

Wie man Bluthochdruck auf natürliche Weise behandelt

Während verschreibungspflichtige Medikamente den Blutdruck senken können, können Nebenwirkungen wie Beinkrämpfe, Schwindel und Schlaflosigkeit auftreten. Glücklicherweise können die meisten Menschen ihren Blutdruck auf natürliche Weise ohne Medikamente mit Hausmitteln gegen niedrigen Blutdruck (sogenannte Hypotonie) senken. Erreiche zunächst ein gesundes Gewicht (diese Tipps können dir dabei helfen). Probieren Sie dann diese Strategien aus, um das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern. Bluthochdruck spielt bei mehr als 15 % der Todesfälle in den Vereinigten Staaten eine Rolle. Nachfolgend sind einige Punkte angegeben, die zur Kontrolle des Bluthochdrucks hilfreich sind 1. Gehen Sie spazieren Bewegung hilft dem Herzen, Sauerstoff effizienter zu nutzen, sodass es …



Während verschreibungspflichtige Medikamente den Blutdruck senken können, können Nebenwirkungen wie Beinkrämpfe, Schwindel und Schlaflosigkeit auftreten. Glücklicherweise können die meisten Menschen ihren Blutdruck auf natürliche

Weise ohne Medikamente mit Hausmitteln gegen niedrigen Blutdruck (sogenannte Hypotonie) senken. Erreiche zunächst ein gesundes Gewicht (diese Tipps können dir dabei helfen). Probieren Sie dann diese Strategien aus, um das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.

Bluthochdruck spielt bei mehr als 15 % der Todesfälle in den Vereinigten Staaten eine Rolle.

Nachfolgend sind einige Punkte angegeben, die zur Kontrolle des Bluthochdrucks hilfreich sind

1. Gehen Sie spazieren

Bewegung hilft dem Herzen, Sauerstoff effizienter zu nutzen, sodass es nicht so schwer arbeiten muss, um Blut zu pumpen. Bluthochdruckpatienten, die in zügigem Tempo Fitnessspaziergänge machten, senkten den Druck um fast 8 mmHg über 6 mmHg, fand die Studie.

2. Atme tief ein

Langsames Atmen und meditative Praktiken wie Qigong, Yoga und Tai Chi verringern Stresshormone, die das Renin erhöhen, ein Nierenenzym, das den Blutdruck erhöht. Versuchen Sie 5 Minuten morgens und abends für niedrigen Druck. Atme tief ein und dehne deinen Bauch. Atmen Sie aus und lassen Sie all Ihre Anspannung los. (Probiere diese **Stressabbauendes Yoga** Posen, um Spannungen abzubauen.)

3. Jeden Tag Kartoffeln pflücken

Das Aufladen von kaliumreichem Obst und Gemüse ist ein wichtiger Bestandteil jedes Drucksenkungsprogramms, sagt Linda Van Horn, Ph.D., RD, Professorin für Präventivmedizin an der Northwestern University Feinberg School of Medicine. Streben Sie 2.000 bis 4.000 mg Kalium pro Tag an, sagt sie.

4. Seien Sie salzschlau

Bestimmte Personengruppen – ältere Menschen, Afroamerikaner und Personen mit einer familiären Vorgeschichte von Bluthochdruck – haben mit größerer Wahrscheinlichkeit als andere einen Druck, der besonders salz- (oder natrium-)empfindlich ist.

5. Gönnen Sie sich Schokolade

Dunkle Schokoladensorten enthalten Flavanole, die die Blutgefäße elastischer machen und die Wahrscheinlichkeit eines niedrigen Blutdrucks erhöhen. In einer Studie sahen 18 % der Patienten, die es jeden Tag aßen, eine Druckminderung

6. Nehmen Sie eine gute Ergänzung

In einer Überprüfung von 12 Studien fanden Forscher heraus, dass Coenzym Q10 den Druck um bis zu 17 mmHg über 10 mmHg reduzierte.

7. Leichten Alkohol trinken

Laut einer Überprüfung von 15 Studien sinkt Ihr Blutdruck bis zu einem bestimmten Punkt, je weniger Sie trinken. Eine Studie mit Frauen am Brigham and Women's Hospital in Boston ergab beispielsweise, dass leichtes Trinken (definiert als ein Viertel bis ein halbes Getränk pro Tag für eine Frau) den Blutdruck tatsächlich stärker senken kann als kein Getränk pro Tag.

8. Entspannen Sie sich mit Musik

Sie fragten 28 Erwachsene, die bereits nahmen Medikamente gegen Bluthochdruck täglich 30 Minuten lang beruhigende klassische, keltische oder indische Musik zu hören und dabei langsam zu atmen.

Ich denke, erstens, ein gesundes Gewicht erreichen. Probieren

Sie dann diese Strategien aus, um das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki