



ZDRAVÍ A KRÁSA 18. 07. 2019

Bylinky na vysoký krevní tlak - účinné přírodní tipy

Hloh obecný Hloh je zřejmě nejznámější bylinkou, která snižuje vysoký krevní tlak. Používají se květy, plody i mladé pupeny tohoto keře. Hloh...

Vysoký krevní tlak se řadí k civilizačním chorobám dnešní doby. Jeho příčinou může být nesprávný životní styl, nedostatek pohybu, vliv prostředí a dědičné sklony. Vysoký krevní tlak často souvisí s vysokou hustotou krve, takže pro lidi, kteří trpí těmito obtížemi je důležité hlídat si pitný režim. My jsme pro vás dnes připravili užitečné informace o tom, jaké bylinky na vysoký krevní tlak vám mohou s tlakem pomoci.

Vysoký krevní tlak je významným rizikovým faktorem řady závažných onemocnění zejména těch srdečně - cévních.

Prvním krokem při řešení vysokého krevního tlaku by měla být úprava životního stylu a jídelníčku. Do svého denního programu byste měli zařadit **pravidelný pohyb**, a to alespoň půlhodinu denně. Vynechat nebo výrazně omezit v jídelníčku **sůl, tuky, kávu, alkohol a černý čaj**. Je důležité umět pracovat se stresem, naučit se relaxovat a odpočívat. **Chronický stres** zvyšuje možnost rozvoje civilizačních onemocnění obecně. Dopřejte se také pravidelný a vydatný spánek. Přečtěte si, [jak na stres](#).

Mnohé pomocníky pro snížení vysokého krevního tlaku najdeme i v přírodě. Představíme vám některé bylinky na vysoký krevní tlak. Přečtěte si, [jak snížit krevní tlak](#).

Bylinky na vysoký krevní tlak - 5 tipů

Hloh obecný

Hloh je zřejmě nejznámější bylinkou, která **snižuje vysoký krevní tlak**. Používají se květy, plody i mladé pupeny tohoto keře. Hloh obecný pomáhá upravovat napětí srdečního svalu a snižovat krevní tlak. Působí dobře i při kolísavém tlaku, arytmiích a při bušení srdce. **Nejúčinnější je tinktura z pupenů hlohu zvaná [hlohovice - recept](#)**. Hloh by v žádné podobě neměly užívat těhotné a kojící ženy.

Medvědí česnek

Česnek medvědí patří také mezi bylinky na vysoký krevní tlak. **Poměrně rychle snižuje krevní tlak, čistí cévy a působí i proti ateroskleróze. Je možné používat jej i jednorázově při vyšším tlaku, zabírá okamžitě**. Medvědí česnek má vysoký obsah vitamínu C, brání kornatění tepen a pročišťuje organismus. Je to také silné přírodní antibiotikum, které má i antibakteriální a protiplísňové účinky. Přečtěte si další [léčivé účinky medvědího česneku](#).

Jmelí bílé

Jmelí je cizopasný keřík, který byl používán již v lidovém léčení. **Tinktura ze jmelí snižuje krevní tlak. Tato tinktura však funguje pouze při dlouhodobějším užívání a více se hodí pro starší osoby**.

Bazalka

Bazalka patří mezi základní bylinky na vysoký krevní tlak, jelikož obsahuje látky, které stahují krevní cévy. **Právě to může dopomoci ke snížení krevního tlaku, Bazalka rovněž podporuje mozkovou činnost a zlepšuje imunitu**. Přečtěte si, [jak na pěstování bazalky](#).

Kardamon

Jedná se o indické koření snižuje hodnoty krevního tlaku při dlouhodobějším užívání. Kardamon je skvělý do pečených a dušených pokrmů, do omáček, k dochucení polévek, zákusků a sušenek.

Některé rostliny krevní tlak normalizují, tedy upravují, vysoký tlak snižují a nízký dokáží naopak zvýšit. Mezi tyto bylinky na vysoký krevní tlak patří například **ženšen, česnek nebo petržel zahradní**.

Součástí čajových směsí bývá i meduňka lékařská a třezalka tečkovaná. Obě tyto rostliny nejsou sice přímo bylinky na vysoký krevní tlak, ale obecně působí zklidňujícím dojmem a příznivě **ovlivňují lidskou psychiku**. Na snížení vysokého krevního tlaku je možné doporučit i extrakt z olivového listí.

Jak snížit vysoký krevní tlak?

Bylinky na vysoký krevní tlak jsou rozhodně skvělým pomocníkem v léčbě [hypertenze](#), součástí prevence a léčby vysokého tlaku by mělo být i zařazení těch správných potravin do našeho

jídelníčku. **Blahodárně na vysoký krevní tlak působí například celer, cibule, červená řepa, okurky, jablka, ořechy, luštěniny, grepy a obilné vločky nebo pohanka.**

Důležitou součástí prevence i léčby vysokého krevního tlaku jsou ovoce a zelenina bohaté na draslík. Mezi plodiny bohaté na draslík patří batáty, rajčata, banány, hrášek, kiwi, broskve, žlutý meloun, avokádo a sušené ovoce, například švestky nebo rozinky.

Jaké bylinky na vysoký krevní tlak vyzkoušíte vy?