

Come far scendere la pressione in modo naturale

Salute e Benessere

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 16/2/2024 9:30:00

Chi ha la pressione alta Ã esposto ad un maggior rischio di infarti, ictus e aneurismi. Passeggiare almeno 30 minuti al giorno.

Chi ha la pressione alta Ã esposto ad un maggior rischio di infarti, ictus e aneurismi

I medici suggeriscono un corretto stile di vita coniugato ad un esercizio fisico costante.Â Noi vi suggeriamo 8 modi per abbassare la pressione in modo naturale:

-Â Passeggiare almeno 30 minuti al giornoÂ

Fare attivitÃ fisica anche leggeraÂ aiuta il nostro cuore ad usare l'ossigeno in maniera piÃ¹ efficiente.

- Fare respiri profondi

Respirare lentamente e le pratiche meditative come qigong, yoga e tai chi diminuiscono gli ormoni dello stress, i quali aumentano la renina, un enzima responsabile dell'aumento della pressione sanguigna. Prova per 5 minuti ogni giorno: inspira profondamente ed espandi la tua pancia. Espira e rilascia tutta la tensione.

- Inserire nella dieta alimenti ricchi di potassio

Pomodori, patate, banane, piselli, fagioli, prugne e uva secca sono tra i cibi indicati. La raccomandazione è di assumerne tra i 2.000 e i 4.000 mg al giorno.

- Limitare il consumo di sale

Degli effetti negativi che il sale ha sul nostro organismo ne abbiamo parlato in diversi articoli. Dovremmo limitare il consumo a 1.500 mg al giorno.

-Â Prendi un integratore

Una revisione di 12 studi ha dimostrato che il coenzima Q 10 è in grado di ridurre sensibilmente la pressione. Grazie alla sua capacità di agire come antiossidante, questa molecola dilata i vasi sanguigni. Prima di meglio consultare uno specialista, ma il consiglio è di assumere tre volte al giorno una quantità che va dai 60 ai 100 mg.

-Â Un po' di cioccolato fondente

Il cioccolato fondente contiene dei flavonoli che rendono i vasi sanguigni più elastici. Uno studio ha dimostrato che il 18% dei pazienti che lo assumevano ogni giorno vedevano diminuire la pressione.

-Â Bevi (poco) alcol

Non più di un bicchiere! Se NON bevete alcol la pressione si riduce,

ma se ne bevete in quantità minime, potrebbe aiutarvi ancora di più: uno studio del Boston's Brigham and Women's Hospital ha rilevato che un moderato consumo di alcol aiuta a diminuire la pressione del sangue. Si parla di quantità che vanno da un quarto a metà di 0,34 litri di birra (o 0,14 litri di vino) al giorno.

-**Bevi infusi e tè che contengono ibisco**

Diversi studi hanno dimostrato che questa sostanza è in grado di combattere l'ipertensione: i composti fitochimici in essa presenti sarebbero i responsabili. Quando compri tè e infusi dai uno sguardo agli ingredienti e guarda se l'ibisco figura tra i primi, cosa che indica un'alta concentrazione nel prodotto.

À