

## ЛЕКАРСТВО ДЛЯ БАБУШКИ

Тараканова А.С.

г. Калуга, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1», 2 класс  
Научный руководитель: Семизорова С.И., учитель начальных классов, г. Калуга,  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»

У меня, как и у всех детей есть бабушки. Как и все дети, всё всегда замечаю. Так вот что я заметила. Мы все растём, и наши бабушки тоже взрослеют. С возрастом они приобретают проблемы, связанные со здоровьем. Я стала замечать, что моих бабушек очень часто беспокоит давление. А именно, самое неприятное случается, когда оно повышается. Они посещают врачей, выписывают лекарственные препараты, понижающие давление. Я конечно ещё маленькая, но уже понимаю, что лекарственные средства хотя и лечат, но имеют множества противопоказаний. Я очень люблю своих бабушек, поэтому задумалась о том, чем я смогу помочь облегчить их плохое самочувствие не нанеся вред их здоровью.

**Тема** исследовательской работы «Лекарство для бабушки».

**Цель** исследования: выяснить, какими средствами можно помочь снять высокое давление, не нанося вред организму.

### **Задачи:**

- Определить какие симптомы связаны с повышенным давлением.
- Как и чем можно сбить повышенное давление.
- Способы профилактики и меры борьбы с повышенным давлением.

**Предмет** работы: повышенное давление. **Объект** работы: снижение давления. **Гипотеза:** Мы предполагаем, что можно при повышенном давлении употреблять чай из трав. Они помогут исключить частое применение лекарств.

Все это объясняет структуру работы. Главы №1-2 «Что такое повышенное давление. Симптомы и признаки повышенного давления» содержит медицинские факты данного заболевания. Главы № 3-7 «Как понизить давление в домашних условиях народными средствами. Как понизить давление с помощью питания. Виды чая, который поможет понизить давление» посвящены описанию способов понижения давления с целью применения их в домашних условиях. Глава №8 «Наши исследования» и включает в себя описание эксперимента. В ходе работы были использованы следующие **методы:**

1. Изучение и анализ литературы;

2. Метод наблюдения и опроса;
3. Эксперимент.

### **1. Что такое повышенное давление**

**Высокое давление** - это достаточно распространённое заболевание, особенно среди женщин после сорока лет. Как болезнь, высокое давление проявляется достаточно медленно. Всё начинается с того, что человек ощущает слабость, головокружение, потом появляется плохой сон, быстрая утомляемость, онемение пальцев, кровь приливает к голове, начинает казаться, что перед глазами мелькают маленькие «мушки». В наше время повышенное давление встречается у многих людей. К этому явлению необходимо относиться очень серьезно, поскольку оно повышает риск возникновения инфаркта миокарда, инсульта, грозит нарушениями сознания, развитием почечной или сердечной недостаточности. Исследовательские данные показывают, что у 40% людей в мире кровяное давление повышено, и число это постоянно увеличивается.

**Актуальность:** Во-первых, организм человека привыкает к лекарствам при частом употреблении. Во-вторых, лекарства дают побочные действия на другие органы. Значит, способы, о которых пойдет речь в работе, помогут поддерживать организм без увеличения лекарств.

**Причина давления** – это стрессы и постоянные переживания. Также гипертония может развиваться у людей, которые генетически расположены к данной болезни. В развитии гипертонии не последнюю роль играет и окружающая среда.

**Вывод:** количество людей страдающих повышенным давлением увеличивается ежегодно, причиной является стрессы и окружающая среда

### **2. Симптомы и признаки повышенного давления**

Мы в большинстве случаев не ощущаем повышенного давления (в связи с этим его нередко называют «тихим убийцей»). В этом и заключается одна из главных опасностей данного явления. Это может серьезно подорвать наше здоровье и даже угрожать его жизни – в случае возникновения инсуль-

та или инфаркта. Моя бабушка рассказала мне, что когда она чувствует головную боль, головокружение, боли в области сердца, тошноту, то понимает, что у неё повышается давление.

Мы выяснили, что важную роль в контроле давления играют регулярные профилактические проверки. Высоким артериальное давление считается: у детей - свыше 130 мм.рт.ст., у взрослых свыше 150 мм.рт.ст. Причем высокое давление может вызывать головную боль, головокружение, потемнение в глазах. Могут возникнуть боли в сердце, а также перебои в его работе. Повышение давления может также сопровождаться жаром, покраснением лица и повышенной потливостью. В то же время кисти рук, наоборот, становятся холоднее.

Вывод: основные симптомы - это головную боль, головокружение, боли в области сердца, тошноту, также сопровождаться жаром, покраснением лица и повышенной потливостью.

### 3. Как понизить давление в домашних условиях народными средствами.

Из многочисленной литературы мы узнали факторы, которые помогут избежать моей бабушке повышенного давления.

Обязательно контролировать свой вес, если имеются лишние килограммы, то от них лучше избавиться.

И конечно, больше двигаться. Ведь малоподвижный образ жизни ведет к увеличению массы тела. Следовательно, это может быть следствием многих болезней, в том числе и гипертонии.

Из врачебных рекомендаций мы узнали, что нужно ограничить потребление соли, так как соль задерживает избыточное количество жидкости в нашем организме.

Оказывается, при повышенном давлении следует пересмотреть свой рацион питания, отказаться от жирной пищи и употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов.

Вывод: правильное питание, это серьёзный удар в борьбе со многими заболеваниями.

### 4. Как понизить давление с помощью питания

Что же относится к вредным продуктам? - спросите вы у нас. Мы ответим.

Хлебобулочные изделия и сладкая мучная выпечка. Быстрый набор веса отрицательно сказывается на состоянии сосудов. Соленая пища. Соль аккумулирует жидкость в организме, повышая внутриклеточное давление. Острая, копченая, маринованная, пряная, жареная пища. Крепкие наваристые бульоны, жирное мясо, яйца. Алкоголь.

Что же дают нам «правильные» продукты? Из литературы мы узнали, чем же должен питаться человек, заботящийся о своём здоровье (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 1,2).

1. Обезжиренные молочные и кисломолочные продукты. Они улучшают работу внутренних органов.

2. Рыба и морепродукты. Помогают нам снизить уровень холестерина, улучшают состав крови.

3. Растительные масла холодного отжима. Они насыщают организм полезными веществами.

4. Свежие фрукты, овощи и сухофрукты. Укрепляют сердечную мышцу, чистят стенки сосудов, выводят излишки жидкости из организма, очищают кровяное русло, расслабляют артерии, улучшают пищеварение и обменные процессы.

5. Мучные изделия из сортов муки грубого помола. Грубая клетчатка отлично очищает пищеварительный тракт и выводит шлаки из организма.

6. Нежирные сорта мяса. Насыщают организм легкоусвояемым не тяжелым белком.

7. Зелень. Оказывает расслабляющее действие на сосуды, снижает нагрузку на сердечную мышцу, чистит кровь.

8. Свежевыжатые соки. Способствуют насыщению организма калием, выведению излишков натрия, нормализации его уровня. Улучшают эластичность сосудов и состав крови.

Но вот самое главное при повышенном давлении это достаточное количество таких веществ как калий и магний. Они очень полезны для работы сердца. Суточная норма калия для взрослого человека составляет около 1450 мг, а магния 440 мг в сутки.

Какие же продукты являются источником магния и калия?

Калий	Магний
Много калия содержат изюм, курага, чернослив, инжир, гречка, курага, миндаль, тыквенные семечки, авокадо, сельдерей.	Источниками магния являются миндаль, кунжут, семечки подсолнечника, тыквенные семечки, овсянка.

В рационе человека, страдающего повышенным давлением, должны быть обязательно жирные кислоты, кушайте скумбрию, лосось, оливковое масло, палтус. Ещё нужно обратить внимание на продукты, которые содержат витамин С и Е. Витамин В6 тоже помогает лечить повышенное давление. Лидером и рекордсменом по его присутствию являются кедровые орехи.

