

Ирина
Вечерская

душевная
кулинария

100

Рецептов

вкусно • полезно • душевно • целебно

при
гипотонии

Душевная кулинария

Ирина Вечерская

**100 рецептов при
гипотонии. Вкусно,
полезно, душевно, целебно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 616.12
ББК 54.10

Вечерская И.

100 рецептов при гипотонии. Вкусно, полезно, душевно,
целебно / И. Вечерская — «Центрполиграф»,
2016 — (Душевная кулинария)

ISBN 978-5-227-06863-7

Данная книга расскажет о том, как питаться при гипотонии. Врачи спорят, что же такое гипотония? Является ли она самостоятельной болезнью, симптомом какой-то патологии, состоянием организма со снижением тонуса венозных сосудов и замедлением циркуляции крови... Чем бы она ни была, людям, страдающим пониженным давлением, от этого не легче. Цель нашей книги – подсказать правильную диету, которая поможет сохранить бодрость, хорошее самочувствие и подкрепит трудоспособность. На вашем столе всегда будут полноценные, богатые витаминами блюда и напитки, рецепты которых приведены в этой книге. Конечно, недуг накладывает определенные ограничения, но, вооружившись знаниями и используя простые советы и рекомендации автора, вы надолго останетесь в рабочем строю.

УДК 616.12
ББК 54.10

ISBN 978-5-227-06863-7

© Вечерская И., 2016
© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	7
Гипотония	9
Сущность заболевания	9
Симптомы	11
Причины болезни	12
Лечение	13
Физические упражнения	13
Экстренная помощь	13
Ароматерапия	14
Рецепты народной медицины	14
Особенности питания	16
Блюда, полезные при гипотонии	18
Закуски	18
Фета с чесноком и зеленью	18
Закуска из сыра с чесноком и майонезом	18
Закуска из капусты и лимона	18
Сельдь с черной смородиной	19
Лук с сыром	19
Лук, маринованный в соке черной смородины	19
Бутерброд со свежим луком и помидорами	19
Зельц грибной	19
Картофель с орехами и гранатом	20
Икра овощная	20
Тюльпаны из помидоров	20
Горох с черносливом	20
Морковь с медом	21
Закуска из свеклы, чернослива и лебеды	21
Печень рубленая	21
Заливное из говядины или телятины	21
Рубец в горчичной заправке	22
Сыр из кур или дичи	22
Салаты	23
Салат лимонный	23
Салат из капусты с листьями березы Состав:	23
краснокочанная капуста – 0,3 шт., рубленые листья	
березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4	
дольки	
Салат из зеленого лука с яйцом	23
Салат из петрушки и яблок	23
Салат из петрушки, одуванчиков и моркови	23
Салат из петрушки и моркови	23
Салат из моркови с крапивой и чесноком	24
Салат из моркови и смородины	24
Салат из перца с лимоном	24
Салат из красного перца с крапивой	24
Салат из редьки с клюквенным соком	24

Салат из редьки и свеклы	24
Салат с плавленым сыром	25
Салат с луком и картофелем	25
Салат с луком	25
Салат со свежим луком и огурцами	25
Салат из перца с зеленью	25
Салат из перца с лимоном	25
Салат из сладкого перца со щавелем и орехами	26
Салат из сырого лука	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Ирина Вечерская
100 рецептов при гипотонии.
Вкусно, полезно, душевно, целебно

© «Центрполиграф», 2016

Предисловие

Сохранение и укрепление здоровья человека – первоочередная задача человечества. Сегодня, на фоне неблагоприятной экологической обстановки, экономической и социальной нестабильности, проблема здоровья стоит особенно остро.

Эти факторы непосредственно влияют на количество заболеваемости, продолжительность жизни, уровень физического развития, а также неблагоприятно сказываются на состоянии психического здоровья, что в свою очередь влечет негативные изменения в области создания здоровых стабильных семейных отношений. Пифагор определял здоровье как гармонию всех элементов человеческого организма, составляющих его духовную и телесную жизнь.

На биологические (возраст, наследственность, пол, тип конституции и т. п.) и геофизические (температура и влажность воздуха, ландшафт, флора и т. п.) факторы человек не может повлиять. Но влияние социально-экономических (состояние окружающей среды, условия труда, быта, образ жизни и т. п.), а значит, и психофизиологических факторов в силах корректировать как обществу в целом, так и каждому человеку лично.

Основным условием укрепления и сохранения здоровья является здоровый образ жизни: сбалансированное питание, двигательная активность, отказ от вредных привычек, контроль над эмоциями, повышения уровня медицинских знаний, соблюдение правил гигиены, здоровое сексуальное поведение, жизнь в соответствии с суточными ритмами, гармония с природой, позитивное мышление и многое другое. Здоровый образ жизни – залог крепкого физического и психологического здоровья.

Факторы отрицательно влияющие на здоровье:

- курение и злоупотребление алкоголем;
- неправильное питание;
- наркотики;
- частое употребление лекарств;
- условия труда, вредные для здоровья;
- стрессовые ситуации (они также отрицательно влияют на здоровье);
- неблагоприятные материально-бытовые условия.

Если человек избавляется от факторов риска возникновения и развития многих заболеваний, то он сохраняет и укрепляет свое здоровье.

На востоке традиционно большее значение придается духовной, психологической составляющей, на западе значительное внимание уделяется укреплению физического здоровья человека.

Способы сохранения здоровья человека:

- оптимальная двигательная активность (ходьба, бег, во время которых работают все мышцы, вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце);
- закаливание и парная (это система специальной тренировки процессов терморегуляции организма, повышающая устойчивость организма к переохлаждению или перегреванию);
- периодическое очищение организма;
- отказ от химических препаратов;
- цигун – китайская система оздоровления организма;
- йога;
- ароматерапия;
- морская вода и горный воздух.

В полной мере эти правила можно отнести к борьбе с гипотонией. Врачи ещё не знают конкретно, что такое гипотония. Является ли она самостоятельной болезнью, симптомом какой-то патологии, состоянием организма со снижением тонуса венозных сосудов и замедлением циркуляции крови. Гипотонией считается стойкое низкое давление, систолическое артериальное давление ниже 90 мм ртутного столба и диастолического артериального давления ниже 60 мм ртутного столба.

Гипотония – это болезнь, при которой надо пересмотреть весь образ жизни.

Обязательно соблюдайте режим дня и не переутомляйтесь, работу чередуйте с отдыхом. Полезны прогулки на свежем воздухе и физические нагрузки в виде утренней зарядки, плавания. Во время движения повышается тонус сосудов и давление. Все физические упражнения делайте осторожно, следя за самочувствием.

Огромное значение для здоровья имеет сон. 10–12 часов сна для гипотоника – необходимый минимум. В холода, при падении атмосферного давления гипотоник может буквально «впасть в спячку» – такова реакция организма.

Научитесь правильно просыпаться. Нельзя резко вскакивать с постели, сначала полежите немного, сделайте гимнастику лёжа, затем посидите в кровати, не свешивая ноги. Наконец сядьте, спустите ноги, и только тогда можно осторожно встать.

Откажитесь от вредных привычек – курение и алкоголь ослабляют тонус сосудов.

Соблюдение правильного образа жизни является самым главным способом предотвращения этого недуга.

Гипотония

Сущность заболевания

Гипотония – это пониженное давление, 100/65 мм рт. ст. для мужчин и 95/60 мм рт. ст. для женщин.

Давление падает из-за сосудистого тонуса. В норме сосуды при необходимости должны быстро сужаться и расширяться, но у гипотоников реакция сосудов замедлена, поэтому кровь перестаёт в достаточном количестве поступать к органам и тканям.

Вполне объяснима метеочувствительность гипотоников – давление реагирует на влажность воздуха, влияние электромагнитных полей, радиационного фона.

Женщины страдают гипотонией чаще, чем мужчины.

Уровень кровяного давления может значительно колебаться в силу разных причин: высоких нагрузок, психоэмоционального напряжения и т. д. Несмотря на эти колебания, в организме существуют сложные механизмы регуляции уровня кровяного давления, стремящиеся вернуть его к норме. Однако бывает так, что работа этих механизмов нарушается, и тогда средний уровень давления может значительно отклоняться от нормальных значений, как в большую, так и в меньшую сторону. Изменение уровня артериального давления в сторону понижения называется гипотонией.

Измерение артериального давления состоит из двух показателей. Первый более высокий показатель измеряет систолическое давление, или давление внутри артерий, когда сердце бьется и наполняет их кровью. Второй показатель измеряет диастолическое давление, или давление внутри артерий во время передышки сердца между ударами.

Нормальное артериальное давление составляет около 120/80 (систолическое/диастолическое). У здоровых людей, особенно спортсменов, низкое давление является признаком здоровой сердечно-сосудистой системы. Но низкое давление также может быть последствием каких-либо глубинных причин – особенно у пожилых людей.

Проблемы со здоровьем могут случиться, если давление падает резко, и кровоснабжение в головной мозг ограничивается. Это может привести к головокружению или предобморочному состоянию. Внезапное снижение давления чаще всего случается, когда человек переходит из лежащего или сидячего положения в стоячее. Этот вид низкого артериального давления называют постуральной или ортостатической гипотонией.

Постуральную гипотонию считают неспособностью автономной нервной системы – части нервной системы, которая контролирует произвольные, жизненно важные процессы, такие как сердцебиение – адекватно реагировать на внезапные изменения. Обычно, когда вы встаете, часть крови переливается в ваши нижние конечности. Это может вызвать понижение давления. Но, как правило, организм компенсирует это падение, посылая сердцу сигналы биться чаще, а кровеносным сосудам – сократиться. Таким образом, падение давления нейтрализуется. Если это не происходит, или происходит слишком медленно, возникает постуральная гипотония.

Опасность гипотонии в том, что она приводит к недостаточному кровоснабжению и кислородному голоданию мозга и органов. Последствия такого состояния – ослабление пульса, обморок, нарушение функции почек.

Гипотония не страшна такими последствиями, как инфаркт и инсульт. Хроническая форма гипотонии тормозит развитие атеросклероза – сосуды остаются чистыми.

Давление может понижаться в некоторых случаях и у здоровых людей. Это называется физиологическая гипотония. Болезненных проявлений болезни при этом не наблюда-

ется. Физиологическая гипотония часто бывает у спортсменов вследствие расширения сосудов, подающих кровь в мышцы. При такой форме болезни, по мнению японцев, люди живут дольше. Стремиться к повышению давления в этом случае нет никакой необходимости. Специалисты называют такое состояние гипотонией высокой тренированности.

Другим видом болезни является так называемая акклиматизационная гипотония. Ей подвержены жители Крайнего Севера, тропиков и субтропиков, высокогорья. Такая гипотония также не является признаком какого-либо заболевания и возникает в связи с приспособлением всего организма и, в частности, кровообращения к особым нагрузкам. Вторичная гипотония может быть признаком какого-либо инфекционного заболевания, например туберкулеза, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, опухолей, пороков сердца, различных интоксикаций. Чтобы избавиться от гипотонии в таком случае, необходимо в первую очередь лечить не гипотонию, а основное заболевание, симптомом которого она является.

Большое количество и разнообразие признаков болезни, отсутствие закономерностей в течении болезни и специфических симптомов не позволяют выделить гипотонию в самостоятельное заболевание. Чаще всего она является внешним отражением душевных расстройств. Если невроза не наблюдается, значит, дело в каком-либо нераспознанном поражении внутренних органов.

Симптомы

Истинные проявления гипотонии как отдельного заболевания, не связанного с другими болезнями, проявляются симптомами недостаточности вегетативного отдела нервной системы.

К ним относятся такие жалобы (ярковыраженные и неярковыраженные) больного:

- наличие вялости;
- наличие апатии;
- постоянная слабость, сонливость, снижение трудоспособности;
- нарушение процессов терморегуляции (замерзание рук и ног, – потливость при нормальной температуре, повышение температуры тела без признаков инфекции);
- зависимость самочувствия от погодных условий;
- частые тупые головные боли в области лба и висков;
- головокружение разной степени до обморочных состояний;
- сердцебиение и перебои ритма;
- склонность к тахикардии, временами – появление экстрасистол;
- повышенная раздражительность, плаксивость, резкая смена настроения;
- бессонница;
- чувство нехватки воздуха.

Для гипотонии характерно:

- пониженная температура тела (35–36 °С);
- липкие от пота, холодные руки и стопы;
- бледность лица и губ;
- быстрая раздражительность от громкой речи, света;
- отрыжка, тошнота, снижение веса;
- у женщин нарушение менструальной функции;
- у мужчин снижение потенции;
- слабый и частый пульс.

Ухудшение регистрируется при смене места жительства, работы, в первые дни по прибытии в санаторий. На акклиматизацию уходит больше недели.

Для уточнения диагноза пациент проходит обследование, которое включает:

- общий анализ крови и мочи;
- биохимический анализ крови;
- измерение артериального давления лёжа, стоя, сидя, в динамике;
- исследование сахарной кривой;
- проверка гормонального баланса;
- биохимические пробы печени и остаточный азот;
- ЭКГ в динамике;
- УЗИ сердца;
- УЗДГ сосудов шеи и головного мозга.

Причины болезни

Причины первичной гипотонии. Наследственность и конституционные особенности (обычно болеют молодые женщины астенического телосложения, то есть худые и высокие).

Вторичная гипотония. Развивается как сопутствующий недуг при гепатите, остеохондрозе, анемии, диабете, сердечной недостаточности, травмах головного мозга.

Гипотония встречается и у здоровых людей, например спортсменов при постоянной физической нагрузке – так называемая «гипотония тренированности». При перегрузках организм начинает работать «в экономном режиме», ритм сердечных сокращений становится реже, давление снижается.

Первые симптомы гипотонии появляются ещё в подростковом возрасте – многим ставят диагноз «вегетососудистая дистония». Это заболевание тесно связано с гипотонией, депрессией и хронической усталостью.

Причинами гипотонии также могут стать:

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- авитаминоз;
- остеохондроз шейного отдела позвоночника;
- эндокринные заболевания;
- недостаток витаминов В, С, Е;
- передозировка лекарственных препаратов;

– у гипотонии есть и психосоматические причины. Она возникает как реакция организма на внешние изменения, например, смену климата, умственные и физические нагрузки, стрессы.

Человек оказывается в замкнутом круге – хроническая усталость вызывает гипотонию, а гипотония проявляется в виде усталости, подавленности, депрессии.

Лечение

Физические упражнения

Делая упражнения, наблюдайте за своим самочувствием. Упражнения должны приносить вам бодрость и удовольствие, нельзя ничего делать через силу, но и нельзя слишком себя жалеть. Нельзя ложиться в постель, нужно больше двигаться, это поможет бороться с гипотонией.

1) Подходим к стене, вытягиваем руки вперед на уровне груди, плечи с напряжением опускаем вниз. Сначала немного, потом сильно давим ладонями на стену.

2) Ложимся на спину на пол, упираясь ступнями в стену. Давим каждой ногой в стену, при этом ощущая, как мышцы голени и бедер напрягаются.

3) При пониженном давлении помогает упражнение – «велосипед».

Многие упражнения выполняются лёжа:

4) Поднимаем и опускаем прямые ноги, задержав их в поднятом положении ненадолго.

5) Поднимаем ноги и делаем упражнение «велосипед».

6) Поднимаем руки и ноги, делаем упражнение «ножницы», т. е. скрещиваем ноги и руки.

7) Поднимаем руки вверх, опускаем их вниз. Делаем упражнение с отягощением – берем в руки две пластиковые бутылки емкостью 0,5 л, заполненные водой.

8) Лежим на спине, резко боксируем руками вверх и вперед.

9) Руки подняты вверх, а потом резко «роняем» их.

10) Колени подтягиваем к животу, обхватывая их руками. Сильно давим коленями вперед, пытаюсь «порвать» сомкнутые руки.

11) Физиотерапия.

Рекомендованы физиотерапевтические процедуры, которые имеют общетонизирующее действие и тренируют сосуды:

- электрофорез с раствором кальция хлорида, кофеина, мезатона;
- гальванический воротник по Щербаку;
- диадинамотерапия области шейных симпатических узлов;
- контрастный душ и другие водные процедуры;
- общее ультрафиолетовое облучение;
- массаж и рефлексотерапия;
- дарсонвализация волосистой части головы.

Как правило, гипотоническая болезнь – это удел молодых людей, с возрастом она проходит самостоятельно. Потому гипотоники должны регулярно посещать врача и контролировать свое давление, ведь искусственное его повышения на протяжении длительного времени может в будущем привести к развитию гипертонии, что уже является опасным, как для здоровья, так и для жизни.

Экстренная помощь

Существуют ситуации, когда давление сильно снижается. В этом случае нужно:

- покушать;
- потом походить на цыпочках, напрягаясь в течение пяти минут при выполнении круговых движений руками, потом разводить руки в стороны. Трясти кистями рук, поднимать

их наверх. Данное упражнение помогает напрягать мышцы, происходит сужение сосудов, в них увеличивается давление;

- чтобы поднять давление, используется розмариновое вино: к белому полусладкому вину добавить сухие листья розмарина. Плотнo закрыть бутылку, настоять неделю, затем вино процедить и пить каждый день перед ужином по 100 мл. Розмариновое вино способствует стимуляции жизненных сил организма, увеличивает давление, избавляет от хронической усталости;

- полезно с утра делать целебные ванночки для рук с розмарином;

- необходимо поднимать и укреплять жизненный тонус. Для чего нужно долго спать – девять часов минимум, при этом, гипотоника нельзя считать соней, тормозить, т. к. сон является защитной реакцией организма гипотоника. Необходимо правильно встать после сна – нельзя вставать резко, поскольку во время сна кровь у гипотоника сосредоточена в области желудка (печень, кишечник, селезенка) и недостаточно снабжается кровью мозг. Немного полежать в постели, сделать лёгкую гимнастику лёжа (сгибать кисти рук, стопы ног, коленный сустав, локтевой сустав), затем сесть в кровати, немного посидеть, не свесив ноги; потом опустить ноги с кровати, ещё немного посидеть; встать, опершись о стул, стоящий у кровати, и немного постоять.

- сделать лёгкие физические упражнения;

- гулять пешком, плавать, участвовать в спортивных играх;

- принимать контрастный душ с плавным переходом с тепла на холод;

- обливаться холодной водой с головой; перепад температуры не должен быть резкий, избегать неприятных ощущений;

- ходить в баню либо сауну;

- делать массаж и гидромассаж;

- кофе нужно пить правильно: начинаем день с употребления чашки кофе натощак с бутербродом из хлеба, масла, сыра. Давление увеличивается из-за употребления солёных и жирных продуктов, а сыр – идеален по соотношению жира и соли. Можно пить крепкий зелёный чай.

Ароматерапия

Хорошее подспорье для гипотоника – ароматерапия.

- Эфирное масло шалфея повышает давление, усиливает микроциркуляцию крови.

- Масло розмарина обладает стимулирующими и тонизирующими свойствами.

- Помогут и другие стимулирующие масла – чёрного перца, можжевельника, лаванды, иланг-иланга и мяты.

- Масла можно добавлять в воду для ванны или аромалампу по 5 капель.

При гипотонии хорошо помогает иглоукалывание, точечный массаж и рефлексотерапия. Применяют аппаратные методы лечения – гальванический воротник, дарсонвализацию шеи и волосистой части головы.

Следует регулярно измерять артериальное давление. С возрастом в сосудах происходит структурная перестройка и гипотония может перейти в гипертонию.

Рецепты народной медицины

Справиться с гипотонией помогут растительные препараты, повышающие тонус сосудов, – настойки боярышника, элеутерококка, лимонника китайского, женьшеня, эхинацеи, родиолы розовой, левзеи сафлоровидной. Все стимулирующие настойки нужно принимать в первой половине дня. На разных людей одна и та же трава может действовать по-разному.

Необходимые препараты может назначить только кардиолог после того, как он установит причину гипотонии и особенности её течения в конкретном случае.

- Успокоят и повысят работоспособность настои пустырника, валерианы, мелиссы, арники, душицы.

- Спиртовые настойки корня аралии маньчжурской или элеутерококка принимать по 30–40 капель на треть стакана тёплой воды 2 раза в день до еды.

- Настойка из корня женьшеня оказывает прямое сосудосуживающее действие. Её пить по 15–20 капель на столовую ложку теплой воды 3–4 раза в день после еды.

- Настойку лимонника принимать по 20–30 капель 2 раза в день натощак перед завтраком и обедом за 30 минут до еды.

- Если гипотония сопровождается тревогой или депрессией, принимать отвар зверобоя. 1 ст. ложку измельчённой травы залить стаканом кипятка, 15 минут кипятить на слабом огне, процедить. Пить по четверти стакана в день за полчаса до завтрака.

- Психостимулирующий эффект оказывает настой боярышника. 1 ст. ложку сухих плодов залить стаканом кипятка, 2 часа настаивать в тёплом месте, процедить, принимать по 1–2 ст. ложки за полчаса до завтрака и обеда.

- Эффективное народное средство – сок сырой свёклы. Если выпивать хотя бы полстакана этого сока дважды в день, то значительное улучшение наступает уже в течение недели.

- 50 г кофейных зёрен, 500 г мёда, лимон. Кофейные зёрна обжарить и смолоть. Из лимона выжать сок. В отдельной посуде смешать кофе, мёд и сок лимона, принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке через 2 часа после еды.

- 10 г травы бессмертника залить стаканом кипятка, закутать, настаивать 40 минут. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- 50 г грецких орехов и 4 лимона пропустить через мясорубку, добавить 200 г мёда, 40 г сока алоэ и 1 ч. ложку цветочной пыльцы, перемешать. Принимать по 2 ст. ложки на ночь.

- 100 г сиропа шиповника смешать с таким же количеством сиропа калины и 50 мл настойки левзеи. Принимать по 1 ст. ложке утром и в обед в течение месяца.

- Поднимает тонус сосудов кедровое масло. Принимать его по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение трёх месяцев.

Особенности питания

Если низкое давление не является симптомом серьезного заболевания, его можно повысить путем коррекции рациона. Для этого питание обязательно должно быть полноценным и разнообразным. Режим питания должен включать 4–5 приемов пищи. Есть нужно небольшими порциями в течение дня. Питание при гипотонии должно содержать все необходимые витамины и микроэлементы. Особенно важны белки и витамины С и В. Очень полезен при гипотонии витамин В₃, который есть в печени, яичном желтке, молоке, моркови. Гипотоникам нельзя соблюдать строгие диеты и голодать, увлекаться вегетарианством. В рационе должен присутствовать белок – 0,75–1 г на 1 кг веса (55–60 % – животного происхождения). Соотношение белков, углеводов и жиров: 1:4,6:1,2.

При низком давлении в меню должны присутствовать такие категории продуктов.

- Блюда с высоким содержанием соли. Селедка, соленые огурцы, помидоры, соленые орешки. Соль содержит много натрия, который способствует связыванию воды. Благодаря этому удастся повысить количество циркулирующей крови, что провоцирует увеличение давления.

- Пряности и специи. Очень полезно употреблять перец, корицу, лавровый лист, базилик. В блюда рекомендуется добавлять соусы из хрена, горчицы, лука. Благодаря этому удастся стимулировать активность желез и сужать сосуды, что способствует увеличению давления.

- Аналогичным действием обладают копчености.

- Жирные продукты. Гипотоникам полезно есть жирные сорта мяса и рыбы. В их рационе могут присутствовать жирные сливки и сыры. Подобные продукты прекрасно повышают давление, поскольку циркуляция холестерина провоцирует затруднение кровотока.

- Калорийная выпечка. При пониженном давлении полезно есть продукты с яйцами, сахаром, мукой. Все эти ингредиенты приводят к сужению сосудов и увеличению давления. Создавая определенную нагрузку на организм, они стимулируют его активизацию.

- Алкоголь. Для повышения давления можно в небольшом количестве пить крепленые и сладкие вина. Очень полезно добавлять в них розмарин. Листья и веточки этого растения можно положить в вино и оставить на неделю настаиваться. Полученный напиток рекомендуется употреблять перед едой по 100 мл.

- Кофе и сладкие газированные напитки. Благодаря содержанию кофеина и других тонизирующих веществ удастся быстро увеличить давление.

- Продукты с крахмалом. К ним относят картофель, овес, гречку, рис, кукурузу.

- Орехи. Эти продукты содержат много жиров и аминокислот. Гипотоникам полезно есть арахис, грецкие, кедровые и лесные орехи.

- Фрукты и овощи. Способностью повышать давление обладают морковь, щавель, шпинат, гранаты. Подобные продукты включают большое количество флавоноидов и железа, которое помогает при невысоком гемоглобине. Также при пониженном давлении полезно есть капусту, кислые яблоки, сельдерей – все эти продукты имеют выраженные тонизирующие свойства.

- Вода. Воду пить следует больше, чем это рекомендуется людям с нормальным давлением – до 2 л в день.

В рацион включить:

- *из фруктов и ягод* – лимоны, грейпфруты, черную смородину и облепиху, гранат, бананы, дыни, курагу, рябину,

- *орехи* – грецкие, бразильские, пекан,

- *семечки,*

– *из овощей* – картофель, свекла, лук, морковь и чеснок, сельдерей, листовой салат, капуста, щавель, шпинат,

– *из молочных продуктов* – сыр, сливочное масло и творог нормальной жирности, козье молоко,

– *мясное* – говяжья печень, куриное мясо и любое красное мясо, яйца, субпродукты. При этом не нужно выбирать продукты пониженной жирности,

– *рыбное* – различные сорта рыбы, икра, а также все продукты, в составе которых есть калий.

– *остренькое* – чеснок, горчицу и красный жгучий перец (особенно эффективен в борьбе с гипотонией), корица особенно показана тем, у кого проблемы появились из-за похудения и соблюдения диеты в течение длительного времени,

– *жиры* – салаты рекомендуется заправлять растительными маслами, например, оливковым и маслом грецкого ореха,

– *супы* – при гипотонии рекомендуется как можно чаще вводить в рацион острые супы на овощных отварах – они помогают поднять давление,

– *настои* – ромашки и шиповника.

Блюда, полезные при гипотонии

Закуски

Фета с чесноком и зеленью

Состав: сыр фета – 500 г, йогурт натуральный – 1 стаканчик, любая зелень (петрушка, укроп, кинза) – 3 пучка, чеснок крупный – 4 зубчика, свежемолотый черный перец по вкусу, соль по вкусу, оливковое масло – 6 ст. ложек.

Зелень и чеснок тщательно измельчить. Положить зелень, чеснок, йогурт и масло в блендер. Измельчить в однородную пасту. Добавить кусочки феты и измельчить еще раз. Посолить, поперчить по вкусу. Закрыть пленкой и поставить в холодильник на 1 час. Подавать с сырыми овощами и крекерами. Этой начинкой можно нафаршировать сладкие красные перцы, предварительно аккуратно срезав у них «крышку» и удалив изнутри все семена и перегородки. Положить плотно нафаршированные перцы, завернув их в пленку, в морозильник на 2 часа. После этого их можно будет нарезать кольцами при помощи острого тонкого чуть нагретого ножа.

Закуска из сыра с чесноком и майонезом

Состав: твердый сыр – 100 г, яйцо – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, майонез – 2 ст. ложки. В зависимости от остальных составляющих получаются совершенно разные закуски. Вкусно в сыр с чесноком добавить: свежую помидорку, или ананас, или креветки, или печеную свеклу или морковь.

Сыр немного подморозить и протереть на терке, мелкой, средней или крупной – безразлично. Если закуска надо намазывать на хлеб, лучше на мелкой, в салат – на крупной. От того, какой взят сыр, сильно зависит острота и вкус салата, поэтому лучше взять вкусный остренький и ароматный сыр, хотя и плавленый сырок за неимением других тоже можно использовать, только его нужно немного подсолить. На той же терке натереть вареные вкрутую яйца. Чеснок продавить через пресс, а можно его мелко нарезать и раздавить обратной стороной ножа. 4 зубчика на 100 г сыра – условно, но можно положить и побольше.

На майонезе также лучше не экономить, он не должен перебивать запах и вкус сыра. Все тщательно перемешать и дать постоять под пищевой пленкой пару часов. Салат нужно украсить. Самый простой вариант украшения – выложить сырную массу на дольки помидора, гренки или чипсы. Если вы выбрали вариант с чипсами, лучше брать чипсы с минимальным количеством ароматических добавок. А можно слепить из салат снеговичка или круглые снежки, такое оформление придется как нельзя кстати к новогоднему столу.

Закуска из капусты и лимона

Состав: белокочанная капуста – 350 г, лимон – 1 шт., огурец – 1 шт., сельдерей – 1 корень, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сахар – 1/2 ч. ложки, перец и соль.

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Корень сельдерея, огурец и яблоко вымыть, очистить, натереть на крупной терке и поперчить.

Все перемешать, посыпать сахаром, посолить, выложить на блюдо, заправить смесью майонеза и сметаны и подать к столу.

Сельдь с черной смородиной

Состав: сельдь (малосольная) – 250 г, сметана (крем-фреш) – 150–200 г, лук зеленый (перья) – 2 шт., лук красный – 1/4 шт., укроп (порубленный) – 1 пучок, мед (жидкий) – 1–2 ч. ложки, смородина черная – 100 шт., перец черный (молотый, по вкусу).

Мелко нарезать сладкий и зеленый лук. Смешать сметану с медом, черным перцем, луком и укропом, добавить черную смородину и перемешать. Нарезать сельдь на небольшие кусочки (полосочки) и добавить к основной массе, перемешать и поставить на 12 часов в холодильник. Готовую сельдь перемешать еще раз и выложить в креманки (салатницу), украсить зеленью. Подавать с черным хлебом или отварным молодым картофелем.

Лук с сыром

Состав: луковица – 1 шт., масло или маргарин – 1 ч. ложка, панировочные сухари и тертый сыр – по 1 ст. ложке, соль, сахар по вкусу.

