

## فشارخون را در منزل درمان کنید



هنگام افزایش فشارخون، خون با فشار زیاد پمپاژ می شود و این فشار می تواند به رگ ها آسیب برساند. فشارخون بالا به چند علت به وجود می آید ...

هنگام افزایش فشارخون، خون با فشار زیاد پمپاژ می شود و این فشار می تواند به رگ ها آسیب برساند. فشارخون بالا به چند علت به وجود می آید از جمله چاقی مفرط، عادت های نادرست غذایی، استعمال دخانیات، کم تحرکی، مصرف قرص های ضد بارداری، مسکن، مشکلات کلیوی و مصرف زیاد نمک و... با این حال فشار خون بالا را می توان با درمان های خانگی نیز کنترل کرد. (البته باید با مشورت پزشک از داروهای خانگی استفاده کنید.)

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، فشارخون بالا در صورت کنترل نشدن می تواند به سکنه، حمله قلبی، نابینایی و از کارافتادگی کلیه منجر شود. زمانی که فشارخون بالاست، قلب مجبور است سخت تر خون به رگ ها پمپاژ کند که این امر به آسیب دیدگی رگ ها منجر می شود. در ادامه مطلب به چند روش درمان خانگی فشارخون اشاره می کنیم.

موز:

این میوه غنی از پتاسیم است که تأثیرگذاری سدیم را در بدن کاهش می دهد. علاوه بر موز، اسفناج، کشمش و آب پرتقال حاوی پتاسیم نیز است که باعث کاهش فشارخون می شود.

کرفس:

این گیاه به سلامت قلب و رگ ها کمک می کند و استرس را کاهش می دهد.  
گل بامیه:

برای تهیه دمنوش این گیاه مقداری عسل، لیمو و دو عدد چوب دارچین را به دمنوش گل بامیه اضافه کنید و بگذارید کمی بجوشد.

هندوانه:

این میوه حاوی ترکیب ارگانیک به نام سیتروپین است که ماده ای کلیدی برای پمپاژ خون از طریق قلب است. حتی تخمه های این میوه، مویرگ های خونی را گشاد می کند، عملکرد کلیه را بهبود می دهد و فشارخون بالا را کاهش می دهد.