Die natürliche Lösung gegen chronischen Schwindel & Gleichgewichtsstörungen

Chronischer Schwindel ist eine häufige Erkrankung, die nicht die Aufmerksamkeit erhält, die sie verdient. Schwindel oder Gleichgewichtsstörung trifft zu einem bestimmten Zeitpunkt in ihrem Leben bis zu 56% der Menschen. Und es macht ein normales Leben unmöglich. Opfer können Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten, was das Fahren oder sogar Gehen gefährlich macht. Patienten können oft nicht arbeiten. Jüngste Forschungsergebnisse haben ergeben, dass Schwindel, der unmittelbar nach dem Stehen einer Person auftritt, die Wahrscheinlichkeit einer Demenz erhöht. Die Studie wurde in der Zeitschrift Neurology veröffentlicht. Die Forscher verfolgten die Krankengeschichte von mehr als 2.100 älteren Menschen über mehr als 12 …

Chronischer Schwindel ist eine häufige Erkrankung, die nicht die Aufmerksamkeit erhält, die sie verdient. Schwindel oder

Gleichgewichtsstörung trifft zu einem bestimmten Zeitpunkt in ihrem Leben bis zu 56% der Menschen. Und es macht ein normales Leben unmöglich. Opfer können Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten, was das Fahren oder sogar Gehen gefährlich macht. Patienten können oft nicht arbeiten.

Jüngste Forschungsergebnisse haben ergeben, dass Schwindel, der unmittelbar nach dem Stehen einer Person auftritt, die Wahrscheinlichkeit einer Demenz erhöht. Die Studie wurde in der Zeitschrift Neurology veröffentlicht. Die Forscher verfolgten die Krankengeschichte von mehr als 2.100 älteren Menschen über mehr als 12 Jahre. Sie fanden heraus, dass Menschen mit Schwindel durch orthostatische Hypotonie – ein plötzlicher Blutdruckabfall im Stehen – ein um 40% höheres Risiko hatten, an Demenz zu erkranken. Je größer der Blutdruckabfall war, desto wahrscheinlicher war es, dass sie an Demenz erkrankten.

Wie genau plötzlicher Schwindel Ihre Chancen auf Demenz erhöht, ist nicht bekannt. Ärzte gehen jedoch davon aus, dass der Mechanismus „eine direkte Schädigung der Blutgefäße oder eine fortschreitende Steifheit der Arterien“ beinhalten könnte, sagte der führende Kardiologe Dr. Guy Mintz.

Zwei Ergänzungen verhindern Schwindel & Gleichgewichtsstörungen

Schwindel oder Gleichgewichtsstörungen können für Ärzte schwierig zu behandeln sein. Eine neue Studie zeigt jedoch, dass es möglicherweise eine einfache, natürliche Lösung gibt. Wie in der Zeitschrift Neurology beschrieben, untersuchten die Forscher 900 Probanden, die an gutartigem paroxysmalem Positionsschwindel (BPPV) litten. Dies wird normalerweise durch Ändern der Position Ihres Kopfes ausgelöst. Die Wissenschaftler teilten die Probanden in zwei Gruppen auf. Einer bestand aus Menschen mit niedrigem Vitamin D. Der andere hatte Menschen mit einem höheren Vitaminspiegel. Die Low-D-Gruppe nahm zweimal täglich Nahrungsergänzungsmittel mit 400 IE Vitamin D und 500 mg Kalzium ein. Die High-D-Gruppe nahm keine

Ergänzungen.

Menschen, die die Nahrungsergänzungsmittel einnahmen, hatten eine um 24% niedrigere Schwindelrate. **Unsere Empfehlung: (Link entfernt)**

47 % derjenigen, die die Nahrungsergänzungsmittel nicht einnahmen, hatten ein erneutes Auftreten von Schwindel. Nur 38% der Supplementgruppe hatten ein Rezidiv. Dr. Ji-Soo Kim war einer der Autoren der Studie. Er sagte, die Ergebnisse seien aufregend, weil „zum Arzt gehen, um Kopfbewegungen ausführen zu lassen“ die Hauptbehandlung für BPPV gewesen sei. Aber es funktioniert normalerweise nur vorübergehend.

„Unsere Studie legt nahe, dass eine kostengünstige Behandlung mit geringem Risiko wie Vitamin D und Kalziumtabletten diese häufige und häufig wiederkehrende Störung wirksam verhindern kann“, sagte Dr. Kim. Vitamin D und Kalzium gehen Hand in Hand, denn Vitamin D hilft Ihrem Körper, dieses wichtige Mineral aufzunehmen. Der beste Weg, um ausreichend Kalzium zu erhalten, besteht darin, sicherzustellen, dass Vollmilch ein fester Bestandteil Ihrer Ernährung ist. Drei Viertel der Menschen haben Vitamin D-Mangel. Lassen Sie Ihren Arzt Ihren Vitamin-D-Spiegel überprüfen. Sie möchten, dass Ihr Messwert zwischen 40 und 60 ng / ml liegt. Wenn es niedriger ist, können Sie Ihr Niveau am besten mit Sonnenlicht erhöhen. Versuchen Sie, mindestens 20 Minuten Sonnenlicht pro Tag mit freiliegenden Armen und Beinen zu bekommen.

Dies ist besonders im Winter nicht immer einfach. Außerdem verlieren unsere Körper mit zunehmendem Alter allmählich die Fähigkeit, aus Sonnenlicht Vitamin D zu produzieren. Sie können dies durch den Verzehr von vitaminreichen Lebensmitteln kompensieren. Dazu gehören wild gefangener Lachs und andere ölige Fische wie Sardinen, Hering und Makrelen.

Ein guter Weg, um sicherzustellen, dass Sie genug Vitamin D haben, ist die Einnahme eines hochwertigen

Nahrungsergänzungsmittels. Wir empfehlen Ihnen, 5.000 IE pro Tag einzunehmen. Nehmen Sie die D3-Form an, die von Ihrem Körper besser aufgenommen wird als D2.

Untersuchungen zeigen erneut, dass natürliche Lösungen besser funktionieren als herkömmliche medizinische Behandlungen. Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki