

Υγεία / Διατροφή

Αρτηριακή πίεση: Μπορείτε να τη μειώσετε φυσικά



Η εκτός φυσιολογικών ορίων αρτηριακή πίεση αντιμετωπίζεται συνήθως με φαρμακευτική αγωγή.

Υπάρχουν όμως και μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε από μόνοι σας για να βοηθήσετε το σώμα σας να μειώσει σταδιακά την πίεση του αίματος.

Λάβετε υπόψιν ωστόσο, ότι πρέπει πάντα να ενημερώνετε τον γιατρό σας σχετικά με τις αλλαγές στην καθημερινότητά σας, προκειμένου να μην κινδυνεύετε από ανεπιθύμητες παρενέργειες.

Σύντομοι περίπατοι αυξημένης έντασης: Έρευνες έδειξαν ότι οι υπερτασικοί που περπατούν τακτικά με έντονο ρυθμό για 30 λεπτά κάθε φορά, έχουν μειωμένη αρτηριακή πίεση συγκριτικά με εκείνους που δεν περπατούν συχνά. Η σωματική άσκηση βοηθάει την καρδιά να χρησιμοποιεί πιο αποτελεσματικά το οξυγόνο και σταδιακά δεν είναι απαραίτητο να «εργάζεται» τόσο πολύ για να αντλεί το αίμα σε όλο το σώμα. **Βαθιές αναπνοές:** Η αργή, βαθιά αναπνοή και οι ανάλογες πρακτικές διαλογισμού, όπως οι ασκήσεις γιόγκα και τάι τσι, μειώνουν το επίπεδο της ρενίνης, ενός ενζύμου που αυξάνει την αρτηριακή πίεση. Προσπαθείτε να παίρνετε μερικές βαθιές αναπνοές σε κατάσταση ηρεμίας και συγκέντρωσης για 5 λεπτά κάθε πρωί και βράδυ.

Τροφές πλούσιες σε κάλιο: Τα πλούσια σε κάλιο φρούτα και λαχανικά παίζουν σημαντικό ρόλο στην προσπάθεια μείωσης της πίεσης του αίματος, σύμφωνα με τους ειδικούς της Σχολής Ιατρικής Feinberg του πανεπιστημίου Northwestern στις ΗΠΑ. Θα το βρείτε σε γλυκοπατάτες, ντομάτες, χυμό πορτοκαλιού, πατάτες, μπανάνες, φασόλια, μπιζέλια, πεπόνι, και αποξηραμένα φρούτα όπως δαμάσκηνα και σταφίδες.

Μαύρη σοκολάτα: Η καλής ποιότητας μαύρη σοκολάτα (με τουλάχιστον 70% περιεκτικότητα σε κακάο) περιέχει φλαβανόλες που κάνουν τα αιμοφόρα αγγεία πιο ελαστικά. Έρευνα διαπίστωσε ότι το 18% των ασθενών που καταλάωσαν κάθε μέρα τουλάχιστον 15gr μαύρης σοκολάτας, μείωσαν την αρτηριακή τους πίεση.

