

Jak snížit krevní tlak přirozenou cestou

Napsal uživatel Jakub Rojek

Čtvrtek, 09 Leden 2014 20:00 - Aktualizováno Středa, 27 Srpen 2014 17:00

Vysoký krevní tlak neboli hypertenze trápí až 40 % dospělé populace. Přestože většina lidí nemá žádné potíže, představuje velmi závažný zdravotní problém, jelikož je jedním z nejzávažnějších rizikových faktorů ischemické choroby srdeční. Snížit tlak lze velmi dobře léky, nicméně existují rady, jak toho lze u řady lidí dosáhnout i bez nich. Samozřejmě pod dohledem lékaře. Za hypertenzi je považován tlak u osob starších 18 let vyšší než 140/90 mmHg.

Snížit krevní tlak přirozenou cestou jde tak kromě diety snížením tělesné hmotnosti a stresu či zvýšením fyzické aktivity, také omezením solení a konzumace alkoholu, skončováním s kouřením cigaret a pomocí bylinek.

Snížení hmotnosti

„Redukce hmotnosti o jeden kilogram může vést ke snížení krevního tlaku o 2,5 mmHg (tj. při poklesu hmotnosti o pět kilogramů dochází k poklesu tlaku o více než 10 mmHg). Důležitá je také distribuce tuku v těle - tzv. abdominální obezita je spojená s vyšším rizikem, je charakterizována vyšším poměrem obvodu pasu a boků, nebo jednodušeji objemem pasu nad 102 cm u mužů a nad 88 cm u žen,“ vysvětluje kardioložka MUDr. Tařana Urbanová z pražského centra Medicon.

Omezit sůl

Lidé by měli denně přijmout maximálně 5-6 g soli, což odpovídá jedné čajové lžičce. Je nutné nezapomínat, že sůl je všude kolem nás a je obsažena i v celé řadě potravin. Výzkumy prokázaly, že u populací s nižším přísunem soli (3 g/den) jsou hodnoty tlaku nižší a chybí obvyklý vzestup tlaku v průběhu života.

Omezení konzumace alkoholu

U mužů se doporučuje omezit alkohol do 30 g/den, u žen do 20 g/den - tj. 2 dl vína nebo 0,3 l piva.

Jídelníček

„Strava by měla být pestrá, bohatá na draslík, hořčík a naopak s nízkým množstvím nasycených tuků. Měla by být i velmi bohatá na ovoce a zeleninu,“ doporučuje lékařka Tařana Urbanová a předkládá následující rady, jak změnit jídelníček.

Jak snížit krevní tlak přirozenou cestou

Napsal uživatel Jakub Rojek

Čtvrtek, 09 Leden 2014 20:00 - Aktualizováno Středa, 27 Srpen 2014 17:00

Fyzická aktivita

Jedinec s hypertenzí by měl minimálně 30-45 minut 3-4x týdně cvičit. Nejlépe formou svižné chůze, plavání, jízdy na kole nebo běhu.

Omezení léků

Na vysokém tlaku se mohou podílet i některé léky, např. nesteroidní antiflogistika (protizánětlivé léky), sympatomimetika (látky napodobující účinky podráždění sympatického nervového systému), kortikoidy a u citlivých žen i hormonální antikoncepce.

Bylinky

Mezi nejúčinnější přírodní léky na snížení tlaku se považuje česnek. Zvláště pak v kombinaci s rybím olejem. Snižuje hladinu cholesterolu a chrání tak cévy před ucpáváním. Vhodné ho je přidávat jako koření do jídla či pomazánek. Vyrábí se z něj i tinktura - česnek se naloží do alkoholu a posléze se po lžičce denně užívá.

Fazol obecný (plod bez semen) - čaj je vhodný především pro snižování tlaku u diabetiků. Zároveň totiž snižuje hladinu cukru v krvi a má močopudný účinek. Používá se také při zadržování vody v těle a při nemocech ledvin a močových cest.

Hloh obecný - je doporučován jako podpůrný prostředek při chorobách srdce, cév a při vysokém krevním tlaku. Nemá toxické ani vedlejší účinky, ale vždy je dobré jej užívat pod dohledem lékaře.

Meduňka lékařská - kromě snižování krevního tlaku ještě uklidňuje a tlumí bolest. Je naprosto neškodná, předávkování nehrozí a nemá žádné vedlejší účinky.

Vysoký krevní tlak neboli hypertenze trápí až 40 % dospělé populace. Přestože většina lidí nemá žádné potíže, představuje velmi závažný zdravotní problém, jelikož je jedním z nejzávažnějších rizikových faktorů ischemické choroby srdeční. Snížit tlak lze velmi dobře léky, nicméně existují rady, jak toho lze u řady lidí dosáhnout i bez nich. Samozřejmě pod dohledem lékaře. Za hypertenzi je považován tlak u osob starších 18 let vyšší než 140/90 mmHg.

Snížit krevní tlak přirozenou cestou jde tak kromě diety snížením tělesné hmotnosti a stresu či zvýšením fyzické aktivity, také omezením solení a konzumace alkoholu, skončováním s kouřením cigaret a pomocí bylinek.

