

Sembilan Obat Alami untuk Penyakit Jantung Koroner

Penyakit jantung koroner merupakan salah satu penyebab kematian utama di Indonesia. Dahulu penyakit jantung ini banyak diderita oleh para manula (usia 60 thn ke atas). Tetapi makin ke sini, usia 40 thn sudah ada yang menderita penyakit jantung. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup dan lingkungan yang semakin buruk.

Beberapa faktor resiko penyakit jantung antara lain memasuki usia 45 tahun bagi pria dan 55 tahun bagi wanita, ada riwayat penyakit jantung dalam keluarga, diabetes, kebiasaan merokok, tekanan darah tinggi (hipertensi), kegemukan (obesitas), gaya hidup buruk, stress dan kurang aktifitas fisik / olahraga.

Dari faktor resiko di atas, ada beberapa faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, yaitu usia yang makin tua, dan ada riwayat keluarga yang mengalami gangguan jantung dan pembuluh darah.

Sementara itu, beberapa faktor risiko yang bisa dimodifikasi dengan perubahan gaya hidup antara lain tekanan darah tinggi, penyakit kencing manis atau diabetes melitus, kebiasaan merokok, kegemukan atau obesitas, stress, gaya hidup yang buruk, dan kurang berolahraga.

9 jenis obat alami

Selain menggunakan pengobatan medis kedokteran, Anda bisa membantu mengatasi penyakit ini dengan beberapa bahan alami.

Berikut beberapa di antaranya:

- **Anggur**

Secara umum, buah-buahan segar bermanfaat dalam membantu mengatasi penyakit jantung. Anggur efektif **meredakan rasa nyeri dan menurunkan denyut jantung**. Penyakit tersebut dinyatakan bisa dikontrol dengan cepat jika pasien mengadopsi diet eksklusif dengan anggur selama beberapa hari. Jus anggur khususnya sangat bermanfaat saat seseorang menderita serangan jantung.

- **Apel**

Apel mengandung komponen yang berfungsi **menstimulasi jantung**. Apel dan olahan apel seperti selai apel sangat bermanfaat bagi pasien penderita payah jantung.

- **Bawang merah**

Bawang merah dinyatakan sangat bermanfaat untuk mengatasi penyakit jantung. Sayuran ini bekerja menormalkan kolesterol darah dengan mengoksidasi kelebihan kolesterol. Satu sendok teh jus bawang merah mentah di pagi hari dinyatakan sangat bermanfaat dalam kasus-kasus seperti ini.

- **Madu**

Madu mengandung berbagai komponen yang berfungsi mencegah semua jenis penyakit jantung. Madu bekerja memacu jantung dan memperlancar sirkulasi darah. Selain itu, madu juga efektif dalam meredakan rasa nyeri dan denyut jantung. Cukup satu sendok makan madu per hari dikonsumsi setelah makan.

- **Asparagus**

Asparagus merupakan makanan yang baik untuk menguatkan jantung. Untuk **membantu mengatasi payah jantung dan pembesaran jantung**, cobalah membuat campuran ekstrak jus asparagus segar dengan madu, dengan perbandingan 2:1. Obat ini sebaiknya dikonsumsi 3 kali sehari.

- **Alfalfa**

Jus herbal ini telah **terbukti sangat membantu sebagian besar kasus yang berkaitan dengan penyakit arteri dan jantung**. Untuk tujuan ini, perlu menggunakan daun tanaman ini. Akan tetapi, **jus alfalfa terlalu keras jika dikonsumsi sendiri**. Karena itu, **ada baiknya mencampurnya dengan jus wortel dalam jumlah yang setara, masing-masing 125 mililiter**. Dengan kombinasi seperti ini, manfaat masing-masing jus akan ditingkatkan.



- **Safflower**

Minyak safflower terbukti efektif menurunkan kolesterol darah. Karena itu bisa digunakan oleh orang yang menderita gangguan kardiovaskular.



- **Vitamin E**

Pasien penyakit jantung sebaiknya menambah asupan makanan yang kaya vitamin E. Vitamin ini dinyatakan memperbaiki fungsi jantung dengan cara **memperbaiki oksigenasi sel-sel**. Vitamin E juga **meningkatkan sirkulasi darah dan kekuatan otot**. Produk- produk *wholemeal* dan sayuran hijau, khususnya daun kubis bagian luar, merupakan sumber vitamin E.

- **Vitamin C**

Vitamin C juga penting karena berperan **melindungi kerusakan spontan dinding kapiler** yang bisa memicu serangan jantung. Vitamin C juga mencegah peningkatan kolesterol darah. Stres dan kemarahan, ketakutan dan kekecewaan serta emosi sejenis lainnya bisa meningkatkan lemak dan kolesterol darah. Tapi, reaksi stres ini tidak akan membahayakan jika diet Anda cukup vitamin C dan asam pantotenat. Buah citrus merupakan salah satu sumber terkaya vitamin C.

#bbg sumber, cdk

Sumber:

Artikel: <http://www.smallcrab.com/jantung/955-semilan-obat-alami-untuk-penyakit-jantung-koroner>

Gambar:

- Alfalfa: <http://static.ddmcdn.com/gif/alfalfa-herbal-remedies-1.jpg>
- Safflower: http://www.naturalherbalextracts.com/NaturalHerbalExtractPic/Safflower_Extract.jpg