



کاهش سریع فشار خون با روش های طبیعی

خوشبختانه با تغییر سبک زندگی و استفاده از داروهای طبیعی می توانید به راحتی این بیماری را درمان کرده و از ابتلا به آن پیشگیری کنید.

خوشبختانه با تغییر سبک زندگی و استفاده از داروهای طبیعی می توانید به راحتی این بیماری را درمان کرده و از ابتلا به آن پیشگیری کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، فشار خون بالا زمانی است که عدد نشان دهنده فشار خون از 14 روی 9 بیشتر باشد.

اگر مشکل فشار خون به موقع درمان نشود منجر به بیماری های قلبی عروقی خواهد شد بنابراین درمان موثر فشار خون از اهمیت بالایی برخوردار است.

عدم درمان فشار خون با لا منجر به ایجاد بیماری هایی از قبیل دیابت، ضریان قلب نامنظم، حمله قلبی، سکته مغزی و حتی نارسایی کلیه می شود.

داروهایی که برای فشار خون بالا تجویز می شوند اغلب با عوارض جانبی همراه است.

خوشبختانه با تغییر سبک زندگی و استفاده از داروهای طبیعی می توانید به راحتی این بیماری را درمان کرده و از ابتلا به آن پیشگیری کنید.

درمان های طبیعی و موثر برای کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی عروقی عبارتند از :

کاهش فشار خون با آب لیمو

آب 1 عدد لیموترش را با 1 لیوان آب مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا میل نمایید.

لیموترش انعطاف پذیری عروق را بهبود بخشیده و موجب کاهش فشار خون می شود.

کاهش سریع فشار خون با سیر

سالهاست که سیر به عنوان درمانی سنتی برای درمان مشکلات قلبی عروقی مورد استفاده قرار می گیرد.

سیر فشار روی دیواره های عروق را کاهش داده کلسترول و چربی خون را از بین می برد.

همچنین می تواند فشار خون را تنظیم کرده و تولید اکسید نیتریک nitric oxide در خون را افزایش دهد.

برای درمان روزانه چند حبه سیر میل نمایید.

به گفته کارشناسان برای بهره مندی هر چه بیشتر از مزایای سلامت سیر را باید به صورت خام برش زده به مدت 15 دقیقه بگذارید در هوای آزاد بماند سپس میل کنید.

درمان فشار خون بالا در منزل با جوش شیرین و سرکه سیب

سرکه سیب حاوی مواد مغذی مفید از جمله پتاسیم، کلسیم و منیزیم است که همه برای کاهش فشار خون و انعطاف پذیری عروق لازمند.

این مواد معدنی جریان خون را بهبود می بخشد بنابراین از مشکلات قلبی عروقی جلوگیری می کنند.
یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را با یک هشتم قاشق چایخوری جوش شیرین و یک لیوان آب مخلوط کرده و هر روز صبح ناشتا برای کاهش فشار خون میل نمایید.