

2 Ιουλίου 2018

## Τρία βότανα που ρίχνουν την πίεση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα έχουμε όλοι στα μπαλκόνια μας!

Ένας από τους βασικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να ρίξουμε την αρτηριακή πίεση είναι η διατροφή.

Αυτό συμβαίνει γιατί πολλές τροφές ευθύνονται για την αύξηση ή τη μείωση της πίεσης ανάλογα με τα συστατικά που περιέχουν. Δείτε παρακάτω τρία βότανα τα

οποία θεωρείται ότι ρίχνουν την πίεση...

### **1. Βασιλικός**

Το άγχος είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που συμβάλλουν στην υπέρταση και ο βασιλικός βοηθάει στην μείωση του στρες στον οργανισμό και τις βιοχημικές επιπτώσεις που αυτό επιφέρει.

### **2. Λεβάντα**

Η λεβάντα λειτουργεί ως αγγειοδιασταλτικό, χαλαρώνοντας και διευρύνοντας τα αιμοφόρα αγγεία. Μπορείτε επίσης να κάνετε ένα τσάι από φύλλα λεβάντας, το οποίο όχι μόνο θα μειώσει την αρτηριακή σας πίεση, αλλά μπορεί να ανακουφίσει το στομάχι σας και να σας βοηθήσει στην αντιμετώπιση της αϋπνίας.

### **3. Ρίγανη**

Η καρβακρόλη που περιέχει είναι ένα ενεργό συστατικό που είναι γνωστό ότι μειώνει την πίεση του αίματος και την φλεγμονή των αιμοφόρων αγγείων. Είναι εναλλακτική λύση στο αλάτι ως καρύκευμα σε φαγητά, ενώ το έλαιο ρίγανης μπορεί επίσης να καταπολεμήσει τις λοιμώξεις.

Πηγή: [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)