### 5. Как понизить давление быстро

Когда давление повышается самое главное не паниковать, давление нужно понижать постепенно. Быстрое понижение давления может привести к головокружению, тошноте и рвоте. Если вы страдаете гипертонией, старайтесь каждое утро измерять себе давление. Следующий эксперимент, который поможет снизить давление в течение 15 минут-уксусный компресс. Для этого тряпочку нужно смочить уксусом и приложить к пяточкам на минут 5-10. При этом нужно измерять давление. Как только оно начнет снижаться, процедуру прекращайте. Можно использовать обычный 9% уксус или яблочный.

Чтобы понизить давление можно выпить настойку валерианы, боярышника, пустырника. Такую настойку трав можно купить в аптеке. Чтобы быстро снизить давление нужно смешать эти три настойки. Чайную ложку смеси нужно развести водой и выпить. Мы не против настоек, но считаем, что где есть польза там может быть и вред. Поэтому нашла другой способ снижения давления. Мы решили попробовать самый простой, но достаточно действенный способ понижения артериального давления – дыхательная гимнастика. В чём же заключается этот метод?

Для этого надо расслабиться, успокоиться, не нервничать и дышать медленно, с задержкой выдоха. Принять удобное положение, сделать глубокий вдох и на 8-10 секунд задержать дыхание, потом выдохнуть. Уже после 3 минут такой дыхательной гимнастики обычно наступает облегчение, а давление снижается на 20-30 единиц, что подтверждается контрольным измерением.

Следующий способ, которому мы уделили внимание, не связанный с приёмом препаратов покажется Вам странным. Но увидев эту информацию, мы решили её проверить. Оказывается, что справиться с поднявшимся давлением поможет обычная холодная вода. Лучше всего подержать некоторое время под струей холодной воды кисти рук и предплечья, до локтя, ополоснуть лицо. Если с прочной водой проблемы, можно намочить в небольшом количестве холодной воды несколько салфеток или платков из хлопчатобумажной ткани. Эти холодные компрессы нужно прикладывать к щитовидке и области солнечного сплетения. Вариант с небольшим расходом воды – набрать ее в тазик, чтоб можно было погрузить ноги по щиколотку, и буквально в тече-

ние минуты выполнять упражнение «бег на месте» в тазу с водой. Одно из средств понижения давления-лёд. Нужно взять 2 кусочка льда из холодильника, лечь на грудь, упершись лицом в подушку, положить лед по обе стороны от шейного позвонка и держать, пока он полностью не растает. Потом в эти места втирается немного любого масла. Но есть рекомендации специалистов, интервал между такими процедурами должен составлять не меньше 3 дней

Но, помните самое главное, по всем вопросам, а также по поводу народных средств для снижения давления, консультируйтесь со своим лечащим врачом.

### 6. Виды чая, который поможет понизить давление.

**Зеленый чай**- этот напиток содержит много антиоксидантов, отлично понижает уровень холестерина, замедляет процессы старения, укрепляет стенки сосудов, делает их эластичными. Для понижения давления принимайте его охлажденным.

**Чай на основе гибискуса (каркаде).** Этот чай является обладателем целебных веществ, которые оздоравливают и восстанавливают стенки кровеносных сосудов. Антиоксиданты укрепляют и защищают сердце и сосуды от отрицательного воздействия свободных радикалов. Принимать этот напиток следует ежедневно, в холодном виде, по 250-300 мл.

**Мятный чай.** При бессоннице пейте чай из мяты или мелиссы с медом. Эти травы прекрасно успокаивают, помогают снизить давление и заснуть. Лучше всего пить чай на ночь непосредственно перед сном.

Один из самых полезных чаев, которые помогут при давлении, это иван-чай. Одно из замечательных свойств иван-чая – это нормализация давления. Он богат магнием и кальцием. Витамином С. Является успокоительным средством.

**Клюква** - прекрасное народное средство при повышенном давлении является клюква. Ягоды клюквы растирают с сахаром и принимают несколько раз в день по столовой ложке через полтора часа после еды.

### Наши исследования

#### *1. Анкетирование учеников начальной школы.*

Цель: выяснить, сталкиваются сверстники с заболеваниями своих родных (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 3,4).

1. Испытывают бабушки и дедушки сильные головные боли?	Вывод: основная часть пожилых людей испытывает сильные головные боли. Это связано с повышением артериального давления
2. Часто они обращаются к врачу?	Часто они обращаются к врачу.
3. Какими средствами они снижают боли? - лекарствами - другими средствами	Вывод: большинство для того, чтобы понизить давление сразу используют лекарственные препараты. Принимают их по назначению врача.
4. Какими средствами, кроме лекарств, пользуются ваши близкие? - зеленый чай - правильное питание - дыхательная гимнастика - прогулка на свежем воздухе	Вывод: из предложенных вариантов чаще всего пользуются чаем из трав. Редко правильно питаются. Но в комплексе не используют гипертоники все варианты.

*2. Анкетирование учителей МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г. Калуги (Средний возраст учителей нашей школы 50-56 лет.)*

Цель: выяснить, какое количество учителей страдают от повышенного давления и какими средствами пользуются, чтобы побороть своё заболевание (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 3,4).

1. Часто ли Вы приходите в плохом настроении на занятия?	2. Какая причина вызывает плохое настроение а) семейные проблемы; б) плохое самочувствие; в) иные причины.
3. Как часто у Вас повышается артериальное давление?	4. Какими средствами Вы понижаете артериальное давление: - лекарствами - травяные чаи - прогулки на свежем воздухе - постоянно правильное питание - занятия спортом

Вывод: основная часть преподавателей приходит без настроения в школу. Это связано с плохим самочувствием. Основная масса преподавателей страдает повышен-

ным давлением. Первое, чем пользуются учителя - лекарственные средства.

*3. Наблюдение за здоровьем бабушки.*

1. Поскольку моя бабушка страдает повышенным артериальным давлением, которое сопровождается головной болью, слабостью, то возможно, улучшить её состояние может чашка свежесваренного чая. Как нам известно, кофеин, содержащийся в чае, возбуждает сердечную деятельность. И я решила провести следующий эксперимент.

Цель: как влияет копорский чай на давление.

Давление своих бабушек мы измеряли в течение 10 дней в декабре 2016 года до и после принятия копорского чая. Результаты заносились в таблицу. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Таблица № 1)

Измерив бабушке давление до употребления чая и после употребления, я выяснила, что давление нормализовалось, хотя и незначительно.

Следовательно, выпив чашку черного чая можно повысить пониженное давление, тем самым улучшить состояние здоровья. Черный чай можно пить и моей бабушке, страдающей гипертонией.

Вывод: употребляйте травяные чаи, это поможет сохранить здоровье на долгие годы.

2. Мы решили попробовать самый простой, но достаточно действенный способ понижения артериального давления – дыхательная гимнастика. Конечно, чтобы этот способ стал средством борьбы с повышенным давлением, заниматься этим нужно каждый день. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Таблица № 2)

Вывод: уже после 3 минут такой дыхательной гимнастики обычно наступает облегчение, а давление снижается на 20-30 единиц, что подтверждается контрольным измерением. По наблюдениям, я сделала вывод, что проблема не исчезла, но стала меньше беспокоить.

3. Следующий способ, которому мы уделили внимание, не связанный с приёмом препаратов покажется Вам странным. Но увидев эту информацию, мы решили её проверить. Оказывается, что справиться с поднявшимся давлением поможет обычная холодная вода. Лучше всего подержать некоторое время под струей холодной воды кисти рук и предплечья, до локтя, ополоснуть лицо. Способ оказался слишком простым. Бабушка поставила под сомнение положительный результат. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 5 Таблица № 3)

Вывод: если давление повышено не слишком высоко этот способ помогает снизить его до нормы.

