

JAK NA VYSOKÁ TLAK

Čtvrtek, 23 srpen 2012

Vysoký tlak se počítá od 140/90 milimetrů rtuťového sloupce. Každoročně je nově zjištěn u 100.000 lidí. Z 90 procentů je vrozená, zbytek souvisí s jiným onemocněním.

Dostatek vitamínu C, hořčíku, draslíku a vlákniny v potravě = to je základní předpoklad pro celoživotní udržení krevního tlaku. Každá z těchto složek není nijak jiným nahraditelná. Již z tohoto krátkého výčtu vyplývá, ohledně dávno známého faktu o nízkém riziku rakoviny, ale i ohledně prevence hypertenze jsou vegetariáni ve výhodě. Lidé, kteří si chtějí snížit tlak, by měli omezit v jídelníčku sůl, optimální je 1,5 gramu sodíku nebo 3,8 gramů denně. Naopak by měli jíst osm až deset porcí ovoce a zeleniny za den, jedna porce je například jedno jablko. Obsahují draslík, který snižuje hladinu sodíku v těle. Dieta by měla obsahovat dvakrát tolik porcí nízkotučných mléčných výrobků.

Česnek

Česnek obsahuje Alicin, což je látka, která má antibakteriální, antioxidantní, tuk snižující účinky a také snižuje krevní tlak. První česnek má silnější ochranné vlastnosti srdce než česnek zpracovaný. Skořice nejenže snižuje srdečním onemocněním, ale také slouží jako prevence diabetu. Cibule Cibule obsahuje kvercetin, antioxidantní flavonol, který slouží jako prevence srdečních onemocnění a mrtvice. Olivy Tato rostlina je významnou částí stravy Středomoří, která je jedna z nejzdravějších na světě. Olej z oliv snižuje krevní tlak. každodenní užívání 40 gramů olivového oleje snižuje dávkování léků krevního tlaku u pacientů s hypertenzí o 50 procent. Polyfenolům v extra panenském olivovém oleji je připisováno významné snížení krevního tlaku.

Oregano

Tato bylina obsahuje sloučeninu carvacrol, která se ukázala být účinná proti vysokému krevnímu tlaku. carvacrol snižuje srdeční frekvenci, střední arteriální tlak a systolický i diastolický krevní tlak.

Hloh

Tato bylina se tradičně používá k léčbě vysokého krevního tlaku.

Kardamom

zlepšuje antioxidantní status a likviduje krevní srážecí látky, aniž by výrazně změnil hladiny krevních lipidů a fibrinogenu. Využití antioxidantních a protizánětlivých účinků koření a bylin je vynikající způsob, jak posílit zdraví a snížit krevní tlak. Byliny mají nízký obsah kalorií, zvyšují léčivou hodnotu vaření a umožňují používat přírodní formy srážecího tlaku. Smíchejte je s vařenými polévkami, saláty, rybami, masem a zeleninou. Je to zdravější alternativa než léky na předpis a syntetické doplňky stravy.

Neznáte recepty na některý z těchto výše uvedených rostlinných produktů? d@niela