إليك طرق طبيعية لتعزيز صحة القلب وخفض ضغط الدم بدون أدوية

ارتفاع ضغط الدم من المشكلات الصحية الشائعة التي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، وتشير بعض الدراسات إلى أن شرب ماء الليمون بانتظام قد يساعد على ضبط ضغط الدم مع مرور الوقت، إلى جانب فوائد الترطيب والنظام الغذائي الغني بالبوتاسيوم ومضادات الأكسدة.

ويحتوي الليمون على عناصر غذائية مفيدة لصحة القلب مثل فيتامين سي وحمض الستريك والبوتاسيوم، والتي تساهم في دعم وظيفة الأوعية الدموية واسترخائها، ما يقلل الضغط الواقع عليها ويحدّ من الأضرار المرتبطة بارتفاع ضغط الدم.
رغم أن معظم الدراسات أُجريت على الحيوانات، إلا أن النتائج تشير إلى فوائد محتملة لماء الليمون على البشر، خصوصًا عند الحفاظ على الترطيب الجيد طوال اليوم، وهو عامل أساسي لصحة القلب وضبط ضغط الدم.

وكما يساعد الترطيب على تقليل احتباس السوائل والانتفاخ، ويسهم في الحفاظ على وزن صحي، ما ينعكس إيجابًا على الضغط.

بالإضافة إلى ماء الليمون، هناك أطعمة ومشروبات أخرى قد تساهم في خفض ضغط الدم، مثل:

بذور الشيا: تحتوي على الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

الشاي الأخضر: غني بالكاتيشينات التي تقلل الالتهاب وتحسن صحة الأوعية الدموية.

عصير الشمندر (البنجر): يحتوي على نترات تتحول إلى أكسيد النتريك لتوسيع الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم.

الكركم: أظهرت دراسة انخفاضًا طفيفًا في الضغط الانقباضي عند تناوله لمدة 12 أسبوعًا.

كما قد يكون استبدال القهوة الصباحية بماء دافئ مع الليمون خيارًا مفيدًا لمن يعانون من ارتفاع ضغط الدم الناتج عن الكافيين، لما له من تأثير على مستويات الطاقة والمزاج وتحسين الترطيب.