

ZDROWIE MEDYCYNĄ NATURALNĄ

Jak podnieść ciśnienie?

Bóle głowy, uczucie zmęczenia, drętwienie nóg, podatność na choroby to najczęstsze konsekwencje niskiego ciśnienia. Zamiast jednak ratować się kolejną filiżanką kawy, przetestujcie sposoby naszych specjalistów

Dr **Marek Bardadyn** homeopata

Z punktu widzenia medycznego o niedociśnieniu możemy mówić, gdy wynik pomiaru ciśnienia krwi jest niższy niż 100/60 mm Hg. Jednak subiektywne odczucia pacjentów nie mają ścisłego związku z tą formułą. Każdy ma nieco inny próg wrażliwości na obniżone ciśnienie i inaczej też je odczuwa (od „zwykłego” braku energii po wrażenie umierania połączone z napadami lęku). Typowe jest też nasilanie się przykrych objawów wskutek zmian pogody, intensywnego wysiłku, przejedzenia, osłabienia chorobą, a także przewlekłego stresu. Chociaż niskie ciśnienie nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla zdrowia, jest bardzo uciążliwe. Nierzadko chroniczne uczucie zmęczenia, zawroty i bóle głowy, napady senności, drażliwość, trudności z koncentracją czy skłonności do depresji towarzyszą pacjentowi przez całe życie. Aby pobudzić krążenie, sięgamy przede wszystkim po kawę, herbatę i inne napoje z kofeiną. Niestety, są one mało efektywne, a w zbyt dużych ilościach nawet szkodliwe (już po 3-4 filiżankach kawy mogą pojawiać się pierwsze objawy zatrucia: niepokój, przyspieszone tętno i kołatanie serca).

Na dzień dobry napar

Mieszmamy po 50 g liścia rozmarynu, liścia ostropestu plamistego i owocu róży. Łyżkę stołową mieszanki zalewamy rano 1/2 l wrzątku, odstawiamy na 20 min i przecedzamy. Napar pijamy w małych ilościach (najwyżej po 1/2 szklanki), ale często, bo nawet 4-6 razy dziennie. Pozwoli nam zachować dobrą formę przez cały dzień.

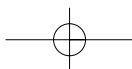
Bardzo dobre rezultaty i to bez skutków ubocznych uzyskamy dzięki lekowi homeopatycznemu. *Veratrum album* może trwale wyleczyć nawet z wrodzonej skłonności do spadków ciśnienia. Z kolei jeśli niedociśnienie jest efektem przeziębienia, polecam *Arsenicum*. W przypadku wyczerpania nerwowego i przemęczenia warto sięgnąć

po *Kalium phosphoricum*. *Cactus* i *Crataegus* są zaś szczególnie pomocne starszym osobom z miażdżycą. Gdy do spadków ciśnienia dochodzi w okresie rekonwalescencji, polecam *Lycopus virginicus*. W wielu krajach Europy niskociśnieniowcy leczą się złotymi kroplami – znanym od stuleci preparatem homeopatycznym, którego najważniejszym składnikiem jest złoto. Wzmacnia on serce i krążenie, działa silniej niż kawa i znacznie dłużej (nawet kilka godzin). Pocięszające dla niskociśnieniowców mogą być dane statystyczne, które mówią, że mimo uciążliwości ich stanu żyją dłużej...

Gabinet dr. Marka Bardadyna: tel. (22) 839 70 44
Więcej informacji: www.irydologia.com

Dr **Vergese Franklin** lekarz medycyny ajurwedyjskiej

Utrzymujące się niskie ciśnienie poza tym, że powoduje uczucie zimna, ospałość i brak energii, może niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie układu pokarmowego. W organizmie niskociśnieniowców najczęściej zaburzony jest element vata. Przyczyną tego bywa czynnik dziedziczny lub nieodpowiedni styl życia. Zazwyczaj niskie ciśnienie nie jest traktowane jako oddzielny stan chorobowy, lecz jako objaw różnych dysfunkcji organizmu. Np. wychłodzenia (nieodpowiednia dieta, nadmierne przeczyszczenie układu pokarmowego, głodówka), przegrzania (prowadzącego do odwodnienia) oraz anemii, biegunki, a nawet zaburzeń emocjonalnych zrodzonych przez długotrwały stres, chroniczny stan lękowy, agresję czy poczucie winy. Aby ustalić stosowną dla danego przypadku kurację, konieczna jest więc konsultacja ze specjalistą medycyny ajurwedyjskiej. Jeśli np. niskociśnieniowcem okaże się osoba typu vata (w tej grupie częste są problemy z krążeniem krwi), to m.in. zaleca się spożywanie czosnku, tymianku, kardamonu i imbiru. Podobne zalecenia otrzymałaby ka-



pha (u której niedociśnienie jest na ogół efektem zaburzeń związanych z przekrwieniem, tworzeniem się obrzęków i zatorów). Z kolei typ pitta, przeważnie cierpiący na niedociśnienie z powodu zaburzeń hormonalnych, wątrobowych czy anemii, powinien zażywać szafran i aloes w różnej postaci.

Można jednak podać ogólne zalecenia dla wszystkich niskociśnieniowców – przy stosowaniu się do nich będą mieć więcej chęci do życia. Powinni jadać pożywnie, lekkostrawnie, potrawy ciepłe (mniejsze ilości jedzenia, ale częściej). Polecam orzechy (przede wszystkim nerkowce), masło klarowane, chleb razowy, gotowane produkty zbożowe, soczewicę czarną i ciecierzycę na ostro oraz regularnie jadane zupy i inne potrawy zaprawiane czosnkiem i cebulą, a także buliony mięsne, zwłaszcza na baraninie. Odradzam świeże owoce w nadmier-

Wzmacniające **co nieco**:

1. Do gotującej się wody wrzucić pokrojony w plasterki imbir, zostawić na ogniu jeszcze przez 3 min, zdjąć. Jak napój nieco przestygnie, można dodać sok z cytryny i miód.
2. Łyzeczkę tymianku, 2 łyżeczki lukrecji i imbir (kilka plasterków świeżego lub 1/2 łyżeczki sproszkowanego) wsypać do gotującej się wody lub czarnej herbaty. Gotować 5-10 min na słabym ogniu. Uwaga! Herbatki nie należy pić podczas przyjmowania antybiotyków lub leków hormonalnych.
3. Ryż z szafranem – najlepszy jest ryż basmati, ale może też być biały. Do ugotowanego ryżu dodać wcześniej prażone na patelni ziarna kminku lub gorczycy czarnej, na koniec – szczyptę szafranu. Podawać z warzywami na ciepło przygotowanymi według uznania.

nych ilościach (szczególnie jabłka i gruszki) oraz jogurty, sery, warzywa kapustne. Niewskazane są zimne napoje, alkohol i kawa. Osoby z niskim ciśnieniem zachęcałbym do codziennych ćwiczeń (nie chodzi o wyczerpujący wysiłek fizyczny, wystarczy kilka skłonów, przysiadów, itp. oraz szybki 15-20-minutowy marsz). Tak poprawimy krążenie krwi i dotlenimy organizm. Poświęćmy też parę minut na poranny automasaż. Zaczynamy od stóp, następnie okrężnymi ruchami przechodzimy w górę ciała (można go też powtórzyć przed snem).

W Polsce dr. Vergheze Franklina reprezentuje Centrum Ajurwedy, Warszawa, skwer Kardynała Stefana Wyszyńskiego 5/50, tel. (22) 424 54 54, 0-502 603 171



Dr **Puntsagdory Bataa** specjalista medycyny chińskiej

Kłopoty z niskim ciśnieniem nie ograniczają się wyłącznie do przykrych dolegliwości, które odczuwa pacjent. Bo według tradycyjnej medycyny chińskiej uczucie zmęczenia, sennaść, brak energii czy kiepski nastrój są tylko zewnętrznym przejawem problemów z krążeniem. Problem jest więc znacznie głębszy i poważniejszy – nieprawidłowe ciśnienie niekorzystnie odbija się niemal na każdej komórce naszego organizmu.

Wśród pacjentów zgłaszających się do mnie wielu skłonność do niskiego ciśnienia ma genetycznie wpisana w organizm. Po prostu tak działa ich układ krążenia, lecz nie znaczy to, że nie można im pomóc. Do drugiej grupy należą chorzy z nabytym niedociśnieniem. Mogą to być np. wrzodowcy, którzy miewają nieznaczne, ale dość częste krwawienia z wrzodów żołądka czy dwunastnicy, czy osoby z chorobą zakrzepową lub skłonnością do tworzenia się skrzepów. Wtedy tworzące się zatory mogą utrudniać przepływ krwi. Wśród niskociśnieniowców bywają też cierpiący na przewlekłe schorzenia układu pokarmowego, w wyniku których często miewają biegunki czy wymioty. Odwodnienie zaś sprzyja powstaniu niedociśnienia. Zdarzają się też pacjenci z anemią. U nich niedobór czerwonych ciałek krwi lub zawartej w nich hemoglobiny sprawia, że krew jest mniej odżywcza dla organizmu. Na niedociśnienie skarżą się też osoby, które prowadzą niezdrowy tryb życia, czyli jadają nieregularnie i pokarmy mało wartościowe, zbyt intensywnie pracują oraz żyją w ciągłym stresie. Jak widać, każdy pacjent z tą przypadłością wymaga indywidualnego podejścia i innego leczenia. Są jednak pewne ogólne reguły, których przestrzeganie może pomóc niemal każdemu niskociśnieniowcowi. Przede wszystkim radziłbym jadać bez pośpiechu, regularnie, niewielkie posiłki składające się m.in. z rosołu, mięsa, fasoli, szpinaku. Polecam też do obiadu czy kolacji kieliszek czerwonego wina.

Trzeba o siebie dbać (wysypiać się, odpoczywać, utrzymywać organizm w cieple, zwłaszcza gdy plucha na dworze). Nieodzowny jest też śmiech! Dobra komedia sprawi, że rozluźnimy się i dotlenimy organizm. Przed snem przydałby się spacer (nawet gdy jest zimno) szybkim marszowym krokiem.

W ustabilizowaniu ciśnienia krwi na odpowiednim poziomie pomocna jest też akupunktura i akupresura. W domu możemy codziennie masować przez 5 min: punkt DU-26 (znajdujący się

Energia masażu

Rano zamiast sięgać po kawę szatana, lepiej przez kilka minut pomasaż stopy. Zaczynamy od prawej. Najpierw ją głaszczemy, potem zaczynamy intensywnie miejsce przy miejscu uciskać. Na koniec mocno pocieramy podszewę od palców w kierunku pięty. Potem kolej na lewą nogę. Każdej ze stóp poświęcamy ok. 3 min. Taki masaż pobudzi zakończenia nerwowe i krążenie krwi, a nasz organizm odbierze go jako zastrzyk życiodajnej energii.

w połowie odległości między górną wargą a nosem), najpierw lekko, a potem mocniej. Następnie LI-11 – znajdziemy go na obu rękach. Wystarczy zgąć łokieć, a koniec tworzącej się fałdki po zewnętrznej stronie ręki wyznaczy ten punkt. Potem BC-6, który jest zlokalizowany na obu rękach, trzy palce powyżej nadgarstka, pomiędzy dwoma dobrze wyczuwalnymi naczyniami krwionośnymi.

Dr Puntsagdory Bataa przyjmuje w Gabinetach Medycyny Naturalnej, Warszawa, ul. Piękna 28/34 m. 60, tel. 0-502 07 01 21

[Oprac. **Donata Janowska**]

