



Natürliche Wege zur Blutdrucksenkung

Weniger als die Hälfte der Menschen mit hohem Blutdruck haben diesen unter Kontrolle. Das Problem: Wenn der Druck zu lange zu hoch ist, kann er die Arterien dehnen und schädigen. Die daraus resultierenden Gesundheitsprobleme können Herzkrankheiten, Herzversagen, Schlaganfall, Nierenschäden, Sehkraftverlust, Gedächtnisverlust und kognitiven Abbau umfassen. Es ist also wichtig, Bluthochdruck nicht einfach abzutun. Ihre erste Verteidigungslinie: Versuchen Sie diese Lebensstiländerungen als natürliche Möglichkeiten zur Senkung des Blutdrucks. Versuchen Sie diese Lebensstiländerungen als natürliche Möglichkeiten zur Senkung des Blutdrucks. Nährstoffe ausgleichen Achten Sie auf weniger Natrium (unter 1.500 mg pro Tag) und mehr Kalium. Informieren Sie sich über die besten Quellen …



Weniger als die Hälfte der Menschen mit hohem Blutdruck haben diesen unter Kontrolle. Das Problem: Wenn der Druck zu

lange zu hoch ist, kann er die Arterien dehnen und schädigen.

Die daraus resultierenden Gesundheitsprobleme können Herzkrankheiten, Herzversagen, Schlaganfall, Nierenschäden, Sehkraftverlust, Gedächtnisverlust und kognitiven Abbau umfassen. Es ist also wichtig, Bluthochdruck nicht einfach abzutun. Ihre erste Verteidigungslinie: Versuchen Sie diese Lebensstiländerungen als natürliche Möglichkeiten zur Senkung des Blutdrucks. Versuchen Sie diese Lebensstiländerungen als natürliche Möglichkeiten zur Senkung des Blutdrucks.

Nährstoffe ausgleichen

Achten Sie auf weniger Natrium (unter 1.500 mg pro Tag) und mehr Kalium. Informieren Sie sich über die besten Quellen für beide Nährstoffe.

Setzen Sie Probiotika auf Ihre Seite

Der Verzehr von Lebensmitteln, die Probiotika – lebende Bakterien – enthalten, wird mit einem gesünderen Blutdruck in Verbindung gebracht. Erfahren Sie, wie Sie diese Erkenntnis für sich nutzen können.

Nehmen Sie ein wenig ab

Forscher haben herausgefunden, dass überflüssige Pfunde tatsächlich zu Herzmuskelschäden führen können. Lesen Sie mehr über die Auswirkungen auf Ihre Herzgesundheit.

Bewegen Sie sich mehr

Wussten Sie, dass körperliche Aktivität für Ihr Herz in manchen Fällen genauso nützlich sein kann wie Medikamente? Finden Sie heraus, wie das funktioniert und wie Sie mit einfachen Schritten beginnen können.

Bauen Sie Stress ab

Jeder Mensch hat Stress in seinem Leben. Aber anhaltender Stress kann Ihren Blutdruck erhöhen und ihn länger als gesund hoch halten. Eine Möglichkeit, Ihren Geist, Körper und Blutdruck zu entspannen: Praktizieren Sie Yoga.

Wird es funktionieren?

Manchmal lässt sich Bluthochdruck allein durch Änderungen der Lebensweise senken. In anderen Fällen erfordert die Behandlung sowohl einen gesunden Lebensstil als auch Medikamente, so der Kardiologe des Johns Hopkins Ciccarone Center, Michael Blaha, M.D., M.P.H.

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="hohen Blutdruck „]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki