

WIE DU ERHÖHTEN BLUTDRUCK MIT 6 NÄHRSTOFFEN AUF GANZ NATÜRLICHE WEISE SENKEN KANNST!

Ein zu hoher Blutdruck ist heutzutage keine Seltenheit, ganz im Gegenteil, sogar immer mehr junge Menschen müssen schon Medikamente dagegen einnehmen. Obwohl die Medikamente gegen Bluthochdruck beträchtliche Nebenwirkungen erzeugen, können sie weder Bluthochdruck heilen, noch schützen sie vor plötzlichen fatalen Herz-Kreislauf-Ereignissen. Oft können sie nicht einmal den Blutdruck selbst "normalisieren". Warum?

Die Medizin hat entdeckt, dass Bluthochdruck der Haupt-Risikofaktor für die häufigste Todesursache in den zivilisierten Ländern ist: Die Herz-Kreislauf-Krankheiten - wie Herzinfarkt, Hirnschlag, Thrombose, Nierenversagen und weitere.

Scheinbar folgerichtig hat die medizinische Forschung Medikamente entwickelt, welche den Organismus dazu zwingen sollen, den erhöhten Blutdruck abzusenken.

Unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten war diese Forschung noch nicht besonders erfolgreich. Die Standardtherapie des Bluthochdrucks „behandelt“ den erhöhten Blutdruck, aber sie heilt ihn nicht. Es hat sogar den Anschein, dass der Körper des Patienten sich gegen die aufgezwungene Absenkung des Blutdrucks zur Wehr setzt, indem er den Blutdruck trotz der Medikamente erneut anhebt. Die einzige medizinische Antwort ist die Erhöhung der Dosierungen und der Zahl verordneter Medikamente. Trotz der erheblichen, teils schwerwiegenden „Nebenwirkungen“ reduzieren die bisher verfügbaren Medikamente auch nicht wirklich das hohe, tödliche kardio-vaskuläre Risiko: ein hoher Prozentsatz der heutigen Bevölkerungen hochzivilisierter Länder versterben durch Herz-Kreislauf-Krankheiten, gleich ob mit oder ohne Medikation (unter Bluthochdruck-Medikation ist die Sterblichkeit sogar leicht höher als ohne!).

Unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten der modernen Medizin ist die „Standard-Therapie des Bluthochdrucks“ jedoch ein Super-Erfolg und Dauerbrenner zugleich. Sie versorgt Ärzte und Kliniken mit 50 % aller Patienten insgesamt, die sie regelmäßig aufsuchen müssen.

Warum heilen Bluthochdruck-Medikamente nicht?

Nachdem so viele verschiedene Medikamente gegen Bluthochdruck diesen nicht heilen, ihn trotz Dauereinnahme oft nicht einmal auf annähernd normale Werte herunterbringen können, jedoch gleichzeitig so viele und teils schwerwiegende Nebenwirkungen erzeugen - ist es eine Sache der Logik, Zweifel am Grundansatz der bisherigen Therapie zu erheben.

Die Schulmedizin erklärt Bluthochdruck für "unheilbar", und dessen Ursachen für "unbekannt". Ist das wirklich so?

Die Wahrheit ist: Die "moderne Medizin" hat überhaupt nicht nach den Ursachen des Bluthochdrucks gesucht. Es war und ist sogar unerwünscht, dass jemand versucht diese Ursachen zu finden. Wirtschaftlich können weder die Ärzte noch die Hersteller von Arzneimitteln daran interessiert sein, die Ursachen der Hypertonie zu finden.

In Wirklichkeit sind die Ursachen seit Jahrzehnten bekannt

Schon in den 1960ern veröffentlichte Dr. Ralph Bircher Studien über bestimmte, weit verbreitete "zivilisierte" Ernährungsgewohnheiten, die Bluthochdruck und andere Krankheiten verursachen. 1972 veröffentlichte Prof. Dr. Lothar Wendt ein Buch mit einer

großen Zahl wissenschaftlicher Studien, welche die Veränderungen im Organismus und im Herz-Kreislauf-System durch diese falschen Ernährungsgewohnheiten nachweisen.

Tatsächlich sind es diese 3 Hauptfaktoren

- die zu reichliche Eiweiß- und Fettzufuhr durch tierische Nahrungsmittel
- der Verzehr isolierter Kohlenhydrate (raffiniertes Zucker, Weißmehlprodukte...)
- der Mangel an natürlichen Lebensmitteln, die der Ernährung des Menschen nahekommen und somit der daraus resultierende Nährstoffmangel

welche die folgenden Veränderungen bewirken:

- Eine Verdickung der Basalmembranen der Blutgefäße und Blutkapillaren;
- eine Verengung des Innendurchmessers der Blutgefäße und Blutkapillaren;
- eine Verdickung des Blutes (höhere Viskosität durch mehr Blutzellen = erhöhter Hämatokrit);
- eine Verstärkung der Gerinnungsneigung des Blutes.

Erhöhung des Blutdrucks: Logische Maßnahme intelligenter Steuerung

Jeder normale Ingenieur weiß, was zu tun ist, wenn er die Aufgabe erhält, die Fördermenge einer Flüssigkeit pro Minute in einem Röhrensystem gleich zu halten, obwohl sich die Viskosität der Flüssigkeit erhöht hat und die engsten Stellen des Röhrensystems noch enger geworden sind: Die logische Lösung ist die Erhöhung des Pumpendrucks.

Genau das tut auch das intelligente Steuerungssystem des menschlichen Organismus, wenn es den Blutdruck anhebt, um trotz der erschwerten Umstände verengter Blutkapillaren und höherer Blutviskosität die Sauerstoff- und Energieversorgung der Zellen, Organe und des Gehirns aufrecht zu erhalten.

Beträchtlich weniger intelligent ist, was die "moderne Medizin" macht

Erheblich weniger intelligent und weniger logisch ist, was die "moderne Medizin" in dieser Situation macht: Trotz des erhöhten Strömungswiderstandes zwingt sie den Blutdruck herunter, ohne die wahren Ursachen der verengten Gefäße und der erhöhten Blutviskosität auszuschalten. Die Folgen: Jetzt leiden die Zellen, Organe und das Gehirn wirklich an Sauerstoff- und Energiemangel - und das ist die Ursache ernsthafter und teils schwerwiegender Beschwerden, die dann fälschlicherweise als "**Nebenwirkungen**" der Bluthochdruckpillen deklariert werden.

Hier möchte ich nur einige wenige aus einer langen Liste aufzählen:

- Benommenheit, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen
- chronische Müdigkeit
- verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- Impotenz
- Herzklopfen, Herzrhythmusstörungen
- Antriebslosigkeit

- Mangel an Konzentrationsfähigkeit

Das Gute an der Sache ist, dass alleine du darüber entscheidest, mit welchen Nährstoffen du deinen Körper versorgst bzw. wie du dein Leben lebst.

Willst du für dich neue Möglichkeiten und Wege entdecken, dann kann ich dir hier zeigen, wie sich dein Blutdruck auf natürliche Weise normalisieren lässt.

Die richtigen Nährstoffe

1. VITAMIN D3 IN KOMBINATION MIT VITAMIN K2, MAGNESIUM UND CALCIUM



Diese 4 Stoffe stehen in engem Zusammenhang und sollten daher in Kombination eingenommen werden!

Das Vitamin D wurde Jahrzehnte lang in seiner Wirkungs- und Funktionsweise unterschätzt. Zwar war seit längerem schon klar, dass Vitamin D für den Aufbau einer gesunden Knochenstruktur sowie für gesunde Zähne im menschlichen Körper benötigt wurde und dass ein Vitamin-D-Mangel bei Kindern Rachitis verursacht.

Erst seit kurzem hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass in diesem D Vitamin wesentlich mehr steckt als bisher angenommen. Neuere Untersuchungen ergaben, dass eine gute Vitamin-D-Versorgung mit dazu beiträgt chronische Erkrankungen, wie etwa eine Hypertonie, zu vermeiden. Zwischen Vitamin-D-Mangel und hohem Blutdruck besteht offenbar eine direkte Verbindung!

Genauso spielt Magnesium eine wichtige Rolle: Es wirkt gefäßerweiternd, ist in der Lage Spasmen der Herzkranzgefäße zu verhindern und Herzrhythmusstörungen zu stabilisieren. Wenn also ein Mangel an Magnesium vorliegt, kann alleine schon wegen der verengten Gefäße der Blutdruck erhöht sein. Zusätzlich hat Magnesium einen günstigen Einfluss auf die Blutgerinnung und erhöhte Blutfettwerte.

Damit Vitamin D in seine eigentliche Wirkform überführt werden kann, bedarf es unter anderem Magnesium. Durch Vitamin D wird die Calciumaufnahme aus dem Darm erhöht. Da Calcium und Magnesium Antagonisten sind und das Gleichgewicht zwischen beiden stabil bleiben soll, sollten die beiden Mineralstoffe im richtigen Verhältnis (2:1, Ca:Mg) eingenommen werden. Ideal eignen sich dafür Präparate aus der Sango-Koralle oder Dolomit.

