

Повышенное артериальное давление (артериальная гипертензия) является одним из ведущих факторов риска для развития тяжелых сердечно-сосудистых расстройств, включая инфаркт миокарда, инсульт, сердечную недостаточность и смерть. Гипотензивная медикаментозная терапия снижает этот риск. Но многие лекарственные средства дорого стоят и могут вызывать различные побочные эффекты (аллергические реакции, кашель, периферические отёки и т.п.). Снижение высокого артериального давления нефармакологическими средствами, в том числе изменение образа жизни, широко рекомендуется или как средство первичной профилактики, или в комплексе с приемом гипотензивных медикаментов. К сожалению, диета и физические тренировки в качестве самостоятельного средства, редко бывают эффективны для длительного контроля артериального давления.

В экономически развитых странах от 50 % до 80 % пациентов страдающих артериальной гипертензией, несмотря на различные схемы лечения, не имеют адекватного контроля артериального давления. Поэтому, новые нефармакологические методы снижения артериального давления представляют большой интерес. Всё больше количество ведущих медицинских центров мира и передовых исследовательских групп уделяют внимание изучению находившихся долгое время вне зоны интереса современной науки, нетрадиционных и как казалось ранее, неэффективных методов лечения.

Типичным примером таких методов является медитация. Медитацией активно занимаются последователи Йоги. Йога чрезвычайно модное на современном Западе увлечение. В последние годы врачи со значительным интересом изучают оздоровительные эффекты Йоги на организм человека. Состояние медитации, сопровождающееся релаксацией (расслаблением), явилось первым, которое было решено исследовать, попытавшись понять и оценить его фундаментальное влияние на все функции организма. В первую очередь были исследованы физические параметры организма, которые формируются в процессе занятия человеком медитацией. Одним из основных эффектов, наблюдающихся в состоянии расслабления, стало снижение артериального давления, которое наступает в результате существенного замедления дыхания. Медленное и глубокое дыхание (метрономизированное дыхание) на протяжении сотен лет было традиционно связано с медитацией и различными

системами оздоровления. Была выявлена прямая связь между частотой дыхания и величиной артериального давления у человека. Это открытие поставило сразу много вопросов. Первый как можно заставить человека снизить количество дыхания в минуту. Этот эффект должен быть постоянным и чётко выраженным.

Самостоятельное освоение пациентами метрономизированного дыхания может быть сложным, а обучение специальным техникам медитации (например, йоги) требует длительного времени. На помощь пришли специалисты из параллельной области медицины, изучающие слух. Оказалось, что ритм звуковых сигналов и частота на которой они подаются могут воздействовать на частоту сердечных сокращений и частоту дыхания. Таким образом, перед учёными встала задача, как объединить в единое целое эти не простые механизмы, которые на протяжении всей истории человечества работают на наше благо и использовать их для контроля артериального давления. В результате долгих научных и практических исследований израильскими учеными был создан портативный аппарат «Респирейт» (RESPeRATE). Уникальность данного аппарата состоит в получении положительного эффекта от его применения не только у больных страдающих артериальной гипертензией, но и здоровых людей, стремящихся к активному долголетию. Использование данного аппарата несколько раз в неделю по 15 минут позволяет существенно снизить артериальное давление уже через неделю после начала применения.

Аппарат RESPeRATE состоит из трёх связанных между собой частей – датчик дыхания, наушники и собственно сам аппарат «Респирейт» (RESPeRATE), представляющий из себя компьютер, передающий звуковые сигналы (музыку) по разработанной для каждого отдельного случая программе. После одевания датчиков и наушников, которые можно использовать самому, находясь на кресле дома, происходит автоматическое измерение скорости дыхания. Затем в зависимости от возбудимости и способности реагировать на получаемые звуки через наушники, происходит снижение как тона мелодий, частоты звуков, так и громкости ей звучания. С началом прослушивания начинается автоматический мониторинг состояния количества вдохов и выдохов человека. Крайне быстро в течении 10 – 15 минут происходит существенно снижение количества вдохов и выдохов. С обычных 15 – 20 до 9 – 11. Тем самым достигается ожидаемый результат снижения артериального давления. Данная методика и сам аппарат «Респирейт» (RESPeRATE) прошли многочисленную апробацию в лучших медицинских клиниках по всему миру и уже сегодня являются неотъемлемым атрибутом во многих американских семьях. Газеты Wall Street Journal, The Washington Post, новостные службы телеканалов NBC, CBS, ABC и FOX, журнал Time посчитали важным

для себя опубликовать материалы о результатах применения «Респирейт» (RESPeRATE) и наперебой рассказывали о том, что теперь можно снижать артериальное давление без каких бы то ни было неприятных побочных эффектов.

## Метод снижения артериального давления без лекарств

Автор: Mikhail Chernov

08.04.2011 16:38 - Обновлено 08.04.2011 16:58

---

Обзор, посвященный этому методу лечения недавно опубликован в журнале «Cardiology in Review». «[RESPeRATE : Nonpharmacological Treatment of Hypertension . Sharma M, Frishman WH, Gandhi K. Cardiol Rev. 2011 Mar-Apr;19\(2\):47-51](#)

.»