

HEALTHY WAYS TO NORMALIZE BLOOD PRESSURE

FORMAS SALUDABLES PARA NORMALIZAR LA PRESIÓN ARTERIAL

Text by | Texto por LIESBET PRYKE - nourishingbodyandmind.com

Heart disease is considered to be the leading cause of death in the US, closely followed by cancer. With some dietary and lifestyle changes you can dramatically impact the health of the arteries.

Blood pressure rises can be seen for different reasons:

- * when the arteries become hardened due to a buildup of plaque (cholesterol) inside the arteries
- * when there is hardening of the walls of the arteries due to age and a lack of vitamin C in the diet which is needed to build collagen which in turn keeps the skin and arteries supple.
- * when the blood thickens and there are clots present

When you look at dietary factors - the first thing that often comes to mind is SALT. Many of us are eating poor quality, heavily refined "table salt" and way too much of it. Sometimes by simply eating out less we see a dramatic drop in sodium levels but we also need to consider the sodium to potassium balance. There are countless studies to show that lowering sodium levels and upping potassium can significantly lower the BP. Low potassium can also manifest as fatigue and mental confusion. Banana's, avocado, potato and Lima beans are particularly good sources of potassium.

Other minerals to check are magnesium and calcium - it has been shown that there is a strong link between a deficiency in magnesium and risk of heart attack. Adding magnesium to the diet prevents muscle cramping and the heart is possibly the most important muscle in the body! Seaweeds, nuts, and whole grains are good sources of magnesium.

People who show the lowest incidence of heart disease are vegetarians, Japanese, Koreans and the Inuit people. These are

La enfermedad cardíaca se considera la principal causa de muerte en los EE. UU., seguida de cerca por el cáncer. Con algunos cambios en la dieta y el estilo de vida, uno puede mejorar drásticamente la salud de las arterias. Los aumentos de la presión arterial se pueden deber a diferentes razones:

- * el endurecimiento de las arterias debido a una acumulación de placa (colesterol) dentro de las mismas
- * cuando hay un endurecimiento de las paredes arteriales debido a la edad y una falta de vitamina C en la dieta, imprescindible para producir colágeno que a su vez mantiene la piel y las arterias flexibles.
- * cuando la sangre se espesa y se forman coágulos

Cuando nos fijamos en los factores dietéticos, lo primero que a menudo viene a la mente es LA SAL. Muchos de nosotros estamos comiendo "sal de mesa" de baja calidad, muy refinada y en grandes cantidades. A veces, simplemente comiendo menos, notamos una caída dramática en los niveles de sodio, pero también debemos considerar el equilibrio de sodio a potasio. Existen innumerables estudios que demuestran que reducir los niveles de sodio y aumentar el potasio puede reducir significativamente la presión arterial. El bajo contenido de potasio también puede manifestarse como fatiga y confusión mental. Los plátanos, el aguacate, la papa y los frijoles son excelentes fuentes de potasio.

Otros minerales a tener en cuenta son el magnesio y el calcio; se ha demostrado que existe un fuerte vínculo entre una deficiencia de magnesio y el riesgo de ataque cardíaco. Agregar magnesio a la dieta previene los calambres musculares, ¡y el corazón es posiblemente

typically people that eat no red meat, but eat oily fish (omega 3's), complex carbs, fresh fruit and vegetables (high fiber) and are generally less sedentary.

When we sit down to eat consider this, are we eating to live? Check in with the food that you eat - do they truly nourish you? Or is it all about the taste sensation? Many ailments today can be dramatically improved by eating a whole foods diet meaning that we eat food that is as close to nature as possible rather than reaching for food that is convenient and attractively packaged but has low to zero nutrient density.

Other lifestyle factors that affect the blood pressure are stress, lack of exercise and smoking.

Clearly adding stress busting protocols into your daily practice are key to your overall health, like exercising - even if it is just walking 45 mins four times a week-, adding a daily meditation and/or breathwork practice, hypnosis, progressive relaxation, taking a yoga class or adding massage to your selfcare routine. ■

el músculo más importante del cuerpo!. Las algas, nueces y granos enteros son buenas fuentes de magnesio.

Las personas que muestran la menor incidencia de enfermedades cardíacas en el mundo son los vegetarianos, los japoneses, los coreanos y las personas inuit. Por lo general, son personas que no comen carne roja, pero comen pescado graso (omega 3), carbohidratos complejos, frutas y verduras frescas (alto contenido de fibra) y generalmente son menos sedentarias.

Cuando nos sentamos a comer considera esto, ¿estamos comiendo para vivir? Analiza la comida que comes: ¿realmente te nutre? ¿O sólo se trata de la sensación de sabor? Hoy en día, muchas dolencias se pueden mejorar drásticamente con una dieta de alimentos integrales, Esto significa comer alimentos que estén lo más cerca posible de la naturaleza en lugar de buscar alimentos que sean convenientes y estén empacados de forma atractiva pero que tengan una densidad de nutrientes muy baja o nula.

Otros factores del estilo de vida que afectan la presión arterial son el estrés, la falta de ejercicio y el tabaquismo.

Claramente, agregar protocolos para eliminar el estrés en su práctica diaria es clave para su salud general, como hacer ejercicio, incluso si solo camina 45 minutos cuatro veces por semana. También es aconsejable añadir una práctica diaria de meditación y/o respiración, la hipnosis, la relajación progresiva, el tomar un clase de yoga o agregar masajes a su rutina de autocuidado. ■

*Are you ready to let go
of old habits and improve your life?*

- 🌀 Therapeutic yoga
- 🌀 Massage
- 🌀 HypnoThai
- 🌀 Hypnosis
- 🌀 Aromatherapy
- 🌀 Nutrition

Liesbet Pryke's expertise in these disciplines creates a unique style of coaching, to bring your life a deeper sense of well-being. She has helped her clients find success in weight loss, relief from anxiety and pain, childbirth, smoking cessation, and many other areas. Whether in person or over the phone, Liesbet can help.

Call her at (210) 639-6957 for a free discovery call, to see which of these techniques may best serve you.

www.nourishingbodyandmind.com

