

Bài Tập Giúp Hạ Huyết Áp

(mất 16 phút nhưng giúp sống suốt đời)



Cao huyết áp là căn bệnh phổ biến ở những người trung và cao niên. Triệu chứng này dẫn đến các biến chứng nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim, sung huyết, tai biến mạch máu não và có thể cướp đi mạng sống của người bệnh. Thông thường, chỉ số cao huyết áp thường gặp ở nam giới trước 60 tuổi và phụ nữ sau 60 tuổi. Khi bị cao huyết áp người bệnh thường được các bác sĩ cho thuốc uống kết hợp với chế độ ăn giảm muối, caffein và thực hiện các bài tập thể dục vừa phải.

Dù ở độ tuổi nào đi chăng nữa căn bệnh này khiến bạn luôn đứng trước các tình trạng nguy hiểm. May thay, một nghiên cứu gần đây của các nhà khoa học thuộc trường đại học McMaster ở Ontario Canada cho thấy những người bị cao huyết áp có thể cải thiện tình trạng của mình mà không cần ăn kiêng hay luyện tập thể dục thể thao gì chỉ với bài tập đơn giản dưới đây.

Người mắc chứng cao huyết áp thực hiện bài tập nắm tay chỉ mất 4 phút một lần. Các nhóm tham gia được yêu cầu làm 4 lần, mỗi lần thực hiện trong các thời điểm khác nhau trong ngày. Kết quả cho thấy rằng huyết áp giảm đáng kể. Đây là phương pháp rất dễ thực hiện, áp dụng ở bất kỳ đâu ở bất kỳ trường hợp nào.

Bài tập



- 1: Thả lỏng toàn bộ cơ thể, tay phải xòe tự nhiên để trên bàn hoặc buông thõng.
- 2: Nắm chặt tay lại, giữ trong vòng 5 giây rồi thả ra, nếu được, bạn có thể nắm trong tay 1 trái banh da nhỏ. Lặp lại nhiều lần như trên trong 2 phút, sau đó, nghỉ ngơi 2 phút.
- 3: Tương tự, đổi sang tay trái và làm như trên trong vòng 2 phút, nghỉ 2 phút.

Tiếp tục đổi bên làm mỗi tay thêm 1 lần. Như vậy, tổng cộng bạn sẽ mất 16 phút cho bài tập này, mỗi tay 8 phút tương đương 2 lần tập.

Hy vọng bài tập này sẽ hiệu quả với bất kỳ đang mang trong mình căn bệnh cao huyết áp. Vì sức khỏe, khuyên bạn hãy thực hiện ngay hôm nay.

Vạn Phúc

(Nguồn: Healthy and Natural Life)