

درمان فشار خون بالا با داروهای گیاهی



کم تحرکی و اقبال در استفاده از غذاهای آماده و نیمه آماده این روزها فشار خون بالا را به یک بیماری خاموش و پر خطر برای شهر نشین ها تبدیل کرده است. داروهای گیاهی و رژیم غذایی خاص، برای درمان فشار خون بالا بسیار موثر است.

کم تحرکی و اقبال در استفاده از غذاهای آماده و نیمه آماده این روزها فشار خون بالا را به یک بیماری خاموش و پر خطر برای شهر نشین ها تبدیل کرده است. داروهای گیاهی و رژیم غذایی خاص، برای درمان فشار خون بالا بسیار موثر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از میزان، برای اینکه خون در رگ جاری شود و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی است که فشار خون نامیده می شود. اگر نیروی وارده از جریان خون به دیواره رگ ها فشار بیش از حد نرمال وارد کند، فرد دچار پرفشاری خون شده است. فشار خون بالا در ۹۰ درصد افراد، علت شناخته شده ای ندارد و اغلب بی علامت است.

از جمله درمان های خانگی موثر و طبیعی و داروهای گیاهی که در کاهش فشارخون موثر است به شرح ذیل است:

درمان فشار خون بالا با داروهای گیاهی

ریحان

یکی از درمان های خانگی موثر و طبیعی برای کاهش فشار خون بالا مصرف ریحان است. ریحان حاوی ویتامین C، ویتامین A، و روی است که برای درمان مشکلات معده، سردرد، سرماخوردگی و کاهش فشار خون بسیار مفید باشد.

دارچین

دارچین نیز برخلاف تصور عموم مردم، باعث کاهش فشار خون می شود. براساس مطالعات انجام شده در سال ۲۰۰۶ در آمریکا مصرف دارچین می تواند فشار خون بالای ناشی از افزایش قند خون را کاهش دهد و باید توجه داشت که مصرف آن به صورت دارویی فقط باید تحت نظر پزشک باشد چرا که می تواند با برخی از دارو هایی که در حال مصرف کردن هستید تداخل ایجاد کرده و باعث بروز عوارض جانبی ناخواسته شود.

جوی دوسر

جوی دوسر نیز حاوی مواد مغذی، معدنی و ویتامین های مختلف است که سلامت قلب، کاهش وزن، کاهش احتمال دیابت و تنظیم فشار خون کمک می کند.

دانه کتان

یکی دیگر از گیاهان دارویی مفید و معروف برای کاهش فشار خون، دانه کتان است. این دانه حاوی مقادیر بسیار خوبی اسید چرب امگا ۳ است و خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی را کاهش می دهد. دانه کتان تحمل بدن را نسبت به گلوکز افزایش داده و تاثیر انسولین را در بدن افزایش دهد.

توجه داشته باشید که دانه کتان و مکمل ها و روغن های حاوی آن، با دارو های کنترل قند خون مانند متفورمین و دارو های هورمونی مانند دارو های پیشگیری از بارداری تداخل دارد و در صورت ابتلا به سرطان تخمدان و یا رحم و داشتن مشکلات هورمونی نباید از روغن دانه ای کتان استفاده کرد چرا که تعادل هورمون استروژن را در بدن تحت تاثیر قرار می دهد.

توصیه های خوراکی و طبیعی برای درمان فشار خون بالا

برای درمان فشار خون بالا عناب را بجوشانید و آب آن را بفشارید و میل کنید.

خیار تازه را روزی سه عدد صبح ناشتا و عصر و شب قبل از خواب بی نمک میل کنید.

تخم خیار را دم کرده روزی یک مثقال تا ده روز عصر ها میل کنید.

تخم شنبلیله روزی سه مثقال صبح و عصر و شب میل شود.

در غذا و کوکو و آش و سوپ باید شنبلیله را بگنجانید که در پائین آوردن فشار خون مفید است.

ریشه و برگ توت فرنگی ۳ گرم در ۱۰۰ سی سی آب جوشانده و سه نوبت میل شود.

کسانی که فشار خون دارند خرما کمتر مصرف کنند.

خوردن، طالبی گریپ فروت، نارنج، انگور، میوه نارس خرمالو، زالزالک، گلابی، زغال اخته و فندق هم برای کاهش فشار خون توصیه می شود. پرتقال و سیب درختی ضد فشار خون است.

ریشه و برگ خشک توت فرنگی به مقدار ۳۰ گرم در یک لیتر آب بجوشانید و در طول روز هر قدر مایل بودید بنوشید. دم کرده قراقاط فشار خون را پائین می آورد.

برگ درخت زیتون ۳ گرم را با ۳۰۰ سی سی آب جوش ۲۰ دقیقه دم کرده روزی سه فنجان میل شود.

هسته هلو و هسته شلیل هم باعث کاهش فشار خون می شود با احتیاط مصرف شود روزی یک عدد به مدت ۷ روز در ماه میل شود.

بعد از هر غذا ۲ عدد عناب و یک قاشق چایخوی زرشک میل شود.

در فشار خون از خوردن بادمجان، گوجه فرنگی، نمک، اسفناج، شیرینی جات، مواد نفاخ، هندوانه، قهوه، جوانه گندم و مایعات زیاد خودداری شود و عصبانی شدن هم فشار خون را بالا می برد.