



Acht natürliche Heilmittel Tipps zur Senkung des Bluthochdrucks

Wenn bei den meisten Menschen Bluthochdruck diagnostiziert wird, verschreiben ihre Ärzte Medikamente in Form von Medikamenten. Medikamente sind jedoch nicht die einzige Option, die Ihr Herz gesund und Ihren Blutdruck niedrig halten kann. Im Folgenden finden Sie acht Tipps, die Sie wahrscheinlich in Betracht ziehen sollten, wenn Sie an Bluthochdruck leiden: Mit dem Rauchen aufhören! Dies ist eines der ersten Dinge außerhalb der verschriebenen Medikamente, die jeder, bei dem Bluthochdruck diagnostiziert wurde, in Betracht ziehen sollte. Rauchen verengt und verhärtet Arterien und Venen und lässt Ihr Herz härter arbeiten – nichts davon ist gut. Eine weitere gute Idee ist, mit …



Wenn bei den meisten Menschen Bluthochdruck diagnostiziert wird, verschreiben ihre Ärzte Medikamente in Form von Medikamenten. Medikamente sind jedoch nicht die einzige

Option, die Ihr Herz gesund und Ihren Blutdruck niedrig halten kann.

Im Folgenden finden Sie acht Tipps, die Sie wahrscheinlich in Betracht ziehen sollten, wenn Sie an Bluthochdruck leiden:

1. Mit dem Rauchen aufhören! Dies ist eines der ersten Dinge außerhalb der verschriebenen Medikamente, die jeder, bei dem Bluthochdruck diagnostiziert wurde, in Betracht ziehen sollte. Rauchen verengt und verhärtet Arterien und Venen und lässt Ihr Herz härter arbeiten – nichts davon ist gut.
2. Eine weitere gute Idee ist, mit dem Training zu beginnen. Ein bisschen mäßige Bewegung ist gut für Ihr Herz und kann helfen, den Blutdruck signifikant zu senken. Übertreiben Sie es einfach nicht und klären Sie Ihre Trainingspläne zuerst mit Ihrem Arzt!
3. Lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung. Keines der Mittel da draußen, auch keine Medikamente, hilft viel, wenn Sie gestresst sind!
4. Abnehmen ist ein weiterer einfacher Weg. Wenn Sie zusätzliches Gewicht tragen, arbeitet Ihr Herz härter und das bedeutet, dass Ihr Blutdruck höher ist.
5. Betrachten Sie auch Ihre Ernährung. Etwas so Einfaches wie das Ausschneiden von Salz aus Ihrer Ernährung kann einer der effektivsten Wege sein, um den Bluthochdruck zu senken. Wenn Sie auch gesättigte Fettsäuren herausschneiden und sich ausgewogen ernähren, tun Sie sich selbst eine Welt des Guten!

6. Betrachten Sie pflanzliche Heilmittel. Snakeroot, Ginseng und Weißdorn sind nur einige der Kräuter, die nachweislich zur Senkung des Blutdrucks beitragen. Stellen Sie jedoch erneut sicher, dass Sie alle pflanzlichen Arzneimittel mit Ihrem Arzt klären, bevor Sie sie anwenden – sie könnten mit Ihrem Arzneimittel interagieren.
7. Interessanterweise wurde festgestellt, dass Omega-3-Fettsäuren eine der besten alternativen Behandlungen zur Senkung des Bluthochdrucks sind. Andere schließen Aminosäuren und Coenzym Q10 ein.
8. Wenn Sie nach zusätzlichen Mitteln suchen, sollten Sie Akupunktur als Option ausprobieren. Es kann zur Debatte stehen, um den Blutdruck zu heilen, aber einige Studien legen nahe, dass es möglicherweise wirksam ist.

Während all diese Tipps viel Gutes bewirken können, sollten Sie immer daran denken, dass sie sich ergänzen, wenn es sowohl um Ihren Blutdruck als auch um Ihre Gesundheit geht. Sie sollten keine verschriebenen Medikamente ersetzen, sondern als Unterstützung für die Behandlung dienen, die Sie einnehmen sollen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki