JAK NA VYSOKÃ• TLAK - I.

PondÄ›lÃ-, 13 duben 2015

Vysoký krevní tlak, neboli hypertenzi, má 28 procent dospÄ›lé Ä•eské populace. Toto Ä•íslo je pravdÄ›podobnÄ› ještÄ› vyšší, protoÅ¾e Å™ada lidí o svém vysokém tlaku neví. Za hypertenzi oznaÄ•ují lékaÅ™i jiÅ¾ stav, kdy krevní t dosáhl hodnoty 140/90. PÅ™i léÄ•bÄ› dosahuje normální hodnoty jen 18 procent pacientÅ¯, pÅ™estoÅ¾e ve spotÅ™ebÄ› lékÅ hypertenzi je ÄŒesko na tÅ™etím místÄ› ve svÄ›tÄ›.

Tlak je promÄ›nlivý, ráno a k veÄ•eru bývá o nÄ›co vyšší, v noci trochu klesá. OvlivÅˆuje ho i stres, fyzická námaha a aÅ¾ tÅ™etinÄ› lidí vzroste v ordinaci lékaÅ™e. Hypertenze bývá oznaÄ•ována za „tichého zabijáka“, protoÅ¾e sama o sobÄ› nebolí, ale ohroÅ¾uje nemocného moÅ¾ným krvácením do mozku, urychluje kornatÄ›ní cév a mÅ¯Å¾ ke vzniku infarktu Ä•i selhání ledvin. Varovné pÅ™íznaky, jako jsou bolesti hlavy, závratÄ›, huÄ•ení v uších Ä•i krvácení z nosu, se objevují jen nÄ›kdy. PostiÅ¾ení se bohuÅ¾el nezÅ™ídka dlouho domnívají, Å¾e jsou zdraví. Je ale dÅ¯leÅ¾it Å¾e vysoký krevní tlak není sám o sobÄ› Å¾ádná nemoc. Je to pouze pÅ™íznak. V témÄ›Å™ všech pÅ™ípadech je zvýšení tlaku krve mechanismem, s jehoÅ¾ pomocí se tÄ›lo snaÅ¾í si zajistit více kyslíku, aby se mohlo udrÅ¾et naÅ¾ pÅ™edcházet hypertenzi všichni víte - jsou toho plné noviny, Ä•asopisy, vzdÄ›lávací a dokumentární televizní poÅ™ady tedy zdravou stravou, omezením spotÅ™eby soli, alkoholu, dostateÄ•ným pohybem, nekouÅ™ením. Zajímavé je, Å¾e koÅ pepÅ™e a papriky, tlak neovlivÅˆuje a ani káva tlak nezvyšuje. Jestlipak jste vÄ›dÄ›li, Å¾e Kayenský pepÅ™ (cl je prakticky nejúÄ•innÄ›jší lék, který stabilizuje krevní tlak? Je to ve skuteÄ•nosti to nejlepší, co lze uÅ¾ívat k posílení celého kardiovaskulárního systému. Chilli koÅ™ení upravuje krev takovým zpÅ¯sobem, Å¾e jednak zastavuje krvácení ale souÄ•asnÄ› také brání proti vzniku sraÅ¾enin. Chilli pomáhá Ä•ištÄ›ní ucpaných arterií a je o nÄ›m známo, Å¾e léÄ• nemocné srdce. Pokud pÅ™i infarktu postiÅ¾ený vypije jednu lÅ¾iÄ•ku chilli v horké vodÄ›, zastaví to jeho potíÅ¾e uÅ¾ v jediné minuty. No, a denní uÅ¾ívání jedné Ä•ajové lÅ¾iÄ•ky chilli v horké vodÄ› nebo rozmíchané v dÅ¾usu (ovšem bez cukru a chemických pÅ™ísad) pÅ™ináší rychlé výsledky a stabilizuje krevní tlak. Pokud je pro nÄ›kterého nemocného celá lÅ¾iÄ•ka chilli pÅ™íliš silná, je vhodné zaÄ•ít s menší dávkou a postupnÄ› ji zvyšovat.

Já se doposud tÄ›mto papriÄ•kám obloukem vyhýbala - ale zkusím to. Malinko...Co vy - vy zvládáte pálivost chilli papriÄ•ek? paprikový strašpyteld@niela