

کاهش فشار خون با روش‌های طبیعی



فشار خون بالا یکی از بیماری‌های خطرناکی است که نباید ساده از کنار آن گذشت. شاید فکر کنید که این بیماری با دارو قابل کنترل باشد، اما راه بهتر و ساده‌تر این است که از راه‌های طبیعی برای درمان آن استفاده کنید.

فشار خون بالا یکی از بیماری‌های خطرناکی است که نباید ساده از کنار آن گذشت. شاید فکر کنید که این بیماری با دارو قابل کنترل باشد، اما راه بهتر و ساده‌تر این است که از راه‌های طبیعی برای درمان آن استفاده کنید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ طبق مطالعات، ۷ درصد از افرادی که سگته قلبی را تجربه می‌کنند، فشار خون بالایی دارند. از این رو فشار خون بالا یکی از بیماری‌های خطرناکی است که نباید ساده از کنار آن گذشت. شاید فکر کنید که این بیماری با دارو قابل کنترل باشد، اما راه بهتر و ساده‌تر این است که از راه‌های طبیعی برای درمان آن استفاده کنید. برای دانستن روش‌های طبیعی کاهش فشار خون، در ادامه مطلب همراه مان باشید.

شکلات تلخ بخورید

یکی از راه‌های کاهش فشار خون، خوردن شکلات تلخ است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ در دانشگاه هاروارد انجام شد ثابت کرد که خوردن تکه‌ای از شکلات تلخ به صورت روزانه می‌تواند فشار خون را پایین بیاورد. اگرچه شکلات تلخ خواص زیادی دارد، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنید. این ماده دارای آنتی‌اکسیدان طبیعی بوده، اما از طرف دیگر حاوی چربی و کربوهیدرات‌ها نیز می‌باشد که در صورت افراط در مصرف آن، برایتان مضر خواهد بود.

وزنتان را کنترل کند

تحقیقات نشان داده، افرادی که اضافه‌وزن دارند، اگر بتوانند ۲.۵ تا ۴.۵ کیلو از وزن خود را کم کنند، فشار خونشان نیز کاهش خواهد یافت. در واقع کنترل وزن بدن یکی از بهترین توصیه‌هایی است که پزشکان به افرادی که فشار خون بالایی دارند، می‌کنند.

گردو بخورید

اگر شما با فشار خون بالا دست و پنجه نرم می‌کنید، گردو می‌تواند درمانتان باشد. یکی از مقاله‌هایی که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد ثابت کرد، افرادی که گردو به رژیم غذایی‌شان اضافه می‌کنند، فشار خون پایین‌تری نسبت به آن‌هایی که این ماده مغذی را مصرف نمی‌کنند، دارند. البته هنوز ثابت نشده که گردو از طریق اسیدهای چرب خود این تاثیر را روی بدن دارد یا از مواد مغذی دیگر اما در هر صورت در درمان فشار خون موثر است.

چای بنوشید

هیچ چیز پس از ساعت‌ها کار خستگی آدم را با نوشیدن یک فنجان چای برطرف نمی‌کند. چای نه تنها استرس بدن را کاهش می‌دهد بلکه فشار خون را نیز کنترل می‌کند. مهم نیست که چه نوع چایی مصرف می‌کنید، چای هیبیسکوس، سبز یا چای سیاه، به طور کلی، چای به دلیل آنتی‌اکسیدان‌هایی که دارد، فشار خون شما را کنترل می‌کند.

خوابتان را کنترل کنید

آیا شما جزو آن دسته از افرادی هستید که خواب کافی ندارید؟ علت بی‌خوابی شما هر چه باشد، از خروپف همسران گرفته تا اختلال خواب، باید هر چه سریع‌تر درمان شود، زیرا فشار خون بالا را به همراه خواهد داشت. ارتباط مستقیمی میان فشار خون بالا و بی‌خوابی وجود دارد. از این رو، اگر شما فشار خون بالایی دارید، سعی کنید که خواب کافی، ۸ ساعت در طول روز، داشته باشید.

رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنید

رژیم مدیترانه ای یکی از بهترین رژیم ها برای افرادی است که فشار خون بالایی دارند. مطالعه ای در سال ۲۰۱۹ ثابت کرده افرادی که ۱۲ ماه رژیم مدیترانه ای را دنبال کرده اند، فشار خونشان به مقدار قابل توجهی کاهش یافت. این رژیم علاوه بر کاهش وزن، در پیشگیری از حملات قلبی، سکته، دیابت نوع ۲ و مرگ های ناگهانی نیز موثر است.

چرت بعد از ظهر را از یاد نبرید

شاید فکر کنید که چرت بعد از ظهر تنها انرژی تازه ای به شما می دهد، در حالی که مطالعات نشان داده فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را نیز کاهش می دهد. فشار خون سیستولیک، فشار ناشی از خونی است که از طریق شریان ها جریان دارد. این فشار خون ثابت نیست، بلکه یویا و دائمی است و آنچه که قلب در یک لحظه انجام می دهد را نشان می دهد. فشار خون دیاستولیک نیز فشاری است که خون از درون شریان ها در بین هر ضربان قلب تخلیه می شود، یعنی زمانی که قلب به طور فعال خون را به داخل شریان ها منتقل نمی کند؛ بنابراین برای سلامتی قلبتان هم که شده، چرت کوتاهی در طول روز بزنید.

ورزش کنید

کافی است نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوید تا بتوانید روزتان را با ورزش آغاز کنید. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۹ انجام شده، ثابت کرده مردان و زنانی که قبل از شروع کار، ورزش یا حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی می کنند، فشار خون پایین تر نسبت به دیگران دارند.

غذای سرشار از پتاسیم بخورید

معمولا به افرادی که فشار خون بالایی دارند، مواد غذایی حاوی پتاسیم پیشنهاد می شود. محققان تاثیر پتاسیم سیترات و کلرید پتاسیم را روی افرادی که بیماری فشار خون دارند، امتحان کردند و دریافتند که این مواد می توانند فشار خون را تا مقدار زیادی پایین بیاورند؛ بنابراین بهتر است که از این پس مواد حاوی پتاسیم مانند موز، اسفناج، سیب زمینی، آب پرتقال، ماست و لوبیا قرمز را به رژیم غذایی خود بیافزایید.

ویتامین سی خود را کنترل کنید

اگر بخواهید فشار خون خود را بدون دارو و به طور طبیعی پایین بیاورید، باید ویتامین سی خود را کنترل کنید. تحقیقات نشان داده که مصرف ۵۰۰ میلی گرم از ویتامین سی در طول روز که معادل ۶ فنجان آب پرتقال است، می تواند فشار خون را تا مقدار زیادی پایین بیاورد.

غذاهای تند را تند کنید

هر چه تندی غذای شما بیشتر باشد، برای فشار خونتان نیز بهتر است. طبق تحقیقات، مصرف بلند مدت کپسایسین، که عامل طعم تند فلفل است، منجر به کاهش فشار خون می شود.

هندوانه بخورید

کمتر کسی است که هندوانه را دوست نداشته باشد. این میوه تابستانی می تواند در کاهش فشار خون موثر باشد. پس از مطالعه ای که به مدت ۱۲ هفته به طول انجامید، ثابت شد افرادی که هندوانه مصرف می کنند، نه تنها فشار خون، بلکه استرس و تپش قلبشان نیز کاهش یافته است. شما هم اگر فشار خون بالایی دارید، با مصرف این میوه می توانید با یک تیر دو نشان بزنید.

به آهنگ های آرام گوش دهید

برترین ها: اگر می خواهید فشار خونتان را پایین بیاورید، باید دور موسیقی هایی چون راک یا متال را خط بکشید. طبق مطالعات، اگر شما هفته ای ۳ بار و هر بار به مدت ۱۲ دقیقه به آهنگ های آرام گوش دهید، فشار خونتان تا میزان زیادی کاهش می یابد.

منبع: bestlifeonline