

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 3

Занятие 2

Специи для нормализации давления



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

Как куркума влияет на давление

- Расслабляет стенки сосудов, улучшая их эластичность
- Снижает уровень воспаления в организме, что важно для предотвращения гипертонии
- Содержит куркумин, который препятствует образованию холестериновых бляшек
- Улучшает кровообращение и предотвращает застои крови

Как употреблять куркуму

Свежий корень можно в замороженном виде

- Добавлять в супы, тушёные овощи, рис или гречку
- Добавлять в смузи и соусы





Корица

Мягкий регулятор давления и сахара в крови

- Расслабляет сосуды, улучшая их гибкость
- Способствует снижению уровня сахара, а сахар — один из факторов гипертонии
- Снижает уровень «плохого» холестерина, препятствуя закупорке сосудов
- Улучшает кровоток, снижая нагрузку на сердце

Чеснок и давление

- Расширяет сосуды, снижая нагрузку на сердце
- Разжижает кровь, улучшая её текучесть
- Снижает уровень холестерина



Как употреблять

- Есть 1 зубчик чеснока натощак утром
- Добавлять в блюда в свежем виде

Если у вас высокая чувствительность пищеварительной системы, лучше запивать чеснок водой или смешивать с едой



Чесночная настойка на воде

3-4 зубчика чеснока (лучше свежего, сочного)

1 стакан чистой воды

Приготовление

1. Чеснок измельчить (натереть на тёрке или раздавить ножом)
2. Залить стаканом воды
3. Накрывать и оставить настаиваться на ночь (8–12 часов) при комнатной температуре
4. Утром процедить и употреблять

! Не пить сразу весь стакан!

Лучший вариант: 1 столовая ложка утром натощак. Остальное можно хранить в холодильнике и пить в течение дня небольшими порциями.



Тмин

- **При высоком давлении:** расширяет сосуды, улучшает кровообращение и снижает нагрузку на сердце
- **При низком давлении:** улучшает циркуляцию крови, помогает при слабости и головокружении
- **При скачках давления:** балансирует работу сосудов, предотвращая резкие перепады



Тминная вода для сосудов

- 1 ч. ложка семян тмина
- 1 стакан кипятка
- Настаивать 15 минут, процедить и пить тёплым

При высоком давлении:

1 стакан утром натощак

При низком давлении:

можно добавить щепотку корицы и мёд

Тмин с мёдом Сердечный эликсир

- 1 ч. ложка молотого тмина
- 1 ч. ложка мёда
- Смешать, съесть утром натощак



**НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПРИ ПОВЫШЕННОМ ВЕСЕ И ДИАБЕТЕ**



Чай с тмином и мятой для снятия спазмов сосудов

Ингредиенты:

- ½ ч. ложки семян тмина
- ½ ч. ложки сухой мяты
- 1 стакан горячей воды



Настаивать 10 минут, пить перед сном

Как использовать чёрный тмин при гипертонии?



- **Завтрак для сосудов:** Молотые семена ($\frac{1}{2}$ ч. ложки) + Каша
- Чай с чёрным тмином: мягко снижает давление
- Просто посыпать молотым тмином свежие овощи, добавить оливковое масло
- Масло чёрного тмина: 1 ч. ложка утром, запивать тёплой водой



Масло чёрного тмина снижает давление у гипертоников

- Помогает расслабить сосуды
- Снижает их напряжение
- Убирает спазмы
- Улучшает циркуляцию крови

Содержит антиоксиданты, которые поддерживают здоровье сердечной мышцы и предотвращают инфаркты.

Как правильно употреблять масло чёрного тмина?

Базовая схема

1 ч. ложка утром натощак. Запивать тёплой водой

Воду можно немного подкислить
лимонным соком. Это улучшает усвоение



Как использовать масло чёрного тмина при низком давлении?

Дозировка:

½ ч. ложки масла утром с мёдом или с тёплым чаем

Добавить в кофе или чай:

немного масла + корица = бодрящий эффект



Курс приёма масла чёрного тмина

Период

1 - **2** мес.

Для профилактики:
затем перерыв на 2 недели

2 мес.

При гипертонии:
затем перерыв на 3–4 недели

3 мес.

При хроническом стрессе и сосудистых проблемах:
затем 1 месяц отдыха

Кому масло чёрного тмина НЕ подходит?

- Людям с низким давлением – может снизить его ещё сильнее
- При беременности (особенно на ранних сроках) – может вызвать спазмы
- При язве желудка – масло раздражает слизистую
- При приёме разжижающих кровь препаратов типа плавикса. Может усилить их эффект. (с аспирином можно)



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com