

10 semplici rimedi contro la pressione bassa

Predisposizione, caldo, stanchezza, disidratazione...le cause della pressione bassa possono essere molteplici. Vi elenchiamo di seguito alcune strategie per attenuare i suoi sintomi e risollevarvi.

1. Solleva le gambe

Quando si **sviene**, chiunque accorra in soccorso dovrebbe sapere che deve immediatamente **alzare le gambe** della persona colpita dal malore. Senza necessariamente, arrivare al mancamento, ai primi segni di **pressione bassa** è bene coricarsi o sedersi **sollevando le gambe** in rapporto alla linea della testa e al busto.

Se si è in casa, possono bastare lo schienale della poltrona o la testiera del letto (oppure, il **muro**). Se invece si è **fuori casa**, è bene fare altrettanto cercando piuttosto appoggi "di fortuna" e **chiedendo aiuto**. Ci si sentirà immediatamente meglio e si eviterà il rischio di cadute.

2. Fattore idratazione

Quando iniziano ad arrivare i primi sintomi della **pressione bassa**, già alle prime avvisaglie, è molto importante ripristinare il corretto livello di **idratazione**. La disidratazione, infatti, è proprio una tra le cause maggiori di ipotensione improvvisa.

I segnali di uno stato di insufficiente idratazione sono piuttosto **ingannevoli** all'inizio: lieve stanchezza, mucose più **secche** della norma, irritabilità. Per poi manifestarsi con violenza dopo poco tempo, se non si interviene ripristinando l'**equilibrio**. Quindi, in caso di ipotensione, è importantissimo **bere spesso** e a piccole dosi, evitando di consumare grandi quantità di acqua in pochissimo tempo.

3. Integratori di sali minerali

Soprattutto se è provocata dall' **eccessivo caldo**, la **pressione bassa** va affrontata anche assumendo specifici **integratori di sali minerali**, in particolare a base di **potassio** e **magnesio**. Questi ultimi, infatti, entrano facilmente in deficit (ciò accade più frequentemente alle **donne**). Il **potassio**, per la precisione, si disperde attraverso il **sudore** e i liquidi corporei, alla velocità della luce.

Quindi, in situazioni potenzialmente critiche per la **pressione** (caldo, sforzi fisici, sindrome premestruale, ciclo) è necessario reintegrare velocemente questi **sali**.

4. Mangia qualcosa di salato

Quando subentrano valori di **ipotensione**, per sentirsi meglio in tempi brevi, è importante mangiare immediatamente qualcosa di **salato**. Il **sodio**, infatti, **alza la pressione**, in condizioni normali infatti, per linea e salute è meglio non assumerlo in abbondanza

In situazioni di forte **calo pressorio**, invece, è importante intervenire tempestivamente (soprattutto se ci si trova fuori casa) e consumare una piccola porzione di un **cibo molto salato**. Qualche esempio? **Grana** o parmigiano, prosciutto, **crackers**. In alternativa, si può sciogliere un po' di **sale** in un bicchiere d'acqua.

5. Riparti dalla frutta

Tra i fattori determinanti per la **regolazione della pressione**, troviamo naturalmente **l'alimentazione**. Una dieta sana ed equilibrata, accompagnata all'attività fisica, rappresenta il **punto di partenza** per ottenere uno stato di **benessere** costante.

Per combattere l'**ipotensione**, e i suoi effetti debilitanti, è consigliabile aumentare l'apporto di **acqua** e **sali minerali** anche attraverso il consumo di **cibi** che ne sono ricchi. Tra questi, spiccano i **vegetali: frutta** (anche secca) e **verdura** infatti, hanno effetti benefici anche in questo caso.

Ma quali varietà in particolare? Per quanto riguarda la frutta, sono da privilegiare: **banane**, datteri, melone, pesche, **uva**, mandorle. Invece, tra gli ortaggi, risultano molto efficaci **patate**, spinaci e zucchine.

6. Liquirizia pura per la pressione bassa

Uno dei **rimedi naturali** più conosciuti ed efficaci per la **pressione bassa**, è la **liquirizia**. Questa radice vanta infatti numerose qualità per la salute: aiuta ad **alzare la pressione** (è quindi controindicata se si soffre di ipertensione), fa bene allo **stomaco** (consigliata in caso di ulcera e gastrite), calma la **tosse** e funziona persino da afrodisiaco...

Per un effetto più rapido, in caso di **ipotensione**, va consumata **pura**. Non agiscono altrettanto efficacemente, infatti, le caramelle gommoso" o le famose "rotelle". La liquirizia pura, sotto forma di **pastiglie**, si può acquistare in **erboristeria** o nei negozi di alimenti naturali e andrebbe sempre portata con se, se si soffre di ipotensione.

7. Pressione bassa da calo ipoglicemico

Se la causa della pressione bassa è un **calo ipoglicemico**, per contrastare velocemente la **spossatezza** o la sensazione di svenire è consigliato assumere **zuccheri semplici** dall'assorbimento immediato.

Dunque: acqua e **zucchero**, zollette sciolte direttamente in bocca, cucchiaini di **miele** oppure **frutta zuccherina** come datteri e uvetta. Per non farsi cogliere impreparate, è sempre consigliabile tenere in borsa alcune **bustine di zucchero** o una confezione "take away" di **frutta secca candita** come lo zenzero (si acquistano anche al supermercato).

8.Fatti un espresso

Quando sopraggiungono i primi sintomi dell'**ipotensione**, una tazzina di **espresso** può aiutare a sentirsi subito più **toniche** e in forza.

Se le sensazioni di **spossatezza** e svenimento colgono fuori casa, il **caffè** può realmente risolvere (temporaneamente) la situazione critica, in questo caso ancora meglio se **zuccherato** , in alternativa potete prendere altre bevande nervine dal potere energizzante , contenenti **caffeina** (caffè, tè, ginseng **guaranà**, erba mate).

9.Karkadè contro la pressione bassa

Uno dei **rimedi naturali** più efficaci e **salutari** contro l'ipotensione, è il **karkadè** , un infuso di **fiori di Ibisco**, originario delle regioni africane e tropicali più calde e perfetto per risollevarsi dai **cali pressori**. Il **karkadè**, infatti, è una bevanda **adatta a tutti** (anche ai bambini, poiché è privo di caffeina), **rimineralizzante**, fortemente **idratante** e ricca di **antiossidanti**.

Questo tipo di infuso si trova già preparato in **bustine** (anche al supermercato) o, sfuso, in erboristeria. Da prendere preferibilmente **freddo** e, nel caso di forte debolezza , anche **zuccherato**.

10.Eleuterococco, per la pressione bassa al mattino

Se il calo di pressione si presenta prevalentemente durante il **mattino**, appena sveglie, si può assumere un **flaconcino** o una compressa di eleuterococco . L'**ipotensione mattutina** si presenta con sintomi riconoscibili e caratterizzati soprattutto da sensazioni di **vertigine** e nausea, con difficoltà non solo nell'alzarsi dal letto ma anche nel **cambiare posizione** quando siete a letto. L'**eleuterococco**, funziona da potente tonico (persino per concentrazione e memoria) e rinforza il **sistema immunitario**. Perfetto anche durante la delicata, e spossante, **fase premestruale**.