



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Η υπέρταση είναι φίλος των καρδιαγγειακών προβλημάτων και των εγκεφαλικών επεισοδίων. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, στην Ελλάδα η υπέρταση αφορά περίπου το 20% του πληθυσμού. Αντί να εναποθέσουμε τις ελπίδες μας μόνο στη φαρμακευτική αγωγή, αλλάζουμε τρόπο ζωής και διατροφής για να την ελέγξουμε!



Νικήστε την υπέρταση!

Ο υπέρτασικός εμφανίζει συστολική κ πίεση («μεγάλη») πάνω από 140mmHg και διαστολική («μικρή») πάνω από 90mmHg. Η πίεση του αίματος θεωρείται ιδανική όταν η συστολική είναι 120 mmHg και η διαστολική 70mmHg. Υψηλό κίνδυνο να εμφανίσουν υπέρταση είναι άντρες άνω των 55 και γυναίκες άνω των 65, όσοι έχουν οικογενειακό ιστορικό, είναι παχύσαρκοι, καπνιστές, όσοι πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη και όσοι δεν αθλούνται. Παθήσεις που μπορεί να συμβάλλουν στην εμφάνιση υπέρτασης είναι: νεφροπάθεια, στένωση των νεφρικών αρτηριών, δυσλειτουργίες του θυρεοειδούς, υπνική άπνοια και διαταραχές των αιμοφόρων αγγείων. Αν και συνήθως η υπέρταση δεν εκδηλώνει συμπτώματα, είναι πιθανόν ο υπέρτασικός να εκδηλώσει ρινορραγία, πονοκεφάλους, πρωινή ζάλη, ταχυκαρδία και εύκολη κόπωση.

Σύμμοχοι κατά της υπέρτασης

Φραουλές και βοτόμους. Με αντιοξειδωτική δράση χάρη στις ανθοκυανίνες τους, που είναι πολύτιμα φλαβονοειδή.

Μηχανάδες. Το άφθονο καλίο τους βοηθά τον οργανισμό ν' αποβάλλει το νάτριο και τους ηλεκτρολύτες να ισορροπήσουν.

Αβόκάντο, πεπόνι, μανιτάρια, γλυκοπατάτες, ντομάτες, τόνος και φασόλια. Πλούσια σε κάλιο, λειτουργούν ενάντια στην υπέρταση. Ωστόσο, οι ασθενείς με χρόνια νεφρική νόσο πρέπει να συμβουλευτούν τον θεράποντα ιατρό τους γιατί οι υψηλές δόσεις καλίου μπορεί να τους δημιουργήσουν προβλήματα.

Παντζάρια, ιδιαίτερα ο χυμός τους. Τα νιτρικά άλατά τους διανοίγουν τα αιμοφόρα αγγεία, το αίμα διέρχεται με μεγαλύτερη ευκολία και η αρτηριακή πίεση μειώνεται. Προσφέρουν επίσης φυλλικό οξύ, κάλιο και βιταμίνη C.

Ακτινίδια. Περιέχουν βιοδραστικές ουσίες και αντιοξειδωτική βιταμίνη C που βελτιώνουν τις τιμές της αρτηριακής πίεσης.

Σκόρδα. Φυσικό αντιβιοτικό, με αντιμυκητιασική δράση. Η αντιοξειδωτική αλυσίνη του είναι ιδιαίτερα ευεργετική. Με βιταμίνες C και B6, μαγγάνιο και σελήνιο.

Ψευδάργυρος. Αυτό το απαραίτητο μέταλλο, που ο οργανισμός χρειάζεται σε μικρές ποσότητες, σύμφωνα με νεότερες έρευνες ρυθμίζει τη συσώρευση ασβεστίου στις αρτηρίες.

Βότανα, μπαχαρικά, ξίδι και λεμόνι. Αντικαθιστούν εύγεστα το αλάτι που είναι εκθρόνος των υπέρτασικών.

Απαπο κρέας, γαλοπούλα και κοτόπουλο (χωρίς πέτρα).

Απαγορευμένες τροφές

Αλάτι. Το αλάτι αυξάνει την αρτηριακή πίεση επειδή το νάτριο του προκαλεί κατακράτηση υγρών στον οργανισμό, στην προσπάθειά του να το αποβάλλει.

Βούτυρο, μαργαρίνη, σπασες εμπορίου, τηγανιτά, αλατισμένα ανακ, συσκευασμένες σούπες και αλλαντικά. Κρατηθείτε μακριά γιατί περιέχουν υψηλές τιμές νατρίου. Ελέγχετε προσεκτικά τις ετικέτες συσκευασμένων και επεξεργασμένων τροφών γιατί περιέχουν υψηλά ποσά νατρίου.

Κι ακόμη...

Ασκηθείτε. Εστω και μισή ώρα περπάτημα καθημερινά, είναι το καλύτερο αντιυπέρτασικό φάρμακο.

Απελθώστε κιάλια. Άμεσα θα δείτε τις τιμές της πίεσής σας να μειώνονται.

Ελέγξτε το άγχος. Το στρες αυξάνει την αρτηριακή πίεση και απειλεί την υγεία της καρδιάς. Αυξάνει την αδρεναλίνη και πυροδοτεί την άνοδο της τιμής της πίεσης. Η επαφή με τη φύση μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά.

Κοιμηθείτε καλά. Μη στρείτε από τον οργανισμό σας τις ώρες ύπνου που χρειάζεται για ν' αναζωογονηθεί. Όταν συστηματικά κοιμάστε λιγότερο απ' όση πρέπει αυξάνεται η κορτιζόλη,

Βότανα... έξω καρδιά!

Η φύση έχει να κάνει τις... αντικαταθλιπτικές προτάσεις της!

Βαλσαμόχορτο. Γνωστό και ως υπερικό, σπαθόχορτο και βοτάνι του Αγίου Ιωάννη, έχει ήπια αντικαταθλιπτική δράση, κυρίως χάρη στην υπερικίνη του, ένα ευεργετικό φλαβονοειδές. Παράλληλα είναι διεγερτικό, τονωτικό, καταπολεμά την αϋπνία και μειώνει τη νευρική και την ευερεθιστότητα. Ωστόσο δεν συστήνεται η λήψη του, σε συνδυασμό με αντικαταθλιπτικά. Ν' αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή του γιατί προκαλεί φωτοευαισθησία, ναυτία και ξηροστομία.

Θυμάρι. Τονώνει το νευρικό σύστημα, είναι αγχολυτικό και καταπολεμά την πνευματική κόπωση.

Δενδρολίβανο. Δρα ευεργετικά στην τόνωση της πνευματικής λειτουργίας, βελτιώνει την κακή διάθεση και ενισχύει τη συγκέντρωση.

Μελισσόχορτο. Με ήπιες αντικαταθλιπτικές ιδιότητες, ελέγχει το άγχος και καταπολεμά την αϋπνία.

Τίλιο. Ηπιο αντικαταθλιπτικό με ηρεμιστικές ιδιότητες.

Χαμομήλι. Λειτουργεί αντικαταθλιπτικά ενισκώντας την ηρεμία και καταπολεμώντας την αϋπνία.

Βασιλικός. Δρα ενάντια σε άγχος, νευρικότητα και κακή διάθεση. Παράλληλα βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, ενισχύει τη μνήμη και βελτιώνει την ποιότητα ύπνου.

Λεβάντα. Βότανο με ηρεμιστικές ιδιότητες, βελτιώνει τη διάθεση και τις εγκεφαλικές λειτουργίες, βοηθά στον ύπνο και καταπραύνει ανησυχία και εκνευρισμό.

Αν ακολουθούμε συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή πρέπει να έχουμε τη σύμφωνη γνώμη του θεράποντα ιατρού μας.



που ενοχοποιείται για την εμφάνιση υπέρτασης.

Φα στο κήνημα. Ενα και μόνο τσιγάρο, αυξάνει την αρτηριακή μας πίεση για περίπου 30 λεπτά! Η νικοτίνη επηρεάζει το νευρικό σύστημα και παράγεται περισσότερη αδρεναλίνη και νοραδρεναλίνη, με αποτέλεσμα να στενεύουν οι αρτηρίες και να αυξάνεται η αρτηριακή πίεση. Επιπρόσθετα, το μονοξείδιο του άνθρακα του τσιγάρου, εισερχόμενο στην κυκλοφορία, μειώνει τη συγκέντρωση οξυγόνου στο αίμα και αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

Αλκοόλ με μέτρο. Η υπερκατανάλωσή του έχει συσχετιστεί με αύξηση της πίεσης.