

วิธีลด ความดันโลหิตสูง

● นำเสนอเมื่อ 27 ก.ค. 2552

ใครที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง วันนี้เดลินิวส์ออนไลน์มีวิธีลดความดันโลหิตมาบอก...

- ใช้น้ำมันหอมระเหยช่วยบำบัดอาการ ทำให้ผ่อนคลาย เช่น น้ำมันหอมระเหย กลิ่นคาโมไมล์ ลาเวนเดอร์
- ลดปริมาณเกลือโซเดียม และหันมาทานอาหารที่มีธาตุโพแทสเซียม และแมกนีเซียม ซึ่งมีมากในผักและผลไม้สด อย่าง กลวย มันฝรั่ง และผักใบเขียวต่าง ๆ
- การดื่มน้ำสมุนไพร เช่น ชันฉ่าย กระเจี๊ยบแดง และบัวบก
- การทำสมาธิ มีประโยชน์ในการช่วยรักษาระดับความดันโลหิต ควรทำสมาธิ 20 นาที วันละ 2 ครั้ง
- การฟังเพลงจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ขณะฟังควรหายใจเข้าออกลึก ๆ แล้วปล่อยให้ตัวเองซึมซับเอาพลังงานเสียงเขาไป

รู้อย่างนี้แล้ว ลองนำวิธีที่แนะนำไปช่วยลดความดันโลหิตกันดูได้ เพื่อสุขภาพที่ดี ...

ข้อมูลจาก :: เดลินิวส์