

Αντιμετώπιση υπέρτασης

Υπέρταση ονομάζεται η κατάσταση στην οποία η αρτηριακή πίεση είναι αυξημένη. Η αυξημένη πίεση του αίματος είναι η κύρια αιτία των θανάτων από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, ακόμα και οι σχετικά μικρές μειώσεις της πίεσης του αίματος μπορούν να μειώσουν τον δείκτη θνησιμότητας.

Ιδανική πίεση: συστολική κάτω από 120 και διαστολική κάτω από 80.

Υπέρταση: συστολική πάνω από 140 είτε διαστολική πάνω από 90.

Πού οφείλεται η νόσος

Η **παχυσαρκία** και η αύξηση του σωματικού βάρους αποτελούν ισχυρούς, παράγοντες κινδύνου υπέρτασης. Έχει εκτιμηθεί ότι το 60% των υπερτασικών είναι κατά >20% υπέρβαροι

Η υψηλή πρόσληψη **Νατρίου**. Το ραφιναρισμένο αλάτι έχει μεγάλη ποσότητα Νατρίου.

Η χαμηλή διαιτητική πρόσληψη **ασβεστίου και καλίου** ενδέχεται να συμβάλλει στον κίνδυνο υπέρτασης.

Η κατανάλωση **οινοπνευματωδών**, το ψυχοκοινωνικό **στρες** και τα **χαμηλά επίπεδα σωματικής άσκησης**.

Η υπέρταση που οφείλεται σε άλλες παθήσεις, όπως **νεφρική νόσος**, **φαιοχρωμοκύττωμα**, **υπερθυρεοειδισμός**, κ.α, ονομάζεται δευτεροπαθής υπέρταση .

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η υπέρταση είναι μία από τις «επιδημίες» της εποχής μας, στο Natural News δημοσιεύτηκε μια έρευνα που αναφέρει ότι ένα σε τρεις Αμερικάνους ενήλικες πάσχει από τη υψηλή πίεση αίματος και η θεραπεία τους κοστίζει στις ΗΠΑ κάθε έτος \$46 δισεκατομμύρια δολάρια.

Εκτός από τα «κλασικά» φάρμακα υπάρχουν εναλλακτικές θεραπείες, οι οποίες δεν έχουν παρενέργειες και μπορούν να αποδειχτούν εξαιρετικά βοηθητικές τόσο για την πρόληψη της εγκατάστασης της υπέρτασης, όταν αυτή βρίσκεται σε αρχικό στάδιο, όσο και για την αντιμετώπισή της, σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή.

Η ομοιοπαθητική

Αν επισκεφτείτε έναν ομοιοπαθητικό γιατρό θα να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε την υπέρταση, το ιδανικό θα ήταν να μην έχει ακόμα προλάβει να εγκατασταθεί το πρόβλημα. Ο ομοιοπαθητικός, αφού πάρει το αναλυτικό ιστορικό σας, θα σας δώσει το ιδιοσυγκρασιακό σας φάρμακο δηλαδή εκείνο που καθορίζεται ξεχωριστά για τον κάθε άνθρωπο, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του και τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζει. Συνήθως τα αποτελέσματα είναι καλά . Αν όμως το πρόβλημα έχει εγκατασταθεί και η πίεσή σας δεν ρυθμίζεται, ο ομοιοπαθητικός θα σας συστήσει να παίρνετε τα κλασικά φάρμακά σας παράλληλα με το ιδιοσυγκρασιακό σας.

Αν έχετε μια κρίση υπέρτασης, ο ομοιοπαθητικός μπορεί να σας βοηθήσει δίνοντάς σας ένα οξύ φάρμακο πχ Αν νιώθετε ότι έχετε έξαψη στο κεφάλι, κρύα άκρα και αίσθημα παλμών που επικεντρώνεται στο κεφάλι σας, μπορείτε να πάρετε **Belladonna**.

– Αν νιώθετε μια γενικότερη συμφόρηση, αίσθηση ότι πνίγεστε, έξαψη, αλλά όχι αίσθημα παλμών, τότε το φάρμακο που σας ταιριάζει είναι η **Lachesis**.

– Αν το χαρακτηριστικό της κρίσης είναι ένα πολύ έντονο αίσθημα παλμών που εντοπίζεται σε ολόκληρο το σώμα σας και όχι μόνο στο κεφάλι σας, τότε ο ομοιοπαθητικός πιθανώς θα σας προτείνει το **Glonoinum**. Οι δόσεις των ομοιοπαθητικών φαρμάκων θα καθοριστούν από τον ομοιοπαθητικό σας ανάλογα με την ηλικία, το μέγεθος του προβλήματος, τη γενικότερη κατάσταση της υγείας σας κλπ. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι θα μπορούσαν να είναι 30ch ή 200 CH.

Βιοσυντονισμός

Υπάρχουν προγράμματα με τις συχνότητες Rife στον βιοσυντονισμό τα οποία βοηθούν στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος και στον έλεγχο του στρες

Η αρωματοθεραπεία

Η πρόταση της αρωματοθεραπείας για την αντιμετώπιση της υπέρτασης είναι το ολιστικό μασάζ με αιθέρια έλαια, που μπορούν να σας χαλαρώσουν και να σας αποφορτίσουν από το στρες. Υπάρχουν, αιθέρια έλαια που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνοι σας:

- Διαλύστε σε 30 ml **αμυγδαλέλαιο 10 σταγόνες λεβάντα, 5 σταγόνες μελισσόχορτο και 3 σταγόνες μαντζουράνα** και κάντε μασάζ σε ολόκληρο το σώμα μία φορά την ημέρα
- Ρίξτε 10 σταγόνες **μαντζουράνα, 5 σταγόνες τριαντάφυλλο και 3 σταγόνες ylang-ylang** σε 30 ml αμυγδαλέλαιο για να κάνετε ένα ολιστικό μασάζ μία φορά την ημέρα.
- Αγοράστε μια ουδέτερη κρέμα βάσης για το σώμα και για κάθε 30 γραμμάρια κρέμας προσθέστε 5 σταγόνες **μελισσόχορτο, 5 σταγόνες λεμόνι και 2 σταγόνες λεβάντα**. Κάντε επάλειψη σε ολόκληρο το σώμα μία ή δύο φορές την ημέρα. Βάλτε σε έναν αρωματικό λύχνο αιθέρια έλαια, ώστε να τα εισπνέετε στο χώρο σας. Μία καλή επιλογή για την ημέρα, όταν εργάζεστε και θέλετε -εκτός από το να κρατάτε την πίεσή σας χαμηλά- να έχετε σε εγρήγορση το μυαλό σας, είναι το αιθέριο έλαιο λεμονιού (2 σταγόνες σε νερό κάθε φορά που εξατμίζεται). Όσο για τη νύχτα, μπορείτε να χρησιμοποιείτε αιθέριο έλαιο λεβάντας, η οποία δρα και ηρεμιστικά .

Ο βελονισμός , Sujok και οι δακτυλοπιέσεις

Ο βελονισμός, το Sujok, το μασάζ σιάτσου και οι δακτυλοπιέσεις απελευθερώνουν την μπλοκαρισμένη ενέργεια που οδηγεί στην υπέρταση.

Τι μπορείτε να κάνετε μόνοι σας

Κάνετε κυκλικές κινήσεις για μισό λεπτό περίπου στην περιοχή των κροτάφων, στη σάρκα μεταξύ του δείκτη και του αντίχειρα, αλλά και στις ρυτίδες του καρπού (το σημείο όπου ενώνεται ο καρπός με το χέρι) με το χέρι ή με το ειδικό βραχιολάκι του Sujok.

Τα βότανα-φυσικά φάρμακα

Όπως είναι γνωστό, τα βότανα χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα και αποδεικνύονται τις περισσότερες φορές ιδιαίτερα αποτελεσματικά. Για την υπέρταση, η πρόταση των ειδικών είναι να φτιάξετε έγχυμα από συγκεκριμένα βότανα και να πίνετε 2 φλιτζάνια την ημέρα (πρωί-βράδυ), επιλέγοντας το βότανο που προτιμάτε, ή να το παίρνετε σε βάμμα 1 φορά την ημέρα από 25 σταγόνες.

Μπορείτε, να επιλέξετε ανάμεσα σε:

1)Κράταιγο Οι καρποί και τα φύλλα του βοηθούν στην αντιμετώπιση της υπέρτασης και της ταχυπαλμίας και δρουν καρδιοτονωτικά.

2)Ιξό (γκι) Τα ξερά φύλλα και τα κλαδάκια του (όχι οι καρποί) σε μορφή εγχύματος ρίχνουν την πίεση, χαλαρώνουν το νευρικό σύστημα και είναι κατά της αρτηριοσκλήρυνσης.

3)Ελιά Βάζετε ένα φλιτζάνι φύλλα με 3 φλιτζάνια νερό μαζί με ένα ολόκληρο λεμόνι στο μίξερ, το σουρώνετε και το πίνετε καθημερινά.

4)Πολύκομπο *equisetum* Είναι πολύ διουρητικό ρόφημα (προσέξτε να μη χρησιμοποιήσετε περισσότερο από 1 κουταλάκι του γλυκού βότανο για κάθε φλιτζάνι ροφήματος).

5)Κράταιγο, πολύκομπο και τίλιο ή μελισσόχορτο (μισό κουταλάκι του γλυκού από το καθένα για ένα φλιτζάνι νερό) και να το πίνετε 2 φορές την ημέρα.

6)Βαλεριάνα σε έγχυμα ή σε βάμμα.

Το έγχυμα είναι μέθοδος παρασκευής που ενδείκνυται για φύλλα, άνθη, πέταλα και όχι για ρίζες. Βράζετε το νερό, το κατεβάζετε από τη φωτιά και προσθέτετε το βότανο, το αφήνετε έτσι για 15 λεπτά, το σουρώνετε και το πίνετε την ίδια μέρα, γιατί αλλιώς

χάνει τις ιδιότητές του. Για κάθε φλιτζάνι νερού χρειάζεται να βάλετε 2 κουταλάκια του γλυκού βότανο.

7) Q 10 (100-300mg ημερησίως) Αυτό εξαντλείται από τον οργανισμό με την αύξηση της ηλικίας.

8) Μαγνήσιο το οποίο χαλαρώνει τα αγγεία και ελαττώνεται η πίεση.Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο ή πάρτε 500 mg πριν τον ύπνο

Τροφές που βοηθούν να μειωθεί η πίεση

Υπάρχουν τροφές που περιέχουν ουσίες οι οποίες, μέσω περίπλοκων και άγνωστων συνήθως μηχανισμών, βοηθούν στη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Αυτές είναι:

1)Το σκόρδο. Περιέχει μια ουσία, την αλισίνη, η οποία δρα στο ενδοθήλιο των αγγείων εξομαλύνοντας τη λειτουργία του. Για να δείτε αποτελέσματα, θα πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά μεγάλες ποσότητες σκόρδου (6 με 8 σκελίδες). Μπορείτε να το τρώτε ωμό ή μαγειρεμένο, να το βάζετε στο νερό από το βράδυ και το πρωί να πίνετε το νερό αυτό.Τα καλύτερα αποτελέσματα τα έχει το βάμμα σκόρδου με την συνταγή που βρέθηκε γραμμένη με ιερογλυφικά σε πλάκες πηλού στο Θιβέτ. Το βάμμα αυτό παρασκευάζετε με 350 gr καθαρισμένα βιολογικά σκόρδα και 200 gr τσίπουρο τα οποία τα λιώνουμε με ξύλινο γουδί ,τα βάζουμε σε σκουρόχρωμο βάζο , το κλείνουμε καλά. και το αφήνουμε για 20 μέρες σε δροσερό μέρος. Μετά το σουρώνουμε ώστε να βγει όλο το εκχύλισμα. Λαμβάνεται σε λίγο νερό πριν το φαγητό, με σταγονόμετρο, κατά τον ακόλουθο τρόπο:

Πρωί	Μεσημέρι		Βράδι
1η ημέρα	1 σταγόνα	2 σταγόνες	3 σταγόνες
2η ημέρα	4 σταγόνες	5 σταγόνες	6 σταγόνες
3η ημέρα	7 σταγόνες	8 σταγόνες	9 σταγόνες
4η ημέρα	10 σταγόνες	11 σταγόνες	12 σταγόνες
5η ημέρα	13 σταγόνες	14 σταγόνες	15 σταγόνες
6η ημέρα	15 σταγόνες	14 σταγόνες	13 σταγόνες
7η ημέρα	12 σταγόνες	11 σταγόνες	10 σταγόνες

8η ημέρα	9 σταγόνες	8 σταγόνες	7 σταγόνες
9η ημέρα	6 σταγόνες	5 σταγόνες	4 σταγόνες
10η μέρα	3 σταγόνες	2 σταγόνες	1 σταγόνα

Κατόπιν λαμβάνετε 25 σταγόνες πρωί, μεσημέρι και βράδυ μέχρι να τελειώσει.

2)Το κάλιο θα πρέπει να τρώτε καθημερινά τροφές που το περιέχουν, όπως φρούτα (π.χ. καρπούζι, πεπόνι, πορτοκάλια, μπανάνες, κεράσια, μούσμουλα, ροδάκινα, βερίκοκα), λαχανικά και μυρωδικά (π.χ. κάρδαμο, ρόκα, σέλινο, μαϊντανό), πατάτες, ρύζι, ζυμαρικά και όσπρια.

