

Princípios da Natureza

Curs de Naturopatia

Andressa Marvila

www.pncursonaturopatia.com

PRESSÃO ARTERIAL

HIPERTENSÃO ARTERIAL

Pressão que o sangue exerce nas paredes das artérias



O que Pressão Arterial

A expressão pressão arterial (PA) refere-se à pressão exercida pelo sangue contra a parede das artérias. A pressão arterial bem como a de todo o sistema circulatório encontra-se normalmente um pouco acima da pressão atmosférica, sendo a diferença de pressões responsável por manter as artérias e demais vasos não colapsados. Em uma pessoa saudável, o valor da pressão pode variar continuamente, dependendo do stress, a emotividade ou se está fazendo atividade física.

É uma espécie de jogo de empurra-empurra entre o sangue e as artérias. O líquido vermelho tem que chegar a cada parte do corpo. Para isso, o coração trata de bombeá-lo. Então, para continuar circulando, é preciso que ele exerça uma pressão sobre a parede interna das artérias. Acontece que os vasos oferecem certa resistência a essa passagem. É esse jogo que determina a pressão.

Quando tudo funciona bem, parece um encanamento perfeito, e cada célula recebe sua cota de oxigênio e nutrientes.

Esse passeio dos cerca de 5 litros de sangue que circulam pelo organismo depende também dos rins, do cérebro e

de certos hormônios. A sala de comando está na massa cinzenta.

Imagine que a central se divide em duas: o sistema nervoso simpático e o parassimpático. O primeiro dá uma acelerada nos batimentos cardíacos.

Se estamos deitados e nos levantamos, por exemplo, o normal seria a gravidade derrubar a pressão.

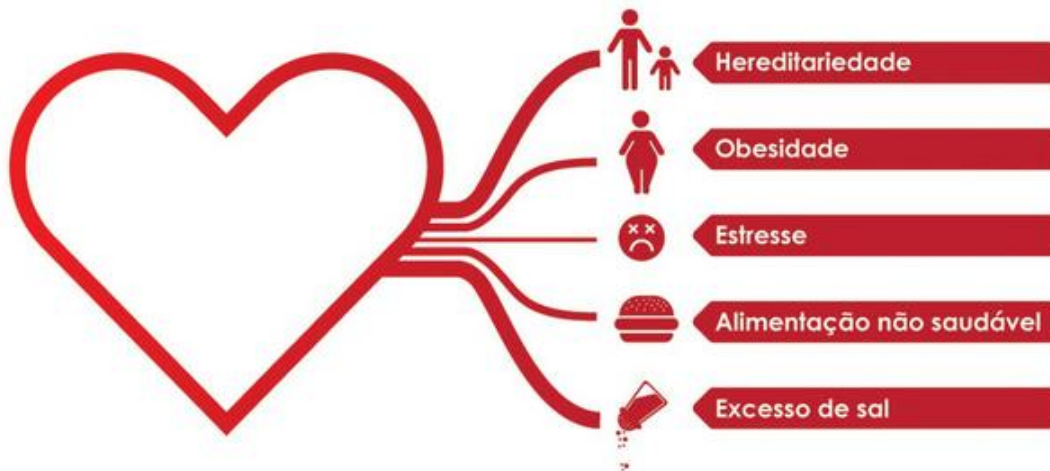
Aí, não conseguiríamos parar em pé. Isso não acontece porque o sistema simpático dá uma ordem às glândulas suprarrenais, no topo dos rins: elas devem produzir hormônios que provocam a contração das artérias.

Dessa forma, o sangue é direcionado a áreas importantes, como o cérebro, e conseguimos manter o equilíbrio.

Já o parassimpático faz justamente a tarefa oposta. Ele manda, entre outras coisas, baixar o ritmo de batimentos cardíacos e relaxar as artérias. Percebeu que um balanceia o trabalho do outro? O simpático manda as artérias se comprimirem; o parassimpático pede a elas que dilatem. Em princípio, eles se entendem bem e a pressão se mantém regulada.

