

Nadciśnienie – jak obniżyć ciśnienie naturalnie?

Nadciśnienie tętnicze często nazywa się „cichym zabójcą” – potrafi długo nie dawać o sobie znać, a jednocześnie zwiększa ryzyko chorób serca, udaru, niewydolności nerek, a nawet utraty wzroku. Dobra wiadomość? Możemy dużo zrobić, by trzymać je w ryzach – oprócz diety i ruchu warto sięgnąć po moc ziół.

Skąd wiemy, że coś jest nie tak?

Choć często przebiega bezobjawowo, mogą pojawić się:

- bóle lub ucisk w głowie, szczególnie w potylicy
- zawroty głowy
- duszność, ucisk w klatce
- krwawienia z nosa
- kołatanie serca
- nerwowość, bezsenność, przewlekłe zmęczenie

Warto regularnie mierzyć ciśnienie – 140/90 mm Hg i więcej to sygnał alarmowy.

12 roślin, które wspierają w walce z nadciśnieniem

1. **Czosnek** – obniża ciśnienie, zmniejsza ryzyko miażdżycy
2. **Cynamon** – rozszerza naczynia, wspiera serce
3. **Aronia** – „czarne złoto” bogate w antyoksydanty i minerały
4. **Bazylia** – w badaniach obniżała ciśnienie nawet o 20/15 mm Hg
5. **Pietruszka** – naturalny „bloker kanału wapniowego”, rozluźnia naczynia
6. **Imbir** – poprawia krążenie i obniża cholesterol
7. **Kardamon** – 3 g dziennie pomaga unormować ciśnienie
8. **Bacopa monnieri** – ajurwedyjski sprzymierzeniec serca i pamięci
9. **Głóg** – wzmacnia i relaksuje mięsień sercowy



10. **Serdecznik** – uspokaja i tonizuje serce
11. **Krokosz barwierski** – wspiera elastyczność naczyń
12. **Tymianek** – zawiera kwas rozmarynowy, który hamuje zwężanie naczyń

Zioła do codziennej herbatki

Możesz stworzyć własną mieszankę, np.:

- czosnek suszony
- liść aronii
- kwiat głogu
- szczypta imbiru
- odrobina cynamonu

Zalewasz gorącą wodą, parzysz 10 minut, pijesz 1–2 razy dziennie.

Uwaga!

Niektóre rośliny mogą podnosić ciśnienie – unikaj ich, jeśli masz nadciśnienie: żeń-szeń (klasyczny i syberyjski), lukrecja, berberyna, arnika, guarana.

