

Vérnyomáscsökkentés otthoni módszerekkel



A magas vérnyomás, pontosabban a kezeletlen magas vérnyomás azért is olyan veszélyes, mert megnöveli az agyvérzés, a szívinfarktus, a vesebetegség és a szívelégtelenség kockázatát. Számos ok miatt alakulhat ki, többek között a fizikai aktivitás hiánya, a rossz étrend, a túlsúly, az elhízás, az inzulinrezisztencia, a cukorbetegség, a vesebetegség, sőt bizonyos gyógyszerek, de akár a genetika is közrejátszhat.

A magas vérnyomást a kezdeti stádiumban életmódváltással, azaz egészséges táplálkozással és rendszeres testmozgással is nagyon jól kezelhető. Ez azonban csak azoknál válik be, akiknél kevés kockázati tényező szerepel az életükben, valamint hajlandóak az életmódváltásra, és otthon is akarják és tudják is monitorozni a vérnyomásukat.

A friss zöldségekben, gyümölcsökben és diófélékben gazdag étrend sok kalciumot, káliumot és magnéziumot biztosít az emberi szervezet számára, melyek hozzájárulnak az egészséges keringés kialakulásához és így a vérnyomás szabályozásához.

Számos zöldség, köztük a cékla nagy koncentrációban tartalmaz nitrátokat, melyek a szervezetben nitritté alakulnak, és nagyon hatékonyan tágítják az ereket. A szerves nitrátokban gazdag céklalé rendszeres fogyasztása jelentősen csökkentheti a szisztolés vérnyomást, de az endoteliális funkciót is javíthatja, ami magyarázatot ad a vérnyomás javulásának mechanizmusára.

A koenzim-Q10 az élethez szükséges antioxidáns tápanyag, többek között támogatja a sejtek energiatermelését. A koenzim-Q10 a magas vérnyomásban szenvedő betegeknél mind a szisztolés, mind a diasztolés vérnyomást is képes csökkenteni.

A galagonyát évszázadok óta használják gyógyászati célokra. Már a hagyományos kínai orvoslás is alkalmazta ezt a gyümölcsöt a szív egészséges működésének fenntartására és vérnyomás csökkentésére. Talán nem véletlenül, hiszen a galagonya tele van antioxidáns anyagokkal, melyek gyulladáscsökkentő hatással rendelkeznek.

A szőlőmagkivonat is számos egészségügyi előnnyel rendelkezik, a vérnyomás csökkentése mellett kiemelkedik az immunerősítő hatása is.

A magnézium több, mint 400 biokémiai reakcióban vesz részt a testben és természetes kalciumcsatorna-blokkolóként viselkedik, növeli a szervezetben a nitrogén-oxid szintjét, javítja az endotel diszfunkciót, valamint tágítja az ereket. Mindezekkel támogatja a vérnyomás szabályozását, elősegíti a vér áramlását, kisebb terhet róva ezzel a szívre és az érrendszerre.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/vernyomascskentes-otthoni-modszerekkel/>
(Letöltés dátuma: 2021.03.02.)