

A detailed oil painting of a woman with long, dark, curly hair, wearing a blue dress with gold jewelry, holding a glass of red wine. The background shows a lush, green landscape with mountains and a tree.

Александр Малышев

**«Метод богини Гебы»: как я  
вылечил гипертонию за 200 дней,  
вернув сосудам божественную  
эластичность и забыв о таблетках  
навсегда, даже когда врачи  
говорили «это на всю жизнь»**

18+

Александр Малышев

**«Метод богини Гебы»: как я  
вылечил гипертонию за 200 дней,  
вернув сосудам божественную  
эластичность и забыв о таблетках  
навсегда, даже когда врачи  
говорили «ЭТО НА ВСЮ ЖИЗНЬ»**

«Автор»

2026

## **Малышев А.**

«Метод богини Гебы»: как я вылечил гипертонию за 200 дней, вернув сосудам божественную эластичность и забыв о таблетках навсегда, даже когда врачи говорили «это на всю жизнь» /

А. Малышев — «Автор», 2026

Почему этот метод носит имя богини Гебы? Она никогда не старела, не ведала болезней, а её сосуды оставались эластичными и чистыми, как горный ручей. Именно её имя получила система, которая возвращает человеку ту самую божественную молодость сосудов, что мы утратили в тисках цивилизации, стрессов и таблеток. Гипертония — не приговор. Это состояние, которое можно полностью обратить вспять, сколько бы лет вам ни было и как бы долго вы ни сидели на лекарствах. «Метод богини Гебы» пробуждает этот механизм. Он дарит свободу от тонометра и аптечной зависимости за 200 дней — без мучительных диет, без опасных нагрузок, без насилия над собой. В этой книге вы не найдёте мгновенных чудес. Вы найдёте работающую, проверенную стратегию исцеления, доступную каждому — в любом возрасте и на любой стадии гипертонии. Богиня Геба возвращается, чтобы жить внутри вас. Ваше возрождение начинается с первой страницы.

© Малышев А., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 24 |

# **Александр Малышев**

## **«Метод богини Гебы»: как я вылечил гипертонию за 200 дней, вернув сосудам божественную эластичность и забыв о таблетках навсегда, даже когда врачи говорили «это на всю жизнь»**

### **Глава**

#### **Важное предупреждение и Отказ от ответственности Внимание!**

Все материалы этой книги публикуются исключительно в ознакомительных целях и не должны рассматриваться как индивидуальные инструкции для конкретного читателя, поскольку каждый человек уникален.

Материалы этой книги, в том числе приведенные в ней диеты, упражнения, методики и рекомендации, могут представлять опасность для вашего здоровья и жизни.

Будьте благоразумны: объективно оцените состояние своего здоровья и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем соблюдать предлагаемые в этой книге диеты, выполнять упражнения и применять иные описанные в книге приемы, методики или рекомендации.

Автор и издательство не несут ответственности за последствия использования диет, упражнений, методик, рекомендаций и иной информации и материалов, содержащихся в этой книге.

Это стандартный **дисclaimer** (отказ от ответственности), который авторы и издатели размещают в начале книг по фитнесу, диетам и здоровью, чтобы предупредить читателей о возможных рисках.

#### **ПРЕДИСЛОВИЕ**

«Чайная ложечка в море фармакологии»

Знаете этот взгляд врача в поликлинике? Когда он, даже не глядя на вас, а уткнувшись в монитор, выписывает рецепт и говорит сакраментальную фразу: «Ну что вы хотите? Возраст. Привыкайте. Это теперь на всю жизнь».

И вы выходите из кабинета с ворохом бумажек, а в голове звенит одна мысль: «Неужели я теперь — это ходячий набор химических формул? Неужели моя свобода заканчивается ровно в тот момент, когда я забуду купить упаковку таблеток?»

Мне тоже это говорили. Десять лет я честно завтракал, обедал и ужинал таблетками. Я превратился в мини-аптеку. И самое поганое — я верил. Верил, что мое давление «само по себе такое», что сосуды — это старые ржавые трубы, которые не починить, только смазывать химией.

А потом я наткнулся на одну крамольную мысль. Мысль о том, что организм — это не мешок с неизлечимыми полостями, а самообучающаяся система. И этой системе просто нужно дать шанс. Маленький. Крошечный. Один шанс в день.

Эта книга не из разряда «встань и беги, тряпка». Нет. Я ненавижу эти книги. Если бы я мог встать и побежать, я бы не лежал на диване с тонометром в обнимку.

Это книга о малом. О микроскопических шагах. О том, как я прошел путь от страха и таблеток до полной свободы за 200 дней. Врачи пожимают плечами и говорят: «Ремиссия». А я говорю: «Нет, это метод».

Мы не будем спорить с врачами. Они делают важное дело. Давайте просто сделаем своё. Тихо, спокойно, без революций. И через 200 дней вы, возможно, как и я, выбросите свой тонометр в мусорное ведро. Ну, или хотя бы уберете его на дальнюю полку.

Готовы? Тогда начнем с самого сложного — с веры в то, что это вообще возможно.

Глава 1. «У вас гипертония» — три слова, которые делят жизнь на до и после

Помните тот день? Я помню свой до мельчайших подробностей, хотя прошло больше десяти лет. Была среда. Обычная, серая, ноябрьская среда. Я сидел в очереди в районной поликлинике, листал потрёпанный журнал трёхлетней давности и думал о том, что надо бы успеть в магазин до закрытия. Никакого страха, никаких предчувствий. Я пришёл просто «провериться», потому что жена nagging, а на работе заставляли пройти диспансеризацию. Мне было сорок два, и я чувствовал себя нормально. Ну, почти нормально — иногда немного шумело в ушах, и к вечеру краснело лицо, но кто в нашем возрасте чувствует себя идеально?

Врач — милая женщина с уставшими глазами и причёской «я сдаюсь» — надела манжету, нажала кнопку, и аппарат зажужжал. Я смотрел в окно на голые ветки деревьев и думал о своём. Когда жужжание стихло, врач хмыкнула, поправила манжету и снова запустила измерение. Потом ещё раз. И ещё. На третьем измерении у меня внутри что-то ёкнуло — так бывает, когда самолёт попадает в воздушную яму, и желудок на секунду подпрыгивает к горлу.

— А у вас, батенька, гипертоническая болезнь, — сказала она будничным тоном, каким говорят «на улице дождь». — Сто шестьдесят на сто. Это не шутки. Будем подбирать терапию.

Терапия. Какое мягкое, успокаивающее слово. Лечит, помогает, поддерживает. Но когда я услышал его в тот момент, оно прозвучало как приговор. Я не знал тогда, что на медицинском языке «подбирать терапию» при гипертонии почти всегда означает «подбирать таблетки, которые вы будете пить до конца жизни». Я вышел из кабинета с рецептом в руке и странным чувством пустоты. Мир не рухнул, солнце не погасло, люди в коридоре всё так же сидели в очереди, но что-то неуловимо изменилось. Я перестал быть просто человеком. Я стал пациентом с диагнозом. Хроником.

Вечером я сидел на кухне, вертел в руках упаковку таблеток и читал инструкцию. Мелкий шрифт, длинный список побочных эффектов, среди которых были и «головная боль» (интересно, как это сочетается с лечением давления?), и «сухость во рту», и «снижение либидо», и загадочное «возможно развитие ортостатической гипотензии» — я тогда ещё не знал, что это такое, но звучало угрожающе. Я посмотрел на своё отражение в тёмном окне и задал себе вопрос, который, наверное, задают все в такой момент: «Неужели это навсегда? Неужели я теперь — ходячий набор химических формул, привязанный к аптеке до гробовой доски?»

Страх пришёл не сразу. Сначала была стадия отрицания. Я гуглил «можно ли вылечить гипертонию без таблеток» и наткнулся на форумы, где люди обсуждали чеснок, свекольный сок, дыхательные гимнастики и какие-то тибетские настойки. Врачи на медицинских сайтах сухо писали: «Артериальная гипертензия — хроническое заболевание, требующее пожизненного приёма препаратов». Слово «пожизненного» резало глаз. Я ещё молод, у меня планы, у меня дети не выросли, а мне уже выписали пожизненное. Как будто я что-то украл и меня посадили в тюрьму с неопределённым сроком.

Потом пришёл гнев. Я злился на врача — почему она так спокойно, буднично сообщила мне эту новость? Почему не сказала, что можно попробовать что-то ещё? Почему не спросила, как я питаюсь, двигаюсь ли я, сплю ли? Почему просто — бах, и рецепт? Я злился на себя — за то, что довёл себя до такого, что годами ел что попало, курил, нервничал по пустякам и считал, что здоровье — это бесконечный ресурс, как вода в кране. Я злился на весь мир.

А потом пришла стадия торга. Я начал мерить давление по десять раз на дню. Я вёл дневник, записывал каждую цифру, пытался уловить закономерности. Я пробовал пить таблетки через день — авось обойдётся. Не обошлось. Я пытался заменять таблетки народными средствами — давление скакало ещё больше. Я чувствовал себя подопытным кроликом в собственной лаборатории, где все эксперименты проваливались.

И, наконец, наступила депрессия. Тихая, вязкая, как ноябрьский туман. Я смирился. Я стал пить таблетки каждое утро, как мне велели. Давление более-менее нормализовалось, но вместе с ним нормализовалась и моя серость. Я перестал бегать по утрам (зачем, если таблетка и так всё делает?). Перестал следить за едой. Набрал ещё десять килограммов. Я стал классическим «компенсированным гипертоником» — человеком, у которого цифры на тонометре в порядке, но качество жизни стремится к нулю.

Оглядываясь назад, я понимаю: это была самая опасная стадия. Не криз, не высокие цифры, а вот это тихое, покорное угасание. Когда ты принимаешь правила игры и соглашаешься быть больным до конца своих дней. Когда ты перестаёшь искать выход и просто плывёшь по течению, глотая химию.

Но где-то там, на самом дне этого болота, во мне зародилась мысль. Маленькая, робкая, почти незаметная. Мысль о том, что мой организм — не бракованный механизм, который нужно вечно смазывать таблетками. Мой организм — это живая, самообучающаяся, самовосстанавливающаяся система. И если она дала сбой, значит, можно найти причину сбоя и устранить её, а не просто заглушать симптомы.

Я не знал тогда, как именно я это сделаю. Я не знал, что ключ к моему исцелению лежит не в аптеке, не в кабинете врача, а в моих собственных ногах. Что простое, почти смешное в своей простоте упражнение перевернёт мою жизнь. Что через 200 дней я выброшу таблетки и забуду дорогу в поликлинику.

Но об этом — позже. Пока что я был просто человеком с диагнозом, который впервые за долгое время позволил себе маленькую, крамольную, но такую сладкую мысль: «А что, если это всё-таки не навсегда?»

Глава 2. Что на самом деле происходит в вашем теле: гид по гипертонии для чайников

Прежде чем идти дальше, давайте разберёмся, что же такое эта самая гипертония. Не в сухих медицинских терминах, а по-человечески. Потому что когда понимаешь врага в лицо, он перестаёт быть чудовищем из-под кровати и становится просто задачей, которую можно решить.

Представьте себе систему водоснабжения в многоэтажном доме. Есть насос (сердце), есть трубы (сосуды), и есть вода (кровь). Что нужно, чтобы вода текла нормально? Насос должен работать исправно, а трубы должны быть чистыми и эластичными. Если трубы забиты ржавчиной и сужены, насосу приходится повышать давление, чтобы протолкнуть воду на верхние этажи. Если трубы хрупкие и потеряли эластичность, они не могут расширяться, когда поток усиливается — и давление растёт. Если объём воды слишком большой (а это бывает, когда мы едим много соли и пьём мало воды) — давление тоже растёт.

Сердце — это удивительный орган. Четыре камеры, клапаны, электрическая система, которая работает без выходных и праздников. За одно сокращение оно выбрасывает около 70 миллилитров крови. За минуту — около пяти литров. За сутки — более семи тысяч литров. Это примерно сорок ванн. Представляете, какую работу выполняет этот маленький, размером с кулак, мышечный мешочек? И он делает это без перерыва, без отпуска, без сна.

Артерии, по которым кровь бежит от сердца к органам, — это не просто пассивные трубки. Это живые, активные структуры, стенки которых состоят из мышечных волокон. Они могут сужаться и расширяться, регулируя поток. За эту способность отвечает внутренняя выстилка сосудов — эндотелий. Это тончайший слой клеток, который вырабатывает множество веществ, управляющих тонусом сосудов. Самое важное из них — оксид азота, молекула-релаксант, которая заставляет стенки артерий расслабляться.

Когда эндотелий здоров, он как опытный дирижёр управляет оркестром сосудов: где надо — расширить, где надо — сузить. Но если эндотелий повреждён (а повреждается он от курения, высокого сахара, плохого холестерина, стресса и — внимание — недостатка движения), он перестаёт вырабатывать оксид азота. Сосуды теряют способность расслабляться и находятся в постоянном, хроническом спазме. Это как если бы вы всё время держали мышцу напряжённой — рано или поздно она устанет и начнёт болеть. Так и сосуды: они устают от постоянного напряжения, их стенки утолщаются, становятся жёсткими. Просвет сужается. Сердцу приходится работать с удвоенной силой, чтобы протолкнуть кровь через это сопротивление. Давление растёт.

Вот вам и вся гипертония в двух словах: потеря эластичности сосудов и нарушение работы эндотелия. Это не какая-то загадочная «болезнь», которая свалилась на вас с неба. Это прямое, логичное следствие того образа жизни, который мы вели годами.

Почему цифры на тонометре — это не просто цифры? Систолическое (верхнее) давление — это давление в момент сокращения сердца, когда кровь выбрасывается в аорту. Это «ударная волна». Если верхнее давление высокое, значит, сердце бьёт слишком сильно, преодолевая сопротивление жёстких сосудов. Диастолическое (нижнее) — это давление в момент расслабления сердца, когда оно отдыхает перед следующим ударом. Это «фоновый тонус» сосудов. Если нижнее давление высокое, значит, сосуды постоянно напряжены и не могут расслабиться даже в паузу между сокращениями.

Когда врач говорит «у вас гипертония второй степени», это значит, что ваше систолическое давление стабильно держится выше 160, а диастолическое — выше 100. Это не просто «повышенное» — это уже серьёзная нагрузка на все органы. Почки, которые фильтруют кровь под этим давлением, начинают страдать. Сердце, которое работает с перегрузкой, начинает утолщаться — как любая мышца, которую постоянно качают. Только в отличие от бицепса, утолщённое сердце — это плохо. Оно теряет эластичность, его камеры уменьшаются в объёме, оно хуже наполняется кровью. Глазное дно, мозг — все органы-мишени страдают от этого постоянного напора.

