



Гипертоникам, у которых очень плохие сосуды, надо утром съедать 1 ст. ложку клюквы.

Чтобы стать бодрым и энергичным, целители советуют ежедневно принимать контрастный душ и делать дыхательные упражнения. Сядьте, обопритесь спиной о спинку стула, руки положите на колени ладонями вверх, расслабьтесь, закройте глаза. В течение 8 секунд делайте вдох, затем на 8 секунд задержите дыхание. Еще за 8 секунд — выдох. И так несколько раз. Продолжительность вдохов, выдохов, пауз постепенно увеличивайте до 28 секунд.

Если вы очень устали после работы, ложитесь на спину, поднимите ноги вертикально и потрясите ими, что приведет к оттоку венозной крови. Это принесет большую пользу всей сердечно-сосудистой системе и будет профилактикой варикозного расширения вен. Такую процедуру надо выполнять около 5 минут. Еще лучше, если при этом вы будете сильно постукивать друг о друга ступнями, затем пятками, подошвами, боковыми поверхностями.

*Из народных средств лечения простых болезней*