

## Những cách giảm huyết áp tự nhiên không cần thuốc

Huyết áp cao được mệnh danh là “kẻ giết người thầm lặng”. Việc dùng thuốc điều trị huyết áp cao không chỉ tốn kém mà còn gây ra nhiều tác dụng phụ không mong muốn.

Dưới đây là những biện pháp tự nhiên giúp giảm huyết áp không cần dùng thuốc.

### 1. Tỏi

Tỏi là bài thuốc tuyệt vời để điều trị huyết áp cao. Tỏi có tác dụng chống lợi tiểu, điều này có nghĩa nó giúp thận đào thải natri nhờ vậy giúp giảm huyết áp. Bạn nên cho một tỏi hai nhánh tỏi vào món sa lát để nhận được tác dụng này.

### 2. Cà chua

Cà chua không chỉ cung cấp các loại vitamin thiết yếu như vitamin E mà còn chứa lycopene, chất chống oxy hóa giúp ngăn ngừa sự hình thành các axit béo trong động mạch, nguyên nhân chính gây tăng huyết áp. Bạn có thể uống nước ép cà chua hoặc ăn cà chua sống

### 3. Củ cải đường và củ cải

Củ cải đường và củ cải có thể cung cấp một lượng nitrat lành mạnh. Chất nitrat này giúp giảm huyết áp cao bằng cách gây giãn mạch (giãn động mạch). Bạn có thể uống nước ép củ cải đường và củ cải hoặc cho chúng vào món sa lát.

### 4. Giảm sử dụng muối

Giảm sử dụng muối sẽ giúp đối phó với chứng cao huyết áp. Ngoài ra, bạn nên tránh những thực phẩm chế biến sẵn và thực phẩm đóng gói. Phần lớn những loại thực phẩm này đều chứa một lượng muối rất lớn.

### 5. Nước

Duy trì nước là một trong những nguyên tắc cơ bản để làm giảm huyết áp. Nước giúp loại bỏ muối dư thừa ra khỏi cơ thể và do vậy kiểm soát được bệnh cao huyết áp.

### 6. Chuối

Chuối là thực phẩm ngọt và rẻ tiền giúp giảm huyết áp một cách tự nhiên. Vì chuối chứa nhiều khoáng chất và natri, nó sẽ giúp thận hoạt động thích hợp. Bạn có thể ăn chuối trong bữa sáng và trước khi tập luyện.

### 7. Sô cô la đen

Sô cô la đen được làm từ hạt cacao và chứa nhiều chất chống oxy hóa (chống ung thư) bao gồm polyphenol, flavonoid, catechins, v.v. Hơn nữa, nó chứa một lượng flavanols đáng kể. Flavanol có tác dụng giảm huyết áp.