Но вот что важно понять: на ранних стадиях всё это обратимо. Сосуды — не ржавые трубы, которые можно только заменить. Это живая ткань, которая постоянно обновляется. Клетки эндотелия живут около тридцати дней, потом отмирают и заменяются новыми. Если дать организму правильные условия, он сам вырастит себе новый, здоровый эндотелий. Он сам восстановит эластичность сосудистой стенки. Он сам нормализует давление.

Почему же официальная медицина говорит, что это неизлечимо? Потому что таблетками невозможно восстановить эндотелий. Таблетка — это костыль. Она химически приказывает сосуду расширяться. Но она не лечит причину, по которой сосуд перестал расширяться сам. Это как если бы вы, вместо того чтобы починить протекающий кран, просто подставили ведро. Вода не течёт на пол, но кран-то всё равно сломан. Таблетка убирает симптом, но не причину. А причина — в образе жизни, в том, что мы перестали двигаться, стали неправильно питаться, живём в хроническом стрессе.

Но есть и хорошая новость. Та самая, о которой я узнал на собственном опыте и которая перевернула мою жизнь. Оказывается, существует немедикаментозный способ стимулировать выработку оксида азота. Восстановить эндотелий. Вернуть сосудам эластичность. И способ этот до смешного прост. Он не требует денег, не требует специального оборудования, не требует много времени. Он требует только одного: регулярности и постепенности.

Этот способ основан на физическом движении. Определённом, очень конкретном движении, которое включает в работу самую большую группу мышц нашего тела и запускает каскад оздоровительных реакций. Именно это движение станет нашим главным инструментом. Именно с его помощью мы за 200 дней перестроим работу сердечно-сосудистой системы так, что гипертония просто... исчезнет. Не будет «залечена», не будет «скомпенсирована», а уйдёт. Как уходит утренний туман, когда встаёт солнце.

Но пока я не скажу, что это за движение. Потому что сначала нужно понять масштаб проблемы. Понять, почему же гипертония вообще стала бичом современного человечества и почему врачи так боятся отходить от протоколов. Об этом — следующая глава.

### Глава 3. Краткая история «тихого убийцы»: как гипертония стала неизлечимой

Чтобы понять, почему гипертонию объявили пожизненным приговором, давайте совершим небольшое путешествие в прошлое. История измерения давления и лечения гипертонии — это детектив с элементами драмы и абсурда.

Начнём с того, что ещё триста лет назад никто вообще не знал, что такое артериальное давление. Врачи древности — Гиппократ, Гален — считали, что здоровье человека зависит от баланса четырёх жидкостей: крови, флегмы, жёлтой и чёрной желчи. Никакого давления,

никаких сосудов в современном понимании. Сердце они считали печкой, которая согревает кровь. О циркуляции крови никто не догадывался.

Первый прорыв совершил английский врач Уильям Гарвей в 1628 году. Он опубликовал книгу, в которой доказал, что кровь циркулирует по замкнутому кругу, а сердце — это насос. Это была революция, но до измерения давления было ещё далеко. Первое прямое измерение артериального давления провёл священник Стивен Хейлз в 1733 году. Он вставил стеклянную трубку в артерию лошади и увидел, как столб крови поднялся на высоту восемь футов и три дюйма. Лошадь, надо полагать, была не в восторге. К счастью, вскоре придумали менее инвазивные методы.

В 1896 году итальянский врач Шипионе Рива-Роччи изобрёл первый сфигмоманометр с манжетой — прибор, похожий на современный тонометр. А русский хирург Николай Коротков в 1905 году предложил выслушивать тоны на артерии с помощью стетоскопа, открыв тот самый «метод Короткова», которым до сих пор пользуются врачи. Теперь давление можно было измерить быстро и безболезненно.

Казалось бы — отлично! Теперь мы можем диагностировать гипертонию! Но тут начинается самое интересное. На протяжении первой половины XX века повышенное давление... не считали болезнью. Совсем. Врачи полагали, что повышение давления с возрастом — это естественный, физиологический процесс. Организм стареет, сосуды теряют эластичность, и давление растёт, чтобы протолкнуть кровь — что же тут лечить? Это всё равно что лечить седину.

Более того, многие светила медицины того времени считали низкое давление опасным, а высокое — нормальным. Считалось, что «гипертония» — это компенсаторный механизм, который помогает крови доходить до органов. Искусственно снижать давление — значит вредить организму. Эта точка зрения господствовала вплоть до середины XX века.

Всё изменилось в 1945 году, когда умер президент США Франклин Рузвельт. У него было давление 300 на 190 — цифры, которые сейчас вызывают ужас даже у выдавших виды реаниматологов. Он умер от кровоизлияния в мозг в возрасте 63 лет. Его смерть потрясла медицинское сообщество и заставила пересмотреть отношение к гипертонии.

Начались масштабные исследования. В 1948 году в американском городке Фрамингем стартовало знаменитое Фрамингемское исследование сердца, которое продолжается до сих пор. Учёные наблюдали за тысячами людей на протяжении десятилетий и выяснили то, что сейчас кажется очевидным: высокое артериальное давление — главный фактор риска инфарктов, инсультов и сердечной недостаточности. Гипертония — не безобидный спутник старения, а «тихий убийца», который годами подтачивает организм, прежде чем нанести смертельный удар.

Началась эра «войны с гипертонией». Фармацевтические компании бросились разрабатывать лекарства. В 1950-е появились первые диуретики (мочегонные), в 1960-е — бета-блокаторы, затем ингибиторы АПФ, блокаторы кальциевых каналов... С каждым десятилетием арсенал врачей пополнялся. И на каком-то этапе сама концепция изменилась. Поскольку таблетки эффективно снижали давление, но не могли устранить причину его повышения, врачи пришли к выводу: гипертония неизлечима. Раз нельзя убрать причину таблеткой, значит, будем пить таблетки пожизненно.

Это было логично в рамках той модели, в которой они работали. Медицина XXI века — это медицина острых состояний и медикаментозного контроля хронических болезней. Она великолепно умеет спасать жизни при инфарктах и инсультах, но она почти не занимается фундаментальным восстановлением здоровья. Она скорее «ремонтирует» сломавшееся, чем учит, как не ломаться.

Вспомните, сколько времени врач уделяет вам на приёме? Семь-десять минут. Что он успеет за эти минуты? Спросить про жалобы, измерить давление, выслушать сердце, выписать рецепт. Он физически не успеет расспросить вас о том, как вы питаетесь, сколько спите, как двигаетесь, какие у вас стрессы. Да и не учили его этому в медицинском институте. Его учили: есть такой-то диагноз — есть такой-то протокол лечения — назначай такие-то препараты. Это не злой умысел, это система.

К тому же, клинические рекомендации, по которым работают врачи, основаны на принципах доказательной медицины. А доказательная медицина требует масштабных, дорогостоящих исследований, прежде чем признать какой-то метод эффективным. Кто будет финансировать многолетнее исследование эффективности приседаний от гипертонии? Фармкомпании? Им это невыгодно. Государство? Возможно, но это долгий и сложный процесс.

Вот так и сложилась ситуация, в которой мы оказались. Гипертония официально считается хроническим, неизлечимым заболеванием, требующим пожизненной терапии. Миллионы людей по всему миру каждое утро глотают таблетки, даже не подозревая, что есть другой путь. Не лёгкий, не быстрый, но настоящий. Путь, который устраняет не симптомы, а корень проблемы.

Я узнал об этом пути случайно. Вернее, я нащупал его интуитивно, когда перестал ждать чуда от таблеток и начал экспериментировать со своим телом. Я понял, что если сосуды потеряли эластичность из-за недостатка движения, значит, движением же можно вернуть им эту эластичность. Если эндотелий «уснул», значит, его можно «разбудить». Нужно только найти правильный ключ.

