NATURAL NA SOLUSYON PARA SA HIGH BLOOD  
By Dr Willie Ong (Share and TAG a friend)

Kapag ang blood pressure niyo ay palaging lampas sa **140 over 90**, ang ibig sabihin ay may high blood ka na. Ang pinakamainam na blood pressure ay mga **120 over 80**. May mga natural na paraan para bumaba ang iyong presyon:

1. Magbawas ng timbang. Kapag kayo ay lampas sa timbang, mas tataas ang iyong blood pressure. Kung maibababa niyo ang iyong timbang ng 10 pounds, ay bababa din ang iyong blood pressure ng 10 points.

2. Magbawas sa pagkain ng maaalat. Umiwas o magbawas sa paggamit ng asin, toyo, patis at bagoong. Bawasan din ang pagkain ng noodles, daing, tuyo at sitsirya.

3. Kumain ng gulay, prutas at low-fat na gatas. Ang saging ay may potassium at napakaganda sa puso.

4. Umiwas sa karneng baboy at baka. Umiwas din sa mamantikang pagkain tulad ng mantikilya at cake. Kumain na lang ng matatabang isda tulad ng sardinas, tilapia at bangus.

5. Bawasan o itigil ang pag-inom ng soft drinks at matatamis na juices. Ayon sa bagong pagsusuri, ang sobrang tamis ay nagdudulot ng diabetes at sakit sa puso din.

6. Bawasan ang pag-inom ng kape. Limitahan sa 2 tasa ng kape sa isang araw para hindi tumaas ang presyon. Piliin ang tsa-a tulad ng green tea.

7. Mag-ehersisyo ng 3 hanggang 5 beses bawat linggo. Gawin ito ng 30 minutos hanggang 1 oras. Piliin ang ehersisyo na angkop sa iyong edad. Pero siguraduhing normal ang iyong presyon bago mag-ehersisyo.

8. Matulog ng 7 hanggang 8 oras.

9. Magbawas ng trabaho. Ang sobrang daming ginagawa ay puwedeng magdulot ng high blood.

10. Ihinto ang paninigarilyo. Tataas ng 10 puntos ang iyong presyon kapag ikaw ay naninigarilyo. Mas lalapot pa ang iyong dugo.

11. Bawasan o itigil ang pag-inom ng alak. Ang sobrang alak ay nakasisira din sa puso.

12. Huwag palaging magagalit. Posibleng tumaas ng 50 points ang iyong blood pressure kapag ika’y galit na galit.

13. Mag-relax at huminga lang ng malalim at mabagal para bumaba ang presyon. Makinig sa magagandang musika.

14. Labanan ang init na panahon. Ang mainit na klima ay may epekto din sa may high blood. Uminon ng sapat na tubig sa isang araw.

Mahalagang paalala: Kapag lampas sa **160 over 100** ang iyong presyon o may sintomas na kayong nararamdaman, kailangan niyo nang uminom ng gamot sa high blood. Kumonsulta sa iyong doktor.