

I RIMEDI NATURALI EFFICACI PER L'IPERTENSIONE

La natura fortunatamente viene in nostro aiuto anche per regolare la pressione.

In commercio si trovano anche integratori a base di piante utili per favorire la regolarità della pressione e una normale circolazione sanguigna, ma alcune di queste possono essere comunque consumate come cibi.

1) OLIVO

Da sempre molto usato in fitoterapia, essendo una delle piante più importanti per il benessere del cuore, spesso messo a dura prova da una pressione troppo alta.



Una dieta ricca di olio d'oliva aiuta a mantenere bassi i livelli di **LDL** (*colesterolo cattivo*) mentre non diminuisce i livelli di **HDL** (*colesterolo buono*), che viene protetto dagli acidi grassi monoinsaturi di cui è ricco l'olio d'oliva.

L'estratto di foglie d'olivo aiuta infatti la normale circolazione del sangue e si rivela utile per favorire la regolarità della pressione arteriosa.

Provoca un aumento di elasticità delle arterie, che migliora la circolazione del sangue, riduce la pressione alta e previene lo sviluppo di altre forme di malattie del cuore. Ha anche moltissimi altri usi che non elenchiamo ma che possono essere davvero interessanti.

2) BIANCOSPINO

Il biancospino è una delle piante più efficaci per il cuore.



Oltre a favorire la regolarità della pressione, il suo estratto può infatti è utile nel rilassamento.

Questa azione "anti stress" della pianta è utile anche per contrastare i piccoli sbalzi di pressione causati da eccessi di nervosismo e irritabilità.

Per questo motivo la pianta è annoverata tra i rimedi naturali per la pressione alta.

L'assunzione di estratto di biancospino può infatti aiutare ad ridurre la componente emotiva di certi stati ipertensivi.

A cura del dr. Gabriele Buracchi per



3) VISCHIO

Il vischio sostiene il metabolismo di trigliceridi e colesterolo, aiutando così a tenere sotto controllo i



loro valori. L'estratto di questa pianta, inoltre «rinforza la diuresi e favorisce l'escrezione (eliminazione ndr) dell'urea». ([E. Campanini, Dizionario di fitoterapia e piante medicinali, Tecniche Nuove](#)).

Un aumento della diuresi può, di conseguenza, favorire il controllo e l'abbassamento della pressione sanguigna.

4) AGLIO

L'aglio è da sempre una pianta molto apprezzata, anche nella tradizione popolare, sia per il suo uso



in cucina in un numero infinito di piatti, sia per le sue molteplici proprietà e per la sua azione utile a tenere sotto controllo la pressione.

Dobbiamo però ricordare che la cottura danneggia i principi attivi presenti nell'aglio, che andrebbe quindi mangiato crudo per sfruttarne le proprietà terapeutiche notevoli.

L'aglio è infatti considerato un vero e proprio farmaco naturale in grado di contribuire ad abbassare la pressione sanguigna.

L'aglio purifica il sangue e tonifica l'apparato cardiocircolatorio. Piccole quantità di aglio crudo possono essere assunte quotidianamente per verificarne gli effetti benefici sulla pressione, in caso di ipertensione. Se questo vi crea problemi allora potete ricorrere all'estratto di aglio.

5) BAMBÙ. GERMOGLI

È molto importante sapere che la metà circa dei pochi grassi presenti nei germogli di Bambù sono



grassi mono e soprattutto polinsaturi, quindi *grassi buoni* e utili per l'organismo. Uno di questi è l'acido linoleico, utile anche per ridurre il colesterolo totale.

I germogli, inoltre, apportano un flavonoide, l'orientina, composto che protegge il cuore e l'apparato cardiovascolare. L'elevato contenuto in potassio (K), pari a ben 533 mg per 100 g, si rivela utile nel ridurre la pressione.

A cura del dr. Gabriele Buracchi per



6) UVA

In particolare nelle radici ma anche nei frutti, si trova il Resveratrolo, sostanza utile nella prevenzione dalle malattie cardiovascolari poiché migliora la fluidità del sangue, diminuendo il rischio di un'eventuale aggregazione delle piastrine. Il Resveratrolo dell'uva esercita proprietà antinfiammatorie e ipocolesterolemizzanti. L'uva è dotata di varie virtù terapeutiche, dato che trova impiego soprattutto nelle manifestazioni cliniche e funzionali del sistema venoso (emorroidi, fragilità capillare e insufficienza venosa degli arti inferiori), nel trattamento della flebite e come rimedio naturale alle emorragie.



Sale e pressione, oltre i luoghi comuni

Ma basta eliminare il sale per regolare la pressione alta?



Solitamente si tende a demonizzare il sodio come fosse una delle cause principali dell'ipertensione. Spesso però, pur eliminando il sodio completamente dalla dieta, il problema non si risolve. Certo, è meglio consumare meno sale possibile, riscoprendo inoltre il vero sapore dei cibi, ma la causa va ricercata nello squilibrio fra sodio e potassio a favore del sodio. Probabilmente quindi la soluzione migliore non è solo quella di ridurre l'assunzione del sodio ma di cercare al contempo di aumentare l'assunzione di potassio ai livelli del sodio, in modo da ristabilire l'equilibrio. Ne abbiamo accennato parlando dei germogli di Bambù che potrebbero diventare una componente normale della nostra alimentazione proprio a questo scopo. Altrimenti per assumere le giuste quantità di potassio e ristabilire così un equilibrio è possibile fare ricorso a integratori specifici.

A cura del dr. Gabriele Buracchi per

