

**Можжевельник**

нужно пить небольшими порциями или смешивать с другими соками.

- Морковный или свекольный сок с 1 ч. ложкой меда принимают 3 раза в день (можно добавлять тертый хрен и лимон).
- Смешайте 2 стакана свекольного сока, 250 г меда, 1 лимон, 1,5 стакана клюквенного сока, 1 стакан водки. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды.
- Выжав сок из 3 кг лука, смешайте с 500 г меда, залейте 0,5 л водки. Настаивайте 10 суток. Принимайте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.
- 250 г промытого и очищенного хрена натрите на крупной терке, залейте 3 л холодной воды, кипятите 20 минут. Пейте по 100 мл 3 раза в день.
- Сок петрушки по концентрации полезных компонентов – сильнейший из соков и при регулярном употреблении возвращает эластичность сосудам и очищает их от холестерина. Ежедневная доза не должна превышать 50 г

(а начинать его пить нужно с 0,5-1 ч. ложки 3 раза в день до еды).

В рацион питания включайте свежие фрукты и овощи, гречневую, овсяную, рисовую каши, нежирное говяжье, куриное, кроличье мясо, жирные сорта рыбы северных морей, так как в рыбьем жире много необходимых для организма полиненасыщенных жирных кислот, отруби, цельнозерновой хлеб, кисломолочные продукты. Блюда лучше варить, готовить на пару или в духовке. Салаты заправляйте растительным маслом.

Исключите жирную и жареную пищу, консервы и соленья, фастфуд, колбасы, копчености, сокращайте соль, уходите от алкоголя. Замените черный чай на зеленый.

Большинство больных с гипертонией испытывают нехватку магния в организме. Принимать препараты магния в лечебных целях можно только под наблюдением врача, поэтому удобнее обогатить свой рацион продуктами с большим количеством магния. Это морепродукты, семена тыквы и льна, кунжут, миндаль, кедровые орешки, а также желтки яиц, молоко, творог, мясо (говядина, индейка).

Ведите здоровый образ жизни: ежедневно гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь утренней зарядкой (по разрешению доктора), следите за весом, холестерином и сахаром в крови, избегайте стрессов.

**Светлана БИРЮКОВА,**  
врач-терапевт высшей категории.  
Фото Павла Ефремова.