أحدث طريقة فعالة لخفض ضغط الدم دون دواء!

خفض ضغط الدم

وذكرت الطبيبة عبر شريط فيديو نشرته في حسابها " يوتيوب " ، أن عملية التنفس البطيئ والعميق تساهم في ضبط ضغط الدم المترفع ، في حال تنفيذها بانتظام

حيث شرحت الطبيبة أنه يمكن إجراء التمرين أثناء الجلوس والاستلقاء والذي بدوره يحفذ عصبيا ً 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

ثانيا ً : قم بادخال الهواء ببطء وعمق من خلال الأنف بحيث يصبح البطن مدورا ً و ينكمش خلال الزفير

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

رابعا ً : إجعل عملية التنفس 6 مرات فقط في الدقيقة بحيث تكون عملية الشهيق 5 ثوان و 5 ثوان آخرى 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 ً ولمدة 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.