Τσάι: Έρευνα του πανεπιστημίου Tufts έδειξε ότι όσοι έπιναν καθημερινά τρεις κούπες τσαγιού από ιβίσκο, μείωσαν την συστολική τους πίεση κατά περίπου 7 μονάδες μετά από περίοδο 6 εβδομάδων. Τα φυτοχημικά στοιχεία στον ιβίσκο είναι πιθανώς υπεύθυνα για τη μεγάλη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα δεν θα έχει πολλές εναλλαγές από την προηγούμενη αφού με τον Ερμή και την Αφροδίτη ανάδρομους θα έχετε αρκετές καθυστερήσεις και συζητήσεις και αποφάσεις στην καριέρα σας που μάλλον δεν θα έχουν αποτελέσματα τουλάχιστον μέσα σε αυτή την εβδομάδα. Ενώ ο Ερμής θα περάσει επίσης σαν ανάδρομος στο ζώδιο του Αιγόκερω και της καριέρας σας στις 26.09 και θα συναντηθεί με τον Πλούτωνα στις 29.09. Η Αφροδίτη στο τέλος της εβδομάδας θα γυρίσει ευθύδρομη και θα έχετε περισσότερη εύνοια από εδώ και πέρα σε σχέσεις, συνεργασίες αλλά και σε οικονομικά θέματα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Ερμή ανάδρομο στον Υδροχόο στον τομέα της καριέρας σας και ίσως να επανεξετάσετε οικονομικά θέματα. Η σύνοδος Ερμή-Πλούτωνα στις 29.01 θα σας δώσει ευκαιρία να ξαναδείτε μια συνεργασία ενώ με την Αφροδίτη ευθύδρομη από 30.01 και μετά θα καταφέρετε να πάρετε τελικές αποφάσεις για τις προσωπικές σας επιλογές. Ο Δίας θα συνεχίσει να σας ευνοεί μέσα από το φιλικό σας περιβάλλον ενώ το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα συνεχίσει να σας πιέζει.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Άρης από την αρχή της εβδομάδας θα περάσει στον Αιγόκερω και θα ενεργοποιήσει την ανάγκη σας να ασχοληθείτε με οικονομικά και οφειλές προς τρίτους ενώ ίσως να θελήσετε να διεκδικήσετε και χρήματα που σας οφείλουν. Τέλος ο Κρόνος θα συνεχίσει να σας υποστηρίζει ενώ ο Δίας από τον 10ο οίκο σας θα σας φέρει επαγγελματικές ευκαιρίες αλλά και έσοδα.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να εισέρχεται στον Αιγόκερω και θα σας απασχολήσουν αρκετά οι σχέσεις με τους άλλους αλλά και κάποιες εντάσεις ενώ η Αφροδίτη που θα βρίσκεται στον ίδιο χώρο ανάδρομη μέχρι το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας πιέσει να επανεξετάσετε τις σχέσεις σας με άτομα της οικογένειάς σας, φίλους αλλά και συνεργάτες. Ο Δίας θα σας ευνοεί στα σχέδιά σας από τους Ιχθύς ενώ ο Κρόνος επίσης θα συνεχίσει να σας πιέζει στα οικονομικά σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο Ήλιος κυβερνήτης σας θα βρίσκεται στον Υδροχόο το απέναντι ζώδιο από εσάς και θα ασχοληθείτε αρκετά με τους άλλους της ζωής σας. Ωστόσο η Αφροδίτη θα γυρίσει ευθύδρομη προς το τέλος της εβδομάδας και θα πάρετε τελικές αποφάσεις ή απαντήσεις από κάποιο άτομο που περιμένετε βοήθεια. Επίσης ο Δίας από τους Ιχθύς θα ευνοήσει εσάς του 1ου δεκαημέρου να βελτιώσετε τα οικονομικά σας και να νιώσετε περισσότερο ευδιάθετοι.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Ερμή ανάδρομο στον Υδροχόο και ίσως να χρειαστεί να επαναλάβετε κάποιες συζητήσεις στον χώρο εργασίας σας. Η Αφροδίτη επίσης ανάδρομη μέχρι το τέλος της εβδομάδας θα σας ωθήσει να επανεξετάσετε κάποια θέματά σας ενώ μόλις γυρίσει ευθύδρομη στις 30.01 ίσως να πάρετε τις τελικές αποφάσεις σας. Τέλος ο Δίας από τους Ιχθύς θα συνεχίσει να ευνοεί τις σχέσεις, συνεργασίες, θέματα οικογενειακά αλλά και νέες ευκαιρίες.