И я нашёл его. Этот ключ оказался настолько простым и очевидным, что я сначала не поверил. Но когда я начал применять его ежедневно, методично, шаг за шагом, мой организм стал меняться. Цифры на тонометре поползли вниз. Таблетки стали нужны в меньшей дозе, потом — в половинной, потом — в четвертинке, а потом... Но не буду забегать вперёд.

Пока что важно усвоить главное: гипертония не была неизлечимой всегда. Она стала таковой только тогда, когда мы решили, что таблетка — единственный ответ. Но тело — не машина, которую можно вечно чинить запчастями. Тело — это сад, который расцветает, если за ним ухаживать. И в следующих главах я расскажу, как именно мы будем возрождать этот сад.

#### Глава 4. Почему я? Почему мы? Истинные причины эпидемии гипертонии

Когда мне поставили диагноз, я долго не мог понять: почему я? Я же не какой-то там запущенный алкоголик или обжора. Ну, есть немного лишнего веса, ну, работа нервная, ну, сплю мало. У кого сейчас иначе? Почему именно мои сосуды решили взбунтоваться именно сейчас?

Ответ на этот вопрос я искал несколько лет. И нашёл его не в медицинских учебниках, а в истории человечества и в собственных привычках. Давайте посмотрим правде в глаза: гипертония — это болезнь цивилизации. Это плата за комфорт, который мы себе создали.

Наш вид, *Homo sapiens*, сформировался около трёхсот тысяч лет назад. И почти всё это время — 99% нашей истории — мы жили охотниками-собираателями. Мы проходили по 15-20 километров в день в поисках пищи. Мы то голодали, то наедались до отвала. Мы постоянно приседали, наклонялись, бегали, лазали по деревьям. Наш организм настроен на этот древний режим. Наши гены не менялись тысячелетиями. Они «думают», что мы всё ещё бегаем за мамонтами.

А что мы имеем сейчас? Мы сидим. В машине, в офисе, на диване. Мы едим обработанную, рафинированную пищу, в которой много соли, сахара и жиров, но мало клетчатки и микроэлементов. Мы испытываем хронический стресс, но не от реальной угрозы (саблезубый тигр), а от дедлайнов, пробок, новостей и социальных сетей. Наш организм реагирует на этот стресс так же, как на тигра: выброс адреналина и кортизола, сужение сосудов, подъём давления. Только от тигра мы убегали, и гормоны стресса сжигались в мышцах. А от дедлайна мы не убегает — мы сидим и копим этот стресс внутри.

Натрий, основной компонент поваренной соли, необходим организму. Но в тех количествах, которые мы потребляем сейчас, он становится ядом. Соль задерживает воду, увеличивает объём циркулирующей крови и повышает давление. Древний человек получал соли очень мало — в основном из мяса и растений. Соль была драгоценностью, её использовали как валюту. А теперь она стоит копейки и добавляется во все продукты: от хлеба до сладких йогуртов. Наши почки, настроенные на экономию соли, не справляются с её выведением.

Сахар — ещё один бич. Постоянные скачки глюкозы и инсулина в крови разрушают эндотелий. Высокий инсулин заставляет почки задерживать натрий. Плюс ожирение, которое создаёт дополнительную нагрузку на сердце. Получается замкнутый круг: едим сладкое и солёное — толстеем — давление растёт — едим ещё больше, потому что стресс.

А теперь добавьте сюда гиподинамию — бич XXI века. Мы перестали ходить пешком. У нас есть автомобили, лифты, эскалаторы, доставка еды на дом. Мы можем прожить день, не сделав и тысячи шагов. А мышцы, которые не работают, атрофируются. Самая большая группа мышц — ноги — у современного человека находится в состоянии хронического бездействия. Мышечная помпа, которая должна помогать сердцу качать кровь, молчит. И бедное сердце вынуждено в одиночку, на износ, толкать кровь через суженные, потерявшие тонус сосуды.

Вот вам и ответ на вопрос «почему я?». Не потому что вы какой-то особенный неудачник. А потому что вы — человек XXI века, живущий в среде, которая радикально противоречит вашей биологической природе. Ваше тело не ломается. Оно просто не справляется с условиями, в которые вы его поставили.

Но вот что важно: раз гипертония — это болезнь образа жизни, значит, изменив образ жизни, мы можем обратить её вспять. Не за один день, не за неделю, но можем. И в этом наша главная надежда. Мы не можем изменить гены, но мы можем изменить среду. Мы можем дать своему телу то, чего оно ждёт от нас уже триста тысяч лет: регулярное, посильное движение. И тело ответит нам благодарностью.

Я понял это не сразу. Я прошёл через все стадии: отрицание, гнев, торг, депрессию. Но когда я принял ответственность за своё здоровье на себя, когда я перестал ждать, что кто-то (врач, таблетка, чудо-средство) решит мою проблему, — вот тогда всё и началось. Я стал исследователем собственного организма. Я стал искать тот самый вид движения, который максимально эффективно включит мышечную помпу, «разбудит» эндотелий и заставит сосуды работать правильно.

И я нашёл его. Но это тема для следующих глав. Пока что я хочу, чтобы вы запомнили одну простую мысль: ваша гипертония — не проклятие и не генетическая ошибка. Это логичное следствие того, как вы живёте. И это хорошая новость. Потому что образ жизни можно изменить. В отличие от генов, которые пока что мы менять не умеем.

И ещё одна мысль: ваш организм — не враг. Он не хочет вас убить. Он, наоборот, изо всех сил пытается адаптироваться, компенсировать, выжить. Он кричит вам через высокое давление: «Обрати на меня внимание! Дай мне движение! Дай мне нормальную еду! Дай мне отдых!» И если вы услышите этот крик, всё изменится.

## Глава 5. Порочный круг таблеток: как пожизненная терапия стала нормой

В предыдущей главе мы говорили о том, как образ жизни приводит к гипертонии. Но есть ещё одна, очень важная причина, по которой миллионы людей не могут вырваться из лап этой болезни. Имя ей — медикаментозная зависимость, созданная благими намерениями.

Давайте сразу договоримся: я не против таблеток. Я не отрицаю достижения фармакологии. Если у человека давление 220 на 120, ему нужна скорая помощь, а не приседания. Таблетки спасают жизни при кризах, они позволяют пережить острый период. Они дали многим людям годы жизни, которых у них иначе бы не было. Препараты от давления — одно из величайших изобретений медицины XX века. Я низко кланяюсь учёным, которые их разработали.

Но проблема в том, что из средства экстренной помощи и временной поддержки таблетки превратились в единственный инструмент. В пожизненный костыль, без которого пациентам внушают, что они не смогут ходить. И вот здесь начинается опасная игра.

Вспомните, как назначают терапию при гипертонии. Сначала один препарат. Если давление не приходит в норму — добавляют второй. Потом третий. Потом увеличивают дозы. Человек пьёт горсть таблеток утром и горсть вечером. Он становится пожизненным клиентом аптеки. Но самое коварное — это не сама необходимость пить таблетки, а то, что они делают с нашим мышлением.

Получая таблетку, которая быстро и надёжно снижает давление, человек теряет мотивацию менять образ жизни. Зачем гулять, если таблетка работает? Зачем отказываться от солёного, если таблетка всё равно снизит давление? Зачем приседать, если это скучно и трудно, а таблетка — легко и быстро? Таблетка убивает инициативу. Она создаёт иллюзию, что проблема решена. Но она не решена. Она просто спрятана за химическим занавесом.

Более того, у многих препаратов есть побочные эффекты. Бета-блокаторы вызывают усталость, сонливость, снижение пульса, ухудшение потенции. Мочегонные вымывают калий и магний, без которых сердце не может нормально работать. Ингибиторы АПФ вызывают сухой кашель, иногда — отёк Квинке. Антагонисты кальция могут вызывать запоры и отёки ног. И

чем больше таблеток пьёт человек, тем выше вероятность, что к основному заболеванию добавится ещё и лекарственная болезнь.

А теперь представьте, что происходит, когда человек, который пил таблетки годами, пытается их бросить. Резко. Без подготовки. Часто это заканчивается «синдромом отмены» — давление подскакивает ещё выше, чем было до лечения. Сосуды, привыкшие к химической поддержке, отвыкли работать самостоятельно. Их собственные механизмы регуляции атрофировались. И человек делает вывод: «Всё, я обречён. Без таблеток мне конец». И он возвращается к ним с удвоенной покорностью.

Врачи знают об этом. Они предупреждают: «Не бросайте резко, это опасно». Они правы. Бросать резко — смертельно опасно. Но они редко говорят, что можно плавно, постепенно, под контролем, снизить дозу и в конечном итоге отказаться от препаратов, если изменить образ жизни. Почему? Да потому что у них нет инструмента, который бы гарантированно заменял таблетки. Они не могут прописать пациенту «ежедневные приседания» — это не лицензированный препарат, на это нет клинических исследований с тысячами участников, это не входит в протокол. Если врач посоветует пациенту уменьшить дозу и заняться физкультурой, а пациент получит инсульт — врач понесёт уголовную ответственность. Вот он и перестраховывается.

Так и живут миллионы: на таблетках, в страхе перед их отменой, с вялым телом и тусклым взглядом. Они «компенсированы», но не здоровы. Они не умирают от инсульта — и на том спасибо. Но они и не живут полной жизнью.

Я знаю это, потому что сам был в этой ловушке. Я пил таблетки и чувствовал себя на десять лет старше, чем был. У меня не было энергии. Я просыпался уставшим. Я не хотел ничего, кроме как дожить до вечера и лечь спать. И я думал: «Ну, такова жизнь после сорока. Чего ты хотел?» Но я ошибался. Я не должен был так жить. И вы не должны.

Выход из этого порочного круга есть. Но он не простой. Он требует терпения, дисциплины и веры в себя. Он требует, чтобы вы взяли ответственность за своё здоровье в свои руки, а не перекладывали её на врача и таблетку. Врач — ваш консультант, а не хозяин. Таблетка — ваш временный помощник, а не пожизненный костыль.

И ключ к выходу, как я уже говорил, лежит в движении. В специальном, очень медленном и постепенном включении в работу той самой мышечной помпы, которая разгрузит сердце и заставит сосуды снова стать эластичными. Этот метод не конфликтует с таблетками. Вы не бросаете их резко. Вы начинаете двигаться, и постепенно, по мере того как ваши сосуды восстанавливаются, потребность в химической поддержке снижается. Доза уменьшается. Потом ещё. Потом вы обсуждаете с врачом возможность полной отмены. И вот однажды вы просыпаетесь и понимаете: вы свободны.

Я прошёл этот путь. Я знаю, что это возможно. И в следующих главах я начну приоткрывать завесу над тем, как именно это сделать. Но пока — просто примите к сведению: таблетки не решают проблему. Они лишь дают вам время, чтобы решить её самому. И это время пришло.

## Глава 6. За гранью протоколов: предчувствие свободы

Мы подошли к рубежу. Позади главы о страхе, о физиологии, об истории болезни, о ловушке таблеток. Теперь, прежде чем мы перейдём к самому методу, я хочу поговорить о

том моменте, который предшествует любому великому изменению. О моменте, когда старые убеждения трещат по швам, а новые ещё не сформировались. О точке невозврата.

Когда я понял, что таблетки — это путь в никуда, я оказался в пустоте. С одной стороны, я больше не верил, что таблетки меня спасут. С другой — я не знал, что делать. Врачи говорили: «Без таблеток вы умрёте». Интернет был полон противоречивой информации. Друзья советовали «забить и жить спокойно». А внутренний голос, тихий и неуверенный, шептал: «Должен быть другой путь. Должен».

Это и есть точка невозврата. Момент, когда вы перестаёте быть пассивным пациентом и становитесь искателем. Когда вы больше не хотите, чтобы вас «лечили», а хотите сами управлять своим здоровьем. Это страшно — брать ответственность на себя. Ведь если что-то пойдёт не так, винить будет некого, кроме себя. Но это и освобождает. Потому что если успех зависит от вас, значит, вы можете на него влиять.

Я начал с вопросов. Я спрашивал себя: как работает мой организм? Что заставляет сосуды сужаться, а что — расширяться? Почему у одних людей давление идеальное до старости, а у других — кризы в тридцать лет? Я читал, искал, сопоставлял. Я не учёный, я обычный человек, который хотел жить. И постепенно, как пазл, у меня стала складываться картина.

Сердцу нужна помощь. Не химическая, а механическая. В нашем теле есть второй насос, о котором мы забыли — мышцы ног. Когда они работают, они проталкивают кровь обратно к сердцу, облегчая его работу. Это не теория, это физиология. Когда мышцы сокращаются, они сдавливают вены и гонят кровь. Когда расслабляются — вены наполняются. Это называется «мышечная помпа», и она — естественный союзник нашего сердца.

У современного человека эта помпа простаивает. Мы сидим целыми днями. Мышцы ног бездействуют. Венозная кровь застаивается. Сердце работает с перегрузкой. Сосуды, лишённые регулярной стимуляции, теряют тонус. Эндотелий «засыпает». Вот он — корень проблемы.

Чтобы разбудить эндотелий, нужно создать в сосудах «напряжение сдвига» — особое усилие, которое возникает, когда кровь течёт с разной скоростью. Лучший способ создать его — ритмичные сокращения больших мышечных групп. И самая большая мышечная группа у человека — ноги.

Значит, нужно движение ногами. Какое? Бег? Нет, бег для нетренированного гипертоника опасен: ударная нагрузка на суставы и сердце. Ходьба? Ходьба — хорошо, но она не даёт того мощного мышечного сокращения, которое нужно для включения помпы на полную мощность. Плавание? Отлично, но нужен бассейн, время, условия.

И тут меня осенило. Есть одно упражнение, которое идеально подходит. Оно задействует самые большие мышцы ног и ягодиц. Оно не требует ударной нагрузки. Его можно делать с любой амплитудой, вплоть до нескольких сантиметров. Его можно делать с опорой на руки, снимая нагрузку с коленей и спины. Его можно делать где угодно и когда угодно. Оно естественно для человека — мы приседали миллионы лет, когда готовили пищу на костре, работали в поле, играли с детьми. Это приседания.

Сначала я сам себе не поверил. «Слишком просто, — подумал я. — Если бы это работало, об этом бы трубили на каждом углу». Но потом я вспомнил всё, что узнал о фармацев-

тическом бизнесе, о протоколах, о нехватке времени у врачей. И я понял: никто не будет трубить о методе, который нельзя запатентовать и продать за деньги. Приседания бесплатны. На них не заработаешь. Поэтому они никому не интересны — кроме тех, кто действительно хочет вылечиться.

Я решил проверить. Я начал с одного приседания. Одного! Я весил больше ста килограммов, у меня болели колени, и даже мысль о глубоком приседе вызывала ужас. Поэтому я просто держался за кухонный стол, чуть-чуть сгибал колени и снова выпрямлялся. Это заняло десять секунд. На следующий день я сделал два таких «кивка». Через неделю — семь. Через месяц — тридцать.

Я не ставил рекордов. Я не мучил себя. Я просто делал чуть-чуть больше каждый день. И где-то на сороковой день я заметил, что утреннее давление стало ниже. Не намного — на пять-семь пунктов. Но оно СТАЛО ниже. Без дополнительных таблеток! Это было как глоток свежего воздуха в душной комнате. Я продолжал. На сотый день я присел уже сто раз. Мышцы ног стали упругими, ушла одышка, исчезли отёки на щиколотках. А главное — тонометр показывал 130 на 85 вместо обычных 150 на 95. Я снизил дозу таблеток вдвое, посоветовавшись с врачом.

На сто пятидесятый день я понял, что это работает. Работает по-настоящему. Мои сосуды оживали. Эндотелий просыпался. Мышечная помпа включилась и помогала сердцу. Я больше не был обречён. Я видел свет в конце тоннеля.

На двухсотый день я сделал двести приседаний. Не за один подход — я разбивал их на серии по двадцать-тридцать в течение дня. И в этот день моё давление было 118 на 75. Без единой таблетки. Я сидел на полу, обливаясь потом, и слёзы текли по моим щекам. Я сделал это. Я вырвался.

Вот об этом пути я и хочу рассказать вам в деталях. В следующих главах я разложу всё по полочкам: как именно начинать, как дышать, как держаться за опору, как постепенно увеличивать нагрузку, как снижать дозу таблеток, как говорить с врачом, как не бросить на полпути. Я проведу вас за руку от первого, самого трудного шага до двухсотого, победного дня.

Но прежде чем мы перейдём к практике, я хочу, чтобы вы запомнили главное. Всё, что я расскажу дальше, — не волшебство. Это физиология. Это уважение к собственному телу. Это медленная, бережная работа, которая под силу каждому. Не важно, сколько вам лет и в каком вы состоянии. Не важно, какой у вас вес и сколько таблеток вы пьёте. Ваше тело помнит, как быть здоровым. Ему просто нужно немного помочь. И мы с вами сделаем это вместе. Шаг за шагом. День за днём. От одного до двухсот.

И пусть официальная медицина пока считает гипертонию неизлечимой. У нас с вами будет своё мнение на этот счёт. Проверенное на личном опыте. Оплаченное потом, терпением и верой. Мнение, которое изменит вашу жизнь.

Готовы? Тогда переходим к делу. Наш День Первый начинается.

«Вам с этим жить»: Как я стал заложником диагноза

Первое, что я почувствовал, когда узнал свои «180 на 110», была вовсе не боль. Это была горькая, липкая смесь унижения и страха. Как будто ты шел по улице, насвистывая песенку, и вдруг тебя схватила за шиворот злая тетка-судьба и прошипела в ухо: «Парень, ты бракованный».

Доктор в районной поликлинике, уставшая женщина с глазами печальной таксы, даже не посмотрела на меня. Она смотрела в мою карточку.

— Эссенциальная гипертензия, — сказала она, как будто читала приговор Ватикана. — Назначаю терапию. Пожизненно. Привыкайте.

Пожизненно!

В моей голове пронеслась не вся жизнь, а только моменты, связанные с очередями в аптеку. Я представил, как буду стоять там каждую неделю, старый, с трясущимися руками, сгребать коробочки с «Энапом» и «Конкором». Я больше не был просто человеком. Я был пациентом. Ходячей историей болезни.

Я честно пил таблетки. Утром встал — выпил. Днем вспомнил — сверился с тонометром. Вечером зажмурился — выпил еще. И знаете, что самое ужасное? Они работали! Давление падало. Но вместе с ним падала моя энергия, моя потенция и мое желание вообще что-либо делать. Я был похож на хорошо отрегулированный овощ. Тепличный помидор с нормальными показателями систолического давления, но с полным отсутствием вкуса к жизни.

А потом пришла она — побочка. Однажды я забыл выпить таблетку. Просто замотался на работе. К вечеру голова трещала так, будто в ней застрял отбойный молоток. Давление подлетело до небес. Я испугался так, как не пугался никогда. Руки дрожали, пока я пил двойную дозу. И тут я понял страшную вещь: я больше не контролирую ситуацию. Я не лечусь. Я просто сижу на игле. Химической, аккуратной, прописанной врачом игле.

В тот вечер я честно посмотрел на свое тело. Точнее, на то, что от него осталось. Ноги были ватными. Мышцы словно высохли и прилипли к костям. Я весил немало, но это был рыхлый, бесполезный вес.

«Неужели я правда надеюсь, что вот эта конструкция, которая скрипит при подъеме на второй этаж, вдруг сама, изнутри, настроит сосуды с помощью химии? — спросил я сам себя. — Это как пытаться починить дыру в водопроводе, заклеивая ее пластырем, вместо того чтобы заменить трубу».

Именно тогда внутри, очень тихо, чтобы никто не слышал, даже мой собственный страх, зародилась бунтарская мысль: «А может, проблема не в том, что таблеток мало? Может, проблема в том, что жизнь перестала требовать от тела хоть что-нибудь?»

Это было очень страшно — усомниться в святой святых. Ведь врачи говорили, что это навсегда. Но где-то глубоко, почти на уровне рептильного мозга, я чувствовал: они ошибаются не в диагнозе, а в прогнозе. Мы можем больше.

Глава 7. Секретное оружие не в голове, а в ногах

До сих пор мы говорили о высоком. О духе, о мотивации, о нейробиологии. Давайте спустимся на землю. Точнее, опустимся на корточки.

Когда я искал выход, я перерыл тонны информации. Я думал, что секрет где-то в гималайских травах, в сложных дыхательных гимнастике по системе «вдох-выдох-просветление» или в дорогуших БАДах из пантов оленя.

Я был идиотом. Ответ лежал не в банке с таблетками и не в голове. Он лежал в моих ногах.

Посмотрите на свое тело. Где у нас самая большая мышечная группа? Не бицепс, который мы так любим качать перед зеркалом. Не пресс, который прячется под жирком. Это ноги. Это мощнейшие насосы, созданные эволюцией. Когда наши предки бегали за мамонтами, их сердце работало в тандеме с ногами. Мышцы ног, сокращаясь и расслабляясь, буквально выдавливают венозную кровь обратно наверх, к сердцу. Это физиология, это второй класс школы: мышечная помпа.

Что делает современный человек? Он садится в машину, приезжает в офис, садится в кресло, едет домой и ложится на диван. Ноги проводят 90% жизни в горизонтальном или «сидячем» бездействии. «Второе сердце» просто атрофировалось. Оно перестало помогать главному сердцу. И теперь бедное главное сердце, этот маленький мышечный мешочек, вынуждено в одиночку толкать кровь через забитые, вялые сосуды. Неудивительно, что оно поднимает давление! У него просто нет другого выхода, кроме как бить сильнее. Это не поломка. Это крик о помощи: «Партнер, где твои ноги?!»

И тут встает вопрос: какое движение самое безопасное, самое естественное и самое мощное для включения этого насоса? Бег? Нет. Бег для гипертоника с большим весом — это ударная нагрузка на суставы и риск схлопотать скачок давления, если побежать неправильно. Плавание? Отлично, но нужен бассейн, вода, время.

Я нашел идеальное упражнение. Оно не требует денег. Не требует места. Его можно делать в туалете на работе, на кухне, пока греется чайник, и перед телевизором. Это приседание.

Боже, я слышу ваш смех и ваш страх! «Приседать? С моим-то давлением? У меня в глазах потемнеет! У меня колени больные! Я не могу встать с унитаза без помощи рук, а вы говорите — приседать!»

Стоп. Спокойно. Я вас слышу. Именно поэтому мы не будем геройствовать. Мы начнем так мягко, так нежно, что ваши колени и ваше давление даже не заметят, что происходит.

Мы начнем с одного раза. Не с десяти, не с подхода, а с одного-единственного движения. И не факт, что это будет полное приседание «в пол». Если у вас вес 140 кг или больные суставы, ваше приседание первые сто дней будет выглядеть так: вы держитесь руками за кухонный стол. Вы немного сгибаете колени. Таз уходит назад на 5-10 сантиметров. Вы почувствуете легкое напряжение в бедрах. И ВСЁ. Вы выдыхаете и встаете.

Это не кроссфит, друзья. Это реанимация. Это диалог с телом. Мы говорим сосудам: «Эй, мышечная помпа, просыпайся. Мы не торопимся. Мы будем будить тебя 200 дней».

И именно здесь спрятано сокровище, которое сжигает гипертонию без следа.

## Глава 8. День первый: Великое «Почти ничего»

Итак, свершилось. Вы приняли решение. Где-то внутри вас уже зажётся этот маленький, но очень упрямый огонёк. Но тело пока не в курсе ваших грандиозных планов. Тело помнит только диван, лифт и пульт от телевизора. И если сейчас вы попытаетесь доказать ему, кто в доме хозяин, резко упав в глубокий сед, оно вам этого не простит. Оно взбунтуется болью в коленях, искрами из глаз и давлением под 200.

Поэтому наш первый день будет днём абсолютной, почти подпольной нежности к себе.

Сегодня ваша норма — одно приседание. Одно. Не подход из десяти. Не три подхода по пятнадцать. Одно-единственное движение. Но это будет самое осознанное приседание в вашей жизни.

Прямо сейчас, не откладывая книгу, я предлагаю вам сделать это вместе со мной. Встаньте. Не важно, где вы: на кухне, в спальне, в офисе (если коллеги не смотрят — ну или смотрят, их проблемы). Подойдите к надёжной опоре. Идеально — обеденный стол, тяжёлый стул со спинкой или подоконник. Положите руки на опору. Не стесняйтесь, вцепитесь в неё, как в спасательный круг в открытом море. Ваши руки должны принять на себя ровно столько веса, сколько нужно, чтобы ногам было комфортно.

Поставьте ноги чуть шире плеч, носки слегка разверните наружу. Спина прямая? Нет, не идеально прямая, как гвоздь проглотили, а просто не скрюченная буквой «зю». Представьте, что вас тянут за макушку вверх, расправляя каждый позвонок.

А теперь — внимание, ключевой момент! — мы не падаем вниз. Мы начинаем тянуться тазом назад. Как будто вы хотите аккуратно присесть на край высокого барного стула, которого нет. Представьте, что сзади к вам подкатили стул, и вы ищете его ягодницами. Колени сгибаются естественно, они не должны уезжать далеко вперед за носки.

И вот тут самое главное правило «тихохода»: опускайтесь ровно до того уровня, где вы можете дышать спокойно, не задерживая воздух. Для кого-то это будет 10 сантиметров, для кого-то — едва заметный кивок коленями. Это не имеет значения! Ваши мышцы уже получили сигнал. Ваше «второе сердце» в ногах сделало первый, робкий толчок крови вверх. Задержитесь в этой точке на пару секунд. Почувствуйте, как напряглись мышцы бедра. Это не боль, это жизнь. Это просыпаются тысячи крошечных капилляров, которые спали годами.

Медленно, очень медленно, опираясь на руки, поднимитесь обратно. Выдохните. Всё. Одно приседание сделано.

Посмотрите на часы. Это заняло у вас 15 секунд. Пятнадцать секунд из 86 400 секунд вашего дня. Вы только что сделали первый шаг к свободе от таблеток. Чувствуете тепло в ногах? Это не усталость. Это открываются сосуды. Эндотелий — та самая волшебная внутренняя оболочка сосудов — получил стимул и начал выделять оксид азота. Это вещество расслабляет стенки артерий, и давление неизбежно, физически, поползёт вниз. Не через час. Прямо сейчас.

Может быть, вы почувствовали лёгкое головокружение? Не пугайтесь. Это не гипертонический криз. Это вестибулярный аппарат удивился, что его, в кои-то веки, использовали. Завтра он будет готов лучше.

Главное, что вы должны вынести из Дня Первого: вы не сделали себе хуже. Вы сделали чуть-чуть лучше. И завтра вы сделаете ещё одно приседание. Или, может быть, даже два.

## Глава 9. Математика чуда: Таблица от 1 до 200

Человеческий мозг любит цифры. Цифры успокаивают. «Пожизненная терапия» — это страшно, это бесконечность. А «200 дней» — это конкретный, измеримый отрезок. Это меньше, чем учебный год. Это время, за которое можно выучить язык на базовом уровне, сбросить пару размеров одежды и... перепрограммировать свои сосуды на здоровую жизнь.

Мой метод возмутительно прост в своей математике. Мы начинаем с 1 приседания. Каждый день мы добавляем ровно по одному. Плюс один. Всего лишь плюс один.

Давайте посмотрим, как выглядит эта магия на бумаге:

День 1: 1 приседание (15 секунд).

День 10: 10 приседаний (уже 2 минуты, можно делать с перерывами!).

День 30: 30 приседаний. Месяц позади, и вы вдруг замечаете, что поднимаетесь по лестнице на 3-й этаж без одышки.

День 60: 60 приседаний. Ваш тонометр, возможно, уже начал показывать странные «низкие» цифры, и вы впервые задумались: а не многовато ли таблеток?

День 100: 100 приседаний. Рубеж. Это серьёзная работа. Вы делаете их, скорее всего, сериями по 10-20 раз, с отдыхом. Ваше тело стало другим. Вены на ногах перестали выпирать, отёки ушли, сон стал глубоким.

День 150: 150 приседаний. Это занимает время, это ритуал. Но зато вы уже не помните, когда в последний раз измеряли давление с ужасом.

День 200: 200 приседаний. Вы сделали это. Позади 20 100 приседаний. Суммарно — миллионы тонн прокачанной крови без единой таблетки.

Но стоп. Я вижу, как ваш перфекционист уже напрягся. «Как? 150 приседаний за один раз?! Я не смогу!» Спокойно. Никто не говорит, что их надо делать без остановки. Начиная примерно с 30-го дня, когда количество становится ощутимым, вы разбиваете их на удобные порции. Утром — 10, днём на работе в туалете (да, там тоже можно, держась за раковину!) — ещё 10, вечером перед сериалом — остальные.

Ваша задача — набрать сумму за день. Не больше и не меньше. Если сегодня вы должны сделать 45, а сделали утром 20, то вечером вас ждут ещё 25. Это как свидание с самим собой. Приятное свидание.

И здесь кроется один важнейший секрет, который я усвоил ценой сорванной спины на 35-м дне. Запрещено бежать впереди паровоза. Если вы на 10-й день чувствуете прилив сил и вам хочется «пробить» сразу 50 — остановитесь. Не надо. Ваша сосудистая система перестраивается медленно. Мы наращиваем не мышцы, мы калибруем нейронные связи и эластичность артерий. Добавка в одно приседание в день — это ювелирная, микронная настройка. Попытка прыгнуть выше головы — это стресс, выброс кортизола и резкий спазм сосудов, то есть именно то, от чего мы бежим.

Ведите дневник. Простую тетрадку в клеточку. Дата, количество приседаний, давление утром и вечером, и короткая заметка о самочувствии. «День 22. 22 приседания. Давление 135/90. Колени немного хрустят, но прошли. Настроение отличное, пропотел, пил много воды». Этот дневник станет вашим главным доказательством, когда вы придёте к врачу и скажете: «Доктор, смотрите, динамика». Он не поверит своим глазам.

#### Глава 10. Искусство слушать тишину внутри (или почему лень — это часть плана)

Это, пожалуй, самая важная глава. Здесь я разрушу главный миф о «силе воли». Я ненавижу гуру, которые кричат: «No pain — no gain!» (Нет боли — нет результата). В нашем случае боль — это сигнал бедствия, красная кнопка «Стоп».

На пути от 1 до 200 у вас будут разные дни. Понедельники, полные энергии. И унылые, серые среды, когда даже мысль о том, чтобы встать с дивана, вызывает тоску. И, возможно, дни, когда давление с утра подскочило из-за магнитной бури или ссоры с начальником.

Вот правило, которое вы должны выжечь у себя на подкорке: Пропустить день, когда вам плохо, — это не преступление. Это стратегия.

Более того, это неотъемлемая часть выздоровления. Организм растёт и восстанавливается не в момент напряжения, а в момент отдыха. Если вы чувствуете, что «сегодня не мой день», сделайте паузу. Но с одним важным условием: на следующий день вы не навёрстываете пропущенное удвоенной нагрузкой. Вы просто продолжаете с того числа, на котором остановились.

Например: по плану у вас 85-й день, 85 приседаний. Но вы легли спать поздно, простудились или просто чувствуете дику усталость. Скажите себе: «Сегодня день тишины». Измерьте давление, запишите в дневник «85-й день: пропуск по самочувствию». И всё. Не корите себя. Не думайте, что вы тряпка. Вспомните: у вас впереди не марафон на выживание, а долгая счастливая жизнь. Что значат эти 24 часа в масштабе новой здоровой вечности? Ровным счётом ничего.

Завтра вы снова сделаете свои 85. И с каждым разом вы будете всё лучше слышать тишину внутри себя. Вы научитесь отличать «лень-матушку» (когда просто не хочется, но тело свежее) от «телесной усталости» (когда ноги ватные, а пульс прыгает). В первом случае — встать и пойти делать. Там после третьего приседания откроется второе дыхание. Во втором случае — лечь и честно отдыхать.

История из дневника:

«На 43-й день я сорвал спину. Не на приседаниях, а просто наклонившись за упавшей вилкой. Было обидно до слёз. Я только вошёл во вкус! Давление как раз устаканилось на 130/85.

Я решил, что всё пропало. Но я вспомнил правило "дня тишины". Я пропустил три дня. Три! Но на четвёртый я начал не с 47-го приседания, а снова с 10. Я откатил план назад на неделю и пошёл заново. И знаете что? За эту неделю я не только восстановил спину, но и понял, как правильно держать корпус. Я перестал падать вниз, а начал тянуться тазом. Качество движения выросло в разы. И давление упало ещё на 5 пунктов. Иногда шаг назад — это разбег перед прыжком».

## Глава 11. Как я перестал бояться и полюбил половину дозы

Вот мы и подошли к самому скользкому и щекотливому моменту — таблеткам. Я сразу хочу сказать: я не врач. Я пациент. И то, что я описываю, — это мой личный опыт, а не врачебная рекомендация. Но я знаю, что вы, как и я тогда, уже смотрите на свои упаковки и чувствуете, что они становятся лишними.

Примерно к 60-70 дню моих приседаний я заметил устойчивую тенденцию: утреннее давление стало 110/70, а то и ниже. Я принимал свою обычную дозу — и меня начинало «плющить». Слабость, сонливость, холодный пот. Первая мысль: «Наверное, я умираю». Но здравый смысл подсказал: «Дурак, у тебя гипотония от таблеток! Твои сосуды расширены тренировкой, а ты их ещё сверху химией душишь».

Тогда я начал действовать по принципу «четвертушки». И вам, если ваши цифры стабильно поползли вниз, я советую обсудить это с врачом. Да-да, с тем самым, который будет категорически против. Но пойти к нему надо. Скажите так: «Доктор, я начал заниматься физкультурой, моё давление упало до 110/70. Я боюсь упасть в обморок от гипотонии. Можно ли мне временно уменьшить дозу вдвое?» Поверьте, на фразу «я боюсь упасть» любой адекватный врач отреагирует. Он, скорее всего, разрешит снизить дозировку, хотя и будет ворчать про «нестабильность».

Что делал я: я взял таблетку и разделил её пополам. Пил половинку три дня, измеряя давление трижды в день. Если оно не поднималось выше 130/85 — я оставлял половинку. Через месяц давление опять упало. Я снова шёл к врачу со своим дневником приседаний и графиком давления. Говорил: «Можно ли попробовать ещё половинку убрать?» Врач качал головой, вздыхал, но разрешал, видя мои цифры.

Наступил день, когда на 140-й день тренировок я пил 1/4 таблетки. А на 180-й день я проснулся и понял: сегодня я не буду пить ничего. Просто проверю. Я сделал свои приседания. Давление было 120/80. Вечером — 125/82. На следующий день — 118/79. Таблетка лежала в коробочке. Она мне больше не была нужна. Моя собственная мышечная помпа теперь справлялась лучше любого «Энапа».

Это не значит, что таблетки надо выбрасывать в мусорку. Они должны лежать в аптечке на случай стресса или сбоя. Но они перестают быть тюремщиками и становятся просто спасателями на самый чёрный день, который, скорее всего, уже не наступит.

Пример из жизни (не выдумка, а собирательный образ):

Мой сосед по даче, Степаныч, 68 лет, гипертоник со стажем 20 лет. Узнав про мой метод, он сначала крутил пальцем у виска. Но боль в коленях и одышка заставили его попробовать. Он начинал с «приседаний Степаныча» — это когда человек держится за спинку кровати и едва-едва кивает коленями. Это было смешно, но он делал это каждый день. Через 200 дней его

«кивки» превратились в полноценные приседания с опорой на стул. А его давление с 170/100 под тремя препаратами упало до 130/80 на половине таблетки. Врач его участковый не поверил своим глазам и сказал: «Продолжайте в том же духе, но таблетки пока не бросайте». Степаныч хихикает и продолжает приседать. Он всё ещё пьёт половинку, но он счастлив, потому что вернулся к жизни.

Помните: постепенность — это наше всё. Оглядывайтесь на самочувствие. Если чувствуете, что отмена четвертинки вызывает скачок — верните её. Значит, тело ещё не готово. Приседайте ещё неделю и попробуйте снова. Впереди у вас не просто 200 дней, а бесконечный запас времени на здоровую, счастливую жизнь без страха перед тонометром.

## Глава 12. Разговор с доктором мечты (которого нет)

Когда я пришёл к своему врачу на очередной приём, сияя, как начищенный самовар, и выложил перед ним свой дневник на 120 дней, я ожидал чего угодно. Ну, может, профессионального уважения. Может, удивлённого вопроса: «Как вам это удалось?». Может, рукопожатия, в конце концов.

Я получил совсем другое.

Врач, милая женщина, которая лечила меня (и, надо признать, вполне успешно поддерживала во мне жизнь последние годы), посмотрела на мои цифры 120/80. Потом на мои сияющие глаза. Потом на список таблеток, дозу которых я самовольно, понемногу, снизил вчетверо. Её лицо стало похоже на грозовую тучу.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.