

## KÕRGE VERERÕHK JA SELLE LANGETAMINE RAVIMITETA

Annely Soots, funktsionaalse toitumise terapeut

Artikkel ajakirjast „Toitumisteraapia nr.4“ 2012, üle vaadatud 2019.

Kõrge vererõhk kaasneb tüüpiliselt **liigse kehakaaluga**. Südameprobleemide ennetamise ja ravi seisukohalt on seega oluline normaliseerida kehakaal. Nii ülesõomist kui vererõhu tõusu soodustab aga stress. Paljudel on vererõhk seotud nende psüühilise seisundiga, mistõttu on oluline õppida **stressi leevendama**. Eriti hästi mõjuvad igasugused **lõdvestusega** seotud meetodid - massaaž, autogeenne treening, jooga jne. Kuna sage alkoholi tarvitamine tõstab samuti vererõhku, tuleks **vähendada ka alkoholi tarbimist**.

Vererõhku saab oluliselt mõjutada **tervisliku toitumisega**, hoidudes samas endale liigse stressi põhjustamisest söömise piiramisega. Kehakaalu kontrollimiseks ei pea pidama rangeid madalaloraažilisi dieete, kaal hakkab kenasti langema, kui toitumine muudetakse tervislikuks ning süüakse regulaarselt, ei jäeta toidukordi vahele. Küsimus on toidu kvaliteedis.

Annan väikese kokkuvõtte toidusoovitustest, mida järgides on mõne aja pärast paljudel mõõdukalt kõrgeenenud vererõhuga inimestel osutunud võimalikuks ravimite tarvitamine üldse lõpetada, või siis on neil ravimiannuseid vähendatud. Õigesti toitudes muutub vererõhk ka stabiilsemaks, selle kõikumine väheneb. Samas on kõik need positiivsed muutused kiiresti kadunud, kui dieet lõpetatakse. Mis tähendab seda, et tervislikku menüüd tuleb säilitada ning see oma elu osaks muuta.

Loomsed rasvad (eeskätt rasvased lihatoidud) ja osaliselt hüdrogeenitud rasvad (sisaldavad transrasvhappeid) tuleks asendada **kalarasva ja oliiviõliga**, sest viimased sisaldavad kasulikumaid rasvhappeid, kaitsevad ateroskleroosi eest, mõjuvad kasulikult vere kolesteroolisisaldusele ning vähendavad trombidete tekke võimalust veresoontes. **Oomega-3 rasvhappeid** sisaldavaid toiduaineid (või toidulisandeid) võiks tarvitada iga päev – kala, lina-, tšii- või kanepiseemneid, Kreeka pähkleid jms. Oliivid ning oliiviõli sisaldavad aga südamele kasulikke monoküllastumata **oomega-9 rasvhappeid**.

Oluline on ka **naatriumi (keedusoola) tarvitamise vähendamine**. Vererõhule ja südame tervisele on oluline, et kehas oleks kaaliumi vähemalt samapalju kui naatriumi, ideaalis võiks kaaliumi ja naatriumi suhe olla isegi 5:1. Meile harjumuspärasel tavatoidul aga kipub see olema vastupidi - isegi kuni 1:5 naatriumi kasuks. Tervislik on **suurendada toiduvalikus kaaliumirikaste toiduainete osakaalu** (kaaliumisisaldusega paistavad silma spargel, avokaado, porgand, mais, oad, kartul, spinat, tomat, õun, aprikoos, banaan, apelsin, pirn, plom, maasikas). Kaaliumirikas on just taimetoit. Vältige ka naatriumi sisaldavaid toidu lisaineid (naatriumglutamaat, naatriumbikarbonaat, naatriumtsitraat jt).