4. Следующий эксперимент, который помог снизить давление в течение 15 минут - уксусный компресс. Для этого тряпочку нужно смочить уксусом и приложить к пяткам на 5-10 минут.

При этом нужно измерять давление. Как только оно начнёт снижаться, процедуру прекращайте. Можно использовать обычный 9% уксус или яблочный. Взяли трех испытуемых.

Цель: оказать помощь в течение 15 минут.

Результат эксперимента – см. табл.

	Первоначальное давление	Через 5мин	Через 7мин	Через 9мин	Через 10мин	Через 12мин	Через 15мин
Объект №1	150/88	148/86	146/84	144/84	142/82	140/80	140/80
Объект №2	158/88	156/88	154/88	150/86	144/86	140/80	136/80
Объект №3	156/84	148/84	146/84	140/80	136/80	134/80	130/80

Вывод: этот способ оказался эффективным. Давление действительно стало снижаться и самочувствие улучшилось.

5. Мы решили провести ещё один эксперимент. Нужно взять 2 кусочка льда из холодильника, лечь на грудь, упершись лицом

в подушку, положить лед по обе стороны от шейного позвонка и держать, пока он полностью не растает. Потом в эти места втирается немного любого масла. Взяли трех испытуемых.

Результат эксперимента – см. табл.

	Через 5мин	Через 10мин	Через 15мин	Через 20мин	Через 25мин	Через 30мин
Объект №1	160/82	158/82	156/82	150/80	140/78	130/80
Объект №2	158/88	156/88	154/88	150/86	148/76	140/80
Объект №3	154/78	150/80	148/80	146/80	142/80	140/78

Вывод: давление действительно стало снижаться и самочувствие улучшилось.

6. Цель: выяснить, при повышенном давлении следует пересмотреть свой рацион питания, отказаться от жирной пищи и употреблять в пищу как можно больше свежих овощей и фруктов. Взяли трех испытуемых, у которых значительно отличалось питание. (см. ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Таблица № 4)

Вывод: правильное питание, это серьёзный удар в борьбе с повышенным давлением.

### Заключение

Итак, самый эффективный и быстрый способ снижения давления - это приложить раствор уксуса на пятки. Наша гипотеза частично верна. Но мы хотим подчеркнуть, что только комплексное применение всех способов будет давать положительный результат. Это было доказано в течение эксперимента.

У вас диагностировали высокое кровяное давление, скорее всего врач посоветует те или иные лекарства от гипертонии, однако, чтобы давление быстро пошло и устойчиво пошло вниз, имеет смысл уделить внимание другим вещам. Образ жизни играет

важную роль в лечении высокого кровяного давления. Вы можете успешно снизить и контролировать ваше кровяное давление здоровым образом жизни, что позволяет избежать, отложить или уменьшить потребность в медикаментозном лечении. Вот 10 изменений образа жизни, которые можете предпринять, чтобы снизить артериальное давление и держать его в норме.

Основные рекомендации образа жизни включают в себя:

- Здоровое питание, которое сосредоточено на фруктах, овощах, цельных зернах, бобах, обезжиренных молочных продуктах, мясе птицы и рыбы; и ограничением сахара, насыщенных жиров, транс-жиров и натрия (не более 1500 мг натрия в день)
- Осуществление физической активности на регулярной основе
- Поддержание здорового веса
- Управление стрессом, включая регулярную практику методов релаксации, таких как йога
- Избегать курения и табачного дыма
- Ограничение потребления алкоголя

Приложение 1

(Материалы из презентации)



Артериальное давление	Систолическое АД (мм рт. ст.)	Диастолическое АД (мм рт. ст.)
Нормальное	< 130	< 85
Высокое нормальное	130-139	85-89
I степень гипертонии (легкая)	140-159	90-99
II степень гипертонии (умеренная)	160-179	100-109
III степень гипертонии (тяжелая)	≥ 180	≥ 110

