



אורח חיים בריא לשמירה על לחץ דם תקין

מהו לחץ הדם גבוה

מדידת לחץ הדם מורכבת משני פרמטרים – ססטולי ודיאסטולי. המדידה הגבוהה היא הלחץ הססטולי ומייצגת את הלחץ בו הדם נדחף בעורקים ע"י הלב. הלחץ הדיאסטולי מייצג את הלחץ במנוחה ואת היכולת של העורקים להרפות ולאפשר לדם להתפשט בגוף.

לחץ הדם תקין - פחות מ 120/80 בשני הערכים.

- לחץ דם גבולי כאשר הלחץ הסיסטולי גבוה והדיאסטולי תקין: סיסטולי – 120-129 , דיאסטולי – עד 80
- לחץ הדם גבוה דרגה 1 - אם אחד מהלחצים גבוה: סיסטולי - 130-139 , דיאסטולי – 80-89
- לחץ דם גבוה דרגה 2 - אם אחד מהלחצים גבוה: סיסטולי – מעל 140 , דיאסטולי – מעל 90

לחץ דם גבוה מצביע על בעיה בזרימת דם בגוף, ואף עשוי להעיד על דלקתיות מתמשכת ובנזק לכלי הדם. כאשר הדם לא מגיע לרקמות בצורה תקינה נפגעת אספקת חמצן לתאים ופינוי הרעלים מהם. הגוף מגיב בהעלאת לחץ הדם כדי להתגבר על חוסרים אלו. מומלץ לטפל באופן טבעי בסיבות להיווצרות לחץ הדם ולמנוע נזקים אפשריים למערכות בגוף כמו הכליות, הלב, כלי הדם והמוח.

גורמים ללחץ דם גבוה

חלק קטן מבעיות לחץ דם גבוה נגרם עקב תרופות או בעיה בתפקוד של איבר (למשל הכליות), ברוב הגדול של המקרים לחץ דם גבוה הוא תוצאה של נזק חמצוני לכלי הדם, צמיגות גבוהה של הדם והתקשות כלי הדם עצמם הפוגעת בזרימת הדם לרקמות ובהפרשת הורמונים מהאנדותרל (רקמת הדם הפנימית).

לחץ דם גבוה הוא חלק מהסינדרום המטבולי הכולל גם – דלקתיות, השמנה, הפרעה במטבוליזם של שומנים, לחץ דם גבוה ותנגודת לאינסולי, ולפטין והורמוני תריס.

הגורמים העיקריים ללחץ דם גבוה באורח החיים המודרני:

- נזק חמצוני לכלי הדם והרקמות (כולל התקשות כלי הדם, צמיגות הדם ונזק לאנדותרל).
- פלאק וסידן ששוקעים רקמות.
- דיאטה חומצית ודלקתית – גורמים לדם להיות סמיך יותר ולהכיל פחות חמצן.
- תזונה דלה בנוטריאנטים – מגנזיום, אשלגן (וגם כשהוא גבוה מהנתרן), מינרלי קורט שונים, ויטמינים - C, B, D, חומצות שומן חיוניות, סיבים תזונתיים.
- מחסור בחומצה ניטרית Nitric-Oxyde (NO) המפחיתה את לחץ הדם – מופרש מהאנדותרל (החלק הפנימי של כלי הדם), בעת חשיפה לשמש ומצוי במזונות שונים בצורה טבעית.
- 2CO נמוך מדי כתוצאה מנשימה גבוהה לחזה ורדודה.
- מחסור בוויטמין C - החיוני לייצור קולגן המשמש לתיקון כלי הדם.
- מתח ולחץ, חוסר פעילות גופנית ופעילות מרגיעה, חיבור לאדמה (הליכה יחפים), קרינה חשמלית.
- עישון, גלולות למניעת הריון, מחסור בנזלים, שינה לא תקינה.
- סוכר גבוה, תת פעילות תריס, תפקוד כבד (גדוש רעלים ושומני).
- סטימולנטים במזון כמו קפה, תה ושוקולד יכולים להעלות לחץ דם.
- עיכול איטי ורגישויות למזון המחמירים את הדלקתיות ופוגעים באוכלוסיית החיידקים.
- רעלים שונים במזון, בסביבה ומפתוגנים בגוף (אנדוטוקסינים) ומתכות כבדות.
- השמנה בטנית – רקמת השומן מפרישה מתווכי דלקת הגורמים לפגיע בכלי הדם, לתנגודת לאינסולין, לעליה באסטרוגן אצל גברים ופגיעה במערכת החיסון.



