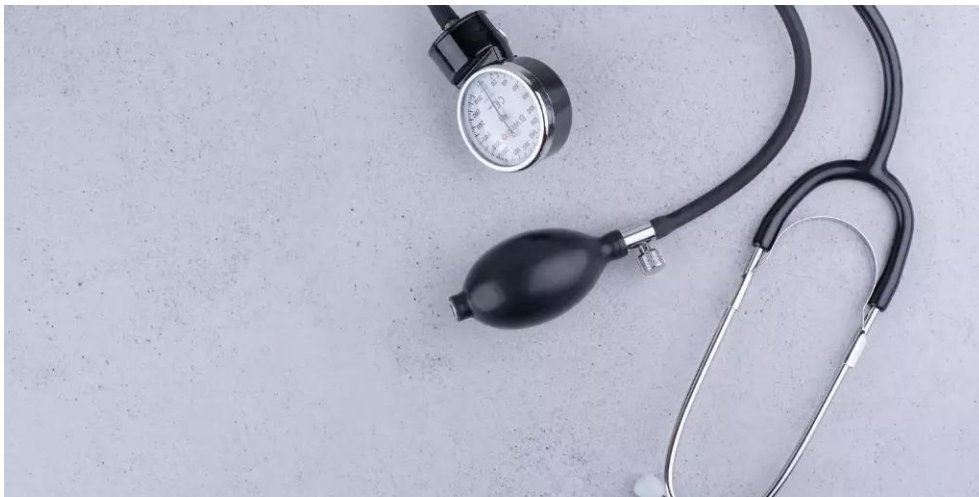


Remédio Caseiro

# Remédio caseiro para baixar pressão alta e mantê-la sob controle



[www.remediocaseiro.blog.br](http://www.remediocaseiro.blog.br)



Médico foto criado por azerbaijan\_stockers - br.freepik.com

## Remédio caseiro para baixar pressão alta e mantê-la sob controle

Neste artigo iremos abordar diversas opções de **remédio caseiro para baixar pressão** alta e mantê-la sob controle.

As opções apresentadas aqui devem ser um complemento e não um substituto para o tratamento da hipertensão

### Remédio Caseiro para pressão alta

#### Chuchu

O chuchu é considerado um ótimo **remédio caseiro para baixar pressão alta** pois é rico em nutrientes, [vitamina A](#), [vitamina C](#) e do [complexo B](#) e Potássio que é outro bom regulador de pressão alta, além de ter ação diurética devido ser rico em água.

## Alho

O [alho](#) promove o relaxamento das veias através do estímulo da produção de óxido nítrico que possui forte ação vasodilatadora facilitando a circulação sanguínea e diminuindo a pressão no coração.

Indica-se o consumo de dois dentes de alho por dia de preferência cru para o efeito ser mais rápido e direto.

## Batata

Um estudo da [American Chemical Society](#) mostrou que o consumo desse tubérculo é outro ótimo remédio caseiro para baixar pressão alta principalmente em pessoas com obesidade.

No novo estudo, 18 pacientes que estavam principalmente com sobrepeso/obesidade com pressão alta comeram 6-8 batatas roxas (cada uma do tamanho de uma bola de golfe) com casca duas vezes ao dia durante um mês tiveram uma redução de 4.3% na pressão arterial diastólica média e a pressão sistólica diminuiu 3,5%

## Chá de hibisco

O chá de hibisco é outra opção de **remédio caseiro para baixar a pressão alta** pois tem ação diurética que ajuda a controlar a pressão arterial.

Um estudo in vitro publicado na [National Library of Medicine](#) em dezembro de 2009 mostrou que o extrato feito a partir do cálice da flor de hibisco demonstraram propriedades hipocolesterolêmicas e anti-hipertensivas.

## Beba água

Beber [água](#) é outro bom **remédio caseiro para regular a pressão** devido a sua ação diurética.

Recomenda-se o consumo de pelo menos 2 litros de água por dia, no entanto a recomendação da The U.S. National Academies of Sciences segue o modelo abaixo:

- 11.5 copos (2.7 litros) por dia para mulheres
- 15.5 copos (3.7 litros) por dia para homens

## Diminuir o estresse e ansiedade

Estresse e ansiedade aceleram os batimentos cardíacos e contraem os vasos devido o aumento da produção de adrenalina e cortisol e por consequência aumenta a pressão arterial.

A prática de exercícios físicos regularmente e atividades como yoga e/ou meditação regularmente é indicado como um **possível remédio caseiro para baixar a pressão** e mantê-la sob controle.

## Beterraba

O uso do suco beterraba como **remédio caseiro para baixar a pressão** ocorre devido a presença de uma substância chamada nitrato, que melhora a dilatação das veias melhorando o fluxo sanguíneo, além de ser rica em vitamina C, carotenóides e flavonóides.

## Conclusão

Nesta postagem foram apresentadas diversas opções de **remédio caseiro para baixar a pressão** de forma natural e com produtos

Remédio caseiro para baixar pressão alta e mantê-la sob controle

que você geralmente já tem em casa.

E aí, já usou alguma dessas opções de **remédio caseiro** apresentado por nós?

**IMPORTANTE:**

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.