



La infusión más recomendada para bajar la tensión: usos y recomendaciones

Descripción

La hipertensión es una condición común que puede ser manejada con una combinación de medicación, dieta y estilo de vida saludable. Las infusiones de hierbas pueden ser un complemento útil para ayudar a controlar la presión arterial. Aquí te presentamos una receta de infusión que puede ser beneficiosa para la tensión arterial.

Es importante tener en cuenta que el tema de la tensión debe estar supervisado por un médico y en caso necesario debe ser tratada con la medicación adecuada.



Únete al canal de WhatsApp de INFORMACIÓN

Infusión de hibisco y canela

Ingredientes:

- 1-2 cucharaditas de flores secas de hibisco
- 1 pequeña rama de canela o ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 litro de agua

Pasos:

1. Hervir el agua: Calentar el agua hasta que hierva.
2. Añadir los ingredientes: Agregar las flores de hibisco y la rama de canela al agua hirviendo.
3. Dejar reposar: Apagar el fuego y dejar reposar la infusión durante 5-10 minutos.
4. Colar y servir: Colar la infusión para eliminar los residuos de las hierbas y servir.

Infusión de hibisco para controlar la tensión. INFORMACIÓN

En cuanto al consumo se recomienda beber 1-2 tazas al día.

¿Cuáles son los beneficios de este té?

Este té combina dos elementos muy beneficiosos: el hibisco y la canela.

- Hibisco: Se ha demostrado que el hibisco puede ayudar a reducir la presión arterial en algunos estudios. Tiene propiedades diuréticas y ayuda en la relajación de los vasos sanguíneos.
- Canela: Conocida por sus propiedades antiinflamatorias y posibles efectos beneficiosos en la salud cardiovascular.



Infusiones para bajar el colesterol: ¿Funcionan realmente?

Consideraciones importantes

Siempre es importante consultar con un médico antes de empezar cualquier remedio natural,

especialmente si ya estás tomando medicamentos para la hipertensión. Las infusiones pueden ofrecer un alivio temporal, pero no deben reemplazar los tratamientos prescritos por un profesional de la salud. Además, es aconsejable mantener un seguimiento regular de la presión arterial es crucial para ajustar el tratamiento según sea necesario.

La infusión de hibisco te ayudará a controlar la tensión. Pixabay

Estilo de vida saludable

Además de las infusiones, mantener un estilo de vida saludable es fundamental para el control de la hipertensión. Esto incluye una dieta balanceada, actividad física regular, manejo del estrés, evitar el consumo excesivo de sal y alcohol, y no fumar.

El té de hibisco también te ayuda a adelgazar mientras duermes. Pixabay

Quién no debe tomar hibisco

El hibisco, a pesar de sus beneficios para la salud, como su potencial para ayudar a reducir la presión arterial, puede no ser adecuado para ciertas personas debido a posibles efectos secundarios o interacciones. Aquí te detallamos quiénes deben evitar o ser cautelosos con el consumo de hibisco:

1. Mujeres embarazadas y lactantes: Existe cierta preocupación de que el hibisco podría afectar negativamente el embarazo debido a sus propiedades estimulantes y posiblemente emenagogas (que inducen la menstruación). No hay suficiente investigación sobre su seguridad durante la lactancia, por lo que también se recomienda evitarlo en este período.
2. Personas con baja presión arterial: Dado que el hibisco puede disminuir la presión arterial, las personas que ya tienen baja presión arterial deben evitarlo, ya que podrían experimentar mareos o sensaciones de debilidad.
3. Personas que toman medicamentos para la hipertensión: El hibisco puede potenciar el efecto de los medicamentos para la hipertensión, lo que podría llevar a una disminución excesiva de la presión arterial. Si estás tomando estos medicamentos, es importante consultar con un médico antes de consumir hibisco.
4. Personas con diabetes: Si bien el hibisco puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre, las personas con diabetes que están tomando medicamentos para controlar su condición deben tener cuidado, ya que podría haber un riesgo de hipoglucemia (niveles bajos de azúcar en la sangre).
5. Personas con enfermedades del hígado: Algunos estudios sugieren que el hibisco podría tener efectos negativos en el hígado, aunque la investigación es limitada. Las personas con enfermedades hepáticas preexistentes deben ser particularmente cautelosas.
6. Personas que toman medicamentos o suplementos diuréticos: Dado que el hibisco tiene propiedades diuréticas, su uso junto con otros diuréticos puede aumentar el efecto y llevar a desequilibrios electrolíticos o deshidratación.
7. Cirugías programadas: Debido a que el hibisco puede afectar la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre, generalmente se recomienda suspender su uso al menos dos semanas antes de cualquier cirugía programada.

Fecha de creación

noviembre 2023