

Необычные фишки для снижения кровяного давления

Недавно Глеб провел [стрим](#) о продлении жизни, где он предложил несколько доказанных практик и изменений для более здоровой и долгой жизни.

Механизмы, по которым работают эти изменения, самые разные, например, понижение уровней аполипопротеина Б, липопротеинов низкой плотности, повышение VO2max, избавление от канцерогенов, стресса и другие, однако немного в стороне остался один из главных показателей здоровья - **кровяное давление**.

В действительности, гипертензия, по [мнению](#) некоторых исследователей, считается **главной детерминантой смерти в современном мире**

Конечно, многие из полезных для здоровья вещей будут снижать и кровяное давление, однако сегодня я хочу предложить три простых изменения, которые дали невероятные результаты в клинических исследованиях, сопоставимые с мощными (и часто токсичными) лекарствами.

- **Стульчик**

Да, вы не ослышались. Из всего многообразия упражнений, тренировочных режимов я предлагаю вам делать именно **стульчик** (wall squat)

Совсем недавно вышло удивительное [исследование](#), которое сравнивало несколько спортивных протоколов для понижения давления: высокоинтенсивный интервальный тренинг, кардио, силовые тренировки, комбо (кардио + силовые) и изометрические (статические) упражнения.

Как выяснилось, лучшим типом тренировок для снижения давления были изометрические упражнения (топ на картинках ниже). При более подробном анализе ученые выяснили, какое именно из трех упражнений (сжатие кисти, разгибание ноги и стульчик) было более эффективным: победил стульчик.

Размер эффекта - понижение систолического давления на **10.5** (первое место) и диастолического на **5.3** (второе место после бега)

Протокол, который они использовали - 4 круга, состоящих из 2 минут стульчика и 1-4 минут отдыха, 3 раза в неделю

Systolic BP

Isometric (8.2)

Combined (6)

Resistance (4.55)

Aerobic (4.5)

HIIT (4mmHg)



Diastolic BP

Isometric (4)

Resistance (3)

Combined (2.5)

Aerobic (2.5)

HIIT (2.5)

Systolic BP

Wall squat (10.5)

Leg extension (10)

Hand grip (7.1)

Cycling (6.9)

Running (6.8)

Combined (6)

Sprint IT (5.3)

Resistance (4.55)

Walking (2.85)



Diastolic BP

Running (5.7)

Wall squat (5.3)

Leg extension (4.2)

Hand grip (3.46)

Sprint IT (3.3)

Cycling (3.2)

Resistance (3)

Combined (2.5)

Walking (1.4)

Пожалуй, второй главный продукт, который может значительно влиять на кровяное давление у людей (о первом я расскажу дальше). Из относительно недавнего [испытания](#) с очень хорошим дизайном мы узнали, что 30 г измельченных семян льна в день на протяжении полугода достаточно сильно понизили давление: систолическое на **7.1** мм и диастолическое на **5.2** мм.

