

Bluthochdruck

Er ist eine **stille Gefahr**, schädigt **Herz** und **Gefäße**. Stoppe den Bluthochdruck mit diesen

3 Tricks!



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was ist Blutdruck und warum ist er wichtig?	4
Wieso ist es wichtig?	5
Was sind die Symptome?	6
Welchen Schaden kann hoher Blutdruck anrichten?	7
Herzinfarkte und Herz-Kreislauf-Erkrankung	7
Gehirnprobleme	8
Nierenprobleme	8
Glieder und Augen	9
Andere Probleme und Betrachtungen	9
Was löst hohen Blutdruck aus?	11
Medizinische Behandlungen für Bluthochdruck	13
Diuretika	13
Betablocker	14
Angiotensin-konvertierendes Enzym (ACE) Hemmer	14
Renin Hemmer	15
Kaliumkanalblocker	15
Wenn sie nicht effektiv sind	16
Wenn Sie Ihr Ziel treffen...?	16
Um die medizinische Behandlung für Bluthochdruck zusammenzufassen... ..	17
Widerstandsfähiger Bluthochdruck	18
Lebensstil und Diät	19
Schwerwiegende Angelegenheiten	19
Training ist ebenfalls wichtig... ..	20
Andere wichtige Lebensstiländerungen... ..	21
Stress bringt Sie wortwörtlich um... ..	23
Das Kontrollieren von Blutdruck mit Nährstoffen, Kräutern und Ergänzungsmitteln	26
Spurenelemente... ..	26
Koenzym Q10 (CoQ)	26
Knoblauch	27
Weißdorn	28
Fisch Öl	29
Andere mögliche pflanzliche Heilmittel und Hausmittel für hohen Blutdruck	29
Schlussfolgerung	31

Einleitung

Erst kürzlich habe ich mich echt mies gefühlt. Mit erhöhter Temperatur, abwechselnd heiß und kalt gefühlt, war es ein todsicherer Tipp, dass ich eine Infektion und Fieber hatte, aber da ich stoisch bin habe ich es versucht abzuschütteln, ohne den Arzt zu besuchen. Ohne Erfolg, wie sich rausstellte, also gab ich (schließlich) nach und besuchte den Mann, der mich besser machen konnte. Ich habe eine sehr gute Idee, was falsch ist und nachdem ich die Symptome erklärte, wusste er es auch, aber hier ist das Interessante. Was ist das Erste, was er macht? Er untersucht meinen Blutdruck. Ich habe keine Blutdruckprobleme soweit ich weiß – ich habe eine Infektion – aber das erste was er macht, ist meinen BD zu nehmen. Vielleicht klingt dieses Szenario bekannt? Ich würde es denken, denn es ist schon fast unausweichlich wenn Sie einen Arzt oder einen anderen Gesundheitsexperten besuchen, das Erste was sie machen ist Ihren Blutdruck zu messen. Vielleicht wundern Sie sich, warum das der Fall ist, warum Ihr Arzt so besorgt ist über Ihren Blutdruck, wenn 90% der Zeit der Zustand, wegen dem Sie zu seinem Büro oder Sprechzimmer gefahren sind, nichts mit BD zu tun hat. Jedoch sollten Sie, wenn überhaupt ewig dankbar sein, dass Ihr Arzt Ihnen so viel Aufmerksamkeit widmet und nach Ihnen schaut, denn hoher Blutdruck ist ein massives Problem in allen entwickelten westlichen Ländern und desto eher Sie von dem Problem wissen, umso besser können Sie damit umgehen. Wenn Ihr Arzt oder jedweder andere Gesundheitsfürsorger sagt, dass Sie ein Problem mit hohem Blutdruck haben, werden Sie ohne Zweifel verschiedene medizinische Behandlungen für Ihr Problem empfehlen. Und während viele dieser Behandlungen effektiv sein können, gibt es einige natürliche Wege hohen Blutdruck zu behandeln, über die Sie nachdenken sollten, bevor Sie sich an potentielle gefährliche chemie-basierte pharmazeutische Behandlungen wenden. Dieser Bericht wird Ihnen die Fakten über hohen Blutdruck und wie man damit komplett natürlich umgeht geben. Er wird außerdem viele der häufigsten medizinischen Behandlungen für hohen Blutdruck und warum Sie darüber nachdenken sollten, mit jedem hohen Blutdruckproblem natürlich umzugehen, bevor Sie sich potentiell schadende pharmazeutische Lösungen angucken.

Was ist Blutdruck und warum ist er wichtig?

In einfachen Worten ausgedrückt ist Blutdruck das Kraft Maß, bei dem Ihr Blut durch den Körper gepumpt wird. Es ist der Druck den Ihr pumpendes Blut an die Wände der Arterien bringt, die Adern, welche Ihr Blut vom Herzen wegtragen. Der einfachste Weg das Konzept von BD zu verstehen, ist an Wasser zu denken, das durch einen Gartenschlauch gepumpt wird. Wenn es das macht, übt das Wasser Druck auf die Wände des Schlauchs aus, es versucht zu ‚fliehen‘ in jede mögliche Richtung. Und auf demselben Weg, wie Sie den Druck an den Wänden Ihres Gartenschlauchs erhöhen, wenn Sie den Wasserfluss durch das weitere Aufdrehen des Hahns erhöhen, erhöht sich Ihr Blutdruck, wenn Ihr Herz anfängt mehr Blut durch den Körper aus irgendeinem Grund auf genau demselben Weg zu pumpen. Ihr Blutdruck wird anhand von zwei unterschiedlichen Faktoren gemessen. Der erste dieser Faktoren ist die Stärke von jedem Herzschlag, während der zweite der Widerstand ist, den die ‚Röhren‘, durch die Ihr Blut geht, aufbringen, vordergründig Ihre Kapillaren und Arterien. Es sind die Arteriolen, die kleinen Adern, die ins Kapillar-Netzwerk einleiten, welches den regulären Blutdruck mehr als jeden anderen Teil Ihres Körpers reguliert. Diese Arteriolen weiten sich aus und ziehen sich zusammen im Rhythmus mit dem Klopfen des Herzens, als Resultat des Muskelgewebes in ihren Wänden. Infolgedessen ist die Messung des Blutdrucks das Überprüfen der Stärke und Schwäche Ihres Herzens. Ihr Blutdruck wird anhand von zwei verschiedenen Nummern, welche den systolischen und diastolischen Druck darstellen, gemessen. Ersteres, das systolische, ist die eine Maßeinheit des höchsten Druckpunktes wenn das Herz schlägt oder sich zusammenzieht. Die untere Ziffer, die diastolische, ist eine Maßeinheit von dem, was passiert, wenn Ihr Herz sich ausruht, und repräsentiert effektiv den unteren Punkt Ihres Blutdrucks. Als eine allgemeine Regel ist die diastolische Druckmaßeinheit diejenige, welches medizinisches Fachpersonal am meisten beachten, denn wenn Ihr diastolischer Druck zu hoch ist, kann das daran liegen, dass Ihre Arterien und Kapillaren unter zu viel Druck sind, selbst wenn Ihr Herz ruht.

In einem normalen nicht gestressten Erwachsenen, wäre der Blutdruck in der Region 120/80 mmHg. Tatsächlich umso besser ihr physischer Zustand ist, desto geringer wird Ihr diastolischer Druck wahrscheinlich sein, da gut konditionierte Athleten regelmäßig einen diastolischen Druck zwischen 50 und 60 mmHg aufnehmen. Laut der American Heart Association leiden jedoch 1 von 3 Erwachsenen an zu hohem Blutdruck. Noch entsetzlicher ist, dass man glaube, dass ein Drittel bis die Hälfte von Bluthochdruck-Leidenden komplett unwissend über ihren Zustand sind, weswegen dies ein Grund ist, warum Ihr Arzt immer Ihren Blutdruck misst, wenn Sie ihn ungeachtet des Zustands besuchen, der Sie in erster Linie

in sein Büro oder Wartezimmer gebracht hat. Hoher Blutdruck ist im Arztberuf als Bluthochdruck bekannt, aber es ist auch möglich unter einer nicht so ernsthaften Variante des Zustands zu leiden, die auch als Vor-Bluthochdruck bekannt ist. Obwohl die genaue Definition, was hoher Blutdruck ist, von Land zu Land zu einem bestimmten Grad variiert, schlägt das National Heart, Lung And Blood Institute in Amerika vor, systolischen Druck zwischen 120 und 139 oder einen diastolischen Druck zwischen 80 und 89 mmHg Vor-Bluthochdruck zu repräsentieren. Die erste Stufe Bluthochdruck ist durch systolischen Druck repräsentiert zwischen 140 und 159 oder diastolischen Druck im Bereich von 90 bis 99 mmHg, während die zweite Stufe Bluthochdruck durch eine Auslegung vom Überschuss bei 160/100 mmHg.

Wieso ist es wichtig?

Wie angedeutet, gibt es eine Menge Menschen in Amerika (und in den meisten industrialisierten westlichen Ländern) die unter hohem Blutdruck leiden, die nicht einmal von Ihrem Zustand wissen. Dies ist der Hauptgrund warum hoher Blutdruck oft als „lautloser Killer“ bezeichnet wird, da viele der Zustände, die zu hohem Blutdruck beitragen oftmals tödlich sind. Wenn Sie tatsächlich einen hohen Blutdruck haben, wovon Sie nichts wissen, sind sie um einiges gefährdeter eine weite Spanne an möglichen tödlichen Erkrankungen zu haben, ohne in einer Position zu sein, um etwas zu unternehmen das Risiko zu reduzieren, daher, der „tödlicher Killer“ Spitzname.

Was sind die Symptome?

Eines der größten Probleme für Menschen, die unter hohem Blutdruck leiden ist, dass ein bedeutender prozentualer Anteil von ihnen keine Symptome haben, die ihnen einen Hinweis geben könnten, dass nicht alles stimmt. Manche Menschen haben natürlich Symptome, die ihnen eine Idee geben, dass es ein Blutdruck Problem sein könnte. Angesichts der Tatsache, dass hoher Blutdruck natürlicherweise bedeutet, dass der Druck mit dem das Blut durch den Körper gepumpt wird zu hoch ist, gibt es einige Zustände die andeuten, dass ein Problem mit hohem Blutdruck vorliegt. Beispielsweise jemand der hartnäckiges, unerklärliches Nasenbluten hat, könnte ein Problem mit zu hohem Blutdruck haben, da die schwächeren Adern in der Nase unerklärlicherweise ausbrechen. Auf einem ähnlichen Weg, jeder der an Schwindelanfällen auf regelmäßiger Basis oder unerklärlichen Kopfschmerzen leidet, kann unter hohem Blutdruck leiden, genauso wie jemand der unter Sehtrübung oder auch Übelkeit leidet. Für viele Menschen hat hoher Blutdruck jedoch keine Symptome, welcher Art auch immer. Und selbst in einer Situation in der jemand unter einem Symptom leidet, dass ein Problem mit hohem Blutdruck andeutet, sind diese Symptome oftmals so mild, dass es einfach anzunehmen ist, dass nichts Ernsthaftes falsch läuft. Gleichermaßen ist es ungewöhnlich, dass Sie automatisch bei so etwas wie Übelkeit oder Kopfschmerzen davon ausgehen, dass es ein Symptom von hohem Blutdruck ist. Infolgedessen ist es um einiges wahrscheinlicher, dass Sie ein Aspirin nehmen, wenn Sie mit einem Zustand dieser Natur konfrontiert werden anstatt einen Arzt für einen Blutdruckcheck zu besuchen. Folglich haben Sie den Grund warum Ihr Arzt jedes Mal Ihren Blutdruck misst, jedes Mal wenn Sie ihn besuchen. Es hat nichts mit Ihrem Zustand zu tun, dass Sie jetzt in ihrem Wartezimmer oder Büro an erster Stelle sitzen, sondern viel mehr mit dem Fakt, dass Sie ihnen eine Möglichkeit gegeben haben, Ihren Blutdruck zu messen, eine Möglichkeit die sie nicht verpassen können. Es wird sehr wahrscheinlich sein, dass Ihr Arzt Sie jedes Mal überprüft, wenn Sie älter werden und ihn besuchen, da es ein Fakt ist, dass hoher Blutdruck ein Problem ist, welches stärker wird, desto älter Sie werden. Aber natürlich ist die größte Schwierigkeit mit hohem Blutdruck, dass viele Menschen die ein Problem haben nichts machen um dem entgegenzutreten, einfach weil sie keine Ahnung haben, dass etwas nicht stimmt. Folglich suchen Sie keine ärztliche Behandlung oder Hilfe auf, bis eine Art von ernsthaften Schaden an einem Organ erlitten wurde, wonach es schon zu spät ist.

Welchen Schaden kann hoher Blutdruck anrichten?

Um einen Eindruck des Ausmaßes vom Problem zu bekommen, welches hoher Blutdruck auslösen kann, denken Sie auf diesem Weg drüber nach. Jede einzelne Ader in Ihrem Körper, jeder Bereich in dem Blut ist, ist jeden Tag, 24/7, 365 Tage im Jahr unter Druck. Jede Kapillare, Arterie und Vene hat das Risiko zu platzen, egal ob Sie sich ausruhen oder aktiv sind, während die Vielzahl Ihrer Organe mit überschüssigem Blut geflutet werden oder einfach zu jeder Zeit aufgeben könnten. Folglich die einfache Antwort, auf die Frage welchen Schaden hoher Blutdruck anrichten kann, ist allen. Es gibt keinen einzigen Millimeter in Ihrem Körper der zu 100% sicher ist, wenn Sie unter hohem Blutdruck leiden. Die folgende (erschreckende) Litanei wird Ihnen eine Idee der Probleme geben, die hohen Blutdruck verursachen können und warum Sie Ihren Blutdruck überprüfen lassen sollten auf regelmäßiger Basis.

Herzinfarkte und Herz-Kreislauf-Erkrankung

Herzinfarkte sind jedes Jahr der Nummer 1 Todesfall Grund in Amerika. Herz-Kreislauf-Erkrankung fordert ein Opfer alle 35 Sekunden, und zweieinhalbtausend US Bürger sterben jeden Tag an Herzinfarkt. Hoher Blutdruck ist die Nummer Eins Ursache an Toden von Herz-Kreislauf-Erkrankung und Herzinfarkten, mit fast 70% der Menschen, die ihren ersten Herzinfarkt wegen zu hohem Blutdruck erleiden. Das große Problem ist, dass hoher Blutdruck viele verschiedene Herzprobleme auslösen kann, von denen jedes tödlich sein kann. Im offensichtlichsten Beispiel ist das Erleiden eines tödlichen Herzinfarkts, wobei das Herz einfach den erhöhten Aufwand, Blut mit mehr Druck als es muss zu pumpen. Aufgibt. Der Fakt das Ihr Herz harter arbeiten muss, um Blut in Ihren Körper zu pumpen bedeutet, dass es mit der Zeit dicker und steifer (Ihr Herz ist nicht mehr als ein Muskel) wird, wodurch es um einiges weniger fähig ist seinen Job zu machen, für den es vorgesehen ist. Dies führt oftmals zu einem erhöhten Grad an Herzversagen, eine Unfähigkeit für Ihr Herz den Job zu machen, für den es erschaffen wurde. Wenn es nicht behandelt wird, führt es meistens zu einem Herzinfarkt. Ein alternatives Szenario ist eines, bei dem Ihr Herz sich wegen dem erhöhten Blutdruck vergrößert. Ein vergrößertes Herz ist nicht fähig Blut so effektiv zu pumpen, wie es soll, was heißt, dass Sie erneut einen Herzinfarkt riskieren, während es viele andere verknüpfte medizinische Probleme gibt, die durch aus einem schwachen oder vergrößerten Herz resultieren.

Gehirnprobleme

Wenn Herz-Kreislauf-Probleme und Herzinfarkte der Nummer Eins Killer in Amerika sind, dann sind Schlaganfälle der dritthäufigste Todesgrund. Unkontrollierter Blutdruck kann in beschädigten oder engen Adern im Gehirn resultieren, welcher wiederum das Risiko erhöht, dass eine Ader im Kopf blockiert oder platzt. In dieser Situation kann die Einschränkung von Blutfluss zu einem bestimmten Teil Ihres Gehirns dafür sorgen, dass die Zellen dieses bestimmten Bereichs Ihres Hirns aufhören zu funktionieren, entweder temporär oder permanent. Faktisch, wenn Teil Ihres Gehirns stirbt, trägt dies ein erhöhtes Risiko, dass Sie ebenfalls sterben. Das ist einer der Gründe warum, wenn Sie unter starken, durchgängigen Kopfschmerzen leiden, Sie einen Arzt besuchen sollten, da dies ein Zeichen von einem bevorstehenden Versagen einer Ader durch zu hohen Blutdruck sein kann. Ein anderes Problem zu dem hoher Blutdruck beitragen kann ist eine Form von Demenz, bekannt als vaskuläre Demenz. Dies passiert wenn ein bestimmter Teil des Gehirns Schaden nimmt, durch einen unregelmäßigen oder irregulären Blutfluss, verursacht durch hohen Blutdruck, welcher im Leidenden Verlust von Erinnerungen verursacht, Verwirrung manchmal ein Verlust der Sprache. Außerdem da Demenz ein progressive Zustand ist, ist es wahrscheinlich, dass jeder, der unter vaskulärer Demenz, wegen hohen Blutdruck leidet, sich mit der Zeit verschlimmert.

Nierenprobleme

Die primäre Funktion der Nieren ist es, das Blut zu filtern, um ungewünschte Abfallprodukte loszuwerden, welche dann aus dem Körper entladen werden. Wenn Sie jedoch eine Art Nierenproblem oder Nierenkrankheit haben, ist die Funktion irgendwie reduziert, was heißt, wenn Sie keine abhelfenden Schritte unternehmen, können Nierenprobleme ein ernsthaftes Problem werden. Hoher Blutdruck kann Nierenprobleme verursachen, oder in manchen Fällen, bereits existierender Nierenschaden kann hohen Blutdruck auslösen. Jedoch wie auch immer es passiert, das Hauptproblem ist, dass Nierenschaden weniger wahrscheinlich zu Nierenversagen führt und viel wahrscheinlicher zu Herzinfarkten und Schlaganfällen. Dies passiert oft, da Ihre Nieren weniger effizient werden, sie filtern weniger und reinigen Ihr Blut seltener, was heißt, das Dreck und andere mögliche Blockaden in Ihrem Körper im Blutstrom weiterhin rumfließen. Folglich, wenn Sie irgendeine Art Nierenproblem haben, ist es absolut wichtig Ihr Herz und Ihre Adern so gesund wie möglich zu halten, was heißt, dass Sie Ihr hohes Blutdruckproblem kontrollieren müssen.

Glieder und Augen

Nicht nur hat hoher Blutdruck das Potential Ihr Herz, Hirn und Nieren zu beschädigen, es kann jeden Bereich Ihres Körpers, wo es Adern gibt, beschädigen. Folglich ist es möglich, dass hoher Blutdruck nachteilige Effekte auf Ihre Sehkraft und Ihre Mobilität haben kann. Wenn Ihr Arzt etabliert, dass Sie ein hohes Blutdruckproblem haben, werden sie oftmals Ihre Augen, wegen den kleinen Adern untersuchen, die Kapillaren, an der Rückseite Ihres Auges sind die einzigen sichtbaren Adern. Somit können sie untersuchen, ob irgendeine dieser Kapillaren sich ausgebreitet haben, geplatzt sind oder anderen Schaden erlitten haben. Wenn das passiert, ist es wahrscheinlich, dass Ihre Sehkraft nachteilig auf irgendeine Weise beeinträchtigt ist. Folglich kann es sogar möglich sein, dass ein Sichtproblem ein Zeichen von hohem Blutdruck und potentiell etwas viel Ernsteres ist. Und weil Blutdruck Ihr Herz dicker werden lässt und es seinen Job nicht mehr so gut machen kann, ist es nicht ungewöhnlich für hohe Blutdruck-Leidende angeschwollene Knöchel und andere angeschwollene Gliedmaßen zu haben. Dies passiert, weil Ihr Herz weniger effizient als vor Ihrem Problem an hohem Blutdruck zu leiden, weswegen es weniger fähig ist Blut durch Ihren Körper zu schieben. Folglich sammelt sich Blut in Ihren Knöcheln und unteren Beinen an und während es auf kurze Zeit eventuell nicht mehr als hässliche Unannehmlichkeit ist, kann es zu ernsthaften Problemen über die Langzeit führen, so wie Krampfadern, Zellulite und Venengeschwüre. Manche hohen Blutdruck-Leidenden werden merken, dass wenn Sie laufen oder sich bewegen, Sie unter schmerzhaften Krämpfen in den Beinen und Knöcheln leiden, was weggeht, wenn sie sich aufhören zu bewegen. Dies könnte ein Resultat von peripherer arterieller Verschlusskrankheit sein, ein Zustand der von Verengung der Arterien verursacht wird, welcher ausreichende Blutzufuhr zu den Gliedmaßen verhindert, folglich der Schmerz. Periphere arterielle Verschlusskrankheit ist eine weitere potentiell ernsthafte Kondition, die durch hohen Blutdruck hervorgerufen werden kann.

Andere Probleme und Betrachtungen

Es gibt bestimmte Gesundheitssorgen für Männer und Frauen, die oftmals mit hohem Blutdruck assoziiert werden. Beispielsweise, Männer die unter hohem Blutdruck leiden werden manchmal unter Erektionsschwierigkeiten leiden, so wie als Resultat Schaden an den Arterien, die das Blut in den Penis transportieren, um eine Erektion zu aktivieren und zu behalten. Manche Frauen werden unter erhöhtem Blutdruck leiden als ein Resultat ihrer Schwangerschaft, ein Zustand, der auch noch Wochen nach dem das Baby geboren ist weitergehen kann. Allgemein gesprochen, hoher Blutdruck dieser Natur ist wahrscheinlich nicht mehr als temporär, obwohl wenn er für mehr als ein paar Wochen anhält, nachdem das

Baby geboren wurde, sollten Sie medizinischen Rat aufsuchen. Auf der anderen Seite, wenn Sie schon unter hohem Blutdruck leiden, ist es komplett möglich und annehmbar eine komplett normale Schwangerschaft und Geburt zu genießen, obwohl es erneut wichtig ist, medizinischen Rat so schnell wie möglich nach Entdecken der Schwangerschaft ein Muss ist. Hormonersatztherapie ist eine andere Sache vor der man sich in Acht nehmen sollte bezogen auf hohen Blutdruck, da HET allgemein Östrogene enthalten, was ein Hormon ist, das bekannt für erhöhten Blutdruck ist. Zur selben Zeit bedeutet ein Anheben des Blutdrucks oder wenn Sie die HET starten, nicht zwingend, dass die Hormonersatztherapie zu einer Erhöhung beim Druck geführt hat. Wie vorher schon angemerkt, ist es ein natürlicher Nebeneffekt des Älterwerdens, dass Ihr Blutdruck nach oben geht, also könnte das Element des Alterns in dem erhöhten Druck involviert sein, der zur selben Zeit kommt, wenn Sie HET starten. Auf ähnlichem Wege beinhalten viele oral eingenommene Empfängnisverhütungsmittel Östrogene, also kann das Benutzen von oral eingenommenen Empfängnisverhütungsmitteln dieses bestimmten Typs ebenfalls ein Risiko von erhöhtem Blutdruck beinhalten. Eine letzte wichtige Berücksichtigung ist, wenn Sie unter Diabetes leiden, hoher Blutdruck sehr wohl ein sehr ernsthaftes Problem sein kann. Als ein Diabetiker ist das Risiko Herzprobleme, Schlaganfälle und Nierenkrankheiten zu erleiden, erhöht, während hoher Blutdruck das Potential hat diese Probleme noch weiter zu verschlimmern. Folglich, wenn Sie Diabetiker sind, ist hoher Blutdruck ein Zustand für den Sie schnellstmöglich Behandlung suchen sollten.

Was löst hohen Blutdruck aus?

Es gibt zwei Arten von hohem Blutdruck, wesentlichen oder primären und sekundären Bluthochdruck. Laut der American Heart Association, gibt es keine einzelne identifizierbare Ursache von primärem Bluthochdruck, obwohl die Ursachen von sekundärem Bluthochdruck meistens leicht zu identifizieren sind. Doch im Falle von primärem Bluthochdruck gibt es viele Faktoren, die dafür bekannt sind den Zustand wahrscheinlicher zu machen und es ist eine Kombination von diesen Faktoren, die meistens häufig hohen Blutdruck verursachen. Diese Faktoren beinhalten:

- ❖ Stark übergewichtig oder fettleibig zu sein. Es liegt nahe, dass umso größer die Masse Ihres Körpers ist, desto schwerer hat es Ihr Herz alles komplett mit Blut durchzupumpen. Folglich gibt es eine Erhöhung des Drucks auf den Wänden der Arterien, da mehr Blut produziert wird, um notwendigen Sauerstoff und Nährstoffe Ihrem größeren als normalen Körper zu liefern.
- ❖ Schlafapnoe – kurze Perioden in denen Sie während Sie schlafen aufhören zu atmen – ist ebenfalls ein beitragender Faktor bei hohem Blutdruck und ist etwas, für das übergewichtige Menschen besonders anfällig sind.
- ❖ Aktivitäten Level können ebenfalls ein beitragender Faktor sein. Wenn Sie relativ inaktiv sind oder kein Training machen, tendiert Ihr Herz dazu den Herzschlag zu erhöhen, was heißt, dass Ihr Herz härter arbeitet um Blut durch Ihren Körper zu pumpen. Und natürlich folgt, wenn Sie nur sitzen und kein Training machen, dass es wahrscheinlich auch Ihre Gewichtsprobleme verstärkt.
- ❖ Familiengeschichte oder Genetik. Es ist ein Fakt, dass hoher Blutdruck oftmals in bestimmten Familien vorkommt, indem man den Zustand von Generation zu Generation sieht. Wenn Sie dementsprechend eine Familiengeschichte an hohem Blutdruck haben, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie ein ähnliches Problem haben werden.
- ❖ Tabak Nutzung. Bestimmte Chemikalien in Zigaretten und Tabak selber können Schaden an den Wänden der Adern verursachen und dadurch die Arbeit vom Herzen Blut durch den Körper zu pumpen zu erhöhen.
- ❖ Stress kann ein großer beitragender Faktor sein was hohen Blutdruck angeht.
- ❖ Natrium Aufnahme. Übermäßige Natrium Einnahme kann in erhöhter Flüssigkeitsaufbewahrung resultieren, welche umgekehrt zu erhöhtem Blutdruck führt.
- ❖ Kalium Aufnahme. Übermäßig wenig Level an Kalium kann zu angehobenen Natrium-Level in Körperzellen führen, da Kalium und Natrium einen natürlichen

Ausgleich der Zellen suchen. Wenn dementsprechend eines in der Vorherrschaft ist, kann man die Charakteristiken wahrscheinlich sehen.

- ❖ Exzessiver Alkoholkonsum kann das Risiko von Herzproblemen steigern, insbesondere wenn dieser exzessive Konsum für eine lange Zeit fortgeführt wird.

Sekundäre Bluthochdruckprobleme werden allgemein durch schon bestehende Gesundheitszustände hervorgerufen, wie beispielsweise Nierenstenose oder eine andere Form von Nierenkrankheit oder Herzproblemen wie der Aorten-Zusammenpressung. Im Falle von sekundärem Bluthochdruck ist es dementsprechend wahrscheinlich, dass Ihr Gesundheitszustand, welcher hohen Blutdruck auslöst, schon behandelt wird, und Teil dieser Behandlung wird wahrscheinlich auf den Umgang Ihres Blutdruckproblems gewidmet. Derweil es nicht gesagt werden kann, dass es den Ernst von hohem Blutdruck senkt, können Probleme die durch sekundären Bluthochdruck entstehen andeuten, dass diese um einiges leichter behandelt werden können. Schließlich wurde es vorgeschlagen, dass ein primäres Bluthochdruckproblem ist, dass Millionen von Menschen hohen Blutdruck haben und es nicht einmal wissen. Das ist offensichtlich nicht der Fall, wenn jemand sekundären Bluthochdruck als Resultat eines anderen ernsthaften Gesundheitszustands hat. Folglich ist es wahrscheinlich, dass Ihr Blutdruckproblem unter Kontrolle sein wird.

Medizinische Behandlungen für Bluthochdruck

Das Erste was Sie verstehen müssen über medizinische Behandlungen für Bluthochdruck ist, dass keine dafür vorgesehen ist, die Hauptursache von hohem Blutdruck zu adressieren. Jede medizinische Behandlung die von Ihrem Arzt oder anderen Gesundheitsexperten empfohlen wird ist darauf ausgelegt Ihr hohes Blutdruckproblem zu kontrollieren, eher als es zu ‚heilen‘. Das Folgende fasst einige der häufigsten Behandlungen zusammen, die verschrieben werden, um mit hohem Blutdruck umzugehen und heben mögliche Nebenwirkungen hervor. Wenn Sie sich diese Notizen durchlesen, denken Sie daran, dass es sehr häufig ist, wenn Ärzte Ihnen eine Kombination aus diesen Medikamenten als nur eines verschreiben, denn auf diesem Weg können Sie die Dosierung jedes Medikaments relativ leicht halten anstelle einer großen Dosis für nur eine Behandlung. Nachforschungs- und empirische Belege deuten an, dass eine Kombination von einer relativ geringen Dosierung von einigen verschiedenen Medikamenten oftmals um einiges effektiver ist als eine große Dosierung von nur einem, folglich haben sich viele Ärzte diese Herangehensweise adoptiert. Wenn Sie zum ersten Mal Ihren Arzt besuchen, um ärztliche Untersuchung für hohen Blutdruck zu bekommen, müssen Sie ihm immer Ihre vollständige Krankengeschichte erzählen, in speziellen Leber oder Nierenprobleme, Diabetes, Gicht, Allergien und Harnprobleme. Alle diese Zustände könnten einen Effekt auf die Medikamente haben, die der Arzt beschreibt, also ist es absolut notwendig, dass Sie im Besitz einer vollständigen Krankengeschichte sind, bevor Sie ärztliche Behandlung für hohen Blutdruck aufsuchen.

Diuretika

Thiazid Diuretika sind Medikamente die Ihren Nieren helfen Natrium und Wasser zu verstoßen, was wiederum hilft das Blutvolumen zu reduzieren. In vielen Fällen ist Diuretika oftmals das erste Medikament, welches verschrieben wird, um mit Bluthochdruck umzugehen, da es sehr wahrscheinlich ist, dass die Reduzierung von Flüssigkeit im Körper ein effektiver Weg um Blutdruck zur selben Zeit zu senken. Medikamente dieser Art können für Schwindel und Benommenheit sorgen, wenn man sie zum ersten Mal einnimmt. Verschwommene Sicht, Appetitsverlust, Kopfschmerzen und ein allgemeines Gefühl von Schwäche und Langeweile können vorkommen, insbesondere am Anfang, aber diese Gefühle sollten recht schnell vorbeigehen. Wenn sie das nicht tun, sollten sie das Ihrem Arzt berichten, da er (oder sie) die Medikamente eventuell wechseln muss.

Betablocker

Betablocker funktionieren, indem sie die Arbeitslast des Herzens reduzieren, während sie gleichzeitig Ihre Adern öffnen. Auf diesem Weg, sorgen sie dafür, dass Ihr Herz langsamer schlägt und mit weniger Kraft, was selbstverständlich Ihren Blutdruck reduziert. Für manche Menschen sind Betablocker alleine nicht besonders effektiv, um Bluthochdruck zu reduzieren, aber sind effektiver, wenn sie zusammen mit Diuretika genommen werden. Es gibt viele verschiedene Betablocker, die der Arzt verschreiben könnte, inklusive Acebutolol (Sectral), Bisoprolol (Zebeta), Nadolol (Corgard) und Proparnolol (Inderal LA), um ein paar zu nennen. Im Allgemeinen haben alle diese Medikamente die Möglichkeit Schwindel, Lustlosigkeit, Benommenheit und allgemeine Ermüdung auszulösen. Da sie ebenfalls Ihren Blutdruck regulieren, könnten Sie unter kalten Händen, Fingern oder Zehen leiden, da der Blutfluss zu Ihren Gliedmaßen schrittweise weniger wird mit dem Senken Ihres Blutdrucks. Weniger häufig, erfahren Patienten, die Betablocker nehmen, Schwierigkeiten beim Schlafen, Kurzatmigkeit, Depressionen und einen mangelnden Geschlechtstrieb. Erneut sollten aber auch diese Nebeneffekte relativ schnell vergehen, wenn nicht, Sollten Sie Ihren ärztlichen Betreuer konsultieren, um weitere Aufmerksamkeit zu suchen.

Angiotensin-konvertierendes Enzym (ACE) Hemmer

Diese sind Medikamente, die helfen Ihre Adern zu beruhigen, während sie diese gleichzeitig flexibler machen, indem sie das Wachstum einer natürlichen Chemikalie hemmen, die ansonsten den Blutfluss durch die Adern einschränken, da sie sie verengen. ACE Hemmer sind eine andere Gruppe von Medikamenten, die am besten funktionieren wenn sie zusammen mit Diuretika anstatt nur alleine genommen werden. Eine andere stark verwandte Gruppe von Medikamente sind Angiotensin II Rezeptorblocker, welche die Produktion Angiotensin II begrenzen. Dies ist ein weiteres starkes chemisches Enzym, welches Ihr Körper produziert, dass die Muskeln um Ihre herum verengt und sie dadurch zusammenzieht. Folglich durch Einnahme von Blockern, welche die Produktion von Angiotensin und Angiotensin II begrenzen, minimieren Sie das Risiko, dass Ihr Adern verengt werden, wie sie es auch würden, wenn Sie nicht die Produktion dieses Enzyms blocken würden. In beiden Fällen ist es unwahrscheinlich, dass Ihr Arzt beide dieser blockenden Medikamente verschreiben, wenn Sie schwanger sind oder unter Nierenarterienstenose gelitten haben (oder immer noch leiden). Weitergehend ist jeder, der schon vorher unter einer starken Reaktion auf ACE Hemmer jeder Art gelitten hat, am besten beraten diese nicht zu nehmen. Für anderen Menschen sind die häufigsten Nebenwirkungen dieser Hemmer Husten, Kopfschmerzen, Schwäche, Schwindel und Ausschlag. Bei manchen Menschen äußern sich die Nebeneffekte beim normalen Essen

oder Trinken, da der Geschmack auf einmal übermäßig salzig oder metallisch schmeckt, während ACE Hemmer manchmal den Blutdruck zu stark verringern und erhöhte Kalium Level verursachen. In all diesen Situationen, wenn angegeben Nebenwirkungen auftreten, müssen Sie sofort medizinische Hilfe aufsuchen.

Renin Hemmer

Renin ist ein natürliches, chemisches Enzym, welches den arteriellen Blutdruck Ihres Körpers reguliert. Wenn Sie zu viel produziert Renin haben, führt dies zu hohem Blutdruck, also nehmen Sie Renin Hemmer wie Aliskiren (Tekturna), der die Produktion des Enzyms verlangsamt und dadurch hilft den Bluthochdruck zu verringern. Das Medikament wirkt in dem es Renin stoppt, den Prozess, welcher zu der erhöhten Produktion von Blut führt zu starten. Jedoch da Tekturna eine relativ neue Errungenschaft auf dem Markt ist, wird es immer noch studiert, um die ideale Dosierung und Langzeiteffekt zu studieren. Aus dem gleichen Grund sind die nachteiligen Nebenwirkungen dieses Medikaments noch nicht vollständig etabliert oder verstanden, obwohl angenommen wird, dass die häufigste Nebenwirkung sehr wahrscheinlich Durchfall ist, obwohl andere Menschen allergische Reaktionen erlitten haben – anschwellen des Gesichts oder Lippen – oder Ausschlag. Auf der anderen Seite der Medaille wurde auf der Medical News Today Webseite berichtet, dass dieses bestimmte Medikament zusätzliche Vorteile für Menschen mit Bluthochdruck, welches von Übergewichtigkeit oder Fettleibigkeit stammt, sein könnte.

Kaliumkanalblocker

Kaliumkanalblocker sind eine effektive Behandlung für Bluthochdruck bei älteren Menschen oder diejenigen, die Schwierigkeiten haben ihre Kalium Einnahme zu verringern, da sie ihren Herzschlag verringern, während sie ebenfalls die Muskeln in den Aderwänden beruhigen. Durch diese Kombination an Effekten, können Kaliumkanalblocker die Menge an Blut, welches durch den Körper gepumpt wird, reduzieren, während sie ebenfalls sicherstellen, dass eingeschränkte Adern den Druck nicht erhöhen. Medikamente wie Amlodipin (Norvasc), Ealapril Maleate-Felodipin ER (Lexxel) und Nisoldipin (Sular) können alle Schwindel, Benommenheit und Kopfschmerzen verursachen, sowie Flüssigkeitsstau in den Beinen und unregelmäßigen, schnellen Herzschlag. Zusätzlich sind andere Kaliumkanalblocker wie Diltiazem (Cardizem SR, Dilacor XR, Taztia oder Tiazac) und Verapamil (Calan SR oder Isoptin SR) dafür bekannt, langsamen Herzschlag und Verstopfung hervorzurufen.

Wenn sie nicht effektiv sind...

