

Blutdruck zu hoch – hoher Puls

- Vitamin D3 oder viel Sonne: Blutdruck geht nach einer Woche um 10% runter, wenn man 1 Std/Tag leicht bekleidet Sonne tankt
- L-Arginin 5g (entspannt Arterien, hält Gefäße geschmeidig)
5g ¼ Glas Wasser, Glas Wasser nicht so voll,
schmeckt ein wenig bitter Bis zu 2 x 5g. Danach ein Glas Wasser und OPC.
- Q10 (entlastet das Herz und reduziert somit den Blutdruck)
- OPC
- Hirtentäschel Tee
Nicht während der Schwangerschaft verwenden!
2 Teelöffel auf 250ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.
- Weißdorn: Tee: 2 TL auf 250ml kochendes Wasser, 10 Minuten ziehen lassen.
Tinktur: 1:5 mit 25% Korn

Grenzwerte: Bis in die 80er-Jahre galt ein Grenzwert von 160/100 mmHg; die meisten Ärzte sahen allerdings bei ihren Patienten in der Regel die Formel „100 plus Lebensalter“ für den oberen (systolischen) Blutwert als akzeptabel an.

Ein 70-Jähriger galt somit auch mit einem oberen Wert von 170 mmHg als gesund. Heute würde er als Hochdruck-Patient, also Hypertoniker, eingestuft und müsste Medikamente nehmen. Denn 1983 legte die Weltgesundheitsorganisation WHO diesen Grenzwert auf 140/90 mmHg fest. Gemäß US-Richtlinien sind allerdings Menschen mit einem oberen Blutdruck von 120 mmHg schon im „Frühstadium“. So wurden 45 Millionen Amerikaner plötzlich „Prä-Hypertoniker“.

Tipp: Um einen leicht erhöhten Blutdruck zu senken reicht es oft schon aus seinen Lebensstil zu ändern. Dazu gehört z. B. Stressvermeidung, genügend Schlaf, ausgewogene Ernährung und auf das Rauchen zu verzichten. Auch helfen Mittel aus der Naturheilkunde um den Blutdruck zu senken.