PRESSÃO ALTA - O MAL COMUM

Causas da hipertensão (pressão alta)



A pressão alta, conhecida cientificamente como hipertensão arterial sistêmica, caracteriza-se por uma pressão arterial acima de 140 x 90 mmHg, que se mantém em várias medições, mesmo que feitas em dias diferentes.

A hipertensão acontece quando o sangue tem dificuldade para circular nos vasos sanguíneos e, por isso, o coração precisa bater com mais força para conseguir que o sangue passe por todo o corpo.

Este tipo de alteração é considerada uma das doenças mais comuns na população e, geralmente acontece devido a uma alimentação desequilibrada e falta de exercício físico, embora possa acontecer também pela presença de outros problemas de saúde como doenças renais ou alterações cardíacas.

Principais sintomas de hipertensão

A hipertensão, ou pressão alta, é uma condição silenciosa, que, na maioria dos casos, não causa qualquer tipo de sintoma. Por esse motivo, é muito comum que se tenha hipertensão por vários anos antes de surgir qualquer tipo de sintoma.

Ainda assim, quando acontecem picos em que a pressão arterial sobe muito de repente, podem surgir sintomas de pressão alta, como:

Enjoo e tonturas;

Dor de cabeça;

Sonolência;

Zumbido no ouvido;

Alterações da visão;

Dificuldade para respirar.

Sempre que surge algum destes sintomas é muito importante marcar uma consulta com um clínico geral para avaliar a possibilidade de se ter hipertensão, iniciando o tratamento adequado. Além disso, existem algumas medidas que se podem fazer durante um pico de hipertensão e que ajudam a regular a pressão arterial, como tentar relaxar ou tomar o remédio para pressão receitado pelo médico.

A melhor forma de se identificar a hipertensão é fazer medições regulares da pressão arterial, para identificar quando está acima de 140 x 90 mmHg. Assim, uma boa estratégia pode ser fazer check-ups 2 a 3 vezes por ano com o clínico geral ou o médico de família, por exemplo.

O que causa a hipertensão

A hipertensão surge sempre que existe alguma alteração que cause dificuldade para o sangue circular nos vasos sanguíneos, aumentando a pressão que o coração precisa fazer para que o sangue circule corretamente. **Um sangue limpo, uma pessoa bem hidratada raramente terá problemas de pressão alta. Os rins que filtra o sangue deve está funcionando perfeitamente.**

No entanto, dependendo do tipo da hipertensão, existem causas diferentes:

Hipertensão primária

A hipertensão primária é aquela que surge ao longo do tempo sem estar relacionada com qualquer problema de saúde ou uso de algum tipo de substância ou medicamento e, por isso, a causa é mais difícil de identificar.

Este é o tipo mais comum de hipertensão e normalmente está relacionada com fatores como:

Genética: algumas pessoas e famílias apresentam maior tendência para apresentar pressão arterial alta; mas lembrando que 20% da genética influencia no seu corpo. 80 % é estilo de vida.

Má alimentação: uma alimentação pouco saudável, como elevada ingestão de sal, açúcar e frituras pode causar alterações que aumentam a pressão arterial;

Falta de atividade física: o exercício físico é importante para manter o bom funcionamento do coração e para regular a pressão arterial.

Além disso, a idade também pode causar aumento da pressão arterial devido à diminuição da elasticidade dos vasos sanguíneos. É por esse motivo que a hipertensão também é mais comum em idosos.

Hipertensão secundária

A hipertensão secundária é mais rara, mas geralmente apresenta causas mais fáceis de identificar como:

Doença renal;

Problemas cardíacos;

Alterações da tireoide;

Uso de alguns medicamentos;

Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;

Doenças hormonais.

