Conform statisticilor Asociatiei Americane pentru Boli Cardiovasculare, unul din 3 adulti din Statele Unite sufera de hipertensiune.

Printre principalele cauze ale hipertensiunii se numara greutatea peste limita recomandata, consumul excesiv de sare, consumul frecvent de alcool, stresul accentuat si un stil de viata inactiv.

Cele mai frecvente simptome asociate cu hipertensiunea sunt starile de ameteala, durerile de cap si epistaxisul (sangerarile nazale).
Atentie, insa, la faptul ca hipertensiunea poate sa fie asimptomatica in etapa de debut.

Un stil de viata sanatos este foarte important pentru prevenirea si tinerea sub control a hipertensiunii. La fel de importanta este si o dieta adecvata. Fara respectarea restrictiilor recomandate de medic si stabilirea unui program de exercitii, niciun medicament nu poate avea rezultate perfecte.

Cele mai eficiente remedii pentru hipertensiune

1. Coenzima Q10

Un studiu de 12 saptamani, realizat pe 83 de subiecti cu hipertensiune, a aratat ca 60 de mg de coenzima Q10, de doua ori pe zi, a redus in mos semnificativ valoarea tensiunii arteriale. La fel de eficienta este si pentru controlul glicemiei.

2. Usturoiul

Suplimentele alimentare pe baza de extract de usturoi se bazeaza pe rezultatele obtinute in laboratoare. Usturoiul este eficient mai ales in cazurile de hipertensiune usoara. Insa, trebuie

utilizat numai sub control medical, deoarece are si un efect anticoagulant si poate interactiona cu aspirina, vitamina E si extractul de ginseng. Opriti consumul extractului de usturoi inainte de orice tip de interventie chirurgicala.

3. Apa de cocos

Apa de cocos este lichidul transparent din interiorul nucii de cocos. A nu se confunda cu laptele de cocos, care este bogat in grasimi. Cu un efect racoritor si hidratant remarcabil, apa de cocos scade in mod semnificativ si hipertensiunea.

4. Otetul de mere

Consumul a doar cateva linguri de otet de mere zilnic, timp de o luna, are un impact dramatic asupra valorii tensiunii arteriale. In plus, otetul are multe alte beneficii pentru sanatate, contribuind si la scaderea in greutate si la vindecarea refluxului gastric.

5. Aloe Vera, ceai de Hibiscus si piper Cayenne

Surprinzatoare la prima vedere, combinatia dintre aceste 3 ingrediente reprezinta un remediu eficient pentru scaderea tensiunii arteriale. Adaugati extract natural de Aloe Vera si un varf de cutit de piper Cayenne la 250 ml de ceai de Hibiscus. Consumati zilnic.

** sursa : -- http://suntfericita.manager.ro/remedii-naturiste-pentru-combaterea-hipertensiunii-15185.htm