

Как проснуться гипотонику?

Гипотоник - человек с пониженным артериальным давлением. Самое трудное для него, вернее для неё, гипотонички (это свойство организма редко достаётся мужчинам), просыпаться по утрам. После сна зябко, плохо соображается, никак не придти в себя. А если быстро встать с постели, то легко заработать головную боль на весь день. Вот несколько советов, как привести себя утром в рабочее состояние.

Проснувшись, не вставайте сразу. Сделайте несложные упражнения хатха-йоги. Сначала они покажутся слишком простыми, но делая их ежедневно, начнёте получать от них удовольствие и поймёте их пользу и эффективность.

1. Лёжа на спине, убрав подушку из-под головы и вытянув руки вдоль туловища, тяните левую ногу как можно дальше вперёд, не поднимая пятку. Пальцы при этом оттягивайте на себя. В этом положении остаться, медленно считая до пяти. Потом также потяните правую ногу. Потом обе вместе. Внимание сосредотачивайте не на ногах, а на копчике. Такое тройное потягивание сделайте 5 раз. Это упражнение позволяет избавиться от судорог в икроножных мышцах, вызванных анемией, и нормализует кровообращение.

2. Как можно сильнее сожмите пальцы ног «в кулачок» и держите, сколько можете.

3. Пальцы разожмите и выгните их на себя, и тоже держите, сколько можете. Оба упражнения тонизируют сосуды стопы.

4. Подтяните коленки к лицу и обхватите руками. Покачайтесь «лодочкой» на спине. Это упражнение для гибкости позвоночника. В критические дни его делать нельзя. Качаться лучше на жёсткой поверхности (с непривычки больно), поэтому сперва можно и на кровати. Помните, что человек молод, пока у него гибкий позвоночник.

Теперь можно встать, идти в душ и согреваться водой погорячее. Главные объекты - голова (шапочка не помешает), плечи и ноги. С тонирующим гелем для душа согреться быстрее. Когда станет жарко, разбавьте горячую воду, каждый день делая её холоднее.

Холодным душем достаточно остудить горячую кожу, но ноги и кисти рук надо поддержать под холодной водой подольше. Заодно умыться очень холодной водой. После душа можно использовать полотенце, но полезнее высухаться, энергично обтираясь ладонями, начиная с лица и кончиков пальцев на руках и ногах.

Такой самомассаж равносителен хорошей гимнастике. Кожа скоро станет гладкой и здоровой, а пяточки через месяц будут нежными, почти как у младенца. Замёрзнуть и простудиться после контрастного душа невозможно. Так что смело обтирайтесь и высухайте естественным путём. Душ и массаж помогут и венам на ногах остаться здоровыми. Волосы лучше не просто причесать, а хорошо почесать кожу головы ногтями так, чтобы она «горела». Это тонизирует сосуды ещё больше.

После душа полезно сделать пару коротких дыхательных упражнений. Сядьте на стул или на пол в позу полулотоса. Сделайте спокойный медленный вдох и такой же выдох (выдох всегда немного длиннее). Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю и сделайте спокойный и медленный вдох через левую. Не делая паузы, закройте средним пальцем правой руки левую ноздрю и медленно выдохните через правую. Не меняя положение пальцев, сделайте вдох через правую ноздрю и, зажав правую, выдохните через левую ноздрю.

Это один цикл. Надо сделать 5 таких циклов. Желательно ещё делать перед сном и 2 раза в течение дня, на пустой желудок. Дышать надо медленно и плавно, сосредоточившись на органах дыхания. Это упражнение предупреждает головные боли.

Напоследок сделайте медленный глубокий вдох через нос, задержите дыхание на несколько секунд, сложите губы, как для свиста, и с силой, прерывисто, с небольшими задержками выдыхайте весь воздух через рот (не раздувая щёк). Потом глубоко вдохните и выдохните. Это упражнение можно делать и днём: оно снимает усталость и очищает лёгкие от остаточного отработанного воздуха.

На всё у вас уйдёт не более 30 минут, но их стоит потратить. Ощущение бодрости и свежести сохранится на весь день. И чем дольше вы будете выполнять эти процедуры, тем дальше будет отодвигаться опасность плохого самочувствия. Дискомфорт вы рискуете почувствовать только при ураганном ветре, сильной жаре или морозе с повышенной влажностью. Конечно, лучше делать целый комплекс упражнений, который займёт вместе с душем минут 45-60. Но им надо овладевать под руководством

Как проснуться гипотонику

Автор: admin

10.10.2013 20:59 -

специалиста по йоге.

Завтрак для гипотоника должен состоять из кофе и лёгкой еды, но со сливочным маслом или сметаной. Тем, кто курит, лучше оставить первую сигарету на потом: после дыхательных упражнений организм будет усваивать дым очень интенсивно, сосуды сожмутся, и весь эффект пойдёт насмарку. В тёплое время года или уходя из дома надолго, берите с собой бутылочку с простой кипячёной водой и шоколадку. Они предохранят вас от возможной головной боли, вызванной усталостью.

Просыпайтесь утром в хорошем настроении, не забывайте и не ленитесь помогать своему капризному, но любимому организму, и он вас не будет подводить. Будьте здоровы!

Автор - **Надежда Рубцова**

[Источник](#)