды в крови. Вот почему съедание множества сладостей на рождественские праздники резко поднимает уровень инсулина, может привести к сохранению натрия и прибавке в весе до 3 кг каждую неделю на протяжении «сезона сладостей». Этот процесс увеличивает концентрацию натрия в мышечных клетках кровеносных сосудов. Затем сосуды сокращаются, поскольку

они стали чрезмерно чувствительны к гормону надпочечников, повышающего кровяное давление.

2. Высокий уровень инсулина замедляет освобождение крови от холестерина, который затем проникает в стенку кровеносных сосудов. Этот фактор увеличивает риск ишемической болезни сердца и гипертонии.⁴¹

3. Избыток инсулина вызывает мышечные спазмы и головные боли.

4. Напряжение или продолжительное сокращение скелетных мышечных клеток повышает кровяное давление. Скелетные мышцы — это основное место проявления резистентности к инсулину.³⁹ Физические упражнения — лекарственное средство, зависящее только от нашего выбора.

5. Напряжение или продолжительное сокращение клеток вызывает нарушения в работе сердечной мышцы по причине чрезмерного количества натрия в клетках.

6. Гладкие мышцы в стенках кровеносных сосудов увеличиваются в размерах и силе. Утолщение мышечных стенок уменьшает просвет артерий и повышает кровяное давление.

7. Физическая энергия уменьшается, поскольку АТФ — высокоэнергетическая молекула — не синтезируется в адекватном количестве из-за недостаточного окисления глюкозы, чтобы вырабатывалась энергия в полном объеме.

8. Когда энергия в мышечной клетке идет на убыль, это порождает склонность к мышечным спазмам. Дополнительное сокращение мышц кровеносных сосудов заставляет давление повышаться, создавая затем порочный круг.

9. Инсулин стимулирует симпатическую нервную систему, что приводит к увеличению выброса гормонов стресса. Мама может заметить, что ее дети нарушают дисциплину и чрезмерно активны после употребления сладостей. Когда взрослые съедают лишние сладости, выработанный избыточный инсулин может, в конце концов, привести к тому, что у них поднимется кровяное давление.

10. Концентрация кальция и натрия увеличивается внутри мышечных клеток, когда инсулин выделяется в кровь. Избыток этих минералов в гладких мышцах кровеносных сосудов делает их более чувствительными и напряженными, что повышает кровяное давление.

11. Инсулин известен как один из факторов, вызывающих быстрый рост организма в детстве. Этот фактор роста приводит не только к увеличению высоты тела и жира в организме, но также увеличивает толщину стенок кровеносных сосудов. Такое состояние здоровья в детстве закладывает основу для гипертонии в дальнейшей жизни.

12. Когда уровень инсулина в крови поднимается, существует препятствие для этого механизма, чтобы поддержать низкий уровень фибриногена. Фибриноген является одним из факторов свертывания крови и может увеличивать вероятность уплотнения артерий, что в результате приводит к гипертонии и ишемической болезни сердца.⁴⁰ Весьма правдоподобно, что одной из причин увеличения частоты сердечных приступов во время праздников является увеличение потребления сладостей, которое ведет к повышению внутрисосудистой свертываемости крови.

Другие причины гипертонии и влияние высокого кровенного давления

Существует еще несколько других причин и воздействий высокого кровяного давления. Высокое и низкое кровяное давление может влиять на **приток крови** к рукам и ступням ног. Предполагается, что приток крови к другим органам также находится под влиянием кровяного давления, поскольку артерии работают как единый орган. При тяжелой гипертонии приток крови к рукам и ступням ног у больных не настолько обильный, как у людей с нормальным или слегка повышенным давлением.⁶⁹ Снижение притока крови к конечностям может быть симптомом заболевания кровеносных сосудов или проявляться в постоянном ощущении зябкости в конечностях.

У людей, страдающих гипертонией, развивается повышенная **вязкость крови** (характеристика текучести жидкости; например: мед имеет большую вязкость, чем вода) — как увеличенная вязкость плазмы (жидкая часть крови, без клеток), так и увеличенный

54

гематокрит (количественное соотношение красных кровяных телец и плазмы).⁷⁰ Похоже на то, что когда кровоток внутри кровеносных сосудов становится больше похожим на мед, то кровяное давление поднимается все выше и выше. Вследствие сложного механизма повышенное давление делает кровоток еще больше похожим на мед, что заставляет давление подниматься еще выше.

Факторы, увеличивающие вязкость, — обезвоживание, повышенное количество красных кровяных телец, увеличенное содержание холестерина в крови, высокий уровень в крови соли, сахара, калия, белков, продуктов катаболизма и пищевых веществ, переносимых кровью из кишечного тракта, особенно продуктов, имеющих высокую питательную и калорийную ценность. Проверьте ваши лабораторные показатели.

Хроническое обезвоживание также может быть причиной высокого кровяного давления. Доктор Ф. Бетмангхелидж в своей книге **«Ваше тело требует воды»** указывает на то, что высокое кровяное давление и высокое содержание холестерина — это две проблемы, связанные с постоянно продолжающимся дефицитом воды в организме. Один из способов избавления от хронического обезвоживания — это уменьшение в своей диете концентрированных продуктов: мяса, молока, яиц, сыра, всех рафинированных продуктов (сахара, сиропа, меляса, меда, продуктов из белой муки, белого риса, белого крахмала и особенно соли и соленых продуктов), и продуктов с высоким содержанием свободных жиров (маргарина, масла, майонеза, жареной пищи, кулинарных

жиров, растительного и орехового масла). Увеличьте потребление воды, по меньшей мере, до восьми стаканов в день. Это может включать травяные чаи, не содержащие кофеин. Не употребляйте чаи или кофе без кофеина, поскольку они содержат другие вещества, которые, помимо кофеина, вызывают повышение кровяного давления.

Высокая **частота сердечных сокращений** связана с повышенной частотой заболеваемости гипертонией даже у тех людей, которые начали с нормального кровяного давления. Если человек, у которого выявлена частота сокращений сердца выше нормы, не поддерживает свою физическую форму, существует большая вероятность повышения давления.

Гипертония также влияет и на **память**. Люди, страдающие даже от небольшого повышения давления, зачастую проигрывают тем, кто имеет нормальное кровяное давление, в нескольких тестированиях памяти и усвоения материала. Все еще непонятно, почему этот фактор памяти восприимчив к повышенному кровяному давлению, но каким-то образом устойчиво высокое кровяное давление может вносить изменения в функции мозга и едва уловимо препятствовать умственной деятельности — например, запоминанию. Все те, кто ведет нездоровый образ жизни, вызывающий гипертонию, будут иметь еще большее побуждение изменить свой стиль жизни, как только осознают, что это также воздействует на память.⁷¹ При гипертонии память «замедляется», но не теряется, в отличие от болезни Альцгеймера, когда в действительности происходит потеря памяти.

Для всех тех, кому нравится принимать теплые ванны и сауны, будет отрадно узнать, что эти горячие методы лечения вызывают легкое снижение кровяного давления. Однако, к сожалению, они производят кратковременный эффект, а чтобы он был продолжительным, следует больному изменить образ жизни.⁷²

ЧАСТЬ 2

Гипертония как следствие образа жизни



История болезни

Следующий случай свидетельствует, каким образом большинство людей терпят неудачу, когда не обращают внимания на наследственность. Он иллюстрирует, насколько необходимо изучать свою семью и затем корректировать свою жизнь, чтобы избежать наследственных болезней, которые поражали наших ближайших родственников и далеких предков.

*Р.Л., 58-летний пожилой бизнесмен из Южной Джорджии, удивлялся, почему у него развилось повышенное кровяное давление. Он не страдал слишком большим избыточным весом и не чувствовал, что его жизнь была особо напряженной. Р.Л. был высоким мужчиной: **рост 183 см, вес 94 кг.** Его мать, довольно тучная женщина, умерла от диабета, осложненного раком толстой кишки и гипертонией. Она была ростом 165 см, ее вес равнялся почти 77 кг. Отец Р.Л. умер от сердечного приступа в возрасте 62 лет, хотя и не был склонным к полноте. Р.Л. считал, что поскольку его отец был курильщиком, а он нет, то и не будет особо подвержен риску гипертонии.*

Этот бизнесмен пошел на прием к своему врачу на обычный медосмотр и обнаружил, что его давление подскочило до уровня 198/102; глюкоза крови была 113, а уровень холестерина равнялся 325. Двумя

годами раньше его показатели были 132/82, 101 и 270 соответственно, а четыре года назад они составляли 120/76, 95 и 262. Стало ясно, что его показатели поднимались на протяжении нескольких лет, а затем сделали резкий скачок вверх. Теперь он нуждался в полном изменении образа жизни, чтобы избежать тех же последствий, которые постигли его родителей.

Он хотел лечиться без применения медикаментов и пришел к нам на прием. Он воздержался от пищи один день, за исключением яблок, однако не мог обойтись без употребления воды. Он не желал становиться вегетарианцем и сказал, что знает многих людей с заболеванием сердца, которые не сделали коренных изменений в своем образе жизни — они лишь уменьшили вес, увеличили физические упражнения и несколько снизили потребление маргарина и мяса животных. Он спросил, сможем ли мы лечить его, если он не откажется от рыбы и мяса птицы, а также два яйца в неделю и некоторое количество сливок, как рекомендует Американская кардиологическая ассоциация. В ходе лечения мы увидели благоприятные изменения в его кровяном давлении — 150-160 систолическое и 85-92 диастолическое.

Вес Р.Л. стабильно снижался до отметки 82,5 кг и затем остановился на этом уровне. Его холестерин упал до уровня 220-235 и стабилизировался. Спустя шесть месяцев этот мужчина постепенно стал нарушать свой новый образ жизни. Его вес увеличился на несколько фунтов, а сахар в крови (через два часа после еды) стал подниматься выше лабораторной нормы в 115 единиц. Его кровяное давление «подскакивало» до 180/95, и он вернулся к своему первоначальному врачу,

который снова назначил ему лекарства от повышенного сахара и холестерина в крови и от высокого кровяного давления

Через восемнадцать месяцев ему сделали операцию по шунтированию артерий сердца. Шесть месяцев спустя после операции у него развилась стенокардия напряжения. Потребовалось применение еще больших доз лекарственных препаратов, из-за чего у Р.Л. развилось спонтанное кишечное кровотечение.

Из его ободочной кишки был удален полип, который оказался злокачественным. Он пытался сбросить вес до операции на кишечнике и неожиданно был доставлен в госпиталь по поводу камней в желчном пузыре. Срочная операция сопровождалась интенсивным больничным курсом лечения.

Мы считаем, что диета Американской кардиологической ассоциации не отвечает требованиям защиты людей от губительной прогрессии болезни сердца и коронарной болезни, которая заканчивается выходом сердца из строя или летальным исходом.

О стрессе и высоком кровяном давлении

Прикосновение главным образом ассоциируется с заботой, сочувствием, состраданием и вниманием. Было проделано несколько исследований, показывающих, что успокаивающее прикосновение другого человека вызывает снижение частоты пульса и уменьшает кровяное давление. Из проделанных исследований следует логическое заключение, что прикосновение будет ассоциироваться с обобщенным образцом физиологического изменения (уменьшение возбуждения). Даже обезьяны реагируют уменьшенной частотой сокращений сердца на поглаживание рукой.⁴⁹ Прикосновение может классифицироваться как другая форма «возложения рук» (метод целительства, описанный в Библии — *прим. пер.*). Несмотря на это (как свидетельствует история Элли Мэй Томас в тринадцатой главе), сильные эмоции могут превозмочь сострадательное прикосновение.

Было доказано, что массаж, состоящий из медленного поглаживания спины, оказывал благотворное

воздействие как на систолическое, так и на диастолическое кровяное давление.⁵⁰

Возможно, одной из причин того, почему массаж и релаксация вызывают спад кровяного давления, является то, что они стимулируют возвращение тканевой жидкости в кровообращение. Релаксация не приносит человеку долговременной пользы, но, как правило, временно снижает кровяное давление.⁵¹

Одно исследование, проведенное с группой людей, которые никогда не уезжали из своих родных городов, показало интересные результаты. Люди в исследуемой группе поддерживали крепкие семейные и общественные узы на протяжении всей своей жизни. Хотя они питались по обыкновению мясом, молочными продуктами и т.д., частота сердечных заболеваний и высокого кровяного давления была намного ниже, чем у остальной части населения. Это приписывали тому факту, что им никогда не приходилось испытывать многих переживаний, большого горя и стрессовых ситуаций, связанных с уходом из семьи, расставанием с друзьями, потерей работы. Они также не сталкивались с трудностями в установлении новых взаимоотношений или поиске новой работы в незнакомой местности. Они сохраняли пожизненно сильное чувство безопасности, которое, по-видимому, наделяло их стабильными показателями кровяного давления и здоровыми сердцами.

Также установлено, что некоторый тип людей более восприимчив к высокому кровяному давлению, нежели представители других типов. Люди поведения типа А характеризуются враждебностью и

агрессией, однако они чрезвычайно организованы, берут работу на дом из своего офиса, являются трудоголиками, говорят быстро и даже заканчивают предложения за других людей.

Эти характеристики, сопровождаемые соответствующим усилением эмоционального состояния, которое заставляет кровеносные сосуды сжиматься, а ток крови замедляться, зачастую провоцируют высокую частоту заболеваний гипертонией и сердечной болезнью. Возможно, что у этих людей также имеет место сопутствующая нехватка минералов (таких, как магний), которая вызывает повышенную гипертензию.⁵² Поспешный прием пищи и эмоциональное напряжение имеют тенденцию приводить к тому, что магний плохо усваивается и перерабатывается. Доза английских, эпсомских солей* (Epsom salts), от половины до целой чайной ложки, принимаемая дважды в день, может оказаться очень полезной для восстановления баланса магния. Более приятная на вкус магниевая соль — это цитрат магния, который продают в магазинах здоровой пищи. Поспешный прием пищи является фактором в развитии гипертонии, а медленный имеет много преимуществ. Еда в установленное время уменьшает количество язв желудка и двенадцатиперстной кишки, снижает пищеварительную нагрузку, возлагаемую на поджелудочную железу, а также скорость ферментации во время процесса пищеварения.

* Эпсомская соль, английская соль (используется в медицине как слабительное средство) первоначально добывалась из минерального источника близ Эпсому, графство Суррей. — *Прим. переводчика.*

Другие типы стрессов. Пятьдесят лет назад было обнаружено, что стресс переедания усугубляет высокое кровяное давление, совершенно независимо от избытка соли или натрия, принимаемого посредством переедания.⁵³ Теперь общепризнано, что повышенный инсулин, требуемый в процессе переваривания большого количества пищи, является частью повышенной нагрузки, оказываемой на организм (о резистентности к инсулину см. третью главу).

Еще один пример того, как стресс увеличивает кровяное давление, проиллюстрирован сельскими жителями Южной Африки. Когда они переехали из своего сельского окружения в города, то повысилось соотношение между натрием, который они съедали вместе со своей пищей, и натрием, который выходил из них с мочой. Их кровяное давление также значительно повысилось.⁵⁴ В сельских районах Южной Африки люди придерживаются весьма естественного образа жизни. Никто из них не имеет избыточного веса. Но большие города, с их шумным, суматошным, искусственным образом жизни и обильной нездоровой пищей, заставляют платить здоровьем за блага цивилизации некогда крепких африканцев, сельских жителей, которые теперь имеют избыточный вес, страдают гипертонией и зачастую становятся нервными, беспокойными и подавленными. В сельских районах нет необходимости в тюрьмах, и люди, живущие там, весьма миролюбивы.

В книге под названием «Свидетельства для Церкви» (том 1, стр. 618) один христианский духовный лидер сделал однажды следующее заявление:

«Плохое обращение с собственным желудком и потакание нездоровому аппетиту — плодотворный источник большинства церковных дразг. [Вне всякого сомнения, опыт жителей Южной Африки подтверждает этот вывод].

Те, кто ест и трудится неумеренно и неразумно, точно так же неразумно говорят и ведут себя. Невоздержанный человек не может быть терпеливым. Вовсе не обязательно пить крепкие алкогольные напитки, чтобы прослыть невоздержанным. Передание — это грех. Когда человек ест слишком часто, слишком много жирной, нездоровой пищи, нарушается работа органов пищеварения, повреждается мозг и извращается здоровое суждение, исключая разумное, спокойное, здоровое мышление и действие». Вот причина многих семейных передраг, конфликтов на работе и в школе!

Поэтому, чтобы дети Божьи могли достойно предстать перед Богом и прославлять Его в своих телах и душах, которые суть Божьи, они должны стремиться к тому, чтобы отказаться от удовлетворения своего аппетита и проявить воздержание во всем. Тогда они смогут постигать истину во всей ее ясности и красоте, претворять ее в своей жизни и благодаря своей мудрости, благоразумию и прямоте не давать врагам нашей веры повода, чтобы поносить дело истины. Бог требует, чтобы все верующие в истину предпринимали особые настойчивые усилия для поддержания своего здоровья в наилучшем состоянии, ибо нам предстоит торжественная и важная работа.

Для выполнения этой работы требуется здоровое тело и ум; оно так же важно для здорового духовного

опыта, для возрастания в христианской жизни и святости, как рука или нога важна для человеческого тела. Бог требует, чтобы Его народ очистил себя от всякой скверны плоти и духа, совершая святыню в страхе Божьем. Все равнодушные к этой важной реформе, всячески оправдывающие свое нежелание совершать ее, будут легко найдены, тогда как кроткие, которые творили Его суд и правду, будут укрыты в день Божьего гнева. Все равнодушные и оправдывающие свой отказ от этой работы, ожидающие, что Господь сделает вместо них то, что Он требует сделать их самостоятельно, обнаружат, что их жизнь содержит слабость, которую они не обнаружат, если только они не научатся полному воздержанию от вредных привычек и умеренному использованию всего, что приносит пользу».

Влияние разговора на кровяное давление. Некоторые повседневные виды деятельности, такие, как разговоры друг с другом, которые мы менее всего склонны «подозревать» в том, что они воздействуют на наше кровяное давление, в действительности оказывают большее влияние, чем мы в состоянии себе представить. Разговор, даже когда проходит тихо и непринужденно, может вызвать повышение кровяного давления и минутный сердечный выброс в той же степени, что и умеренные физические упражнения.⁵⁵ Именно по этой причине при измерении кровяного давления используются стандартные методы: стетоскоп и манжета для охвата руки, требующие тишины во время измерения показателей. Разговор может очень быстро увеличить систолическое и диастолическое давления, в некоторых

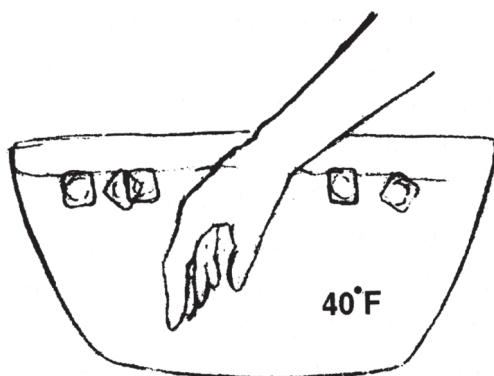
случаях более чем на 20%, в течение первых 30 секунд речи. Более быстрая речь и увеличенный поток слов имеют прямую связь с более высокими уровнями кровяного давления.⁵⁶

Влияние шума на кровяное давление. Исследования доказывают, что шум может вывести из строя надлежащее функционирование сердечно-сосудистой системы и инициировать высокое кровяное давление.⁵⁷ Средние величины кровяного давления у людей с вызванной шумом потерей слуха были значительно выше, чем обнаруженные у людей с нормальной остротой слуха.⁵⁸

Чтобы проверить влияние шума на кровяное давление, обезьян на протяжении трех недель испытывали звуками уличного движения, телевидения, телефонов и будильников. Кровяное давление обезьян поднялось на 43%.⁵⁹ Наша современная городская жизнь с постоянной «бомбардировкой» различными звуками и шумом радио, телевидения, стереосистем, магнитофонов, сирен и уличных шумов угрожает не только потерей слуха, но и повышением кровяного давления.

Температура и кровяное давление. Холод и тепло оказывают поразительное воздействие на кровяное давление у многих людей. Реакция на «холодовый прессорный тест» засвидетельствовала, что у многих людей существует различная реакция кровяного давления на охлаждение даже одной конечности. И холодная погода имеет тенденцию повышать всеобщий показатель кровяного давления, в отличие от теплой. Показания кровяного давления начинают подниматься в ноябре

и останавливаются до апреля. В мае они начинают снова сползать вниз и достигают своей самой низкой отметки в сентябре.⁶⁰



Холодовый прессорный тест

Холодовый прессорный тест основан на том факте, что в ответ на холодный стимул повышается артериальное кровяное давление. У обычных людей диастолический показатель увеличивается примерно до 5 мм, а систолический — до 15-20 мм. Человек с пониженной реактивностью («гипореактор») имеет увеличение меньше обычного, а человек с повышенной реактивностью («гиперреактор») — более чем обычное увеличение.

В своей основе тест весьма прост. Самое первое, что должен сделать пациент, так это отдохнуть в тихой комнате, то ли лежа, то ли сидя от 15 минут до одного часа. Затем манжета для измерения кровяного давления надевается на руку — и берутся основные показания давления. Манжета оставляется на руке. Затем свободная рука почти по самое запястье погружается на пять минут в холодную воду при

температуре от $4,44^{\circ}\text{C}$ до 15°C . Показатели кровяного давления должны измеряться каждую минуту на протяжении пяти минут. Записывайте каждый показатель и сравнивайте с первым, — уровнем состояния покоя. Если самый высокий показатель не поднимется больше, чем $5/2$ (где 5 систолическая цифра, а 2 диастолическая), то этот человек «гипореактор». Показатели примерно $15/5$ — нормальные, свыше $20/15$ — человек подвержен риску сердечно-сосудистого заболевания в течение 10 последующих лет; и более $50/20$ — риск сердечно-сосудистого заболевания очень высокий.⁶¹

Люди, имеющие сильную реакцию на холодный прессорный тест, будут иметь большую вероятность того, что у них разовьется высокое кровяное давление в последующие пять лет. Скоротечное судосжатие (временное сужение кровеносных сосудов) предшествует повышению кровяного давления. Повышение кровяного давления, связанное с холодовым прессорным тестом, является унаследованной характеристикой и, по-видимому, делает человека предрасположенным к высокому кровяному давлению.⁶²

Холодовый прессорный тест может также использоваться как предварительный тест (скрининг-тест) на атеросклероз, затвердение артерий, которое обычно происходит вследствие весьма губительного образа жизни. При помощи тестирования было обнаружено, что пациенты-гипертоники имеют ускоренный темп развития атеросклероза.⁶³

У 641 пациента, болеющего атеросклерозом (если атеросклероз наличествовал один или в сочетании

с высоким кровяным давлением), наблюдалась более выраженная реакция на этот тест, чем у обычных испытуемых.⁶⁴

Мы все слышали о «Клубах моржей», состоящих из людей, которые плавают в холодной ледяной воде зимой. Эти пловцы притязают на непомерно крепкое здоровье, поскольку обладают силой духа переносить ледяные волны. Они также заявляют, что холодная вода оказывает благотворное влияние на их здоровье. Однако у группы из 28 человек, которые регулярно «наслаждаются» плаванием в близлежащих замерзших водоемах, были проделаны тестирования, и их показания кровяного давления выявили, что они имеют необычно высокий уровень гипертонии. У одного из них было давление 180/105, а трое имели диастолическую цифру 95 и выше. Идеальные показатели должны опускаться ниже 120/80. Систолическое кровяное давление значительно увеличилось, когда эти пловцы ожидали своей очереди, стоя раздетыми на холодном воздухе в срубе близ водоема. Ни погружение в воду, ни плавание в ледяной воде не вызывало дальнейшего увеличения систолического давления.⁶⁵ Возможно, так называемая «бледная» гипертония обязана в некоторой степени замерзанию из-за отсутствия одежды, за исключением очень тонких купальников.

Эти наблюдения подчеркивают важность надлежащего утепления конечностей. Проверьте вашу одежду. Кожа на задней части плеч должна быть такой же теплой, как и лоб. Также и с остальными ключевыми местами: бока бедер, лодыжки и верхняя часть стопы. Одевайтесь теплее в случае необходимости!

Плавание в ледяной воде сопровождается дрожанием от холода. Однако можно обойтись и без столь драматичного стимула, как плавание в ледяной воде, чтобы начать дрожать. Прогуливаясь под дождем в неподходящей одежде, сидя на сквозняке или выскочив из теплого душа в холодную комнату, можно также съежиться от холода. Если вас бросает в дрожь, то это указание на то, что температура тела упала, а кровяное давление повысилось. Интенсивность дрожания усиливается и идет на спад вместе с подъемами и спадами кровяного давления.⁶⁶

Были придуманы и другие тесты с использованием холодной воды для изучения кровяного давления. В одном тестировании 42 здоровых молодых взрослых мужчины подвергались погружению в холодную воду и отреагировали немедленным и заметным увеличением артериального давления. Более 94% испытуемых достигли максимума систолического повышения в промежутке времени от 40 до 70 секунд после погружения. Примерно 96% группы достигли своего диастолического максимума в течение первых 30 секунд. Среднее систолическое увеличение равнялось 22.6 мм, а средний диастолический показатель был 16.3 мм.⁶⁷

Кровяное давление может подняться в результате такой простой вещи, как употребление трех стаканов напитка со льдом. Объем жидкости так же важен, как и температура. Если испытуемый выпивал примерно три стакана холодной, как лед, жидкости, то систолическое давление при тестировании обычно увеличивалось на 10 мм.⁶⁸

Даже если обычай широко распространен, он может быть вреден. Практика одеваться настолько скудно, насколько это возможно, весьма опасна для кровяного давления. Вошедшее в привычку охлаждение конечностей не только увеличивает риск развития гипертонии, но также снижает эффективность иммунной системы. Установлено, что в холодных климатических зонах больше женщин имеют тенденцию заболеть раком груди, чем в теплом климате. Это частично может быть объяснено вошедшему в привычку охлаждению конечностей. Как и при всяких других заболеваниях, к высокому кровяному давлению причастны и эмоциональные факторы. Стресс, вынужденное возбуждение и шумный смех, все неразрешимые проблемные ситуации, неудачи, депрессия или беспокойство являются теми эмоциональными состояниями, которые способствуют высокому кровяному давлению.

Замалчивание или сокрытие этих проблем может означать более высокий риск болезни сердца. Исследования показали, что люди, скрывающие от себя и остальных психологические недомогания, могут показывать чрезмерную реакцию сердечнососудистой системы на стрессы, которые могут привести к более высокому риску сердечных заболеваний, высокому кровяному давлению и нерегулярному и/или ускоренному сердцебиению. Эти преждевременные нарушения функций могут быть также провозвестниками сердечных приступов. Недостаток социальной поддержки, враждебность и связанные с работой стрессы также вносят свою лепту в общий стрессовый нажим на кровяное

давление и сердце.⁴³ Хорошие взаимоотношения с нашим Небесным Отцом уменьшат возможность таких заболеваний.

Когда неожиданные стрессы или переживания осаждают человека, кровяное давление немедленно поднимается, по меньшей мере, на несколько делений. Малые или большие жизненные изменения, которые воспринимаются как негативные, будут также способствовать тому, что кровяное давление повысится у восприимчивых к гипертонии людей.⁴⁴ Повышенное давление в кровеносных сосудах вызывает быстрое перемещение воды из кровотока в ткани. Затем организм отвечает метаболическим стрессом (вдобавок к психологическому стрессу), который может привести к тому, что кровяное давление так и останется высоким у восприимчивого человека.⁴⁵

Иногда наша жизнь наполнена такими интенсивными событиями и чувствами, что мы не в состоянии справиться с ними в одиночку. Враждебность или случаи, которые вызывают враждебную реакцию, ассоциируются с более высоким диастолическим кровяным давлением.⁴⁶

Тогда приходит время выбрать себе консультанта, чтобы он помог разобраться со сбивающими с толку обстоятельствами и эмоциями и поспособствовал процессу направления жизни в надлежащее русло. Есть благочестивые христианские консультанты, которые научат вас полагаться на Христа и обращаться к Нему за помощью в исцелении наших израненных сердец. Не стоит медлить с тем, чтобы позвонить опытному, благочестивому христианину, если вы чувствуете, что нуждаетесь в оказании помощи.

В Церкви адвентистов седьмого дня есть пасторы и другие специалисты в этой сфере. В следующей главе описаны некоторые советы, которые помогут вам справиться с вашими эмоциями при помощи здорового и оберегающего сердце способа.

Что делать с эмоциональными и психологическими факторами

Возможно, наиболее деликатная работа, которую мы когда-либо выполняли, состоит в изменении основных жизненных принципов, в решении вопроса о том, какова Божья воля для нашей жизни, и затем в том, чтобы быть последовательными в проведении в жизнь необходимых изменений. В этой главе мы даем советы, которые, если им следовать, уменьшат ваш уровень стрессов.

Лечение эмоциональных и психологических факторов.

1. Сделайте сравнительный анализ каждой вашей жизненной проблемы. Признайте тот факт, что они вызывают у вас дискомфорт, даже если вы можете сознательно не «чувствовать» какого-либо неудобства. Соккрытие психологических проблем может вам дорого обойтись. Ваш организм может регистрировать ваш дискомфорт в форме высокого кровяного давления или иначе, даже если ваш здравый ум не желает допускать наличие затруднений. В одном

76

исследовании было обнаружено, что люди с сокрытыми психологическими недугами, спрятанными как от себя, так и от других, показали необычно резкие изменения в пульсации сердца и кровяном давлении при выполнении стрессовых заданий.^{47,48}

Внимательно изучите все свои проблемы, как те, которые относятся лично к вам, так и включающие ваше ближайшее окружение. Признайте, что наличие проблем — это неотъемлемая часть человеческого состояния. Поскольку вы являетесь представителем рода человеческого, то проблемы неизбежны. Слишком часто наше общество говорит о том, что иметь проблемы неприемлемо, но не верьте этим словам. Те, кто наиболее громко защищает подобное заблуждение, вероятнее всего, имеют самые большие проблемы.

Станьте человеком молитвы. Изучайте Библию с ее обетованиями о самом заинтересованном участии небесных существ в делах и жизни людей. Мы не должны испытывать недостаток мудрости. Бог милостивый и любящий, и Он желает вам благополучия и счастья. Исследуя свои сердца, просите о Его помощи. Молитесь за людей, с которыми вы хотите улучшить свои отношения и общение, и просите Бога помочь вам оказывать благотворное влияние в семье, на друзей, на коллег по работе и даже на случайных знакомых.

Исследуйте ваши эмоции и ваш привычный стиль жизни. Часто ли вы злитесь? Имеете ли вы припрятанный гнев, который нужно распознать и избавиться от него? В чем вас постигло разочарование? Таите ли чувство обиды? Стараетесь ли прыгнуть выше

своей головы? Пытаетесь ли вы контролировать других людей? Эти виды эмоций и привычек могут вызывать повышение кровяного давления.

Примите как данность, что если хотите улучшить свое здоровье, вам необходимо согласиться на несколько изменений в своей жизни, как эмоциональных, так и физических. Быть может, вам придется совершить необычные для вас поступки и сокрушить обреченные на провал модели поведения. Но все эти изменения пройдут намного легче, если вы будете молиться о божественном содействии и будете применять на практике каждый известный вам принцип здорового образа жизни.

2. Сделайте физические упражнения частью вашего ежедневного расписания. Во время упражнений размышляйте о благодати Божьей и естественном мире, который Он создал. Никогда не подвергайте свои проблемы повторному разбирательству. Хотя все мы недостойны, Он предлагает нам спасение, как от болезни, так и от греха. Интересно отметить, что слово спасение (англ. *salvation*) происходит от однокоренного слова «бальзам, целебная мазь» (англ. *salve*).

3. Будьте постоянны во всех ваших ежедневных привычках. Определенная часть внутреннего мира приходит к нам просто благодаря наличию в нашей жизни расписания и следования ему настолько четко, насколько это возможно, наряду со всеми рутинными делами: приемом пищи, сном, упражнениями, учебой, молитвой и поклонением Богу.

4. Молитва — это дыхание души. Свежая молитва на протяжении дня, по всякому вопросу, который приходит на ум, хранит душу в тесном общении с

нашим Небесным Отцом и помогает нам ходить с Богом, как это делал Енох. Вместе с пением душа наполняется спокойствием, а сердце радостью. Развивайте в себе радостный дух. За все благодарите, даже если что-то может казаться опустошительным. Даже сожаление об утрате может принести радость, однако, не вне Христа. Печаль не всегда должна быть связана с депрессией, но может ассоциироваться с радостью во Христе.

Томасу Эдисону было более 60 лет, когда его мастерская и складской магазин превратились в пепел. Когда его сын увидел отца, смотрящим на пламя, его сердце прониклось сочувствием к пожилому человеку. Он знал, что большая часть дела его жизни, оборудование и завод, которые стоили более 500000 долларов (довольно приличная сумма по тем временам), уносились ввысь вместе с дымом. Но Томас Эдисон сказал: «Сын, есть польза даже в уничтожающем огне. Там сгорели все наши ошибки». Три недели спустя Эдисон изобрел первое в мире беспроводное радио. Если бы поддался эмоциям, которые ожидал увидеть в нем его сын, он, должно быть, никогда бы не внес этот вклад в развитие мировой цивилизации.

5. *Организируйте свою домашнюю жизнь и там, где это необходимо, измените ее.* Чистый и упорядоченный дом способствует семейному счастью. Вот несколько советов о том, как упорядочить вашу домашнюю жизнь.

Не пренебрегайте семейным управлением. Ежедневно собирайтесь вместе для пения, богослужения, молитвы и изучения Библии. Мать и отец должны быть

доброжелательными управителями дома. Дети являются субъектами их администрирования.

Научитесь уважать друг друга и библейские принципы. Не позволяйте унижать или дразнить других, поскольку это ослабляет эмоции и угнетает дух.

Поддерживайте самую здоровую диету. Для гипертонии, болезни сердца, диабета и избыточного веса самой полезной едой будет всецело вегетарианская пища: никакого мяса, молока, яиц или сыра. Начните рассматривать эту еду как перемену образа жизни, а не просто как временную меру. Вы уже убедились, что ваш старый образ жизни ведет к гипертонии и, вероятно, к другим отнимающим здоровье недугам. Употребляйте разнообразную пищу, состоящую из фруктов, овощей, цельных злаков, орехов и семян. Во многих случаях свободные жиры — маргарин, масло, жареная пища, кулинарные жиры, растительное масло для заправки салатов и ореховое масло должны быть исключены из рациона. Научитесь готовить аппетитные заменители. Для дополнительной информации см. главу четырнадцатую.

6. *Избегайте шумов и суматохи всех видов.* Это включает в себя громкую музыку, особенно разновидности рока и рэпа. Телевидение может служить действительным источником весьма значительных стрессов и замешательства. На одном из ток-шоу на радио в середине девяностых один исследователь заметил, что среднестатистический взрослый американец за всю свою жизнь проводит у голубого экрана немного-немало 14 лет. Это представляет собой огромную «бомбардировку» стрессом!

7. *Следуйте библейским указаниям.* Библия учит нас, что мы можем лечить болезнь, призвав для молитвы и обряда елеопомазания пресвитеров церкви.

«Злостраждет ли кто из вас, пусть молится... Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему. Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтобы исцелиться: много может усиленная молитва праведного» (Иак. 5:13-16). Господь на Небесах дает нам возможность сделать для себя то, чего бы Он не мог совершить в великом Плане спасения, если мы не будем об этом молиться.

История болезни

Следующая история повествует об одной женщине, которая никогда не желала, чтобы жизнь зажала ее в тиски, пока у нее не приключился разрушительный инсульт, оставивший ее с постоянной хромотой и ослабленной левой рукой. Насколько было бы лучше, если бы ее изменения в образе жизни произошли до этого злополучного события.

И.Г.М., приятная 63-летняя школьная учительница из северной Алабамы, была частым пациентом в нашем центре здорового образа жизни и регулярным посетителем кампуса, поскольку ее дочь являлась штатным сотрудником института «Ючи Пайнз». Она всегда получала удовольствие от пребывания здесь, утверждая, что если бы могла жить здесь постоянно, то сбросила бы 18 кг лишнего веса, взяла бы под контроль свое

кровенное давление и диабет и, возможно, чувствовала бы себя лучше со своим артритом. Ее кровяное давление колебалось в пределах 200/98, а показатели сахара в крови достигали уровня 350. Она отказалась принимать инсулин или какие-либо лекарства.

Если бы женщина завершила курс лечения пациентов, то потеряла бы в весе от 3,5 до 4,5 кг, и к концу трехнедельного заезда чувствовала бы себя в достаточно хорошей физической форме, чтобы проходить от 3 до 6,5 км каждый день. Тогда она могла бы сказать: «Я совсем новый человек».

Когда кто-нибудь из нашего института навещал ее, он находил в ее морозильной камере мороженое, в холодильнике — торт, шоколадное рассыпчатое печенье на ее столе и использованные салфетки из местного ресторана «Молочная королева». Она любила чипсы и все соленое, игнорируя свое кровяное давление. Однажды я увидел «следы преступления» в багажнике ее автомобиля, когда помогал ей класть пакеты в машину. «Что это делает в вашем автомобиле?» Она объяснила, что сражалась со своим аппетитом, прежде чем сюда приехать. Я спросил: «Хотите, я уберу все это?» Она ответила, что отдаст все это своим внукам, как только приедет домой. «Вы уверены, что можете доверять вашему аппетиту в данный момент? Вы же знаете, что всегда приезжаете сюда снова, набрав тот вес, который сбросили в прошлый раз. Не стоит заигрывать с вашим кровяным давлением и диабетом — они могут сильно подорвать ваше здоровье». Она закрыла свой багажник с широкой улыбкой на лице и ушла, весело помахав на прощанье рукой.

Я видел ее последний раз — такой самоуверенной и вроде бы здоровой. Два месяца спустя ее сын позвонил мне в слезах, чтобы сказать, что его мать перенесла разрушительный инсульт и у нее парализована вся левая сторона. Она пребывала в бессознательном состоянии и не могла глотать. Ее выздоровление продвигалось медленно, но после того, как она научилась ходить на костылях, приехала на несколько недель, чтобы повидаться со своей дочерью. С того времени и до самой смерти, которая случилась спустя шесть лет, она была образцом здорового образа жизни. Если кто-то предлагал ей десерт, она тихо отказывалась. Ее вес упал до отметки 56,7 кг, а ее кровяное давление никогда не поднималось выше 118/78. Несмотря на незавидное положение, все ее медицинские анализы были в порядке. Это был конец ее полезности и многих радостей в ее жизни. Большую часть своего оставшегося времени она провела, заботясь лишь о себе, конечно не без великодушной помощи ее родственников и друзей.

Диета и кровяное давление

Вто время, как мы все еще только начинаем осознавать роль диеты в управлении процессами организма, многое уже стало известно, и еще больше информации становится доступной. Как мы отметили в первой части книги, **несмотря на то, во что еще до сих пор верят многие представители старого поколения врачей, то, что мы едим, оказывает большое влияние на кровяное давление.** Если мы привыкли питаться мясными и молочными продуктами, передавать, употреблять чрезмерное количество соли при приготовлении пищи и во время еды, а также питаться в ресторанах быстрого обслуживания, то мы весьма сильно увеличиваем свой риск высокого кровяного давления.

Если то, что мы едим, повышает кровяное давление, есть смысл перестать употреблять в пищу продукты, приносящие вред. После некоторого обучения и экспериментов с кулинарными книгами в освоении поварского искусства вы действительно сможете получать больше удовольствия от употребления полезных продуктов. Спустя некоторое время, вы не узнаете запросов вашего аппетита, который

был источником таких неприятностей. Осознание некоторых проблем, появившихся вследствие нездорового образа жизни, будет придавать вам силу устремляться вперед до тех пор, пока вам не удастся твердо закрепить новые привычки. Иногда необходимо два или три года, чтобы стимулировать новые привычки в комфортном, произвольном и постоянном образе жизни, не требующем особого сосредоточения мысли или мер предосторожности.

Это может означать, что вам придется позабыть ваши лакомства. Но когда вы научитесь есть избирательно, вы обнаружите новые блюда, которым будете отдавать предпочтение, и то, что поначалу казалось невозможной потерей, трансформируется в энтузиазм употреблять еще больше здоровой и полезной пищи. Даже люди, любящие соленое и имеющие сильные вкусовые предпочтения, которые они упорно отстаивают, обнаружат, что когда они решат попробовать новую трехнедельную испытательную программу питания, то у них постепенно разовьется новый набор пищевых предпочтений наряду с послаблением тисков старых вкусовых пристрастий. Вы убедитесь, что употребление в пищу продуктов, которые, как вам известно, приносят вред, больше не доставляет вам удовольствия, и вы не хотите этого делать. Улучшение общего состояния здоровья является достаточным ободрением, чтобы побудить вас к благотворным изменениям. Весьма важно, чтобы, когда в изменении вкусовых пристрастий будет достигнут успех, не оставлять никаких лазеек нездоровому аппетиту даже возвращением хотя бы к одной старой привычке. Потворство своему

аппетиту не принесет вам никакой пользы. *Чувство вины и угрызения совести по поводу разрушенного здоровья иногда могут быть результатом одного маленького потакания.*

Несмотря на то, что изменение привычного для нас способа питания звучит как обременительная рутинная работа, это может превратиться в увлекательное приключение, путешествие в страну новых кулинарных удовольствий. Нам следует научиться, как брать с полок знакомые основные продукты, наподобие цельных злаков и свежих овощей, и класть их в свои кастрюли. Также следует научиться изящному искусству готовить приправы. Покопайтесь в кулинарных книгах, которые объясняют, как приготовить свежие продукты и сделать из них деликатесные блюда. Спросите вегетарианцев «со стажем», как они приправляют овощи, салаты, супы и т.д. Поначалу это может оказаться не таким уж легким занятием, совершить столь много изменений. Но, попрактиковавшись несколько недель, вы будете способны с легкостью готовить вкусную, здоровую пищу, а также научиться экономить время и деньги.

Когда вы начнете питаться по-другому, то обнаружите, что ваши вкусы изменились. Пища, которая некогда вызывала у вас большой аппетит — очень жирная и соленая — больше не кажется такой приятной. Вместо того, чтобы перекусить на скорую руку в ресторане быстрого обслуживания, вы будете испытывать желание прийти домой и поесть первоклассную еду, в которой нуждается ваш организм, чтобы функционировать наилучшим образом. Когда у вас больше не будет повышенного кровяного давления,

вы с удовольствием воспримете ваш новый стиль жизни. Дополнительные преимущества включают уменьшенный риск заболеваемости всеми основными недугами, связанными с образом жизни, с которыми мы сталкиваемся сегодня — раком, болезнью сердца, избыточным весом, диабетом, артритом и другими.

Семья и друзья могут быть самой большой поддержкой или же непреодолимым препятствием для вашей новой программы питания. Если они не верят, что изменение способа питания имеет решающее значение для вашего здоровья, то вы должны твердо продолжать придерживаться вашей новой диеты, невзирая на то, что они будут вам говорить. Иногда целые семьи переходят на новую диету, в то время как другие отказываются это сделать. Будьте решительными и молитесь, чтобы ваша семья не делала никаких язвительных или шуточных замечаний по поводу ваших попыток стать здоровыми. Поддерживайте радостное восприятие. Никогда не обсуждайте изменения в питании, когда вы или ваша семья голодны! Подождите, пока все съедят свою еду. Ваша семья будет скорее готова принять изменения, когда их желудки будут наполнены.

Обучение новым привычкам, таким, как новые привычки в питании, которые включают значительную часть вашей жизни, отнимает время и требует много терпения. Но награда в этой битве далеко превосходит все ожидания, особенно в плане продолжительности вашей молодости и полезности, а также в плане «предохранения» от риска жить с инвалид-

ным осложнением вследствие высокого кровяного давления.

При лечении гипертонии изменения образа жизни, связанные с уменьшением веса и потребления столовой соли, полным исключением употребления алкогольных напитков и увеличением физической активности, должны быть приняты во внимание в первую очередь.¹³⁵

Соль, жир, сахар и другие питательные вещества

Соль. Американцы употребляют в пищу слишком много соли (хлорид натрия). Они также съедают чрезмерное количество продуктов. Поскольку некоторые продукты сами по себе содержат натрий, то нет необходимости в том, чтобы для хорошего питания добавлять в пищу соль либо во время приготовления блюда, либо за столом, как это делает большинство людей. Уменьшение потребления соли может потребовать некоторого урегулирования своих привычек. Однако для предотвращения или лечения высокого кровяного давления восприимчивые **люди представляют большую ценность.**

Натрий в значительной степени контролирует количество воды в объеме крови и количество жидкости лимфы, удерживаемой в тканях между клетками.

Объем крови очень точно регулируется почками на протяжении всего 24-часового периода. Вся соль, проглоченная в предыдущий день, будет выведена с мочой, кроме той, которая выходит с потом, молоком, потерей крови или потерей жидкости испарением изо рта и выделениями из носа. Почки точно

регулируют, сколько натрия должно быть «ликвидировано», чтобы поддерживать надлежащий объем крови, необходимый для жизни.

Мы употребляем внутрь много натрия в виде соли на своем столе, в порошках для выпечки, в безалкогольных напитках, минеральных водах и продуктах. В настоящее время многие люди испытывают чувствительность к натрию, или столовой соли, особенно наблюдаемую внутри некоторых семей. У этих людей существует большая вероятность стать гипертониками. Для большинства людей удаление некоторого количества соли из их рациона приведет к снижению кровяного давления. На некоторых это не производит эффекта. У одного пациента ограничение употребления соли привело к действительному увеличению кровяного давления.⁷³ Проверьте свое кровяное давление как до, так и после ограничения соли, чтобы определить вашу индивидуальную чувствительность.

Для большинства гипертоников важно употреблять в пищу большее количество свежих фруктов и овощей и меньше продуктов в целом. Фрукты в особенности содержат низкое количество соли и, как правило, на вкус лучше без соли, чем какой-либо другой вид пищи. Диета для уменьшения кровяного давления должна делать акцент на фруктах, как на вкусных и полезных продуктах. Более того, съедание меньшего количества пищи снижает общее количество потребляемой соли, поскольку ее содержат даже натуральные продукты. Тренировка аппетита с тем, чтобы принимать меньше пищи, окажет в целом заметный благотворный эффект на кровяное давление.

Когда мы едим слишком много соли, организм не может надлежащим образом справляться с ее избытком. В Северной Японии и в округе Эванс, штат Джорджия (два места, где жители потребляют наибольшее количество соли в мире), высокое употребление соли ассоциируется с высоким показателем смертности от инсультов. Слишком много натрия в рационе приводит к тому, что соль обрабатывается в организме ненормальным образом: таким, как тот способ, которым она перемещается через мембраны клетки. Натриевый насос, который транспортирует натрий через мембраны клетки, не работает в полную силу ввиду излишка соли в рационе. Было установлено, что белые и красные кровяные тельца у пациентов, страдающих гипертонией, имеют аномальные механизмы перемещения натрия, по-видимому, еще с рождения.^{74, 75}

Что касается заменителей соли, то лучше их не употреблять. Эти заменители имеют тенденцию создавать проблемы для организма, делая это другими путями. Если хлорид натрия, обычная столовая соль или морская соль, приносят вред при передозировке одним способом, то другие соли (хлорид лития или хлорид калия) в равной степени могут причинять вред при передозировке иными путями.⁷⁶

Советы по уменьшению потребления натрия. Первые шаги в том, чтобы уменьшить соль в своем рационе, начинаются с продуктового магазина. Следующие советы для покупки продуктов с низким содержанием соли могут быть также использованы как предотвращающая мера теми людьми, которые в данный момент не страдают от высокого кровяного давления.

1. *Делая покупки, всякий раз, когда это возможно, выбирайте в продуктовом отделе свежие продукты, а не прошедшие обработку.* Подвергнутые обработке продукты — это продукты в банках, консервированные, в бутылках и т.д. Есть множество рецептов очень вкусных блюд для гипертоников с использованием свежих продуктов в нашей кулинарной книге «Ешьте для подкрепления» (Еккл. 10:17, — *прим. пер.*). Когда вам нужно купить что-то из обработанных продуктов, выбирайте продукты, не содержащие соль. Смешивайте ваши заправки к салатам с перемолотыми помидорами, чесноком и лимонным соком и удалите со своего стола растительное масло, соль и уксус. (См. «Ешьте для подкрепления без растительного масла»⁷⁷).

2. *Приготовляйте ваши собственные блюда всякий раз, когда это возможно, используя только свежие ингредиенты.* Научитесь, как выбирать или выращивать травы — базилик, укроп, петрушку, майоран и т.д., чтобы сделать ваши блюда вкуснее, несмотря на удаление соли из ваших рецептов. В продаже имеется множество различных не содержащих соли приправ, пригодных для использования за столом, которые являются превосходными заменителями соли и которые придадут особый аромат вашим блюдам. Исследуйте эту область.

3. *Читайте этикетки на продуктах.* Когда вам нужно выбрать обработанные продукты, убедитесь в том, что вы ознакомились с ингредиентами. Если вы найдете в составе соль, то оставьте этот продукт на полке. Продукты наподобие соевого соуса, томатного сока с глутаматом натрия, молоко (особенно

обезжиренное), маслины и различные копчености содержат огромное количество приправленной соли. Если это продукт — маслины или консервированные бобы, то часть соли может быть выполоскана водой. Некоторые питательные вещества будут потеряны вместе с промыванием, но это не будет питательной проблемой, поскольку вы не часто едите консервированные продукты.

Существуют продукты, которые обычно не считают солеными, но известно, что они содержат значительное количество соли. Например, темная кукурузная патока «Каро» содержит в своем составе соль.⁷⁸ Приучайте себя читать все этикетки!

Некоторые продукты, в которых по нашему представлению всего лишь небольшое количество соли, в действительности перенасыщены солью — к примеру, томатный сок «Кэмпбелл». Всего шесть унций (на одну четверть меньше полного стакана) содержат 570 миллиграмм натрия. Это больше, чем половина ежедневной доли для пациента с гипертонией!

*4. Некоторые продукты имеют высокое содержание натрия, тогда как другие — низкое. Ниже перечислены некоторые **продукты с высоким содержанием натрия**:*

- напитки, называемые «содовыми»
- хлеб, испеченный при помощи порошков для выпечки (часто содержат бикарбонат натрия)
- чипсы
- сыр
- выпускаемые промышленностью соусы
- молоко (природная соль от коровы!)

— продукты из помидоров (суп, сок, соусы, пасты и кетчупы)

Теперь некоторые *продукты с низким содержанием натрия*:

— фрукты (все!)

— продукты, приготовленные в домашних условиях, без добавления соли

— орехи и семена, несоленые

— макароны, сваренные дома, несоленые

— рис, сваренный без соли

Приучайте себя читать информацию о питательных веществах на упаковках.

5. *Многие лекарства содержат большое количество натрия.* Примером тому является пенициллин. «Зантак» не имеет соли в таблетках, но шипучие таблетки содержат 370 миллиграмм! Многие антациды, обычно принимаемые при нарушении пищеварения, когда-то содержали много натрия. Однако производители стали осведомленными в том, что люди избегают их продукции из-за содержания натрия. Теперь большинство антацидов дают 2.5 миллиграмма соли или менее того на одну дозу. Но если кто-то принимает их максимально допустимую дозу (24 чайных ложки в течение суток), то существует вероятность принять до 60 миллиграмм только лишь из этого одного источника. Существуют и другие отрицательные стороны в антацидах — и лучше всего их вообще избегать. Если вы питаетесь должным образом, то нарушение пищеварения случается довольно редко и не будет необходимости принимать антациды. Здесь мы приводим список антацидов:

Стол для антацидов

«Тамс», суспензии и таблетки

Магнезиальное молоко

Жидкость АЛЬТЕРНАГЕЛЬ

Капсулы «Алу-Кэп» и таблетки «Алу-Таб»

Таблетки «Амфожель»

Капсулы «Басалжель»

«Маалокс»

«Мюланта»

«Риопан»

Когда организму приходится иметь дело с чрезмерным количеством соли, его органы перетруждаются, пытаясь переработать ее избыток. Если почки не могут избавиться от излишка, организм удержит воду, чтобы сохранить соль разбавленной. Порожденное этим увеличение объема крови сохраняет количество крови, интенсивно перекачиваемое сердцем, что приводит его к сильному сердцебиению.⁷⁹ Это повышает кровяное давление. Почки выходят из строя от чрезмерного количества соли, и в их микроскопической структуре начинают образовываться повреждения. Тогда изменяются химические продукты, производимые почками. Один из этих химикатов заставляет кровеносные сосуды сужаться, тем самым стимулируя повышение кровяного давления. Повышенное давление повреждает кровеносные сосуды на долгий период времени, и жир начинает откладываться внутри поврежденных участков стенок сосудов. Это ведет к затвердению артерий, что, в конце концов, вызывает сердечные приступы или инсульты.

В дополнение к ограничению потребления соли, первоначальная программа выздоровления человека,

страдающего от высокого кровяного давления, должна включать освобождение от никотиновой зависимости, прекращение употребления алкоголя, начало ежедневных упражнений на открытом воздухе и вегетарианского питания, чтобы гарантировать адекватное потребление калия, магния и кальция и исключить насыщенные жиры и холестерин.⁸⁰

Жиры. Было установлено, что жиры, как и соль, оказывают негативное влияние на людей, имеющих проблемы с кровяным давлением. Многие исследования подтверждают взаимосвязь между потреблением жира и повышением кровяного давления. Это было продемонстрировано на собаках,⁸¹ людях⁸², ⁸³ и кроликах.⁸⁴ Диета американцев обычно состоит из большого количества мясных изделий и молочных продуктов. Как те, так и другие изобилуют содержанием жира. Наши тела не могут постоянно справляться с этим чрезмерным количеством жира без того, чтобы, в конечном счете, не прийти к болезненному состоянию.

В специальных исследованиях по питанию, проводимых на крысах, было обнаружено, что еда с высоким содержанием как жира, так и соли вызвала самое высокое повышение кровяного давления, больше чем жир или соль в отдельности.⁸⁵ Эта информация убеждает нас подвергнуть сомнению наши современные привычки в питании: употребление выпускаемых промышленностью суррогатов, консервированных продуктов и кондитерских изделий, — чтобы выяснить, какие можем сделать изменения и урегулирования, дабы помочь себе обезопасить наше здоровье.

Свободные жиры могут быть причиной липких красных кровяных телец

Наш Божественный Дизайнер поместил в клетки крови электрический заряд, чтобы удерживать их в отдельности. Поскольку одинаково заряженные тела отталкивают друг друга, красные кровяные тельца со своими заряженными оболочками не слипаются друг с другом до тех пор, пока естественный заряд не будет нейтрализован.

Свободные жиры (маргарин, масло, майонез, жареные продукты, кулинарные жиры, растительное масло для заправки салатов и ореховые масла) в крови нейтрализуют заряд на мембранах красных кровяных телец и способствуют группированию их, что снижает свободное перемещение кислорода. Когда уровень кислорода падает, то кровяное давление поднимается вверх в попытке восполнить недостачу.

Сахар. Первичная артериальная гипертензия очень часто связана с той же генетической осью, что и диабет. Многие исследования, проделанные на животных, показали взаимосвязь между избытком потребления сахаров (сахарозы, фруктозы, глюкозы) и повышенным кровяным давлением.⁸⁶

Для блага самого же больного гипертонией будет, насколько это возможно, отказ от потребления сахара и всех рафинированных углеводов и поддержка той же программы питания, которую используют диабетики. О том, как кровяное давление связано с другими современными заболеваниями, такими, как диабет, см. третью главу.

Как и в случае с диабетом, программа энергичных физических упражнений, контроля веса, всецело

вегетарианской еды, потребления умеренного или малого количества пищи и избегание рафинированных пищевых продуктов улучшает функционирование всех рецепторов инсулина и в значительной степени снижает гипертонию.

Для человека с высоким кровяным давлением бывает трудно понять, что он (или она) имеют метаболическую проблему, затрагивающую гормональную систему, но обычно все дело именно в этом.

Главные задействованные гормоны — это гормоны инсулина и адреналина. (См. нашу книгу «Диабет и гипогликемический синдром»). Некоторые растения могут помочь стабилизировать гормональную систему: пажитник (шамбала), одуванчик, алое, ежевика, чеснок, женьшень, желтокорень канадский, малина и ива белая.

Питательные вещества — минералы

Минералы — это питательные вещества, которые содержатся в некоторых продуктах. Они помогают организму поддерживать кислотно-щелочной баланс в крови, перемещаясь в кровь, кости и мышцы и из них по необходимости. Минералы нужны для нервно-импульсной трансмиссии, сокращения мышц, свертывания крови, водного баланса и формирования костей. Они также регулируют системы ферментов, усиливают некоторые структуры (как, например, кальций и цинк костную) и формируют части некоторых гормонов, так, например, йод формирует часть гормона щитовидной железы. Некоторые минералы и другие питательные вещества важны для поддержания кровяного давления на нормальном

уровне. Следующие питательные вещества являются известными и очень важными.

1. Бор. Бор важен для надлежащего построения костей и мышц. Это делает его нужным в управлении кровяным давлением. Более того, когда диета содержит обильное количество бора, происходит нормализация уровня тестостерона в крови как мужчин, так и женщин. Однако не думайте, что вы можете достигнуть надлежащего гормонального уровня или набрать больший мышечный вес, принимая добавки из бутылочки, поскольку употребление добавок не увеличивает тестостерон и не способствует мышечному росту.¹³¹ Продуктовые источники включают в себя бобовые (бобы и горох) и различные фрукты — яблоки, груши, виноград и их соки.

2. Железо. Этот минерал является основной составляющей гемоглобина. Гемоглобин — это кровяной протеин, который переносит кислород. Продукты с высоким содержанием железа включают в себя зеленые листовые овощи, бобы, чернослив, сушеные абрикосы (курага), изюм, виноград, яблоки, орехи и цельные злаки. Если в крови слишком высокий уровень железа, то кровяное давление может повышаться. Для наилучшего функционирования сердечно-сосудистой, иммунной и системы клеток крови, гемоглобин и железо сыворотки должны поддерживаться на нижних величинах нормальных показателей. Для женщин идеальный уровень гемоглобина должен быть между 10.5-12.5, а для мужчин между 12-14. Железо сыворотки, в идеале, должно поддерживаться где-то между 30-80. Если у вас слишком высокие уровни, их можно снизить путем

регулярной сдачи крови, то есть донорства. Сдавайте кровь так часто, как вам разрешается, пока ваши показатели не снизятся до идеальной нормы. Вы не обязательно являетесь больным из-за того, что ваши показатели уровня железа высоки, не больше чем, если бы вес вашего тела был бы избыточным. Не говорите опрашивающему вас человеку, что у вас такое состояние, при котором нужно сдавать кровь, или вас сочтут за лечащегося донора и потребуют предписание врача — и вам понадобится платить. Вы должны получить статус донора, если у вас нет никаких противопоказаний.

3. Магний. Одно из его основных назначений включает в себя питание и функцию мышечных клеток, а также здоровье нервов. Он может контролировать рост и помогать регулировать работу всех функций организма. Поскольку инсулин может усиливать поступление магния в клетки, люди с генетической проблемой диабета или резистентностью к инсулину обычно имеют недостаток магния.⁸⁷

Для того, чтобы функционировать, многие системы в организме зависят от магния. Магний взаимодействует с другими минералами и некоторыми микроэлементами и питательными веществами — калием, кальцием, натрием и цинком, и необходим для питания сердечных мышечных клеток. Некоторые серьезные исследователи полагают, что причина, по которой мы столь много слышим о пролапсе митрального клапана сердца, заключается в общем недостатке магния в «западной пище», что приводит к хронической нехватке магния в сердечной мышце. Недостаток магния ассоциируется со многими

болезнями, включая высокое кровяное давление, нарушения сердечного ритма, сердечные приступы и диабет. Вполне возможно, что хроническое истощение запасов магния отвечает за метаболические болезни костей (остеопороз).⁸⁸

Хлор способствует недостаточности магния вследствие уменьшения абсорбции и увеличения выделения. То же самое он делает для кальция и фосфора. Следовательно, мы рекомендуем гипертоникам, чтобы они не употребляли воду с добавлением хлора (хлорированную).⁸⁹

Исследование 30681 мужчин возрастом 40-75 лет, не страдающих гипертонией или другим известным заболеванием, показало, что по мере того, как потребление магния в диете повышалось, кровяное давление понижалось; когда повышалось потребление клетчатки, кровяное давление шло на спад.

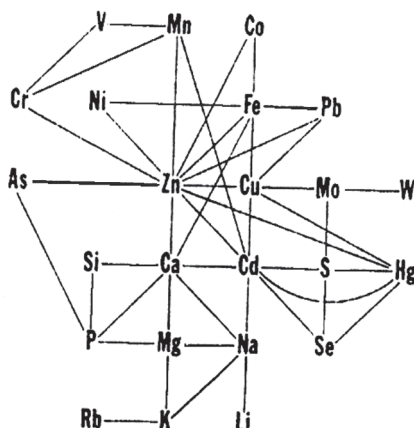
Тот же эффект был обнаружен и в отношении калия и кальция. Наиболее предпочтительная пища, чтобы обеспечить себя этими питательными веществами, должна содержать обильное количество фруктов, овощей, цельных злаков, бобовых, орехов и семян.⁹⁰

Некоторые распространенные привычки в питании также могут вызвать потерю магния с мочой. Употребление безалкогольных напитков, содержащих определенное количество фосфатов, соли и сахара, употребление табака и алкоголя, — все это было связано с потерей магния. Использование мочегонных средств вызывает значительную потерю магния, в дополнение к потере натрия и калия.

Употребление минеральных добавок не всегда будет мудрым решением для обычных людей, поскольку может произойти нарушение равновесия в структуре питательных веществ организма. Обратите внимание на диаграмму, показывающую взаимосвязь минералов друг с другом. Если один минерал принимается в чрезмерном количестве, то другие минералы могут выпасть из равновесия. Например, если в качестве добавки принимается железо, то кобальт, кальций и цинк могут стать неуравновешенными. Лучше быть вполне уверенным в недостатке или «нацелиться» на определенную болезнь в качестве пробы, прежде чем прибегнуть к длительному курсу приема минеральных добавок. Люди, страдающие гипертонией, могут вполне обоснованно принимать пробный курс добавки магния в течение двух месяцев.

Продукты с высоким содержанием магния — бананы, цельные злаки, сушеные бананы, орехи, ореховое масло и темно-зеленые листовые овощи.

Взаимодействие питательных микроэлементов



Если один минерал повышается, то минералы, стоящие в одном ряду с ним, понижаются.

4. Калий. Калий играет роль основного регулятора кровяного давления. Повышенное содержание калия в пище может быть причиной низкой частоты заболеваний гипертонии у вегетарианцев.⁹¹ Продукты с высоким содержанием калия — это картофель, фасоль, горох, бананы, апельсины и сухофрукты, которые в действительности могут уменьшать кровяное давление на 5-15 делений.⁹²

5. Кальций. Кальций также помогает снизить кровяное давление. Продукты с высоким содержанием кальция — это сушеные бобы и горох, цельные злаки, зелень, смоквы, семена кунжута и брокколи. Молоко не является хорошим источником кальция для гипертоников, поскольку содержит высокое количество жира, соли и фосфата. Продукты с высоким содержанием фосфата (мясо животных, молочные сыры, безалкогольные напитки и порошки для выпечки) из-за неустойчивых взаимоотношений, которые имеют эти два питательных вещества, вызывают потерю кальция.

Длившееся с 1971 по 1984 год исследование, проведенное над 6634 мужчинами и женщинами в медицинской школе Университета Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе, показало, что употребление продуктов с очень высоким содержанием кальция (чтобы удовлетворить потребность организма достаточно 1000 миллиграммов в день) может снизить высокое кровяное давление в среднем на 12 %. В начале исследования в группе не было ни одного гипертоника. Те, кто ежедневно употребляли алкоголь, не получили от принятия кальция никакой пользы. Все, кому не было сорока лет, получили еще большую пользу:

снижение кровяного давления на 25 % вследствие употребления в пищу продуктов, обеспечивающих организму 1000 миллиграмм кальция в день.⁹³

6. Некоторые минералы, к сожалению, также связаны с повышением кровяного давления. Было обнаружено, что высокое содержание уровня бария в общественной системе водоснабжения увеличивает кровяное давление.⁹⁴

Питательные вещества: амины, витамины и их источники

1. Миоинозитол — питательное вещество, в обильном количестве содержащееся в вегетарианской пище (особенно в дыне канталупе, цитрусовых и бобовых), является недостающим у людей, резистентных к инсулину.⁹⁵ О резистентности к инсулину см. третью главу. Это питательное вещество помогает снизить нездоровые влияния резистентности к инсулину, фактору гипертонии. Более полное перечисление см. в Приложении.

2. Некоторые выпускаемые промышленностью пищевые добавки, такие, как кальций и витамин С, принимаемые в больших дозах, могут вызывать повышение кровяного давления.⁹⁶ Но кальций имеет также и мочегонный эффект. Многие исследования подтверждают, что кровяное давление действительно уменьшалось при приеме карбоната кальция. В зависимости от обстоятельств и дозировки, кальций может повышать или понижать кровяное давление.⁹⁷ Изучите вашу собственную реакцию на добавки кальция и витамина С, если вы их принимаете.

3. Поскольку вся тема лечения минеральными и витаминными добавками является вопросом противоречивым, рекомендуется принимать меры предосторожности во избежание вреда от передозировки добавками.

4. *Амины*, строительные блоки протеинов, которые содержат азот, присутствуют во всех натуральных продуктах. Они оказывают разнообразное воздействие на кровяное давление. Доктор медицины Карл Пфейффер обнаружил один амин, называемый гистамином, вызывающий повышение кровяного давления. Гистамин присутствует в малых дозах в различных овощах: таких, как шпинат и баклажан. В еще больших количествах он также содержится (наряду с тирамином) в сырах, особенно в Пармезане, голубом и Рокфоре, и в красных винах — бургундском и Кианти.⁹⁸

5. *Таурин*, питательный элемент, похожий на аминокислоту, содержащийся в материнском молоке (но не в коровьем), а также в некоторых продуктах, будет снижать кровяное давление.^{99, 100} Интересен тот факт, что он оказывает на нервную ткань как развивающий, так и регенеративный эффект. Младенцы, вскормленные материнским молоком вместо коровьего, имеют средний коэффициент умственного развития на пять пунктов выше, чем младенцы, вскормленные коровьим молоком. Бобовые, орехи и семена также являются хорошими источниками. (См. полный перечень продуктов с высоким содержанием таурина в Приложении).

6. *Тирамин*, который представлен в сырах, алкогольных напитках и других продуктах, увеличивает

кровяное давление и способствует мигреням. (Полный список продуктов с высоким содержанием тирамина см. в Приложении).

7. *Некоторые исследования*, проведенные с сельдереем, показали его пользу для людей, страдающих различными заболеваниями. Несколько лет назад была доказана польза сельдерея для больных артритом.

Издание «Сайенс Ньюз» сообщило о проведенном исследовании, подтвердившем, что сельдерей вполне полезен для снижения кровяного давления. В сельдерее имеется природно вырабатываемое химическое вещество — 3-н-бутил фталид. Он расширяет кровеносные сосуды путем расслабления гладкой мышцы, находящейся в стенках кровеносных сосудов. Перемолов в блендере три больших корневища сельдерея, мы получаем почти стакан смеси. Восемь унций перемолотого сельдерея (полный стакан), свежеприготовленные каждый день, должны обеспечить достаточное количество фталида, чтобы привести к существенным изменениям.¹⁰¹ В одном исследовании, проведенном в Чикагском университете, те тестируемые, которые принимали один стакан молотого сельдерея ежедневно на протяжении трех месяцев, имели снижение кровяного давления на 13 %.¹⁰²

8. *Жирные кислоты Омега-3* могут снижать кровяное давление.¹⁰³ Льняное семя содержит обильное количество жирных кислот Омега-3. Две столовые ложки свежемолотого льняного семени, принимаемые с едой, могут оказать благотворный эффект на кровяное давление. Размалывайте семя ежедневно на блендере или на ручной мельнице для семян и посыпайте им салаты, фруктовые соки или каши. В некоторых

культурах семя льна ценится как заменитель орехов. Слегка подсушите семя, чтобы инактивировать фактор, который может затронуть метаболизм витамина В-6, и всякий раз перемалывайте свежую порцию, чтобы избежать быстрого развития прогорклого изменения в жирных кислотах Омега-3.

9. Было установлено, что *чеснок и лук* приносят пользу некоторым людям с повышенным кровяным давлением. Многие люди считают чеснок и лук приемлемыми продуктами и лечение ими как доставляющее удовольствие, независимо от того, приносят ли они пользу или нет. Употребляйте от одного до 10 зубков чеснока с едой, сырыми, перемолотыми с соком или тонко порезанными в салаты или супы. Чеснок можно легко обработать паром две-четыре минуты, запечь целиком как всю головку в духовке при 350 градусах 10-15 минут или в микроволновой печи в продолжение одной минуты и 10-20 секунд. Чеснок не следует готовить дольше положенного времени, только до тех пор, пока он не станет мягким, полупрозрачным, а его кожура — вялой.

Алкоголь

Хорошо известно, что алкоголь является отравляющей или токсичной субстанцией и употребляющие его люди находятся в состоянии интоксикации. Отравляющее воздействие оказывается не только на мозг, но и на каждую клетку, которую затрагивает алкоголь. Он причиняет вред сердцу, почкам и кровеносным сосудам. Многие исследования связывают употребление алкогольных напитков с повышением кровяного давления.¹⁰⁴

Общие состояния, повышающие кровяное давление

Существуют некоторые общие состояния организма, которые, как известно, вызывают повышение кровяного давления. Они включают в себя **развитую форму легочных заболеваний, храпение**, сопровождающееся внезапной остановкой дыхания во сне (**синдром апноэ**), продолжительный высокий показатель в сыворотке **мочевой кислоты**, высокий **сахар в крови**, высокий уровень **холестерина** и других жиров в крови, включая жиры недавно съеденной пищи. Но в отличие от добавочных жиров, продукты, богатые клетчаткой, с высоким природным количеством магния и калия будут снижать кровяное давление у большинства людей.¹⁰⁵

Мочевая кислота является конечным продуктом обмена пищи с высоким содержанием пуринов. Пурины — это встречающиеся в природе пищевые субстанции, также обычно содержащиеся в продуктах с высоким уровнем протеина. Когда мочевая кислота в крови поднимается, это не только повышает

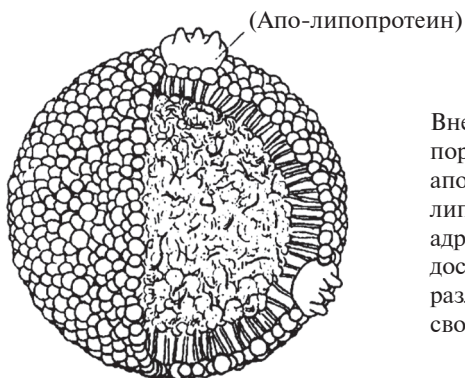
кровенное давление, но может вызвать подагру и нарушение работы почек. Многие продукты с высоким содержанием протеина зачастую также содержат много пуринов. Мясо, молоко, яйца и сыр — продукты американской диеты, которые более всего содержат протеины.

Кровяные жиры — это жиры, получаемые нами из пищи, которую мы едим, и те, которые мы вырабатываем в организме, главным образом в печени. Жиры, которые мы едим, включают в себя свободные, или видимые и невидимые жиры.

Невидимые жиры — это жиры, которые соединяются с протеинами, углеводами, минералами и витаминными комплексами в природные соединения в нерафинированных продуктах. Эти другие связанные питательные вещества определяют уровень, на котором используются жиры, и место, где они откладываются: в артериях, бедрах либо в печени, чтобы использоваться в жизненных процессах. Однако свободные жиры были отделены от других питательных веществ, связанных с ними, потому что их разъединили при помощи оборудования пищевой очистки. Будучи изолированными, жиры теряют модифицирующее воздействие этих других питательных веществ, становятся менее водорастворимыми и, как правило, более опасными для вашего здоровья.

Невидимые жиры содержатся в арахисовых орехах, зерновых, маслинах, авокадо, бобах, орехах и семенах, а также и во многих других продуктах. Свободные жиры находятся в маргарине, масле, майонезе, жареных продуктах, кулинарных жирах, растительном масле и ореховом (арахисовом масле и

тахини—пасте, изготавливаемой из семян кунжута — прим. пер.).



Внешняя оболочка обладает портами для прикрепления апо-липопротеина. Эти липопротеины являются адресными ярлыками для доставки в особые места и различения видов жиров, свободных или невидимых.

Жиры поступают в двенадцатиперстную кишку (начальная часть тонкой кишки) для «нескольких шагов» в процессе пищеварения и для создания адресных ярлыков. Адресные ярлыки помечают частицы жира, для того чтобы они знали, куда пристать, когда будут плыть по кровотоку возле различных органов. Адресные ярлыки для свободных жиров изготавливаются из апопротеина и отличаются от ярлыка невидимых жиров. Когда свободный жир поступает в двенадцатиперстную кишку, то организм обрабатывает его иным способом, нежели если бы он был невидимым жиром. Свободные жиры более трудны для обработки и транспортировки, и настоящая обработка оказывает неблагоприятный эффект на кровяное давление.

Употребление в пищу свинины, даже не соленой, может повысить кровяное давление.¹⁰⁶ Мясо свиньи содержит высокий уровень пуринов и насыщенных жиров, а также высокий уровень природного натрия, вредного фактора в соли.

У некоторых людей кровяное давление могут повысить аллергии различных видов. У восприимчивого человека повышение кровяного давления вызовут как воздушно-капельные, так и проглоченные аллергены. С 30-х годов прошлого столетия у некоторых людей признано наличие связи между определенными продуктами и высоким кровяным давлением. Было бы полезно, чтобы вы попробовали элиминационную (исключающую) диету, которая позволяет выявить пищевые аллергены, могущие оказывать воздействие на ваше кровяное давление. (При этой диете продукты, вызывающие подозрение, исключаются из рациона, а затем постепенно вводятся снова, чтобы проверить реакцию организма — *прим. пер.*). Просто удалите из вашей диеты продукт на три месяца и посмотрите, как это отобразилось на вашем кровяном давлении, затем попробуйте изъять из рациона другой продукт.

Наиболее благоприятная еда для людей с повышенным кровяным давлением — это простая вегетарианская диета: фрукты, овощи, цельные злаки и небольшое количество орехов и семян. Завтрак должен главным образом состоять из фруктов и цельных злаков, а обед должен быть преимущественно из овощей и цельных злаков. Либо оба, либо один прием пищи могут содержать одну или две столовых ложки орехов или семян. Употребляйте незначительное количество этих высококалорийных продуктов, если у вас избыточный вес.

Установлено, что фрукты, либо сырые, либо консервированные, тем или иным способом исключающие соль, уксус или сахар, помогают людям с повышенным

кровяным давлением или с увеличенным уровнем мочевой кислоты.^{107, 108} Контроль своего веса помогает противостоять кровяному давлению.^{109, 110}

Поскольку избыточный вес, главным образом нижней части живота и туловища, как теперь стало известно, связан не только с гипертонией, но также с болезнью сердца, раком и диабетом, то неудивительно, что те же факторы, которые работают на облегчение диабета, также помогают уменьшить высокое кровяное давление. Сюда относятся диета, упражнения, контроль веса и работа группы поддержки, чтобы помочь людям продолжать выполнять программу.

Многочисленные исследования показывают, что, в общем, чем больший у человека вес, тем больше вероятность развития гипертонии.

Даже если тучный человек не имеет высокого кровяного давления, у него очень большая вероятность его развития, наряду с резистентностью к инсулину в течение последующих 10 лет.

Исследования также показывают, что потеря веса, даже не больше чем 4,5 – 6,8 кг, если поддерживается постоянно, произведет на гипертонию значительный благотворный эффект.

Современные весовые таблицы в большинстве случаев неадекватны в использовании, когда речь идет об измерении своего веса, поскольку они основаны на американских средних показателях. Эти показатели не принимают в расчет уровень здоровья, они просто отражают цифровой эквивалент того, что принято считать за средний вес тысяч людей, как больных, так и здоровых. Принимая во внимание

тот факт, что большинство людей едят пищу, повышающую их кровяное давление, носят на себе явно лишние слои жира и не занимаются физическими упражнениями, эти цифры вовсе не те, которые вам следует принимать за эталон, измеряя свой вес.

Чтобы подчеркнуть, что этим средним показателям вовсе не обязательно следовать, опыты доказали, что люди той же возрастной группы, имеющие средний вес, умирают раньше, чем те, кто весит на несколько фунтов меньше. Если мужчина имеет 10% избыточного веса выше своей нормы, то его коэффициент смертности увеличивается на 11%. Для женщины, которая имеет 10% веса выше своей идеальной нормы, этот коэффициент возрастет на 6 %.¹²⁰

Что же такое идеальный вес? Для совершенно здоровых людей можно подсчитать вес, допуская 100 фунтов (45,36 кг) на первые 5 футов роста (152,4 см). Затем прибавьте пять фунтов (2,27 кг) на каждый дюйм (2,54 см) сверх пяти футов роста для женщин, и от шести до семи фунтов (2,72 – 3,18 кг) на каждый дюйм для мужчин, в зависимости от их мускулатуры. Но для людей с серьезными проблемами со здоровьем будет предпочтительнее подсчитать свой вес согласно следующей формуле: умножьте свой рост в дюймах на 3.5 для женщин и на 4.0 для мужчин. Отнимите из полученного результата 108 для женщин и 128 для мужчин. Конечная цифра зачастую будет на 10–20 процентов ниже, чем результат первой формулы. (Последнее вычисление будет соответствовать вашему весу в фунтах — *прим. пер.*). Многие люди быстрее выздоравливают, не имея избыточного веса.

Заданные значения контроля веса

Заданные значения — это установленные границы для структур организма, процессов и химических уровней. Заданное значение — это уровень, который устройства контроля веса организма рассматривают как «нормальный» и будут приводить в порядок метаболизм и аппетит, чтобы поддерживать этот уровень, даже если он намного выше, чем идеальный. У нас в организме есть многие сотни заданных значений, начиная от длины волос, на которую они вырастут, прежде чем выпасть, до того, насколько высоким должен быть уровень протеинов в крови. Как только сбивается одно заданное значение, могут произойти и быстрые изменения в других: таких, как заданные значения для холестерина, сахара крови, веса и кровяного давления. Существуют контролирующие факторы, которые заставляют заданное значение подниматься или опускаться. Мы обсудим случаи, заставляющие заданное значение для веса непрерывно подниматься вверх.

Факторы, влияющие на заданные значения для веса

1. Чем больше свободных жиров употребляет в пищу человек, тем выше заданное значение для веса. Свободные жиры — это жиры, отделенные от углеводов, протеинов, минералов или витаминов (обсуждение свободных жиров см. под □1 в списке «Руководящих принципов программы» в главе одиннадцатой; другие перечни см. в Предметном указателе). Насыщенный жир, который главным образом является животным, поднимает заданное значение больше, чем ненасыщенный жир из растительных источников.

2. Еда между приемами пищи повышает заданное значение. Этот фактор будет усиливаться, если такие перекусывания содержат свободные жиры. К сожалению, перекусывания по большому счету содержат свободные жиры. Более того, исследования показывают, что калории, съедаемые вами между приемами пищи, удерживают ваш аппетит под контролем с меньшей вероятностью, чем если бы вы съедали то же количество калорий во время вашего приема пищи.¹²¹

3. Регулярные, умеренные упражнения снизят заданные значения.

4. Малоподвижный образ жизни увеличивает заданные значения для веса, кровяного давления и холестерина, содержащегося в крови.

5. Нерегулярное время приема пищи увеличивает заданные значения.

6. Поедание сладостей повышает заданные значения. Переваривание сладостей имеет особый метаболический эффект, который хотя и похож на происходящий при съедании свободных жиров, оказывает не настолько большое влияние на повышение заданных значений, как свободные жиры.

7. Потеря сна увеличивает заданное значение для веса, хотя она может повлиять на временную потерю веса.

8. Зеленые листовые овощи, салаты, фрукты и цельные злаки снижают заданные значения.

9. Поздние и тяжелые ужины повышают заданные значения.

10. Протеин животного происхождения повышает заданные значения вследствие возрастания

стимулирующего фактора. (Дальнейшую дискуссию о факторе возрастания см. под □2 в списке «Руководящие принципы программы» в главе одиннадцатой).

11. Установлено, что люди, употребляющие кофе, чай, колы или шоколад имеют более высокий индекс массы тела (избыточный вес).

12. Употребление пищи или питательных напитков после 3 часов дня повышает заданные значения. Хотя причины не совсем понятны, еда после трех часов пополудни заставляет организм «думать», что ему следует создавать большее хранилище для сохранения дополнительных питательных веществ. Таким образом, заданное значение для веса повышается.

13. Кратковременные голодания (день или два в неделю) имеют тенденцию понижать заданное значение.

Раздел для рецептов

ДИЕТА при ГИПЕРТОНИИ



Мини—книга кулинарных рецептов



Содержание

Легкое хрустящее печенье (крекеры).....	118
Заменители молочных продуктов	
— Сыр.....	120
— Масло.....	126
— Крем.....	128
— Майонез.....	129
— Мороженое.....	131
— Молоко.....	133
Подливы и паштеты.....	135
Торты	137
Соусы.....	139
Соленья.....	141



Рецепты крекеров

Крекеры из овсяных хлопьев

- 1 ¹/₄ ст. овсяных хлопьев «экстра»
- 1/3 ст. неподслащенного кокосового ореха
- 1 ст.л. муки грубого помола
- ¹/₄ ч.л. соли (опустить, если кровяное давление высокое)
- 1/3 ст. холодной воды

Смешать на блендере первые четыре ингредиента, пока не измельчатся. Высыпать в глубокую посудину и добавить воды. Хорошо перемешать. Очень тонко раскатать на смазанный маслом противень толщиной 1/8 дюйма и разрезать ножом на квадраты. Печь при температуре от 250 до 325 градусов в течение 15-20 минут. Внимательно следите и убирайте самые тонкие крекеры, как только они подрумянятся.

Кукурузные палочки

- 1 ¹/₂ ст. кукурузной муки
- 3 ст. горячей кипящей воды
- 1 ч.л. соли (опустить)
- 2 ст.л. растительного масла (опустить)

Насыпьте ингредиенты в посуду для смешивания и влейте в нее кипящую воду, хорошо перемешивая. Влейте на два смазанных растительным маслом противня размером 10x15 дюймов. Распределите равномерно, покачивая противень со стороны в сторону. Выпекать при температуре 350° градусов в течение 20 минут.

Выньте из духовки и разделите ножом на полосы. Снова выпекайте при температуре 250-300 градусов, внимательно следя и вынимая самые тонкие палочки по краям, как только они будут готовы.

Овсяное печенье с семенами подсолнуха

3 ст. овсяной муки (см. инструкцию ниже)

1 ¹/₄ ст. воды

1 ¹/₂ ч.л. соли (можно опустить)

³/₄ ст. семян подсолнуха

Насыпьте примерно 2 ¹/₄ чашки простых овсяных хлопьев или овсяных хлопьев «экстра» в блендер и перемелите в однородную муку. Чтобы получилось три чашки, может понадобиться чуть больше хлопьев. Не утрамбовывайте муку. Высыпьте ее отдельно в посуду для перемешивания. Нет необходимости промывать блендер. Насыпьте в него семена, соль (можно опустить) и добавьте воды, пока не получится однородная масса. Смешайте все ингредиенты в посудине до получения однородной массы (пять минут в миксере будет достаточно, но можно смешать и вручную). Положите ³/₄ шара теста между двумя прослойками кухонного пластика или используйте пресс для теста, как для лепешки-тортильи, и очень тонко раскатайте. Выпекайте 10 минут при температуре 350 градусов или пока не станет хрустящим. Внимательно следите за тем, чтобы предотвратить подгорание.

Заменители молочных продуктов

Сыры

Сырный соус из кешью

$\frac{3}{4}$ ст. промытого кешью

2 ст. л. семян кунжута

2 ч.л. лукового порошка

$\frac{1}{8}$ — $\frac{3}{4}$ ч.л. чесночного порошка

1 ст. воды

1 $\frac{1}{4}$ ч.л. соли (можно опустить)

2 ст.л. лимонного сока

$\frac{1}{2}$ ст. стручковых (красных) перцев

$\frac{1}{8}$ ч.л. травы укропа (по усмотрению)

$\frac{1}{4}$ ст. овсяных хлопьев «Экстра»

Смешайте ингредиенты до однородной массы. Варите до загущения. Используйте овсяные хлопья, только если употребляете для сэндвичей.

Слоеный сыр

(купите растительное желе и просо в магазине здоровых продуктов)

Замочите следующие компоненты в блендере на две три минуты:

$\frac{1}{2}$ ст. холодной воды

3 ст.л. растительного желатина

Добавьте и смешайте до однородной массы следующие продукты:

$\frac{1}{4}$ ст. орехов кешью

$\frac{1}{4}$ ст. измельченной луковицы

1 ст. свежесваренного проса

2 ст.л. лимонного сока

1 зубок чеснока

$\frac{1}{3}$ ст. стручкового (красного) перца

1 $\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

Высыпьте в сковородку для придания формы. Поставьте в холодильник на 4 часа. Порежьте слоями.

Сыр из турецкого гороха (нут, гарбанзо)

Замочите 1 чашку сухого турецкого гороха на 24 часа. Проращивайте на протяжении 48 часов. Промывайте водой каждые 12 часов. После этого смешайте на блендере до однородной массы.

$\frac{1}{2}$ ст. орехов или семян подсолнуха

$\frac{1}{4}$ ст. лимонного сока

2 ст. пророщенного турецкого гороха

$\frac{1}{2}$ ст. стручкового (красного) перца

1 ст. воды

1 $\frac{1}{2}$ ч.л. лукового порошка

1 $\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

$\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{2}$ ч.л. чесночного порошка

Вылейте на смазанный растительным маслом противень. Выпекайте 1,5 часа при температуре 350° С. Дайте остыть. Снимите с противня. Нарежьте тонкими ломтиками.

Сыр «Джек»

Замочите на 3-4 минуты такие продукты:

1 ст. холодной воды

6-7 ст.л. растительного желатина

Влейте 1 ^{1/2} ст. кипящей воды, смешайте и дайте слегка остыть:

Добавьте и смешайте следующие ингредиенты:

2 ст. орехов кешью

^{1/2} ст. сухих дрожжей

1 ст.л. соли (можно опустить)

2 ч.л. лукового порошка

^{1/2} ст. лимонного сока

^{1/2} — 1 ч.л. чесночного порошка

3 ст.л. мелко натертой моркови или сваренной моркови для придания цвета.

Влейте в противень для выпечки хлеба, чтобы придать форму. Слегка остудите. Накройте крышкой и поставьте в холодильник на ночь или на 4 часа до затвердения.

Американский сыр

Используйте рецепт для Сыра «Джек», но возьмите на ^{1/4} стакана меньше кипящей воды и половину количества сухих дрожжей, лимонного сока и чесночного порошка. Накройте крышкой, прежде чем ставить в холодильник.

Сливочный сыр

Замочите на несколько минут:

2 ст. л. растительного желатина Эмес без запаха

1/3 ст. воды

Добавить и смешать: 1/2 ст. кипящей воды

Добавить и смешать: 1 ст. сырых орехов кешью

Добавить и смешать: 2-3 ст. твердого соевого сыра тофу (может понадобиться смешать половину за раз, по мере загущения)

2 ч.л. соли (можно опустить)

Поставьте в холодильник в форме для выпечки хлеба до тех пор, пока не затвердеет.

Сливочный сыр из кунжута

1/4 стакана семян кунжута

1/2 ч.л. лукового порошка

2 ст.л. кукурузного крахмала

1/4 ч.л. чесночного порошка

1 стакан воды

2 ст.л. лимонного сока

1/2 ч.л. соли (можно опустить)

Приправы*

Смешайте ингредиенты за исключением приправ* (лук-скорода или шнит-лук и петрушка, предлагаются свежие и мелко порезанные). Нагрейте до загущения. Охладите смесь. Добавьте шнит-лук и петрушку или другие травы по вашему вкусу. Охладите и подавайте на стол.

Прессованный творог

0,45 кг твердого соевого сыра тофу

$\frac{1}{4}$ ч.л. чесночного порошка

$\frac{1}{2}$ ч.л. лимонного сока

$\frac{1}{4}$ ч.л. лукового порошка

1 ч.л. соли (можно опустить)

$\frac{1}{2}$ чашки орехов кешью

Промойте водой и накрошите $\frac{3}{4}$ сыра тофу. Смешайте оставшуюся часть тофу с остальными ингредиентами. Добавьте достаточное количество воды, чтобы сделать его кремовым и разотрите с накрошенным тофу. Охладите и употребляйте по своему усмотрению.

Золотой соус

$\frac{3}{4}$ стакана воды

$\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

$\frac{1}{2}$ стакана картофеля

1-3 ст.л. лимонного сока

$\frac{1}{2}$ стакана моркови (для цвета)*

1-2 ст.л. орехов или семян

1-2 ст.л. пищевых дрожжей

Превратите ингредиенты в жидкую однородную массу в блендере. Варите лишь в том случае, если картофель и морковь сырые. Нагрейте до нужной температуры и подавайте на стол поверх риса, мамалыги, макарон, овощей, брокколи, зелени, и вегетарианского жаркого.

*Помидоры или стручковый перец могут использоваться вместо моркови. Картофель можно заменить вареным рисом, просом или спагетти.

Сыр «Мелти»

2 стакана воды

$\frac{3}{4}$ ч.л. соли (можно опустить)

$\frac{2}{3}$ стакана орехов кешью

1 $\frac{1}{2}$ ч.л. лукового порошка

$\frac{1}{2}$ стакана пищевых дрожжей

$\frac{1}{2}$ ч.л. чесночного порошка

$\frac{1}{4}$ чашки вареной моркови

1 ч.л. приправы, масла (по усмотрению)

3 ст.л. стручкового перца

$\frac{1}{4}$ травы укропа

1 ст.л. томатного соуса (по усмотрению)

2 ст.л. порошка маранты

1 ст.л. свежего лимонного сока

$\frac{1}{4}$ стакана кукурузного крахмала

Смешивайте все ингредиенты на средней скорости в блендере в продолжение двух минут. Дайте три минуты постоять. Смешивайте снова на высокой скорости две минуты. Помешивайте, когда будете варить на медленном огне, пока не загустеет. Доведите до кипения на медленном огне и поварите две минуты. Подавайте на стол горячим поверх картофеля или макарон, сразу же после приготовления. Дайте оставшемуся сыру остынуть и используйте его как пасту на тосты, крекеры или сэндвичи. Очень вкусно с корнеплодами сельдерея или с бобами, приправленными красным «чилийским» стручковым перцем.

Масло

Ореховое или семенное масло

Смешайте на блендере до получения однородной массы:

1 стакан орехов или семян любого вида (например, подсолнуха)

$\frac{1}{2}$ стакана воды

$\frac{1}{4}$ ч.л. соли (можно опустить)

Если вы любите выпускаемое промышленностью ореховое масло, наподобие арахисового, тогда вы захотите поджарить орехи или семена при температуре 275 градусов, пока они слегка не подрумянятся. Смелите на блендере или ручной мельнице до измельченной массы, если вы хотите получить очень мягкое масло. Добавьте $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана воды по необходимости, чтобы облегчить работу ножей блендера. Используйте пластмассовую лопаточку, чтобы сталкивать орехи по краям и против движения ножей блендера. Если масло во время смешивания станет слишком жидким, просто добавьте больше орехов по необходимости, чтобы добиться нужной консистенции. Опыт подскажет вам, сколько потребуется воды для каждого вида орехов или семян.

Кукурузное масло

(из проса либо из риса)

Смешайте в блендере до очень однородной массы:

$\frac{1}{2}$ стакана кокосового ореха

$\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

^{1/2} стакана горячей воды

^{1/2} ч.л. лимонного экстракта

Добавьте сюда и смешайте до однородной массы примерно один стакан или больше горячей, хорошо проваренной мамалыги, приготовленной из цельных зерен или грубо размолотой кукурузы. Вместо кукурузы можно использовать хорошо проваренное просо или рис.

Масло из сухофруктов

Яблочное масло: поставьте яблочное пюре в большой плоской посудине типа сковороды в духовку для сгущения при температуре 250 градусов на несколько часов. Когда выпаривание оставит после себя густую пасту, положите ее в емкость для хранения. Храните несколько недель в холодильнике. Можно также добавить ваниль и кориандр.

Грушевое масло: Используйте консервированные груши. Размелите их до жидкого состояния в блендере. Приготовьте так же, как и яблочное масло. Для изысканных питательных паст с низким содержанием калорий можно подобным образом использовать любые консервированные фрукты или ягоды.

Абрикосовое масло: к двум третьим стакана тушеных сухофруктов абрикоса добавьте достаточное количество ананасового или апельсинового сока (примерно равное с абрикосами количество) в блендер, чтобы сделать густое масло. Добавьте лимонный сок, если оно недостаточно кислое, или концентрированный сок, если оно недостаточно сладкое. Для масла можно использовать любые сухофрукты.

Кремы

Крем из кунжута и кокоса

2 стакана кипятка

$\frac{1}{2}$ стакана тертого свежего кокоса (можно использовать сухой, неподслащенный накромсанный кокос)

1 ч.л. меда (можно опустить)

$\frac{1}{2}$ стакана семян кунжута

$\frac{1}{4}$ ч.л. соли (можно опустить)

Размешайте до жидкого состояния и подавайте на стол. Можно процедить, если нужна более однородная масса. Разбавьте по необходимости.

Ореховый крем

К одному стакану воды в блендере добавьте примерно половину количества орехов или семян (больше, если орехи или семена поджарены, и меньше, если орехи свежие, собранные прямо с дерева), поскольку они размешиваются в блендере лучше. Как правило, орехи и семена не поджариваются для кремов, но очень приятный крем можно приготовить из слегка подрумяненных орехов. Поджаривайте орехи или семена, рассыпав их на большой, плоской сковороде в духовке при температуре 250° несколько часов. Пробуйте время от времени, поскольку температура внутри разных духовок может отличаться. Соль используется в выпускаемых промышленностью кремах, но ее можно опустить при приготовлении домашних.

Сметана

Добавьте от двух до шести столовых ложек лимонного сока к любому маслу из орехов или семян или майонеза из тофу. Приправы по вашему усмотрению: луковый порошок, чесночный порошок, сухие хлопья лука или чеснока.

Майонез

Майонез из тофу

Смешайте в блендере до получения однородной массы:

- 1 стакан тофу
- $\frac{1}{2}$ стакана воды
- 2 ст.л. лимонного сока
- 4 ст.л. семян кунжута
- 2 ч.л. лукового порошка
- 1 ч.л. меда (можно опустить)
- $\frac{1}{2}$ ч.л. чесночного порошка
- $\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

Хумус (паста из турецкого гороха)

- 2 стакана вареного турецкого гороха, гарбанзо
- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ стакана семян кунжута
- 3-7 ст.л. лимонного сока
- 1 зубок чеснока
- 1 ст.л. измельченной петрушки (по усмотрению)
- Соль (можно опустить)
- $\frac{1}{3}$ стакана бобового соуса или больше лукового и чесночного порошка для вкуса

Смешайте на блендере все вместе до получения однородной массы. Подавайте на стол в сэндвичах, на сухариках, печеном картофеле, рисе, спагетти, салате или используйте как соус для овощей. Очень универсальная паста.

Майонез из семян подсолнуха

Доведите до кипения:

1 стакан воды

$\frac{1}{2}$ стакана семян подсолнуха

Хорошенько смешайте на блендере вместе с:

$\frac{1}{2}$ стакана хорошо проваренного проса*

1 ч.л. чесночного порошка

$\frac{1}{4}$ ч.л. травы укропа

1 ч.л. лукового порошка

$\frac{1}{4}$ стакана лимонного сока

$\frac{1}{4}$ стакана орехов кешью (по усмотрению)

$\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

*Примечание: просо можно заменить равным количеством хорошо проваренного риса или двумя-тремя печеными картофелинами.

Мороженое

Банановое мороженое

Выберите очень спелые бананы, снимите с них кожуру и заморозьте. Разломайте или порежьте бананы на шесть или двенадцать частей. Положите в блендер лишь с достаточным количеством ананасового сока (можно использовать апельсиновый или яблочный соки) чтобы смешать — примерно от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ стакана, больше или меньше. Следует подавать на стол в мягкой консистенции. Подавайте поверх вафель, каш, жестких тостов, свежих фруктов или ягод или горячей овсянки.

Фрутари

- 2 стакана порезанного ананаса, сушеного
- 12 унций ($1\frac{3}{4}$ стакана) мороженного консервированного концентрата яблочного сока
- 2 или 3 финика (по усмотрению)
- 3 ст.л. не имеющего запаха растительного желатина
- 1 стакан ананасового сока

Положите два последних ингредиента в кастрюлю для соусов и доведите до кипения, чтобы желатин растворился. Снимите с плиты, дайте остыть. Смешайте на блендере порубленные ананасы и финики до получения однородной массы. Теперь смешайте все вместе. Дайте застыть. Пропустите через блендер или через соковыжималку. Если нужно, то можно добавить больше желатина, чтобы сделать более сочным.

Мороженое из рожкового дерева кароб (похожее на шоколадное)

5 фиников

$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ стакана воды

$\frac{1}{4}$ ч.л. соли (можно опустить)

$\frac{1}{2}$ стакана орехов кешью

2 ст.л. порошка рожкового дерева (кароб)

1 $\frac{1}{2}$ ч.л. ванили

4-6 мороженных бананов

Смешайте все ингредиенты в блендере, за исключением бананов, до получения очень однородной массы. Используйте самое малое количество воды, чтобы способствовать вращению ножей блендера. Порежьте бананы на восемь — двенадцать кусков каждый и добавляйте понемногу за один раз до тех пор, пока вы не получите смесь, похожую по консистенции на мягкое мороженое.

Молоко

Ореховое молоко — рецепт-основа для всех орехов и семян

Смешайте на блендере до получения очень однородной массы:

1 стакан орехов

1 стакан воды

Соль (можно опустить),

мед (можно опустить),

ваниль (по желанию).

Затем добавьте:

2-3 стакана воды, чтобы получить необходимую вам консистенцию.

Молоко из тофу

Смешайте в блендере до размягчения:

1 стакан тофу

$\frac{1}{2}$ стакана воды

Добавьте в блендер:

2 ч.л. ванили (по усмотрению)

$\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

1 ст.л. меда (можно опустить)

1 стакан воды

Продолжайте добавлять воду для получения желаемой консистенции. Как правило, необходимо примерно от 2 $\frac{3}{4}$ до 4 чашек.

Лимонно-кокосовое молоко

Смешайте на блендере до получения однородной массы, мало-помалу добавляя жидкость:

$\frac{1}{2}$ стакана свежеприготовленной овсянки, риса, проса, ячменя и т.д.

$\frac{1}{2}$ стакана кокоса, хорошо перемолотого на блендере или ручной мельнице для семян

$\frac{1}{2}$ ч.л. лимонного экстракта

1 $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды

1 $\frac{1}{2}$ горячего ананасового сока

Хорошо подходит к кашам.

Молочный коктейль из кароб

4 стакана орехового молока

1-2 спелых банана

3 ст.л. порошка рожкового дерева (кароб)

$\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

1 ст.л. неподслащенного тертого кокосового ореха

Тщательно смешайте на блендере. Охладите или подогрейте, перед тем как подавать на стол. Чтобы использовать этот молочный коктейль с овощными блюдами, замените бананы тремя четвертями стакана печеного сладкого картофеля (батата) или серого калифорнийского ореха либо сладкой тыквой.

Подливы и пасты

Для сэндвичей, картофеля, тостов, булочек, соломки, крекеров или пицци, которую едят руками, и закусок

Подлива или паста из авокадо

2 стакана помятого спелого авокадо

$\frac{1}{2}$ ч.л. чесночного порошка

1 $\frac{1}{2}$ ст.л. лимонного сока

1 $\frac{1}{2}$ ч.л. лукового порошка

$\frac{3}{4}$ ч.л. соли (можно опустить)

Смешайте все вместе и можете подавать на стол, как есть. Можете, если вам захочется, добавить пол-стакана любого приготовленного вами майонеза и/или один стакан пропущенных через мясорубку помидоров.

Подлива из трав

Добавьте к любому приготовленному вами майонезу или сметане примерно одну столовую ложку базилика или укропа. Используйте любой из сыров, рецепты которых мы приводим выше, любое масло или хуммус в качестве пасты или подливы.

Оливковая паста или подлива

1 унция (1\8 стакана) твердого сыра тофу,
порезанного кубиками

¹/₂ стакана покрошенных оливок

3 ст.л. пищевых дрожжей

¹/₂ стакана майонеза из тофу

1 ¹/₂ ст.л. свежего лимонного сока

соль (можно опустить)

1 ¹/₂ ч.л. лукового порошка

1\8 ч.л. чесночного порошка

щепотка травы укропа

Хорошо промойте водой и высушите сыр тофу. Порежьте кубиками, как можно мельче. Высыпьте в посуду для смешивания с остальными ингредиентами, за исключением майонеза, и хорошо перемешайте. Добавьте в смесь майонез, охладите и употребляйте с салатом-латуком или дольками луковицы, для того чтобы приготовить сэндвичи, или подавайте на стол с чесночными булочками.

Торты

Вафельный торт

4 квадратные вафли

1 стакан семян подсолнуха или мелко
покрошенных орехов

1 порция соуса кароб (стр. 102)

Заранее заморозьте вафельные листы на большом подносе для выпечки. Охладите все ингредиенты. Делайте все быстро, чтобы предотвратить таяние. Положите одну вафлю на большое плоское блюдо, оставив много места со всех сторон, чтобы собирать выливающееся мороженное. Зачерпните одну или две столовых ложки соуса кароб на каждый квадрат вафли. Размажьте ножом. Размажьте от $1/2$ до $3/4$ бананового мороженого поверх соуса, чтобы сделать прослойку. Посыпьте примерно одну четвертую стакана покрошенных орехов. Положите вторую вафлю на мороженное и повторите прослойки в любом порядке — на ваше усмотрение. После того, как будут уложены все четыре вафли, покройте пирог «льдом» при помощи оставшегося мороженого или соуса кароб. Порежьте бананы ломтиками и уложите сверху, чтобы украсить. Посыпьте кокосом. Поставьте пирог в морозильную камеру, чтобы он затвердел, примерно на один час. Порежьте на кусочки острым ножом, следя за тем, чтобы не нарушить слои.

Вместо бананового мороженого и соуса кароб можно использовать масло из сухофруктов, покрошенные орехи и кремовый сыр, чтобы сделать прослойки для вафель. Не ставьте в морозилку, а просто в холодильник, чтобы торт затвердел, прежде чем будете резать на куски.

Фруктовый пирог без выпечки

- 1 стакан перемолотого изюма
- 1 стакан покрошенных фиников
- 2 стакана нарезанных кубиками разных сухофруктов
- 3 ст.л. кукурузного крахмала
- 1 стакан концентрата фруктового сока
- ^{3/4} стакана фруктового сока
- 1 стакан семян подсолнуха или орехов
- 1 стакан крошек хлеба из цельного зерна

Влейте концентрат сока, фруктовый сок и крахмал вместе в соусницу и нагревайте до тех пор, пока крахмал не станет прозрачным. Влейте это в посуду для смешивания с хлебными крошками и хорошенько их пропитайте. Добавьте все остальные ингредиенты и потрясите все вместе. Наполните содержимым форму для выпечки хлеба или кастрюлю. Не разрезайте 1-2 дня. Режьте осторожно, чтобы предотвратить разламывание на части.

Соусы

Свежий фруктовый соус

Положите два очищенных от кожуры, разрезанных на четыре части и вычищенных внутри яблока и два очищенных от кожуры и с удаленными семенами апельсина в блендер вместе, положив вначале апельсины. Размешайте на блендере апельсины и добавьте дольки яблок (четвертинки или восьмушки) и размалывайте до соусной консистенции. Для получения вкусного ягодного соуса можно размалывать на блендере свежую чернику, ежевику, малину и клубнику.

Черничный соус или украшение десерта

12 унций (1 ³/₄ стакана) охлажденного неподслащенного виноградного сока

12 унций (1 ³/₄ стакана) воды

¹/₄ стакана плюс 1 ст.л. тапиоки или кукурузного крахмала

1 коробка мороженных ягод черники или 1-3 чашки свежих ягод

Смешайте тапиоку и жидкости и дайте постоять 4 минуты. Подогрейте и, доведя до кипения, варите на медленном огне, часто помешивая, примерно три-пять минут, пока тапиока не растворится. Снимите с плиты и охладите несколько минут. Размешайте с черникой.

Украшение десерта из кароб

- 1 стакан орехового молока
- 3 ст.л. кукурузного крахмала
- 8-15 фиников
- 1 ч.л. ванили
- $\frac{1}{4}$ стакана порошка рожкового дерева (кароб)
- $\frac{1}{2}$ ч.л. соли (можно опустить)

Смешайте блендером все ингредиенты до получения однородной массы. Доведите до кипения, размешивая, пока не станет густым, примерно 10 минут. Налейте в блюдца, накройте крышкой и охладите. Посыпьте измельченным неподслащенным кокосом.

Соус кароб

- 1 стакан воды
- 2-4 ст.л. крахмала
- 2 ст.л. ванили
- 2 ст.л. порошка рожкового дерева (кароб)
- 4-10 фиников
- 3 ст.л. орехов пекан
- $\frac{1}{8}$ ч.л. соли (можно опустить)

Смешайте все ингредиенты блендером. Варите, пока крахмал не загустеет. Если масса жидкая, добавьте еще крахмала. Подавайте на стол поверх вафель, используйте в вафельном торте или как десертное украшение для бананового мороженого, либо как пасту на крекеры (булочки).

Соленья

Соленые огурцы без уксуса

8 стаканов воды

2 стакана лимонного сока

$\frac{1}{4}$ стакана рассола (можно опустить)

свежие огурцы

Поставьте воду кипятить. Тем временем положите одну чайную ложку семян укропа во все чистые литровые банки, которые вы планируете наполнить огурцами. Плотно заполните их чистыми огурцами (целыми, порезанными или проткнутыми). Добавьте одну или две столовых ложки сухих луковичных чипсов или покрошенного свежего лука, две чайных ложки обезвоженного чеснока, а также несколько целых зубков чеснока, если вы любите много чеснока. Положите две веточки травы укропа по бокам банок, если вам нравится листовидное оформление, и вторую чайную ложку семян укропа поверх огурцов. Когда раствор закипит, заполните банки до краев кипящей лимонной водой. Рассчитайте количество приправ для двухлитровых и трехлитровых банок.

Обрабатывайте в водяном термостате автоклава:

литровые банки — 8 минут

двухлитровые — 10 минут

трехлитровые — 12 минут

ЧАСТЬ 3

Способы лечения гипертонии



История болезни

Успешное использование очень простой программы контроля кровяного давления наглядно продемонстрировано в следующем случае. Он также свидетельствует, какое сопротивление поначалу склонны оказывать люди или даже бояться изменить образ жизни.

М.Б., мать служителя Церкви адвентистов седьмого дня, которая сама принадлежала к конвенции Южных баптистов, не проявляла заинтересованности в привычках здорового образа жизни своего сына. Она сильно страдала от повышенного кровяного давления и от принимаемых ею лекарств, при помощи которых хотела его снизить. М.Б. оказывала сильное сопротивление попыткам своего сына привести ее на осмотр к врачу в его церкви. Наконец она согласилась встретиться со мною, поскольку я приехал в город всего на пару недель и не ставил перед собой задачу лечить ее длительное время, уговаривая изменить образ жизни. Тем не менее, она реагировала обидой на мои советы и решительно заявила, что «не пойдет в больницу». Женщина находилась в глубокой депрессии, чувствуя, что ее жизнь подошла к концу, а ей всего 55 лет, и никакая сила не в состоянии это изменить. Она не хотела тратить ни одного пенни больше на лекарства,

чтобы оставить все свое состояние детям и многочисленным внукам. Она в любой момент ожидала смерти, и жизнь стала для нее бременем; она весила более 90 кг и не могла сдвинуть свой вес с этой точки.

Когда женщина вошла в комнату, где я устроился, чтобы осмотреть ее, она жаловалась своей невестке, дипломированной медицинской сестре, какие дорогие нынче врачи. Ее невестка объяснила, что я — близкий друг семьи и не собираюсь брать с нее плату. Я начал врачебный осмотр с других обследований, а не с ее кровяного давления, и уже почти его закончил, прежде чем надел ей манжету для измерения кровяного давления — и был шокирован ее показателями.

Я сказал: «Мэри, вы должны немедленно отправиться в «Ючи Пайнз» для лечения своего кровяного давления».

«Я сказала вам, что не собираюсь ложиться в больницу», — взорвалась она. Ее невестка объяснила ей, что «Ючи Пайнз» вовсе не больница. Но она была настроена решительно.

«В любом случае, насколько высокое у меня давление?» — спросила она.

«240/140», — ответил я.

«Да ведь это не выше, чем оно было весь прошлый год!»

Она вытащила из своей сумочки большое медицинское заключение, которое подтверждало сказанное ею — ни одного показателя в течение прошлого года ниже 240/140. М.Б. уверила меня, что никогда не пропустила ни одной дозы своих лекарств — трех из наиболее сильных действующих препаратов от кровяного давления.

Я объяснил ей свое нежелание браться за ее лечение амбулаторно, так как нам необходимо, чтобы она пребывала под постоянным наблюдением и выполняла требования надежной программы под руководством человека, который бы строго за всем следил.

Ее невестка сказала очень загадочно: «Мама будет выполнять все, что вы скажете!»

Я смог расслышать достаточно решимости в этом голосе, чтобы согласиться помочь ей с одним условием: она должна выполнять мою программу до самых мелочей. Женщина согласилась. Я написал три страницы инструкций: начать с трехдневного всецелого голодания, принимать 12 стаканов воды ежедневно, четыре из которых должны быть чаем из плодов боярышника. Следующие три дня будут яблочным голоданием, когда во время трех приемов пищи разрешается есть только яблоки. После них последует вегетарианская диета, исключающая молочные продукты, яйца, соль и жиры. Ее кровяное давление и вес будут проверяться ежедневно. Она должна принимать теплую ванну дважды в день по 30 минут; ходить на прогулку в прохладное время дня как утром, так и вечером. Ее невестка должна звонить мне ежедневно и сообщать, как идут дела. Каждый вечер перед сном она должна делать массаж стоп или массаж спины. Я предостерег ее в отношении привычки систематического приема своих лекарств от кровяного давления. Честно говоря, я не верил ежедневным докладам, которые получал от ее невестки: понижение кровяного давления с первого дня. Но когда она вернулась через неделю, то потеряла в весе 5,5 кг и имела кровяное давление 198/102!

Она совершенно поменяла свое отношение. Теперь вела себя тихо, смотрела радостно и была готова со-трудничать дальше. Ее лицо не было пухлым, у нее не было никакой возбужденной депрессии, как раньше, и несколько раз она с недоверием сказала: «Никто и ни-когда не говорил мне, как снизить мое кровяное давле-ние». На следующей неделе она сама решила перестать принимать свои лекарства от кровяного давления.

Когда она возвратилась, чтобы увидеть меня и со-общить о еще большем понижении кровяного давления, я сказал: «Теперь мы можем начать сводить на нет действие всех ваших лекарств».

«О, я бросила их принимать на прошлой неделе!», — произнесла она с торжеством. Должно быть, я выгля-дел потрясенным. Затем дал ей несколько серьезных указаний.

«Вы никогда не должны просто так бросать при-нимать лекарства от кровяного давления — это опасно. Следует постепенно отказываться от них, поскольку кровяное давление может подскочить очень высоко».

Она ответила: «Они все равно не приносят никакой пользы и просто вгоняют меня в депрессию и делают забывчивой». Я не мог этого отрицать!

М.Б. сбросила 22,68 кг, и ее кровяное давление упало до отметки 112/78, оставаясь на этом уровне послед-ние одиннадцать лет, всякий раз, когда я интересовал-ся ее самочувствием. Она по-прежнему следует моим советам вести здоровый образ жизни.

Сорок дней для «изгнания» гипертонии

*Исцеление, восстановление, возвращение здоровья —
без использования медикаментов*

Мы можем рассматривать врожденную дегенеративную болезнь как форму ускоренного старения. Это включает в себя избыточный вес, диабет, затвердение артерий (артериосклероз), гипертонию. Лабораторные доказательства старения — высокий уровень холестерина, сахара, мочевой кислоты, железа и азота мочевины в крови. Вы можете уменьшить этот список. В течение 40 дней вы можете приобщиться к новому образу жизни, который не способствует этим заболеваниям, разрушающим качество существования большинства людей пенсионного возраста.

Сорокадневная программа восстановления здоровья

Шестьдесят миллионов американцев в некоторой степени страдают гипертонией. Вероятно, 90% этих людей или более можно было бы излечить всего лишь благодаря программе восстановления здоровья. Следуйте этой программе на протяжении целого года, прежде чем сделать какие-либо выводы. Тогда совершаемое время от времени небольшое

изменение **некоторых вещей, таких как соль или мед может хорошо переноситься**. Все также продолжайте делать физические упражнения, соблюдать диету, поддерживайте постоянство в своих привязанностях и другие средства по укреплению здоровья до тех пор, пока вы будете жить. Признаки преждевременного старения указывают на настоятельную нужду в этой программе.

Признаки и симптомы преждевременного старения

Установлено, что эти признаки и симптомы связаны с ускоренным темпом старения. Несмотря на то, что их нельзя применить ко всем людям, они могут помочь тем, чья ситуация далека от идеальной.

Данные вашей истории болезни и физические признаки

Угревая болезнь

Аллергии

Удаление аппендицита

Артрит

Масса тела при рождении выше 3,63 кг

Катаракта прежде 60 лет

Диабет

Головокружение (устойчивое)

Головные боли

Частота сердечных сокращений выше 80

Низкая сопротивляемость болезням с частыми простудами, фарингитами (ангинами), фурункулы, проблемы с кожей и ногтями

Более пяти пломб к 20 —ти годам

Более пяти потерянных зубов к 30 —ти годам

Избыточный вес

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Быстрый рост в раннем детстве

Бессонница (хроническая)

Медленное выздоровление

Тонзиллэктомия (удаление миндалин)

Результаты лабораторного исследования, отклоняющиеся от идеальной амплитуды колебаний:

Глюкоза выше 70-85

АМК (азот мочевины кислоты) выше 15

Щитовидная железа выше 4-12

Натрий выше 140

Холестерин выше 100 + возраст

БКК (белые кровяные клетки), лейкоциты выше 6.000

Триглицериды выше 100

Уровни гемоглобина за пределами идеальных амплитудных колебаний:

женщины — 10.5- 12.5; мужчины — 12.0- 14.75

Мочевая кислота выше 5

Железо сыворотки выше 80

Когда вы изучите этот список, обратите внимание, что все показатели являются признаками чрезмерного употребления в пищу некоторых (или всех!) продуктов. Следовательно, вполне логично, что мы должны начать процесс восстановления путем — *Голодания*. Голодание — это полезный способ обрести контроль над аппетитом, помочь приучить себя чувствовать вкус более здоровых и полезных продуктов, восстановить функцию инсулиновых рецепторов, как это обсуждалось в третьей главе, и помочь

себе избавиться от лишнего веса. Продолжительное голодание в течение более трех дней каждую неделю может принести вред, тогда как кратковременный отказ от еды на один или два приема пищи или даже на один или два дня, может оказаться полезным.

Голодание можно легко провести, пропустив ужин на первый день и все приемы пищи на второй день. На третий день голодание можно прекратить, съев четвертую часть своего обычного объема завтрака, половину обычного объема обеда и пропустить ужин. На четвертый день можно съесть три четверти обычного объема завтрака. Обед на четвертый день будет первым полным приемом пищи после голодания. Потратьте на выход из голодания такое же количество времени, сколько заняло само голодание.

Голодание не только хороший способ обрести контроль над аппетитом, оно непосредственно помогает контролировать кровяное давление, диабет и жиры крови.

Продукты, дозволенные в продолжение 40 дней *Основные блюда*

Вегетарианская диета является наилучшей. Однако если употребляются мясо и яйца, они должны быть переварены, чтобы попытаться убить бактерии и раковые факторы, а затем мясо нужно промокнуть..., чтобы удалить излишек жира. Ограничьте их употребление в соответствии с рекомендациями Американской кардиологической ассоциации к двум или пяти разам в неделю, за исключением недопустимых мясных продуктов, морепродуктов (устриц, моллюсков и т.д.), свинины, ветчины,

бекона, колбасы, хот-догов, гамбургеров, консервированных мясных паштетов, прессованного мяса (фаршей) и консервированного мяса со специями, например, «Спам» (название является комбинацией слов SPices (специи) + hAM (ветчина) — *прим. пер.*), которые следует навсегда исключить из рациона. Существуют допустимые выпускаемые промышленностью заменители мяса, хотя мясные заменители могут содержать слишком высокое количество протеина, свободных жиров и быть далекими от того, чтобы называться самыми здоровыми продуктами.

Молочные продукты не рекомендуются гипертоникам. Чувствительность к молоку является наиболее распространенной формой чувствительности к продуктам в Соединенных Штатах. Многие признаки (повышенное кровяное давление), которые имеют непонятные или неизвестные причины, могут вести свое начало от употребления молока. Всегда стоит провести трехмесячное пробное испытание на отказ от молочных продуктов. Если вы обнаружите, что чувствительны к молоку, пожизненное исключение молока из рациона даст продолжительные благоприятные результаты.

Быстрое и легкое в приготовлении (при помощи блендера) ореховое молоко, а также соевое молоко, сделанное из соевых бобов (выпускаемое промышленностью соевое молоко обычно сильно подслащено и наполнено свободными жирами), приготовленные из орехов сыры, мука-крупчатка или овощи, кислые и сладкие кремы, изготовленные по специальным рецептам, — все это рекомендуется в качестве заменителей молока. Эти виды молока могут

использоваться в кулинарии и с другими блюдами. Для заменителей масла и сыра вы можете использовать зеленые или черные маслины (не начиненные) и авокадо, приготовленное привлекательно и вкусно. См. рецепты в главе четырнадцатой.

Орехи и семена

Когда орехи покупаются в скорлупе, то их следует проварить или простерилизовать перед тем, как есть сырыми. Для стерилизации: промойте сырые орехи в скорлупе в холодной воде и подогрейте их в духовке при температуре 225 градусов, пока они не высохнут, помешивая время от времени.

Сыр

Есть сыры, масла и соусы, приготовленные из орехов, картофеля, моркови, помидоров, лука, других овощей и приправ, из которых можно сделать вкусные кремы, паштеты и подливы к овощам, пастам и хлебу. Простые и недорогие блюда приготавливаются по соответствующим рецептам. Рецепты см. в книге «Ешьте для подкрепления: кулинарные советы без растительного масла» и рецепты в главе четырнадцатой.

Хлеб

Употребляйте хлеб только из цельных зерен. Два или три вида хлебных злаков могут входить в состав одного хлеба. Хлеб должен быть полностью пропеченным и хорошо пережеванным.

Каши

Употребляйте каши только из цельных злаков. Выпускаемая промышленностью манная каша не является кашей из цельных злаков. Если вам нравится манная каша, замените ее блюдом, приготовленным

из любого вида цельных зерновых или используйте рецепт из кулинарной книги «Ешьте для подкрепления» (доступна в книжном центре Здорового образа жизни) для манной каши с использованием цельных зерен пшеницы. Вы можете также приготовить рисовую кашу, кукурузную или любую другую из цельных злаков. Некоторые другие легко приготавливаемые каши из цельных злаков: овсянка, подробленная овсяная крупа, гранола без растительного масла или меда (смесь плющенного овса с добавками коричневого сахара, изюма, кокосов и орехов — *прим. пер.*), пшеничные каши из дробленого зерна, гречка, ячмень, просо, мамалыга из кукурузной муки грубого помола или макароны из непросеянной муки. Соевые спагетти также приемлемы.

Овощи

Овощи могут использоваться в свободном количестве. Когда они используются в меню не как основное блюдо, то слишком «крахмальные» овощи (ирландский картофель, кукуруза, спагетти, макароны, батат или сушеные бобы) должны быть ограничены до порций примерно в 100 калорий. Если кукуруза, рис, спагетти, макароны, картофель или сушеные бобы и горох используются в качестве основного блюда, один прием пищи должен содержать от 250 до 300 калорий. Слишком активные люди, молодые мужчины, беременные женщины и кормящие матери могут нуждаться и во второй порции.

Заменители кофе и чая

Установлено, что кофе, чай, напитки типа «Кола» и шоколад вызывают повышение кровяного давления.

Все напитки из травяных чаев являются допустимыми заменителями: сорго лимонное, лимонная мята и т.д.

«Постум», «Кофикс», «Перо» и другие выпускаемые промышленностью заменители чая и кофе также приемлемы, но некоторые из этих типов напитков содержат в себе меляс (черную патоку) или частицы сахарной свеклы. Внимательно читайте этикетки и избегайте этих продуктов, если у вас есть также склонность и к диабету.

Искусственные подсластители

Лучше всего, насколько это возможно, научиться есть продукты в их натуральном, неподслащенном состоянии. Вам следует выработать привычку не употреблять подсластителей.

Удовлетворяйте вашу потребность в сладостях при помощи обильного количества фруктов, которые могут употреблять даже диабетики. Вы можете поискать экзотические виды на рынках, поставляющих продукцию для иностранных покупателей. Можно употреблять все свежие фрукты, консервированные в упаковке с водой или натуральные соки.

Помните о том, что фруктовые соки должны быть свежавыжатыми для лучшей питательности. Рафинированные (очищенные) соки, такие как консервированные или разлитые в бутылки, не являются свежими, и в них нет клетчатки, которая помогает им усваиваться.

Продукты, которых следует избегать

Сахара, приправы (специи) и соль

До тех пор, пока кровяное давление и результаты лабораторных анализов не придут в идеальную

норму, весь белый, коричневый или сырой сахар, фруктоза, мед, сиропы, джемы, желе, варенья и т.д., соль, соевый соус, выпускаемые промышленностью соусы и приправы со специями, чипсы и орехи, за исключением нежирных и несоленых, должны быть исключены из рациона. Читайте информацию на этикетках. Многие из этих продуктов имеют обильные запасы тяжелых или объемистых питательных веществ, которые, как считают, оказывают раздражающее действие на сердце и артерии. Именно хроническое повреждение вызывает ускорение старения у восприимчивых к заболеванию людей.

Имейте в виду, что многие лекарства содержат изрядное количество соли, сахара и других питательных веществ, с которыми организму трудно справиться. Например, «Зантак» (самый популярный современный лекарственный препарат) в виде таблеток не содержит соли, но в шипучей таблетке имеет 370 миллиграмм.

Избегайте специй, черного и жгучего перца, выпускаемых промышленностью майонезов и кетчупов, уксуса и копченых или засоленных продуктов. Домашние консервированные соленья — главным образом консервированные огурцы, могут быть приготовлены здоровым способом при помощи хорошего рецепта с использованием лимонного сока и соли. См. кулинарную книгу «Ешьте для подкрепления» и рецепт для солений в главе четырнадцатой.

Сдоба, мучные кондитерские изделия и пасты

Следует избегать всех пирогов, тортов, подслащенных десертов, желе, которые подслащены, подкрашены, ароматизированы небольшим количеством

желатина (рафинированный протеин). Научитесь готовить свои пироги и торты полезными для здоровья, используя рецепты из хорошей кулинарной книги — наподобие «Ешьте для подкрепления».

Хрустящее печенье (крекер), торты и домашнее печенье становятся нездоровыми продуктами, если выпекаются при помощи пищевой соды или разрыхлителя, яиц, молока, кулинарного жира и некоторых ароматизирующих веществ, красителей и кондиционеров (вещество, улучшающее свойства продукта). Избегайте всех мюслей, в состав которых входит сахар, мед или растительное масло, и всех сухих завтраков, если они содержат соль и сахар. Крекеры, торты и домашнее печенье можно приготовить здоровым способом в домашних условиях. Рецепты можно найти в кулинарной книге «Ешьте для подкрепления». Пасты из цельных злаков требуют немного больше времени для приготовления, но, напрактиковавшись, вы сможете обращаться с этими продуктами так же хорошо, как и с белой мукой. См. рецепты крекеров в главе четырнадцатой.

