

الموز لخفض ضغط الدم!

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من المشاكل التي لطالما تمت معالجتها بالطرق الطبيعية قبل تقدم العلم واكتشاف الأدوية المناسبة لذلك.

ما هو إرتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم هو عبارة عن زيادة تدفق الدم في الشرايين بمعدل غير طبيعي، وإن لم تتم معالجته والسيطرة عليه فإنه يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة كأمراض القلب والفشل الكلوي والسكتة الدماغية، وغيرها.

وفي أيامنا هذه، يعاني الكثير من الأشخاص من هذه المشكلة فيلجؤون الى الادوية من أجل معالجة الأمر بشكل اسرع، وفي ما يلي مجموعة من النصائح غير التقليدية التي تساعد على خفض الضغط وهي:

1- الإكثار من تناول الموز

الموز غني بكميات كبيرة من البوتاسيوم، وهو أحد العناصر التي يمكن أن تقلل من ضغط الدم بشكل طبيعي، وبالتالي فالإكثار من تناوله يعد علاجاً فعالاً لارتفاع ضغط الدم.

2- السيطرة على التوتر

خلصت دراسات عديدة إلى أن التوتر يمكن أن يسبب العديد من التقلبات الهرمونية في الجسم والتي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، لذلك فإن السيطرة على الإجهاد يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.

3- الاستماع إلى الموسيقى الهادئة

الاستماع إلى الموسيقى الهادئة ومحاولة استرخاء الأعصاب يمكن أيضاً أن يساعد في تمدد الأوعية الدموية وتقليل ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي.

4- تناول الشوكولا الداكن

الشوكولا الداكن غني بالمواد المضادة للأكسدة، وتناوله يساعد في تمدد الأوعية الدموية الأمر الذي يسمح للدم بالمرور بشكل أسهل عن طريق الأوردة، وبالتالي ينخفض ضغط الدم.

5- تناول الفراولة والتوت

هذه الفاكهة غنية بمادة البوليفينول، فإن تناول الفراولة والتوت بأنواعه يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم بشكل طبيعي.

6- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم

تساعد هذه الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل الحليب، الخضروات الورقية وغيرها في خفض ضغط الدم المرتفع بشكل طبيعي، حيث يمكنها السيطرة على معدل ضخ القلب للدم.