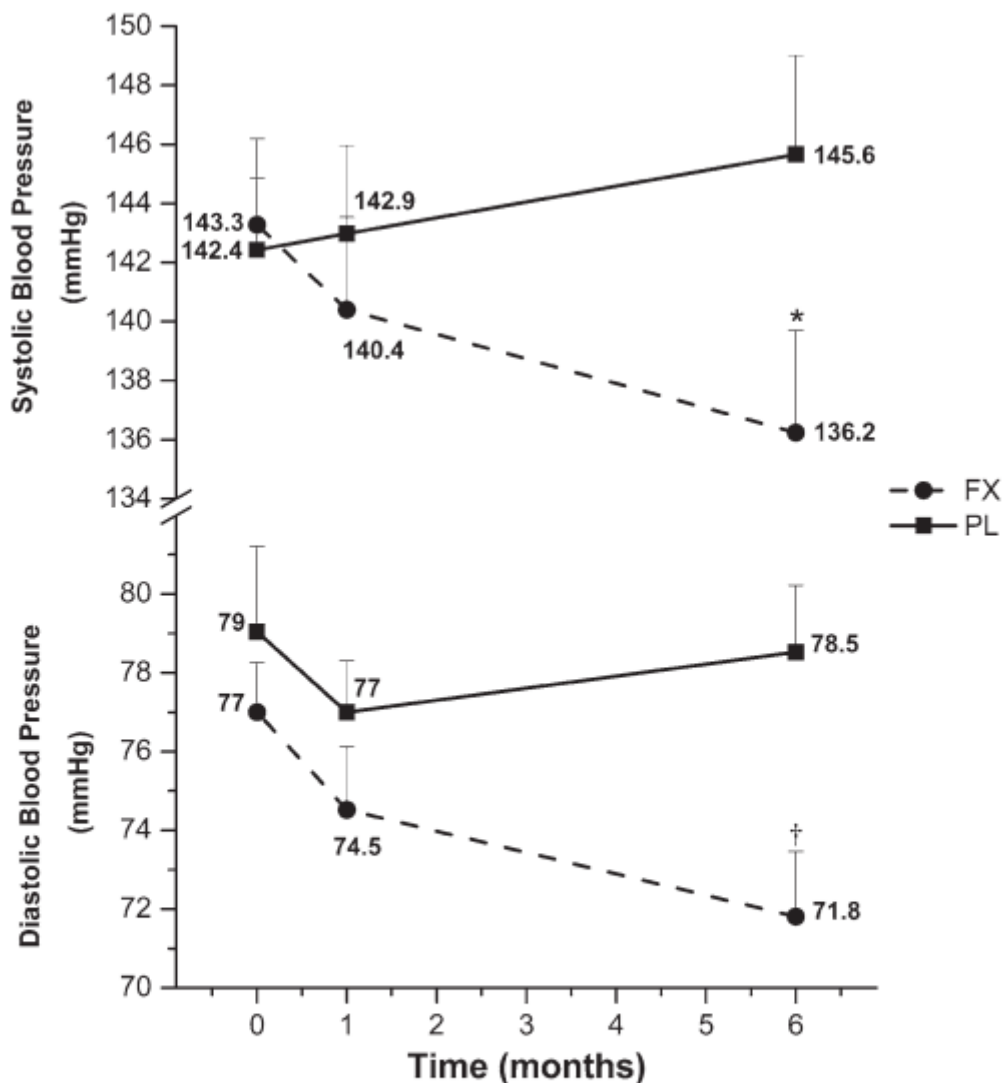


Figure 3. Mean systolic and diastolic blood pressure at baseline, 1 month, and 6 months for placebo (PL) and flaxseed (FX) groups. * $P=0.04$, flaxseed vs placebo for systolic blood pressure at 6 months; † $P=0.004$, flaxseed vs placebo for diastolic blood pressure at 6 months.

Учитывая, что падение произошло только из-за одного продукта, и принимая во внимание дороговизну и токсичность обычных лекарств, семена льна - настоящая находка и обязательная добавка для всех, кто страдает повышенным давлением или имеет риск его получить в будущем.

Однако, из-за высокого содержания фитоэстрогенов не рекомендую принимать больше **15** грамм семян льна в день, есть риск угнетающего воздействия на гормональную систему у

мужчин.

- **Соль из калия**

Мало кто знает о том, что соль, а вернее, натрий (еще вернее, его избыток), - является одним из **главных** факторов риска болезней сердца и смерти. Все дело в том, что избыток натрия в организме способствует задержке воды, увеличению объема крови и повышению давления в конечном итоге.

Отказ или сильное снижение количества соли - эффективная, но сложная в поддержании привычка, особенно для любителей соленого. По этой причине предлагаю вам просто заменить обычную соль на **соль из калия**

Свежая масштабная **работа** продемонстрировала, что замена всего лишь **25%** натрия на калий (из соли) значительно снизила риск болезней сердца, фатальных сердечных событий (инсульта, инфаркта) и даже риск смерти на **12%**. Можно представить, какой эффект был бы от полного замещения натрия калием.

Неплохой вариант по доступной цене (30% натрия заменено) - **соль** из калия и магния на Wildberries

Спасибо за внимание

Автор **заметки**: sidx

Revision #2

Created 4 October 2023 11:58:45 by Тимур

Updated 22 December 2023 10:05:02 by Тимур