

Njia za kutibu shinikizo la chini la damu au presha ya kushuka

By SW - Melkisedeck Shine · April 10, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

?Kutibu shinikizo la chini la damu kwa kutumia maji chumvi

Kunywa Maji yenye chumvi husaidia kutibu shinikizo la chini la damu sababu sodiamu iliyomo kwenye chumvi hupandisha juu shinikizo la damu. Usizidishe dawa hii kwa sababu chumvi nyingi kuzidi ina madhara kiafya.

Matumizi:

Changanya nusu kijiko cha chai cha chumvi ndani ya maji glasi moja (robo lita) na unywe mchanganyiko huu mara 1 au 2 kwa siku

?Matumizi ya kahawa kutibu presha ya kushuka au shinikizo la chini la damu

Kahawa husaidia kuongeza presha au shinikizo la damu. Unashauriwa Kunywa kikombe kimoja cha kahawa kunaweza pia kusaidia kupandisha shinikizo lako la damu kwa muda.

Kama unapatwa na kushuka kwa shinikizo la damu mara kwa mara basi kunywa kikombe cha kahawa asubuhi au unywe wakati unakula cha mchana na cha jioni.

Usizidishe matumizi ya kahawa kwakuwa kahawa ina madhara mabaya kwa afya ya mwili kwa ujumla.

?Matumizi ya zabibu kavu kutibu shinikizo la chini la damu

Zabibu huweza kutumika kama tiba ya shinikizo la chini la damu kama ifuatavyo

1. Chukua zabibu kavu Loweka zabibu 30 mpaka 40 ndani ya kikombe cha maji kwa usiku mzima.
2. Asubuhi kabla ya kula wala kunywa chochote kula zabibu moja baada ya nyingine na unywe pia maji yake
3. Rudia zoezi hili kila siku kwa majuma kadhaa hata mwezi.

?Matumizi ya Tangawizi kutibu shinikizo la chini la damu

Hatua za kufuata

?Matumizi ya Mrehani (basil) kutibu presha ya kushuka

Hii ni dawa nzuri ya kutibu shinikizo la chini la damu sababu ya kuwa na kiasi kingi cha vitamini C, magnesiamu na potasiamu, vilevile dawa hii husaidia kuweka sawa akili na kuondoa msongo wa mawazo (stress).

Matumizi

Vile vile unaweza kutafuna tu moja kwa moja majani kadhaa ya mrehani kila siku asubuhi.

?Matumizi ya karoti na asali kutibu presha ya kushuka

Hatua za kufuata

1. Tengeneza glasi moja ya juisi ya karoti
2. Weka vijiko vikubwa viwili vya asali ndani yake na kisha changanya vizuri
3. Kunywa yote asubuhi tumbo likiwa tupu na jioni glasi nyingine kwa majuma kadhaa

?Matumizi ya maji kutibu shinikizo la chini la damu

Matumizi ya maji ya kunywa ni moja ya dawa rahisi kabisa ya shinikizo la chini la damu.

Hii ni kwa sababu Maji ni mhimu kwa kila ogani ndani ya mwili iweze kufanya kazi zake sawa.

Kwa hiyo sababu kuu ya mtu kuwa na shinikizo la chini au hata la juu ni matokeo ya mishipa ya damu kutokuwa na vimiminika vya kutosha.

Mishipa ya damu imeundwa kwa maji maji ya damu (serum) na seli za damu.

Maji yanapopungua kwenye mwili hata vipenyo vya mishipa yako navyo hupungua ukubwa wake jambo linaloleta kushuka kwa shinikizo la damu.

Matatizo yote haya ni matokeo ya kutokunywa maji ya kutosha kila siku.

Kwa sababu hii, ili kupandisha juu shinikizo la damu unahitaji kunywa zaidi maji sambamba na juisi nyingine za matunda au za mboga mboga kila siku.

Hii inasaidia kuongeza vimiminika katika mishipa ya damu.

?Matumizi ya juisi ya limao kutibu shinikizo la chini la damu

Juisi hii ni nzuri sana katika kutibu shinikizo la juu la damu.

Lakini inaweza pia kutumika kutibu shinikizo la chini la damu hasa ikiwa hili shinikizo la chini la damu limesababishwa na upungufu wa maji mwilini (dehydration).

Kutibu shinikizo la chini la damu unaweza kuchanganya juisi ya limau na chumvi kidogo na sukari au unaweza kutumia maji maji ya miwa.

?Ulaji mzuri hupunguza uwezekano wa kupata shinikizo la chini la damu

Ni mhimu kula mlo kamili kila siku. Kula lishe duni kunaweza kupelekea kuzalishwa kwa

damu isiyo na afya inayoleta shinikizo la damu.

Kula zaidi vyakula vyenye protini, vyenye vitamini B na C kwa wingi. Kula milo midogo midogo hata mitano kuliko kula miwili au mitatu lakini ya nguvu sana.

Unaweza kutumia kitunguu swaumu hasa kibichi ukitafula punje 2 kila unapoenda kulala kadharika glasi moja ya juisi ya ubuyu kutwa mara 1.

Acha vilevi vyovyote mara tu unapogundulika na shinikizo la chini la damu. Epuka pia vyakula vyenye wanga sana kama tambi, mikate, viazi, wali nk

Upungufu wa baadhi ya vitamini hasa vitamini za kundi B na madini kunaweza pia kuleta shinikizo la chini la damu. Hivyo ili kudhibiti shinikizo la chini la damu unahitaji kula mlo sahihi kila siku.

?Matumizi ya Lozi na maziwa kutibu shinikizo la chini la damu

Unaweza kutumia Lozi na maziwa kutibu shinikizo la chini la damu kama ifuatavyo;