Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Ismerjük fel időben a magas vérnyomás tüneteit!

Létrehozás: 05/25/2022 - 09:27
Szerző: Melano
[1]
Életmódváltással és természetes gyógymódokkal búcsút inthetünk az agyvérzés és a szívinfarktus kiváltójának.

A magas vérnyomás fogyasztói társadalmunk egyik legjelentősebb civilizációs betegsége, amely elsősorban életmódunkra vezethető vissza. Az Eurostat adatai szerint ma Magyarországon a 15 év felettiek 32%-a szenved magas vérnyomástól. Megközelítőleg ennyien lehetnek, akiknél már diagnosztizálták a tünetet és körülbelül ennyien lehetnek azok is, akiknek magas a vérnyomásuk, de nem tudnak róla, illetve hajlamuk van rá. A magas vérnyomás hátterében számos olyan tényező állhat, amelyekkel ha tisztában vagyunk, szokásaink megváltoztatásával sokat tehetünk életminőségünk javítása érdekében.

A hipertónia a leggyakoribb szív- és érrendszeri betegség, kialakulásának az évek számának növekedésével egyre nagyobb a kockázata. Magyarországon évente 60-65 ezer ember halálában játszik szerepet. A nők és a férfiak esetében is vezető halálok. Magas vérnyomásról 140/90 Hgmm vérnyomásérték felett beszélünk. A gyakran súlyos és sokszor végzetes kimenetelű szívinfarktus, illetve agyvérzés (stroke, szélütés) oka az esetek jelentős részében a tartósan magas vérnyomás.

„A nem túl magas vérnyomást még nagyon jól lehet csökkenteni [2] gyógyszeres kezelés nélkül, egészségesebb életmóddal. Ehhez az szükséges, hogy több zöldséget, gyümölcsöt és folyadékot, valamint kevesebb sót fogyasszunk. Többet és rendszeresen mozogjunk, tanuljuk meg és alkalmazzuk a számunkra legoptimálisabb stresszkezelési technikát” – avatott be Zentai Ágnes, [3] a Harmónia Centrum tulajdonosa, igazgatója.

Gyanús tünetek
A gyakori fejfájás, különösképpen a reggeli órákban, a szédülés, illetve a szokatlan és indokolatlan fáradtság gyanakvásra adhat okot, ilyen esetben érdemes a vérnyomás értékeit fokozottabban ellenőrizni. A 140/90-es vérnyomásérték a magas vérnyomás kezdő határértéke. A felnőttkori normális vérnyomás 130/85 higanymilliméter körül mozog.

„Egy váratlan, kiugró vérnyomásérték még nem jelent bajt, azt akár pillanatnyi idegesség is okozhatja. Ha azonban a magas értékek huzamosabb ideig fennállnak, cselekvésre van szükség. Minél magasabb a vérnyomás, annál nagyobb a veszélye a különféle szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának” – hívta fel a figyelmet Zentai Ágnes. Azt is elárulta, hogy a Harmónia Centrum weboldalán a látogató egy kérdőív kitöltésével kideríthetí magas vérnyomása kiváltó okát, és életmódja átalakításával jó eséllyel megszüntetheti magas vérnyomását, a vérnyomáscsökkentő gyógyszerek mellékhatásai nélkül.

Mi okozhatja a magas vérnyomást?
A magas vérnyomás hátterében gyakran áll a kevés folyadék fogyasztása. Amikor kevesebbet iszunk a szükségesnél, a szívünk csak megnövekedett nyomással tudja a megváltoztathatatlan programját végrehajtani. Amikor ez gyakran fordul elő, lassan kialakul egy krónikus hipertónia.

„Kutatások szerint az agynak van egy aszályprogramja, melynek következtében a tartósan kevés vízivás okozhat olyan betegségeket, mint a magas vérnyomás, az allergia, de elvezethet különféle immunbetegségekhez, vagy a cukorbetegséghez is. Az egész szervezetünk megsínyli, ha kevés folyadékhoz jut, hiszen testünknek nagyjából a kétharmada valamilyen nedv. És nincs olyan életfunkciónk, amelyhez ne lenne szükség valamilyen folyadékra. Egy felnőtt embernek 10 testsúly-kilogrammonként 3,33 dl – szigorúan – vizet szükséges innia naponta" – hangsúlyozta Benke Rita természetgyógyász, reflexológus, akupresszőr, a Harmónia Centrum szakembere.