Quando é normal ter pressão alta

Ter pressão alta nem sempre é mau, nem significa que se tem hipertensão. É normal que o aumento da pressão arterial aconteça em pessoas completamente saudáveis, em situações temporárias como fazer exercício físico, sentir algum tipo de dor, tomar café ou viver uma situação estressante, por exemplo.

Porém, é esperado que a pressão diminua pouco tempo depois dessas situações. Caso a pressão se mantenha alta por vários dias, ou se acontecer muito regularmente sem nenhuma causa aparente, é importante consultar um médico, para avaliar se pode realmente se tratar de uma situação de hipertensão arterial.

Como é confirmado o diagnóstico

Uma vez que existem várias situações do dia a dia que podem aumentar a pressão arterial sem significar que se tem hipertensão, o diagnóstico não pode ser feito com apenas uma medição da pressão arterial.

Assim, para confirmar o diagnóstico é importante que seja feitas, pelo menos 3 medições da pressão arterial em três dias diferentes com intervalo mínimo de uma semana entre cada medição. Além disso é importante que as medições sejam feitas por um profissional de saúde, já que é preciso saber medir corretamente a pressão arterial para evitar erros na hora de avaliar os resultados.

Alguns médicos podem também pedir que a pessoa faça algumas medições em casa ou na farmácia, para descartar a hipótese de a pressão arterial estar aumentada no consultório devido à síndrome do avental branco.

Quando existe suspeita de hipertensão o médico pode ainda aconselhar a realização de outros exames que ajudam a identificar uma possível causa, como exame de urina, exame de sangue, eletrocardiograma ou ultrassom renal.

Como entender o valor de pressão arterial

Para entender o valor de pressão arterial é preciso conhecer os dois valores:

Pressão sistólica: geralmente é o valor mais alto da medição (ex.: 135 mmHg) e representa a pressão que é feita nas artérias quando o coração bate;

Pressão diastólica: é o valor mais baixo (ex.: 65 mmHg) e representa a pressão nas paredes das artérias entre cada batida do coração.

Depois de medida, a pressão arterial é classificada de acordo com este quadro:

Classificação	Pressão sistólica (mmHg)	Diastólica (mmHg)
Ótima	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Limítrofe	130 a 139	85 a 89
Hipertensão estágio 1	140 a 159	90 a 99
Hipertensão estágio 2	160 a 179	100 a 109
Hipertensão estágio 3	≥ 180	≥ 110

Quanto maior o estágio de hipertensão, maior o risco de complicações graves. Pessoas com pressão limítrofe e com hipertensão estágio 1 podem conseguir regular a pressão apenas com algumas alterações do estilo de vida, enquanto pessoas com hipertensão estágio 2 e 3 normalmente precisam fazer uso de remédios receitados pelo médico para ação rápida. Mais a mudança no estilo de vida ajuda e muito.

Dieta para pressão alta

A dieta para hipertensão é uma das alterações mais importantes para ajudar a diminuir a pressão arterial. É importante fazer uma

alimentação saudável, variada e pobre em sal refinado, deve substituir o sal refinado pelo sal marinho ou sal do himalaia. Já que uma das causas da pressão alta é falta de minerais no corpo.

O sal refinado não tem os minerais que temos no sal integral marinho ou no sal do himalaia que chega ter 82 minerais, açúcar refinado e alimentos com muita gordura.

Assim, é importante dar preferência para frutas, vegetais, cereais...

Prática regular de exercício físico

Junto com a dieta, outra alteração do estilo de vida que é indispensável é a realização de atividade física regular por, pelo menos, 30 minutos, 3 a 5 vezes por semana. Os exercícios mais direcionados para manter a saúde vascular são os aeróbicos, como corrida, caminhada, ciclismo ou natação, por exemplo.

Remédios naturais para pressão alta

remédios naturais que ajudam a regular a pressão arterial. Alguns exemplos são a água de alho, o chá de folhas de oliveira ou o chá de valeriana.

