

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, Άσπρος
Κορινθίος, Τηλ. 2741087758,
6944644820 email:
kgkeli@hotmail.com

[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 εφαρμογή της L-θεανίνης [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