Сладкие фрукты

Все сухофрукты (изюм, финики, смоквы и т.д.) следует есть в умеренном количестве, поскольку они более концентрированы, чем свежие фрукты. Довольно легко переест сухофруктов и обременить организм излишней пищей. Переедание способствует ускоренному старению.

Напитки

Избегайте кофе (даже не содержащего кофеина типа «Санка» и «Декафф»), чая, колы и других безалкогольных напитков и шоколада. Все продукты

этой группы вызывают проблемы либо одного, либо другого вида. Безалкогольные напитки, разлитые в бутылки, включают в себя «Кулэйд» (товарный знак растворимого порошка для приготовления фруктовых прохладительных напитков — *прим. пер.*). Фруктовые соки могут использоваться как часть жидкости в рецептах и в блюдах, но в больших количествах эти соки препятствуют пищеварению и поднимают уровень инсулина.

Лекарства, содержащие кофеин

Некоторые лекарства также содержат кофеин. Сюда относятся «Анасин» (Anacin — аналог анальгина — *прим. пер.*), А.Ф.К. (А.Р.С. — ацетилсалициловая кислота, фенацетин, и кофеин), «Каффергот», «Коп», «Корисидин», «Долор», «Эмпириин компаунд», «Экседрин» (от головной боли — *прим. пер.*), «Фиоринал», «4-вэй колд таблетс», «Стэнбэк», «Тригесик», «Вэнкуиш» (обезболивающее средство — *прим. пер.*) и многие другие.

Краткое изложение некоторых общих принципов

Съедайте плотный завтрак и обед. Ужин, если вы его едите, должен содержать всего лишь примерно от 100 до 300 калорий цельных злаков или фруктов. Мы обнаружили, что двухразовое питание (завтрак и обед, без ужина) предоставляет организму величайшую возможность для восстановления после тяжелой работы пищеварения. Между приемами пищи должно пройти, по меньшей мере, пять часов.

Если возможно, то не переносите время приема пищи изо дня в день. Тщательно прожевывайте пищу. У тех, кто ест быстро, амплитуда колебания

уровня сахара в крови более широкая, чем у тех, кто ест медленно и хорошо пережевывает пищу.

Колебания уровней сахара в крови способствуют гипертонии, а также диабету. Не позволяйте болезни сделать вас неврастеником или эгоцентриком, не раздумывайте над предполагаемыми болезнями и не размышляйте над телесными и эмоциональными симптомами. Обращайтесь с болезнью спокойно и верьте, что Бог даст вам мудрость, чтобы удовлетворить все ваши нужды.

Никогда не ешьте между приемами пищи и не перекусывайте перед сном

Эти привычки вредны для организма и ускоряют старение.

Бобовые (бобы, горох, арахис и т.д.), картофель, другие корнеплоды, окра и цельные злаки (коричневый рис), и пасты должны использоваться в качестве **основных блюд** во время сорокадневной программы по обращению гипертонии вспять. Эти простые и недорогие продукты являются превосходными источниками питательных веществ и выгодны тем, что не повышают кровяное давление, холестерин крови, уровень сахара и не создают угрозы заболеть болезнями животных, которые переносятся с продуктами животноводства. Они также имеют тенденцию содержать примерно на одну треть меньше калорий, чем постное мясо.

Пейте достаточное количество воды между приемами пищи, чтобы ваша моча была почти бесцветной. Для большинства людей это будет от шести до восьми стаканов в день. В идеале вы должны пить воду не раньше, чем за 15 минут до приема пищи, и подождать примерно тридцать минут или больше

после еды, чтобы снова начать ее употребление. В общем, чем меньшее количество жидкости потребляется с пищей, тем лучше. Сильная слабость и усталость во многом обязаны компенсаторным перемещениям воды, и обезвоженный человек в действительности становится «увядшим», даже если он не испытывает чувства жажды.

Физические упражнения — ваш самый лучший друг.

Как минимум двадцать минут в день, а лучше — один час, но в некоторые дни вам может понадобиться три-пять часов физической активности. Избегайте солнечных ожогов и не причиняйте боль своим мышцам слишком большими нагрузками. Такие упражнения не будут полезными. Постепенно выходите на должный уровень нагрузок во время занятий, без того чтобы способствовать болям в мышцах. Упражнения помогают удерживать ваш аппетит под контролем, нейтрализуют стресс, снижают кровяное давление, понижают холестерин крови, содействуют пищеварительному процессу и нормализуют сахар в крови. Сделайте их вашим спутником жизни. Во время занятий дышите глубоко и размышляйте о природе, когда работаете на свежем воздухе.

Исключающая (элиминационная) и провоцирующая диета

(Диета, позволяющая выявить пищевые аллергены: продукты, вызывающие подозрение, исключаются из рациона, а затем постепенно вводятся снова, чтобы проверить реакцию организма — *прим.пер.*)

Исключающую и провоцирующую диету следует использовать на протяжении следующего периода в 40 дней, если гипертония не уменьшилась после

следования сорокадневной программе восстановления здоровья. Эта неизменяемость высокого кровяного давления может указывать на пищевые аллергены или продукты, вызывающие чувствительность организма (например, глютен).

Самый лучший способ узнать, испытываете ли вы аллергию к продуктам, это просто исключить некоторые продукты, на которые вы тестируетесь, из своего рациона на период от трех до шести недель. В течение этого времени некоторые симптомы, указывающие на чувствительность к продукту, должны исчезнуть. Это подскажет вам, что один или несколько продуктов, которые вы исключили, виновны в происходящем с вами. Чтобы найти продукты, причастные к вашей проблеме, начните прибавлять в обратном направлении (по одному продукту за один раз) из вашего списка каждые пять-семь дней. Когда продукт вызовет повышение вашего кровяного давления, исключите его употребление на год. Затем внимательно протестируйте его снова, чтобы узнать, можете ли вы переносить его теперь без повышения вашего кровяного давления. Для проведения теста используйте списки, помещенные далее.

Проверьте себя на аллергию к продуктам на следующих страницах

Продукты, которых следует избегать

Яблоки

Искусственные пищевые красители

Бананы

Говядина

Пиво, алкоголь

Тростниковый сахар

Шоколад

Корица, имбирь, мускатный орех, острый или жгучий перец

Цитрусовые и соки

Кофе

Напитки типа «Кола»

Кукуруза, кукурузный крахмал, продукты из кукурузы

Молочные продукты (вызывают более 60% аллергий)

Яйца

Рыба

Чеснок

Бобовые, арахис, соевые продукты

Салат-латук

Пасленовые — баклажан, табак, помидоры, картофель

Орехи — все виды

Овсянка

Лук

Свинина

Рис

Семена

Клубника

Чай

Пшеница

Дрожжи

Дозволенные продукты (опустите известные аллергены)

Злаки: ячмень, гречневая крупа, просо, рожь

Травы: базилик, лавровый лист, укроп, петрушка, шалфей, тимьян (чабрец)

Загустители: маранта, тапиока

Фрукты: абрикос, авокадо, ревень, черника, ежевика, смоквы, виноград, киви, манго, нектарин, маслины, папайя, персик, хурма, груша, ананас, слива, гранат, малина

Сухофрукты: смородина, финики, смоквы, ананас, чернослив, изюм

Овощи: артишок, спаржа, авокадо, свекла, брокколи, капуста брюссельская, капуста, дыня канталупа, морковь, цветная капуста, сельдерей, листовая капуста, огурец, капуста огородная, окра, брюква, тыква, шпинат, тыквенные овощи (желудь, орех серый калифорнийский, хаббард, саммер – цуккини – кабачок мелких сортов) репа, арбуз.

Упражнения

Полная корзина преимуществ
Установлено, что упражнения уменьшают вещество, похожее на дигиталис, которое вырабатывается организмом. Оно вырабатывается под воздействием стресса, но **снижается под влиянием упражнений**. Оно увеличивает силу и количество крови, перекачиваемой с каждым ударом сердца. Уменьшение этого подобного дигиталису вещества может быть частью механизма, который снижает кровяное давление при помощи умеренных упражнений.¹¹¹ Упражнения особенно полезны для взрослых гипертоников.¹¹²

Помимо изменений в питании, ни одно из рекомендуемых нами средств не оказывает столь благотворного воздействия, как физические упражнения. Они не только помогают **кровяному давлению**, способствуют **сопротивляемости раку** и усиливают **иммунную систему**, но также поднимают настроение, укрепляют кости и приносят много другой пользы. У вас может возникнуть множество вопросов: например, должен ли я заниматься упражнениями по полчаса три раза в неделю? Нужно ли делать все дневные

упражнения за один раз или я могу разбить их на части? Что самое важное для здоровья: интенсивность, продолжительность или частота упражнений?

Вот хорошая новость! **Нет необходимости в тяжелых упражнениях**, а для некоторых людей это может причинить вред и дополнительный вид стресса. Почти любое количество регулярных легких упражнений принесет пользу для здоровья. При помощи легких упражнений (прогулка вокруг парка в течение 20 минут четыре или пять раз в неделю) вы примерно на 25% снизите риск преждевременной смерти. При прогулке в течение 40 минут — на 38% и получите на 50% меньший риск, если вы занимаетесь по одному или по два часа ежедневно энергичными, но не изнурительными упражнениями.¹¹³

Нет необходимости делать все ваши упражнения за один раз. Три десятиминутных периода настолько же эффективны, как и 30-минутный период. Упражнения, по меньшей мере, три раза в неделю являются обязательной необходимостью, а ежедневные занятия приносят наибольшую пользу.

В большинстве случаев упражнения благотворно влияют на кровяное давление. Но некоторые люди испытывают кратковременное повышение кровяного давления, при выполнении тяжелых упражнений. Эти люди имеют большую вероятность развить гипертонию в течение шести лет начала программы тяжелых упражнений, по сравнению с контрольными пациентами, которые имеют нормальную реакцию кровяного давления на упражнения.¹¹⁴ Более легкие упражнения — ключ к надлежащей реакции. Орга-

низовывайте вашу тренировку как умеренную или энергичную, но не слишком изнурительную.

Откуда мы можем знать, что не переусердствовали в своих упражнениях? Философия под названием «не попотеешь — не заработаешь» может сильно повредить вам, если вы всерьез возьмете ее на вооружение. Если вы начинаете испытывать чрезмерную усталость и упадок сил, то, быть может, делая упражнения, вы несколько перестарались. Другими признаками перетренировки являются повышение уровня ЛДГ (лактатдегидрогеназа) в вашей крови, определенного анализом крови, постоянная болезненность или чувствительность мышц, чувство неполного восстановления между периодами упражнений, снижение аппетита, потеря веса, перемены в настроении или депрессия, нарушение сна, увеличение восприимчивости к инфекциям, увеличенная (или уменьшенная) частота сердечных сокращений в состоянии покоя, анемия, упадок сил и/или гипертония.¹¹⁵

Во время упражнений крайне важно иметь одежду, которая защищает конечности даже от легкого охлаждения. У некоторых людей кровяное давление очень чувствительно к переохлаждению. Влияние охлаждения на кровеносные сосуды во время упражнений может быть фактором, который вызывает повышение кровяного давления. Многие бегуны и любители других видов спорта начинают свои занятия бегом, будучи одеты очень легко, несмотря на холодную погоду, поскольку они знают, что постепенно согреются во время упражнений. Это нехорошая практика. В идеале конечности рук и ног должны быть надежно

защищены в холодную погоду, чтобы снизить возможность охлаждения, и *легко прикрыты летом*, чтобы после того, как вы вспотеете, это не привело к охлаждению вследствие сквозняка и др. Охлаждение несоразмерно подталкивает кровь к туловищу и голове, вызывая напряжение сосудов головы и артерии. Люди, которые умирают во время или сразу после интенсивных упражнений, как правило, были одеты в легкую одежду, которая **способствует охлаждению конечностей** и перегреванию туловища, даже летом. Разительный контраст температуры крови может инициировать фатальное нарушение частоты сердцебиений.

Польза упражнений как средства лечения гипертонии даст о себе знать незамедлительно и принесет много положительных результатов после занятий еще до того, как будет достигнуто состояние физической тренированности. В противоположность этому, **снижение веса** занимает время, а **прекращение употребления алкоголя** требует восстановления и некоторое время для исцеления. **Снижение потребления соли и жира** и следование **вегетарианской диете**, богатой необходимыми минералами, также требуют времени для того, чтобы научиться новому способу приготовления пищи и получения удовольствия от еды.

Релаксационные методы требуют обучения, но упражнения дадут некоторые положительные результаты в считанные минуты.

Тем не менее, некоторые результаты от упражнений действительно появятся позже, и программа упражнений должна формироваться постепенно, особенно если вашей целью являются интенсивные упражнения.¹¹⁷

Как потеря веса, так и увеличение физических упражнений могут помочь организму использовать инсулин более эффективно, что является важным фактором в оказании помощи при гипертонии.¹¹⁸ (О взаимосвязи инсулина с гипертонией см. третью главу).

Один из видов упражнений имеет дело с дыханием. Дыхание при помощи диафрагмы от нижней части живота, а не от верхней — груди, позволяет легким наполняться воздухом более интенсивно и лучше сопротивляться болезни. Это также оказывает хороший побочный эффект на понижение кровяного давления и уменьшение частоты сердечных сокращений.

Тренировки брюшного дыхания и практика правильной осанки имеют тенденцию наполнять воздухом легкие больше и снижать кровяное давление. Инструкции по брюшному типу дыхания читайте далее.

Как научиться брюшному дыханию

1. *Расположитесь лежа на твердой поверхности* и положите книгу или руку на брюшной отдел живот.

2. *Сосредоточьтесь на дыхании брюшным отделом живота* вместо дыхания грудью.

3. *Наблюдайте* за движениями книги или своей руки по направлению вверх — вниз. Посмотрите, насколько высоко вы можете поднять книгу (руку) вверх.

4. *Практикуйте диафрагмальное дыхание*, когда стоите во весь рост.

5. *Проверяйте* по несколько раз в день, что вы глубоко дышите животом. Полезный способ помнить о необходимости диафрагмального дыхания — принять решение, что всякий раз, когда вы будете проходить

через дверь (двери автомобиля, в комнате, входную дверь в дом и т.д.), вы будете делать глубокий вдох.

Начните программу упражнений сегодня. Примите решение, что вы этого хотите и в состоянии сделать. Начните с чего-то такого, в чем вы уверены, что оно вам не повредит. Мы советуем ходьбу пешком, занятия в саду и огороде, мытье стен вашего дома (пластиковой вагонки) по одной части за раз — ваше воображение и вкусы будут определяющими факторами — просто сосредоточьтесь на том, чтобы перед началом рассчитать свои силы. Не спешите и не изнуряйте себя, поскольку вы можете растянуть или переутомить свои мышцы, связки или сухожилия, что на время приостановит вашу программу упражнений.

Изометрические физические упражнения весьма полезны для снижения кровяного давления. Бег на месте и разминка на батуте также полезны до тех пор, пока они не выполняются до стрессовой точки.¹¹⁹

Программа контроля веса

Руководящие принципы программы

Следующие руководящие принципы предназначены для составления программы снижения и контроля веса. Соблюдая эти советы, вы в скором времени сможете уменьшить заданные значения не только для веса, но также и для своего кровяного давления, сахара в крови, триглицеридов, мочевой кислоты и холестерина. Эта программа послужит хорошим стимулом для нормального функционирования печени, почек, сердца и артерий.

Удалите из рациона все свободные жиры. Это включает в себя сливочное масло, маргарин, майонез, жареные продукты, кулинарные жиры, растительное масло, арахисовое масло и все другие ореховые и семенные масла. Вкус является единственной причиной, по которой мы добавляем свободные жиры в пищу и, удалив их из своей диеты, вы нисколько не пострадаете от недостатка необходимых питательных веществ. Вы получите достаточно незаменимых жирных кислот из зерновых, бобовых, орехов, семян, фруктов и овощей.

Станьте вегетарианцем. Когда Господь создал пищу, в Его замысел входило, чтобы некоторые продукты производились животными, как, например, молоко для вскармливания детенышей животных. Молоко и его побочные продукты — сыр, молочный жир, прессованный творог, сливочный сыр (творожно-сырная паста — *прим. пер.*), йогурт и пахта, если даются в пищу детенышам животных, — помогают им расти. Даже прошедшие обработку побочные продукты из обезжиренного молока прибавляют вес и массу молодым животным, благодаря фактору роста. Если животное полностью выросло и продолжает употреблять молоко и молочные продукты, оно больше не вырастет и не разовьет большую костную структуру, а наоборот — может лишь располнеть. Эти продукты также вызывают рост у человеческих существ, и наиболее чувствительные взрослые люди, продолжающие употреблять молоко, начинают полнеть. Поскольку эти продукты не были предназначены для взрослого человеческого организма Творцом, то вызывают много «неисправностей» в работе механизмов нашего организма.

Человеческие существа являются единственными созданиями животного мира, продолжающими употреблять молоко после окончания периода кормления грудью. Тем не менее, мы располагаем большими возможностями обеспечить себе адекватную еду. В детстве и юности употребление всех продуктов животноводства помогает нам быстро расти и становиться сильными, здоровыми и крепкими. Однако продукты животного происхождения плюс употребление во время возмужания человека нашего вида

пищи (западной) с ее чрезмерным количеством высококалорий, предрасполагают нас ко многим заболеваниям: аллергии, простуде, ангине, оталгии (боль в ухе) и проблемам пищеварения. Они способствуют преждевременному взрослению маленьких детей и преждевременной половой зрелости с ее эмоциональными бурными проблемами: депрессией, гневом, пропастью между поколениями «отцы и дети», добрачными половыми связями и подростковой преступностью.¹²² По мере нашего взросления эти продукты вызывают у нас полноту, и причиняемый ими дополнительный вред находит свое выражение в гипертонии, избыточном весе, диабете, раке, артрите и болезни сердца. Ни один продукт животноводства (мясо, молоко, яйца или сыр) не является необходимым для хорошего питания. Наряду с тем, что продукты животного происхождения содержат важные питательные вещества, все эти вещества можно получить из многих других видов продуктов, тех же, которые употребляют сами животные, чтобы получить эти питательные вещества.

Ничего не ешьте после трех часов пополудни. Метаболизм меняется примерно в это же время и пища, принимаемая после 3 часов дня, заставляет подниматься заданное значение для веса. Если вы хотите быть компанейским человеком у себя в коллективе, налейте себе чашку травяного чая и пейте маленькими глотками, пока будете наслаждаться общением со своими друзьями. Носите пакетики с чаем с собой на непредвиденный случай. Никогда не ешьте «маленьких кусочков» и не перекусывайте между приемами пищи или после трех часов пополудни.

Чем больше сырой пищи вы съедаете, тем лучше это скажется на вашей потере веса. Если у вас избыточный вес или ваше кровяное давление очень высокое, попробуйте пройти через период в 30 дней, в который не ешьте ничего, кроме сырой пищи. Опубликованная несколько лет назад статья в журнале «Саузерн Медикал Джорнал» сообщала о том, что после шести месяцев сырой диеты снижается не только вес, но также и кровяное давление.

Для некоторых людей с деликатным желудком, прежде чем пытаться есть сырую пищу, необходимо пройти через транзитную фазу. Их организм привык к перевариванию главным образом вареных продуктов, и внезапный переход на одну лишь сырую пищу может вызвать у некоторых людей как незначительные, так и серьезные проблемы. Постепенно увеличивайте количество сырых продуктов, которые вы теперь потребляете. Если ваш завтрак состоит из каши, консервированных фруктов и молока, добавьте несколько сырых фруктов и не включайте консервированных. Если ваше обеденное меню состоит из сваренных зерновых, бобов и овощей, то постарайтесь съесть овощи сырыми. Если вы считаете себя одним из этих чувствительных людей, то дайте себе примерно месяц времени на то, чтобы постепенно перейти на диету из сырой пищи. Купите себе книгу рецептов сырой пищи в вашем местном магазине здорового питания.

Некоторые люди испытывают проблемы с перевариванием сырой пищи, даже если они верно следуют переходной диете. Это связано с индивидуальными пищеварительными особенностями (сильными

или слабыми) и общим физическим состоянием. Если вы заметили вздутие, запор или диарею, попробуйте приготовить сырые фруктовые или овощные соки при помощи соковыжималки. Выпускаемые промышленностью соки принесут мало пользы. Они уже не свежие и потеряли многие из своих питательных веществ во время транспортировки и хранения. Соки следует пить в начале еды медленными глоточками, тщательно смешивая со слюной во рту. Подавайте на стол фруктовый сок перед фруктовым блюдом, а овощной сок перед овощным блюдом. Вы также можете делать фруктовые или овощные пюре при помощи блендера. Овощное пюре можно слегка подогреть и употреблять в пищу в качестве густого, теплого супа. Употребляя соки и пюре вы по-прежнему, получите пользу от сырых продуктов, но будете испытывать гораздо меньше пищеварительных расстройств или не испытаете их вовсе.

Завтрак может состоять из фруктов любого вида (сушеных, мороженных или свежих) и количества орехов и семян, равного не более 1 столовой ложки. На обед вы можете съесть любые овощи в желаемом количестве, вместе с кукурузным початком или цельными кукурузными зернами. Сведите разнообразие продуктов не более чем к четырем. Если вы ограничите количество блюд двумя или тремя, то это будет еще лучше. Вот несколько примеров питательных, хорошо сбалансированных сырых завтраков: большой слой свеженасеченной капусты, мелконатертой брюквы, морковный сок с мякотью, примешанной снова (не просто один сок) и 1/4 — 1/3 чашки нарезанного неподслащенного кокосового ореха. Ешьте все

это со свежеразмороженными цельными кукурузными зернами в любом желаемом количестве.

Зеленый горошек, свежий или мороженный или любые мороженные овощи (небольшая сырая окра будет особенно полезной), свежавыжатые соки из моркови или красной свеклы с мякотью, добавленной в сок, и сырые семена подсолнуха по желанию, составят восхитительный салат. (Для другого своеобразия и вкуса попробуйте замочить семена подсолнуха в воде на 24–36 часов). Выжмите несколько капель лимонного сока на салат и посыпьте сухими или свежими листьями мяты или базилика. Этот салат будет составлять всю вашу еду.

Фруктовый салат можно приготовить из яблок, апельсин и семян подсолнуха. Вы можете заменить их любым другим видом сырых семян или орехов. Некоторые орехи содержат больше жира, чем другие, и быть может, для некоторых людей понадобится жестко ограничить себя в употреблении. Эти орехи и семена перечислены в порядке убывания содержания жиров: кешью, пекан, макадамия (австралийский орех), грецкий орех, миндаль, кокосовый орех, фисташковый и каштан; а также семена кунжута, льняное семя, семена подсолнуха и тыквенное семя.

Сразу же после еды сделайте несколько упражнений на открытом воздухе примерно в течение 25 минут. Они не должны требовать усилий, но должны быть умеренными или даже оживленными. Ходьба пешком, работа в саду, катание на велосипеде (по равнине или вниз по склону) и т.д. — все это будет хорошими послеобеденными упражнениями. Проконтролируйте, чтобы занятия не повредили

пищеварению, особенно во время первых пятидесяти минут после еды.

Чем меньшее разнообразие продуктов съедается за один прием пищи, тем ниже будет заданное значение для веса. Можно набрать больший вес, съев пищу в 600 калорий, содержащую десять различных блюд, приготовленных при помощи сложных рецептов, чем пищу в 600 калорий, содержащую только два или три блюда плюс хлеб и паштет. Меньшее разнообразие блюд также благотворно сказывается и на пищеварении.

Травы, гидротерапия и пищевые добавки

Травы

Травы использовались на протяжении столетий для лечения всех человеческих недугов. До 1940 года американские врачи использовали многие тинктуры и чаи из трав. Несмотря на то, что их только начинает заново открывать для себя традиционная медицина, травы являются эффективной и в то же время безвредной терапией, если используются надлежащим образом. В отличие медикаментов от гипертонии, которые почти повсюду вызывают серьезные побочные эффекты и иногда даже смерть, травы, как правило, не вызывают нарушений, и их надлежащее использование определенно не ведет к дальнейшему заболеванию или смерти. Более того — они действуют вполне эффективно.

Доступные формы. Наиболее легким и доступным видом использования трав являются чаи, тинктуры, таблетки и капсулы. Некоторые травы входят в состав мазей и действуют более эффективно, когда применяются внешне. Несмотря на то, что травы большей частью лучше всего усваиваются через

кишечный тракт в виде чая и являются менее дорогостоящими, таблетки и капсулы более удобны для употребления.

Мочегонные травы. Полезными чаями для понижения кровяного давления являются мочегонные травы: семена арбуза, одуванчик, шелковистые нитевидные пестики початков неспелой кукурузы, буку (южноафриканское растение, листья используются как диуретик и антисептик мочевыводящих путей), медвежь ушки (*uva ursi*) и другие. Вы можете сберегать семена арбуза или купить эти семена в магазине здоровых продуктов, а не в семенном магазине, поскольку там их могут предварительно обработать пестицидами. Если у вас есть семена из ваших собственных арбузов, промойте и высушите их или для безотлагательного употребления приготовьте чай из свежих семян. Семена из магазина будут уже высушенными. Размельчите одну столовую ложку семян в блендере или ручной мельнице для семян. Вскипятите одну чашку воды, выключите газ и размешайте в ней размолотые семена. Настаивайте 15-30 минут, процедите и пейте одну или две чашки четыре раза в день. Чаи можно готовить сразу в расчете на один литр, но они должны приготавливаться свежими ежедневно.¹²³

Травы от повышенного давления. Плоды боярышника и клопогона кистевидного (*Cimicifuga racemosa*) также являются превосходными чаями для понижения кровяного давления. Вскипятите один литр воды и поверните газовую горелку на медленный огонь. Размешайте в кипятке от одной до трех столовых ложек размолотых плодов боярышника и от пол-ложки до трех

чайных ложек клопогона. Передозировка клопогона проявляется головной болью*, поэтому начните примерно с половины чайной ложки и наращивайте дозировку, увеличивая ее до трех чайных ложек в день, если вы хорошо себя чувствуете. Если у вас болит голова, уменьшите дозу. Кипятите на медленном огне 20 минут. Процедите и выпейте всю жидкость за один день. Для того чтобы быть эффективным, этот чай должен готовиться свежим ежедневно.

Экстракт колеуса *Coleus forskohlii*, называемый форсколином, может оказаться весьма полезным. Это стимулятор циклического АМФ (аденозинмонофосфат) в стенке кровеносного сосуда, который вызывает релаксацию гладкой мышцы и снижает кровяное давление. Необходимо принимать две капсулы три или четыре раза в день.

Чеснок — освященное веками лечебное средство от гипертонии. Он приносит большую пользу, когда употребляется в комбинированной программе с другими травяными продуктами и желательными изменениями в образе жизни. Мы не получили поразительного снижения кровяного давления при помощи одного лишь чеснока возможно потому, что не употребляли его в большом количестве. Может понадобиться несколько головок чеснока ежедневно, возможно, одна или две во время каждого приема пищи, чтобы добиться значительного снижения кровяного давления.

У нас был случай с 64-летней женщиной, которая принимала капсулы экстракта чеснока и аспартата

* Клопогон даурский (*Cimicifuga dahurica*), который растет в Приморском крае Российской Федерации, имеет те же лечебные свойства, но полностью лишен токсичности. — Прим. эксперта

магния в течение трех месяцев, наряду с изменениями в питании и образе жизни. Она снизила свое кровяное давление примерно с 155/84 до 140/80. Затем она сильно заболела гриппом и для того, чтобы не потерять работу, начала есть очень легкую пищу и принимать две головки (10-12 зубков каждая) свежего чеснока три раза в день, вместе с той же дозой чесночных капсул и аспартата магния, как и раньше. Она снизила свое кровяное давление за два дня до 128/78. Более того, когда мы использовали в больших дозах концентрированные виды чеснока (жидкость «Киолик» — японский чеснок «холодного возраста») от одной до трех чайных ложек три раза в день, мы получили лучшие результаты, чем с сушеным чесноком в капсулах. Кухонный чесночный порошок или чесночная соль могут оказаться совершенно неэффективными, поскольку чесноку, из которого они приготовлены, может быть уже несколько лет, прежде чем он попадет на вашу кухню.

Травы для замедления частоты сердечных сокращений. Установлено, что омела белая замедляет частоту сердечных сокращений и снижает кровяное давление. Положите две чайных ложки листьев омелы в два стакана кипятка, отставьте в сторону и дайте настояться 10 минут. Принимайте одну чашку утром, а другую вечером. Делайте настой свежим каждый день.

Ландыш майский также очень хорошо помогает замедлять частоту пульса. Его активным ингредиентом является дигиталойд плюс незначительный мочегонный эффект. Начинает оказывать действие на сердце в течение 30 минут. Его элиминация начинается быстро, так что не происходит накопления этой

травы в теле. Парадоксально, но факт: майский ландыш не только замедляет быстрое сердцебиение, но в случае застойной сердечной недостаточности с брадикардией (медленное сердцебиение), ландыш очень хорошо использовать для облегчения сердечной недостаточности. Несмотря на то, что он не настолько хорош, как наперстянка (дигиталис) в тяжелых случаях, он может быть весьма полезным для более легких форм заболевания. Употребляйте одну столовую ложку травы на один литр кипящей воды. Снимите с огня, чтобы настоялось 20 минут. Многие травники считают майский ландыш токсичным, по-видимому, из-за его эффекта, похожего на дигиталис. Наш опыт не подтвердил этого мнения. Однако его, вероятно, не следует употреблять, если пациент принимает препараты, в состав которых входит дигиталис, и доза не должна превышать нормы. Во время лечения майским ландышем могут быть добавлены и другие травы.

Травы, препятствующие образованию тромбов.

Пустырник сердечный обладает эффектом, препятствующим образованию тромбов, и может оказаться полезным для предотвращения свертывания крови внутри кровеносных сосудов. Эта трава также оказывает хороший эффект на нормализацию сердечного ритма. Она может использоваться при фибрилляции предсердий, учащенном сердцебиении (пальпитации) и тахикардии. Употребляйте две столовых ложки покрошенного растения на литр воды, кипящей на очень медленном огне. Кипятите в течение 20 минут. Выпивайте литр жидкости на протяжении дня. Можно смешивать с другими травами, как и все травы в этом разделе.

В двух японских исследованиях было подтверждено, что шлемник (*Scutellaria*) увеличивает уровни ЛПВП (альфа-липопротеины высокой плотности), «хорошего холестерина». Этот эффект оказывает благотворное действие на характеристики крови, которые напрямую затрагивают реологические свойства (текучесть) крови и опосредованно — кровяное давление. Поскольку шлемник также обладает успокаивающим действием, он будет хорошим выбором для «напряженных» людей, которые имеют высокое кровяное давление. Приготовляйте чай тем же способом, как из ландыша майского.

Чеснок также обладает очень сильным воздействием, препятствующими свертыванию крови. Его можно использовать так, как описано выше, и он будет весьма полезен, поскольку может оказывать на человека с высоким кровяным давлением более чем одно полезное действие.