Wenn Sie Ihren ärztlichen Betreuer mit einem Bluthochdruckproblem besuchen, ist es wahrscheinlich, dass zwischen Ihnen beiden ein Ziel gesetzt wird, ein Level auf das Sie Ihre Blutdrucknummern senken wollen. Allgemein ist es wahrscheinlich, dass Ihr Arzt eine Kombination an Medikamenten, die schon in diesem Kapitel hervorgehoben sind, verschreiben wird und wenn Sie sich dazu entscheiden diese pharmazeutischen chemisch-basierten Medikamente zu nehmen, könnten Sie Ihr Ziel erreichen. Sollten Sie dies jedoch nicht tun, gibt es andere Medikamente die der Arzt Ihnen verschreiben könnte, um zu versuchen Ihren Blutdruck auf ein Level zu verringern, mit sie beide einverstanden sind. Diese Medikamente könnten Alphablocker beinhalten, welche den Effekt von natürlichen Chemikalien im Körper reduzieren, die ansonsten verursachen, dass Adern sich zusammen ziehen oder Alpha Betablocker wie Carvedilol (Coreg). Es wurde berichtet, dass diese Drogen eventuell nachteiligen Nebenwirkungen wie Schwindel, Durchfall, trockene Augen, Depressionen und Müdigkeit im Fallen von Alphablockern und Alpträume, sowie Panikattacken im Falle von Carvedilol haben. Eine andere Alternative, die Ihr Arzt eventuell beschreibt sind Vasodilatoren, Medikamente die auf den Muskeln in den Wänden der Adern wirken könnten und sie daran hintern sich zusammenziehen, was im Gegenzug den Blutdruck erhöht. Häufige gemeldete Nebenwirkungen wegen der Einnahme von Vasodilatoren beinhalten Schwindel, Kopfschmerzen, Durchfall und Appetitsverlust. In stärkeren Fällen könnten diese Nebenwirkungen zu Brustschmerzen, Muskel und Gelenkschmerzen, Blähgefühl, Fieber und einer trockenen Kehle führen. In allen Fällen von nachteiligen Nebenwirkungen müssen Sie stets ärztlichen Rat so schnell wie möglich aufsuchen. Zusätzlich kann der bekannteste und am meisten verschriebene Vasodilator Minoxidil dafür sorgen, dass mehr Haar im Gesicht, auf dem Kopf und Körper wächst. Manche Menschen könnten das ärgerlich oder unangenehm finden.

Wenn Sie Ihr Ziel treffen...?

Wie angedeutet, wenn Sie zum ersten Mal Ihren ärztlichen Betreuer über Ihren Bluthochdruck informieren ist es wahrscheinlich, dass er Ihnen ein Ziel, systolische und diastolische Nummern geben wird, damit Sie Ihren Blutdruck verringern können. Wenn Sie erfolgreich Ihr Ziel treffen, werden viele Ärzte vorschlagen, dass Sie jeden Tag eine Aspirin nehmen, um Ihre Blutdrucklevel in Zukunft unten zu halten. Wenn Sie das machen, und es ist unwahrscheinlich größere Probleme bei vielen Menschen auszulösen, sollten Sie sich trotzdem bewusst sein, dass selbst die bescheidene, häufige oder Garten-Aspirin nachteilige Nebeneffekte haben können, insbesondere wenn Sie sie auf längere Zeit nehmen. Da es

wahrscheinlich ist, dass Ihr Arzt davon ausgeht, dass Sie Ihr Aspirin jeden Tag für den Rest Ihres Lebens nehmen werden, könnte es keine bessere Situation geben, die „Langzeitbasis“ besser beschreibt. Sie sollten sich deswegen bewusst sein, dass die Langzeitnutzung von Aspirin gezeigt hat, erhöhtes Risiko von gastrointestinalen Blutungen, sowie allergische Reaktionen wie Nesselausschlag, Ausschlag oder Schwellung mit sich zu bringen, durch die Salicylate Sensibilität. Um einiges seltener hat Aspirin in manchen Leuten dafür gesorgt, dass sie unter dem Reyes Syndrom leiden, ein potentiell tödlicher Zustand, der viele Organe beschädigt, insbesondere die Leber und das Hirn. Während unter einer nachteiligen Reaktion von Aspirin gelitten werden kann, ist es nichts, worüber sich 99% der Menschen Gedanken drüber machen müssen, nichtsdestotrotz sollten Sie sich bewusst sein, dass es Leute gibt, die eine Intoleranz gegenüber Aspirin haben.

Um die medizinische Behandlung für Bluthochdruck zusammenzufassen...

Wie in diesem Kapitel angedeutet, haben die meisten verschreibungspflichtigen medizinischen Behandlungen um Bluthochdruck zu bekämpfen potentielle Nebenwirkungen. In den meisten Fällen sind diese Nebenwirkungen wahrscheinlich relativ mild und temporär, aber dieser Fakt ist niemals garantiert. Manche Leute werden mehr unter nachteiligen Nebeneffekten leiden, während andere finden, dass Ihre Nebenwirkungen länger anhalten als erwartet. Unterm Strich, wie mit allen chemisch basierten Pharmazeutika, gibt es immer ein Risiko von nachteiligen Nebenwirkungen, sich erstreckend von sehr mild, kaum bemerkbar – bis hin zu sehr ernst und diese Nebeneffekte können völlig temporär sein oder sie könnten länger anhalten, als Sie erwartet haben. Es ist außerdem sehr angemessen zu wiederholen, dass keine dieser medizinischen Behandlungen für hohen Blutdruck mit dem eigentlichen Problem umgehen, sondern sich darauf fokussieren den Ernst der Symptome zu reduzieren. Anstatt nur die Ernsthaftigkeit der Symptome zu reduzieren, würde es in Wirklichkeit viel mehr Sinn machen, die eigentliche Ursache Ihres Bluthochdrucks zu isolieren und anzugreifen, während man die Ernsthaftigkeit der Symptome zur gleichen Zeit komplett natürlich verringert.

Widerstandsfähiger Bluthochdruck

Wenn Sie dem Rat Ihres ärztlichen Betreuers gefolgt sind und einen Cocktail an drei Medikamenten (welche die häufigste Zahl ist) für ihren Bluthochdruck nehmen und Sie immer noch nicht die Ergebnisse haben, die Sie haben wollten, dann haben Sie widerstandsfähigen Bluthochdruck. Ähnlich wenn Sie einen Cocktail an vier oder mehr Medikamenten nehmen, die zwischen Ihnen dafür gesorgt haben, Ihr Ziel zu erreichen, leiden Sie ebenfalls an widerstandsfähigem Bluthochdruck, da Sie mehr Drogen nehmen mussten, als normal ist, um Ihren Zustand unter Kontrolle zu bringen. Die schlechten Nachrichten von widerstandsfähigem Bluthochdruck ist, dass trotz aller Ihrer besten Anstrengungen bis jetzt, wurde Ihr Bluthochdruckproblem nicht unter Kontrolle gebracht, oder wurde unter Kontrolle gebracht, aber mit zu vielen Medikamenten. Die gute Nachricht auf der anderen Seite ist, dass nur weil Sie unter widerstandsfähigem Hochdruck leiden, es nicht heißt, dass Sie niemals Ihren Blutdruck reduzieren können. Das heißt nur, dass Sie mit Ihrem Arzt oder einem Bluthochdruck-Berater zusammen arbeiten müssen, um ein wenig tiefer zu graben, um die Ursache Ihres Problems zu lösen. Sobald Sie das getan haben und identifiziert haben, warum Sie unter Bluthochdruck leiden, können Sie anfangen das Problem an der Wurzel zu packen, eine Aktion die heißt, dass Sie ultimativ Ihr Bluthochdruck Problem ein für alle Mal beseitigen. Es gibt eine bestimmte Ironie die hier involviert ist. Nur wegen Ihrem widerstandsfähigen Bluthochdruck, können die Symptome von Bluthochdruck nicht reduziert werden, in dem man ‚normale medizinische Praktiken‘ anwendet, so dass Ihr Arzt oder Spezialist dazu gezwungen sind, die eigentliche Ursache für Ihr Problem zu finden. Nichtsdestotrotz, wenn Sie unter widerstandsfähigem Bluthochdruck leiden ist es das, was ein Arzt oder wahrscheinlich eher ein Spezialist durch analysieren Ihres Blutdruckproblems tun muss. Wie Sie später feststellen werden, wird die eigentliche Ursache von Bluthochdruck oftmals relativ einfach zu finden und analysieren sein. Jedoch könnten Situationen aufkommen wo die Ursache des Problems nicht komplett offensichtlich ist, insbesondere wenn die zugrundeliegende Ursache etwas ist, über das Sie sich selber gar nicht bewusst sind. Beispielsweise, wenn Sie unter verkappten Nierenproblemen leiden oder Perioden von Schlafapnoe jede Nacht haben, könnten diese Bluthochdruck hervorrufen und Sie sind sich nicht einmal bewusst, dass dieses Problem existiert. Um einiges häufiger aber, ist die eigentliche Ursache von Bluthochdruck generell einfach zu entdecken und in vielen Fällen ist es eine natürliche Ursache, die komplett natürlich angegangen werden kann.

Lebensstil und Diät

Wie vorher angedeutet, gibt es viele Lebensstile und Diät Faktoren die eine wichtige Rolle bei der Erhöhung Ihres Blutdrucks haben können. In einer großen Anzahl an Fällen, wird das Angreifen dieser Fehler oder Schwächen im Lebensstil, den Sie momentan führen, helfen Ihren Blutdruck recht schnell zu reduzieren. Viele dieser Änderungen sind ebenfalls Lebensstil Modifikation die aus dem gesunden Menschenverstand herrühren, die Ihre allgemeine Gesundheit und Wohlbefinden erhöhen, während sie gleichzeitig Ihren Blutdruck verringern. Dementsprechend gibt es einige Argumente die Strategie zu adoptieren, die Sie ab jetzt lesen werden. Lassen Sie uns beginnen mit einigen der offensichtlichsten Änderungen die Sie jetzt sofort machen sollen.