Очищенную луковицу разрезать на 4 или 8 долек, не отрезая твердой «пятки». Вскипятить воду, посолить, всыпать ложку сахара. Положить лук в кипящую воду, отварить 1–2 минуты. Откинуть лук на дуршлаг, выложить на тарелку, полить растопленным маслом или маргарином, посыпать поджаренными сухарями и тертым сыром.

Лук, маринованный в соке черной смородины

Состав: лук-севок – 2 кг, сок черной смородины – 300 г, вода – 1 л, сахарный песок – 100 г, соль – 50 г.

Для маринования и квашения лучше использовать лук-севок: чем мельче лук, тем вкуснее заготовки. Маринуют лук-севок обычно целыми головками. Для заготовок репчатый лук очищают от шелухи, хорошо промывают и сортируют по величине. Затем укладывают в прокипяченные банки и проводят трехкратную заливку кипящим маринадом с пятиминутной выдержкой между заливками. После третьей заливки банки сразу же закатывают крышками. Маринованный и квашеный репчатый лук – изысканная приправа к рыбе, мясу, салатам, овощам. Им удобно украшать блюда. Репчатый лук в заготовках на натуральных соках или с добавкой меда приобретает новые вкусовые и целебные свойства.

Бутерброд со свежим луком и помидорами

Состав: ломти хлеба – 8 шт., среднего размера луковиц репчатого лука – 5 шт., помидоры – 2 шт., томатная паста – 2 ст. ложки, сливочное масло – 100 г, соль и горчица по вкусу.

Взбить сливочное масло, мелко нарубить репчатый лук и вместе с томатной пастой добавить к маслу, перемешать. Намазать смесью 8 ломтей хлеба, украсить тоненькими дольками помидоров и зеленью.

Зельц грибной

Состав: грибы – 200 г, лук – 2 шт., яйца – 5–6 шт., вареная говядина – 100 г, растительное масло – 0,5 ст. ложки, тмин – 0,5 ст. ложки, перец, соль, сметана.

Грибы очистить, тщательно вымыть, обдать кипятком. Сварить вкрутую яйца. Нарезать грибы и яйца. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле. Подготовленные продукты соединить в миске, вбить туда сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин. Хорошо размешать. Добавить мелко нарезанное мясо, еще раз вымешать, умять и сформовать шар. Завернуть его в кусочек марли, завязать концы и положить в кипящую воду. Варить не больше 10–15 минут. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать гнетом, оставить на 3–4 часа. Перед подачей на стол нарезать на не очень тонкие кусочки и полить сметаной.

Картофель с орехами и гранатом

Состав: картофель – 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка, сок граната – 0,3 стакана, чеснок – 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень – 0,5 ч. ложки.

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

Икра овощная

Состав: морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

Тюльпаны из помидоров

Состав: помидоры – 5 шт., творог – 150 г, молоко – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., сладкий перец – 1 стручок, зелень, соль.

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

Горох с черносливом

Состав: сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, лимонный сок – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожденного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить лимонный сок, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить.

Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

Морковь с медом

Состав: морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, орехи – 2 ст. ложки, сироп шиповника – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка.

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и грецкими орехами.

Закуска из свеклы, чернослива и лебеды

Состав: свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт., изюм – 1 ст. ложка, молоко – 0,5 стакана, рубленые листья лебеды – 3 ст. ложки, соль.

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить молоко, соль, довести до кипения и охладить.

Печень рубленая

Состав: печень – 400 г, оливковое масло – 50 г, лук – 40 г, морковь – 40 г, яйцо – 2 шт., сливки – 20 г или сливочное масло – 60 г, зелень, соль, перец.

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить с оливковым маслом, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности. Готовую печень с овощами охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу тщательно вымешать, чтобы она получилась пышная и воздушная. Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

Заливное из говядины или телятины

Состав: вареное мясо – 500 г, мясной ланспик – 750 г, яйца, вареные овощи для украшения, зелень, соус хрен; **для ланспика:** мясной бульон, желатин – 40 г; **для оттяжки:** яичный белок, бульон, лимонный сок.

Отварную говядину, телятину нарезать ломтиками, выложить их в формы, украсить вареными овощами, зеленью, вареными яйцами и залить мясным ланспиком.

Приготовление мясного ланспика. Взять на 1 кг ланспика 40 г желатина, замочить его на 30 минут в воде. Как только желатин набухнет, до килограмма долить мясной бульон и поставить на огонь, помешивая. Нагреть до полного растворения желатина. После этого ланспик следует процедить через салфетку в другую посуду. Если ланспик получился мутным, то следует приготовить оттяжку: сырой яичный белок взбить в миске венчиком, влить 0,5 стакана охлажденного бульона, добавить лимонный сок, перемешать и влить в горячий бульон. Охладить в холодильнике, при подаче разрезать на порции, подать с соусом хрен.

Рубец в горчичной заправке

Состав: вареный рубец – 600 г, репчатый лук – 100 г, горчичная заправка – 150 г, зелень.

