

Vysoký krevní tlak



Vysoký krevní tlak neboli hypertenze není na první pohled závažné onemocnění, ale zdání klame. Dlouhodobě neléčený může způsobit vážné poškození orgánů, například srdce nebo ledvin. Vysokému tlaku se ale dá předcházet, stačí jen trochu změnit životní styl.

Jak na vysoký krevní tlak

Udržujte si optimální váhu

Nadváha je jedním z faktorů přispívajících k vysokému tlaku.

Omezte příjem soli

Nevěřili byste, kolik soli zkonsumujete během dne. Mimo omezení solení při vaření, je důležité vyhýbat se také uzeninám a instantním jídlům, které jsou významným zdrojem soli.

Vyhýbejte se konzumaci nezdravých nasycených tuků

Ovar nebo „krásně“ prorostlý bůček jsou dobrůtky, na které bychom si měli nechat zajít chuť. Dobře upravená ryba nebo bílé maso nás zasytí, uděláme něco pro své cévy a pochutnají si i labužníci. Ke zdravým delikatesám patří i mořské plody, krevety a ostatní dary moře, které obohatí váš jídelníček a mimo jiné dodají i tělu potřebné minerální látky a stopové prvky. Smetanové jogurty a sýry mají své zdravější nízkotučné náhradníky, stejně tak máslo se dá vyměnit za kvalitní margarín.

Zelenina a ovoce základem jídelníčku

Obojí obsahuje nezbytné vitaminy, které naše tělo potřebuje. Dopřejete-li si k večeři zdravý zeleninový salát, bude se vám usínat daleko lépe než po svíčkové se šesti knedlíky, udržíte si optimální váhu a vaše orgány budou jásat, že nejsou tolik zatěžovány.

Pohyb a zase pohyb

Hýbejte se a vysoký tlak nemá šanci. Pohyb, ať už jakýkoli, je pro tělo stejně potřebný jako voda nebo jídlo. Naši předci nežili v dnešním moderním světě, kdy lidé chůzi potřebují pouze k překonání vzdálenosti mezi autem a pohodlnou židlí u počítače. Naše tělo má zakódováno, že se musí hýbat, aby člověk přežil. Jelikož v dnešní době obchodů není lov nutný k tomu, abychom přežili, naše tělo chřadne nedostatkem pohybu, který očekává, ale nedostává se mu ho. Není nutné navštěvovat několikrát týdně fitness centrum, ani uběhnout každý den několik kilometrů. Ke zdravému tělu nám postačí i trocha každodenního pohybu. Stačí, když překonáte pár stanic pěšky, místo abyste se

pohodlně natřásali v městské dopravě, vyměníte výtah za chůzi po schodech nebo se vašim každodenním rituálem stane večerní procházka. Víkend přímo vybízí k pohybu. Vyražte s rodinou na kole nebo na pěší túru přírodou a přesvědčte se na vlastní kůži, že sport přispívá k dobré náladě.

Vyvarujte se nadměrné konzumace alkoholu,

zahodte cigarety a nestresujte se. Uděláte pro své tělo více, než byste si mysleli.

Vysoký tlak a zdravý životní styl

Změnit životní styl je nejen léčbou, ale hlavně prevencí vysokého krevního tlaku. Děláte to pro sebe, ale odrazí se to i v obdivu vašeho okolí, protože budete mít nejen zdravé, ale také štíhlé tělo.

© Napsal Kolektiv MindSoft

www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz
www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)