أفضل علاج لضغط الدمّ؟ شاي من مكوّنين فقط

يتم تعريف ضغط الدم كمقدار من القوة التي تدفع ضد جدران الشرايين لجعل الدم يتحرّك من خلال الجسم. إذا كانت هذه القوة قوية جدا لفترة طويلة جدا ، فإنها ستضعف جدران الشرايين مع مرور الوقت.

في أمريكا ، يعاني 70 مليون شخص (أو 1 من كل 3) من ارتفاع ضغط الدم. في كندا ، إنها 1 من 6.

يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وتصلب الشرايين والفشل الكلوي. ولذلك ، فإن إدارة هذا الشرط أمر بالغ الأهمية ليس فقط للصحة الشاملة والشعور بالرضا ، بل لمنع المرض الذي يهدد الحياة.

وفقًا للدراسات ، فإن تناول الأدوية الأكثر شيوعًا – مثل حاصرات قنوات الكالسيوم (أملوديبين ، فيراباميل ، ديلتيازيم) – لفترة طويلة يضعك في خطر الإصابة بالسرطان مرتين ونصف المرة للشخص الذي لا يزداد وزادت الاحتمالات عمرك.

نوعين من ارتفاع ضغط الدم

يمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم وراثيًا أو مكتسبًا من خلال نمط حياة عالي المخاطر. هناك نوعان من ارتفاع ضغط الدم الأساسي (الابتدائي) والثانوي. في حالة ارتفاع ضغط الدم الأساسي ، لا يوجد سبب محتمل ويتطور تدريجيا على مدى سنوات عديدة. يرتبط ارتفاع ضغط الدم الثانوي عادةً بالظروف الأخرى مثل:

- مشاكل في الكلى
- مشاكل الغدة الدرقية
- توقف التنفس أثناء النوم
- أورام الغدة الكظرية
- بعض عيوب الدم الخلقية

عوامل الخطر لارتفاع ضغط الدم ما يلي:

- عمر

- الاستخدام المفرط للكحول أو المخدرات من أي نوع
- وزن زائد
- العرق – ارتفاع ضغط الدم أكثر شيوعا لدى الأمريكيين الأفارقة من الأمريكيين البيض
- نمط حياة مستقر
- ضغط عصبى
- تعاطي التبغ
- فيتامين د المزمن و / أو نقص البوتاسيوم مع مرور الوقت
- الكثير من الملح
- أمراض مزمنة أخرى مثل مرض السكري وأمراض الكلى

يمكن لأدوية ارتفاع ضغط الدم أن تقتلك أسرع من ارتفاع ضغط الدم نفسه ، فما الذي يمكنك القيام به؟

هناك الكثير يمكنك القيام به!

وفقا لكثير من الدراسات ، فإن تناول كميات كبيرة من الفواكه والخضروات يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب مع تأثيرات مضادة للالتهابات أثبتت بسبب مجموعة من المغذيات النباتية المعروفة باسم anthocyanins.

من أجل السيطرة على ارتفاع ضغط الدم:

1. الحد من تناول الملح: يمكن أن يقلل تناول الملح المنخفض أو يمنع حدوث العلاج الخافض لضغط الدم ، ويمكن أن يعمل على خفض ضغط الدم ، وقد يمثل وسيطًا بسيطًا لتوفير التكاليف لتقليل المراضة والوفيات القلبية الوعائية.
2. التمرين: التمرين هو العلاج الأساسي للوقاية والعلاج والسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.
3. تجنب الأطعمة التي تفاقم ارتفاع ضغط الدم ، مثل الكحول ، واللحوم المصنعة ، والمعكرونة رامين ، وأي شيء يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.
4. تحضير وصفة الشاي التالية التي توفر المواد الغذائية لخفض ضغط الدم.

المكونات:

7 أونصات من الكرفس العضوي

2 أوقية من التمور الحمراء

2 أرباع الماء

تعليمات:

1. غسل وتنظيف الكرفس والتمر الأحمر.
2. قطع الكرفس إلى أقسام صغيرة.
3. وضع جميع المكونات في وعاء حساء ونطهو على نار خفيفة لمدة 30 دقيقة.
4. توتر قطع من السائل.
5. اشرب الشاي قدر المستطاع.

يحتوي الكرفس على phthalides ، المغذيات النباتية التي تعمل على تقليل الانقباض في جدران الشرايين ، مما يسمح بزيادة تدفق الدم. تحتوي التمر الأحمر على مستويات عالية من البوتاسيوم ، وهي مادة مغذية يُعرف أنها تقلل من تأثير الصوديوم في مجرى الدم ، مما يقلل من ضغط الدم.