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Αφροδίτη να συνεχίζει να είναι ανάδρομη στον Αιγόκερω και ίσως να μην είστε στην καλύτερη διάθεση ωστόσο ο Κρόνος από τον Υδροχόο θα συνεχίσει να σας υποστηρίζει στους στόχους σας. Η Αφροδίτη στο τέλος της εβδομάδας θα γυρίσει ευθύδρομη και κάποιοι θα πάρτε τελικές αποφάσεις σε θέματα που μπορεί να είχαν καθυστερήσεις ή κάποιες αμφιβολίες που μπορεί να είχατε για κάποιο προσωπικό σας θέμα.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον Άρη να περνάει στον Αιγόκερω και θα είστε πολύ πιο δραστήριοι στην επικοινωνία σας και τις επαφές σας. Ίσως να επανεξετάσετε ή να κάνετε κάποιες συζητήσεις για οικονομικά θέματα ωστόσο αποφύγετε να είστε πιεστικοί στις 29.01. Η Αφροδίτη την ίδια ημέρα θα γυρίσει ευθύδρομη και πολλοί θα πάρτε τελικές αποφάσεις για σχέσεις, συνεργασίες αλλά και για οικονομικά που ίσως εκκρεμούν από το παρελθόν.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον κυβερνήτη σας Δία να βρίσκεται στους Ιχθύς και τον οίκο της οικογένειάς σας και κάποιοι ίσως να κάνουν κινήσεις ώστε να διευρύνετε το σπίτι σας ή την οικογένειά σας. Ο Άρης επίσης από την αρχή της εβδομάδας θα περάσει στον Αιγόκερω και ίσως να έχετε αρκετά έξοδα ενώ το τετράγωνο Ήλιου-Ουρανού προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας περιορίσει με κάποιο τρόπο τις μετακινήσεις σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Άρης από την αρχή της εβδομάδας θα περάσει στο ζώδιό σας και θα είστε πιο εξωστρεφείς και δυναμικοί ενώ η Αφροδίτη θα βρίσκεται στο ζώδιό σας ανάδρομη και θα ορθοδρομήσει στο τέλος της εβδομάδας που θα σας δώσει την ευκαιρία να πάρετε τελικές αποφάσεις σε προσωπικά σας θέματα και τα επαγγελματικά σας. Ο Δίας θα συνεχίσει να σας ευνοεί στις σχέσεις με το περιβάλλον σας ενώ το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα συνεχίσει να σας πιέζει σε θέματα οικονομικά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με τον ανάδρομο Ερμή στο ζώδιό σας και ίσως να επανεξετάσετε κάποιες αποφάσεις σας. Η Αφροδίτη στο τέλος της εβδομάδας θα γυρίσει ευθύδρομη και θα καταφέρετε να πάρετε τελικές αποφάσεις ωστόσο το τετράγωνο του Ήλιου με τον Ουρανό ίσως να σας ωθήσει να διακόψετε κάποια σημαντική σας σχέση.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Συνεχίζει να σας δίνει ευκαιρίες ενώ ο Άρης περνώντας στον Αιγόκερω θα σας κάνει πιο κοινωνικούς αλλά και δυναμικούς ώστε να καταφέρετε τους στόχους σας. Η Αφροδίτη ανάδρομη στον Αιγόκερω θα σας φέρει και άτομα γνώριμα από το παρελθόν ενώ ο Ερμής ανάδρομος στον Υδροχόο ίσως επίσης να σας πάει στο παρελθόν. Κάποιοι ίσως να επανεξετάσετε και κάποιους στόχους σας ωστόσο για κάποιους από αυτούς ίσως να πάρετε τελικές αποφάσεις από το τέλος της εβδομάδας και μετά που η Αφροδίτη θα γυρίσει ευθύδρομη. Η σύνοδος ανάδρομου Ερμή-Πλούτωνα προς το τέλος της εβδομάδας ίσως να σας απασχολήσει με θέματα που είχατε συζητήσει και στο τέλος του προηγούμενου μήνα ενώ με το τετράγωνο Ήλιου-Ουρανού αποφύγετε να δώσετε βάση σε πληροφορίες και να πιεστείτε ψυχολογικά.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

5	3	8	7	6	9	2	4	1
4	1	9	5	3	8	7	6	2
6	2	7	4	8	1	3	5	9
1	8	3	9	5	4	6	2	7
9	7	2	6	1	8	4	3	5
3	4	5	8	7	2	9	1	6
7	6	1	3	2	8	4	5	9
2	9	4	6	5	3	1	7	8
8	5	7	1	9	6	3	2	4
6	2	3	8	1	4	5	7	9

Ευκόλο

7	6	8	1	2	9	5	4	3
1	6	2	4	5	3	8	7	9
4	3	5	7	8	6	2	9	1
9	8	1	3	4	2	7	5	6
5	9	8	1	3	4	2	7	6
8	9	1	5	7	6	4	2	3
3	2	4	6	1	8	9	7	5
6	1	9	7	5	8	4	3	2
4	7	5	6	2	9	1	8	3
8	3	2	6	1	4	5	7	9
9	1	4	5	7	6	2	3	8
5	4	6	8	9	7	3	2	1

Δυσκόλο