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

Сыр из кур или дичи

Состав: курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр – 150 г, яблочный сок – 100 г, мускатный орех, соль, перец, ланспик – 700 г, фюме, вареные овощи.

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить яблочный сок, мускатный орех, фюме (концентрированный мясной бульон), еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный таким образом сыр разлить в формы и дать ему застыть. При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком.

Салаты

Салат лимонный

Состав: капуста – 150 г, морковь – 50 г, яблоко – 0,5 шт., оливковое масло – 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Салат из капусты с листьями березы Состав: краснокочанная капуста – 0,3 шт., рубленые листья березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

Салат из зеленого лука с яйцом

Состав: зеленый лук – 300 г, яйцо – 2 шт., сметана – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с мелко нарезанными яйцами. Заправить сметаной и посолить.

Салат из петрушки и яблок

Состав: корень петрушки – 100 г, яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, ксилит – 2 г, лимонный сок и соль по вкусу.

Натереть корень петрушки, перемешать с мелко нарезанным яблоком, заправить сметаной, добавить соль, ксилит, лимонный сок.

Салат из петрушки, одуванчиков и моркови

Состав: петрушка – 50 г, листья одуванчика – 60 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 шт., укроп, соль по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке, петрушку мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными листьями одуванчика (после вымачивания в подсоленной воде), перемешать со сметаной и, посыпав укропом, подать к столу.

Салат из петрушки и моркови

Состав: корень петрушки – 100 г, морковь – 1 шт., сметана – 1 ст. ложка, ксилит, укроп, соль и лимонный сок по вкусу.

Петрушку и морковь натереть на крупной терке и перемешать со сметаной. Соль, ксилит, лимонный сок добавить по вкусу. Посыпать укропом.

Салат из моркови с крапивой и чесноком

Состав: морковь – 5 шт., листья крапивы – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, грецкие орехи – 1 ст. ложка, лимонный сок – 4 ст. ложки, зеленый лук – 2 ст. ложки, соль, чеснок.

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

Салат из моркови и смородины

Состав: морковь – 400 г, смородина – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

Салат из перца с лимоном

Состав: сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из редьки с клюквенным соком

Состав: редька – 2 шт., клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Редьку натереть, полить клюквенным соком, добавить растительное масло. Перемешать, посолить, настоять полчаса – час и подать к столу.

Салат из редьки и свеклы

Состав: редька и свекла – по 100 г, чеснок – 2–3 дольки, майонез – 3 ст. ложки, соль.

Редьку и свеклу натереть на мелкой терке, добавить измельченный чеснок и заправить майонезом.

Салат с плавленым сыром

Состав: редька средней величины – 1 шт., плавленый сыр – 100 г, мелко нарезанный зеленый лук – 3 ст. ложки, морковь – 1 шт.

Редьку и морковь натереть на крупной терке, сыр нарезать мелкими кубиками, все смешать, заправить растительным маслом, посыпать зеленым луком.

Салат с луком и картофелем

Состав: крупные луковицы – 3 шт., среднего размера картофелин – 6 шт., майонез – 3/4 стакана, соли и зелень петрушки по вкусу.

Отварить картофель в мундире, очистить, нарезать кубиками. Нарезать лук кольцами, смешать с картофелем, посолить. Добавить майонез, мелко нарезанную петрушку.

Салат с луком

Состав: зеленый лук – 2 пучка, укроп – 50 г, петрушка – 50 г, вареные яйца – 6 шт., майонез – 2 ст. ложки, щепотку соли.

Вымыть, обсушить и размельчить зелень петрушки, укропа и зеленый лук. Очистить от скорлупы и нарезать кубиками вареные вкрутую яйца. Выложить в салатник яйца, лук, зелень петрушки и укропа и все перемешать. К блюду из свежего репчатого лука добавить майонез и соль. Все перемешать и можно начинать есть.

Салат со свежим луком и огурцами

Состав: зеленый лук – 300 г, свежий огурец – 1 шт., вареные яйца – 4 шт., несколько листьев салата, сметаны – 4 ст. ложки, щепотку соли.

Помыть лук и мелко нарезать. Вымыть листья салата и разделить на несколько частей. Отварить яйца, охладить, очистить от скорлупы, нарезать кубиками. Вымыть огурец и нарезать брусочками. Выложить в салатницу огурец, лук, листья салата и яйца, солите, добавить сметану и все перемешать.

Салат из перца с зеленью

Состав: перец – 4 стручка, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, соль.

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

Салат из перца с лимоном

Состав: сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Салат из сладкого перца со щавелем и орехами

Состав: сладкий перец – 6 стручков, щавель – 100 г, зелень петрушки – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, кефир, грецкие орехи, перец, соль.

Стручковый перец нарезать кубиками, а щавель – соломкой. Все продукты смешать, добавить перец, соль, полить растительным маслом и кефиром, посыпать зеленью петрушки.

Салат из сырого лука

Состав: луковица средних размеров – 1 шт., большое яблоко или соленый огурец – 1 шт., лимонный сок по вкусу, подсолнечное масло – 3 ст. ложки (или 5 ложек сметаны), горчица – пол чайной ложки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.