

КАКВО ДА ИЗБЯГВАТЕ ПРИ ВИСОКО КРЪВНО

- Не се залавяйте за много неща едновременно и никога не бързайте, не се ядосвайте, не викайте, старайте се да не нервничите.
- Избягвайте колкото е възможно т.нар. лоши продукти, способстващи за склероза на кръвоносните съдове. Става дума за алкохол, животинска мазнина, захар, маргарин, мазни млечни продукти, тъмно месо, черен дроб, месни бульони.
- Основната ви храна трябва да се състои от зеленчуци и плодове, но без моркови и картофи, пълнозърнест хляб, грах, соя, ядки, ориз, бяло месо от дивеч, обезмаслени млечни продукти, пресни сокове.
- Храненето трябва да е редовно, на малки порции – закуска, втора закуска, обяд, следобедна закуска и вечеря – поне 2-3 часа преди лягане.
- Откажете се от белия хляб, солта, бонбоните, вафлите и останалите сладки неща.
- Не консумирайте бира, ракия, водка, коняк, кафе и силен черен чай.
- Не четете много, особено вечер до късно или в градския транспорт, не гледайте преди сън екшъни или филми на ужасите.
- Опитайте се да променявате търпение и положително отношение към живота.

НАРОДНИ СРЕДСТВА ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА ВИСОКОТО КРЪВНО.

При високо кръвно сипете на дъното на чаша чаша царевично брашно, напълнете чашата догоре с гореща вода и оставете да престои цяла нощ. Сутринта на гладно изпийте само водата, като я отцедите от утайката.

При високо кръвно се смесва една чаша сок от червено цвекло, една чаша сок от моркови и една чаша сок от хрян. Сокът от хрян се получава, като оставите настърган хрян в чаша с вода за две денонощия.

Добавете сока на един лимон, смесете с една чаша мед и пийте от тази смес по една супена лъжица три пъти дневно един час преди хранене или три часа след хранене. Лечението продължава два месеца.

Кръвното налягане се влияе и от консумацията на комбинация от мед и цвятен прашец в равни пропорции. При високо кръвно помага пиенето на чай от жълт кантарион – пие се по половин чаша чаша три пъти дневно.

ПРОФИЛАКТИКА НА ВИСОКОТО КРЪВНО НАЛЯГАНЕ

От високо кръвно налягане не страдат само мъжете и възрастните хора. То се отчита както резултат при бременни жени и млади жители особено на големите градове. Специалистите твърдят, че високото кръвно налягане е резултат от нездравословен начин на живот и има как да бъде профилактирано.

1 Следете кръвното си налягане. За нормални се възприемат границите 120/80. Стойностите 140/90 вече са повишени и изискват консултация с кардиолог. Не се подлагвайте, ако някой ви каже, че горната или долната граница е по-важна от другата.

2 Спортувайте редовно. Специалистите съветват между 3 и 5 пъти седмично да се осъществява 40-60-минутна двигателна активност, без създаване на излишно натоварване (ако имате възможност да следите пулса си по време на тренировка, поддържайте го между 100 и 120 удара в минута) - ходене, плуване, йога, кростренажор, танци.

3 Поддържайте нормално за височината, възрастта и пола си тегло.

4 Придържайте се към средиземноморски тип хранене - много пресни плодове и зеленчуци, редовна употреба на домати и чесън (понижават кръвното налягане), спанак и цвекло, зелени подправки, риба и пълнозърнести продукти.

5 Употребявайте продукти, богати на магнезий и калий и бедни на натрий. Богати на калий и калций са млечните продукти, а на магнезий пълнозърнен-



9 Никотинът и алкохолът нанасят поражения върху организма. Най-подходящо за кръвоносните съдове е червеното вино от сорт каберне совиньон, тъй като веществата в него намаляват нивата на лошия холестерол и свободните радикали. Изключително важно уточнение е, че това се случва при редовна употреба на максимум 200 мл вино дневно! Концентратът не се препоръчва от специалистите.

10 Доказано е, че дехидратацията повишава кръвното налягане, затова не забравяйте да пиете често вода.

11 Стресът ускорява сърдечния ритъм и дишането, повишава кръвното налягане. Често повтарящото се натоварване може да бъде опасно. Важно е да се научите да релаксирате, независимо от метода, който ще изберете - йога, медитация, активен спорт, разходки или друг вид антистрес терапия. Препоръка от лекаря: „Редувайте мисловна дейност в офис с физическа активност под формата на спорт редовно“.

12 Отделяйте достатъчно време за сън. Специалистите твърдят, че безсънието води до напрежение в организма и повишаване на кръвното налягане.

тите хри, зелените листни зеленчуци.

6 Бобовите култури са бедни на мазнини и изключително полезни при профилактика на високото кръвно налягане. Същото се отнася и за бананите.

7 Изключете от менюто си животинските мазнини и намалете до минимум солта.

8 Когато готвите, използвайте печене, задушаване и варене като метод.