

КАК ДА ПОВЛИЯЕМ НА ХИПЕРТОНИЯТА?

Написано от admin



Когато кръвното налягане се покачи е добре да се направят разтоварителни дни. Хубаво е 1 път седмично по преценка на лекаря, болният да се храни само със зеленчуци или плодове (1,5-2,5 кг дневно) според сезона, разпределени на няколко порции.

При **силно повишаване на кръвното** налягане добре действат и така наречените оризово-компотени дни - болният да се храни с 300 г ориз и 1 кг компот (или плодове) дневно. Това се прави в продължение на 3 дни и има много добър ефект.