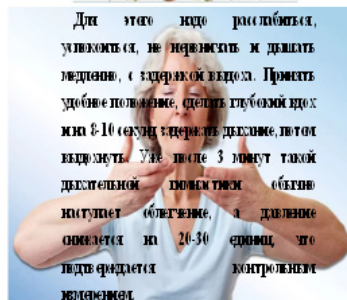


Приложение 2

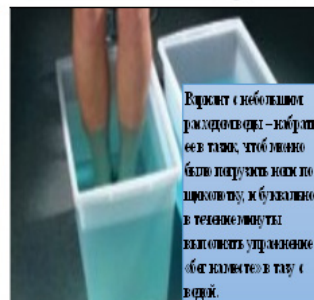
(Материалы из презентации)



Витамин В1	Витамин В2	Витамин В3	Витамин В5	Витамин В6	Витамин В9	Витамин В12
пшеничные отруби, дрожжи, овсяные хлопья, соевые бобы, фасоль, горох, чечевица, миндаль, фундук, арахис, кедровые орехи, фундук, грецкие орехи	яйца, молоко, сливочное масло, сыр, творог, сметана, кефир, йогурт, ряженка, простокваша, кефир, сметана, творог	печень, почки, сердце, язык, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа, почки, печень, сердце, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа	печень, почки, сердце, язык, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа, почки, печень, сердце, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа	печень, почки, сердце, язык, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа, почки, печень, сердце, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа	печень, почки, сердце, язык, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа, почки, печень, сердце, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа	печень, почки, сердце, язык, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа, почки, печень, сердце, селезенка, тимус, щитовидная железа, поджелудочная железа

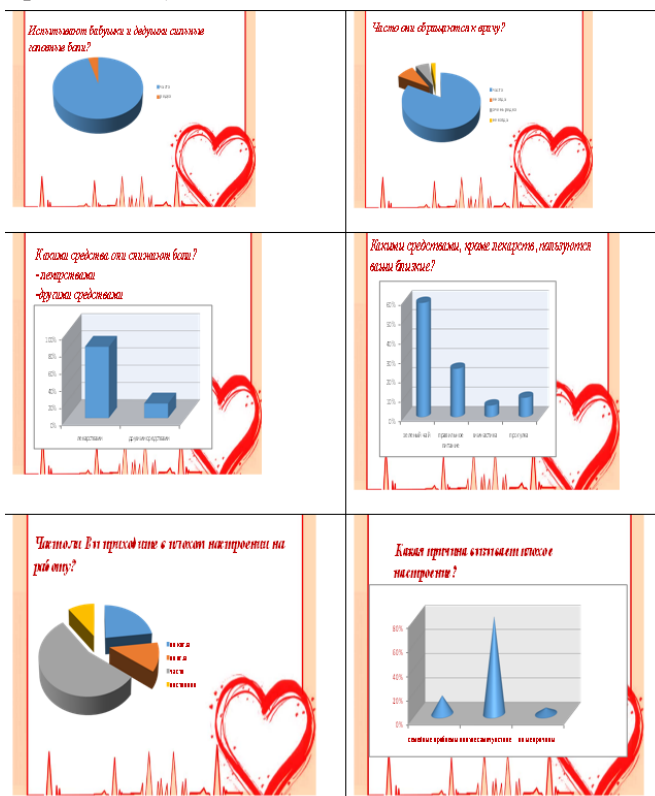


Для этого надо расслабиться, улыбнуться, не нервничать и дышать медленно, с задержкой в воде. Принять удобное положение, сделать глубокий вдох и на 10 секунд задержать дыхание, живот выдвигать. Уже после 3 минут такой дыхательной гимнастики обычно наступает облегчение, а давление снижается на 20-30 единиц, что подтверждается мониторингом.



Водяной с небольшой дозой соды – эффект есть такой, чтобы можно было получить эффект по щелочности, и безусловно в течение недели вы сможете увидеть эффект в том, что касается водной.

