

## 5 alimentos que ayudan a mejorar la hipertensión arterial

La hipertensión es una de las enfermedades relacionadas al estilo de vida más comunes en la actualidad, y una de cada cinco personas que conocemos la padece. Un paso crítico para prevenir y tratar la presión arterial alta es tomar las decisiones correctas sobre el estilo de vida. Estos cambios en el estilo de vida pueden ayudar a reducir la presión arterial junto con el uso de medicamentos recetados.

Muchos de nosotros nos volvemos excesivamente dependientes de los medicamentos alopáticos, que pueden tener efectos secundarios si se toman a largo plazo. En cambio, un enfoque holístico para el bienestar y el entrenamiento integral pueden garantizarle una mejor calidad de vida. Un poco de atención hacia lo que come puede ayudarlo a regular su sistema de manera beneficiosa.

Las causas comunes o factores contribuyentes de hipertensión o presión arterial alta son:

- **[Obesidad](#)**
- Factores genéticos
- El consumo excesivo de alcohol
- La ingesta alta de sal
- La falta de ejercicio
- El **[estrés](#)**
- Las píldoras anticonceptivas
- Los analgésicos
- La enfermedad renal
- La enfermedad suprarrenal
- Tabaco

La presión arterial generalmente es más alta en invierno y más baja en verano. Esto se debe a que las bajas temperaturas hacen que los vasos sanguíneos se estrechen, lo que aumenta la presión arterial, ya que se necesita más presión para forzar la sangre a través de las venas y arterias estrechas. Las personas que ya sufren de presión arterial alta o en la línea fronteriza deben trabajar más para mantener nivel bajo control. Siempre debe optar por remedios naturales que pueden ayudar a reducir o controlar la presión arterial. Nota: siempre consulte a un médico antes de cambiar o alterar sus medicamentos.

## Alimentos caseros que ayudan a mejorar la hipertensión arterial

### 1. Limón



El limón es uno de los mejores remedios para la hipertensión. Se sabe que hace que los vasos sanguíneos sean suaves y flexibles, disminuyendo el nivel de presión arterial. El limón contiene altas cantidades de vitamina C, que actúa como un antioxidante, eliminando los radicales libres del cuerpo. El nivel alto de triglicéridos puede afectar el hígado y provocar un aumento de peso, que puede afectar la presión arterial. Se sabe que el jugo de limón reduce el nivel de triglicéridos y, por lo tanto, es beneficioso para las personas que sufren de hipertensión. El jugo de limón también reduce el colesterol. Es un diurético suave y, por lo tanto, es aconsejable beber jugo de limón regularmente.

## **2. Semillas de sandía**



Exacto, saque esa cara de asombro y sepa que las semillas de sandía contienen un compuesto llamado cucurbiticina, que ayuda a ensanchar los capilares sanguíneos. Al mismo tiempo, también ayuda a mejorar el funcionamiento de los riñones. Esto a su vez reduce los niveles de presión arterial y ayuda mucho con la artritis.

Cómo se usan:

- Moler cantidades iguales de semillas de sandía secas y semillas de amapola.
- Tomar una cucharadita de esta mezcla por la mañana con el estómago vacío y nuevamente por la noche.
- Alternativamente, agregue dos cucharaditas de semillas de sandía secas y suavemente trituradas a una taza de agua hervida. Déjalo reposar durante aproximadamente una hora y luego cuélalo. Tome cuatro cucharadas de esta agua a intervalos regulares durante todo el día.

### 3. Ajo





Tanto el ajo crudo como el cocido ayudan a controlar la presión arterial alta y al mismo tiempo reducen los niveles de colesterol. El ajo ayuda a relajar los vasos sanguíneos al estimular la producción de óxido nítrico y sulfuro de hidrógeno.

Cómo se usa:

- Coma uno o dos dientes de ajo machacados diariamente. Simplemente puedes aplastarlos con tus manos. Al triturar dientes de ajo se libera sulfuro de hidrógeno, un compuesto que promueve el buen flujo sanguíneo. Elimina los gases y reduce la presión sobre el corazón. Si no le gusta comer ajo crudo o si le produce ardor, tómelo junto con una taza de leche.
- También puede mezclar cinco o seis gotas de jugo de ajo en cuatro cucharaditas de agua y tomarlo dos veces al día.

#### **4. Plátano**



El plátano es una fruta que las personas con presión arterial alta pueden comer regularmente para controlarlo. El plátano es una rica fuente de potasio, que disminuye el efecto del sodio. Por lo tanto, trate de comer uno o dos plátanos al día. Junto con los plátanos, puede probar albaricoques secos, pasas, grosellas, jugo de naranja, espinacas, calabacín, batatas al horno, melón y calabaza de invierno.

## **5. Apio**



## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

---



El alto nivel del fitoquímico 3-N-butiltfalida presente en el apio ayuda en gran medida a controlar la presión arterial alta. Los ftalatos ayudan a relajar los músculos dentro y alrededor de las paredes arteriales, creando así más espacio y permitiendo que la sangre fluya sin dificultad. Al mismo tiempo; Puede ayudar a reducir las hormonas del estrés que contraen los vasos sanguíneos, lo que contribuye a la hipertensión arterial.

Cómo se usa:

Trate de comer un tallo de apio junto con un vaso de agua diariamente. Si lo prefiere, puede comer apio durante todo el día.

Lo que comes le trae una gran diferencia a tu cuerpo. Adopta un estilo de vida más saludable en lugar de seguir dietas o dejar el cuerpo muerto de hambre. Consulte a un entrenador de salud y bienestar que pueda ayudarlo a transformar su vida facilitando cambios en su estilo de vida que lo ayudarán a controlar la hipertensión. Las modificaciones del estilo de vida son esenciales. Las pequeñas opciones de estilo de vida contribuyen en gran medida a mantener una buena salud a largo plazo.

**Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

---

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.