

مواد غذایی مفید برای مقابله با فشار خون بالا

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی شربت را در آرامش اعصاب و فشار خون عصبی موثر دانست.



یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی شربت را در آرامش اعصاب و فشار خون عصبی موثر دانست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران؛ زمانی که فشار در دیواره رگ‌ها بیشتر از مقدار طبیعی باشد فشار خون ایجاد می‌شود که عواملی مثل تغذیه ناسالم، سن بالا، تنش عصبی، تنبلی کلیه، چاقی و ژنتیک در بروز این عارضه نقش دارند؛ مبتلایان به فشار خون باید در مصرف نمک احتیاط و سبزی ترخون را جایگزین نمک کنند.

شربت هشت عرق (عرق برگ زیتون، گزنه، سیر، سنبل‌الطیب، بیدمشک، کرفس، اسطوخودوس و کیالک (زالزالک)) یکی از نوشیدنی‌های مفید برای کاهش فشار خون است که حاوی انواع ویتامین‌های A ، C ، K ، E ، D ، گروه ویتامین‌های B مانند B۱ ، B۲ ، B۳ ، B۶ ، B۹ ، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، آهن، منگنز، منیزیم، کلسیم، فسفر، سیلیکا، ید، سلنیوم، گوگرد، روی و والرین است.

برای بررسی خواص شربت هشت عرق و اینکه مصرف این شربت برای چه افرادی مفید است با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

مهم‌ترین خواص شربت هشت عرق

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی درباره مهم‌ترین خواص شربت هشت عرق اظهار کرد: این شربت تاثیر بسزایی در آرامش اعصاب، کاهش فشار خون و فشار خون عصبی دارد؛ شربت هشت عرق به کنترل قند و چربی خون هم کمک شایانی می‌کند.

وی درباره خواص دیگر شربت هشت عرق بیان کرد: این شربت عفونت‌های بدن، قارچ‌ها و ویروس‌ها را از بین می‌برد و برای مبتلایان به سرماخوردگی و عفونت ریه بسیار مفید است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: شربت هشت عرق نقش موثری در کاهش وزن و لاغری افراد دارد؛ این شربت خون را تصفیه و رقیق و به تسکین درد مفاصل و استخوان‌ها کمک شایانی می‌کند.

عظمایی تاکید کرد: شربت هشت عرق تاثیر چشمگیری در پاکسازی کبد، کلیه‌ها و رفع عفونت‌های مجاری ادراری دارد؛ این شربت سیستم قلبی و عروقی را تقویت و به تنظیم ضربان قلب و رفع تپش قلب هم کمک می‌کند.

وی با اشاره به خاصیت آرام‌بخشی و خواب‌آوری شربت هشت عرق تصریح کرد: این شربت موجب رفع آگزما و خارش می‌شود و به علت داشتن انواع ویتامین‌های A ، C ، E خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد بنابراین سیستم ایمنی بدن را تقویت و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف به ویژه انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: شربت هشت عرق به علت داشتن کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین D استخوان‌ها و دندان‌ها را محکم و از بروز پوکی استخوان در افراد جلوگیری می‌کند.

سایر مواد غذایی مفید برای مقابله با فشار خون بالا

عظمایی درباره سایر مواد غذایی مفید در کاهش فشار خون اظهار کرد: گریپ فورت، چای ترش، نارنج، زردآلو، موز، آلو، گوجه فرنگی، کلم، بروکلی، خیار، انار، شاتوت و آب زرشک از جمله مواد غذایی هستند که به کاهش فشار خون کمک شایانی می‌کنند. موارد منع مصرف شربت هشت عرق

وی درباره موارد منع مصرف شربت هشت عرق یادآوری کرد: مبتلایان به فشار خون نباید شربت هشت عرق را همزمان با داروهای شیمیایی ضد فشار خون مصرف کنند بنابراین باید بین نوشیدن این شربت و مصرف دارو ۲ تا سه ساعت فاصله باشد. مواد لازم برای تهیه ۱۱ لیتر شربت هشت عرق برای یک دوره درمانی

عرق برگ زیتون یک و نیم لیتر

عرق سیر یک و نیم لیتر

عرق سنبل‌الطیب یک و نیم لیتر

عرق گزنه یک لیتر

عرق کرفس یک لیتر

عرق اسطوخودوس یک لیتر

عرق کیالک یک لیتر

عرق بیدمشک یک لیتر

سرکه سیب نیم لیتر

عسل دارویی ۵۰۰ گرم