Jak snížit krevní tlak přirozenou cestou

Napsal uživatel Jakub Rojek

Čtvrtek, 09 Leden 2014 20:00 - Aktualizováno Středa, 27 Srpen 2014 17:00

Snížení hmotnosti

„Redukce hmotnosti o jeden kilogram může vést ke snížení krevního tlaku o 2,5 mmHg (tj. při poklesu hmotnosti o pět kilogramů dochází k poklesu tlaku o více než 10 mmHg). Důležitá je také distribuce tuku v těle - tzv. abdominální obezita je spojená s vyšším rizikem, je charakterizována vyšším poměrem obvodu pasu a boků, nebo jednodušeji objemem pasu nad 102 cm u mužů a nad 88 cm u žen,“ vysvětluje kardioložka MUDr. Tařana Urbanová z pražského centra Medicon.

Omezit sůl

Lidé by měli denně přijmout maximálně 5-6 g soli, což odpovídá jedné čajové lžičce. Je nutné nezapomínat, že sůl je všude kolem nás a je obsažena i v celé řadě potravin. Výzkumy prokázaly, že u populací s nižším přísunem soli (3 g/den) jsou hodnoty tlaku nižší a chybí obvyklý vzestup tlaku v průběhu života.

Omezení konzumace alkoholu

U mužů se doporučuje omezit alkohol do 30 g/den, u žen do 20 g/den - tj. 2 dl vína nebo 0,3 l piva.

Jídelníček

„Strava by měla být pestrá, bohatá na draslík, hořčík a naopak s nízkým množstvím nasycených tuků. Měla by být i velmi bohatá na ovoce a zeleninu,“ doporučuje lékařka Tařana Urbanová a předkládá následující rady, jak změnit jídelníček.

Fyzická aktivita

Jedinec s hypertenzí by měl minimálně 30-45 minut 3-4x týdně cvičit. Nejlépe formou svižné chůze, plavání, jízdy na kole nebo běhu.

Omezení léků

Jak snížit krevní tlak přirozenou cestou

Napsal uživatel Jakub Rojek

Čtvrtek, 09 Leden 2014 20:00 - Aktualizováno Středa, 27 Srpen 2014 17:00

Na vysokém tlaku se mohou podílet i některé léky, např. nesteroidní antiflogistika (protizánětlivé léky), sympatomimetika (látky napodobující účinky podráždění sympatického nervového systému), kortikoidy a u citlivých žen i hormonální antikoncepce.

Bylinky

Mezi nejúčinnější přírodní léky na snížení tlaku se považuje česnek. Zvláště pak v kombinaci s rybím olejem. Snižuje hladinu cholesterolu a chrání tak cévy před ucpáváním. Vhodné ho je přidávat jako koření do jídla či pomazánek. Vyrábí se z něj i tinktura - česnek se naloží do alkoholu a posléze se po lžičce denně užívá.

Fazol obecný (plod bez semen) - čaj je vhodný především pro snižování tlaku u diabetiků. Zároveň totiž snižuje hladinu cukru v krvi a má močopudný účinek. Používá se také při zadržování vody v těle a při nemocech ledvin a močových cest.

Hloh obecný - je doporučován jako podpůrný prostředek při chorobách srdce, cév a při vysokém krevním tlaku. Nemá toxické ani vedlejší účinky, ale vždy je dobré jej užívat pod dohledem lékaře.

Meduňka lékařská - kromě snižování krevního tlaku ještě uklidňuje a tlumí bolest. Je naprosto neškodná, předávkování nehrozí a nemá žádné vedlejší účinky.

Zběhovec plazivý - čaj z něj prý uleví potížím spojeným s hypertenzí.

Změny jídelníčku

- 1, Slazené limonády nahradit vodou s citronem, ovocným nebo zeleným čajem.
- 2, Bílé pečivo nahradit tmavými celozrnnými variantami s dostatečným množstvím vlákniny.
- 3, Omezit spotřebu cukrovinek a dortů, menší množství kvalitní hořké čokolády je možné.
- 4, Kupovat čerstvé potraviny bez přídavku soli, vyloučit konzervované potraviny, uzeniny, smažené výrobky.
- 5, Zařadit ryby do jídelníčku 2x týdně (losos, pstruh, herinky, sardinky), z masa jsou vhodná nejlépe libová kuřecí prsa nebo krůtí.
- 6, Sůl nahradit bylinami a kořením, nepoužívat tekutá a syká polévková koření, vynechat potraviny s glutamátem sodným.
- 7, Jako zdroj draslíku zařadit ovoce a zeleninu - meloun, banány, broskve, pomeranče, cukety,

Jak snížit krevní tlak přirozenou cestou

Napsal uživatel Jakub Rojek

Čtvrtek, 09 Leden 2014 20:00 - Aktualizováno Středa, 27 Srpen 2014 17:00

dále jsou vhodné celer, rajské, cibule, česnek, brokolice, mrkev. Upravovat nejlépe v páře.

8, Mléko a mléčné výrobky volit se sníženým obsahem tuků (jogurty do 3 %, sýry do 30 %, vyloučit tavené sýry).

9, Vhodná je pravidelná konzumace vlašských a lískových ořechů, lněných a slunečnicových semínek, olivového oleje.

10, Zařadit do stravy pravidelně čočku, fazole a další luštěniny.

11, Vyloučit potraviny z řetězců rychlého občerstvení.

12, Vhodné potraviny a pokrmy rozdělit do menších dávek a jíst alespoň 5x denně.

das, Novinky, 29. 11. 2013

<http://www.novinky.cz/zena/zdravi/320062-jak-snizit-krevni-tlak-prirozenou-cestou.html>