(Материалы из презентации)



(Материалы из презентации)

**Как часто у Вас повышается артериальное давление?**

часто	редко	иногда	никогда
-------	-------	--------	---------

**Какие продукты Вы считаете вредными для сердца?**

шоколад	фаст-фуд	жирное мясо	алкоголь	сладкие напитки
---------	----------	-------------	----------	-----------------

**29 сентября – Всемирный день сердца**

Классный час

**Твое сердце в твоих руках**

Плакат

**ЛЕКАРСТВО ДЛЯ БАБУШКИ**

Рекомендации для тех, кто страдает повышенным давлением

Приложение 5  
Таблица 1

Как влияет корпорский чай на давление

	15.12		16.12		17.12		18.12		19.12		20.12		21.12		22.12		23.12		24.12	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Давление	150/88	145/86	150/84	156/87	158/86	158/86	154/83	150/83	148/82	156/80	154/86	152/84	156/84	154/82	156/82	150/80	148/84	140/80	145/82	140/80

Таблица 2

Измерение давления после дыхательной гимнастики

	15.12		16.12		17.12		18.12		19.12		20.12		21.12		22.12		23.12		24.12	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Давление	150/88	148/86	156/84	158/86	156/83	158/86	150/83	148/82	158/82	156/80	154/86	152/84	156/84	154/82	156/82	150/80	148/84	140/80	145/82	140/80

Таблица 3

Измерение давления после того, как подержали некоторое время под струей холодной воды кисти рук и предплечья, до локтя, ополоснули лицо.

	15.12		16.12		17.12		18.12		19.12		20.12		21.12		22.12		23.12		24.12	
	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после	до	после
Давление	150/88	146/88	156/84	150/84	156/86	150/83	150/83	146/82	158/82	150/80	154/86	150/84	156/84	1540/82	156/82	148/80	148/84	140/80	145/82	140/80



Таблица 4

Рацион питания людей, страдающих повышенным давлением.

Объект №1	Объект №2	Объект №3
говядина овощи зелень скумбрия фрукты гречневая крупа сухофрукты	индейка овощи форель фрукты макаронны	свинина овощи яблоки макаронны

**Список литературы**

1. Жизнь растений. Энциклопедия. Москва. Просвещение 2005
2. Дмитриев Ю. Книга природы - Москва, Детская литература 2000
3. Лучник А.Н. Декоративные растения умеренной зоны. Москва. 2001
4. Максимова А. Гипертония. Лечение народными средствами; Феникс - Москва, 2006. - 224 с.
5. Малышева И. С. Гипертоническая болезнь. Домашняя энциклопедия; Вектор - Москва, 2006. - 208 с.
6. Повышенное давление – что делать – Советы начинающему гипертонику. Из беседы с терапевтом И. Г. Бабаевым (Из газеты “Вестник ЗОЖ”).
7. Рецепты от читателей газеты «Вестник ЗОЖ». Какое давление опасно.
8. Смирнова М. А. Лечебное питание. Гипертония; Рипол Классик - Москва, 2013. - 791 с.
9. ВЕСТНИК ЗОЖ - 2008-24/37-38. Гипертония
10. Вестник ЗОЖ №10 2007 Личный опыт. Держу давление в руках.
11. <http://serdec.ru/prochee/luchshie-narodnye-sredstva-snizheniya-davleniya>
12. <http://www.altmedic.ru/modules/dixan/index.php?nvar=43222>
13. <http://maski-lico.ru/profilaktika-davleniya-kak-snizit-davlenie/>
14. <https://giperton.com/profilaktika.html>
15. <http://vsegdazdorov.pp.ua/?p=1931>
16. <http://howtogetrid.ru/kak-ponizit-arterialnoe-davlenie-narodnymi-sredstvami/>
17. <http://netlekarstvam.com/narodnye-sredstva/serdtse-i-sosudy/ponizit-davlenie.html>
18. <https://obrazizni.ru/resepti-zdorovia/medicine/davlenie-lechenie-narodnymi-sredstvami.html>
19. <http://www.silazdorovya.ru/kak-ponizit-davlenie/>