

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 المطلوب تنفيذها

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

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

وحذرت الطبيبة 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.