

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



[Ingeniería Civil](#)



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 και η αποφυγή των επιπτώσεων του στρες και του άγχους στην υγεία. Σημαντική είναι η χρήση και η χρήση της L-θεανίνης [Calmagkel], αξιοποιώντας τις υπναγωγικές ιδιότητές, χωρίς να υφίσταται τις παρενέργειες των φαρμάκων.