Chá de sete sangrias - hibisco – picão preto etc

Dieta para pressão alta (hipertensão): o que comer e evitar

A alimentação é uma das partes mais importantes no tratamento da hipertensão arterial, sendo, por isso, ter alguns cuidados diários, como diminuir a quantidade de sal que se consome, evitar alimentos fritos e industrializados do tipo embutido e enlatado, devido ao seu alto teor de sal, e dar preferência a alimentos naturais, como os vegetais e as frutas frescas.

Além disso, as pessoas que sofrem com a pressão alta devem aumentar o consumo de água, bebendo 2 a 2,5 litros por dia, assim como aumentar a prática de atividade física regular, como caminhar ou correr, pelo menos 3 vezes por semana.

Alimentos que baixam a pressão

Os alimentos mais indicados para baixar a pressão alta são:

- Todas as frutas frescas;
- Queijos sem sal;
- Azeite de oliva;
- Água de coco;
- Cereais e alimentos integrais;
- Suco de beterraba;
- Ovos;
- Legumes crus e cozidos;

Carnes brancas, como frango sem pele, peru e peixes;

Castanhas e amendoim sem sal;

iogurtes light.

Também é importante incluir na dieta alimentos diuréticos, como a melancia, o abacaxi, o pepino e a salsa, por exemplo, além de aumentar o consumo de água, já que isso ajuda a eliminar a retenção de líquidos através da urina e a regular a pressão arterial.

Alimentos que devem ser evitados

Os alimentos que não devem ser consumidos em caso de pressão alta são:

Frituras em geral;

Queijos como parmesão, provolone, suíço;

Presunto, mortadela, salame;

Alimentos ricos em gordura. Veja atentamente os rótulos dos alimentos;

Alimentos embutidos e enlatados, como linguiça defumada, apresuntado;

Enlatados como atum ou sardinha;

Doces;

Verduras e hortaliças pré-cozidas ou em conserva de mercado;
Molhos, como Ketchup, maionese, mostarda;
Molho inglês ou de soja;
Cubinhos de temperos prontos para culinária;
Carnes, como hambúrguer, bacon, carne seca, salsicha, charque;
Miúdos, patês, sardinhas, anchova, bacalhau salgado;
Bebidas alcoólicas, refrigerantes, bebidas energéticas, sucos artificiais.

Estes alimentos são ricos em gordura ou em sódio, favorecendo o acúmulo de placas de gordura no interior das artérias, o que dificulta a passagem do sangue e conseqüentemente aumenta a pressão e, por isso, devem ser evitados diariamente.

7 formas naturais de baixar a pressão alta (hipertensão)

1. Perder peso

Emagrecer e controlar o peso é muito importante, pois existe relação direta entre o peso e a pressão arterial, que costuma aumentar nas pessoas acima do peso.

Além de diminuir a gordura total do corpo, também é muito importante a redução do tamanho da circunferência do

abdômen, pois a gordura abdominal representa um grande risco para doenças cardiovasculares, como infarto.

Para garantir um peso controlado, é necessário estar com um peso que corresponda ao índice de massa corporal entre 18,5 e 24,9mg/kg², o que significa que a pessoa tem a quantidade ideal de peso para a sua altura.

Já a circunferência abdominal, medida com uma fita métrica na região da altura do umbigo, deve estar abaixo de 88 cm, na mulher, e 102 cm, no homem, para indicar uma gordura abdominal na quantidade segura para a saúde.

2. Adotar a dieta saudável
3. Mudar o sal de refinado para sal integral rico em minerais

4. Praticar exercícios 5 vezes por semana

A prática de atividades físicas, de no mínimo 30 minutos a 1 hora por dia, 5 vezes na semana, é essencial para ajudar a controlar a pressão, reduzindo de 7 a 10 mmHg, o que pode contribuir para evitar o uso de remédios no futuro ou para diminuir a dose dos remédios.

