

Tratamiento natural de la HIPERTENSIÓN

Señalemos primeramente que la hipertensión o tensión arterial alta, está influenciada directamente por el sistema neurosimpático. Si el sistema nervioso no realiza perfectamente su cometido, la tensión asciende fuera de los límites considerados normales, el pulso se irregulariza, etc.

A fin de que los diferentes órganos lleven a cabo su normal funcionamiento es imprescindible que las células que integran sus tejidos estén bien nutridas y se realice la expulsión de los residuos tóxicos a través de la vías de eliminación: intestino, riñón, piel,... En caso de llevar una dieta apropiada y no obtener resultados positivos, normalmente, es consecuencia del sistema nervioso profundamente alterado.

Los síntomas son muy diversos: desde un permanente dolor de cabeza, mareos, trastornos de la visión, palpitaciones, pulso acelerado, calambres, etc.

Los jóvenes aquejados de tensión alta mayoritariamente tienen problemas de riñón. Si existen problemas de dolor de cabeza deberíamos poner cataplasma de arcilla fría en la nuca.

Un adulto padece hipertensión arterial cuando su presión sistólica va más allá de los 140 milímetros de mercurio y su presión diastólica sobrepasa los 90 milímetros de mercurio (14 la alta y 9 la baja, como popularmente se habla).

Son distintos los factores que empeoran la tensión alta: consumo de sal, de alcohol, la vejez como consecuencia del deterioro orgánico....

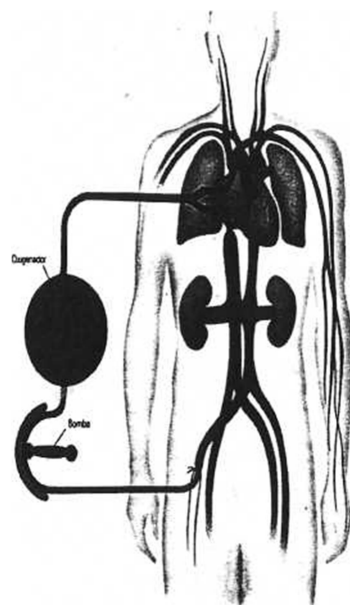
La sal o cloruro sódico está compuesta como su nombre indica, de cloro y sodio y nuestro cuerpo utiliza éste último para regular distintas funciones, tales como los latidos del corazón, la transmisión del impulso nervioso y otras. Recordemos que algunos alimentos ya aportan en sí mismos los minerales y oligoelementos que necesitamos. Según esto cabría preguntarnos por qué los hipertensos deberían evitar el consumo de sal: imaginemos que nuestras arterias fueran tuberías que

llevaran el agua de riego de un huerto. Si dichos canales de obstruyen de brozas, arenas, piedrecillas, hojarasca... llega un momento en el cual el agua no pasa o lo hace difícilmente y si se agrava el problema, la presión constante hará que los canales o tuberías estallen. Ahora pensemos que, salvando las distancias, algo así ocurre en nosotros ya que la ruptura de alguna arteria puede ocasionar fatales consecuencias.

La presión arterial aumenta debido al deterioro de las paredes de los vasos sanguíneos producidos por distintos factores, tales como las toxinas del metabolismo retenidas en exceso en el intestino -personas estreñidas, y ello origina que lleguen al torrente sanguíneo y causen hipertensión.

Importantisimo corregir el estreñimiento como uno de los varios factores desencadenantes del problema que nos ocupa. Las hormonas (sabemos que, por ejemplo, la adrenalina y hormona de las glándulas suprarrenales influye de forma directa en la subida de la tensión y que igualmente la tensión en la mujer asciende al llegar la menopausia por falta de actividad oválica), y el estado anímico y nervioso de la persona.

Juan Cantos



Dieta, plantas medicinales, relajación, ejercicio, hidroterapia..

Como tratamientos naturales podemos trabajar en distintos frentes: **dieta (fundamental), plantas medicinales, relajación, ejercicio, hidroterapia y otros.**

En la DIETA las frutas y verduras crudas sería conveniente que ocuparan un primer plano (recordar no temarlas en la misma comida). El arroz integral será igualmente considerado y seguir una dieta durante unos días en base a ensaladas crudas (lechuga, zanahoria, perejil, escarola, rabanitos, ajos tiernos, cebolletas, puerros) y arroz integral, ya que da elasticidad a los vasos sanguíneos, sería muy beneficioso.

Otros alimentos muy positivos al respeto son: pan integral, cuajada, limón, calabacín, pimientos, berenjenas, trigo sarraceno, tomate, alcachofa, soja germinada. Casi todas las frutas.

> Recomendable ingerir zumo de limón, agua de ajo, ajo crudo o en cápsulas (existen variados y distintos preparados dietéticos).

En el apartado FITOTERAPIA destaquemos los siguientes plantas: espino albar, muérdago, árnica, 'olivo, corazoncillo hipérico, cola de caballo....

¡- La RELAJACIÓN ocupará también un espacio importante en el día a día e igualmente EL EJERCICIO y no su antagonista: el sedentarismo; ello en base a las posibilidades de cada cual. Al menos andar. En HIDROTERAPIA cabría apuntar el uso del lavado total del cuerpo. Se realiza con un paño mojado en agua fría, bien escurrido y pasándolo desde el pie, pierna, muslo derecho hasta la ingle, tanto intema como externamente; después lo mismo con la otra pierna para seguir con mano, brazo y hombro derecho. A continuación pasamos al brazo izquierdo y posteriormente tórax y abdomen para continuar con espalda desde la nuca al coxis.

; . Rápidamente se arropa uno hasta que el cuerpo entre en calor sin secarse con la toalla. Cuando ya hay práctica frotamos con las manos y nos vestimos y el cuerpo reacciona generando calor. También nos serán beneficiosos los baños fríos de brazos (no más de un minuto de duración) después nos friccionamos enérgicamente con las manos para producir la reacción i No obstante lo aquí expuesto cabría recordar que son cuestiones generales; pero que todo ello debe ser considerado de modo y manera personal en cada uno/a.®

Juan Cantos