

Hausmittel gegen Bluthochdruck / Bluthochdruck

Was ist Bluthochdruck? Hoher Blutdruck (Hypertonie), oft als stiller Killer bezeichnet, ist der Druck des Blutes in den Arterien. Der Blutdruck wird typischerweise als systolischer Druck (während das Herz schlägt) über dem diastolischen Druck (Zeit zwischen zwei Schlägen) aufgezeichnet. Ein konstanter Blutdruckwert von 140/90 mm Hg oder höher gilt als Bluthochdruck. Unbehandelt führt Bluthochdruck zu Herzinfarkten, Schlaganfällen, Nierenversagen, Hirn- und Augenschäden. Häufige Ursachen für Bluthochdruck Fettleibigkeit Lebensstil Genetische Faktoren Übermäßiger Alkohol Antibabypillen Schmerzmittel Andere zugrunde liegende Ursachen können sein: Nierenerkrankungen Nebennierenerkrankungen Abnorme Blutgefäße Eklampsie / Präeklampsie bei Schwangeren Schilddrüsenerkrankungen Hausmittel gegen Bluthochdruck Sellerieblätter zur Senkung des Bluthochdrucks Sellerie enthält viel …



Was ist Bluthochdruck?

Hoher Blutdruck (Hypertonie), oft als stiller Killer bezeichnet, ist der Druck des Blutes in den Arterien. Der Blutdruck wird typischerweise als systolischer Druck (während das Herz schlägt) über dem diastolischen Druck (Zeit zwischen zwei Schlägen) aufgezeichnet. Ein konstanter Blutdruckwert von 140/90 mm Hg oder höher gilt als Bluthochdruck. Unbehandelt führt Bluthochdruck zu Herzinfarkten, Schlaganfällen, Nierenversagen, Hirn- und Augenschäden.

Häufige Ursachen für Bluthochdruck

- Fettleibigkeit
- Lebensstil
- Genetische Faktoren
- Übermäßiger Alkohol
- Antibabypillen
- Schmerzmittel

Andere zugrunde liegende Ursachen können sein:

- Nierenerkrankungen
- Nebennierenerkrankungen
- Abnorme Blutgefäße
- Eklampsie / Präeklampsie bei Schwangeren
- Schilddrüsenerkrankungen

Hausmittel gegen Bluthochdruck

Sellerieblätter zur Senkung des Bluthochdrucks

Sellerie enthält viel 3-N-Butylphthalid, eine Art Photochemikalie, die sehr bei der Kontrolle des Bluthochdrucks hilft. Sie können täglich ein paar Stangen Sellerie als einfachen Snack essen.

Karotten, Spinat und Petersilie, um den Blutdruck unter Kontrolle zu halten

Gemüse wie Karotten, Spinat und Petersilie spielen eine wichtige Rolle bei der Senkung des Blutdrucks. Trinken Sie zweimal täglich ein Glas Saft aus diesem Gemüse, um Ihren Blutdruck unter Kontrolle zu halten.

Indische Stachelbeere

Indische Stachelbeere (Amla) ist ein wirksames Hausmittel gegen Bluthochdruck. Mischen Sie 1 Esslöffel frischen Amla-Saft mit der gleichen Menge Honig. Nehmen Sie diese Mischung täglich morgens vor dem Frühstück ein.

Grapefruit hilft, die Blutgefäße zu straffen

Grapefruit ist ein weiteres Mittel, das bei der Vorbeugung von Bluthochdruck nützlich ist. Der Vitamingehalt in der Frucht hilft bei der Straffung der Blutgefäße.

Kartoffeldiät hilft, den Blutdruck zu senken

Salzkartoffeln sind wichtig für die Senkung des Blutdrucks. Das im Gemüse enthaltene Magnesium und Kalium sind sehr effektiv bei der Senkung des Blutdrucks.

Knoblauch zur Kontrolle von Bluthochdruck

Bei Bluthochdruck ist eine Knoblauchzehe sehr zu empfehlen. Verzehren Sie täglich ein bis zwei Knoblauchzehen zu Ihren Mahlzeiten.

Ingwersaft mit Honig und Kreuzkümmelpulver für Bluthochdruck

Machen Sie eine Mischung aus je 1 Teelöffel Honig und Ingwersaft mit 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver, rühren Sie gut um und verzehren Sie diese Mischung zweimal täglich zur Behandlung von Bluthochdruck.

Wassermelonenkerne: Natürliches Heilmittel für Bluthochdruck

Wassermelonenkerne sind auch ein gutes Mittel gegen Bluthochdruck. Nehmen Sie einige trocken geröstete Samen und mahlen Sie sie. Das Pulver in 2 Tassen Wasser geben und etwa 15 Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit abseihen und täglich morgens und abends verzehren.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki