

## ЦИТАТА

### ПСИХОТЕРАПИЯ

Известно, что при АГ страдают механизмы адаптации, поэтому применение психотерапии будет актуальным.

Посещение музеев позволяет многим пациентам привести свою душу в порядок, снять психоэмоциональное напряжение. Арт-терапия (терапия с помощью произведений искусства) представляет собой получение успокаивающего эффекта в результате созерцания картин, скульптур, красивых зданий и построек. Таких направлений в искусстве много, но, на наш взгляд, наиболее позитивно на людей с артериальной гипертензией влияет созерцание картин хороших и великих художников. Если художник внутренне гармоничен, то его картины несут информацию гармоничного содержания. Это не зависит от сюжета картины, который оказывает воздействие на зрителей своим смысловым содержанием. Иногда сюжет будет оказывать преобладающее действие, несмотря на состояние души художника.

Можно предположить, что есть картины, которые будут повышать артериальное давление. Например, картины: «Иван Грозный убивает своего сына» *И. Е. Репина*, «Последний день Помпеи» *К. П. Брюллова*, «Девятый вал» *И. К. Айвазовского*.

Мы наблюдали в Лувре, что посетители музея, пробившись через толпу к «Джоконде» *Леонардо да Винчи*, стоят часами, не уходят от картины, на их лицах — радость и умиление. Здесь действуют психотерапевтически сразу несколько факторов: гармоничное состояние души великого художника, великолепный сюжет, очарование, исходящее от улыбки красивой женщины.

Явным гипотензивным эффектом обладают картины: «Сикстинская мадонна» *Рафаэля*, «Ночь на Днепре» *А. И. Куинджи*, «Даная» *Рембрандта*, «Танец» *Анри Матисса*.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                                                       |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Предисловие .....</b>                                                                                                                              | <b>3</b>  |
| <b>Глава 1. Артериальная гипертензия. История вопроса. Терминология .....</b>                                                                         | <b>9</b>  |
| <b>Глава 2. Предлагаемые комбинации гипотензивных средств.<br/>Два подхода к определению оптимального уровня снижения артериального давления.....</b> | <b>23</b> |
| <b>Глава 3. Стадии гипертонической болезни .....</b>                                                                                                  | <b>29</b> |
| <b>Глава 4. Суточное мониторирование артериального давления.....</b>                                                                                  | <b>33</b> |
| <b>Глава 5. Профилактика инсульта.....</b>                                                                                                            | <b>39</b> |
| <b>Глава 6. Классификация артериальной гипертензии.....</b>                                                                                           | <b>43</b> |
| <b>Глава 7. Антигипертензивная медикаментозная терапия.....</b>                                                                                       | <b>53</b> |
| <b>Глава 8. Целесообразная комбинированная терапия артериальной гипертензии .....</b>                                                                 | <b>63</b> |
| <b>Глава 9. Тактика медикаментозной терапии артериальной гипертензии.....</b>                                                                         | <b>67</b> |
| <b>Глава 10. Пример схемы обследования больного с артериальной гипертензией.....</b>                                                                  | <b>73</b> |
| <b>Глава 11. Примеры лечения артериальной гипертензии .....</b>                                                                                       | <b>77</b> |
| <b>Глава 12. Натуропатические методы лечения артериальной гипертензии.....</b>                                                                        | <b>83</b> |
| <b>Глава 13. Лечение артериальной гипертензии натуропатическими методами.....</b>                                                                     | <b>91</b> |
| Режим труда и отдыха.....                                                                                                                             | 93        |
| Диета .....                                                                                                                                           | 93        |
| Вредные привычки .....                                                                                                                                | 95        |
| Психотерапия.....                                                                                                                                     | 96        |
| Гомеопатическое лечение .....                                                                                                                         | 98        |
| Рефлексотерапия .....                                                                                                                                 | 104       |

|                                                                                     |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Лечение биостимуляторами .....                                                      | 105        |
| Техника прогревания (прижигания) – цзю .....                                        | 112        |
| Рефлексотерапевтические (акупунктурные) зоны подошв .....                           | 114        |
| Точечный массаж .....                                                               | 116        |
| Йога при артериальной гипертензии .....                                             | 117        |
| Три бандхи, или три замка .....                                                     | 118        |
| Удджайи пранаяма .....                                                              | 119        |
| Нади шодхана пранаяма .....                                                         | 120        |
| Поза трупа – Шавасана .....                                                         | 122        |
| <b>Глава 14. Лечение головных болей напряжения натуропатическими методами .....</b> | <b>125</b> |
| Гомеопатическое лечение .....                                                       | 128        |
| Головная боль при подагре .....                                                     | 128        |
| Головная боль вследствие ушиба головы .....                                         | 128        |
| Головная боль после злоупотребления алкоголем .....                                 | 129        |
| Головная боль вследствие острой вирусной инфекции, простуды .....                   | 129        |
| Головная боль невротического характера .....                                        | 129        |
| Рефлексотерапия .....                                                               | 133        |
| Лечение биостимуляторами .....                                                      | 133        |
| Методика «тернового венца» .....                                                    | 140        |
| Точечный массаж .....                                                               | 141        |
| Народная медицина .....                                                             | 141        |
| Йога при головных болях .....                                                       | 142        |
| Поза березки – Сарвангасана .....                                                   | 143        |
| Поза плуга – Халасана .....                                                         | 145        |
| Наклон вперед в положении сидя – Пашчимоттанасана .....                             | 146        |
| Нади шодхана пранаяма .....                                                         | 149        |
| Поза трупа – Шавасана .....                                                         | 151        |
| <b>Глава 15. Лечение головокружений натуропатическими методами .....</b>            | <b>153</b> |
| Классификация головокружений .....                                                  | 155        |

|                                                                                                                         |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Гомеопатическое лечение .....                                                                                           | 159        |
| Рефлексотерапия .....                                                                                                   | 161        |
| Лечение биостимуляторами .....                                                                                          | 161        |
| Точечный массаж.....                                                                                                    | 166        |
| Йога при головокружениях .....                                                                                          | 167        |
| Поза лотоса – Падмасана.....                                                                                            | 167        |
| Сиддхасана .....                                                                                                        | 170        |
| Поза лука – Дханурасана.....                                                                                            | 171        |
| Поза собаки – Шванасана .....                                                                                           | 174        |
| <b>Глава 16. Лечение шума в ушах натуропатическими методами .....</b>                                                   | <b>177</b> |
| Гомеопатическое лечение .....                                                                                           | 182        |
| Рефлексотерапия .....                                                                                                   | 183        |
| Лечение биостимуляторами .....                                                                                          | 183        |
| Точечный массаж.....                                                                                                    | 189        |
| Психотерапия.....                                                                                                       | 190        |
| Йога при шуме в ушах.....                                                                                               | 190        |
| Поза сфинкса – Бхуджангасана 2 .....                                                                                    | 190        |
| Поза моста – Сету Бандхасана.....                                                                                       | 192        |
| Поза алмазной твердости – Ваджрасана.....                                                                               | 193        |
| Дыхательное упражнение (пранаяма) «Ворон» .....                                                                         | 194        |
| <b>Глава 17. Лечение остеохондроза (дорсопатии) шейно-грудного отдела позвоночника натуропатическими методами .....</b> | <b>197</b> |
| Гомеопатическое лечение .....                                                                                           | 201        |
| Рефлексотерапия .....                                                                                                   | 202        |
| Лечение биостимуляторами .....                                                                                          | 202        |
| Точечный массаж.....                                                                                                    | 207        |
| Йога при остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника .....                                                         | 208        |
| Качалка продольная .....                                                                                                | 208        |
| Качалка поперечная.....                                                                                                 | 209        |
| Поза с прогибом в пояснице назад стоя на коленях – поза верблюда – Уштрасана .....                                      | 212        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Поза лодки – Навасана .....       | 213        |
| Поза мельницы .....               | 214        |
| Поза крокодила – Макарасана ..... | 215        |
| <b>Заключение .....</b>           | <b>217</b> |
| <b>Литература .....</b>           | <b>218</b> |