

15 natürliche Methoden zur Senkung des Blutdrucks

Bluthochdruck ist ein weit verbreitetes Problem, von dem 1 von 3 Personen in den Vereinigten Staaten und 1 Milliarde Menschen weltweit betroffen sind. Im Laufe der Zeit kann es das Herz schädigen und zu Herzerkrankungen und Schlaganfällen führen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Blutdruck zu senken, wie z. B. regelmäßige Bewegung, Gewichtskontrolle und Ernährungsumstellung. Mehrere natürliche Ansätze können helfen, den Blutdruck ohne Medikamente zu senken. Hier sind 15 natürliche Methoden zur Behandlung von Bluthochdruck: Bewegen Sie sich und gehen Sie regelmäßig spazieren: Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz und verbessert seine Effizienz beim Pumpen des Blutes, wodurch der arterielle Druck gesenkt …



Bluthochdruck ist ein weit verbreitetes Problem, von dem 1 von 3 Personen in den Vereinigten Staaten und 1 Milliarde Menschen weltweit betroffen sind. Im Laufe der Zeit kann es das Herz

schädigen und zu Herzerkrankungen und Schlaganfällen führen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Blutdruck zu senken, wie z. B. regelmäßige Bewegung, Gewichtskontrolle und Ernährungsumstellung.

Mehrere natürliche Ansätze können helfen, den Blutdruck ohne Medikamente zu senken. Hier sind 15 natürliche Methoden zur Behandlung von Bluthochdruck:

1. **Bewegen Sie sich und gehen Sie regelmäßig spazieren:** Regelmäßige Bewegung stärkt das Herz und verbessert seine Effizienz beim Pumpen des Blutes, wodurch der arterielle Druck gesenkt wird. Ein Minimum von 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver körperlicher Betätigung pro Woche kann den Blutdruck senken und die Gesundheit des Herzens verbessern. Mehr Bewegung kann den Blutdruck weiter senken.
2. **Verringern Sie die Natriumaufnahme:** Ein hoher Salzkonsum ist mit Bluthochdruck und Herzereignissen, einschließlich Schlaganfall, verbunden. Die Reduzierung der Natriumaufnahme, insbesondere für Personen mit Salzempfindlichkeit, kann von Vorteil sein. Ersetzen Sie verarbeitete Lebensmittel durch frische Zutaten und würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen statt mit Salz.
3. **Weniger Alkohol konsumieren:** Alkoholkonsum kann den Blutdruck erhöhen und das Risiko für chronische Erkrankungen erhöhen. Die Reduzierung des Alkoholkonsums auf nicht mehr als ein Getränk pro Tag für Frauen und zwei Getränke pro Tag für Männer kann helfen, den Blutdruck zu kontrollieren.
4. **Erhöhen Sie die kaliumreiche Nahrungsaufnahme:** Kalium hilft bei der Natriumausscheidung und der Senkung des Blutgefäßdrucks. Der Verzehr frischer Vollwertkost mit hohem Kaliumgehalt, wie Gemüse, Obst, Milchprodukte, Fisch, Nüsse, Samen und Bohnen,

kann helfen, den Blutdruck zu senken.

5. Begrenzen Sie den Koffeinkonsum: Obwohl Koffein kurzfristige Blutdruckspitzen verursachen kann, führt es nicht immer zu dauerhaften Anstiegen. Personen, die empfindlich auf Koffein reagieren, sollten jedoch in Betracht ziehen, ihre Aufnahme zu reduzieren, um den Blutdruck zu kontrollieren.
6. Stress bewältigen: Chronischer Stress trägt zu Bluthochdruck bei. Die Implementierung von Stressbewältigungstechniken, wie das Hören von beruhigender Musik oder die Reduzierung der Arbeitszeit, kann helfen, den Blutdruck zu senken.
7. Verbrauchen Sie dunkle Schokolade oder Kakao: Flavonoidreiche dunkle Schokolade und Kakaopulver können helfen, die Blutgefäße zu erweitern und möglicherweise den Blutdruck zu senken.
8. Abnehmen: Eine Abnahme von mindestens 5 % des Körpergewichts kann den Bluthochdruck deutlich senken, insbesondere in Kombination mit sportlicher Betätigung. Der Gewichtsverlust verbessert die Funktion der Blutgefäße und entlastet das Herz beim Blutpumpen.
9. Hören Sie mit dem Rauchen auf: Obwohl kein schlüssiger Zusammenhang zwischen Rauchen und Bluthochdruck festgestellt wurde, kann das Rauchen das Risiko von Herzerkrankungen verringern.
10. Reduzieren Sie die Aufnahme von zugesetztem Zucker und raffinierten Kohlenhydraten: Zugesetzter Zucker und raffinierte Kohlenhydrate wurden mit Bluthochdruck in Verbindung gebracht. Eine Verringerung ihrer Aufnahme und eine kohlenhydratarme Ernährung können helfen, den Blutdruck zu kontrollieren.
11. Verzehren Sie Beeren: Beeren sind reich an

herzgesunden Polyphenolen, die den Blutdruck und das allgemeine Risiko für Herzerkrankungen senken können.

12. Üben Sie Meditation und tiefes Atmen: Meditation und tiefes Atmen aktivieren das parasympathische Nervensystem, das die Herzfrequenz verlangsamt und den Blutdruck senkt.
13. Essen Sie kalziumreiche Lebensmittel: Eine kalziumreiche Ernährung ist mit gesunden Blutdruckwerten verbunden. Kalzium kann aus Milchprodukten, Blattgemüse, Bohnen, Sardinen und Tofu gewonnen werden.
14. Nehmen Sie natürliche Nahrungsergänzungsmittel ein: Einige natürliche Nahrungsergänzungsmittel wie gealterter Knoblauchextrakt, Berberin, Molkenprotein, Fischöl und Hibiskus können helfen, den Blutdruck zu senken.
15. Nehmen Sie magnesiumreiche Lebensmittel zu sich: Magnesium ist entscheidend für die Entspannung der Blutgefäße. Der Verzehr von magnesiumreichen Vollwertkost wie Gemüse, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Huhn, Fleisch und Vollkornprodukten kann helfen, den Blutdruck zu regulieren.

Zusätzlich zu den oben genannten gibt es zwei weitere natürliche Heilmittel, die hervorstechen. Rüben und Granatäpfel sind auch vorteilhaft für die Senkung des Blutdrucks:

1. Rüben: Rüben sind reich an diätetischen Nitraten, die im Körper in Stickstoffmonoxid umgewandelt werden. Stickstoffmonoxid hilft, die Blutgefäße zu erweitern, den Blutfluss zu verbessern und den Blutdruck zu senken. Mehrere Studien haben die positiven Auswirkungen von Rübensaft auf den Blutdruck nachgewiesen und zeigen, dass der Verzehr von Rübensaft zu einer signifikanten Senkung des Blutdrucks führen kann (1, 2). Die

Einbeziehung von Rüben in Ihre Ernährung oder das Trinken von Rübensaft kann eine hilfreiche Ergänzung zu anderen blutdrucksenkenden Strategien sein.

2. Granatäpfel: Granatäpfel sind eine weitere herzgesunde Frucht, die helfen kann, den Blutdruck zu senken. Sie sind vollgepackt mit Antioxidantien wie Polyphenolen, die nachweislich die Durchblutung verbessern und die Bildung arterieller Plaques reduzieren (3). Studien haben ergeben, dass der Konsum von Granatapfelsaft den systolischen Blutdruck signifikant senken kann (4, 5). Die Einbeziehung von Granatäpfeln oder Granatapfelsaft in Ihre Ernährung kann zum Blutdruckmanagement und zur allgemeinen kardiovaskulären Gesundheit beitragen.

Sowohl Rüben als auch Granatäpfel sind aufgrund ihrer jeweiligen Eigenschaften wertvolle Ergänzungen einer blutdrucksenkenden Ernährung. Der Verzehr dieser nährstoffreichen Lebensmittel zusammen mit anderen herzgesunden Lebensmitteln und Änderungen des Lebensstils kann helfen, den Blutdruck zu kontrollieren und das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern.

Hier ist ein köstliches Smoothie-Rezept, das zur Senkung des Blutdrucks beitragen soll. Dieser Smoothie kombiniert verschiedene Zutaten, die für ihre blutdrucksenkenden Eigenschaften bekannt sind, zusammen mit anderen nährhaften Elementen, um ein schmackhaftes und herzgesundes Getränk zu kreieren.

Blutdrucksenkender Smoothie:

Zutaten:

- 1 mittelgroße Rübe, geschält und gehackt
 - 1/2 Tasse Granatapfelkerne (oder 1/4 Tasse Granatapfelsaft)
 - 1 Tasse frischer Blattspinat
-
- 1/2 mittelgroße Banane
 - 1/2 Tasse frische oder gefrorene Blaubeeren
 - 1 Esslöffel gemahlener Leinsamen
-
- 1/4 mittelgroße Avocado
 - 1/2 Tasse ungesüßte Mandelmilch (oder andere pflanzliche Milch)
 - 1/2 Tasse Wasser (oder mehr, falls für die gewünschte Konsistenz erforderlich)
-
- Optional: ein paar Eiswürfel, um es kälter und dicker zu machen

Anweisungen:

1. Alle frischen Zutaten nach Bedarf waschen und vorbereiten (Rüben schälen und klein schneiden, Granatapfelkerne entfernen etc.).
2. Gehackte Rüben, Granatapfelkerne (oder -saft), Blattspinat, Banane, Heidelbeeren, gemahlene Leinsamen, Avocado, Mandelmilch und Wasser in einen Hochleistungsmixer geben.
3. Mit hoher Geschwindigkeit mixen, bis alles glatt und cremig ist, dabei darauf achten, dass alle Zutaten gut vermischt sind. Fügen Sie bei Bedarf mehr Wasser oder Mandelmilch hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Wenn Sie einen kälteren und dickeren Smoothie

bevorzugen, fügen Sie ein paar Eiswürfel hinzu und mixen Sie erneut, bis er glatt ist.

5. Gießen Sie den Smoothie in ein Glas und genießen Sie Ihr herzgesundes, blutdrucksenkendes Getränk!

Dieser Smoothie ist vollgepackt mit Nährstoffen und nützlichen Verbindungen wie Nitraten, Kalium und Antioxidantien, die helfen können, einen gesunden Blutdruck zu unterstützen. Genießen Sie diesen Smoothie regelmäßig im Rahmen einer ausgewogenen, herzgesunden Ernährung und Lebensweise.

Bluthochdruck betrifft einen erheblichen Teil der Weltbevölkerung. Während Medikamente den Zustand behandeln können, können auch verschiedene natürliche Techniken, einschließlich Ernährungsumstellungen, helfen. Die Kontrolle des Blutdrucks durch diese Methoden kann letztendlich das Risiko von Herzerkrankungen verringern.

Quellen:

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki