

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Jest to jedna z najbardziej rozpowszechnionych chorób układu krążenia. Cierpi na nią 50 proc. ludzi w wieku powyżej 65 lat. Ujawnia się najczęściej po 40. roku życia. Nie daje wyraźnych objawów, nie przeszkadza w codziennym życiu. Wykrywana jest na ogół dopiero podczas badań kontrolnych. Jest diagnozowana, gdy kilka pomiarów wskazuje podwyższenie ciśnienia ponad 140/90 mm Hg (ciśnienie skurczowe i rozkurczowe). Nadciśnienie bywa lekceważone. Niestosownie, bo jest to schorzenie bardzo niebezpieczne. Powoduje powikłania w postaci uszkodzenie nerek (przewlekła niewydolność narządu, aż do konieczności stosowania dializ), układu krążenia (niewydolność mięśnia sercowego, zawał), układu nerwowego (udar mózgu), siatkówki oczu.

Nadciśnienie tętnicze pierwotne (90–95 proc. przypadków) powstaje na skutek działania różnych mechanizmów. Istotną rolę odgrywają czynniki dziedziczne, w tym geny odpowiedzialne za wchłanianie sodu w nerkach. Nagromadzenie sodu w organizmie sprzyja podwyższonemu ciśnieniu. Podobny mechanizm występuje u ludzi nadużywających soli kuchennej.

Nadciśnienie tętnicze wtórne (5–10 proc. przypadków) jest objawem istniejącej już choroby przewlekłej (m.in. nerek i tętnic nerkowych, zaburzeń czynności gruczołów dokrewnych, chorób naczyńnych, wad serca).

Objawy: niekiedy poranne bóle w tyle głowy, zawroty głowy, szybkie męczenie się, nadpobudliwość, kołatanie serca, zaczerwienienie twarzy, szyi, klatki piersiowej.

Terapia: Bardzo ważne znaczenie ma **Cholikan** (2x dziennie po 1–2 kapsułki przed jedzeniem). Obniża poziom cholesterolu i lipidów we krwi. Osoby z nadciśnieniem powinny pić regularnie **Herbatę antylipidową**; 1 torebkę zalewamy litrem gorącej wody (ale nie wrzącej) i zaparzamy 10 min pod przykryciem. Pijemy rano 15–20 min przed posiłkiem oraz w ciągu dnia. Ciepła herbata obniża ciśnienie. Jedną torebkę można zaparzać trzykrotnie. Przy dłuższym stosowaniu torebkę można zaparzać w 0,5 litra wody lub w szklance, a częstotliwość picia zmniejszyć do 3 razy w tygodniu. Do kuracji włączamy **Chitosan** (2x dziennie po 1 kapsułce przed jedzeniem). Preparat, łącząc się z jonami sodu, usuwa je z organizmu i dzięki temu obniża ciśnienie. Zalecane też jest wspomaganie kuracji **Tranem z węgorka** (2x dziennie po 1–2 kapsułki), **Koenzymem Q 10** (1 kapsułkę dziennie). W leczeniu nadciśnienia ważna jest zmiana dotychczasowego stylu życia i odżywiania, co może zapobiec postępowi choroby. Trzeba schudnąć, więcej się ruszać, jeść mniej tłuszczów, ograniczyć spożycie soli, alkoholu, rzucić palenie. Warto zaopatrzyć się w aparat do regulacji ciśnienia Tianshi. Stosowanie aparatu przez 3–5 min. obniża ciśnienie o 10–30 jednostek (porównywać ciśnienie przed użyciem aparatu i po upływie 10 min). Można całkowicie uregulować ciśnienie korzystając z aparatu systematycznie 2–3 razy dziennie po 3–5 min. Przy nadciśnieniu I stopnia ciśnienie reguluje się w ciągu 2–3 tygodni, przy nadciśnieniu II stopnia – 5–7 tygodni, przy nadciśnieniu III stopnia – 7–9 tygodni. Przy nadciśnieniu wskazane jest używanie **Fotonowej poduszki do spania Tiens**, która poprawia dotlenienie komórek mózgowych i powoduje uspokojenie myśli oraz odprężenie całego organizmu.