

Если у вас подскочило артериальное давление, то не обязательно вызывать скорую или глотать таблетки. Существует один простой способ, с помощью которого можно восстановить давление. Состоит он из упражнения, которое сможет выполнить человек в любом возрасте.

Принцип упражнения — размеренное сжатие пальцев в кулак. Благодаря ему, давление нормализуется.

Делать его нужно два раза в день — на восходе и закате солнца. Восточные мудрецы считают, что в это время можно гармонизировать собственную жизненную энергию с энергией всего мира.

Один важный момент: в восточной медицине считается, мужчина и женщина должны начинать выполнять упражнение с разных рук. Женщины должны начинать с правой руки, а мужчины с левой. На востоке считают, что энергия у мужчин и женщин разная. Как следует выполнять упражнение:

Стоим прямо, расправив плечи. Делаем глубокий вдох, а на выдохе расслабляем руки. Они должны буквально повиснуть, а вы не должны напрягаться.

Теперь начинаем сгибать пальцы в кулак и разгибать. Женщины начинают с правой руки, мужчины — с левой. Делаем пока одной рукой не меньше 45 секунд.

Затем отдыхаем в течение 3-5 секунд.

Переходим ко второй руке. Делаем тоже самое.

Отдыхаем.

Поднимаем две конечности параллельно земле, но вытягиваем по сторонам тела.

Сжимаем руки в кулаки и разжимаем в таком положении по очереди.

Отдыхаем.

Теперь поднимаем руки над головой и повторяем упражнение с пальцами.

Отдыхаем.

Ставим руки перед собой и опять сжимаем пальцы.

Выполняем упражнение, пока руки не станут теплыми. Делаем не быстро и ритмично.

Дышите ровно, словно выполняете дыхательную гимнастику. Можете на самом деле ее выполнять во время упражнения.

С помощью данного упражнения вы не только нормализуете работу сердца, но и снизите риск появления артрита и артроза, если будете выполнять каждый день. Также снимите усталость с рук.