Schwerwiegende Angelegenheiten

Natürlich wussten Sie, dass dies aufkommen wird, aber es ist ein unausweichlicher Fakt, dass wenn Sie übergewichtig oder fettleibig sind, dieser einzelne Faktor wahrscheinlich einer der großen Dinge ist, die Ihr Bluthochdruckproblem verursachen. Sie haben keine Wahl dabei. Sie haben keine Wahl hier. Wenn Sie wirklich den Bluthochdruck verlieren möchten, müssen Sie Gewicht verlieren. Es ist kein Zufall, dass Fettleibigkeit über die letzten paar Jahrzehnte in die Höhe geschossen sind und das Vorkommen von Bluthochdruck ist ebenfalls zur selben Zeit signifikant nach oben gegangen. Gewicht verlieren ist eine einfache Angelegenheit weniger Energie zu sich zu nehmen als Sie täglich benötigen, denn als Energie werden die Kalorien oder Kilo-Kalorien in Ihrem Essen gezählt. Sie benötigen eine gewissen Anzahl an Energie jeden Tag, basierend auf Ihrem Alter, Geschlecht, Aktivitäten Level und momentanen Gewicht und wenn Sie weniger essen (und trinken) als Sie benötigen, werden Sie Gewicht verlieren. Nun wissen Sie wahrscheinlich, dass es viele modische und oftmals teure Diätpläne gibt, um schnell und sicher Gewicht zu verlieren, aber die Wirklichkeit ist, dass Sie keine ‚Trick‘-Diät dafür benötigen. Alles was Sie brauchen ist zu berechnen, wie viele Kalorien Sie ungefähr verlieren müssen am Tag, bevor Sie zu einer Diät wechseln, die sich mehr auf das Essen von gesunder Nahrung konzentriert, während Sie ebenso weniger Kalorien als Sie jeden Tag benötigen konsumieren. Sie benötigen keinen modischen, schicken Diätplan um Gewicht zu verlieren. Alles was Sie brauchen ist Kalorien unter den Level zu reduzieren, welches Sie aufgrund Ihres Alters, Geschlecht und Lebensstil brauchen und Sie werden Gewicht verlieren.

Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren können, ist es fast unausweichlich, dass Ihr Bluthochdruck zur selben Zeit abnimmt, wenn Sie also übergewichtig sind, wissen Sie, was Sie tun müssen. Es gibt etwas, was Sie im Kopf behalten sollten. Sie müssen sicherstellen, dass Sie genug Natrium mit an Bord haben, um das Kalium auszugleichen dass ansonsten Flüssigkeitsaufbewahrung anregt.

Training ist ebenfalls wichtig...

Training sollte einen integralen Part von jedem behutsamen Gewichtsverlust Programm einnehmen. Mit Training anzufangen beschleunigt immer die Effektivität eine Gewichtsverlustdiät beizubehalten plus kein Training ist schlecht für Ihr Herz und allgemeine Gesundheit in jedem Fall. Auf der anderen Seite gibt es keinen Bedarf oder Sinn ein Zehnkämpfer über Nacht zu werden, wenn Sie nichts Anstrengenderes als das Anheben Ihrer Kaffeetasse am Morgen für die letzten Jahre gemacht haben. Nehmen Sie es leicht, denn wenn Sie zu viel Training zu früh versuchen, werden Sie sich wahrscheinlich verletzen, was Sie daran hindert das Training zu unternehmen, welches Sie benötigen. Fangen Sie damit an so schnell zu gehen wie Sie können. Es macht keinen Unterschied, ob es das erste Mal ist, dass Sie spazieren gehen, da Sie nur einen halben Kilometer sehr langsamen machen können. Gehen Sie am nächsten Tag raus und versuchen 3000 Meter bei einer erhöhten Geschwindigkeit zu gehen und bauen langsam Ihre Distanz und Ihre Geschwindigkeit von hier auf. Alternativ können Sie etwas machen, was eventuell sanfter ist, aber dennoch aerobisch vorteilhaft ist, so wie Schwimmen. Schwimmen hat den Vorteil das jeden Muskel in Ihrem Körper zur selben Zeit trainiert, plus gibt es keinen Schock für Ihre Gelenke (insbesondere den Knien und Knöcheln), wie es beim Joggen oder Laufen sein könnte. Wie Sie wahrscheinlich schon festgestellt haben ist eine Ironie von Gewichtsverlust, dass Sie immer schneller Gewicht verlieren, umso größer Sie sind, so dass die Verlangsamung des Verlusts unausweichlich aufhört, umso näher Sie Ihrem Zielgewicht kommen. Deswegen könnte es verlockend sein ein wenig mehr Training zu machen, als Sie machen sollten, um schneller als ratsam den Versuch der letzten hartnäckigen Pfunde zu verlieren. Wenn Sie das machen, ist es um einiges sicherer das in einem Pool zu machen, als das Extragewicht durch weiteres und schnelleres Rennen zu machen, wie Sie es auf hartem Asphalt oder Beton gemacht haben. Vielleicht denken Sie, dass Sie keine Zeit haben um zu trainieren, aber abgesehen davon, dass wir den Fakt für einen Moment an Seite lassen, dass Sie trainieren müssen, wenn Sie Ihren Blutdruck senken wollen, gibt es immer einen Weg um zumindest ein bisschen Training zu machen.

Beispielsweise, wenn Sie ein öffentliches Transportsystem nutzen, um von Ihrem Haus zum Büro jeden Tag zu kommen, könnten Sie ja aus dem Bus oder dem Zug vorher aussteigen um die letzten hundert Meter zu Fuß zu gehen? Sie müssen dann wahrscheinlich fünf Minuten früher aus dem Haus, um dies zu tun, aber den Wecker so einzustellen, dass er ein bisschen eher klingelt, sollte ja kein großes Probleme sein, wenn man es mit den Vorteilen vergleicht, die es Ihnen bringt. Wenn Sie mit dem Auto fahren und in einem Büroblock arbeiten, wie wäre es, wenn Sie die Treppe nehmen anstellen den Aufzug? Ein paar Treppenstufen repräsentieren wundervolles aerobisches Training, genau die Art die Sie benötigen, um Ihrem Herz und Körper ein gutes Training zu liefern. Wenn Sie auf der anderen Seite nicht genug Zeit haben dies am Morgen zu machen, nehmen Sie 10 Minuten Ihrer Mittagspause um ein paar Stufen hochzuklettern. Denken Sie daran, dass einer der Hauptgründe, warum Sie trainieren, ist, um Ihren Metabolismus zu beschleunigen, in dem Bemühen ein wenig Gewicht zu verlagern und es ist also ein Fakt, dass Training hilft Ihren allgemeinen Lebensstil um einiges gesünder zu machen und förderliche Ihren Blutdruck zu senken. Folglich, selbst nachdem man sein Zielgewicht erreicht hat und vermutlich merken, dass Ihr Bluthochdruckproblem sich aufgelöst hat, sollten Sie trotzdem mit Ihren täglichen Übungsroutinen weitermachen. Während Sie nicht mehr weitertrainieren um Gewicht zu verlieren, müssen Sie dennoch Ihr verlorenes Gewicht beibehalten, wenn Sie Ihr Blutdrucklevel unten halten möchten, also sollten Sie eine angemessene Menge an Training, zwei bis drei Mal die Woche machen, was sehr wichtig ist.

Andere wichtige Lebensstiländerungen...



Wie vorher angedeutet, ermuntert zu viel Natrium überschüssige Flüssigkeitsaufbewahrung, was reihum zu Bluthochdruck führt. Folglich sollten Sie Ihre Natrium Einnahme reduzieren

und der einfachste Weg das zu tun, ist das Salz, welches Sie jeden Tag zu sich nehmen zu reduzieren. Die momentane tägliche Obergrenze für Salz Einnahme, für einen ansonsten gesunden Erwachsenen, ist 2.3 Gramm Salz am Tag in Deutschland, während in den Vereinigten Staaten (die ein ähnliches Problem haben, mit zu vielen Menschen die zu viel Salz konsumieren), die maximale Salz Einnahme 4 Gramm täglich beträgt. Beide dieser Zahlen sind viel zu hoch, wenn Sie ernsthaft Ihren Bluthochdruck besiegen möchten. In diesem Fall sollten Sie besser bei 1.5 Gramm bleiben oder noch weniger, wenn Sie wirklich Ihren Blutdruck reduzieren möchten. Ein sehr offensichtlicher Weg ist die Menge an Salz in Ihrem Essen zu reduzieren, bevor Sie es essen. Sie sollten die Menge an Salz die Sie beim Kochen benutzen ebenfalls reduzieren. Anstatt einen halben Teelöffel Salz zu nutzen, wenn Sie Kartoffeln kochen, nutzen Sie nur ein Viertel oder weniger als Beispiel. Jedoch sollten Sie ebenfalls nach der Menge an Salz in Dosen und gefrorenem Essen gucken, so wie in industriell verarbeitetem Essen. Manche dieser Nahrungen haben sehr viel Salz, also stellen Sie sicher, dass Sie vorher genau überprüfen, was Sie essen, bevor Sie es essen. Und vergessen Sie nicht fünf oder sechs Portionen an Früchten und Gemüse jeden Tag Ihrer Diät hinzuzufügen, um sicherzustellen, dass Sie genug Kalium bekommen. Obwohl es keine genauen Richtlinien gibt, kann man wahrscheinlich sagen, dass Sie Kalium und Natrium mit einer Eins-zu-Eins Ratio einnehmen sollten, wohingegen in Deutschland und den Vereinigten Staaten die momentane Ratio fast näher an Sechs-zu-Eins ist, zugunsten von Natrium. Die Menge an Salz zu reduzieren, die Sie essen ist der schnellste und einfachste Weg die Natrium Einnahme zu begrenzen, welche im Gegenzug ein sehr effektiver Weg ist Blutdruck zu reduzieren. Wie vorher angemerkt sind Rauchen und Trinken schlecht für Ihren Blutdruck, da Alkohol die Möglichkeit hat, den Blutdruck zu erhöhen, selbst in Menschen, die normalerweise gar nicht unter Bluthochdruck leiden. Aus diesem Grund sollten Sie Ihre Alkohol Einnahme begrenzen, während Frauen und jeder über 65 nicht mehr als ein Getränk am Tag im Durchschnitt trinken sollten, dürfen gesunde männliche Personen nicht mehr als Zwei am Tag trinken. Sie sollten außerdem das Rauchen vermeiden, da Tabak den Prozess der Erhärtung von Arterien schneller macht und ebenso die Wände der Adern beschädigt. Wenn Sie ein Raucher sind, der unter Bluthochdruck leidet, gucken Sie dementsprechend einer doppelten Bedrohung in Form von Zigaretten entgegen, was den Schaden angeht, den Sie sich selber zufügen. Wenn Sie unter Bluthochdruck leiden und Sie möchten so effektiv wie möglich das Problem loswerden, können Sie nicht weiter rauchen, so einfach ist das. Um Rauchen aufzugeben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt um zu schauen, welche Hilfe oder Rat er oder sie Ihnen geben kann und suchen Sie im Internet für angemessene Informationen.

sich selbst verbringen – es ist sicherlich ein sehr effektiver Weg den Stress zu minimieren – andere genießen den sozialen Aspekt von dem Beitritt einer Klasse oder Gruppe. Yoga ist rund um das Lernen Ihre Energien und Konzentration in einer konstruktiven Weise zu fokussieren, um zu lernen, wie Sie eher Ihren Geist kontrollieren als das Sie Ihrem Geist erlauben Sie zu kontrollieren und die Art und Weise, wie Sie Ihr Leben leben. Die Ausübung von Yoga ist ein guter Weg des Erwerbs der Disziplin, die Sie brauchen, um in der Lage zu sein für das Ausschalten zu den Zeiten, wenn der Stress Sie sonst überkommen würde. Wie Sie lesen können gibt es mehrere verschiedene Arten von Yoga, die Sie ausüben können, angefangen bei ‚sanftes‘ (manchmal ‚hatha‘ genannt) Yoga bis zu dem weitaus beeindruckend klingendem ‚Kraft‘ (oder ‚vinyasa) Yoga. Sie können im Internet nach weiteren Informationen über die verschiedenen Arten von Yoga suchen, entscheiden welchen Ihnen am meisten zusagt und beginnen das, was Sie gelesen haben, in Aktion umzusetzen wann Sie ein paar freie Momente zur Verfügung haben. Ein weiterer Faktor von Yoga, der erwägt werden muss, ist, dass es mehrere Yoga asanas (Posen) gibt, von denen man annimmt, dass sie auch helfen hohen Blutdruck zu reduzieren. Unterschiedliche Posen, wie suryanamaskar (die ‘Sonnen Pose’), matsyasana (die ‘Fisch Pose’), vajrasana (die ‘Blitz Pose’) und shavasana (‘Leichen Pose’) sind alle sehr hilfreich bei der Reduzierung von hohem Blutdruck bei normalen Patienten. Dies ist offensichtlich ein weiterer guter Grund, um über den Beginn von Yoga nachzudenken. Ein alternativer Weg um zu lernen entspannt und un-gestresst sein ist die Ausübung von Yoga, so dass Sie einen großen beitragenden Faktor für Bluthochdruck aus Ihrem Leben entfernen. Wieder einmal gibt es viele verschiedene Arten von Meditation, die Sie ausüben können, aber alle sind darauf gezielt ein neues Element der Ruhe und Entspannung in Ihrem Leben einzuführen. Gucken Sie sich die verschiedenen Stile und Aufgaben der verschiedenen Formen der Meditation an und machen Sie dann weitere Nachforschungen über diese Stile der Meditation, die Ihnen am meisten ‚sagen‘. Sogar etwas Leichtes wie das eigene Disziplinieren tief und langsam zu atmen, wenn Sie einer Situation begegnen, die sonst stressig geworden wäre, kann ein sehr effektiver Weg sein, um Ihre Gefühle zu kontrollieren. Wie mit den anderen hervorgehobenen Disziplinen in diesem Kapitel, gibt es viele verschiedene Wege wie Sie sich selbst beibringen tief und langsam zu atmen, wenn die Dinge sich verschlechtern, aber vielleicht ist die einfachste Strategie für das Lernen, wie Sie Ihr Atmen kontrollieren, die Adaption der Pavlov Methode, wie man lernt tief zu atmen. Diese Methode ist eine Adaption der Methoden, die Pavlov verwendet hat, wenn er seine berühmten Experimente mit Hunden ausgeführt hat, mit beidem, dem Atmungstraining und der Hundebasierten Version, basierend auf den uns bekannten ‚Konditionierten

Reflexen‘. Pavlovs Arbeit mit Hunden bewies, dass die Reflexe von Hunden ‚trainiert‘ werden können und die ist, was grundlegen auch die Atmungstrainingsmethode macht, Ihnen bei zu bringen, jedes Mal in einer stresshaften Situation als eine Reflexreaktion tief zu atmen. Ich habe viele andere Methoden zum Lernen der Tiefenatmung, um zu ent-stressen, versucht, aber dies ist eine Methode, die Ich als effektivste von all den Tiefenatmungstrainigstaktiken, die ich kenne, hallte.

Es ist eine, die Ich definitiv empfehlen kann zu übernehme, um sich selbst beizubringen, wie Sie tief und langsam atmen wann auch immer Stress droht. Machen Sie dies und Sie können die Menge an Stress, den Sie in Ihrem Leben fühlen, deutlich reduzieren, was wiederum helfen sollte, um Ihren Bluthochdruck zu reduzieren. Eine moderne Option, die hilft Tiefenatmung zu lernen, ist ein kluges kleines Gerät bekannt als Resperate, das Rezeptfrei oder online gekauft werden kann. Dieses Gerät ‚studiert‘ Ihre Atmungsmuster und kreiert dann einen einzigartigen Rhythmus, der aus zwei verschiedenen Tönen besteht, einer für das Einatmen und einer für das Ausatmen. Durch das Zuhören dieses Rhythmus stimmen Sie natürlich Ihre Atmung an das Muster an, das es vorschlägt, wodurch es Sie trainiert tief und langsam zu atmen. Bedenken Sie, dass Stress einer der wesentlichen beitragenden Faktoren ist, soweit es den Bluthochdruck betrifft, also wird Ihnen das Lernen von irgendeiner dieser hervorgehobenen Techniken aus diesem Kapitel, um Ihrem hohen Blutdruck zu reduzieren, fast zwangsläufig helfen, Bluthochdruck zur gleichen Zeit zu verringern.

Das Kontrollieren von Blutdruck mit Nährstoffen, Kräutern und Ergänzungsmitteln

Spurenelemente...

Wir haben schon die Wichtigkeit von Kalium erwähnt und wie es absolut essenziell ist, dass Sie mindestens genauso viel Kalium einnehmen, wie Natrium. Dies ist weil Kalium hilft, den Elektrolyten Haushalt in Ihrem Körper zu regulieren, der die Muskel und Herzkontraktionen kontrolliert und wie schon erwähnt, konkurrieren Kalium und Natrium um denselben ‚Raum‘. Zu viel Natrium und das Kalium verliert, also ist mehr Kalium und weniger Natrium der Weg für alle, die Bluthochdruck haben. Jedoch ist ein drittes Mineral, das grundlegend für den Kampf gegen Bluthochdruck ist, Magnesium, weil Magnesium essenziell für die Produktion von Adenosintriphosphat oder kurz ATP ist. Grundlegend ist ATP eine natürliche chemische Verbindung in Ihrem Körper, die die Kraft oder die Energie für jeden individuellen Teil Ihres Körpers herstellt, damit sie richtig arbeiten. Wenn Ihr Herz schlägt, ist es der Abbau von ATP, das den Herzschlag antreibt, genau wie jede Bewegung von jedem anderen Muskel in Ihrem Körper. Adenosintriphosphat ist unerlässlich, wenn Sie alle ihrer inneren Körpergleichgewichte bei der richtigen Level Line in der Dusche erhalten bleiben sollen und Ihr Blutdruck eingeschlossen. Daher ist es sehr wichtig genügend Magnesium in Ihrem Körper zu haben, weil ohne Magnesium ATP dazu neigt, seinen Job nicht richtig zu machen. Außerdem da Magnesium auch hilft die richtige Muskelfunktion zu kontrollieren (erinnern Sie sich, Ihr Herz ist nichts anderes als ein Muskel), ist es essenziell, dass Sie sicherstellen eine ausreichende Menge an Magnesium jeden Tag einzunehmen. Einige Nahrungsmittel sind natürlich rein an Magnesium und wenn es möglich ist, sollten Sie eine Auswahl dieser gesunden Nahrungsmittel in Ihre tägliche Ernährung einschließen: Auf diese Weise vermeiden Sie die Notwendigkeit der Einnahme von Ergänzungsmitteln, um zusätzliche Spurenelemente zu Ihrer Ernährung hinzuzufügen, was immer ein kluger Zug ist, da es fast unmöglich ist zu viel Magnesium von Nahrungsmitteln aufzunehmen, wobei dasselbe nicht immer bei der Verwendung von Ergänzungsmitteln gesagt werden kann.

Koenzym Q10 (CoQ)

Koenzym Q10 wurde zuerst von Dr. Fred Crane an der University von Wisconsin in 1957 isoliert, seit jeher haben Studien gezeigt, dass CoQ effektiv ist für die Behandlung von vielen medizinischen Konditionen, einschließlich Bluthochdruck. Zur selben Zeit wurde auch geglaubt, dass es das Herz stärkt und hilft das Immunsystem zu stärken, auch mit erheblichen antioxidativen Eigenschaften.

Soweit das Reduzieren des Blutdrucks betroffen ist, zeigte eine aktuelle Analyse von Prof. Frank Rosenfeld, der Direktor der Cardiac Research Unit im Alfred Krankenhaus in Melbourne, Australien (veröffentlichte im Journal des menschlichen Bluthochdrucks im April 2007), dass er seine sehr klare Indikation gab, dass die Wirksamkeit von CoQ als eine Behandlung für Bluthochdruck bewiesen ist. Tatsächlich hat die Forschergruppe, nach der Meta-Analyse der Ergebnisse von 12 klinischen Studien mit 362 Patienten festgestellt, dass Koenzym Q12 die Fähigkeit hat systolischen Blutdruck bis zu 17 mmHg und diastolischen Blutdruck bis zu 10 mmHg senken kann mit keinen wahrnehmbaren Nebenwirkungen.

Knoblauch



Die ersten schriftlichen Aufnahmen von Knoblauch wurden anscheinend etwas 5000 Jahre erstellt, seit dieser Zeit ist Knoblauch zweifellos eines der nützlichsten pflanzlichen Heilmittel, das den Menschen bekannt ist, für ein sehr breites Spektrum an verschiedenen medizinischen Konditionen. Den Blutdruck zu reduzieren ist eine davon. Bei der Analyse von sieben Studien von Knoblauch als Ergänzungsmittel für den Kampf gegen hohen Blutdruck haben drei Tests gezeigt, dass Knoblauch die Fähigkeit hat, systolischen Druck zu reduzieren, während die anderen vier berichteten, dass es diastolischen Druck reduzierte (in allen Fällen haben sie entweder das eine oder das andere getestet, nicht beide Druckmessungen, daher die unterschiedlichen Ergebnisse). Wenn Sie jedoch daran denken Ihre Ernährung mit zusätzlichem Knoblauch in der Form von Knoblauchöl, Tabletten oder Kapseln ergänzen möchten, seien Sie sich bewusst, dass es bekannt ist, dass Knoblauch Ihr Blut verdünnen kann. Daher ist es eindeutig, dass Menschen, die schon Gerinnungshemmer wie Warfarin

nehmen, sehr vorsichtig sein sollten, Knoblauch in dieser Form zu verwenden. Reden Sie mit Ihrem Arzt oder einem anderen Gesundheitsexperten, bevor Sie dies tun. Nichtsdestotrotz weil Knoblauch exzellent für die Verringerung der Chancen auf Thrombose und das Verhärten der Arterien, es ist definitiv ein pflanzliches Heilmittel, das Sie in Erwägung ziehen sollten, bevor Sie zu chemischen Medikamenten greifen.

Weißdorn



Die Pflanze Weißdorn ist eine, die oft von traditionellen Kräuterheilkundlern als Behandlung für hohen Blutdruck angewendet wird. Es gibt einige Beweise, die zeigen, dass Weißdorn sehr effektiv für die Reduzierung von Bluthochdruck ist, also ist es seine natürliche Behandlung, die Sie erwägen können zu benutzen. In einem zufälligen Test, der in UK durchgeführt wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt, wobei eine Gruppe jeden Tag über vier Monate lang Weißdorn Extrakt bekommen hat, während die andere Gruppe ein Placebo erhalten hat. Am Ende der Versuchszeit haben alle Teilnehmer, die Weißdorn genommen haben, eine erhebliche Verbesserung der Blutdruck Level gezeigt, mit einer mittleren Verbesserung von 2.6 mmHg Abfall bei diastolischem Druck. Weißdorn Extrakt ist damit eine pflanzliches Blutdruck Heilmittel, das funktioniert, also ist es definitive etwas, das es wert es ausprobiert zu werden, wenn Sie ein Bluthochdruckleidender sind.

Fisch Öl



Frühe Anzeichen von mehreren kleineren Studien haben ergeben, dass Fischöl (besonders wichtiges Öl Omega-3) einen Effekt für viele Bluthochdruck Leidenden zu haben scheint den Blutdruck zu verringern. Obwohl der genau Grund warum dies geschieht bis jetzt nicht genau klar ist, scheint es wahrscheinlich zu sein, dass die effektive Zutat, die Fischöl seine Fähigkeit gibt, wahrscheinlich DHA oder Docosahexaensäure zu sein.

Andere mögliche pflanzliche Heilmittel und Hausmittel für hohen Blutdruck

Neben den oben hervorgehobenen natürlichen Blutdruckbehandlungen gibt es viel mehr pflanzliche und Hausmittel, die ich einige Leute habe einnehmen sehen und anschließend drauf geschworen haben. Versuchen Sie irgendeine der nachstehenden, weil sie genauso für Sie funktionieren können!!

- ❖ Fügen Sie einen Teelöffel Cayenne Pfeffer zu einem halben Glas warmem Wasser und trinken Sie die Mixtur sofort

- ❖ Der Saft von einer halben Zitrone in warmes Wasser gepresst und alle zwei Stunden eingenommen ist ein Blutdruck Heilmittel, das für einige Menschen zu funktionieren scheint

- ❖ Einen Teelöffel Bockschornkleesamen mit Wasser eingenommen jeden Morgen und Abend für 10-15 Tage ist ein weiteres pflanzliches Heilmittel für hohen Blutdruck, auf das viele Menschen schwören

- ❖ Ein Teelöffel indischen Stachelbeeren (Amla) Extrakt gemischt mit Milch und eingenommen jeden Morgen und Abend ist eine weitere pflanzliches Heilmittel für Bluthochdruck, das funktioniert und das auf vielen Webseiten und in einigen online Referenzen empfohlen wird.

- ❖ Das Einweichen Ihrer unteren Beine und Knöchel in warmes Wasser für 10 bis 15 Minuten mehrmals am Tag wird empfohlen für Bluthochdruck Leidende, da es Ihnen offensichtlich helfen wird zu entspannen und auch die Schwellungen in Ihren unteren Gliedmaßen reduziert, das vom Bluthochdruck verursacht wurde, macht also viel Sinn

- ❖ Mischen Sie gleiche Mengen an Zwiebelsaft und reinen Honig und nehmen Sie 2 Esslöffel täglich ein, um den Bluthochdruck zu bekämpfen. Machen Sie eine Ladung, die genug für zwei bis drei Tage hält und bewahren Sie diese in einem luftdichten Behälter auf, den Sie im Kühlschrank aufbewahren sollten.

Schlussfolgerung

Wie Sie nun sicher verstehen, ist Bluthochdruck nicht umsonst der ‚leise Killer‘ genannt. Es gibt Millionen von Menschen in der ganzen westlichen Welt, die Bluthochdruck haben und sich dem nicht bewusst sind und für viele der armen unglücklichen Menschen kann Bluthochdruck ein erheblicher Faktor für einen unnötigen und tragischen verfrühten Tod sein. Wenn Sie dies nicht haben und Ihren Blutdruck auch nicht in der letzten Zeit überprüft haben, würde ich Ihnen deshalb empfehlen, dass einer der Dinge, die Sie tun sollten, Ihren Arzt zu besuchen und Ihren Blutdruck überprüfen zu lassen. Alternativ können Sie sich ein Blutdrucküberprüfungsgerät kaufen, das Sie Zuhause benutzen können, was den erheblichen Vorteil hat, das es mehrere Menschen benutzen können und Sie können auch Ihren Blutdruck auf einer regelmäßigen Basis überprüfen. Der Fakt ist, dass Sie es sich nicht leisten können unwissend darüber zu sein, ob Sie hohen Blutdruck haben oder nicht und wenn Sie herausfinden, das Sie hohen Blutdruck haben, können Sie es sich auch nicht leisten dies zu ignorieren. Wie vorgeschlagen, einer der Hauptgründe von Bluthochdruck ist die große Flutwelle von Menschen, die übergewichtig oder fettleibig sind und wenn Sie in diese Kategorie und an hohem Blutdruck leiden, müssen Sie etwas über Ihr Gewichtsproblem machen. Anders als bei manchen medizinischen Problemen, ist hoher Blutdruck nicht etwas, das gut nach seinem eigenem Willen wieder weggeht. Sie müssen den Grund Ihres Bluthochdrucks isolieren und dann mit diese so schnell wie möglich und effektiv wie möglich umgehen. Jedoch macht es, wie immer, großen Sinn darüber nachzudenken das Problem so natürlich wie möglich zu behandeln, bevor Sie nach potenziellen schädlichen chemischen pharmazeutischen Medikamenten greifen. Während einige dieser Medikamente unbestreitbar effektiv sind, habe Sie auch die Fähigkeit genauso viele Probleme zu verursachen, wie Sie lösen, also muss die natürliche Route die vernünftige erste Option sein. Niemand lebt mit unkontrolliertem Bluthochdruck sehr lange, also wenn sich nicht an ein grässliches und durchaus unnötiges frühes Ende kommen möchten, müssen Sie Ihren Bluthochdruck überprüfen und wenn Sie Bluthochdruck haben, müssen Sie lieber früher als später etwas darüber machen. Es gibt keine bessere Zeit als die jetzige und Sie wissen, was Sie tun müssen, also ist es an der Zeit, dass Sie die Sache in die Hand nehmen.