

## Αρτηριακή πίεση: Πώς να τη μειώσετε ...φυσικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η αρτηριακή πίεση είναι μία από τις πιο ελεγχόμενες ιατρικές παθήσεις καθώς υπάρχουν φαρμακευτικές αγωγές, που μπορούν να τη διατηρήσουν στα φυσιολογικά επίπεδα. Το click@Life, όμως, σας προτείνει 10 απόλυτα φυσικούς τρόπους.

### Δυναμικός «περίπατος»

Ασθενείς με υπέρταση, που επέλεξαν να δώσουν περισσότερη ένταση στο καθημερινό τους περπάτημα, μείωσαν σημαντικά τα επίπεδα της πίεσής τους. Η άσκηση βοηθά την καρδιά να χρησιμοποιήσει το οξυγόνο πιο αποτελεσματικά, χωρίς να επιβαρύνεται στη διαδικασία άντλησης του αίματος. Μια δυναμική cardio άσκηση για τουλάχιστον 30 λεπτά τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας, θα σας αποζημιώσει.

### Βαθιές αναπνοές

Οι αργές αναπνοές και οι διαλογιστικές πρακτικές, τύπου γιόγκα, τάι τσι κ.λπ μειώνουν τις ορμόνες του στρες, οι οποίες αυξάνουν τη ρενίνη, ένα ένζυμο των νεφρών, το οποίο με τη σειρά του αυξάνει την αρτηριακή πίεση. Προσπαθήστε να ακολουθείτε τις συγκεκριμένες τεχνικές 5 λεπτά κάθε πρωί και κάθε βράδυ, εισπνέοντας και εκπνέοντας βαθιά, απελευθερώνοντας όλη την ένταση.

### Κάλιο, το θαυματουργό

«Γεμίστε» τον οργανισμό σας με φρούτα και λαχανικά πλούσια σε κάλιο, το οποίο συμβάλλει σημαντικά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Προσπαθήστε τα επίπεδα του καλίου σας να είναι μεταξύ 2.000 έως 4.000 mg την ημέρα. Ιδανικές πηγές καλίου είναι οι γλυκοπατάτες, οι ντομάτες, ο χυμός πορτοκαλιού, οι πατάτες, οι μπανάνες, τα φασόλια, τα μπιζέλια, το πεπόνι και τα αποξηραμένα φρούτα, όπως είναι τα δαμάσκηνα και οι σταφίδες.

Έξυπνοι στο...αλάτι

Ορισμένες ομάδες ανθρώπων, όπως είναι οι ηλικιωμένοι, οι Αφροαμερικάνοι και όσοι έχουν οικογενειακό ιστορικό υψηλής αρτηριακής πίεσης, είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν και οι ίδιοι αρτηριακή πίεση, που σχετίζεται μάλιστα με ευαισθησία στο νάτριο, με απλά λόγια στο αλάτι. Αλλά επειδή είναι αδύνατο να πει κάποιος αν είναι ..ευαίσθητος στο νάτριο, έχετε κατά νου, ότι η ημερήσια πρόσληψη νατρίου πρέπει να είναι 1.500 mg και ένα κουταλάκι αλάτι περιέχει περίπου 1.200 mg νατρίου. Αυτό που πρέπει να προσέχετε είναι τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα οποία «κρύβουν» αλάτι.

Αφεθείτε στη μαύρη σοκολάτα

Αρκετές ποικιλίες μαύρης σοκολάτας περιέχουν φλαβανόλες, οι οποίες κάνουν τα αιμοφόρα αγγεία πιο ελαστικά. Σε μια μελέτη, μάλιστα αποκαλύφθηκε, ότι το 18% των ασθενών, που κατανάλωναν καθημερινά μαύρη σοκολάτα, παρουσίασε σημαντική μείωση της αρτηριακής πίεσης. Απολαύστε την άφοβα, αφού όμως βεβαιωθείτε πρώτα, ότι περιέχει τουλάχιστον 70% κακάο.

Λίγο αλκοόλ κάνει καλό

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνών, λίγο αλκοόλ βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης (αλλά ως ένα σημείο). Για παράδειγμα, έρευνα του «Boston's Brigham and Women's Hospital», έδειξε, ότι λίγο αλκοόλ (ένα ποτήρι την ημέρα για τη γυναίκα και μέχρι δύο για τον άντρα) μπορεί όντως να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Θυμηθείτε όμως, ότι πρόκειται για λίγο αλκοόλ και όχι κατάχρηση.

Αλλαγή σε ντεκαφεϊνέ

Οι ερευνητές εδώ και χρόνια βρίσκονται σε διαμάχη για το αν και κατά πόσο τα αποτελέσματα της καφεΐνης, μπορούν να επηρεάσουν την αρτηριακή πίεση. Η έρευνα του ιατρικού Κέντρου του Πανεπιστημίου του Duke, ωστόσο, επιμένει ότι η κατανάλωση καφεΐνης (3 φλιτζάνια την ημέρα), αυξάνει την αρτηριακή πίεση κατά 4 mmhg και μάλιστα η επίδραση της καφεΐνης διαρκεί μέχρι την ώρα, που θα πάει ο ασθενής για ύπνο. Η αλλαγή σε ντεκαφεϊνέ ίσως είναι η καλύτερη επιλογή, τουλάχιστον μέχρι να αποφανθούν οι επιστήμονες.

Τσάι, το ευεργετικό

Επειδή οι ερευνητές είναι ακόμα αναποφάσιστοι για τον καφέ, μπορείτε εναλλακτικά να επιλέξετε το τσάι, το οποίο έχει αποδειχτεί, ότι μειώνει την

αρτηριακή πίεση. Σε έρευνα, που έγινε, οι συμμετέχοντες, οι οποίοι έπιναν 3 φλιτζάνια καφέ την ημέρα, μείωσαν τη συστολική πίεση κατά 7 μονάδες, σε διάρκεια περίπου 6 εβδομάδων, σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο Tufts. Προτιμήστε μάλιστα το τσάι που περιέχει ιβίσκο, καθώς θεωρείται ιδανικό για την πίεση.

Σόγια; Γιατί όχι;

Μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of the American Heart Association» αναφέρει για πρώτη φορά, ότι αντικαθιστώντας μερικούς από τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες στη διατροφή σας, με τροφές, που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες σόγιας ή γάλακτος, όπως είναι για παράδειγμα τα γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, μπορείτε να μειώσετε τη συστολική αρτηριακή πίεση.

Εργαστείτε λιγότερο

Η πολλή δουλειά τρώει τον αφέντη και προφανώς ....αυξάνει και την αρτηριακή πίεση. Με τις ατελείωτες ώρες στο γραφείο, αυξάνετε τον κίνδυνο υπέρτασης κατά 15%, σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια. Οι υπερωρίες μάλιστα, είναι ανασταλτικοί παράγοντες στη διατήρηση ενός φυσιολογικού προγράμματος, στον τομέα της άσκησης και της διατροφής, αυξάνοντας παράλληλα το άγχος, έναν από τους «συμμάχους» της υψηλής πίεσης. Προσπαθήστε τουλάχιστον να φεύγετε μία αξιοπρεπή ώρα από το γραφείο, ώστε να προλαβαίνετε να τρέφεστε σωστά και υγιεινά, αλλά και να έχετε ελεύθερη ώρα για γυμναστική.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)