

Hausmittel gegen Bluthochdruck: 5 Tees, die Ihr Risiko für Hypertonie senken können

Der normale Blutdruck liegt bei 120/80 mm Hg oder darunter. Wenn der Blutdruck dauerhaft über 130/80 mm Hg liegt, spricht man von Hypertonie oder erhöhtem Blutdruck, einem ernsten Gesundheitszustand, der das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle erhöhen kann. Bluthochdruck ist ein Zustand, der durch einen plötzlichen Anstieg der Kraft gekennzeichnet ist, mit der sich das Blut durch die Arterien bewegt, und wenn dies über einen längeren Zeitraum geschieht, kann es zu schweren Gesundheitsstörungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Eine der Hauptursachen für diesen schweren Gesundheitszustand ist ein unangepasster Lebensstil, d. h. schlechte Ernährungsgewohnheiten, mangelnde körperliche Betätigung, schlechte Schlafgewohnheiten …



Der normale Blutdruck liegt bei 120/80 mm Hg oder darunter. Wenn der Blutdruck dauerhaft über 130/80 mm Hg liegt, spricht man von Hypertonie oder erhöhtem Blutdruck, einem ernsten Gesundheitszustand, der das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle erhöhen kann. Bluthochdruck ist ein Zustand, der durch einen plötzlichen Anstieg der Kraft gekennzeichnet ist, mit der sich das Blut durch die Arterien bewegt, und wenn dies über einen längeren Zeitraum geschieht, kann es zu schweren Gesundheitsstörungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Eine der Hauptursachen für diesen schweren Gesundheitszustand ist ein unangepasster Lebensstil, d. h. schlechte Ernährungsgewohnheiten, mangelnde körperliche Betätigung, schlechte Schlafgewohnheiten und mangelnde Erholung des Körpers von Stress. Ein erhöhter Blutdruck beeinträchtigt nicht nur das Herz, sondern führt auch zu schweren Komplikationen im Körper. Was ist in diesem Fall zu tun? Nun, es ist sehr wichtig, den Zustand sowohl mit Hilfe von Medikamenten als auch mit einer angemessenen Ernährung in den Griff zu bekommen.

Es gibt viele Lebensmittel, die man in seine Ernährung aufnehmen kann, wenn man mit Bluthochdruck zu kämpfen hat. Dazu gehören grünes Blattgemüse, ballaststoffreiches Obst usw. Aber haben Sie schon einmal von so etwas wie „Hypertonie-Management-Tees“ gehört? Ja, Sie haben richtig gehört. Ihre morgendliche Tasse Tee kann es Ihnen erleichtern, Blutdruckspitzen in den Griff zu bekommen. In diesem Artikel stellen wir Ihnen 5 erstaunliche Teerezepte vor, die Sie trinken können, um Ihren Blutdruck zu senken.

5 Tees, die Ihren Blutdruck senken können

Diese 5 Teesorten aus Kräutern und natürlichen Elementen sind ideal für alle, die mit hohem Blutdruck zu kämpfen haben.

Grüner Tee

Grüner Tee gehört zu den 5 beliebtesten Teesorten der Welt – von der Gewichtsabnahme bis zur effektiven Behandlung chronischer Erkrankungen. Grüner Tee bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile, unter anderem bei der Behandlung von Bluthochdruck. Studien zufolge kann der Genuss von grünem Tee (in der richtigen Dosierung) die Durchblutung verbessern und das Risiko von Entzündungen im Herzgewebe verringern. Grüner Tee ist reich an Antioxidantien, die sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken. Wie viel sollten Sie zu sich nehmen? Für Menschen, die an Bluthochdruck leiden, kann es erstaunlich sein, täglich ein oder zwei Tassen grünen Tee zu trinken.

Hibiskus-Tee

Diese schöne rote Blume, die in indischen Häusern leicht zu finden ist, ist für ihre erstaunlichen Eigenschaften bei der Behandlung von Bluthochdruckproblemen bekannt. Hibiskustee ist vollgepackt mit verschiedenen Antioxidantien, die gut für das Herz sind. Er ist eines der vielen Kräuter, die dafür bekannt sind, hohen Blutdruck zu senken. Allerdings sollte man diesen Tee nur nach Rücksprache mit einem Arzt konsumieren.

Oolong-Tee

Ein weiteres gutes Teerezept kann eine warme Tasse Oolong-Tee sein. In diesem Tee sind die Eigenschaften von dunklem und grünem Tee vereint. Auch dieser Tee ist reich an Antioxidantien, die gut für die Herzgesundheit sind.

Kamillentee

Kamillentee ist für seine erstaunlichen Eigenschaften bei der Behandlung von hohem Blutdruck bekannt. Studien zufolge kann die Einnahme dieses Tees zusammen mit allen anderen verschriebenen Medikamenten wirksam zur Senkung des Blutdrucks beitragen. Ähnlich wie Hibiskustee hilft Kamillentee, die Blutgefäße zu entspannen und leicht zu erweitern. Zusätzlich zur Entspannung der Blutgefäße kann dieser Tee auch Körper

und Geist beruhigen und so einen guten Schlaf fördern. Wenn sich Ihr Körper entspannt, verlangsamt sich Ihre Herzfrequenz und Ihr Blutdruck sinkt.

Schwarzer Tee

Was ist der Tee, der in jedem indischen Haus bekannt ist? Schwarzer Tee. Er hat viele gesundheitliche Vorteile, unter anderem senkt er die Blutdruckspitzen. Studien zufolge haben Menschen, die drei Tassen schwarzen Tee pro Tag getrunken haben, ihren Blutdruck um durchschnittlich 2 bis 3 Punkte gesenkt.

Folgende Artikel können

Folgende Artikel können Ihnen ebenfalls weiterhelfen, da sie das gleiche Thema aus einem anderen Licht betrachten:

Themenverwandte Artikel:

[fu_postlist search='stuff' maxposts=10 search="Blutdruck"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki