

3 أعشاب سحرية تقلل من ضغط الدم المرتفع خلال أسبوع



السبت 28 مايو 2016 01:05 م

ارتفاع ضغط الدم، من الأمراض التي يعاني منها البعض، نتيجة لتدفق الدم بشكل غير طبيعي، وفي هذه الحالة من الممكن التغلب على ارتفاع ضغط الدم ببعض الأعشاب الطبيعية[]

ووفقا لتقرير نشره الموقع الهندي "بولد سكاي" أن ارتفاع ضغط الدم، هو حالة يتدفق فيها الدم من خلال الشرايين بمعدل مرتفع بشكل غير طبيعي، وإذا لم يتم معالجته والسيطرة عليه، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والفشل الكلوي والسكتة الدماغية[]

وفي هذا الإطار، قدم التقرير بعض الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تقلل من ارتفاع ضغط الدم في أسبوع، وتتضمن الآتي:

1. البردقوش: من الأعشاب التي تساعد في الحد من ارتفاع ضغط الدم، لأنها غنية بمواد مضادة للأكسدة وأحماض أوميغا 3 الدهنية، التي تقلل من مستويات الكوليسترول في الجسم[]

2. أوراق النعناع: تساعد في تعزيز الدورة الدموية، وإنتاج خلايا الدم السليمة، وبالتالي تسيطر على ارتفاع ضغط الدم[]

3. أوراق نبات الغار: غنية بفيتامين سى وبعض المواد الغذائية الصحية الأخرى، التي يمكن أن تساعد في الحد من ارتفاع ضغط الدم عن طريق الحد من كثافة وسماعة الدم وتحسين صحة الشرايين[]