הטיפול הטבעי בלחץ דם

- תזונה אנטי דלקתית ללא אלרגנים ועדיפות למזונות אורגנים - עשירה בירקות ושומנים בריאים.
- פעילות גופנית, חשיפה לשמש, הליכה יחפים, פעילות עצימה קצרה.
- פעילות מרגיעה – זמן עם משפחה וחברים, יוגה, צ'יקונג, טאי צ'י, מדיטציה, ציור, טיולים ועוד.
- שמירה על אוכלוסיית חיידקים תקינה בפה (חשובה להמרת ניטרטים מהמזון ל-NO), ע"י הפחתת סוכר פשוט, צריכת מזונות פרהביוטים ושימוש במשחות שיניים טבעיות ושומנים אתרים.
- הימנעות ממזון מעובד המכיל סוכר כמו פרוקטוז המעלה חומצה אורית בדם אשר מעכבת ייצור NO.
- טיפול בבעיות עיכול וספיגה – לשיפור ספיגת הנוטריאנטים ותמיכה באוכלוסיית החיידקים.
- פטריות רפואיות המסייעות להפחתת לחץ הדם ושיפור פרופיל השומנים והסוכרים בדם – מיטאקה, שיטאקה, קורדיספס, אגריקוס, לינג זה (רישי), הריסיום ופלאורוטוס.
- צמחי מרפא עיקריים לאיזון לחץ הדם ובריאות כלי הדם - עלי זית, שום, זרעי סלרי, סקוטלריה, ויטניה, ג'ינקו, עוזרר, כורכום, זרעי רימונים. אסטרגלוס, מרווה סינית, ויסקום, תיליה, ולריאן, אנגליקה, ג'ינסנג ועוד
- תוספים נוספים – ויטמיני B, אומגה-3, מגנזיום, MSM, ויטמין E, K+D, יוד, מינרלי קורט, 10CoQ, סראפפטאז ונאטוקינאז.
- מזונות עשירים באשלגן - אבטדקו, בננות, ברוקולי, פטריות, תפוזים, אפונה, תפוחי אדמה, בטטה, עגבניות, דלעת, עלים ירוקים, פירות יבשים, שקדים וקטניות שונות.

דוגמא לטיפול בצמחי מרפא:

- עלים ירוקים ופירות יער – תערובת טבעית של צמחים המספקת נוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים.
- תמצית עלי זית – מסייע להורדת לחץ דם בתוספת עוזרר, זרעי סלרי, ויסקום, תיליה, ולריאן וסקוטלריה
- פטריית מרפא – רישי שיטאקה, מיטאקה, הריסיום וקורדיספס
- קומפלקס מינרלים – מינרלי קורט, מגנזיום, ויטמין 2K, ואשלגן מפירות וירקות.
- חליטות – תה ירוק, היביסקוס, טיליה, קמומיל, מליסה, עלי זית, פרחי עוזרר, זוטה, זרעי סלרי ושומר, לבנדר
- מיץ ירקות - מומלץ לסחוט במכונה - עשב חיטה, סלרי, שומר, מלפפון, סלק, קיל, כרוב, ג'ינג'ר, כורכום ומעט עלים של זית, לבנדר ו רוזמרין.

דגשים לתזונה:

- **להפחית** צריכה של פחמימות מסוכרים פשוטים, אלכוהול ודגנים.
- **לצרוך מזונות חשובים לבריאות כלי הדם** – שום, סלרי, סלק, תרד, נבטים, כרוב, צנונית, רוקט.
- **מומלץ להרבות באכילת ירקות** ובמגוון הסוגים והצבעים ובמיוחד עלים ירוקים, מצליבים ונבטים.
- **מומלץ לצרוך פחמימות מלאות** - פירות בצבעים שונים עשירים באשלגן, ירקות עמילניים (בטטה, תפוז"א, גזר, דלעת), דגנים מלאים (קינואה, כוסמת, אורז, כוסמין, טף) וקטניות (חומס, עדשים, אפונה, שעועית)
- **מומלץ לצרוך שמן בכבישה קרה** – כמו שמן זית ושמן קוקוס ללא טיגון, וכמזון מלא (אבוקדו, טחינה, זיתים, קוקוס, אגוזים ושקדים, קטניות) **ולהימנע משומנים מעובדים וטיגון.**
- **מומלץ להמעיט בחלבונים מהחי ולצרוך חלבונים מהצומח** ממזונות כמו - קטניות, פטריות, אגוזים, שקדים, טחינה, דגנים. **מומלץ** לשלב בארוחה דגנים מלאים וקטניות כדי לספק לגוף חלבון איכותי.
- **מומלץ** לאכול מזון טרי בהכנה ביתית ואורגני **ולהימנע ממזון מעובד** – כימיקלים שונים, מלח רגיל, חומרים משמרים, צבעי מאכל וממתקים מלאכותיים.
- **מומלץ לשלב תבלינים** בתזונה באופן קבוע – שום, ג'ינג'ר, כורכום, קינמון, אורגנו, כמון, צ'ילי.
- **מומלץ** לשותות לאורך כל היום - מים נקיים, מים עם לימון, מיץ ירוק וחליטות צמחים ולהפריד שתיה חצי שעה לפני האוכל ושעתיים אחרי האוכל.