

کاهش سریع «فشار خون بالا» در چند دقیقه

برخی گیاهان تاثیر به سزایی در کاهش فشار خون دارند و باعث بهبود بیمار می‌شوند.



دخ، گناها، تاثیر به سزایی در کاهش، فشار، خون، دارند و باعث بهبود بیمار می‌شوند. هنگامی که در رگ‌ها حالت تورمی ایجاد شود، خون داخل آنها با فشار جریان پیدا می‌کند و این امر باعث ایجاد فشار خون می‌گردد.

برای این که این رگ‌ها به حالت طبیعی خود بازگردند، باید از مصرف برخی مواد خودداری کرد برخی از این مواد عبارتند از چای، گوشت و فرآورده‌های حیوانی، مخصوصاً مصرف زیاد لبنیات باعث از زیاد فشار خون می‌شود و فرد مبتلا به فشار خون باید مصرف آن را کم کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ خوردن شیرینی جات طبیعی باعث تنظیم فشار خون می‌شوند مصرف شیرینی جات طبیعی نظیر: خرما، عسل و کشمش باعث تنظیم فشار خون می‌شوند.

چای گیاه دارویی نه کالای سبد غذایی

چای به عنوان یک گیاه دارویی است و کالای سبد غذایی نمی‌باشد، اما متأسفانه مردم در سبد غذایی از آن استفاده می‌کنند. افرادی که روزانه 6 الی 7 فنجان چای می‌نوشند، اغلب دچار مشکلات فشار خون، روده‌ای و بسیاری از مشکلات می‌گردند و با وجود مصرف مداوم قرص، بهبود نمی‌یابند. بالا و یا پایین بودن فشار خون خطرناک است و هر کدام نشان دهنده‌ی وجود مشکلی در بدن می‌باشد.

گیاهانی که باعث کاهش فشار خون هستند، عبارتند از:

مصرف روزانه چند عدد آلو، تمشک که نقش معجزه آسایی در کاهش فشار خون دارد.

زغال اخته با دستور مصرف 50 گرم در 10 صبح و 5 عصر دم کرده برگ زیتون

مصرف روزی 3 عدد سیب، طالبی، نارنج، زالزالک

هسته‌ی هلو به میزان روزانه 1 عدد تا مدت 7 روز در 1 ماه، هسته شلیل مصرف بیش از حد آن سمی است و نباید بیش از 1 عدد در روز به مدت 7 روز در یک ماه میل شود.

مصرف عناب پس از هر وعده غذایی

مصرف 1 قاشق چایخوری زرشک پس از هر وعده غذایی

گریب فروت صبح ناشتا میل شود

انگور 10 صبح و 5 عصر میل شود

ریشه و برگ توت فرنگی با دستور مصرف: 3 گرم از آن را در 100 سی سی آب بجوشانید و 3 نوبت ر طول روز میل شود. میوه نارس خرمالو، فندق

هندوانه 10 صبح و 5 عصر میل شود اما از نظر دمایی سرد نباشد.

خوردن گل بیدمشک بهترین دارو کاهش فشار خون می باشد

آش آبغوره، آش آلو و دم نوش‌هایی نظیر: دم کرده چای ترش، گل گاو زبان، لیمو امانی، میوه آلبالو، زرشک آبگیری، میوه نسترن، فلوس و خیار چنبر، هر کدام باعث کاهش فشار خون می‌شوند.

فشار خون یکی از مهم ترین نشانه‌های سلامتی و تنظیم بودن بد می‌باشد و بیمار باید موارد ذکر شده را رعایت کند.