Isto acontece, pois os exercícios melhoram a circulação de sangue pelos vasos e auxiliam o bom funcionamento do coração, além de ajudar a controlar os níveis de hormônios que aumentam a pressão, como adrenalina e cortisol.

Algumas excelentes opções são caminhar, correr, pedalar, nadar ou dançar. O ideal é que também se associe um exercício anaeróbio, com algum peso, 2 vezes na semana, de preferência, após liberação médica e com orientação de um educador físico.

5. Não fumar

6. Ingerir mais potássio e magnésio

7. A reposição destes minerais, de preferência através da alimentação, esta associada a um melhor controle da pressão, pois são importantes para o metabolismo, principalmente do sistema nervoso, vasos sanguíneos e músculos do coração.

8. Reposição de cloreto de magnésio p.a

Em pó diluir 33g em 1litro e meio de água e guardar na geladeira beber 3x ao dia 1 xícara de café por 6 meses . depois de 6 meses beber 1 a 2x ao dia 1 xícara de café de magnésio líquido.

9. Diminuir o estresse

A ansiedade e o estresse aumentam os níveis de alguns hormônios, como adrenalina e cortisol, que aceleram os batimentos cardíacos e contraem os vasos, aumentando a pressão arterial.

A persistência desta situação pode, ainda, aumentar cada vez mais a pressão, o que dificulta o tratamento e aumenta o risco de doenças cardiovasculares, como infarto e AVC.

Para combater o estresse, é recomendado praticar exercícios físicos, atividades como meditação e yoga, além de estimular viagens e encontros sociais, por exemplo, que ajudam a regular os sentimentos e controlar os níveis de hormônios no corpo.

Remédios caseiros para pressão alta

1. Água de alho

A água de alho é uma excelente forma de regular a pressão arterial pois estimula a produção de óxido nítrico, que é um gás com forte ação vasodilatadora, que facilita a circulação do sangue e diminui a pressão sobre o coração.

Além disso, o alho é ainda um ótimo aliado para manter a saúde cardiovascular de qualquer pessoa, pois tem incríveis propriedades antioxidantes e protetoras dos vasos sanguíneos que evitam o surgimento de problemas como a aterosclerose.

Uma boa forma de consumir o alho é usando a água aromatizada ao longo do dia.

Ingredientes

1 dente de alho cru, descascado e amassado;

100 ml de água.

Modo de preparo

Coloque o dente de alho no copo de água e deixe repousar por 6 a 8 horas (enquanto dorme, por exemplo) e tome esta água em jejum, na manhã seguinte, ou prepare um litro de água com alho e vá bebendo ao longo do dia.

Além desta água, o alho pode também ser ingerido ao longo do dia com a comida, por exemplo, sendo de mais fácil ingestão do que na água. Uma boa dica é adicionar alguns dentes de alho no vidro do azeite. Assim, sempre que utilizar o azeite, além de uma gordura boa também se estará utilizando as propriedades do alho.

2. hibisco

O hibisco é uma planta que tem sido popularmente utilizada para ajudar no processo de emagrecimento. No entanto, esta planta tem outros efeitos importantes, como a redução da pressão arterial. Isso acontece devido à sua composição rica em antocianinas, que são flavonoides que ajudam na regulação da pressão arterial.

No entanto, para se obter o melhor resultado devem-se utilizar os cálices das flores com cores mais escuras. Os cálices são as estruturas que ligam o caule da flor à pétalas. Quanto mais escuras forem as flores de hibisco, maior a quantidade de antocianinas e maior seu efeito contra o aumento da pressão arterial.

- No extrato da nossa empresa princípios da natureza colocamos o hibisco na fórmula e os resultados tem sido satisfatório .

Ingredientes

1 a 2 gramas de cálices de hibisco;
1 xícara de água fervente.

Modo de preparo

Coloque o hibisco no interior da xícara e deixe repousar entre 5 a 10 minutos. Depois, coe e beba a mistura 1 a 2 vezes por dia, mantendo pelo menos 8 horas de intervalo entre cada xícara.

3 Chá de cavalinha

O chá de cavalinha é um excelente diurético natural que aumenta a produção de urina e eliminação do excesso de líquidos no corpo. Assim, pode ser um ótimo aliado para baixar a pressão arterial em pessoas que fazem muita retenção de líquidos, já que o excesso de água no corpo causa mais estresse sobre o coração, piorando os casos de hipertensão.

4 Chá de valeriana

As raízes de valeriana têm excelentes propriedades calmantes e relaxantes musculares que ajudam a melhorar a circulação sanguínea. Além disso, por ser muito calmante e atuar diretamente no neurotransmissor GABA, a valeriana pode ser usada especialmente por quem tem crises de ansiedade frequentes, que levam ao aumento da pressão arterial.

A hidroterapia é muito boa para baixar pressão arterial
Faça escalda pés alternados, mais não esqueça de colocar compressa bem fria na testa no paciente.

Complementando...

PRESSÃO ALTA

Existem pelo menos 18 causas da pressão alta, eis algumas:

Causas:

- prisão de ventre e más digestões que intoxicam o sangue fazendo-o ficar mais espesso.
- Colesterol e triglicerídios.
- Stress.
- Distúrbios hepáticos (cirrose, hepatite, paralisia do fígado).
- Distúrbios da tireoide.
- Rins que funcionam mal, desequilibram muito a pressão.
- Distúrbios do pâncreas, diabetes.
- Arteriosclerose, isto é, entupimento das artérias.
- Alcoolismo e tabagismo.
- Alimentação errada, com excessos de carnes, ovos e sal.
- Excesso de café.
- Fator emocional e hereditário.

Sintomas de Pressão alta:

- O coração acelera e a respiração é curta quando a pessoa se cansa um pouco.
- Sente-se fraqueza, a pessoa entontece.
- Dor de cabeça.
- Pés frios e calor na cabeça.

Tratamento:

Combater as causas mencionadas anteriormente.

– **O mais importante é limpar o sangue e curar a prisão de ventre.**

– Usar bastante suco de limão e alho.

– “posso afirmar que normalizando a digestão por meio de dieta crua de frutas ou saladas sem sal e Lavagem do Sangue (banho de vapor) feito diariamente, ao fim de poucos dias desaparece a alta pressão arterial”

– Pessoas gordas devem procurar emagrecer.

– Fazer a receita da cebola, alho e mel é ótimo.

Plantas indicadas:

Seguir um regime de verduras e frutas.

Plantas que ajudam baixar a pressão e na arteriosclerose diminuem a gordura nas artérias: amora fresca, arnica (chá), alecrim, alho (puro ou em gotas), cana-de-milho, cauda-de-cavalo, chapéu-de-couro, (depurativo), chuchu (chá), dente-de-leão (depurativo), erva-de-bugre (baixa a pressão e emagrece), feijão (vagens), folhas de cana-de-açúcar, limão, maracujá (na insônia), mil-em-rama, oliveira paineira ou algodão-do-campo, pitanga, Santos-Filhos ou erva-de-raposa, sabugueiro, sete-sangrias (depurativo e emagrece), sete-capote, tarumã, urtiga-branca, sementes de bergamota (esmagar e deixar de molho e tomar um copo pela manhã).

Escolha qual dessas plantas fica mais fácil passar para seu paciente. Escolhe algumas.

Hipertensão durante a gravidez

A hipertensão é uma condição que também pode acontecer durante a gravidez, especialmente e que deve ser bem controlada para evitar o surgimento de complicações que coloquem em risco a vida da gestante ou do bebê.

Uma complicação que pode surgir com o aumento da pressão arterial durante esta fase é a pré-eclâmpsia, que é caracterizada por um aumento constante da pressão arterial e lesões em diferentes órgãos do corpo, especialmente rins, pulmões e fígado, além de aumentar o risco de prematuridade e aborto.

