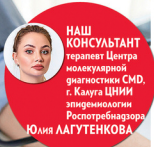


здоровье

# Курс на снижение



Гипертония – патология, связанная с высоким артериальным давлением. Есть несколько простых способов его нормализации без лекарств, они применимы, если заболевание еще не стало хроническим.

**1 Дыхательная гимнастика.** Расслабьтесь, закройте глаза. Положите одну руку на грудь, вторую на живот. Считая до пяти, сделайте глубокий вдох животом (надо почувствовать, как он надувается). Задержите дыхание на 8–10 секунд. Сделайте медленный выдох. Повторяйте упражнение 3–5 минут. Практика позволяет увеличить приток крови ко всем тканям, благодаря чему давление в сосудах снижается.

**2 Ванночка для ног.** Эффект основан на расширении сосудов под воздействием тепла. К ним приливает кровь, и давление снижается. Используйте не слишком горячую воду (около 45 °С). Оптимальное время процедуры 10 минут.

**3 Купание в соленой воде.** Метод позволяет снизить давление на 11–12%, расслабляет, помогает нор-

мализовать сон. Наполните ванну водой температурой 37–38 °С. Насыпьте 5–10 столовых ложек соли и размешайте. Погрузитесь в воду до плеч на 10–15 минут.

**Среди признаков повышенного давления шум в ушах, головная боль в области затылка, покраснение лица, частое сердцебиение.**

## ПРОФИЛАКТИКА

Среди причин гипертонии неправильный образ жизни, лишний вес. Чтобы избежать болезни, заниматься спортом не менее 30 минут в день, катайтесь на велосипеде и лыжах, плавайте, танцуйте.

Следите за весом, есть немало методик его корректировки, но главный принцип – уменьшение калорий.

Ограничьте соль, доказано, что сокращение употребления приправы до 5 г в сутки снижает давление на 10 мм ртутного столба, что сравнимо с эффектом от приема некоторых препаратов. Норма соли не должна превышать 6 г в день, что соответствует 1 чайной ложке.

Ирина Ломанова  
style@antennatv.ru

## ТЕМ ВРЕМЕНЕМ



### Фен POLARIS PHD 2503TD

РАЗРАБОТАН ДЛЯ УКЛАДКИ ВОЛОС, В ТОМ ЧИСЛЕ И ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ КУДРЯШЕК С ПОМОЩЬЮ ДИФфуЗОРА. ЭТА НАСАДКА ПОМОГАЕТ СОЗДАТЬ СТРУКТУРНЫЕ ЛОКОНЫ И ПРИДАЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ У КОРНЕЙ. КАЖДУЮ ПРЯДЬ НАДО АККУРАТНО ПОМЕСТИТЬ В ЧАШУ ДИФфуЗОРА, А ЗАТЕМ ВЫСУШИТЬ СНИЗУ ВВЕРХ ХОЛОДНЫМ ВОЗДУХОМ В РЕЖИМЕ COLOUR DEFENCE.



### Пена для купания HELLO KITTY SANDY UNICORN

СОЗДАНА ДЛЯ МЯГКОГО УХОДА ЗА НЕЖНОЙ ДЕТСКОЙ КОЖЕЙ. В ЕЕ СОСТАВЕ – КОМПЛЕКС ИЗ ЭКСТРАКТОВ СЕМИ ТРАВ, МЕЛИССА, РОЗМАРИН И ЧЕРЕДА БЕРЕЖНО УВАЖАЮТ, ЭКСТРАКТ ХМЕЛЯ ПОВЫШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ, КАЛЕНДУЛА ОКАЗЫВАЕТ УСПОКОИВАЮЩЕЕ

ВОЗДЕЙСТВИЕ, А ЧИСТОТЕЛА И КРАПИВА ОБЛАДАЮТ ОБЕЗБАРАЖИВАЮЩИМИ СВОЙСТВАМИ. СРЕДСТВО ОБЛАДАЕТ СЛАДКИМ АРОМАТОМ КЛУБНИЧНОГО ПЕЧЕНЬЯ. ОНО СОДЕРЖИТ ТОЛЬКО МЯГКИЕ ПАВ, НО ПРИ ЭТОМ БЕЖИКОЛЕПНО ПЕНИТСЯ.



ПОСУДА LEOMAX LOT 202346 УКРАСИТ СТОЛ ИЛИ СТАНЕТ ПРЕКРАСНЫМ ВАРИАНТОМ ПОДАРОКА. КОЛЛЕКЦИЯ ИЗГОТОВЛЕНА В ИРАНЕ, ОНА ВЫПОЛНЕНА ИЗ СТЕКЛА И РАСПИСАНА ДЕКОМО. ОРИГИНАЛЬНЫЙ ДИЗАЙН КОМПЛЕКТА ИЗ ШЕСТИ ТАРЕЛОК И БЛЮДА СОЗДАЕТ АТМОСФЕРУ ПРАЗДНИКА. ЦВЕТА – ИЗУМУР, СИНИЙ ИЛИ ЗЕЛЕНый ИМАРОР.

## НА ЗАМЕТКУ

Болезнь ЧАСТО ПРОТЕКАЕТ БЕССИМПТОМНО, ПОЭТОМУ ВАЖНО ПРОВОДИТЬ РЕГУЛЯРНЫЙ МОНИТОРИНГ ДАВЛЕНИЯ. ЕСЛИ СЛУЧАИСЯ ПРИСТУП – ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ, НАДО ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ ПОМОЩЬ И ПРИНЯТЬ ЛЕКАРСТВА, НАЗНАЧЕННЫЕ КАРДИОЛОГОМ. КРИЗ – УГРОЖАЮЩЕЕ ЖИЗНИ СОСТОЯНИЕ, КОТОРОЕ ВЕДЕТ К ПОРАЖЕНИЮ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ И ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.