Tavapärase toitumise puhul, kus rafineeritud toitade osakaal on lubamatult suur, kipub puudu jääma magneesiumist, mille defitsiit seondub lisaks kõrgeenenud vererõhule ka insuldi ja südame isheemiatõvega. **Magneesiumi** saame niisugustest toiduainetest nagu kapsas, teraviljad, mandlid, pähklid ja soja. Paljud meie klientidest peavad oma kogemustele toetudes magneesiumi sisaldavat toidulisandit (eriti magneesiumfumaraati) heaks „vererõhuravimiks“. Toidulisandile vaatamata tuleks aga ka toiduvalik magneesiumirikaks muuta. Samas tuleb arvestada, et kaltsiumipuuduse hirm, mis sunnib inimesi tarbima kaltsiumilisandeid, viib magneesiumipuudusele – need mineraalained tõrjuvad teineteist organismist välja. Kui tarvitatakse lisandit, siis niisugust, mis sisaldab mõlemat.

On tõsi, et taimetoitlastel on täheldatud kõrget vererõhku ja südamehaigusi vähem. Samas on leitud, et **kõige tervislikum on taimseid ja loomseid toiduaineid õigesti kombineerida (et saada piisavalt kaaliumi, magneesiumi ja vitamiine, et toiduvalik oleks rikas kiudainete ja oomega-3-rasvhapete poolest, sisaldaks vähe suhkrut ja loomseid rasvu)**. Osalised lahendused pole kuigi efektiivsed – näiteks vaid puu- ja aedviljade lisamine muus mõttes ebatervislikule toidule vererõhku ega südame tervist kuigivõrd ei paranda.

Organism vajab rohkesti **antioksidante** - toiduga saame neid siis, kui tarvitame igapäevaselt erinevat värvi taimseid toiduaineid ja toortoitu, eriti marju ja köögivilju. Väga hästi toimib vererõhule antioksidantne toidulisand *Ginkgo biloba*, eriti just vanemaealistel. See parandab verevarustust väikestes veresoontes, sealhulgas ka ajus, toimides ühtlasi kerge antidepressandina. Antioksidandid kaitsevad veresooni oksüdatiivsete kahjustuste eest. Üheks võimsamaks antioksidandiks on glutatioon (koosneb kolmest aminohappest). Glutatiooni on taimedes, samuti toodetakse seda igas keha rakus. Tuntumateks antioksidantideks on veel C-vitamiin, E-vitamiin, karotenoidid, flavonoidid, Q10-vitamiin ning mineraalained tsink ja seleen.

Uuringud on näidanud, et **lõdvestumine** võib olla üheks kõige tähtsamaks ning vahetumaks vererõhu langetamise meetodiks, mida saab harrastada praktiliselt kõikjal – muidugi kodus, aga enamasti on selleks võimalusi ka töökohal. Lõdvestumisel pole ühtegi kõrvaltoimet ja see pakub puhast naudingut. Kui sa pole lõdvestumisega varem tegelnud, läheb muidugi aega, enne kui seda meetodit valdama hakkad. Seepärast varu kannatust, ära mingil juhul loobu, kui tunned, et see kohe ei toimi. Sugugi mitte kõik ei oska ennast lõdvestada ega õpi seda kiiresti. Tee kannatlikult harjutusi ja ühel hetkel märkad, et see õnnestub. Vajadusel oleks hea endale abiks leida mõni terapeut, kes oskab lõdvestumist õpetada.

**Rõõmustamine ja naer** alandavad pingeid ning langetavad vererõhku. Naer laiendab veresooni, parandades rakkude verrega varustatust, ning aktiveerib ainevahetusprotsesse. Naermine muudab vere koostist, pannes organismi bioaktiivseid aineid (nn heaoluhormoone) eritama ning sunnib diafragma kokku tõmbuma, stimuleerides sel viisil nii seede- kui südamegevust. Vaata humoorikaid telesaateid ja filme, luba endale naerda kõva häälega. See mõjub hästi nii füüsiliselt kui psühholoogiliselt, andes hea tunde mitte ainult sulle endale, vaid ka kõrvalolijatele. Naeru positiivne toime vabastab kehas endas peituvat tervistava jõu.

**Liikumine** on tugev stressimaandaja ja tervise säilitamiseks lausa kohustuslik. Selgita välja füüsilise aktiivsuse vorm, mis sulle kõige paremini sobib, ning harrasta seda regulaarselt - olgu selleks kasvõi igapäevane jalutamine. Koos füüsilise koormusega alusta lõdvestava hingamise treenimist. Suurte raskuste tõstmist soovitatakse siiski vältida, kuna see võib vererõhku tõsta. Kui aga tarvitad vererõhku langetavaid ravimeid, peaksid oma treeningprogrammi kindlasti arstiga kooskõlastama.

**Muusika** on imeline lõõgastumise allikas. Kuula oma lemmiklugusid, tee seda üksi olles. Vaata lõdvestavaid muusikavideosid, otsi plaadipoodidest spetsiaalset muusikat. Õige lõdvestumismuusika leidmine ei pruugi alati lihtne olla - mis on ühele ideaalne, ei pruugi teisele üldse sobida. Võimalik on kasutada muusikaterapeudi abi, kes aitab leida just sinule kõige sobivama muusika.

Kõik **massaaživormid** on suurepärased lõõgastajad, stressimaandajad ja vererõhu langetajad. Füüsiline puudutus massaažina aitab kõige vahetumalt stressi vähendada. Üldmassaaž, eriti

lümfirmassaaž, mis aitab jääkaineid väljutada, puhastab kogu organismi. Eriti hea ja lõdvestav on uudne bioenergeetiline liblikmassaaž.

Alternatiivsed ehk mittemedikamentoossed võtted võivad vererõhu normaliseerimisel väga efektiivsed olla, võimaldades ravimite tarvitamist vähendada ning kriise ära hoida. Ühtlasi aitavad selles artiklis toodud soovitused kogu südame-veresoonkonna tervist hoida, tulles kasuks ka täiesti tervetele inimestele.

### **Kasutatud allikad:**

Collaborative Research Group. *N Engl J Med* 2001;344:3-10.

Dickinson H.O. et al. "Magnesium supplementation for the management of essential hypertension in adults" *Cochrane Database Syst Rev* 2006; 13: CD 004640.

Lyon Diet Heart Study. Benefits of a Mediterranean-style, National Cholesterol Education Program/American Heart Association Step I dietary pattern on cardiovascular disease. *Circulation* 2001;103:1823-1825.

Michael Murray N.D. and Joseph Pizzorno N.D. *Encyclopaedia of Natural Medicine*. Time Warner Books, London 2003.

Pender N.J. Effects of progressive muscle relaxation training on anxiety and health locus of control among hypertensive adults, *Res Nurs Health* 8 1985 67-72.

R.B., Dubnov G., Niaz M.A., et al. Effect of an Indo-Mediterranean diet on progression of coronary artery disease in high risk patients (Indo-Mediterranean Diet Heart Study)a randomised single-blind trial. *Lancet* 2002;360:1455-1461.

Sacks F.M., Svetkey L.P., Vollmer W.M., et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dietDASH-Sodium Singh Steelman V.M.Intraoperative music therapy. Effects on anxiety, blood pressure, *AORN J* 52 1990 1026-1034

Theorell T., Floderus-Myrhed B. 'Workload' and risk of myocardial infarction—a prospective psychosocial analysis, *Int J Epidemiol* 6 1977 17-21.

van Doornen L.J., Orlebeke K.F. Stress, personality and serum-cholesterol level, *J Human Stress* 8 1982 24-29.

Zamarra J.W., Schneider R.H., Besseghini I., Robinson D.K., Salerno J.W. Usefulness of the transcendental meditation program in the treatment of patients with coronary artery disease, *Am J Cardiol* 77 1996 867-870.