Quando a mulher suspeita de pressão alta na gravidez deve consultar o obstetra e iniciar o tratamento adequado, que normalmente inclui o uso de medicamentos e alterações na dieta, a fim de evitar todas as complicações.

Possíveis complicações da hipertensão

Quando a hipertensão não é identificada e tratada adequadamente, podem passar vários anos em que a pressão se mantém alta e vai criando pequenas lesões nos vasos e nos órgãos de todo o corpo. Por esse motivo, existem várias complicações graves da hipertensão, como:

Doenças cardíacas

O aumento da pressão arterial faz com que o coração precise bombear com mais força, para conseguir enviar o sangue para todo o corpo. Quando isso acontece por vários anos seguidos, podem surgir vários problemas como:

Insuficiência cardíaca;

Arritmia;

Angina de peito.

Além disso, pessoas com hipertensão descontrolada também têm maior risco de desenvolver aneurismas da aorta e até infarto.

Alterações cerebrais

Devido ao aumento da pressão arterial dentro dos vasos do cérebro podem surgir várias lesões a nível cerebral, que podem causar alterações como problemas de memória, dificuldade para aprender e até dificuldade para falar.

Além disso, a pressão alta pode causar uma diminuição da quantidade de oxigênio que chega no cérebro, aumentando o risco de AVC isquêmico.

Problemas renais

O aumento da pressão arterial pode também causar lesões nos frágeis vasos sanguíneos dos rins, aumentando o risco de desenvolver insuficiência renal.

Como prevenir a hipertensão arterial

A melhor forma de prevenção da hipertensão arterial consiste em ter um estilo de vida saudável. Por esse motivo, algumas ações que podem diminuir bastante o risco de hipertensão incluem:

Fazer uma dieta saudável, equilibrada e com sal integral;

Evitar o excesso de peso corporal;

Fazer exercício físico regular, 3 a 5 vezes por semana;

Evitar o consumo exagerado de bebidas alcoólicas.

É também importante fazer uma monitorização regular da pressão arterial, pelo menos 2 a 3 vezes por ano, assim como fazer check-ups anuais no médico, a fim de identificar condições que possam aumentar o risco de hipertensão arterial.

Nossa indicação é que o terapeuta tenha como verificar a pressão do seu paciente.

Tenha pelo menos um aparelho como este digital.

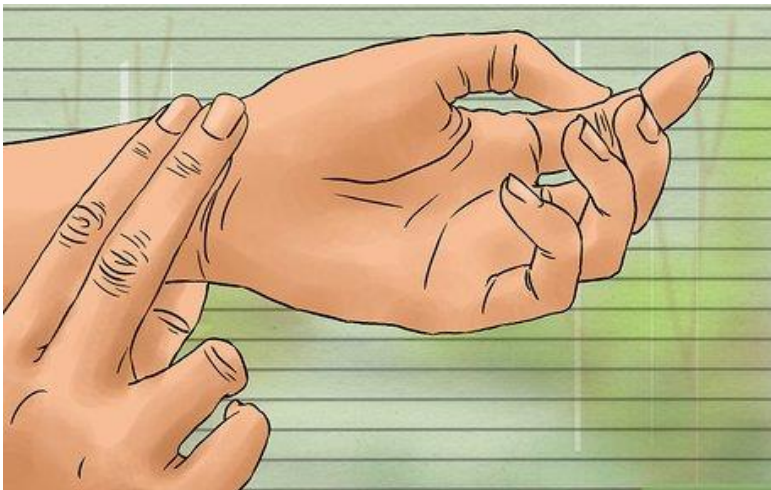


Como verificar a pressão arterial de forma manual

É sempre bom saber verificar de forma manual caso não esteja com seu aparelho próximo .

Tem o vídeo explicando no curso.

