

Περίληψη άρθρου

Το στρες μπορεί να προκαλέσει κρίσεις αύξησης της αρτηριακής πίεσης. Αυτές οι κρίσεις μπορεί να



Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης
Ιατρός,
Ωτορινολαρυγγολόγος,
Οδοντίατρος
Διδάκτωρ της Ιατρικής
Σχολής του Πανεπιστημίου
Αθηνών
Τηλ. 2744023768,
6944280764, e-mail:
pharmage@otenet.gr
www.gelis.gr
www.pharmagel.gr
www.orlpedia.gr
www.allergopedia.gr
www.gkelanto.gr
www.curcumin.gr
www.d3gkelin.gr
www.vitaminb12.gr
www.zinc.gr
www.gkelismedicalexicon.
gr
www.prolipsicarcinou.gr



Αικατερίνη Γκέλη
Ιατρός,
Ακτινοδιαγνώστρια
με ιδιαίτερο ενδιαφέρον
στην Ιατρική Διατροφολογία,
Ακτινοδιαγνωστική και
Υπερηχογραφική
Διαγνωστική,
Περιβαλλοντική Ιατρική,
Συμπληρωματική Ιατρική.
Διεύθυνση Ιατρείου:
Παπαληγούρα 16, Άσπος
Κορινθίας, Τηλ. 2741087758,
6944644820 email:
kgkeli@hotmail.com

icGraw-Hill | Cambridge



Φυσικοί τρόποι αντιμετώπισης της εξ αιτίας του στρες

Το στρες μπορεί να προκαλέσει κρίσεις αύξησης της πίεσης, να προληφθούν και να αντιμετωπιστούν με τη λήψη καλών συνηθειών, την υγεία του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος. Η αλλαγή της διατροφής, η καθημερινή σωματική άσκηση, η διακοπή του καπνίσματος, η μείωση των επιπτώσεων του στρες και του άγχους στην υγεία. Σημαντική είναι η χρήση και η χρησιμοποίηση κανείς την L-θεανίνη [Calmagkel], αξιοποιώντας τις υπναγωγικές ιδιότητές, χωρίς να υφίσταται τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Φυσικοί τρόποι αντιμετώπισης της αύξησης της αρτηριακής πίεσης εξ αιτίας του στρες©

Συντάχθηκε απο τον/την Δρ Δημήτριος Ν. Γκέλης, Αικατερίνη Γκέλη - Τελευταία Ενημέρωση Κυριακή, 02 Οκτώβριος 2022 08:39
