

أحدث طريقة فعالة لخفض ضغط الدم دون دواء!



خفض ضغط الدم

وذكرت الطبيبة عبر شريط فيديو نشرته في حسابها “ يوتيوب ” ، أن عملية التنفس البطيء والعميق تساهم في ضبط ضغط الدم المرتفع ، في حال تنفيذها بانتظام

حيث شرحت الطبيبة أنه يمكن إجراء التمرين أثناء الجلوس والاستلقاء والذي بدوره يحفز عصباً القلب لضبط تدفق الدم

الخطوات المطلوبة لتنفيذها

أولا : يجب إشراك الحجاب الحاجز في عملية ضبط الضغط المرتفع من خلال وضع اليد على الصدر و الأخرى على البطن قرب السرة

ثانياً : قم بادخال الهواء ببطء وعمق من خلال الأنف بحيث يصبح البطن مدوراً و ينكمش خلال الزفير

ثالثاً : يجب عدم تحريك اليد الأولى الموجودة على الصدر .. ثم ركز على عملية التنفس بشكل بطيء و عميق

رابعاً : إجعل عملية التنفس 6 مرات فقط في الدقيقة بحيث تكون عملية الشهيق 5 ثوان و 5 ثوان أخرى للزفير

وبحسب طبية القلب الروسية تشايففسكايا .. إن هذا التمرين يجعل من الممكن تشغيل النظام الداخلي لتنظيم و خفض ضغط الدم من خلال الجهاز العصبي.

ونوهت أن تكرار هذا التمرين يوميا و لمدة 5 دقائق ستاهم بتحقيق نتائج جيدة خلال شهر ونصف

وحذرت الطيبة أن بعض الحالات المرضية يجب عليهم عدم تنفيذ ذلك بمفردهم .. وهم الأشخاص المصابين بانخفاض معدل ضربات القلب .. أو الذين يشعرون بالضيق خلال تنفيذ هذا التمرين.