Травы, которые нужно использовать осторожно. Страдающие гипертонией должны проявлять осторожность, если они принимают женьшень, бурую водоросль, колу, зверобой, солодку или эфедру (хвойник), поскольку время от времени об этих травах сообщалось, что они вызывают повышение кровяного давления у некоторых людей. Большие дозы можжевельника, принимаемые более шести недель, могут повысить кровяное давление. Солодка в больших количествах может вызвать снижение калия и гипертонию и имитировать болезнь надпочечников, называемую альдостеронизм. Глицирризин является компонентом солодки, который затрагивает баланс гормонов и минералов, если глицирриза (солодка)

принимается в больших количествах и слишком часто. Чрезмерное количество солодки приведет также к тому, что натрий будет накапливаться, а калий исчезать. Кроме того, из-за удержания жидкости вес начнет увеличиваться.¹²⁴ Люди, принимающие полчашки (восемь столовых ложек) порошка солодки ежедневно в течение восьми недель, увеличивали вес тела примерно на 1,8 кг, предположительно из-за удержания жидкости.

Гидротерапия

Горячая ножная ванна снижает кровяное давление от 2 до 20 делений.¹²⁵ Это срабатывает за счет рефлексного непроизвольного реагирования. Поскольку горячая вода заставляет кровеносные сосуды ступней ног расширяться, кровь уходит из сосудов туловища и направляется в расширяющиеся сосуды, находящиеся далеко от сердца.

Так как кровь перераспределяется по всему телу, то давление во всех отдельных точках сильно понижается. Ножные ванны функционируют вследствие прекращения застоя, сужения кровеносных сосудов в туловище и высвобождения крови, чтобы она могла свободно течь по всему телу.

Нейтральные (35° С - 37,78° С) или горячие (37,78° С - 43,33° С) ванны по 20-90 минут всегда понизят сильно повышенное кровяное давление. Следует принять меры предосторожности, чтобы не опускать ноги в слишком горячую воду. Помимо того факта, что это может ошпарить кожу, кровяное давление может подняться в течение первых 20-60 секунд, вследствие резкого изменения температуры кожи.

Если кровяное давление и без того высокое, то уровень может подняться в первую минуту очень высоко. В течение первой минуты сядьте в слегка теплую ванну, затем добавьте больше горячей воды по желанию. Дышите глубоко, и кровяное давление пойдет на спад, примерно через три-пять минут. В течение 10-15 минут оно должно упасть ниже, чем было до применения тепла, иногда довольно заметно. Если вода в ванне достаточно горяча или вы принимаете ванну достаточно долго, то внутриротовая температура начнет подниматься и частота пульса также повысится, примерно 10 ударов на градус повышения температуры. Если внутриротовая температура не поднимается слишком высоко, то ванну можно продолжать в течение нескольких часов, до тех пор, пока кровяное давление продолжает снижаться. Проверяйте кровяное давление каждые 20 минут.

Припарки (горячие компрессы или горячие влажные полотенца) могут также применяться, чтобы понизить кровяное давление. Один из методов состоит в том, чтобы лежать на длинной грелке-матрасе, такой, которая покрывает большую часть позвоночника. Или накройте кровать пластиком, положите влажные горячие полотенца вдоль всей ее длины и одно или два сухих полотенца наверху кровати. Положите второе горячее полотенце на переднюю часть туловища, накройте достаточным количеством сухих полотенец, чтобы удерживать внутри тепло. Стопы ног следует положить в очень теплую воду. Сохраняйте полотенца горячими и ножную ванну теплой в течение 20-90 минут или больше. Что касается инсулинонезависимых диабетиков, то ваш врач уже, вероятно,

проинструктировал вас не использовать горячую воду на стопы ваших ног. Следуйте этому указанию, поскольку стопы ваших ног наиболее чувствительны к образованию пузырей? Всем диабетикам следует осторожно обращаться с горячей водой.

Добавки

Магний весьма полезен в деле содействия контролю кровяного давления, поэтому, по-видимому, должен быть частью всякого режима питания при обычном случае высокого кровяного давления без осложнений или так называемой первичной артериальной гипертензии.

Это достаточно безопасная терапия на протяжении многих десятилетий зарекомендовала себя надежным домашним целительным средством от различных недугов. Более полувека мы лечили женщин, имеющих определенные виды токсикоза беременности, сульфатом магния. Некоторые считали, что это тяжелое заболевание, характеризующееся повышением кровяного давления, наличием протеина в моче и отечностью всего тела (иногда с ненормальным увеличением веса), обязано удержанной тканевой жидкости, которая объясняется недостатком магния, вызванной увеличенной потребностью в дополнительных питательных веществах во время беременности. Эта проблема все еще не проявилась до сих пор, но женщины сегодня страдают токсикозом гораздо меньше, чем раньше, возможно, благодаря улучшенному питанию с большим содержанием магния в диете. Многочисленные серьезные исследования недавно продемонстрировали наличие дефицита магния практически в каждом случае

заболевания гипертонией. Магний — это плавный релаксатор мышц, помогающий открыть суженные артериолы (самые маленькие из артерий). Простой добавкой является соль Эпсома (сульфат магния), одна чайная ложка на спинку языка или развести в небольшом стакане воды два или три раза в день. Редко у какого человека эта малая доза вызовет диарею. В таком случае переходят на капсулы, содержащие другие соли магния (хлорид, цитрат или аспарат). Магний усваивается лучше всего, если его принимают вместе с едой или непосредственно перед ней.

Л-аргинин является аминокислотой, основным предшественником окиси азота в организме. Установлено, что окись азота вырабатывается по требованию эндотелия (выстилающих клеток) артериол и расслабляет гладкую мышцу. Раньше это называлось «эндотелиальным релаксирующим фактором». Л-аргинин, принимаемый в дозе 1000 миллиграмм четыре раза в день на голодный желудок, может оказаться весьма полезным в регулировании кровяного давления.

Несмотря на то, что он, по-видимому, безвреден, мы не проводили длительные исследования по продолжительному использованию Л-аргинина. Следовательно, мы советуем использовать его только в течение месяца, затем исключить по меньшей мере на две недели, чтобы посмотреть, сможет ли кровяное давление поддерживаться в норме без него.

Некоторые «продуктовые» источники с наивысшим содержанием аргинина включают в себя: арахис, грецкий орех, орех пекан, овсяные хлопья, спагетти, дробленую пшеницу, лимас, фасоль обыкновенную и горох.

Опыт выздоровления

Истории болезней

Эмоции и высокое кровяное давление

Взаимосвязь между подавленными эмоциями и высоким кровяным давлением можно увидеть на примере двух следующих историй.

Джейн. Мы консультировали женщину, которая переживала тяжелый стресс в своей семейной жизни. Джейн подавляла свои чувства и отрицала существование каких-либо проблем. Хотя до замужества ей советовали прекратить отношения с Роджером, она проигнорировала совет и настояла на бракосочетании. Спустя 15 лет ее супружеская жизнь стала постоянным и почти невыносимым тяжелым бременем. Ее частота пульса могла подниматься до 160 во время короткой прогулки пешком, хотя она была физически здоровой. Ее кровяное давление также повышалось примерно с 102/58 до 128/85. Невзирая на качественную программу восстановления здоровья, эти физические признаки продолжались месяцами и были загадкой для ее лечащих врачей. Она в

точности исполняла все рекомендации по исключению соли и жира из своего рациона и стала вегетарианкой. Каждый день она выполняла соответствующие физические упражнения, и ее вес оставался идеальным.

В течение нескольких месяцев ее проблемы в браке всплыли на поверхность. Три месяца спустя, после осознания своих истинных чувств в отношении мужа и супружеского сосуществования, после получения соответствующей консультации, ее частота сердечных сокращений и кровяное давление начали возвращаться к норме.

Элли Мэй. Еще одной пациенткой была Элли Мэй Томас. Ее работа в качестве агента бюро путешествий часто заставляла ее засиживаться в офисе до поздней ночи. Когда мы начали лечить ее от высокого кровяного давления, показатели равнялись примерно 190/98. С помощью диеты, травяных чаев и своевременного отхода ко сну, регулярных приемов пищи и упражнений, она, в конце концов, получила устойчивые уровни примерно в 130/82.

Однажды вечером родственница-медсестра измерила ее кровяное давление как раз в тот момент, когда она ложилась спать. Показатели были 125/76. Затем родственница начала десятиминутную растирку ступней, которая помогала Элле Мэй снять напряжение и снизить ее кровяное давление. Во время растирки ступней медсестра начала обсуждать с ней некоторые вызывающие беспокойство семейные секреты. По прошествии примерно десяти минут неприятных откровений кровяное давление Элли Мэй подскочило до 167/88. Основываясь на подобных

открытиях, будет разумно предположить, что некоторые люди имеют постоянное высокое кровяное давление из-за того, что живут в ситуации нерешенного переживания.

Никому из нас нет необходимости нести тяжелое бремя беспокойства. Благодаря молитве и исследованию Священного Писания вы можете принести свои проблемы нашему Спасителю, Который позаботился обо всех наших нуждах. Вера — это доверие Богу, убеждение в том, что Он любит нас и знает, что послужит нашему высшему благу. Таким образом, вместо нашей собственной воли, она ведет нас к тому, чтобы выбирать Его волю. Вместо нашего невежества она принимает Его мудрость; вместо нашей слабости — Его силу; вместо нашей греховности — Его праведность.

Избыточный вес и высокий уровень инсулина

В центре здоровья «Ючи Пайнз» мы лечили одного девятнадцатилетнего сына врача. Он имел показатели кровяного давления выше 200/100. Идеальными для его возраста должны быть данные ниже 120/80. Он был ростом 172 см, весил где-то более 90 кг, т.е. имел больше 22,5 кг избыточного веса. Юноша не скрывал, что всегда чувствовал голод, даже выйдя из-за стола (верный признак высокого инсулина крови). Его уровень инсулина крови был гранично высоким, даже когда он голодал. Но спустя два часа после того как он поел, он становился чрезвычайно повышенным. Нормальный — это когда ниже 30, а его уровень равнялся 95, несмотря на то, что сахар в крови был в норме! Мы начали его программу

с пятидневного голодания, сопровождаемого программой восстановления здоровья (см. главу). Диеты наряду с ограничением употребления соли и программой физических упражнений было достаточно, чтобы быстро снизить его кровяное давление. Он начал терять в весе и чувствовать себя хорошо. Он больше никогда не жаловался на голод после воздержания от пищи, поскольку его уровни инсулина пошли на спад, аппетит стал настолько управляемым, что при надлежащей диете он вполне обходился тем, что съедал.

Важно отметить факт, извлеченный из этого случая, что инсулин является сильным стимулятором аппетита. Это одна из причин, почему люди с развивающимся диабетом могут испытывать такие трудности с обузданием аппетита. Если бы они на протяжении нескольких недель выдержали диету со сниженным содержанием калорий, то уровень инсулина бы упал, аппетит утратил бы свой стимул от перепроизводства инсулина и вес мог бы поддерживаться в норме. Наибольшая ошибка людей с постоянно увеличивающимся весом состоит в том, что они время от времени потакают аппетиту, когда доставляют себе удовольствие. **Нет никакого удовольствия в том, чтобы неправильно питаться.** Человек должен будет всегда расплачиваться днями борьбы с аппетитом. Проблема случающихся время от времени «праздников живота» состоит в том, что даже это редкое неблагоразумие заставляет поджелудочную железу реагировать чрезмерной выработкой инсулина в течение нескольких дней. К тому времени подходит черед для еще одного «праздника живота» — и борьба с аппетитом никогда

не прекращается. Этот несчастный человек всегда находится на поле сражения.

Медсестра, страдающая избыточным весом

Б.С. Это была 51-летняя женщина, гериатрическая* медсестра с Бермудских островов. Ее рост 159 см, а вес 110 кг. У нее была длинная семейная история заболевания гипертонией. Несмотря на то, что она принимала как «Нифедипин» (блокатор кальциевого канала — *прим. пер.*), так и «Атенолол», ее кровяное давление по прибытии было 140/96, но упало до 114/70 после трех недель без каких-либо лечебных препаратов. В продолжение трехнедельного вегетарианского питания, исключаящего соль, она сбросила 6,5 кг до отметки 103,5 кг. Ее также лечили массажами по три раза в неделю, несколькими травяными чаями, двумя капсулами «Киолика» три раза в день и сульфатом магния по одной чайной ложке дважды в день. В течение трех недель она семь раз принимала русские паровые бани. Ее упражнения были подобраны под ее индивидуальную переносимость и по прибытию составляли меньше двух блоков в день, но к концу трехнедельной программы для наших пациентов она могла пройти пешком чуть больше трех километров. Два дня каждую неделю она голодала (вторник и пятницу). Мы обнаружили, что голодание сильно улучшает кровяное давление пациентов, и больные диабетом всегда намного улучшали свое состояние.

*Ухаживающая за людьми пожилого и старческого возраста. — *Прим. переводчика.*

Как травы обрели плохую славу

Мистер К.С. Следующее сообщение из медицинского журнала является иллюстрацией того, как природные лечебные средства и перемены в образе жизни обрели плохую славу. Мистер К.С., 61-летний мужчина из Детройта, имел кровяное давление 160/98. Его лечил терапевт в госпитале Форда при помощи нескольких видов лекарств. Все те лекарства, к сожалению, имели неприятные побочные эффекты, и он отказался принимать другие. Затем он начал по своему усмотрению принимать чеснок. Он делал это на протяжении шести месяцев, и его кровяное давление упало примерно до 130-140 (верхнее) и до 80-85 (нижнее). Он, вероятно, принимал, по меньшей мере, количество, равное десяти зубкам или одной головке с каждым приемом пищи (10-15 капсул зрелого чеснока), чтобы получить такую хорошую отдачу.

Он возвратился к своему доктору и сказал ему о том, что сделал. После этого доктор захотел провести на нем научное исследование. Пациент прекратил употребление чеснока сроком на неделю (называемое периодом промывания), затем начал лечение при помощи трех пар пахнущих чесноком плацебо или чеснока дважды в день на протяжении трех недель. В течение «бесчесночной» недели его кровяное давление повысилось до средней отметки 148.9/89.6. Затем ему давали незначительное количество сушеного чеснока 1/2 гр., что составляет примерно 1/10 чайной ложки. Количество чеснока, даваемое этому человеку, было эквивалентно 1.25 гр. свежего чеснока или 1/5 чайной ложки. Однако употреблялся

сушеный кухонный чесночный порошок, тот вид, который мы используем редко, из-за большой разницы в его силе, зависящей от завезенной партии. Мы бы давали дозы в 20-40 раз выше и не дважды в день, а три или четыре раза в день до тех пор, пока кровяное давление не было бы на удовлетворительном уровне. При использовании кухонного чесночного порошка нет никакой гарантии свежести этого продукта. Если ему более шести месяцев, то может произойти значительное снижение активного ингредиента. При такой маленькой дозе кровяное давление пациента упало с 148.9/89.6 лишь до 146.9/87.2. Мы вообще удивляемся, почему оно упало. Об этом случае сообщалось в медицинском журнале, чтобы показать отсутствие реакции, которая ожидалась от чеснока, но я считаю, что доктор, проводящий эксперимент в госпитале Генри Форда в Детройте, не знал, как спланировать хороший эксперимент с чесноком, и не посоветовался с теми, кто уже имел опыт с этим растением.¹³⁴ Более того, привлеченные написать обзорные статьи и провести критику исследовательской работы люди не располагали достаточной информацией о его методе и были несведущи в вопросе, который они освещали как эксперты. Чтобы рецензировать работу и дать совет, журнал должен был найти специалиста по травам, знакомого с лечением пациентов чесноком.

Гипертония на протяжении 13 лет

М.С. 76-летняя женщина из Пенсильвании приехала в Центр здорового образа жизни, имея ожирение (83,5 кг), бессонницу, гипертонию и головокружение,

которое развилось почти год назад. Она была американкой кубинского происхождения и прожила в Соединенных Штатах более 40 лет. Во время своего приезда она весила 83,9 кг и имела кровяное давление 160/95. Она принимала лечение при помощи ежедневного массажа, припарок на грудь, нижнюю часть живота и спину три раза в неделю. Кроме этого, делала упражнения по своим силам, с учетом возраста и полноты, а также питалась по-вегетариански несоленой едой. С каждым приемом пищи она употребляла две столовые ложки свежесмолотого семени льна. Также она пила несколько травяных чаев, включая буку и медвежьи ушки (мочегонные чаи), валериану и буквицу лекарственную (седативные чаи) и китайское гинкго (две капсулы три раза в день) для циркуляции и открытия ее кровеносных сосудов во внутренних органах. Три недели спустя ее кровяное давление было 145/82, а вес равнялся 78 кг, и она чувствовала себя значительно лучше во всех отношениях. Ее бессонница отчасти уменьшилась, а ее головокружение почти вовсе исчезло. Она страдала гипертонией в продолжение 13 лет и большую часть из этого времени принимала различные токсичные лекарственные препараты. Женщина была счастлива избавиться от медикаментов и весьма радовалась, что на этой программе ее кровяное давление, как ни странно, стало ниже, чем было прежде, без помощи лекарств.

Диабет и гипертония

Г.С. 62-летняя женщина из Атланты, штат Джорджия оказалась в Центре здорового образа жизни

«Ючи Пайнз» по причине ожирения, диабета и гипертонии. Она весила 96 кг, имела большие отеки на обеих стопах ног (judged at four-plus), а ее кровяное давление равнялось 210/130, хотя она систематически принимала «Дилтиазем». Ее диабет осложнился диабетической невропатией в обеих ногах. Ей давали вегетарианскую диету (без мяса, молока, яиц или сыра), делая упор на цитрусовые (особенно на грейпфрут), бобы и горошек, арахис и дыню канталупу для ее диабетической невропатии и максимальную дозу цитрата магния. Ей также давали чай из плодов боярышника и корня валерианы ввиду их седативных качеств. К концу трехнедельной программы она сбросила вес до 90 кг и ее кровяное давление упало до 150/78. Ее ЛПВП, которые были 30 при поступлении, к концу трехнедельного заезда равнялись 40. Ее ЛПНП были 173 и снизились до 133 во время выписки. Триглицериды равнялись 257 по прибытии и 240 при отъезде. Ее сахар в крови с инсулином был 206, но упал до 145 без инсулина — после голодания по одному или два дня в неделю на протяжении трехнедельного периода.

Гипертония во время беременности

Ю.С. 44-летняя женщина с Ямайки, ростом в 155 см и весом 67 кг начала испытывать повышенное кровяное давление, когда находилась на третьем триместре своей беременности. Она перепробовала много различных лекарств от кровяного давления, но все они причинили ей неприятные побочные эффекты. Когда она не принимала препараты от кровяного давления, то страдала весьма жестокими

мигреновыми головными болями. Ее кровяное давление по прибытии равнялось 180/110. Она принимала «Кардуру». В течение трехнедельного пребывания в нашем центре женщина снизила его потребление до половины дозы, которую она принимала по прибытии, и ее кровяное давление упало до 140/92. Ее потеря веса составляла всего лишь чуть больше трех килограмм. Ей давали свободную от соли вегетарианскую диету. Другие виды лечения включали в себя теплые ванны ($36,67^{\circ}\text{C}$ — $37,78^{\circ}\text{C}$), русские паровые бани раз или два раза в неделю и ежедневный полный массаж тела. Она принимала две капсулы цитрата магния трижды в день, жидкость «Киолик» два раза в день и одну столовую ложку масла из льняного семени дважды в день. Ю.С. пила чай из плодов боярышника, тысячелистника и корня валерианы — по одной чашке три раза в день.

Значительное улучшение за 21 день

А.С. 57-летняя женщина из Нассо была невысокой — всего 162,5 см., а весила 97,5 кг. В начале заезда пациентов ее кровяное давление равнялось 154/90. По прибытии она принимала «Натриликс» три раза в день, а три недели спустя она не принимала никаких лекарств, но ее кровяное давление было 150/88, приблизительно на том же уровне, как и прежде. Она находилась на вегетарианской диете без соли и выполняла физические упражнения, пила несколько травяных чаев и съедала одну столовую ложку льняного семени свежего размола с каждым приемом пищи. Ее пульс равнялся 84-м ударам по прибытии и 72-м, когда она вышла. Ее общее

содержание холестерина составляло 201 и снизилось до отметки 158 три недели спустя. К концу ее пребывания мочевая кислота опустилась с 6.3 до 6.0 (идеальная норма с 2.1 до 5.0). Ее ЛПВП, которые равнялись 24 по приезду (нормальные показатели 35-85), поднялось до 37. Ее ЛПНП — 155 во время прибытия (меньше чем 110 является идеальной нормой)— упали до 120. Триглицериды вначале были 211 и снизились до 101, когда она уехала.

Семейная гипертензия

Дж.С 71-летняя тучная женщина латиноамериканского происхождения из Иллинойса. Она болела диабетом, от которого принимала «Глюкатрол». У нее была унаследованная гипертония — женщина утверждала, что «все члены семейства страдали гипертонией». Она чувствовала, что ее собственное кровяное давление находится в зависимости от стрессов. Ее перевели на двухразовое питание, с одним или двумя днями полного голодания в неделю, в которые она не употребляла ничего, кроме воды. Ее поощряли ходить пешком столько, сколько она была в состоянии пройти, что обычно составляло до пяти километров в день. Ее вес по прибытию равнялся 73 кг и упал до 71 кг три недели спустя. Триглицериды снизились с 243 до 141 в конце трехнедельного заезда. Уровень сахара в крови во время приема «Глюкатрола» был 161 по прибытию и 132 во время выписки — после отказа от употребления каких-либо лекарств. Холестерин составлял вначале курса лечения 191 и 137 в конце. Ее кровяное давление было 150/80 вследствие приема трех препаратов от гипертонии

и стало 150/78 без медикаментозного воздействия к тому времени, когда она провела в Центре здорового образа жизни три недели.

Утомляемость и гипертония

Г.С. 32-летняя женщина из Нассо, приехала в наш Центр здорового образа жизни, жалуюсь на чрезвычайную утомляемость и восьмилетнюю историю заболевания гипертонией. Она была ростом в 162,5 см и весила 70 кг. Ее последняя беременность должна была завершиться кесаревым сечением на четыре-пять недель раньше положенного срока из-за повышения кровяного давления и увеличения протеина в моче. Она принимала лекарство «Прокардия» и ее кровяное давление было 150/105. В течение трех недель она полностью избавилась от медикаментов, а ее кровяное давление стало 140/88. Ее железо сыворотки равнялось 193-м единицам (идеальный уровень 20-85, хотя обычно говорят, что нормальная область значений должна быть 40-150, слишком высокая для наилучшего здоровья, поскольку установлено, что более высокие уровни связаны с большим риском сердечных приступов, инсультов и рака) и упало до 95-ти. Холестерин снизился с 184-х до 114. Ее ЛПНП, равные 114, укрепились на отметке 62. Сахар в крови равнялся 92-м в день приезда и составил 89 к концу пребывания.

Наглядный пример поражения

Р.Б. 49-летняя женщина, приехала из одного северного штата. Она была частым пациентом в нашем Центре здорового образа жизни и лечилась от

многих недугов на протяжении ряда лет. У нее была не только гипертония с показателями до 210/110, но и избыточный вес (107,5 кг). Ее случай был осложнен саркоидозом и раком грудной клетки. Также ей была сделана гистерэктомия (удаление матки).

Она никогда не могла выполнять программу. Мы пробовали много разновидностей диет, травяные чаи, пищевые добавки, упражнения и много других видов естественного влияния на организм. У нее всегда были хорошие намерения, но она никогда не могла дисциплинировать себя должным образом, чтобы выйти победителем.

После инсульта женщина потеряла в весе до 78 кг, и ее кровяное давление упало само по себе до отметки 114/75. Это наглядный пример поражения, чтобы обрести победу над великим американским образом жизни. Если он укоренился еще в детстве, то иногда понадобится настоящее чудо или катастрофа, чтобы освободить человека от губительного стиля жизни. Победа в таком случае может быть обретена лишь благодаря молитве и решительным усилиям.

Женщина из Джорджии

С.Л. 64-летняя женщина приехала к нам из Джорджии. По прибытии ее кровяное давление было 180/90, и ей было назначено лечение: одна столовая ложка масла льняного семени (ввиду его противовоспалительных свойств) дважды в день, одна тарелка чернослива из-за его слабительного эффекта, чай из китайского гинкго (*Ginkgo biloba*), один литр в день в качестве сосудорасширяющего средства, «Пикногенол» как антиоксидант и общее тонизирующее

средство и восемь чесночных таблеток ежедневно от кровяного давления. В продолжение курса лечения ее кровяное давление стабилизировалось на показателях 140/80. Ее холестерин по приезду равнялся 234 и 205 три недели спустя. Триглицериды были 136 в начале и 92 под конец заезда.

Успех благодаря очень простой программе

Р.Б. 63-летний мужчина приехал из Теннесси. Ему был поставлен диагноз — транзиторная артериальная гипертензия при показателях 144/84. По прибытию он весил 95,25 кг, а его триглицериды равнялись 299. Его вес упал до 89,8 кг, когда он собирался покинуть наш центр в конце трехнедельного заезда, а кровяное давление снизилось до 108/64. Его лечили одной столовой ложкой активированного угля четыре раза в день ввиду повышенного уровня триглицеридов и бессолевой вегетарианской диетой как единственными средствами от его транзиторной артериальной гипертензии. Простая программа оказалась весьма успешной, чтобы свести его кровяное давление к очень хорошему уровню.

Влияние беспокойных известий

Г.Д. 65-летняя женщина, прибыла из Канады, но была ямайского происхождения. У нее 30-летняя история высокого кровяного давления, от которого она принимала «Адалат» — 60 миллиграмм ежедневно, «Пиндалол» — 5 миллиграмм дважды в день, «Апотриазид» — одна таблетка каждый день и «Дигоксин» — 0.125 миллиграмм ежедневно. Ее лечили в нашей клинике двумя столовыми ложками свежесмолотого

льняного семени с каждым приемом пищи, соком чайота (овощ наподобие тыквы) два или три раза в неделю, никаких рафинированных сахаров, муки, растительных масел; нейтральная ванна в течение 20-30 минут дважды в день и массаж всего тела для увеличения ее периферического кровообращения. Ей давали цитрат магния, две капсулы три раза в день, чай из плодов боярышника по одному стакану три раза в день, и чаи из перечной мяты и розмарина с тимьяном, когда она нуждалась в них для успокоения. Она ела вегетарианскую пищу без соли. В продолжение трехнедельного пребывания пациента смогла прекратить принимать лекарственные препараты. Когда она прибыла в «Ючи Пайнз», показания ее кровяного давления в среднем равнялись 160/100. После наших процедур ее показания установились на отметке примерно 145/80. В тот самый день, когда она прекратила принимать лекарства от кровяного давления, ей позвонили из дома и сообщили тревожные известия. Она плакала и впала в уныние, а ее кровяное давление подскочило до отметки 215/110. В виду этого ей сделали нейтральную ванну 36,11° С и дали целую головку чеснока, сваренную на пару в течение 10-12 минут и поданную на стол вместе с лимонным соком. Ей сделали полный массаж тела и дали отдохнуть один час. За это время ее давление упало до 150/75.

Страдающий гипертонией диабетик из Детройта.

К.М. 71-летний мужчина из Детройта. Он прибыл к нам с диагнозом: избыточный вес, высокое кровяное давление и диабет. Его лечили двумя столовыми

ложками свежесмолотого льняного семени с каждым приемом пищи, бессолевой вегетарианской диетой и программой восстановления здоровья, описанной в этой книге. Он настолько увеличил расстояние, которое проходил пешком во время прогулки, что к концу двух недель оно составляло уже 10-11 км в день. Он начал голодать после того, как пробыл у нас одну неделю и провел пять дней, постепенно выходя из своего поста. Он выпивал чашку чая из плодов боярышника три раза в день, принимал две капсулы цитрата магния трижды в день, и травы от диабета — лавровый лист, душицу обыкновенную, одуванчик и шалфей. Его кровяное давление по прибытии было 190/90, а во время отъезда 145/62. Показания глюкозы равнялись 186 и 138 соответственно, холестерина 224 (ЛПНП 123, ЛПВП 26), и 222 (ЛПНП 121 и ЛПВП 28). Его триглицериды снизились с 373 до 265.

7 килограмм за три недели!

А.Б. У нас лечилась 60-летняя женщина, приехавшая с Багамских островов с диагнозом: диабет, синдром канала запястья (болезненное ощущение в запястье, возникающее после долгой работы на клавиатуре пишущей машинки — *прим. пер.*), транзиторная артериальная гипертензия и образование газов в кишечнике. Ее лечили пиридоксином (витамин В₆, — 100 миллиграмм ежедневно), дигидратом сульфата ванадия, 15 миллиграмм до еды, одной столовой ложкой масла из семян льна и двумя столовыми ложками свежесмолотого льняного семени с каждым приемом пищи. Она проходила программу

восстановления здоровья, описанную в этой книге. Результаты естественного лечения были следующими: глюкоза снизилась со 191 до 139; ЛПНП — с 229 до 166; холестерин — с 268 до 205; показатели кровяного давления изменились с 165/90 на 124/80. Она довольно легко перешла на двухразовое питание и сбросила вес с 93 кг до 86 кг в течение трех недель. Женщина сказала, что ее муж сильно удивится откazu от ужина, поскольку именно под вечер она любила поесть. Отныне, по ее словам, завтрак будет основным приемом пищи.

Чрезвычайно ненормальный уровень ЛПВП и гемоглобина

Д.Б. 69-летний мужчина из Мэриленда. Когда он приехал в Центр здорового образа жизни, его диагнозом было следующее: избыточный вес (101 кг), гипертония (120/90 вследствие приема трех лекарственных препаратов от кровяного давления), артериосклеротическая болезнь сердца и истинная полицитемия (слишком много красных кровяных телец). Он принимал препараты, чтобы снизить уровень холестерина, и по его прибытии холестерин составлял 171. Находясь в Центре здорового образа жизни «Ючи Пайнз», он перестал принимать лекарства — и холестерин поднялся до 191. Иногда мы наблюдаем увеличение уровня холестерина у людей, которые уже имеют затвердение артерий и похоже на то, что у этих людей реабсорбция (обратное всасывание) холестерина из артерий и тканей является фактором, вызывающим повышение холестерина крови. Его ЛПВП, «хороший холестерин», поднялся

с 21 (чрезвычайно пониженный) до 34 (лишь слегка пониженный). Его триглицериды были 234 по прибытию и равнялись 194, когда он уезжал три недели спустя. Он голодал по три дня каждую неделю (понедельник, среду и пятницу) и у него было взято определенное количество крови из-за его полицитемии, что снизило его гемоглобин с 16.8 до 14.9, ко времени его отъезда.

Лечение этого пациента включало в себя бессолевую вегетарианскую диету, одну столовую ложку свежесмолотого льняного семени с каждым приемом пищи (двухразовое питание), две капсулы китайского гинкго трижды в день для его кровяного давления, а также две капсулы «Киолика» три раза в день от кровяного давления и пять-шесть сваренных на пару зубков чеснока, которые он съедал во время каждого обеда. В течение трех недель он сбросил почти 11 килограмм. Он чувствовал, что его самая важная победа во время пребывания в «Ючи Пайнз» заключалась в том, чтобы научиться не переедать и питаться только два раза в день. Он сказал, что на протяжении многих лет знал, что переел, но сила его аппетита была такой, что он не мог с ней совладать. Мужчина утверждал, что теперь он стал новым человеком и надеялся помочь всей своей церкви одержать победу над аппетитом.

Медикаментозное лечение гипертонии и связанные с этим осложнения

Американская ассоциация пенсионеров (ААП) сделала следующее печальное заявление в своем ежемесячнике «Ньюс буллетин» в апреле 1989 года: «Десятки тысяч пожилых людей живут в нечеловеческом и бесполезном ступоре, вызванном неправильным или чрезмерным употреблением выписанных врачами лекарств, заявили медицинские эксперты репортерам в прошлом месяце...».

Многие докладчики говорят о том, что чрезмерное употребление лекарств является основной проблемой пожилых людей. Доклад, написанный Ричардом П. Кюссероу, главным инспектором Министерства здравоохранения и социальных служб, перечисляет ряд систематических недостатков во всей системе доставки лекарственных веществ к участку действия. Среди них были ошибочные диагнозы врачей, неправильные рецепты и ненадлежащее употребление медикаментов пациентами.

«Еще одна проблема заключается в том, что пациенты иногда увеличивают предписанные лекарства в

204

четыре раза, чтобы регулировать высокое кровяное давление, вместо одной положенной дозы.... Эксперты отмечают, что 51% смертей вследствие приема лекарств в Соединенных Штатах приходится на людей 60-летнего возраста или старше, несмотря на то, что эти пожилые американцы составляют всего лишь 17% населения страны». Какое невероятное заявление!

Многие врачи сегодня начинают оспаривать возрастающую популярность медикаментов для лечения высокого кровяного давления. Теперь признано, что многие из этих лекарственных препаратов увеличивают риск сердечных приступов, рака, измененного метаболизма в печени, почках, иммунной и нервной системах (воздействуя на эмоции, поведение и функцию мышц).

В сентябре 1982 года 14 ученых из Национальных институтов здравоохранения напечатали результаты длившегося десятилетие национального исследования 13.000 человек. Это исследование обнаружило неожиданно высокий коэффициент смертности у тех людей, которые лечили кровяное давление медицинскими препаратами. Мужчины с нормальными показателями электрокардиограммы, лечившиеся медикаментами, имели коэффициент смертности на 65% выше, чем люди в контрольной группе, которые не принимали лекарств.

В 1982 году доктор Норманн Каплан из Техасского университета указал на то, что уже высокий уровень употребления лекарств от гипертензии возрос на 10-20% за минувшие пять лет. Это произошло в то время, когда исследователи опубликовали доклады по своим опытам, показывающие эффективность

безмедикаментозного лечения гипертонии. Далее он продолжил: «Мы без необходимости лечим при помощи лекарственных препаратов значительный процент населения, страдающего гипертонией». (Он считал, что это примерно 20 из 60 миллионов американцев, страдающих высоким кровяным давлением).^{15, 16, 17}

Мочегонные средства (диуретики)

Мочегонные средства могут быть причиной высокого уровня холестерина

Исследование, о котором сообщалось в «Журнале Американской медицинской ассоциации» в июне 1988 года, обнаружило повышенный уровень холестерина и высокий уровень триглицеридов у тех пациентов, которые принимали мочегонные средства и бета-блокаторы. Отклоняющийся от нормы холестерин состоял из низких уровней «хорошего» холестерина (ЛПВП) и высоких уровней «плохого» холестерина (ЛПНП). Доктор Роджер Уильямс из Ютского университета утверждал, что чрезмерно высокий уровень жиров крови вероятно гораздо опаснее, чем высокое кровяное давление.

В 1990 году «Нью-Йорк Таймс» опубликовала на первой полосе статью под следующим заголовком: «Новое исследование говорит о том, что мочегонные средства увеличивают угрозу сердечных приступов». Около 200 других газет подхватили эту тему. «Ассошиэтед Пресс» вынесла на обозрение отдельный доклад и предостерегла своих читателей: «Пациенты, принимающие мочегонные средства... вынуждены спрашивать своих врачей о новом исследовании,

доказывающем, что эти лекарства могут увеличить риск сердечных приступов». Доклад, на который ссылались «Таймс» и «АП», был опубликован Полларом Т. и его коллегами в «Медицинском журнале Новой Англии».¹⁸

Мочегонные средства обостряют риск рака почек у мужчин

По мере увеличения продолжительности времени, когда пациенты употребляют мочегонные средства, возрастает их общее потребление, а так же существует обостряющийся риск почечно-клеточного рака, особенно у мужчин.¹⁹

Еще одна угроза, связанная с мочегонными средствами, как и с другими лекарственными препаратами, состоит в том, что эти лекарства, принимаемые перед беременностью, могут вызвать аномальности в структуре будущего ребенка. Если мы обнаруживаем такие глубокие изменения у еще не родившихся, то вполне разумно заключить, что эти же «тератогенные» лекарства (порождающие тяжелый аномальный рост изменений организма) могут вызвать нарушения в функциях взрослого организма: в деликатном функционировании печени, селезенки, поджелудочной железы, костного мозга и т.д. поскольку считается, что они могут вызвать структурные изменения у еще не родившегося ребенка. Эта взаимосвязь была обнаружена благодаря сохранению записей всех гормональных препаратов, диетических рекомендаций и других мер, принимаемых одной группой женщин во время беременности. Информация из материнских записей была затем

соотнесена с появлением высокого кровяного давления у потомства.²⁰

За последние пятьдесят лет удержание натрия имело рациональное обоснование для использования мочегонных препаратов от высокого кровяного давления. Начиная с ртутных диуретиков в 1940-х годах, за которыми последовали хлоротиазид и гидрохлоротиазид (диурил, гидродиурил) и совсем недавно «Лазикс», — все эти препараты были наиболее выписываемыми лекарствами. Как упоминалось ранее, эти мочегонные средства не только не снижают риск сердечных приступов, но они в действительности увеличивают его, особенно когда также используются бета-блокаторы, такие как «Индерал», «Атенолол» и другие, замедляющие частоту пульса. Гипертоники, которые лечатся диуретиками или бета-блокаторами чаще подвергаются операциям коронарных артерий. Причина этого состоит в том, что как тот, так и другой класс лекарств оказывают побочные эффекты вследствие усиления резистентности к инсулину, увеличения холестерина в крови и триглицеридов. Это пагубное воздействие перевешивает благотворные результаты понижения кровяного давления.

Лечение высокого кровяного давления многими медикаментами служит причиной парадокса. Лекарства заметно уменьшают риск инсульта, застойной сердечной недостаточности и почечной недостаточности. Но согласно 13-ти исследованиям, в которых люди наблюдались много лет, чтобы обнаружить, какие кумулятивные воздействия являются результатом длительного употребления лекарств от кровяного давления, не обнаружено

уменьшения риска сердечного приступа или коронарной болезни сердца вследствие снижения кровяного давления при помощи лекарств. Исследования в Швеции показали, что люди с высоким кровяным давлением, которые лечились диуретиками или бета-блокаторами в течение десяти лет, имеют увеличенный в десять раз риск диабета типа II. Поскольку большинство лекарств, используемых для лечения высокого кровяного давления, имеют побочные эффекты в виде гиперинсулинизма и повышенного содержания жиров крови, любой благоприятный эффект, который они могут оказывать, сводится на нет и возрастают шансы повышенной угрозы преждевременной смерти.

Приблизительно одна треть всех новых больных на диализе — это люди, страдающие гипертонией. Высокое кровяное давление само по себе вызывает повреждение почек.²¹ Исследователи измерили уровень в крови креатинина и обнаружили, что уровень креатинина постепенно увеличивается по мере того, чем дольше человек болеет гипертонией. Это увеличение является доказательством повреждения почек. Совершенно ясно, что лечение гипертонии полезно по другим причинам, чем просто снижение риска инсульта. Однако это лечение лучше всего проводить без медикаментов. Согласно информации от производителей, «Верапамил» (блокатор кальциевого канала — *прим. пер.*), известный как калан, изоптин, верелан и верин, и другие лекарства от гипертонии могут вызывать нарушение зрения. Неизвестно, вызывают ли они также и другие изменения глаз: например, катаракту.

Чтобы определить влияние предродового воздействия лекарств, животным давали гормональные препараты и много соли, чтобы протестировать изменения кровяного давления у их потомства. Высокое кровяное давление в зрелом возрасте было обнаружено у животных, которые в предродовой период подвергались воздействию лекарств и соли. Состояние животных весьма сходно с типом гипертонии, наблюдаемой у людей, которые наследственно подвергались воздействию большого количества гормонов и соли.

Большинство противогипертонических лекарств также вызывают поведенческие побочные эффекты, которые недопустимы. Эти эффекты могут колебаться от слабого головокружения до расстройства сознания или тяжелой депрессии, нежелательного успокоения, нарушений сна, ухудшения сексуальных функций, взаимодействий с другими психотропными лекарствами, хождением во сне, буйным поведением и амнезией. Больные могут продолжать принимать лекарства лишь потому, что им так сказал врач, даже если качество их жизни снизилось.²²

Доклад в «Архивах медицины внутренних органов» утверждал следующее: «Наши данные указывают на то, что нефармакологическое воздействие понизит как систолический, так и диастолический уровни кровяного давления...»²³.

Чтобы понизить кровяное давление, исследователи «обратили внимание на снижение калорий и натрия наряду с увеличением умеренного уровня физической активности». Они предложили употреблять диету, состоящую из менее чем 1200 калорий в день

для женщин и менее чем 1500 калорий для мужчин. Ежедневное потребление натрия было снижено до 1400 миллиграмм. Физическая активность (медленная ходьба) начиналась с 120 минут каждую неделю (четыре занятия по 30 минут). Результаты были весьма ощутимыми.

Физиологические методы лечения — самые безопасные

Большинство людей, принимающих противогипертонические лекарства, могут полностью прекратить прием медикаментов, если сбросят свой вес и уменьшат потребление соли. Вы можете начать делать это на свой собственный страх и риск. Продолжайте принимать лекарства до тех пор, пока вы хорошо не войдете в программу, затем вместо того, чтобы внезапно их выбросить, постепенно сведите их потребление на нет. У некоторых людей произойдет скачок кровяного давления, если они просто откажутся от лекарств.

Начните с соли и программы снижения веса, включая физические упражнения, но и продолжайте принимать лекарства и посещать врача. Ваше кровяное давление должно проверяться несколько раз в неделю, предпочтительнее всего это делать дома при помощи собственного измерительного прибора. Быть может, вы захотите попросить медсестру из офиса вашего врача следить за вами, когда вы будете осуществлять свою новую программу. Вы начнете наблюдать падение кровяного давления. Затем потребление ваших лекарств необходимо будет снизить достаточно быстро, чтобы уберечь вас от гипотензии

— уровни ниже 100/70 (более высокие уровни могут быть желательными для более пожилых людей; ваш врач может установить вам безопасный уровень).^{24, 25}

Когда вы последуете улучшенному режиму и не будете принимать лекарств от кровяного давления, то ваше кровяное давление не упадет слишком низко, если вы будете использовать лишь предлагаемые природные средства лечения. Но при помощи синтетических, созданных в лаборатории лекарств, ваше кровяное давление может упасть до опасной низкой отметки или подскочить до аварийных высот.

Доктор Томас Пикеринг, профессор медицины при медицинском центре госпиталя Корнелия в Нью-Йорке, сообщил о наблюдении: не было выявлено почти никакой пользы от медикаментозного лечения женщин перед менопаузой. Но эти лекарства имеют потенциально серьезные побочные эффекты.²⁶ Доктор Пикеринг говорит о большой вероятности, что вам выпишут лекарства именно в Америке, нежели в Европе, от одного и того же уровня кровяного давления. Несмотря на это, коэффициент смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Европе ниже, чем в Соединенных Штатах.

Противогипертонические лекарства

Список взят из «Настольного справочника врача» (НСВ), изданного в 1997 году; если не оговорено противное, включает в себя наиболее часто выписываемые лекарства от кровяного давления. Побочные эффекты от этих лекарств также прилагаются. Вы можете ознакомиться с этим изданием в библиотеке. Когда мы изучаем побочные эффекты

лекарств и признаем много натуральных и безвредных целебных средств от высокого кровяного давления, становится трудным для понимания, почему в качестве первоначального лечения гипертонии предписываются медикаменты, когда многие из них подвергают здоровье больного серьезному риску. Многие лекарства этого класса оказывают пагубное воздействие на холестерин и триглицериды, за исключением АКФ ингибиторов (angiotensin converting enzyme, ACE — ангиотензинконвертирующий фермент — *прим. пер.*), альфа-антагонистов и блокаторов кальциевого канала.²⁷ Тем не менее, эти последние названные лекарства имеют еще и другие побочные эффекты, как показано ниже.

Блокаторы кальциевого канала — ингибитор ионов кальция, стр. 210 в «НСВ», 1994 года издания

Описание

Антагонисты кальция, которые замедляют перемещение ионов кальция в сердечную мышцу и гладкие мышцы. Сужение кровеносных сосудов сердечной мышцы и гладкой мышцы зависит от передвижения кальция в эти клетки через специальные каналы.

Названия традиционно выписываемых лекарств:

Адалат, калан, кардеде, кардизем, дюнакирк, изоптин, нимотоп, плендил, прокардия, васкор.

Предостережения:

Чрезмерно низкое кровяное давление, увеличенная частота мочеиспускания, длительность и тяжелая степень стенокардии или острые сердечные приступы и застойная сердечная недостаточность — имеют большую вероятность повториться вновь (!).

Побочные реакции

— Центральная нервная система: головокружение, неустойчивость, эйфория, нервозность, помутнение зрения, трудности с равновесием, нарушения сна, депрессия, потеря памяти, паранойя, усталость.

— Сердце и артерии: периферический отек, учащенное сердцебиение, обморок, опасно низкая частота сердечных сокращений, блокада сердца (предсердно-желудочковая).

Респираторные: застойные явления в носу и груди, одышка, кашель, затрудненное дыхание.

Желудочно-кишечный тракт: тошнота, изжога, диарея, запор, спазмы, скопление газов, аллергический гепатит.

Системные: головные боли, внезапные приливы крови, слабость.

Опорно-двигательный аппарат: воспаление, тугоподвижность суставов, мышечные судороги.

Другие: дерматит, зуд, крапивница, горячка, потение, озноб, сексуальные трудности, включающие импотенцию.

Бета-блокирующие средства — стр. 1032, «НСВ», 1994 год

Описание

Блокирует бета-адренергические рецепторы (часть системы передачи нервных импульсов) и конкурирует со стимуляторами бета-адренергических рецепторов за доступные рецепторы. Когда доступ к этим местам заблокирован, хронотропная, инотропная и вазодилататорная реакции на бета адренергическую стимуляцию уменьшаются пропорционально.

(Это означает, что система блокируется для посылания определенных видов нервных импульсов по всему телу, а также в мозг. Некоторые виды реакций, которые предназначены совершать вашему мозгу и нервам, будут блокированы).

Названия традиционно выписываемых лекарств:

Блокарден, картрол, коргард, корзид, индерал, индерида, керлон, леватол, лопрессор, нормозид, теноретик, тимолид, вискен.

Побочные реакции:

Центральная нервная система: головокружение, усталость, подавленное состояние, головные боли, ночные кошмары, бессонница, скованность.

Сердце и артерии: одышка, чрезвычайно низкая частота сердечных сокращений, холодные конечности, сердцебиение, застойная сердечная недостаточность, периферические отеки, чрезвычайно низкое кровяное давление.

Респираторные: свистящее дыхание, одышка, спазм бронхиального дерева.

Желудочно-кишечный тракт: диарея, тошнота, сухость во рту, запор, метеоризм.

АКФ ингибиторы (ангиотензинконвертирующий фермент)

Описание

Специфические конкурентные ингибиторы натурального гормона из почек, называемого ангиотензин I, конвертирующего энзима, отвечающего за превращение ангиотезина I в ангиотезин II, сильный вазоконстриктор (сосудосуживающее средство),

стимулирующий секрецию альдостерона из коры надпочечника, способствуя тем самым удержанию натрия и жидкости, которые приводят к гипертонии. Это означает, что эти лекарства угнетают системы, которые вырабатывают важные гормоны из почек и надпочечников, чтобы регулировать размер кровеносных сосудов и кровотока в мозгу. Эти лекарства также повреждают другие жизненные органы и баланс минералов в крови и тканях.

Названия традиционно выписываемых лекарств:

Алтац, капотен, капозид, лотенсин, моноприл, васотек, зестрил, зесторетик, принивил, принзид

Предостережения:

Общие: массивные отеки, включающие конечности, лицо, губы, слизистые оболочки, язык, голосовую щель и гортань.

Органы кроветворения: низкое число белых кровяных телец, агранулоцитоз (неспособность создавать необходимый вид белых кровяных телец в костном мозге), анемия и тромбоцитопения (пониженное содержание кровяных пластинок, которые имеют дело со свертыванием крови). Все эти состояния являются тяжелыми и нарушают работу органов, формирующих кровяные тельца.

Метаболические: могут вызвать опасно высокий уровень калия, чрезвычайно низкое кровяное давление, потерю вкуса и обоняния и повреждение почек с потерями протеина в моче.

Побочные реакции:

- Сердечно-сосудистая система: остановка сердца, инсульты, обмороки.
- Респираторные: бронхоспастическое действие, воспаление носа, одышка.
- Дерматологические: сыпь, зуд (зуд без сыпи).
- Желудочно-кишечный тракт: панкреатит.
- Общие: слабость, гинекомастия (увеличение молочных желез у мужчин).
- Гематологические: анемия как апластическая, так и гемолитическая.
- Гепатобилиарные: желтуха, гепатит.
- Нервные/психиатрические: неуклюжесть или неуправляемость конечностей, депрессия, бессонница.
- Органы чувства: расплывчатое видение.
- Мочеполовые: импотенция, повреждение почек с потерей протеина в моче.

Мочегонные средства

Описание

Эти лекарства вызывают разбавление мочи вследствие непомерного количества воды, поскольку почечный механизм, который реабсорбирует воду из мочи, когда она вырабатывается почками, отравляется этими лекарствами.

Названия традиционно выписываемых лекарств

Алдактазид, алдорил, капозид, комбипрес, корзид, диупрес, диазид, эсимил, гидропресс, гидромокс, индерид, ласикс, лозол, минизид, нормозид, серапес, эсидрикс.

Предостережения:

Гидрохлоротиазид (гипотиазид) нарушает почечный механизм, функция которого — предотвратить

потерю минералов с мочой. Тиазиды увеличивают потерю натрия и хлорида путем угнетения почечного механизма для сохранения этих веществ. Тот же механизм влияет на чрезмерную потерю калия и магния, а уменьшенные их уровни в тканях могут сохраняться даже при приеме пищевых добавок. Риск аритмии, представляющей угрозу для жизни, возрастает из-за низкого уровня калия и магния в тканях. Тиазиды могут также вызвать панкреатит, желтуху, тошноту, рвоту, головокружение, беспокойство, мышечные спазмы, светочувствительность и гибель мелких кровеносных сосудов из-за воспаления и горячки.

Побочные реакции:

— Сердечно-сосудистая система: нарушения сердечного ритма, обмороки, чрезвычайно медленная частота сокращений сердца.

— Респираторные: одышка, кровотечение из носа, заложенность в носу.

— Желудочно-кишечный тракт: тошнота, рвота, диарея, потеря аппетита, сухость во рту, чрезмерная секреция слюны и пищеварительных соков.

— Метаболизм: увеличение веса, нагрубание молочных желез у мужчин и женщин.

— Неврологические: синдром паркинсонизма, парадоксальная тревога, сонливость, интеллектуальная притупленность .

— Нервные/психиатрические: депрессия, возможно ведущая к суициду.

— Мочеполовые: импотенция, болезненное мочеиспускание.

Одна из главных опасностей гипертонии — это повышенный риск инсультов. Люди принимают

лекарства в попытке снизить этот риск. Многие не осознают, что вышеперечисленные препараты несут с собой такие серьезные побочные эффекты. Мы полагаем, что следует проявлять гораздо больше усилий в поиске путей лечения гипертонии иным способом, нежели при помощи лекарственных препаратов, о которых известно, что они представляют опасность для вашего здоровья и жизни. Одно такое исследование недавно показало, что риск инсультов, независимо от причины, можно снизить употреблением в пищу 10-12 половинок грецких орехов ежедневно или небольшого количества (примерно полчашки) вареных соевых бобов. Незаменимая жирная кислота (линоленовая) действует в качестве независимого средства, снижающего риск.¹³⁶ Общественный спрос мог бы направить исследования в другое русло, чтобы найти более эффективные методы лечения гипертонии.

Адреноблокаторы периферические

Описание

По-видимому, эти средства работают путем селективного угнетения альфа-1 адренергических рецепторов или путем блокады постсинаптических альфа-адренорецепторов, что вызывает дилатацию артериол.

Названия традиционно выписываемых лекарств:

Кардура, дибензилин, эсимил, гилорел, гитрин, исмелин, минипресс, минизид.

Предостережения:

Значительная гипотония в вертикальном положении, с обмороками и потерей сознания. Дозы должны быть подобраны очень медленно и осторожно.

Побочные реакции:

Постуральные эффекты, недомогание/усталость, нарушение частоты сердечных сокращений, гипотония, отеки, головокружение, сонливость, одышка, бессонница, беспокойство.

Антагонисты рецепторов ангиотензина II

Описание

Это новое средство — антагонист рецептора ангиотензина II. Он работает как вазодилататор путем блокирования суживающих эффектов вазоактивного гормона — ангиотензина II.

Названия традиционно выписываемых лекарств: козаар, гизаар (другие находятся в стадии разработки).

Предостережение:

Не применять при беременности! Может вызвать повреждение или смерть развивающегося плода!

Побочные реакции:

Мышечные судороги, головокружение, бессонница, заложенность в носу, ангионевротический отек, периодическое повышение функциональных проб печени.

Комментарии авторов

Как медицинские исследования, так и медицинская практика являются движущимися мишенями. Основная причина, по которой медицинские авторитеты и преподаватели так настаивают на свежей справочной информации, заключается в том, что исследования и практика меняются очень быстро, зачастую неожиданно. Мы попытались представить в этой книге естественные, физиологические методы регулирования гипертонии, которые, по большому счету, вечные и неизменные, поскольку они основаны на человеческой анатомии и физиологии. Однако мы признаем, что не все новшества плохи и что новая информация только улучшит способы лечения. Проблема заключается в том, чтобы отсортировать ту, которая выдержит испытание временем и практикой. Цель состоит в том, чтобы покончить с последней лечебной «модой», которая может оказаться не только препятствием в долгом забеге, но и принести вред.

Прочитав эту книгу, кто-то может подумать, что мы являемся терапевтическими нигилистами. Это вовсе не так, поскольку мы лечим энергично, но и осторожно, хотя чувствуем, что должны предостеречь

общественность в отношении опасностей неразборчивого и чрезмерного употребления лекарств и даже проблем, которые могут быть связаны с их крайне неосторожным употреблением. «Естественный» или же ориентированный на образ жизни метод лечения гипертонии, который мы предлагаем в нашей книге, нашел положительный отклик у 80-90% гипертоников, что подтверждается более чем тридцатью годами лечебной практики. Этот отклик, как правило, происходит довольно быстро, часто в течение нескольких дней или, по крайней мере, нескольких недель. Этот факт продемонстрирован во всех программах, связанных с изменением образа жизни, включая наш санаторий «Ючи Пайнз», а также таких, как «Уайлдвуд» в Джорджии, «Поланд Спринг» в Мэне, «Эден Вэлли» в Колорадо, «Веймарский институт здоровья» в Калифорнии, «Американский Центр здорового образа жизни» в Оклахоме, «Центры здоровья Притикина» и программы Дина Орнisha, находящиеся в Калифорнии.

И все же остается примерно 10% людей, у которых наблюдается медленный или неполный отклик на методики здорового образа жизни. Эта цифра может включать незначительное число людей с органическими заболеваниями: одностороннее артериальное сужение почек; различные формы серьезной почечной болезни; опухоли надпочечника или симпатической нервной системы и др. Но большинство людей с неполным откликом — это просто более сложные случаи заболеваний, которые все еще попадают под категорию «первичная артериальная гипертензия», означающую, что в данный момент

не существует очевидной причины их повышенного кровяного давления.

Как быть с теми немногими в указанной выше группе, которые, несмотря на наши старания, сохраняют значительно повышенное кровяное давление? Мы бы посоветовали больному, четко придерживаться тех изменений образа жизни, которые в конце концов являются физиологическими и требуют поддерживать тело в здоровом состоянии. В таком случае они должны настойчиво и постоянно изучать свой стиль ЖИЗНИ, в надежде отыскать скрытые или игнорируемые отклонения от основных законов здоровья. Чрезмерная работа при недостаточном отдыхе, переедание (для того чтобы поддерживать идеальный вес требуется совсем небольшое количество пищи), сокрытые причины стресса, пренебрежение к внимательному ознакомлению с информацией на этикетках продуктов, не содержится ли в них источники натрия — все вместе взятые или любая из этих причин могут оказаться виновником проблем. Иногда такие простые меры, как регулярный массаж всего тела или расслабляющая гидротерапия будут успешными средствами в восстановлении должного уровня кровяного давления.

Пациенты должны быть осведомлены, что гипертония является основным фактором риска инсультов и сердечных приступов, а также застойной сердечной недостаточности и почечной недостаточности. Наша цель должна заключаться в том, чтобы сохранить эти жизненные органы путем регулирования кровяного давления. За прошедшие два или три года были опубликованы исследования, подтверждающие, что риск сердечного приступа значительно уменьшается у тех

людей, чье кровяное давление хорошо контролируется — по крайней мере, ниже показателей 160-170/95-98. Также на протяжении ряда лет стали доступными результаты исследований, показывающие заметное уменьшение инсультов вследствие снижения каждые 10-ти делений кровяного давления.

Даже новейшие современные лекарства, которые расхваливают, как совершенно безопасные, зачастую имеют побочные эффекты, «притаившиеся» до тех пор, пока лекарственные препараты не поступят в продажу. Понадобилось более тридцати лет, чтобы обнаружить: безобидные мочегонные средства имеют серьезные недостатки. Было обнаружено, что употреблявшиеся ранее общие симпатические блокаторы, бывшие в моде более 30-ти лет, вызывают неприемлемый побочный эффект смертельного фиброза легких. Едва ли не каждый может вспомнить недавний фурор по поводу блокаторов кальциевых каналов кратковременного действия с доказательствами значительно увеличенного риска сердечных приступов, поэтому мы должны проявлять предельную осмотрительность.

Итак, нам непременно надлежит приложить все усилия, чтобы регулировать гипертонию при помощи простых, физиологических методов, нежели отправляться в плавание по огромному неизвестному морю фармацевтики.

Краткое резюме основных идей этой книги

1. Если у вас излишний вес — избавьтесь от него!

Исследования показывают, что снижение веса всего на 4,5-7 кг может дать значительные результаты.

2. Делайте упражнения, упражнения и еще раз упражнения! Они не должны быть изнурительными, но регулярными, выполняться ежедневно и на свежем воздухе. У нас есть друг, чье кровяное давление плохо поддается воздействию, но регулярно падает на 20-30 пунктов систолической шкалы и до 10 диастолической после быстрой пробежки. Еще одна средних лет дама держит свое с трудом поддающееся регулированию кровяное давление под контролем благодаря работе в саду и огороде, которую выполняет шесть дней в неделю, и вследствие того, что на седьмой день проходит пешком примерно 5 километров.

3. Снизьте количество натрия (соли) в вашей диете. Употребляйте меньше одного грамма в день до тех пор, пока кровяное давление не продержится ниже отметки 140/90, по меньшей мере, одну неделю. Затем человек может попытаться осторожно отмерить полчайной ложки дополнительной соли ежедневно. Если кровяное давление опять начнет подниматься, то соль должна быть исключена из рациона на более длительный период, до трех месяцев, прежде чем попытаться попробовать заново.

4. Исключите из диеты видимые жиры. Это особым образом касается насыщенных (твердых, в большинстве своем животного происхождения) жиров. Конечно, мы знаем, что полная вегетарианская диета имеет много преимуществ сама по себе, и это особенно действенно в случае с гипертонией.

5. Избегайте переохлаждения конечностей. Переохлаждение может поднять кровяное давление вследствие рефлекторно сужающихся артериол.

6. Попробуйте избегать стресса. В неизбежных случаях постарайтесь свести воздействие к минимуму. Двумя наилучшими методами для этого являются упражнения, которые имеют тенденцию снижать воздействие стресса, и постоянное упование на любящего Создателя. Некоторые люди нуждаются в том, чтобы рассмотреть возможность перемены своего окружения и/или рода занятий.

7. Развивайте сильное доверие Богу. Сделайте Библию вашим постоянным спутником. «Непрестанно молитесь», чтобы Святой Дух показал вам сферы вашей жизни, где существуют нерешенные проблемы, создающие напряжение.

Все вышеперечисленное необходимо практиковать каждому, кто желает контролировать свое кровяное давление. Если они будут делать это верно и с посвящением, а давление по-прежнему будет оставаться повышенным, тогда некоторые добавки могут оказать пользу.

1. Магний. Мы добавляем этот минерал первым, поскольку он является очень сильным релаксатором гладких мышц кровеносных сосудов, и определенное количество исследований показало, что большинство людей-гипертоников и/или с болезнью сердца имеют недостаток магния во всем организме. Мы полагаем, что магниево-калиевый аспартат является одним из лучших препаратов, поскольку калий сулит дополнительные «выгоды» для гипертонии. Попробуйте начать с двух капсул три раза в день, принимая вместе с едой, что улучшает абсорбцию. Альтернативой есть цитрат магния, который усваивается лучше всего из магниевых солей. В случае диареи (бывает

редко, если принимать в указанных здесь малых количествах) уменьшите дозу.

2. Чеснок. Вообще чеснок отчасти разочаровал, возможно потому, что от него слишком многое ожидалось. Нам нравится дезодорированный продукт «Киолик». Вероятно, большинство людей не принимают чеснок в достаточном количестве. Мы начинаем с двух капсул «Суперформулы 102» три раза в день. Если реакция неадекватная, мы либо удваиваем дозу, либо берем «Киолик Резерв» — два колпачка три раза ежедневно; это приблизительно удваивает силу «Суперформулы 102».

3. Различные травяные продукты. Первыми мы, как правило, добавляем плоды боярышника. После этого самым лучшим может оказаться *Coleus forskohlii*. Есть много иностранной литературы, которая предполагает его пользу при гипертонии, а также астме. Другие полезные травы: омела белая (европейская разновидность, которая нетоксична в любой обычной дозе); листья и корневище одуванчика; листья китайского гинкго. Буквально дюжины травяных препаратов применялись для лечения гипертонии. Иногда одно сочетание работает для определенного человека, а другое — для кого-нибудь еще.

4. Льняное семя. Это самый высокий из известных источников по содержанию полезных жирных кислот омега-3. Они являются предшественниками полезных гормональных субстанций, называемых «простагландинами», которые помогают предотвратить спазм гладкой мышцы и расширяют кровеносные сосуды.

5. L-аргинин. Эта несвязанная форма аминокислоты является предшественником окиси азота, которая, как было установлено, — «эндотелиальный релаксирующий фактор». Она заметно расслабляет кровеносные сосуды, но с непродолжительными результатами. Ее можно употреблять по одному грамму (1000 мг) три раза в день, по меньшей мере, за час до еды. Долговременный эффект употребления этой свободной аминокислоты неизвестен.

Мы считаем, что осторожное соблюдение правил этой программы вознаградит человека улучшением его здоровья, включая, прежде всего, превосходный контроль гипертонии.

***Рекомендуемые диетические
нормы для взрослых,
которым от 23 до 50 лет***

Миллиграмм/день (если не указано)

	Мужчины	Женщины
Бор	1.5-3	1.5-3
Хром (мкг/день)	50-200	50-200
Медь	1.5-3	1.5-3
Фторид	1.5-4	1.5-4
Йод (мкг/день)	150	150
Железо	7-10	7-15
Магний	350	280
Марганец	2-5	2-5
Молибден (мкг/день)	75-250	75-250
Селен (мкг/день)	70	55
Цинк	15	12

Бор

Бор выполняет в человеческом организме многие функции. Одно из хорошо известных действий бора — предотвращение и лечение остеопороза у женщин. Наилучшим образом он используется при синдромах менопаузы. Одной из важных функций бора является

стабилизация других минералов. Медь выполняет положительную функцию по оздоровлению сердца, а бор необходим для стабилизации меди. Бор также имеет важную уравнивающую связь с магнием. Он полезен в строительстве сильных мышц, поддержании электроэнцефалограммы в норме, увеличении эффективности сгорания биологического топлива и нормализации уровней витамина D и тестостерона. Превосходные пищевые источники бора включают в себя орехи, семена, бобовые, листовые овощи, большинство всех овощей, яблоки, груши, виноград, большинство всех фруктов и их соки.

Кальций

Кальций также помогает понижать кровяное давление. Продукты с высоким содержанием кальция: сушеные бобы и горох, цельные злаки, зелень, смoky, семя кунжута и брокколи. Молоко не является полезным источником кальция, поскольку содержит много жира, соли и фосфата, всего того, что должен избегать человек, страдающий гипертонией.

Хром

Этот минерал, наряду с цинком и магнием, является очень активным в работе поджелудочной железы. Два последних названных минерала содействуют выработке инсулина, а хром помогает регулировать уровень сахара в крови поджелудочной железы, фактически доставляя глюкозу в клетки. Люди с недостатком хрома, по всей вероятности, будут иметь высокий сахар крови. Люди, страдающие диабетической невропатией, идут на поправку при помощи диеты с высоким содержанием хрома. Высокое содержание сахара в пище вызывает потери хрома с мочой.

Нам необходимо, по меньшей мере, 50 микрограммов хрома в день. Большинство американцев с их рафинированной пищей получают примерно половину этого количества. Продуктовые источники включают в себя пивные дрожжи, каши и хлебные изделия из цельных злаков, травы и бобовые.

Медь

Медь — это малоизученный питательный элемент, особенно если принять во внимание его важность для человеческого здоровья. Это питательное вещество помогает предотвратить затвердение артерий и болезнь сердца. Оно взаимодействует с цинком. Большие дозы цинка могут блокировать абсорбцию меди. Оно необходимо для усвоения и транспортировки железа, и в результате его недостаточности может развиваться анемия.

Дефицит меди может вызвать высокое кровяное давление вследствие создания неспособности высвободить артериальный релаксирующий фактор. Недостаток меди может также вызвать пониженную способность организма растворять микроскопические тромбы, которые могут вызывать увеличения тромба до угрожающих пропорций, особенно у людей с атеросклерозом или фибрилляцией предсердий. Более того, мужчины с недостатком меди имеют более низкий уровень защитных антиоксидантных ферментов (если в диете высокое содержание фруктозных подсластителей). Хорошие пищевые источники меди находятся в орехах, семенах, непросеянной муке и цельных злаках, вишнях, бобах рожкового дерева (кароб) и других бобовых.

Железо

Если уровень железа в крови слишком высокий, то кровяное давление может подняться. Гемоглобин и железо сыворотки должны поддерживаться в зоне низких значений нормы. Для женщин уровень гемоглобина должен быть между 10.5-12.5, а для мужчин — между 12-14. В идеале показатели железа сыворотки должны поддерживаться между 20-75. Если эти уровни слишком высоки, то пользу может принести регулярное донорство, пока они не опустятся до идеального уровня.

Магний

На протяжении десятилетий Эпсомские соли (сульфат магния) использовались как безопасное и эффективное лечение высокого кровяного давления во время беременности. Они также хороши для всех больных с высоким кровяным давлением. Их основная проблема заключается в том, что они обладают способностью вызывать частый жидкий стул, если их употреблять слишком много. В случае передозировки сигналом этого будет диарея. После этого вы должны будете просто снизить принимаемое вами количество. Дефицит магния связан с определенным числом заболеваний, включая повышенное кровяное давление, диабет, нарушения частоты сердцебиений и сердечные приступы.

Некоторые распространенные привычки питания, такие как употребление безалкогольных напитков, а также богатой калориями, нездоровой пищи, употребление избыточного количества соли и сахара также ведут к потерям магния с мочой.

Магний содержится во всех продуктах зеленого цвета, в которых есть именно хлорофилл содержит этот минерал. К таким продуктам относятся зеленые листовые овощи, огурцы, зеленый горошек и т.д. Другими основными продуктами источниками являются: цельные злаки, орехи, бобовые, бобы рожкового дерева кароб (заменитель шоколада) и меляс (патока)*. Некоторые фрукты обеспечивают умеренное, но значительное количество магния — бананы, виноград, ягоды (малина, ежевика, черника, голубика), авокадо, дыня канталупа и цитрусовые. Продукты животного происхождения являются довольно бедными источниками магния.

Миоинозит

Это мышечный сахар, имеющий близкое родство с глюкозой. Он улучшает нервную функцию и помогает облегчать диабетическую невропатию. Он накапливается в мозге, сердце и скелетных мышцах. Хорошими источниками миоинозита являются цитрусовые, особенно грейпфрут; бобовые, особенно арахис и сушеные бобы; дыни, в особенности канталупа; цельные злаки, дрожжи, пшеничные зародыши, меляс, орехи.

Диабетики каким-то образом теряют с мочой большое количество миоинозита. Это способствует тому, что организм вырабатывает лецитин, который является частью нервных клеток. Это может быть причиной вовлечения в патологический процесс

* Продукт, полученный путем гидролиза крахмала в США по традиции широко применяется в кулинарии вместо сахара для приготовления сиропов, а также имбирного печенья, имбирных пряников и т.д. *Прим. переводчика.*

нервов у диабетиков. Кофе и родственные ему виды напитков — чай, колы и шоколад — истощают запасы миоинозита в организме.

Калий

Калий действует как основной регулятор кровяного давления. Продуктами с высоким содержанием калия являются бананы, картофель, фасоль, горох, апельсины и сухофрукты. Регулярное употребление в пищу этих продуктов может действительно снизить кровяное давление на 5-15 пунктов.

Пурины

Продукты с высоким содержанием протеина зачастую также являются продуктами с большим содержанием пуринов. Продукты животного происхождения и дрожжи, особенно богаты пуринами, вместе с бобами, которые следующие по величине его содержания. Если уровень мочевой кислоты высокий, удалите из рациона все «животные» продукты, съедайте не больше полчашки бобов за один прием пищи до тех пор, пока мочевая кислота не опустится ниже пяти в ваших лабораторных анализах. Продукты животноводства и дрожжи могут быть удалены из диеты целиком без того, чтобы вызвать какой-либо дефицит питательных веществ, вероятно, за исключением витамина B_{12} у восприимчивых людей.

Селен

Коэффициент заболеваний раком каким-то образом связан с селеном. В тех географических местностях, где уровень селена в крови наивысший, показатель заболеваемости раком самый низкий. Селен обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами. Он известен как стимулятор

иммунной системы. Он также связывает кадмий и ртуть, делая их нетоксичными. Тем не менее, пациент может принять избыточное количество селена, и это приведет к сыпи, выпадению волос, усталости, головокружению, ломкости ногтей, тошноте и рвоте.

Диета, в состав которой входит обильное количество цельных продуктов из растительных источников, должна обеспечить большое количество селена. Наилучшими источниками являются: хлебные изделия и каши из цельных зерен, американский орех, кешью, лук и многие овощи, в зависимости от содержания селена в почве.

Таурин

Это аминокислотоподобное соединение, которое выполняет определенное число важных функций в организме. Таурин является промотором развития мозга у еще не родившегося плода и маленьких детей. Употребление материнского молока является богатым источником таурина, а коровьего молока — бедным. Дети, чьи матери принимают в больших количествах таурин в предродовой период и затем кормят грудью, имеют показатель коэффициента умственного развития на пять пунктов выше, чем дети, которые лишены этого преимущества.

Таурин полезен не только в развитии нервов у молодых, но также выполняет функции регенерации нервов. Когда нервы мозга повреждаются вследствие травм или токсичности, необходимо употреблять в пищу продукты с высоким содержанием таурина, так как он влияет на восстановление нервной ткани. Тяжелораненные люди обычно имеют очень низкий уровень таурина в крови, пока

находятся в стадии выздоровления, что указывает на то, что организм израсходовал накопленный таурин. (Ссылка на “European Journal of Clinical Nutrition”, 60:203-6; 1994)

Еще одна функция таурина связана с нервной трансмиссией, что можно видеть в его полезности в помощи регулирования сокращений сердца и снижения кровяного давления. Он функционирует так благодаря своему влиянию на нервные стволы и тонус основных групп мышц, а также на нервные сетчатые структуры в стенках артерий и артериол, где осуществляется непосредственный контроль кровяного давления.

Продуктовые источники таурина: горох, особенно турецкий горох (гарбанзо, нут), голубиный горох и полевой горох; бобы, больше всего фасоль, чечевица, большая северная и лимас; дрожжи (пищевые или высушенные) и пекарские дрожжи; орехи и семена, включая миндаль, каштан, кешью, грецкий орех, семя подсолнуха и семя кунжута. Чем больше протеина содержит растительная пища, тем выше вероятность того, что содержание таурина также будет высоким. Бобы рожкового дерева (кароб), здоровый заменитель шоколада, имеют высокое содержание таурина, а также цельные злаки. Таурин может вырабатываться в организме из двух аминокислот — цистеина и метионина. Неадекватное количество таурина вызывает снижение текучести желчи, патологическое состояние печени, которое может привести к повышению холестерина.

Тирамин

Благодаря своей способности стимулировать симпатическую нервную систему, подразделение нервной системы, ответственное за реакции типа «бой или бегство», тирамин классифицируется как стимул напряжения, называемый симпатомиметическим амином. Другие химикалии, имеющие более сильный, но похожий эффект: адреналин, неосинефрин, никотин и многие лекарства, используемые в хирургии для повышения кровяного давления, если оно упадет во время хирургической операции («Левовед»).

Тирамин может способствовать повышению кровяного давления, стимулировать мигреневые головные боли, вызывать беспокойство и бессонницу и увеличивать возможность заболевания задержкой мочи, глаукомой и мышечными судорогами или спазмами.

Тирамин действует посредством освобождения накопленных катехоламинов, одной из разновидностей гормона стресса. Тирамин взаимодействует со многими лекарствами, влияющими на кровяное давление, больше всего с ингибиторами моноаминоксидазы (марплан (изокарбоксазид), ниамид, нардил, парнейт и т.д.). Продукты, содержащие большое количество тирамина, запрещены к употреблению, если человек принимает эти виды лекарств.

Богатыми источниками тирамина являются твердые и мягкие молочные сыры, йогурты, прессованный сыр, творожно-сырная паста (сливочный сыр) и пахта. Алкогольные напитки также являются богатыми источниками тирамина.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Journal of the American Medical Association, 265(24): 3301, June 26, 1991
2. American Family Practitioner, June 1979, p. 177
3. Science News, 142:138, December 5, 1992
4. New England Journal of Medicine, 329:1912-1917
5. Pediatrics, 65(5): 1055, May 1980
6. Patient Care, September 30, 1980, p. 33
7. Journal of the American Medical Association, 223(12): 1403, March 19, 1973
8. Practical Cardiology, 9(11): 118, October 1983
9. Journal of the American College of Nutrition, 12(5):595, 1993
10. Consultant, November 1993, p.36
11. Practical Cardiology, 9(11): 123, October 1983
12. Modern Medicine, December 1983, p.51
13. Patient Care, September 30, 1980, p. 17
14. Journal of the American Medical Association, 248:1996-2003, 1982
15. San Francisco Examiner, September 1982
16. Journal of the American Medical Association 249:2792, 1983
17. Emergency Medicine, 15(18):54, 1983
18. New England Journal of Medicine, 321:868-873, 1989
19. American Journal of Epidemiology, 136:446, November 10, 1992
20. Journal of Clinical Investigation, 41(4):710, 1962
21. Journal of the American Medical Association, December 2, 1992, by Dr. W. Gordon Walker of Johns Hopkins
22. American Family Practitioner, February 1981, p.213
23. Archives of Internal Medicine, 152:1162-66, 1992
24. Medical World News, February 27, 1984, p. 106
25. Primary Cardiology, February 1980, p.41
26. Health facts, «Hypertension Treatment: More Aggressive in the United States to no Advantage.» September 1989, p.3
27. American Journal of the Medical Sciences, 306:345, November, 1993
28. Cell, October 2, 1992, Jean-Marc Lalouel of Howard Hughes Medical Institute
29. Archives of Internal Medicine, 153:290, February 8, 1993
30. American Journal of Surgery, 165:61, January 1993
31. Diabetologia, 35:1140, December 1992
32. Journal of Clinical Endocrinology, 37:2, August, 1992, pp. 147-55
33. The American Journal of the Medical Sciences, 306(5):345-347, November 1993
34. Journal of the American Medical Association, 69:104, January 6, 1993
35. American Journal of Clinical Nutrition, 38:879-883, 1983
36. American Journal of Hypertension, 5:585-591, 1992, by H.G. Preuss
37. Journal of the American Medical Association, 266:2098, November 16, 1991

38. Hypertension, 21:129-135, 1993
39. Journal of Clinical Medicine, 33:1523-9, August 1992
40. Journal of Internal Medicine, 227:273-278, 1990, by K. Landin
41. Journal of Clinical Pharmacology, 32:549-535, 1992, by J.R. Sowers
42. Journal of Clinical Investigation, 90:24-9, July 1992
43. Medical Digest, «Hiding Woes Hurts Heart,» August 15, 1992
44. Journal of Psychosomatic Research, 37(6):653-659, 1993
45. Journal of Psychosomatic Medicine, 56:147-180, 1994
46. Journal of Psychosomatic Research, 37(6):603-613, 1993
47. Prodigy (R) Interactive Personal Service, August 8, 1992
48. Dr. Jonathan Shedler, Lecture presented at the Institute of Advanced Psychological Studies at Adelphi University in Garden City, New York; Annual Meeting of the American Psychological Association, August 1992
49. Biological Psychiatry 17(11): 1347, 1982
50. IMAGE: Journal of Nursing Scholarship, 25:17-21, Spring 1993
51. British Medical Journal, 300:1368-1372; 1990
52. Medical News, Monday, February 20, 1984, p.3
53. The Physiology and Pathology of Exposure to Stress by Hans Selye, p.570, Montreal, Canada, Medical Publishers, 1950
54. Lancet, July 12, 1980, p. 60
55. Israeli Journal of Medical Science, 16(1):41-43, January 1980
56. The Journal of Nervous and Mental Disease, 168(9):526-534, September 1980
57. Science News, 119:198, March 28, 1981
58. Lancet, November 5, 1977, p.974
59. Medical Tribune, May 23, 1979
60. Nature, January 21, 1961
61. Hydrotherapy, Gertrude Brentano Finnesty, New York, Frederick Ungar Publishing Company, p.205
62. Journal of the American Medical Association, 183(10):845
63. Ralph DeFronzo, Professor of Medicine and Chief of Diabetes at the University of Texas, Health Science Center, San Antonio; manuscript from private office
64. Angiology, 24:472-9, September 1973
65. Lancet, January 19, 1980 p. 120
66. Tohoku Journal of Experimental Medicine, 72:237-242, 1960
67. Circulation, 12:963-73, December 1955
68. Heart and Lung, 9(2):306, March- April, 1980
69. British Medical Journal, October 27, 1956, p.974
70. The American Journal of Medicine, 70(6): 1195, June 1981
71. Science News, 143:186, 1993
72. Postgraduate Medicine, Volume 21:67, 1957, p.67
73. Food Insight, Published by IFIC Foundation, Washington, DC, May 1994
74. Cardiovascular Reviews and Reports, Volume 3, Number 3, March 1982

75. Modern Medicine, December 1983, p. 110
76. Journal of the American Medical Association, 139:685-688, March 12, 1949
77. Eat For Strength, Oil-Free Edition, Agatha M. Thrash, M.D., NewLifestyle Books, 30 Uchee Pines Road, Suite 15, Seale, AL 36875
78. The Journal of Pediatrics, 94:1012, 1979
79. Patient Care, September 30, 1980, p.33
80. Consultant, November 1993, p.36
81. Experimental Medicine in Surgery, 14(4):286-98, 1956
82. Lancet, January 8, 1983, p.8
83. British Medical Journal, September 24, 1977, p.805
84. Ibid.; (2)1541-1543, 1979
85. Proceedings of the Society for Experimental Biology in Medicine, 165:283-290, 1980
86. Journal of the American College of Nutrition, 12(5):595, 1993
87. Postgraduate Medicine, «Magnesium Deficiency and Diabetes» 92(5):217, October 1992
88. Ibid.; 92(5):217, October 1992
89. Journal of Nutrition and Biochemistry, 1:542, October, 1990
90. Circulation, 86:1475-84, November 1992
91. Internal Medicine News, 16(20): 5 5, October 1983
92. Ibid.; 17(3):53, February 1984
93. Science News, 142:340, November 21, 1992
94. Archives of Environmental Health, January-February, 1981, p.28-32
95. Endocrinology, 132:652, 646, February 1993
96. Journal of the American Medical Association, 237(3):262, January 17, 1977
97. Metabolism, 28(12): 1234-8, December 1979
98. Archives of Internal Medicine, 143:2099-2102, 1983
99. Japanese Heart Journal, 20(5):741, September 1979
100. Biochemical Pharmacology, 27:2689-2692, 1978
101. Science News, May 1992, p.319
102. Cosmopolitan, November 1992, p.74
103. New England Journal of Medicine, 320:1037- 1043,1989
104. Consumer Reports, May 1992
105. British Medical Journal, December 15, 1979, p. 1541
106. Health and Home, 17(3):32, March 1976
107. Journal of the American Medical Association, November 14, 1903, p.1229
108. Klinische Wochenschrift, 3:624, April 1, 1924
109. Journal of the American Medical Association, October 6, 1978
110. New England Journal of Medicine, January 1978
111. Hypertension, 10:11231-11236, 1992
112. Internal Medicine News, 17(2):63, January 1984
113. Cardiology, 67:230, 1981

114. American Heart Journal, 106:316- 20, 1983
115. Medical Science Sports Exercise, 25:854-862, 1993
116. Proceedings of the Society for Experimental Biology in Medicine, 173:541-546, 1983
117. Lancet, 341:1248, 1249; May 15,1993
118. Science News, 136:184-186, September 16, 1989
119. American Family Practitioner, 22(4): 180, 1980
120. Ibid.; June 1979, p. 177
121. Appetite, 17(2): 161, 1991
122. Science News, «Delinquent Developments» May 1,1993
123. Journal of the American Medical Association, 86(15):1159, 1925
124. Journal of Internal Medicine, 225:95-99, 1989
125. Podiatry, 54(3): 103, March 1964
126. Eat For Strength, Oil-Free Edition, Agatha M. Thrash, M.D., NewLifestyle Books, 30 Uchee Pines Road, Suite 15, Seale,AL 36875
127. Journal of the American Medical Association, 86(15): 1159, 1925
128. Journal of Internal Medicine, 225:95-99, 1989
129. Agricultural Research Service, USDA, Grand Forks, North Dakota
130. Science News, May 1, 1993; «Delinquent Developments»
131. Muscle and Fitness; September, 1992, page 50, by James Roufs; also Science News 135:204, April 1, 1989
132. Hypertension, August-September, 1992; Report for American Heart Association by Doctors Declan Murphy and Judith Salerno of the National Institute on Aging
133. Science News, June 17, 1989
134. Journal of General Internal Medicine, 8:619-621, 1993
135. Preventive Medicine 24:378-388, 1995
136. Journal of American Medical Association, 273(20):1563;May24, 1995 James Roufs; also Science News 135:204, April 1, 1989
137. Hypertension, August-September, 1992; Report for American Heart Association by Doctors Declan Murphy and Judith Salerno of the National Institute on Aging
138. Science News, June 17, 1989
139. Journal of General Internal Medicine, 8:619-621, 1993
140. Preventive Medicine 24:378-388, 1995
141. Journal of American Medical Association, 273(20):1563;May24, 1995

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

А	
ААП (Американская ассоциация пенсионеров)	
«Ньюс буллетин» комментарии на бесполезные ре-	
цепты	204
Адалат	
— проблемы	213
АКФ ингибитор (ангиотензинконвертирующий	
фермент), проблемы	215-216
Алдактазид	
— проблемы	217
Алдорил	
— проблемы	217
Аллергии на продукты	
— способ определения	159
Алкоголь	
— повышает кровяное давление	106
Алтац	
— проблемы	216
Американский центр здорового образа жизни ...	222
Амины	103
Антациды	
— список	94

Апо-липопротеин	
— «адресные ярлыки»	109

Б

Бета-блокирующие средства	
— проблемы	214-215
Библия	226
Библии исследование	
— молитесь	77
— исследуйте	77
— следуйте наставлению исповедовать грехи...	81
— Иакова 5:13-16	81
Блокарден	
— проблемы	215
Блокаторы кальциевых каналов	
— описание и проблемы	213
Бор	229
Брюшное дыхание	
— как это делать	167

В

Ванны	
— теплые ванны, сауны	22
Васкор	
— проблемы	213
Васотек	
— проблемы	216
Вес	
— как вычислить идеальный	112
— заданные значения	113
— факторы, влияющие	113
Веса, контроль	
— руководящие принципы программы	169
— итог программы	27
	243

Веймарский институт	222
Вискен	
— проблемы	215
Витамины	97
— витамин С	103
Выводы	
— изменения, связанные с образом жизни	224

Г

Генетические свойства	
— «Синдром Х»	33
— диабет тип I и гипертония	39
Гидромокс	
— проблемы	217
Гидропресс	
— проблемы	217
Гидротерапия	
— как приступить	182
— краткий конспект полезных процедур	30
— теплые ванны, сауны	22
Гипертония	
— болеют 60 миллионов американцев	147
— влияет на память	56
— причины	22, 32
— аллергии	26
— хроническое обезвоживание	55
— употребление свинины	25-26, 109
— быстрая частота сердечных сокращений	56
— переедание повышает кровяное давление	25
— избыточный вес	26
— социальные и эмоциональные	23
— недостаточные физические упражнения	23
— определение.....	12

— восстановление	147
— 40-дневный план	147
— факторы риска	16
— риск у детей от предродовой диеты	22
— злокачественная гипертония,	
— как избежать	21
Гипертония и диабет	
— история болезни	193
— те же причины	33
Голодание	
— полезно для кровяного давления	28, 41, 149
 Д	
Диазид	
— проблемы	217
Диета	
— 40-дневная восстановительная диета	147
— искусственные подсластители	154
— избегайте если возможно	154
— элиминационная диета	159
— продукты, которых следует избегать	154
— наиболее полезная	26, 44, 110
— обзор советов	24
— польза небольшого голодания	149
Дина Орниша программы	222
Диупрес	
— проблемы	217
Добавки	184
ДюнаКирк	
— проблемы	213
Дыхание, брюшное	
— как это делать	167-168

Ж

Жиры

- свободные жиры и липкие красные
кровяные тельца 96
- свободные жиры накапливаются иначе,
нежели жиры из нерафинированных
продуктов 109
- негативное влияние на кровяное давление....95

З

Зесторетик

- проблемы 216

Зестрил

- проблемы 216

И

Идеальный вес

- формула, чтобы подсчитать 112

Изоптин

- проблемы 213

Иммунная система

- упражнения стимулируют 163

Индерал

- проблемы 215

Индерид

- проблемы 215

Инсулин, избыток

- осложнения 48-49
- связь с гипертонией 41, 48-49
- история болезни 188
- повышает холестерин 41

Инсулиновые рецепторы 35

Инсулиновая резистентность	
— факторы, ведущие к	35
Инсульты	
— чтобы уменьшить риск	22
Искусственные подсластители	
— избегайте, если возможно	154
Истории болезней	
— 19-летний гипертоник	188
— А.Б., с Багам	201
— Элли Мэй	187
— А.С., из Нассо	195
— Б.С., с Бермуд	190
— С.Л., из Джорджии	198
— Г.С., из Атланты	193
— Г.С., из Нассо	197
— Г.Д., из Канады	199
— И.Г.М., с севера Алабамы	81
— Джейн	186
— Дж.Б., из Мериленда	202
— Дж.С., из Иллинойса	196
— К.М., из Детройта	200
— Мэри Б.	143
— Мистер К.С., из Детройта	191
— М.С., из Пенсильвании	192
— Р.Б., из Атланты	9
— Р.Б., из северной части США	197
— Р.Б., из Теннесси	199
— Р.Л., из Южной Джорджии	59
— Ю.С., с Ямайки	194
История болезни и медосмотры	
— полученные данные	148
— признаки преждевременного старения ...	148

К

Калан

— проблемы 213

Калий 234

Кальций 230

Капотен

— проблемы 216

Капозид

— проблемы 216

Кардеде

— проблемы 213

Кардизем

— проблемы 213

Катрол

— проблемы 215

Керлон

— проблемы 215

Киолик

— рекомендованный 227

Клеточные рецепторы ... См. также

Инсулиновые рецепторы 35

Комбипрес

— проблемы 217

Коргард

— проблемы 215

Корзид

— проблемы 215

Приток крови к рукам и ступням 54

Кровяное давление

— влияние разговора на 67

— влияние шумов на 68

— рок, рэп и ТВ 80

— влияние температуры на 68

— «Клубы моржей» 71

— враждебность увеличивает	23,74
— диастолическое, определение	23
— диета	84
— диета, содержащая сахар увеличивает	37, 96
— идеальное	15
— показатели повышаются в холодную погоду	68
Кулинарная книга	
«Ешьте для подкрепления»	91
Л	
Ландсбург Льюис, доктор медицины	41
Ласикс	
— проблемы	217
Леватол	
— проблемы	215
Лекарственные препараты	
— осложнения	14, 22, 204
— продолжительность жизни при медикаментозном лечении	17
Лечебные методы	
— постоянные и неизменные	221
Лечебные центры	
— центры Дина Орниша	222
— Эден Вэлли институт	222
— Американский центр здорового образа жизни	222
— Поланд Вэлли институт	222
— центры Притикин	222
— Ючи Пайнз институт	222
— Веймарский институт	222
— Уайлдвудский госпиталь	222
Лечение	
— брюшное дыхание	27
— дозволенные напитки	24
	249

— причины неудач с применением простых средств	21
— диета	25
— упражнения после еды	22
— травяные лекарственные средства	227
— держать конечности в тепле	24
— массаж	22
— теплые ванны, сауны	22
Лопрессор	
— проблемы	215
Лотензин	
— проблемы	216
Лозол	
— проблемы	217
Лук	
— доказана полезность	106

М

Массаж

- спины и растирание ступней, польза 22
- спины, понижает кровяное давление 62-63

Медь 231

Минералы 97

- барий 103

- высокий уровень увеличивает кровяное

давление 103

- бор 98, 229

- кальций 102, 230

- большие дозы могут повышать кровяное

давление 102

- взаимодействие 101

- железо 98, 232

- магний 99, 232

— калий	102, 234
— добавки не всегда мудрое решение	101
Минизид	
— проблемы	217
Миоинозит	233
Молитва	78-79
Моноприл	
— проблемы	216
Моржей, клубы	71
Мочевая кислота	
— высокий уровень в крови может быть опасным	107
Мочегонные средства	
— описание и проблемы	217
— риск рака почек	207
— могут увеличивать холестерин	206
 Н	
Натрия высокого содержания лекарства	
— антациды	93
— пенициллин	93
Натрия высокого содержания продукты	
— неполный список	92
Натрия низкого содержания продукты	
— неполный список	93
Нимотоп	
— проблемы	213
Нормозид	
— проблемы	217, 215

О

Обзор этой книги	20
Омега-3 жирные кислоты	
— могут понижать кровяное давление	105
Организация	
— домашней жизни	79
Отеки на ступнях	
— диета	31

П

Плендил	
— проблемы	213
«Поланд Спрингс»	222
Прикосновение	
— заботливое и сочувственное	62
Принвил	
— проблемы	216
Принзид	
— проблемы	216
Притикин, центры	222
Продукты, которых следует избегать, категории	
— хлебопродукты, печенья и пасты	155
— напитки	156
— лекарства	157
— сахара, приправы и соль	154
— сладкие фрукты	156
Прокардия	
— проблемы	213
Пурины	234

Р

Рекомендуемые ежедневные нормы	
— различных минералов	229

Рецептов, раздел	116
Рост, быстрый в детстве	
— вызывает проблемы	53
 С	
Сахар	
— влияние на гипертонию	96
Свинина	
— употребление, навлекает гипертонию	109
Селен	234
Серапес	
— проблемы	217
Синдром (ночного) апноэ	107
Советы по снижению потребления натрия	90
Соль	88
— список продуктов с высоким содержанием соли	92
— снижение потребления	90
— кулинарная книга для	90
Старение	
— ускоренное	147
— признаки	148
Стресс	
— и высокое кровяное давление	62
— результаты	38
— виды	65
 Т	
Тирамин	237
Таурин	235
Теноретик	
— проблемы	215
Тимолид	215
	253

Травы

- как использовать 176
- краткая информация о полезных растениях 29

У

Уайлдвудский госпиталь

- в Джорджии 222

Упражнения

- после еды 22
- полная корзина преимуществ 163
- стимулируют иммунную систему 163
- нейтрализуют стресс 23
- слишком мало вызывают гипертонию 23

Х

Хлор

- способствует дефициту магния 100

Хром 230

Холодовый прессорный тест 70

Ч

Частота сердечных сокращений, быстрая

- увеличивает риск гипертонии 56

Чеснок

- доказана полезность 106

Чувствительность к продуктам

- способ определения 159-160

Ш

Шум

- раздражающий 23

— семейная жизнь	23
— рок, рэп и ТВ	80
— напряженный разговор	23
Э	
«Эден Вэлли»	222
Эмоциональные и психологические факторы	
— проблемы, с которыми приходится	
сталкиваться	76
Эсидрикс	
— проблемы	217
Эсимил	
— проблемы	217
 Ю	
Ючи Пайнз институт	222

**Агата Трэш,
Кальвин Трэш
Гипертония**

Директор издательства **Василий Джулай**

Главный редактор **Лариса Качмар**

Перевод **Богдана Кошелева**

Медицинская экспертиза

Юлия Шеренговская

Натали Волхонской

Натали Назаровой

Татьяны Остапенко

Людмилы Кармелюк

Богословская экспертиза **Ольги Стасюк**

Корректурa **Людмилы Заковоротной, Юлии Вальчук**

Дизайнер обложки **Татьяна Романко**

Компьютерная верстка **Татьяны Романко**

Ответственная за печать **Тамара Грицюк**

Формат 84х108⁷/32. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Подписано к печати 28.10.2008 г. Гарнитура Ньютон. Тираж 5 000 экз.

*Издательство «Джерело життя» 04107, г. Киев,
ул. Лукьяновская, 9/10-А,*

тел. (044) 425-69-06, факс 467-50-64, e-mail: dzherelo@ukr.net