Faça desta forma



O monitoramento da pressão deve ser feito com um esfigmomanômetro (o aparelho de pressão) e um estetoscópio – instrumentos que as pessoas geralmente não têm em casa, mas que são necessários para uma leitura precisa.

Se você quiser verificar se sua pressão sanguínea sistólica (a pressão dentro das artérias quando o coração está bombeando sangue) **está normal, você pode usar o seu pulso para obter uma medida aproximada.**

A pressão sanguínea diastólica (a pressão dentro das artérias quando o coração está relaxado entre os batimentos) deve ser feita sempre com um aparelho de pressão ou estetoscópio.

O primeiro passo para estimar a pressão sanguínea sistólica é localizar a pulsação. A pulsação dará as informações básicas que você precisa para estimar se a sua pressão sanguínea sistólica está relativamente normal. Saiba que essa é uma estimativa aproximada e só indica se a pressão sistólica não está baixa – não indica pressão alta.

Coloque o dedo indicador e o dedo médio bem abaixo das pregas do pulso do mesmo lado do polegar.

Não use o polegar, pois ele tem uma pulsação forte suficiente para interferir no processo.



Perceba sua pulsação. Depois de posicionar os dois dedos na área geral, veja se consegue sentir o pulso radial – a onda de choque gerada pelos batimentos do coração. Se sentir a pulsação, isso indica que sua medida sistólica é de pelo menos 80 mmHg, que é normal. No entanto, isso não informa se a pressão está alta ou não. Se você não sentir a pulsação, sua medida sistólica provavelmente está abaixo de 80 mmHg, o que ainda é normal.

Isso indica que a sua pressão está pelo menos 80 mmHg, porque a artéria radial (a artéria do pulso) é bem pequena, e a pressão tem que estar pelo menos 80 mmHg para a pulsação alcançá-la.

Não sentir a pulsação não indica problemas de saúde.

Estimar a pressão sem o aparelho não oferece nenhuma informação sobre a pressão diastólica.

Alguns estudos questionam a eficácia da estimativa da pressão sistólica usando a pulsação.

Conte o número de batimentos em vezes por segundo.

Se você acompanhar por: 6 segundos multiplique o resultado por 10. Poderá usar uma calculadora.

Se você acompanhar por: 10 segundos multiplique o resultado por 6.

Se você acompanhar por: 15 segundos multiplique o resultado por 4.

Se você acompanhar por: 30 segundos multiplique o resultado por 2

Quanto menor o tempo que você mede sua frequência cardíaca, maior é a chance de dar erro.

Reveja o vídeo até conseguir.

PRESSÃO BAIXA (HIPOTENSÃO)

Falta pressão do sangue nas artérias (veias grossas, veias mestras) e a pessoa fica sem animo, sonolenta, tonta e pode em casos mais graves provocar desmaio.

Causas:

- intoxicação do sistema nervoso.
- más digestões.
- problemas renais.
- infecções internas do corpo.
- glândulas que não funcionam bem como as suprarrenais (que estão acima dos rins).

Tratamento:

É preciso limpar o sangue e normalizar a digestão

– fazer a pele, os rins e os intestinos funcionarem bem, aplicando argila sobre eles.

– tomar banhos frios rápidos.

– alimentação crua de frutas e verduras, principalmente cenoura, pepino, beterraba, suco de uva natural e aveia, trigo tostado e moído, centeio.

– comer diariamente azeitonas.

– combater infecções internas e externas.

– colocar sal debaixo da língua.

– tomar suco puro de uva.

Plantas indicadas:

Agrião, alfafa, aveia (preparada do modo que mais gostar), canela, bolsa-de-pastor (chá), lima da pérsia (a casca da fruta), salsa (chá das folhas e raízes), cardo- santo (chá das sementes), suco de uva natural. Comer espinafre.

Usar a planta que estiver disponível não precisa ser todas.

PNCURSO