

# ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

№ 3  
март  
2023

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

5

СТРАНИЦА

### Мифы и реальность

Рассмотрим три распространенных утверждения о бессоннице.

10

СТРАНИЦА

### Записки врача

Новая рубрика! Реальные истории и рекомендации практикующих специалистов.

6

СТРАНИЦА

### Интервью

Вегетососудистая дистония. Опасен ли этот диагноз? Отвечает кардиолог.

22

СТРАНИЦА

### Полезно знать

Эмоции — желудок — гипертония. Как нервы бьют по всем органам и системам.

8

СТРАНИЦА

### Компетентно

Вечный спор — можно ли кофе при гипертонии? Наш консультант знает ответ.

28

СТРАНИЦА

### Меню для гипертоника

По многочисленным просьбам публикуем рецепты блюд с минимумом соли и сахара.

## Слово редактора

Готовя материалы к мартовскому номеру, я случайно наткнулась на статью кардиолога, который рассуждал о взаимосвязи негативных эмоций и здоровья. Интересно то, что знаменитое «избегайте стрессов» в статье я не нашла. Зато узнала другое: негатив нужно принимать, а затем отпустить из своей жизни. Оказывается, эту методику изобрел американский физик Лестер Левенсон. В 42 года он серьезно заболел, по прогнозам врачей ему оставалось жить всего пару месяцев. Он был физически очень слаб, но духом силен. Поэтому решил, что, пока жив, сделает все, чтобы найти выход из данной ситуации. Целый месяц он упорно работал и в результате открыл метод освобождения

от внутренних ограничений, который практиковал три месяца. Как итог — прожил еще 42 года и умер в возрасте 84 лет.

Суть методики в правильных ответах на пять вопросов.

1. Что сейчас происходит со мной, что я чувствую (ощущаю в теле)? Нужно четко сформулировать свои ощущения. Например: «Я чувствую обиду на сестру».

А далее — очень важная частота методики. На все вопросы нужно отвечать себе только положительно.

2. Могу ли я это принять? Например: «Да, я могу принять обиду на сестру».

3. Могу ли я это отпустить? «Да, я могу отпустить обиду на сестру».

4. Отпущу ли я эту обиду? «Да, я отпущу свою обиду на сестру».

5. Когда я отпущу? «Я прямо сейчас отпускаю обиду на сестру». Сделайте глубокий вдох и на выдохе отпустите обиду.

Через пару минут прислушайтесь к своим ощущениям. Если на центральный объект (в данном примере — сестра) у вас появились негативные эмоции (например, злость), то повторите весь цикл вопросов/ответов. При очень яркой эмоциональной реакции иногда может понадобиться до десяти повторов.

Очень хорошо сочетается эта методика с физической активностью. Например, с быстрой ходьбой. Возьмите за правило перед сном прогуляться и поработать с сознанием. Буду очень рада, если поможет. А я пошла пробовать.

Ирина ЛУЗИНОВА