

علاج ارتفاع ضغط الدم بالأعشاب الطبيعية



الثلاثاء 31 أكتوبر 2017 05:10 م

ارتفاع ضغط الدم ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الشائعة في الوقت الحاضر مقارنة بالوقت الذي مضى، ويعد من الأمراض الخطيرة والتي تؤدي إلى تهديد حياة المصابين إذا تم إهمالها والاستهانة بها، وتعد فئة الرجال أكثر عرضة للإصابة به، ويرتبط ضغط الدم ارتباطاً وثيقاً بالعديد من الأمراض الخطيرة والمزمنة كالأمراض المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية، ومرض السكري، والفشل الكلوي، وتعرض شبكية العين للتلف والخلل

علاج ارتفاع ضغط الدم بالأعشاب الطبيعية يمكن علاج ضغط الدم المرتفع من خلال أنواع معينة من الأعشاب الطبيعية وهي: الكرفس: يعالج ضغط الدم المرتفع، ويجعله منتظماً، وذلك بإضافته إلى كمية قليلة من المياه، وأخذة في أوقات الصباح والمساء، ويكثر استعمال هذه النبتة في الطب الصيني والهندي، فهو يدخل في علاج ضغط الدم المرتفع

الثوم: للثوم العديد من الفوائد لصحة الإنسان، ومن أهم هذه الفوائد هي العمل على خفض معدل ضغط الدم، ويكون ذلك من خلال تناول ثلاثة فصوص من الثوم في اليوم الواحد ويكون ذلك في الصباح الباكر قبل تناول أي شيء أو إضافة الثوم على الوجبات الغذائية أو إضافتها إلى المقبلات كسلطة الخضار الطماطم: للطماطم دور فعال في خفض معدل الدم المرتفع، وتكمن أهميتها في أنها تحتوي على العديد من المواد الغنية كمادة حمض الجاما امينو البيوتريك، وهذه المادة من المواد الأكثر فاعلية لعلاج ضغط الدم المرتفع، بالإضافة إلى وجود مركبات ومواد أخرى في الطماطم وتعمل على علاج ضغط الدم المرتفع

الزعفران: يحتوي على مادة كيميائية يطلق عليها مادة كورسيتين، والتي تؤدي إلى علاج ضغط الدم المرتفع، ويتم استعمال الزعفران من خلال إضافته إلى الوجبات الغذائية أو عمل شوربة من الزعفران الجزر: تكمن أهميته في احتوائه على العديد من المركبات التي تؤدي إلى خفض الدم المرتفع، والتي يقدر عددها بثمانية مركبات، ويتم تناول الجزر مع الوجبات الغذائية أو من خلال تناوله كعصير أو أكله كما هو

التفاح: يمكن الاستعانة بالتفاح في خفض ضغط الدم المرتفع، وذلك من خلال القيام بتقشير ووضعه في مكان لا تصل إليه أشعة الشمس، ومن ثم يجب القيام بطحنه جيداً، ويتم تناوله كشراب في فترة الصباح والمساء البروكلي: يتميز باحتوائه على العديد من المركبات التي تؤدي إلى خفض ضغط الدم المرتفع كالجولثاينون إن تعديل نمط حياة المريض أيضا يساعد على تخفيف أعراض المرض ومن ذلك محاولة