



## فشارخون خود را با این چای کاهش دهید

اگر دچار بیماری فشارخون بالا هستید و می‌خواهید از روش‌های طبیعی برای کاهش فشارخون خود استفاده کنید، با ما همراه باشید تا یک چای خوش‌طعم و خوش‌رنگ به شما معرفی کنیم.

اگر دچار بیماری فشارخون بالا هستید و می‌خواهید از روش‌های طبیعی برای کاهش فشارخون خود استفاده کنید، با ما همراه باشید تا یک چای خوش‌طعم و خوش‌رنگ به شما معرفی کنیم. گل بامیه علاوه بر زیبایی خاصی که دارد، به دلیل خواص شفا بخشش نیز معروف است. بسیاری از گونه‌های این گیاه در پزشکی سنتی مورد استفاده قرار می‌گرفتند. با این حال چای این گیاه نیز بسیار معروف است. چای گل بامیه ترش‌مزه است. در نتیجه اغلب افراد این چای را به همراه شکر یا مرکبات می‌نوشند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهند چای گل بامیه خواص درمانی دارد، به ویژه برای سلامت قلب. دانشمندان تأیید کرده‌اند گل‌های قرمز رنگ این گیاه به آرامی فشار خون را پایین می‌آورند؛ زیرا دارای خواص ادرار آور هستند و به دفع آب اضافی بدن کمک می‌کنند. همچنین این گل‌ها دارای نوعی آنزیم هستند که باعث می‌شود رگ‌های خونی منقبض شوند. این خاصیت گل بامیه همانند داروهای کاهنده فشار خون عمل می‌کند؛ اما با شدت کمتری عمل می‌کند و عوارض جانبی ندارد.

## دستور آماده کردن چای گل بامیه

**مواد اولیه:**

۴ فنجان آب

۳ قاشق غذاخوری گل بامیه خشک یا ۴-۵ قاشق غذاخوری گل بامیه تازه

۱ تکه چوب دارچین

۱ قاشق غذاخوری شکر

آب ۱ عدد پرتقال

آب را بجوشانید و روی گل‌های بامیه و چوب دارچین بریزید. ۲۰ دقیقه بخیسانید. سپس گل‌های بامیه و چوب دارچین را جدا کرده، به همراه شکر و آب پرتقال میل نمایید. این چای را می‌توانید به صورت داغ یا سرد مصرف کنید.