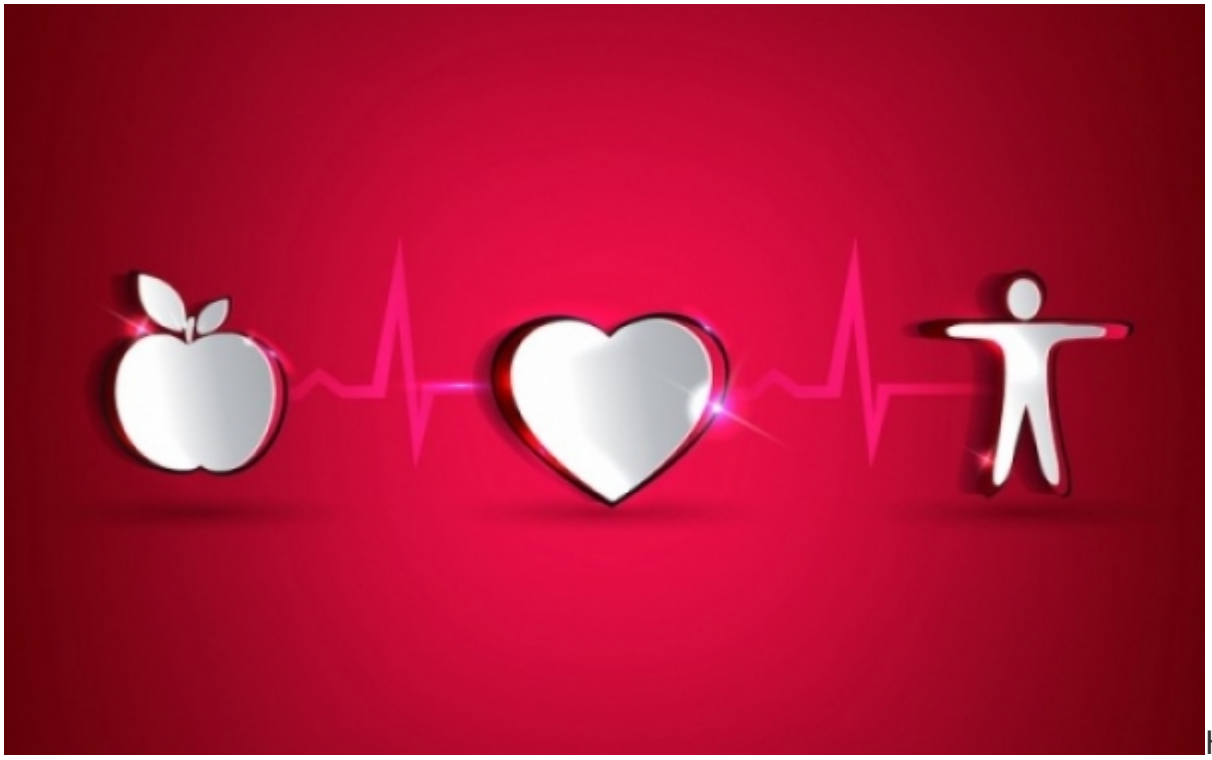
12 Δεκεμβρίου 2014



Η μείωση της πίεσης του αίματος είναι ζωτικής σημασίας για να εξασφαλίσετε μια πιο υγιεινή ζωή.

Η υψηλή πίεση του αίματος μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες επιπλοκές, συμπεριλαμβανομένων του αυξημένου κινδύνου καρδιακής προσβολής, νεφρικής νόσου, προβλημάτων όρασης, καρδιακής ανεπάρκειας, εγκεφαλικού επεισοδίου και άλλων.

Όσο σημαντικό είναι να ακολουθείτε πάντα τις συμβουλές και τη φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως να σας έχει συστήσει ο γιατρός σας, εξίσου σημαντικό είναι να γνωρίζετε πώς μπορείτε να προστατεύσετε μόνοι σας τον εαυτό σας από την υπέρταση.

Οι παρακάτω τροφές ρίχνουν την πίεση του αίματος με φυσικό τρόπο:

Σκόρδο

Είναι βασικό συστατικό στην μεσογειακή διατροφή, αλλά μερικοί άνθρωποι σπεύδουν να το αφαιρέσουν από τη συνταγή ή από το πιάτο τους επειδή προκαλεί δύσοσμη αναπνοή. Αν έχετε προβλήματα υπέρτασης τότε μην το κάνετε αυτό. Έρευνες από το Κλινικό Ερευνητικό Κέντρο της Νέας Ορλεάνης έδειξαν ότι το

σκόρδο περιέχει αλλικίνη (allicin), μια ουσία που μπορεί να μειώσει την υπέρταση. Ακόμα και το σκόρδο σε σκόνη λειτουργεί εξίσου καλά.

Κρεμμύδια

Τα κρεμμύδια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως η φλαβονόλη και η κερκετίνη. Έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν τακτικά τα κρεμμύδια έχουν μειωμένη διαστολική και συστολική πίεση. Αυτό σημαίνει ότι η καρδιά κουράζεται λιγότερο και, συνεπώς, υφίσταται λιγότερο στρες.

Κανέλα

Μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση και να συμβάλλει στην καταπολέμηση της εμφάνισης του διαβήτη. Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι τα άτομα που πίνουν νερό εμποτισμένο με κανέλα έχουν χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου στο αίμα τους.

Ρίγανη

Τα φύλλα της ρίγανης περιέχουν σημαντική ποσότητα καρβακρόλης, που μπορεί να μειώσει σημαντικά την αρτηριακή πίεση, τη διαστολική και τη συστολική πίεση και τους καρδιακούς παλμούς σε ρυθμό παρόμοιο με τα κρεμμύδια.

Ελιές

Το ελαιόλαδο μπορεί να μειώσει την αρτηριακή σας πίεση. Είναι βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής και ένας από τους λόγους που οι μεσογειακοί λαοί έχουν σε γενικές γραμμές καλύτερη πίεση αίματος.

Αυτές οι τροφές ενεργούν γρήγορα και μπορείτε να τις καταναλώνετε τακτικά χωρίς φόβο. Δοκιμάστε να τις εντάξετε στην κανονική σας διατροφή, εφόσον έχετε προβλήματα υπέρτασης, και θα αισθανθείτε σύντομα τη διαφορά.

Πηγές:ONMED.GR- .onlycy.com