

# Kõrge vererõhk ja selle langetamine ravimiteta

**Annely Soots**, toitumisterapeut, Tervisikooli õppejõud

Kõrge vererõhk kaasneb tüüpiliselt liigse kehakaaluga. Südameprobleemide ennetamise ja ravi seisukohalt on seega oluline normaliseerida kehakaal. Soovitusi selleks vaata näiteks meie ajakirja eelmisest numbrist. Nii ülesõõmist 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 kõrge-  
nenud 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 liha-  
toidud) ja hüdrogeenitud rasvad (paljud margariinid) tuleks asendada kala- ja taimeõlidega, sest viimased sisaldavad kasulikumaid rasvhappeid, kaitsevad ateroskleroosi eest, mõjuvad kasulikult vere kolesteroolisisaldusele ning vähendavad trombide tekke võimalust veresoontes.

**Omega-3 rasvhappeid** sisaldavaid toiduaineid (või toidulisandeid) võiks tarvitada iga päev – kala, lina-, chia- või kanepiseemneid, kreeka pähkleid jms.

**Oliivid ning oliiviõli** sisaldavad aga

südamele kasulikke monoküllastamata omega-9 rasvhappeid.

Oluline on ka naatriumi (keedusoola) tarvitamise vähendamine. Tavalise keedusoola võiksime asendada mineraaliderikaste mere- ja kaljusooladega. Pan-sool on samuti mineraalidevaene. 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, ploom, maasikas). Kaaliumirikas on just taimetoit. Vältige ka naatriumi sisaldavaid toidu lisaaineid (naatriumglutamaat, naatriumbikarbonaat, naatriumtsitraat jt).

Tavapärase toitumise puhul, kus rafineeritud toitude osakaal on lubamatult suur, kipub puudu jääma **magneesiumist**, mille defitsiit seondub lisaks kõrge-  
nenud vererõhule ka insuldi ja südame isheemiatõvega. Magneesiumi saame niisugustest toiduainetest nagu kapsas, teraviljad, mandlid, pähklid ja soja. Paljud meie klientidest peavad oma kogemuste toetudes magneesiumi sisaldavat toidulisandit (eriti magneesiumfumarati) heaks „vererõhuravimiks“. Toidulisandile vaatamata tuleks aga ka toiduvalik magneesiumirikaks muuta. Samas tuleb arvestada, et kaltsiumipuuduse hirm, mis sunnib inimesi tarbima kaltsiumilisandeid, viib magneesiumipuudusele – need mineraalid tõrjuvad teineteist organismist välja. Kui tarvitate 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 omega-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 Gingko biloba, eriti just vanemaelistel. See parandab verevarustust väikestes veresoontes, sealhulgas ka ajus, toimides ühtlasi kerge antidepressandina. Antioksidandid kaitsevad veresooni oksüdatiivsete kahjustuste eest. Üheks võimsaimaks antioksidandiks on glutatioon, mida leidub rohkesti vaid kuumutamata aed- ja puuviljades. 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 tegeelnud, 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 verega varustatust, ning aktiveerib ainevahetusprotsesse. Naermine muudab vere koostist, pannes organismi bioaktiivseid aineid (nn heaoluhormoone) eritama ning sunnib diafragma kokku tõmbuma, stimuleerides sel viisil nii see-  
de- kui südametegevust. 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 soovitataks siiski vältida, kuna see võib vererõhku tõsta. Kui aga tarvitad vererõhku langetavaid ravimeid, peaksid oma treeningprogrammi kindlasti arsti- ga kooskõlastama.

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

**Kõik massaaživormid** on suurepäraselt lõõgastajad, stressimaandajad ja vererõhu langetajad. Füüsiline puudutus massaažina aitab kõige vahetumalt stressi vähendada. Üldmassaaž, eriti lümfimassaaž, mis aitab jääkaineid väljutada, puhastab kogu organismi. Eriti hea ja lõdvestav on uudne bioenergeetiline liblikmassaaž.

