

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 è esposto ad un maggior rischio di infarti, ictus e aneurismi. Passeggiare almeno 30 minuti al giorno.

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

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

- Passeggiare almeno 30 minuti al giorno

Fare attività fisica anche leggera aiuta il nostro cuore ad usare l'ossigeno in maniera più 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.

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.

Â