Народные средства бывают очень эффективными при борьбе с повышенным давлением, однако польза некоторых из них для лечения гипертонии не доказана исследованиями и является спорным вопросом.

Народные средства лечения гипертонии

Существуют различные народные средства от высокого давления, которые помогают в борьбе с гипертонией.

В результате исследований было выяснено, что питание с минимальным количеством соли и жиров, богатое сложными углеводами (овощами, фруктами, цельным зерном и бобовыми), регулярные физические нагрузки, а также такие методики релаксации, как йога и тай-чи, помогают при лечении повышенного давления.

**Диета при повышенном давлении**

Здоровое питание является простым и эффективным способом понижения давления.

При повышенном давлении рекомендуется употреблять в пищу:

* преимущественно овощи, фрукты и нежирные молочные продукты
* продукты с минимальным содержанием холестерина и жиров
* рыбу, цельное зерно, птицу и орехи
* минимальное количество сладостей и красного мяса
* продукты с высоким содержанием кальция, магния и калия.

**Физические нагрузки при повышенном давлении**

Доказано, что у физически активных людей любого возраста риск развития гипертонии минимален. С помощью физических упражнений можно понизить давление не менее эффективно, чем специальными препаратами. У людей с умеренно повышенным и умеренным давлением, уделяющих физическим нагрузкам (например, плаванию, ходьбе или бегу) от получаса до часа три-четыре раза в неделю, высокое давление может значительно понизиться.

**Поможет ли тренировка дыхания и управление стрессом снизить давление?**

Когда человек переживает эмоциональный стресс и психическое напряжение, его давление, как правило, повышается, но на самом ли деле управляя стрессом, можно добиться снижения кровяного давления? На сегодня точного ответа на этот вопрос не существует.

В ходе недавних исследований было выяснено, что древние методики релаксации (такие как дыхательная гимнастика, йога, медитация, тай-чи и цигун), являются очень полезными. У людей с умеренной гипертонией, практикующих подобные методики релаксации каждый день в течение двух-трех месяцев, уменьшается подверженность стрессам и тревогам, а также значительно снижается давление.

В ходе недавних исследований было выяснено, что благодаря ежедневным тренировкам медленного дыхания (по 15 минут в день на протяжении восьми недель) существенно понижается давление. Однако неактивным пожилым людям и людям, страдающим хроническими патологиями, требуется предварительная консультация врача.

**Терапия травами для снижения давления**

Целесообразность применения для снижения давления и безопасность таких растений, как женьшень, боярышник, стефания, раувольфия и змеиная на данный момент окончательно не изучена. Поскольку существует потенциальная опасность данных растений для организма человека, необходимо поставить врача в известность, если вы проводите терапию травами или планируете это делать. Особо важным моментом является лечение данными травами совместно с препаратами для снижения давления. Прием некоторых растений, таких как эфедра, йохимбин или солодка, противопоказан людям, больным гипертонией, так эти травы имеют свойство повышать давление.

**Добавки при лечении гипертонии**

Некоторые добавки имеют свойство понижать давление. Среди них выделяются:

* **Жирные кислоты омега-3**: исследованиями доказано, что некоторые кислоты помогают в снижении давления у людей, страдающих умеренной гипертонией.
* **Коэнзим Q10**: коэнзим Q10 помогает людям с умеренной гипертонией значительно понизить давление, при этом не вызывая побочных эффектов.
* **Аминокислоты:** есть мнение, что L-аргинин способствует кратковременному снижению давления. Также понизить давление помогает аминокислота L-таурин.

До начала любого курса таких добавок (отпускаются в аптеках без рецепта врача) следует посоветоваться со специалистом, чтобы тщательно взвесить пользу и риски каждого препарата.

**Иглоукалывание для снижения давления**

Иглоукалывание является древней китайской методикой народного лечения, которая давно известна как эффективное средство борьбы с гипертонией, однако, многочисленными исследованиями были обнаружены существенные ее недостатки. На сегодня эффективность иглоукалывания при лечении гипертонии окончательно не изучена.