Стабилизировать уровень артериального давления при гипертонической болезни помогут продукты питания, пряности.

**Важно! В составе корицы входят витамины, микроэлементы.**

В сочетании с кефиром пряность используют **от давления и снижения сахара при диабете.**

Систематическое употребление **корицы с кефиром** нормализует уровень АД, устраняет проявления характерной симптоматики: головная боль, головокружения, темные пятна в глазах.

## Полезные свойства

Корица является пряностью, которая активно применяются в кулинарии. В ее состав входит цинк, марганец, железо, крахмал, дубильные вещества, витамины группы В, РР, С, Е.

За счет химического состава корицу применяют в народной медицине так, она обладает септическими, противовоспалительными, антипаразитарными свойствами.

**Важно! Кефир является диетическим продуктом.**

Он улучшает работу жкт, устраняет чувство голода. В сочетании с корицей он оказывает благоприятное воздействие на организм, о чем свидетельствуют позитивные **отзывы** людей.

Полезные свойства:

1. Корица с кефиром стабилизируют уровень артериального давления при **гипертонической болезни**. В результате улучшается работе сердечнососудистой системы, снижается уровень холестерина в крови.
2. В составе корицы находятся антиоксиданты. В сочетании с кефиром пряность способствует снижению сахара в крови, активизирует обменные процессы. Ее следует принимать **диабетикам.**
3. Кефир характеризируется низкокалорийностью. Его употребления с добавлением корицы активизирует процесс распада жиров, улучшается пищеварения, наблюдается снижения массы тела. Напиток благоприятно воздействует на функционирования жкт, почек, сердечнососудистой системы. Ускоряется метаболизм, кровообращения, активизируется мозговая деятельность. Коктейль можно принимать при **гипотонии.**
4. Напиток рекомендуют принимать для укрепления сердечнососудистой системы. В состав пряности входят микроэлементы, которые укрепляют сердечные органы. Происходит очищения, укрепления кровеносных сосудов. Активизируется кровообращения, стабилизируется артериальное давление. Напиток принимают с целью профилактики инсульта, инфаркта, атеросклероза.
5. Пряность с кисломолочным продуктом используют для профилактики инфекционных, воспалительных заболеваний;
6. Кефир с добавлением корицы способствует быстрому очищению организма от глистов;
7. Напиток способствует выведению из организма излишней жидкости, которая образуется при дисфункциях почек. Применяется при мочекаменной болезни.

Горчично-кефирный напиток применяют:

* **для снижения** головной, зубной боли;
* укрепления иммунной системы;
* улучшения памяти, восстановления работоспособности;
* для устранения воспаления мочевого пузыря;
* улучшения состояния кожного покрова;
* снижения температуры тела.

Лекарственный коктейль применяют для профилактики раковых заболеваний жкт, вирусных, простудных инфекций, сахарного диабета.

## Кефир с корицей от давления

**Кефир с корицей от давления** поможет нормализовать состояние человека при соблюдении правил питания.

**Важно! Из повседневного рациона рекомендуется исключить острую, жирную, копченую пищу.**

В комплексе с правильным питанием прием лекарственного напитка способствует **снижению давления.**

1. Нормализовать уровень артериального давления поможет напиток, для приготовления которого необходимо соединить 250 мл кефира с 250 мл меда. Затем добавить ложку корицы. Употреблять лекарство необходимо дважды в день по 100 г до еды. Препарат можно хранить при температуре до 80С. Лекарственная смесь может быстро **понизить** давление, при его резком скачке. Препарат можно принимать в качестве профилактики 1 раз в день по 50 г.
2. Стакан кефира с низким процентом жирности соединить с ложкой корицы, тщательно перемешать. Напиток необходимо пить перед сном. Лекарство способно **улучшить** состояние гипертоника во время межсезонных обострений.
3. **Повышающим** действием на артериальное давление характеризируется лекарство с добавлением меда, имбиря, лимона. В стеклянной емкости соединить 0,5 стакана кефира, чайную ложку корицы, имбиря, ложку лимонной цедры, 2 ложки меда. Полученный препарат необходимо употреблять по 1 ложке дважды за день перед едой. Длительность лечения составляет 21 день. Спустя 2 недели при необходимости лечения можно повторить.
4. Повысить **низкое** давление и снизить высокое поможет средство с добавлением ягод калины и клюквы. В ½ стакана кефира соединить с таким же количеством меда. Сухие ягоды калины и клюквы необходимо предварительно измельчить до порошкообразного состояния. В кефирно-медовую смесь добавить по 1 ложке приготовленного порошка из ягод. Употреблять лекарство необходимо утром и вечером по 1 ложке до еды. Препарат можно принимать в качестве профилактики.
5. Ответом на вопрос, **повышает или понижает** давление кефир с добавлением гречки, выступает рецепт приготовления. Средство состоит из ½ стакана кисломолочного продукта и 1 ложки сухой гречневой крупы. Приготовленную смесь необходимо выпить. **Гречка с кефиром** способствует снижению уровня АД. Гречка впитывает излишек жидкости в желудке, что способствует стабилизации давления.

**После кефира повышается** давление, перед его употреблением гипотоникам следует проконсультироваться у врача.

Для приготовления лекарственных препаратов следует выбирать свежеприготовленный кисломолочный продукт и качественную горчицу.

## Противопоказания

По **мнению врачей** при употреблении напитка на основе кефира и корицы от давления необходимо следить за показателями тонометра.

Когда показатель верхнего давления не превышает 160 мм. рт. ст. количество горчицы должно быть в пределах ½ чайной ложке. При значениях более 160 мм. рт. ст. количество пряности можно увеличить до 1 чайной ложки.

**Важно! Злоупотреблением пряностью может стать причиной возникновения нежелательной реакции организма, ухудшения состояния** **здоровья.**

Противопоказания:

* повышенная кислотность желудка;
* язва желудка, двенадцатиперстной кишки;
* интоксикация организма;
* инфекционные заболевания;
* дисфункции жкт;
* повышенная температура тела;
* воспалительный процесс в организме;
* аллергическая реакция;
* индивидуальная непереносимость компонентов средства;
* плохая свертываемость крови;
* внутренние кровотечения;
* менструация;
* заболевания печени;
* почечная недостаточность;
* мигрень;
* психо-эмоциональные нарушения.

Не рекомендуется **кефирная диета при гипертонии** во время вынашивания ребенка. Употребления горчицы способно спровоцировать сокращение матки и преждевременные роды. Злоупотребления пряностью может привести к неправильному внутриутробному развитию плода.

При грудном вскармливании горчица в процессе пищеварения попадает в грудное молоко. В результате молоко приобретает горьковатый привкус, и ребенок отказывается от груди.

**Важно! Запрещается использовать горчично-кефирный напиток для стабилизации давления детям до 3 лет.**

При возникновении характерных признаков нестабильного АД, необходимо обратится к специалисту. Он назначит эффективное лечение, даст рекомендации по употреблению народных средств с учетом **причин** развития болезни.

Не стоит прибегать к самолечению. Злоупотребления горчицей с кефиром может стать причиной развития нежелательных последствий, усугубления проявлений болезни.