



## Kümmere dich um dein Herz mit Kräutern

Eine koronare Herzkrankheit wird durch eine Verengung der Herzkranzgefäße verursacht, die das Herz versorgen. Viele Todesfälle durch koronare Herzkrankheiten könnten verhindert werden, da die koronare Herzkrankheit mit bestimmten Aspekten des Lebensstils zusammenhängt. Zu den Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen zählen Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel im Blut, Rauchen, Fettleibigkeit und körperliche Inaktivität, die alle kontrolliert werden können. Die Kontrolle von Risikofaktoren bleibt der Schlüssel zur Verhinderung von Krankheit und Tod durch koronare Herzkrankheit. Wir können diese Risikofaktoren kontrollieren, indem wir einige im Ayurveda vorgeschriebene Kräuter verwenden GRÜNER TEE &#8211; Grüner Tee ist seit Jahrhunderten in Asien beliebt und hilft, den Blutdruck unter Kontrolle &#8230;



Eine koronare Herzkrankheit wird durch eine Verengung der Herzkranzgefäße verursacht, die das Herz versorgen. Viele Todesfälle durch koronare Herzkrankheiten könnten verhindert

werden, da die koronare Herzkrankheit mit bestimmten Aspekten des Lebensstils zusammenhängt. Zu den Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen zählen Bluthochdruck, hoher Cholesterinspiegel im Blut, Rauchen, Fettleibigkeit und körperliche Inaktivität, die alle kontrolliert werden können. Die Kontrolle von Risikofaktoren bleibt der Schlüssel zur Verhinderung von Krankheit und Tod durch koronare Herzkrankheit.

Wir können diese Risikofaktoren kontrollieren, indem wir einige im Ayurveda vorgeschriebene Kräuter verwenden

**GRÜNER TEE** – Grüner Tee ist seit Jahrhunderten in Asien beliebt und hilft, den Blutdruck unter Kontrolle zu halten. Es kann auch helfen, zu verhindern, dass Cholesterin die Arterien verstopft. Der Tee enthält Epigallocatechingallat (EGCG) und andere Substanzen, die den Körper vor den Gefahren der Oxidation schützen und gleichzeitig dazu beitragen, das schädliche LDL-Cholesterin niedrig und das hilfreiche HDL-Cholesterin hoch zu halten. Tee hilft dem Herzen.

**KNOBLAUCH** – Verhindert die Oxidation von LDL-Cholesterin. Kann verhindern, dass die Leber überschüssiges Fett und Cholesterin produziert. In einer Studie wurde festgestellt, dass die Zugabe von nur zwei Unzen Knoblauchsaff zu einer fetthaltigen, mit Cholesterin beladenen Mahlzeit das Cholesterin tatsächlich um bis zu 7 Prozent senkt. Eine andere Studie ergab, dass 600 mg Knoblauchpulver pro Tag das Gesamtcholesterin um einige senken können. Eine 10-monatige Studie ergab, dass der Verzehr von drei Knoblauchzehen pro Tag das Cholesterin über längere Zeiträume niedrig hält. Und weil Knoblauch Ajoen und andere Substanzen enthält, hilft er auch dabei, das Blut „dünn“ und frei von potenziell tödlichen Blutgerinnseln zu halten.

**Kurkuma** senkt den Cholesterinspiegel im Blut, indem es die Produktion von Galle stimuliert. Es verhindert auch die Bildung gefährlicher Blutgerinnsel, die zu einem Herzinfarkt führen

können.

ARJUNA – Arjuna, ein wichtiges ayurvedisches Kraut, ist ein koronarer Vasodilatator. Es schützt das Herz, stärkt die Durchblutung und hilft, den Tonus und die Gesundheit des Herzmuskels zu erhalten. Es ist auch nützlich, um Blutungen zu stoppen und die Heilung nach einem Herzinfarkt zu fördern.

Zwiebel: Zwiebeln enthalten Adenosin und andere „Blutverdünner“, um die Bildung von Blutgerinnseln zu verhindern. Zwiebeln können nicht nur das Blut verdünnen, sondern auch dazu beitragen, die Herzkranzgefäße offen und klar zu halten, indem sie den HDL erhöhen. Das tägliche Essen einer rohen Zwiebel kann den HDL um 20 bis 30 Prozent erhöhen.

Ingwer – Ingwer ist ein wichtiges Kraut für ein gesundes Herz. Ayurveda-Ärzte empfehlen, jeden Tag ein wenig Ingwer zu essen, um einen Herzinfarkt zu verhindern. Es senkt den Cholesterinspiegel. Es senkt auch den Blutdruck und beugt Blutgerinnseln vor. Ingwers herzfördernde Eigenschaften ähneln denen von Knoblauch. Ingwer stört die lange Abfolge von Ereignissen, die für Blutgerinnsel erforderlich sind, die sich in verengten Koronararterien festsetzen und einen Herzinfarkt auslösen können.

SOJA: – Wenn Menschen mit hohem Cholesterinspiegel eine fettarme, cholesterinarme Diät einhalten, sinkt ihr Cholesterinspiegel normalerweise. Wenn Sie jedoch das tierische Protein in ihrer Ernährung durch Sojaprotein ersetzen, sinkt der Cholesterinspiegel signifikant. Eine Studie hat gezeigt, dass Sojaprotein die Wirkung von 500 mg Cholesterin, das absichtlich zur täglichen Ernährung hinzugefügt wird, aufheben kann.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**