

جوشانده‌های مفید برای کاهش فشارخون



یک متخصص طب سنتی گفت: مزاج افراد متفاوت است و شناخت این تفاوتها در درمان فشارخون بسیار مهم است. با این وجود جوشانده برگ زیتون و تخم کرفس برای کاهش فشار خون توصیه می‌شود.

یک متخصص طب سنتی گفت: مزاج افراد متفاوت است و شناخت این تفاوتها در درمان فشارخون بسیار مهم است. با این وجود جوشانده برگ زیتون و تخم کرفس برای کاهش فشار خون توصیه می‌شود.

علی حسینی در گفت‌وگو با فارس گفت: بیماری فشارخون علائمی مانند سرخ شدن رنگ صورت، برجستگی عروق و نبض بالا دارد.

وی ادامه داد: البته گاهی در برخی افراد که مزاج صفاوی دارند فشارخون به رنگ زرد در چهره نمایان می‌شود که برای آنها پرهیز از مصرف غذاهای گرم و ادویه‌هایی مانند فلفل و زنجبیل و غذاهای چرب و شیرین توصیه می‌شود.

این متخصص طب سنتی گفت: برخی گیاهان برای کاهش فشارخون مفیدند مثلاً برگ‌های زیتون از فسفر، کلسیم، منیزیم و مواد قندی تشکیل شده که مصرف جوشانده آن برای بیماران مبتلا به فشارخون مناسب است.

وی افزود: تخم گیاه کرفس نیز برای کاهش فشارخون توصیه می‌شود چون مقدار زیادی کلسیم دارد و می‌توان آن را به صورت جوشانده مصرف کرد.

حسینی ادامه داد: گیاهانی مانند گل گاوزبان و سنبل الطیب نیز به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

وی گفت: گاهی نیز فشارخون بالا در افراد بلغمی مزاج متفاوت بروز می‌کند که رنگ چهره آنها به سیاهی تمایل دارد، این افراد باید از مصرف ماست، دوغ و سالاد پرهیزند و از خوراکی‌های گرم بیشتر استفاده کنند بنابراین مصرف آویشن و سیاه‌دانه کمک‌کننده است.

این متخصص طب سنتی گفت: کاهش مصرف گوشت قرمز برای مبتلایان به بیماری فشارخون توصیه می‌شود و در مقابل مصرف خوراکی‌هایی که دارای سماق و گشنیز هستند مناسب است.