

13 Σεπτεμβρίου 2016

Βελτιώστε φυσικά το κυκλοφορικό σας - χωρίς άσκηση!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Το πιπέρι καγέν προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα. Bonus: Συμβάλει και στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους!

Με τα καρδιαγγειακά προβλήματα και εγκεφαλικά επεισόδια να μαστίζουν ανθρώπους κάθε ηλικίας, είναι σημαντικό να μπορούμε να συμβάλουμε στη βελτίωση του κυκλοφορικού μας, με πολλούς και διάφορους τρόπους. Ορισμένα βότανα και μπαχαρικά, μας βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση.

Κράταιγος

“Βότανο της καρδιάς” και “τροφή της καρδιάς” είναι δύο από τα ονόματα του πολύτιμου αυτού βοτάνου που χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα για την πρόληψη της στηθάγχης, της υψηλής αρτηριακής πίεσης, της καρδιακής ανεπάρκειας και της αθηροσκλήρωσης. Σύμφωνα με τους βοτανολόγους, ο κράταιγος έχει την ιδιότητα να διεγείρει την καλή κυκλοφορία του αίματος και να δυναμώνει φλέβες και αρτηρίες.

Παναγιόχορτο ή λεόνουρος

Η αγγλική ονομασία του είναι motherwort, το βότανο της μητέρας, και του έχουν δώσει αυτό το όνομα χάρη στην γενική θεραπευτική του δράση. Πρόκειται για ένα είδος δυόσμου, και οι βοτανολόγοι το γνωρίζουν ως συμπλήρωμα για την καλή υγεία της καρδιάς. Πιο συγκεκριμένα, το βότανο αυτό το δίνουν σε ασθενείς που παραπονιούνται για αίσθημα παλμών και πόνο στο στήθος.

Κακάο

Το εκχύλισμα του αγαπημένου μας κακάο είναι εξαιρετική επιλογή για τη βελτίωση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης στο αίμα, καλή πηγή μαγνησίου ενώ οι

ελεύθερες ρίζες που περιέχει προστατεύουν μεταξύ άλλων από διάφορες καρδιαγγειακές ασθένειες.

Πιπέρι καγέν

Το καγέν είναι άλλο ένα μπαχαρικό που βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και προστατεύει το κυκλοφορικό. Ανάμεσα στις θεραπευτικές του ιδιότητες συμπεριλαμβάνεται η απομάκρυνση της αθηρωματικής πλάκας και η δημιουργία υγιών ερυθρών κυττάρων.

Πηγή: capital.gr