



Izvor: www.alternativa-za-vas.com

Visok krvni tlak nije samo bolest starijih. Više od jedne trećine mladih u dobi od 16 do 34 godine pati od nekog oblika hipertenzije. Nedavno je istraživanje otkrilo da ova bolest može i u svom blagom obliku dovesti do preranog starenja i oštećenja mozga.

Konvencionalno rješenje za ovu sve rašireniju epidemiju je kontinuirano uzimanje lijekova za kontroliranje krvnog tlaka kao što su blokatori angiotenzinskih receptora, za koje se sumnja da povećavaju rizik od raka i nekih drugih bolesti.

Međutim, postoji i alternativni način snižavanja tlaka. Navodimo šest prirodnih i brzodjelujućih sredstava, koja će vam pomoći držati krvni tlak pod kontrolom.

SIROVI BADEMI

Svakodnevnim unosom šačice sirovih badema možete napraviti značajnu razliku u održavanju razine vašeg krvnog tlaka. Oni su ključna komponenta prehrambenih pristupa za zaustavljanje hipertenzije jer su bogati nezasićenim mastima koje pomažu pri sniženju razina kolesterola u krvi, ublažavaju upale arterija i snižuju krvni tlak. Iako se uvelike sastoje od masti i kalorija, bademi pomažu i pri gubitku težine te izgradnji mišićne mase, što znači da pospješuju zdravu cirkulaciju. Kada se jedu s ostalim orašastim voćem koje smanjuje krvni tlak, kao što su orasi, bademi su jedan od najblagotvornijih proizvoda po kardiovaskularno zdravlje.

LJUTA PAPRIKA

Ljuta paprika je nedvojbeno jedno od najbržih sredstava za snižavanje krvnog tlaka. Ova

namirnica širi krvne žile i pomaže slobodnijem protoku krvi te posljedično smanjuje krvni tlak i pritisak krvi na stijenke arterija. Promiješajte jednu ili dvije čajne žličice ljute paprike u toploj vodi s medom i aloa verom i dobit ćete moćan domaći lijek protiv hipertenzije.

Ako je ovo piće previše žestoko za vaš ukus, uzimanje ljute paprike u obliku dodatka prehrani još je jedna odlična opcija za prirodno sniženje krvnoga tlaka.

SOK KOKOSA

Bogat kalijem, elektrolitima i drugim važnim nutrijentima, sok kokosa dokazano pomaže značajnom sniženju krvnoga tlaka kod većine ljudi koji ga piju. Nedavno je istraživanje utvrdilo da je uzimanje soka kokosa dovelo do značajnog sniženja sistoličkog tlaka kod 71 posto sudionika, dok je 29 posto postiglo bitno sniženje dijastoličkog tlaka.

SIROVI KAKAO

Bogat flavonoidima i drugim protuupalnim nutrijentima, sirovi kakao još je jedno prehrambeno oružje protiv hipertenzije koje ćete htjeti imati u vašem arsenalu. Flavonoidi u kakau djeluju kao adaptogeni, pomažući tijelu da se bolje nosi sa stresom, čestim uzrokom hipertenzije. Uz to, pomažu i u snižavanju stresnih hormona, koji igraju ključnu ulogu u regulaciji krvnoga tlaka. Brojne studije su otkrile da flavonoidi u kakau dovode do smanjenja krvnog tlaka od 4.7/2.8 mmHg te da štite od srčanih bolesti koje se često dovode u vezu s visokim krvnim tlakom.

KURKUMA

Jedna od poznatih prehrambenih prednosti kurkume odnosi se na njene sposobnosti smanjenja upale u cijelome tijelu. Budući da je upala primarni uzrok visokog kolesterola pa i visokog krvnog tlaka, smanjenjem upale, kurkuma pomaže poboljšanju kardiovaskularne funkcije i održavanju zdravog protoka krvi. Kada se uzima s crnim paprom koji nije tretiran zračenjem, pomaže u opuštanju krvnih žila i čišćenju nakupina koje često vode do visokog krvnog tlaka. Kurkuma je, također, prirodni razrjeđivač krvi, što je još jedan način na koji se ova snažna biljka bori protiv hipertenzije.

ČEŠNJAK

Istraživanje provedeno 2010. u Australiji otkrilo je da je češnjak još jedan prirodni lijek koji smanjuje razinu kolesterola i visoki krvni tlak. Ako želite izbjeći neugodan miris kojeg uzrokuje konzumacija svježeg češnjaka, poslužite se dodacima prehrani s češnjakom u obliku tableta ili kapsula.