3)Η βιταμίνη C Βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του ενδοθηλίου, οπότε και στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης

4)Τα Blueberries που ονομάζονται «superfood,» έχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά ενάντια στις ελεύθερες ρίζες από οποιαδήποτε άλλο είδος μούρων.

5)Αβοκάντο λόγω του καλίου και του μαγνησίου που περιέχει,

6)Μπρόκολο περιέχει, το κάλιο, το ασβέστιο, το μαγνήσιο την βιταμίνη C, και sulforaphane glucosinolate, το οποίο έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει σημαντικά τη πίεση του αίματος και τη λειτουργία νεφρών

7)Ο χυμός από τα κεράσια Είναι ένας ακόμα διατροφικός θησαυρός. Η κατανάλωση του χυμού κερασιών είναι «τόσο καλή όσο το φάρμακο,» λένε αξιόλογες μελέτες. Μια πρόσφατη μελέτη που αναφέρεται από τη Daily Mail που δημοσιεύθηκε στο αμερικανικό περιοδικό της κλινικής διατροφολογίας έχει διαπιστώσει ότι η κατανάλωση χυμού κερασιών είναι και φτηνή και αποτελεσματική όπως τα φάρμακα για τον έλεγχο της υψηλής πίεσης.. Αυτή είναι φανταστική είδηση, και υποστηρίζει ότι όσο μεγαλώνει το σώμα (γερνάει) , οι φυσικές θεραπείες λειτουργούν πραγματικά καλύτερα από τα χημικά φάρμακα. Όπως αναφέρεται στην έρευνα οι άνθρωποι που ήπιαν 60ml χυμό συμπυκνωμένων κερασιών αραιωμένο με νερό είδαν πτώση της πίεσης του αίματος τους κατά 7% σε τρεις ώρες το οποίο είναι αρκετό να μειώσει την πιθανότητα των καρδιακών παθήσεων κατά 23%.

Ω3 λιπαρά

Βρίσκονται στον λιναρόσπορο, στο λινέλαιο, και στα chia seeds

0 διαλογισμός

Όπως έδειξαν τα αποτελέσματα πρόσφατης έρευνας που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση «American Journal of Hypertension», ο διαλογισμός, που συνδέεται στενά με την γιόγκα, βοηθά μέσω της μείωσης των επιπέδων του στρες στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Ο ένας από τους δύο επικεφαλής της έρευνας, δρ. Ρόμπερτ Σνάιντερ (ειδικός υπερτασιολόγος και διευθυντής του Ινστιτούτου Προληπτικής και Εναλλακτικής Ιατρικής), που μίλησε στο τεύχος 3 του Body+Mind, εξήγησε ότι στους ανθρώπους που έκαναν διαλογισμό δύο φορές την ημέρα για 15 με 20 λεπτά τη φορά παρατηρήθηκε ότι μειώθηκαν κατά 35% με 45% οι πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό επεισόδιο και κατά 25% οι πιθανότητες για έμφραγμα.

Άσκηση

Καθημερινή άσκηση για τουλάχιστο μισή ώρα π χ περπάτημα ,ποδήλατο, κολύμβηση

Άλλαξε το Life Style σου βρές χρόνο για την υγεία σου!!

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

ΒΙΟΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ	ΘΕΡΑΠΕΙΑ RIFE
ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ	Belladonna, Lachesis, Glonoinum
ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ, ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ, ΛΕΒΑΝΤΑ κτλ
ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ SUJOK	ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ ΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΕΝΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
ΒΟΤΑΝΑ ΦΥΣΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	ΚΡΑΤΑΙΓΟ, ΕΛΙΑ, ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ, ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ, ΜΑΓΝΗΣΙΟ
ΤΡΟΦΕΣ	ΣΚΟΡΔΟ, ΚΑΛΛΙΟ, ΒΙΤΑΜΙΝΗ C ΜΠΡΟΚΟΛΟ, ΑΒΟΚΑΝΤΟ
ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ	15 ΕΩΣ 20 ΛΕΠΤΑ / ΗΜΕΡΑ
ΑΣΚΗΣΗ	ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΙΑ ΜΙΣΗ ΩΡΑ
ΚΛΑΣΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ	ΧΗΜΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Τυφλοπόντικας Διόφωτος
Ομοιοπαθητικός

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://draxe.com/natural-remedies-high-blood-pressure/>

<http://ippokratiaygeia.gr/category/θεματα-υγειας/υπερταση/>

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20046974>

