

Πίση: Πώς θα τη ρυθμίσετε χωρίς φάρμακα - 5 παρεμβάσεις που αποδίδουν καρπούς

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι πρόσφατες εξετάσεις που υποβληθήκατε έδειξαν μια μεταβολή στις τιμές της αρτηριακής πίεσης προς τα πάνω; Αν και υπάρχει φαρμακευτική λύση, πριν ακολουθήσετε αυτή την επιλογή, μπορείτε να δοκιμάσετε τους παρακάτω φυσικούς μεθόδους αντιμετώπισης



Diet and healthy food on a red heart abstract con

Θετικές μεταβολές στην καθημερινή μας ρουτίνα, όπως η ένταξη της άσκησης και η βελτίωση του διατροφικού μας πλάνου δρουν ως βάλαμο στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Αυτά είναι και τα πρώτα βήματα που θα μπορούσατε να ακολουθήσετε, σύμφωνα με τον Craig Walsh, καρδιολόγο στην Καρδιολογική Κλινική του Providence St. Vincent και τον Miles Hassell, διευθυντή του Providence Integrative Medicine. Όπως αναφέρουν, χρειάζονται μόλις λίγες εβδομάδες για να αποδώσουν «καπούς» αυτές οι παρεμβάσεις. Σε κάθε περίπτωση, θα μπορούσατε να συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Ειδικότερα, στοχεύοντας σε μια πιο υγιή καρδιά, θα μπορούσατε να:

Γυμνάζεστε συχνά

Δε χρειάζεται, φυσικά, να ξεκινήσετε από κάποιο έντονο πρόγραμμα γυμναστικής, μιας και το ζωηρό περπάτημα για 30 με 45 λεπτά 5 με 6 φορές την εβδομάδα, είναι ικανά να μειώσουν την αρτηριακή πίεση κατά 10 μονάδες. Σύμφωνα με τους δύο γιατρούς, ο καλύτερος συνδυασμός είναι μια αερόβια άσκηση που σας ευχαριστεί, όπως το περπάτημα ή το κολύμπι, μαζί με ασκήσεις αντιστάσεων, όπως η άρση ελαφρών βαρών.

Μόλις μπειτε σε φόρμα, μπορείτε να ξεκινήσετε με 20 λεπτά αερόβιας άσκησης τρεις φορές την εβδομάδα, με τη σταδιακή της αύξηση σε 60 λεπτά. Όσον αφορά την ενδυνάμωση, οφέλιμες είναι οι πολλές επαναλήψεις χρησιμοποιώντας ελαφριά βάρη.

Τέλος, τεχνικές αναπνοής, όπως η γιόγκα και ο διαλογισμός, μπορούν να χαλαρώσουν τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων και να ελαττώσουν την αρτηριακή πίεση.

Ρυθμίστε το βάρος σας

Το περιττό βάρος αυξάνει την αρτηριακή πίεση, με την κατάλληλη όμως διατροφή, θα μπορέσετε να φτάσετε στα επιθυμητά αποτελέσματα.

Τραφείτε σωστά

Εμπλουτίζοντας τη διατροφή σας με φρούτα και λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης, ελαιόλαδο και τροφές πλούσιες σε Ωμέγα-3 λιπαρά όπως ο σολομός και ο λιναρόσπορος, θα καταφέρετε αποτελεσματικά να ρυθμίσετε την αρτηριακή σας πίεση. Αν σας αρέσουν τα γαλακτοκομικά, μπορείτε να περιορίσετε την κατανάλωσή τους σε δύο με τρεις μερίδες ημερησίως, επιλέγοντας όμως εκείνα που περιέχουν χαμηλά λιπαρά. Τέλος, αποκλείστε τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά.

Το συγκεκριμένο είδος διατροφής ονομάζεται δίαιτα DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Τέλος, υπάρχει ερευνητικό υλικό που υποστηρίζει ότι περίπου 30 γραμμάρια την ημέρα μαύρης σοκολάτας με περιεκτικότητα σε 70% κακάο, θα μπορούσε να βελτιώσει την αρτηριακή πίεση.

Μειώστε την πρόσληψη αλατιού

Ανάλογα με την ευαισθησία σας στο αλάτι, θα παρατηρήσετε και διαφορετικές

διακυμάνσεις στην αρτηριακή σας πίεση. Δώστε έμφαση τόσο στο αλάτι που χρησιμοποιείτε στη μαγειρική, όσο και στο αλάτι που εμπεριέχεται στα συσκευασμένα τρόφιμα, διαβάζοντας προσεκτικά τις ετικέτες. Η καθημερινή πρόσληψη του νατρίου θα πρέπει να κυμαίνεται κάτω από τα 2.000 έως 2.500 mg ημερησίως, δηλαδή λίγο λιγότερο από ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι, που ισούται με περίπου 2.300 mg.

Ελέγξτε την πρόσληψη αλκοόλ

Αν και η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ δεν μειώνει τον κίνδυνο υπέρτασης, συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Η μέτρια κατανάλωση που συνιστάται για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης ισούται με ένα ποτό για τις γυναίκες και λιγότερο από δύο ποτά την ημέρα για τους άνδρες.

Πηγή: ygeiamou