

Comment Réduire Votre Pression Artérielle pour un Coeur en Santé

Notions de Base de la Pression Artérielle:

1. Il n'y a pas toujours des symptômes évidents de pression artérielle élevée.
2. L'hypertension artérielle augmente considérablement votre risqué de maladie coronariennes, d'insuffisance cardiaque congestive, et d'AVC.
3. Une pression artérielle idéale est de 120/80 ou moins.
4. Une pression artérielle qui est constamment de 140/90 ou plus est considéré comme élevé.
5. Pression artérielle entre 120/80 et 140/90 est appelée pré-hypertension – une indication de risque cardiovasculaire accru.

10 Etapes afin de Réduire Vos Niveaux de Pression Artérielle!

1. **Réduire le Sodium** – Visé par 200mg par portion ou moins de 2000mg par jour.
2. **Augmenter l'exercice** – Essayer de faire 30 minutes d'activité légère ou modéré la plupart des jours de la semaine.
3. **Dormez Suffisamment** – Le manque de sommeil chronique peut contribuer à l'hypertension artérielle.
4. **Réduire le Stress** – Prenez du temps pour vous-même et livrez-vous à des activités qui vous apporte du plaisir.
5. **Suffisamment de Potassium** – pour 4000mg par jour en mangeant beaucoup de fruits et de légumes.
6. **Méditation** – Pratiquer la méditation régulièrement peut être très efficace afin de diminuer la pression artérielle
7. **Consommation Modérée d'alcool** – Objectif d'un verre par jour maximum.
8. **Ne pas Fumer** – Fumer peut conduire à des pointes importantes dans la pression artérielle systolique (le premier chiffre)
9. **Aliments de Vasodilatation** – Connus pour aider à ouvrir les artères, permettant au sang de circuler plus librement,
10. **Contrôle du Poids** – Même une quantité modérée peut conduire à un changement important dans votre pression artérielle

Les 10 Meilleurs Aliments pour Réduire votre Pression Artérielle:

| | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. Grenade | 2. Légumes Feuillus |
| 3. Betteraves | 4. Graines de Tournesol |
| 5. Céleri | 6. Fèves |
| 7. Ail | 8. Poissons |
| 9. Noix de Grenoble | 10. Chocolat Noir |