

## گیاهان به یاری جریان خون می آیند

طب ایرانی با تعیین مزاج بیماران مبتلا به فشار خون و ترکیب چندین گیاه دارویی، توصیه های درمانی ای برای این بیماری دارد

کم عارضه برای کاهش فشار خون در نظر گرفته است که البته مصرف خودسرانه آنها توصیه نمی شود. به همین دلیل ضرورت دارد که پیش از مصرف این گیاهان با متخصص طب ایرانی دارای مجوز از سازمان نظام پزشکی مشورت بگیرید. این نکته به ویژه در باره افرادی که داروهای شیمیایی برای مدیریت فشار خون مصرف می کنند، اهمیت بیشتری دارد و باید با پزشک خود درباره عدم تداخل این درمان ها با گیاهان دارویی و توصیه های طب ایرانی مشورت کنند.

از دیدگاه طب ایرانی بدن انباشت اخلاط زائد در بدن، یکی از علل ایجاد فشار خون است و در این طب قابل درمان و پیشگیری است، اما در افراد گرم مزاج یا سرد مزاج، رویکردهای درمانی متفاوت است. بیمار مبتلا به فشار خون می تواند همزمان با دریافت درمان ها از متخصص و مصرف داروهای فشار خون، از درمان های طب ایرانی به عنوان مکمل، در جهت کنترل بهتر فشار خون یا کاهش دوز دارو یا کنترل عوارض هم بهره مند شود. طب ایرانی، استفاده از گیاهان دارویی را به عنوان یک راه حل طبیعی و

### پرهیزهای ضروری

دکتر فاطمه محجوب، عضو هیأت علمی دانشکده طب ایرانی و مکمل دانشگاه علوم پزشکی مشهد با تأکید بر اینکه از نگاه طب ایرانی هم اصلاح سبک زندگی، داشتن فعالیت فیزیکی کافی در کاهش وزن و افزایش متابولیسم و کاهش تجمع مواد زائد در بدن نقش مهمی دارد، عنوان می کند: «بر اساس مطالعات مختلف، ورزش در کنترل فشار خون و پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی نقش بسزایی دارد. مصرف غذاهای چرب، غذاهای غلیظ و فست فودها هم در افزایش فشار خون نقش پررنگی دارند. همچنین پرهیز از در هم خوری و پر خوری و رعایت اعتدال در خوراکی ها و نوشیدنی های متناسب با مزاج افراد، امر مهمی در پیشگیری از این بیماری است.» محجوب تأکید می کند: «در افراد مبتلا به فشار خون با مزاج گرم توصیه می شود مصرف میوه جات و سبزیجات تازه همچون زالزالک، گیلاس، آلبالو، سیب، انار، نارنگی، پرتقال، گریپ فروت و عناب در برنامه غذایی در نظر گرفته شود. همچنین استفاده از لیمو تازه، تخم گشنیز، سماق و زرشک هم در غذاهای افراد مبتلا به فشار خون با مزاج گرم توصیه می شود.»

### توصیه طب ایرانی برای خوردن مایعات

در طب سنتی ایرانی فشار خون به دو نوع قلبی (گرم) و کلیوی (سرد) تقسیم بندی می شود و گرم کردن کلیه ها، پرهیز از خوردن سردی ها، همچنین اصلاح غلبه بغلم باعث اصلاح فشار خون سرد می شود. جواد خرم، متخصص طب ایرانی با بیان این مطلب می گوید: «بهترین روش کنترل فشار خون، محدود کردن مصرف حجم مایعات و نمک است. مایعات باید دو قلوپ دو قلوپ مصرف و نباید به صورت یکجا خورده شود، زیرا خوردن حجم بالای آب، باعث سردی معده است.» این پزشک با تأکید بر اینکه دمنوش



### گل گاوزبان

یکی از گیاهان دارویی معروف در کاهش فشار خون، گل گاوزبان است. این گیاه دارای خصوصیات ضد التهابی و آرام بخش است که ممکن است به تعادل فشار خون کمک کند. مطالعات نشان داده اند که مصرف منظم گل گاوزبان می تواند باعث کاهش فشار خون شود.



## گیاه مؤثر در درمان فشار خون

### شربت آبلیمو و زرشک

می توانید از شربت لیمو یا شربت زرشک استفاده کنید تا حرارت خون شما را کاهش دهد. همچنین مصرف کاسنی برای این افراد مفید است. این افراد می توانند ماءالجین و ماءالشعیر طبی هم مصرف کنند.



### آب زغال اخته

زغال اخته علاوه بر اینکه منبع عالی آنتی اکسیدان است که با بیماری هایی مانند سرطان مبارزه می کند و از پیروی جلوگیری می کند، به کاهش فشار خون هم کمک می کند، به خصوص زمانی که روزانه مصرف شود. اثرات زغال اخته در افرادی که خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی بالایی دارند، مانند افرادی که چاق یا مبتلایان به سندروم دگرگشتی هستند، بیشتر مشهود است، بنابراین، آب زغال اخته را می توان به عنوان مکمل طبیعی برای درمان فشار خون بالا که توسط پزشک تجویز می شود، استفاده کرد.



### آب سیر

آب سیر یک راه طبیعی برای تنظیم فشار خون است زیرا تولید اسید نیتریک را تحریک می کند. این یک گاز با اثر گشاد کننده عروق قوی است که به گردش خون کمک می کند و فشار روی قلب را کاهش می دهد. علاوه بر این، سیر برای حفظ سلامت قلب و عروق نیز عالی است، زیرا دارای خواص آنتی اکسیدانی باور نکردنی است که از رگ های خونی محافظت می کند. یکی از راه های مصرف سیر، دم کردن آن در آب و نوشیدن آن در طول روز است که شامل یک حبه سیر خام، پوست کنده و له شده، ۳،۴ اونس (۱۰۰ میلی لیتر) آب است.



### هویج

هویج، حاوی پتاسیم و فیبر است و می تواند به تنظیم فشار خون کمک کند. مصرف منظم هویج ممکن است به بهبود عملکرد سیستم قلبی - عروقی منجر شود.



### انواع توت

توت ها سرشار از ترکیبات گیاهی طبیعی مانند پلی فنول ها هستند که فشار خون را پایین می آورند و برای قلب مفید هستند. پلی فنول ها خطر سکتة مغزی، بیماری های قلبی و دیابت را کاهش می دهند. همچنین به بهبود فشار خون، مقاومت به انسولین و التهاب سیستم تیک کمک می کنند. از این رو خوردن توت برای کاهش فشار خون توصیه می شود.



### رزماری

رزماری هم در طب ایرانی برای کاهش فشار خون مورد استفاده قرار می گیرد. این گیاه دارای اثرات استراحتی و آرام بخش است که می تواند به تعادل فشار خون کمک کند.