Állhat a magas vérnyomás hátterében a krónikus testsúlytöbblet is. Ilyenkor „egyszerű" a megoldás: az életmód megreformálásával lassan meg kell szabadulni a terhes feleslegtől. Ez általában nem megy egyedül, érdemes keresni dietetikus vagy az életmódváltásban jártas természetgyógyász szakembert. Többnyire még ez is kevés lehet, ha nincs támogatás a családtagok részéről. *„A vese, valamint a szív és a keringés rendszere összefüggnek. Érdemes kivizsgáltatni urológussal, hogy nincs-e valamilyen kiválasztószervi ok a magas vérnyomás kialakulásának hátterében. Sokszor a magas vérnyomás »csak« következmény, tünet, ezért a gyógyszerezést jó, ha megelőzi egy alapos kivizsgálás*" – mutatott rá Benke Rita.

Száműzzük a káros szenvedélyeket, legyen lételemünk a mozgás!
Bármi is legyen a magas vérnyomásunk hátterében, lényeges, hogy száműzzük az életünkből a káros szenvedélyeket, a cigaretta-, alkohol- és kávéfogyasztást.
Találjuk meg a számunkra leginkább megfelelő mozgásformát, amit szívesen és rendszeresen tudunk végezni.

„Mindezek mellett itt az ideje, hogy megtanuljuk a stresszoldást, amelyre legjobb a rendszeres fizikai aktivitás, torna, jóga és más keleti filozófián alapuló gyakorlatok, meditáció, hívő embernek a vallása gyakorlása, egész éjszakán át tartó nyugodt alvás, alternatív gyógyító módszerek alkalmazása, mint például a reflexológia, a fülakupunktúra, a kineziológia, illetve a gyógynövények teaként vagy illóolajként való felhasználása" – sorolta a magas vérnyomás természetes gyógymódjait a természetgyógyász.

Segítő gyógynövények
A fokhagyma, a fehér fagyöngy, a galagonya, a citromfű, a szúrós gyöngyajak, valamint az orbáncfű kapszula formájában vagy gyógyteaként is fogyasztható.
A levendula illóolajával párologtathatunk, fürdővízbe cseppenthetjük, vagy feloldhatjuk testápolóban és a csukló, a halánték, illetve a tarkó bőrébe masszírozhatjuk.

Népi tapasztalat nyomán ismert és igazolt módszer a 3 hetes citromos fokhagymakúra. Ha a test erei, az agyi vagy a szívkoszorúerek beszűkültek vagy elmeszesedtek, igyunk naponta egy kupicányi kivonatot a következő vegyülékből: Hozzávalók: 30 gerezd fokhagyma, 5 db citrom (lehetőleg természetes körülmények között termesztett, nem permetezett gyümölcsöt használjunk), l liter víz.

Elkészítése: a fokhagymát megmossuk, héjastól felaprítjuk. A citromot alaposan megmossuk, és ha biológiai körülmények között termesztették, a héjával együtt késsel vagy robotgéppel felaprítjuk. Ha permetezett, a sárga héját le kell hámozni. Egy liter vízzel buggyanásig forraljuk a fokhagymát,

beletesszük a citromot, lefedve kihűlésig állni hagyjuk, majd leszűrjük, palackba töltjük, és hűtőszekrényben tároljuk.

Adagolása: naponta egy kupicányi mennyiséget ajánlatos fogyasztani reggel, étkezés előtt. Érzékeny gyomrúak reggeli után igyák. Egy kúra 3 hétig tart, amely 8 nap szünet után még egyszer megismételhető. Általában ezt követően áll be egy tartósabb eredmény. Szükség esetén harmadszor is megismételhető. Félévente vagy évente ajánlatos újra végigcsinálni ezt az olcsó és ártalommentes, háromhetes kúrát.

Tags:
Magyarország [4]
magas vérnyomás [5]
Színes:
Egészség [6]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/ismerjuk_fel_idoben_a_magas_vernyomas_tuneteit

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/benke-rita-bemelegites-kozben-bal-labon-1.jpg
[2] https://www.harmonia-centrum.hu/magas-vernyomas-kezelese
[3] https://www.harmonia-centrum.hu/magas-vernyomas-okai-kerdoiv
[4] https://www.melano.hu/tags/magyarorszag
[5] https://www.melano.hu/tags/magas_vernyomas
[6] https://www.melano.hu/szines/egeszseg