

# Faire baisser l'hypertension artérielle sans prendre de médicaments

Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle doivent être conscientes qu'elles ont besoin de modifier leurs habitudes de vie pour maintenir un style de vie plus sain qui les aide à prévenir, à retarder ou à contrôler leurs problèmes de tension.

Préparer vos propres plats faibles en sodium ou sans sel

Les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle doivent réduire au maximum leur consommation de sel ou de sodium.

Cet ingrédient que nous utilisons communément dans la cuisine, peut provoquer de la rétention d'eau et densifier le sang.

Dans ce cas, le coeur doit accélérer ses battements pour mobiliser cet excès de volume dans le corps et cela provoque de l'hypertension artérielle.

Tenez compte du fait que le sel n'est pas seulement présent dans notre cuisine ou sur la table, mais qu'il fait également partie de nombreux aliments présents sur le marché.

Eviter la consommation d'aliments transformés

Les aliments transformés contiennent une grande quantité de sodium qui affecte les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle.

Ces aliments ne sont pas sains et sont chargés d'une grande quantité de produits chimiques qui peuvent affecter l'organisme de nombreuses manières.

Si l'on vous a diagnostiqué de l'hypertension artérielle, évitez la consommation d'aliments en boîte, de charcuterie, de sauces ou d'assaisonnements, ou de produits de boulangerie, entre autres.

Faire du sport régulièrement

Il a été vérifié que faire du sport régulièrement entre 30 minutes et une heure, peut réduire l'hypertension artérielle entre 4 et 9 millimètres de mercure (mm Hg), et les résultats sont immédiats.

Les exercices physiques améliorent la santé de nombreuses manières et, dans ce cas, ils sont clés pour contrôler les hauts niveaux de tension artérielle.

Ils servent de moyen de prévention et sont aussi très conseillés pour les personnes qui souffrent de ce problème.

L'idéal est de consulter un médecin avant de débiter un programme d'exercices, ou de suivre les conseils d'un entraîneur pour savoir si l'on doit omettre certains types d'exercices.

Essayer quelques remèdes naturels

Il existe différents remèdes naturels qui peuvent aider à réduire les niveaux d'hypertension artérielle avec d'excellents résultats.

Pour les consommer, il est important de consulter un médecin, surtout si vous suivez déjà un traitement pharmacologique.

Plusieurs études scientifiques ont déjà démontré que l'hypertension artérielle pouvait être

réduite grâce à la médecine alternative.

Parmi les meilleurs remèdes naturels pour baisser l'hypertension artérielle, on trouve :

- La coenzyme Q10
- Les oméga-3
- L'huile de poisson
- L'ail
- La curcumine (du curcuma).
- Le gingembre
- Le piment de Cayenne
- L'huile d'olive
- Les noix
- La cimicifuga racemosa
- L'aubépine blanche
- Le magnésium
- Le chrome

Arrêter de fumer

Les stimulants de la cigarette peuvent augmenter significativement l'hypertension artérielle.

Cette habitude si nocive pour l'organisme peut empirer chez les personnes ayant de l'hypertension artérielle et les faire souffrir de conséquences sur leur santé cardiovasculaire.

Arrêter de fumer n'est pas facile, mais ce n'est pas impossible. Avec beaucoup de volonté et un peu d'aide, il est possible de stopper cette mauvaise habitude.

Perdre du poids

Les personnes qui souffrent de surpoids ou d'obésité surchargent les tâches demandées au cœur, ce qui engendre des problèmes d'hypertension artérielle.

Avoir un poids équilibré et sain aide à améliorer son auto-estime, mais c'est également un point essentiel pour prévenir et soigner les problèmes d'hypertension artérielle.

Si tel est votre cas, l'idéal est d'adopter des habitudes de vie plus saines ou de solliciter un professionnel pour réussir à perdre du poids.

Diminuer le stress

Même si cela semble n'avoir rien à voir, il est évident que le stress et l'anxiété peuvent augmenter l'hypertension artérielle de manière temporaire.

Souvent il est très difficile de contrôler ce type d'émotion et cela provoque des complications qui nous stressent et nous angoissent.

Cependant, il existe plusieurs manières de contrôler ces émotions et d'avoir un style de vie plus sain. Essayez de prendre du temps pour vous reposer, pour méditer ou pour faire une activité qui vous apporte du plaisir.

Ces éléments clés vous aideront à lutter contre le stress et il ne représentera plus un problème pour votre santé.