Alternatiivsed ehk mittefarmakoloogilised 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) diet DASH-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

## SOOLATA RETSEPTE

**Kristiina Singer**, toitumisinõustaja  
www.toidugaterveks.com

### Hautatud punane kapsas õuntega

- 1 väike punane peakapsas
- 1 sibul
- 1-2 õuna
- 2 tl rafineerimata suhkrut
- 2 tl võid või oliiviõli
- 2 spl (õuna)äädikat
- 1 väike tass vett või puljongit
- veidi nelki, loorberi, pipart, kaneeli

Sibulad hakkida ja rasvas kergelt läbi hautada. Punane kapsas lõigata peenteks ribadeks ja sibulatele lisada. Õunad koorida ja tükeldada ning lisada sibulale ja kapsale, samuti suhkur, äädikas, vesi ja vürtsid, ning katta pott kaanega. Hautada keskmisel kuumusel 30-60 minutit. Lõpuks lisada soovi korral veel veidi suhkrut või värskest pressitud sidrunimahla.

### Araabipärane bulgurisalat

Bulgur on kuuma auruga töödeldud, seejärel kuivatatud ja lõpuks purustatud täisteranis. Lähis-Idas täidab ta sama rolli, mis meil kartul. Süsivesikuterikkast bulgurist peavad lugu vegetaarlased.

- 150 gr bulgurit või kuskussi
- 500 ml puljongit

### Kastmeks:

- 1 küüslauguküüs
- 1 väike punane tsillikaun
- 1 spl oliiviõli
- 1 spl palsamiäädikat
- 1 spl sidrunimahla
- 4-5 tomatit
- 1 sibul
- peterselli, veidi pipart
- soovi korral veidi mett või agaavisiirupit või suhkrut

Bulgur loputada külma vee all, lasta puljongis korraks keema, seejärel hautada 20-30 minutit kaane all. Kastmeks hakkida küüslauk, sibul ja tsilli peeneks ning segada õli, pipra, äädika, peterselli, sidrunimahla ja magusainega. Lisada tükeldatud tomatid ja segada juurde jahtunud bulgur.

### Lillkapsa-banaani toorsalat

- 1 väike lillkapsas
- 1 tass maitsestatamata jogurtit
- sidrunimahla
- värskest jahvatatud pipart
- 1 banaan

Lillkapsas pesta ja riivida jämeda riiviga, segada jogurtiga, lisada tükeldatud banaan ning maitsestada väheses pipra ja värskest pressitud sidrunimahla.

### Kokteilisalat muna ja šampinjonidega

- 4 kõvaks keedetud muna
- paar viilu sinki või peotäis ube
- ca 10 värsket šampinjoni

- mõned värsked salatilehed
- peotäis hakitud murulauku

**Kastmeks:** maitsestatamata jogurtit, sinepit, õuna- või veiniäädikat, sidrunimahla

Tükeldatud sink, viilutatud munad ja šampinjonid segada jogurtikastmega. Serveerida salatilehel ja kaunistada hakitud murulauguga.

### Köögiviljakotletid tomatikastmega

- 1-2 porgandit
- mõned sellerivarred
- porrulauku
- 2 muna
- veidi (50gr) jahu või mannat
- 50gr täisterakaerahelbeid
- maitsestatamiseks pipart, muskaatpähklit, maitsetaimi (petersell, murulauk jne)
- 1-2 spl oliiviõli
- 4-5 küpset tomatit
- 1 sibul
- basiilikut

Porgandid ja seller koorida ja peeneks riivida. Porrulauk poolitada ja peenteks ribadeks lõigata. Köögiviljad segada jahu/mannaga, lisada munad ja kaerahelbed. Segu maitsestada ja vormida kotletid. Küpsetada õliga määratud ahjupannil 180 kraadi juures 20-30 minutit. Kastmeks tükeldatud sibul ja tomatid pannil väheses õlis läbi kuumutada ja püreestada. Valmis kaste maitsestada värskest jahvatatud pipra ning hakitud värsket basiilikuga.