Wie passt nun Vitamin K in dieses System? Vitamin K, vor allem Vitamin K2, ist unter anderem für die richtige Calcium-Verteilung im Körper zuständig. Es befreit die Gefäße von zu viel Calcium und lagert es dort ein, wo es dringend gebraucht wird, vor allem in den Knochen und Zähnen. Ein Mangel an Vitamin K begünstigt arteriosklerotische Ablagerungen.

2. OLIGOMERE PROANTHOCYANIDINE (OPC)



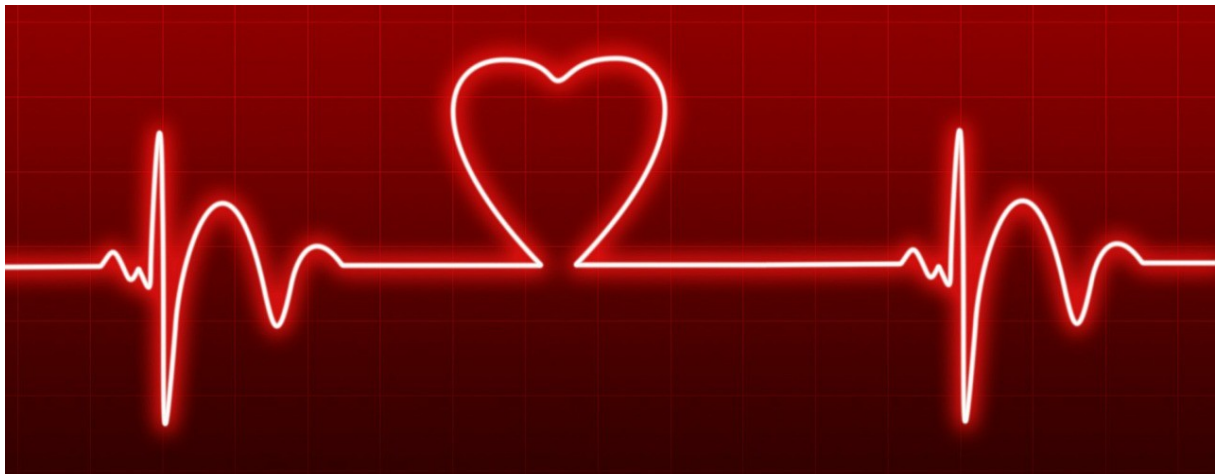
Gewonnen wird OPC vor allem aus Traubenkernextrakt oder aus Pinienrindenextrakt. OPC ist ein starkes Antioxidans, es hat ein derart breites Wirkspektrum, dass ich hier nur auf die Wirkungen eingehen werde, die den Blutdruck bzw. die Koronaren Herzkrankheiten betreffen.

- a) OPC stärkt und repariert die Blutgefäße
- b) OPC wirkt antioxidativ, es fängt die freien Radikale ab und schützt somit die Zellen im ganzen Körper. Alterungsprozesse werden verlangsamt.

- c) OPC verbessert die Blutzirkulation, es macht das Blut fließfähiger, somit können auch die kleinen Gefäße wieder durchblutet werden bzw die Gefäße in der Peripherie (kalte Hände und Füße, Augen!). Das Thromboserisiko wird gesenkt.
- d) OPC wirkt sich positiv auf die Blutfettwerte aus
- e) OPC wirkt Entzündungen im Körper entgegen

Hast du eventuell psychisch (Stress,...) bedingten Bluthochdruck und kannst mit diesen Empfehlungen deinen idealen Wert noch nicht ganz erreichen, dann lies hier weiter.

3. L-ARGININ



L-Arginin ist eine Aminosäure, ein elementarer Baustein für Proteine und an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Es senkt den Blutdruck sehr effizient!

Die gefäßschützenden Eigenschaften von L-Arginin im Überblick:

- a) Es verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und der Gefäße
- b) Es entlastet den Herzmuskel bei Herzinsuffizienz oder Angina pectoris
- c) Es hemmt die Verkalkung der Blutgefäße und verhindert arteriosklerotische Gefäßverschlüsse
- d) Es entspannt und weitet die Blutgefäße (als natürlicher Vorläufer von NO)
- e) Es senkt die diastolischen und systolischen Blutdruckwerte bei Bluthochdruck
- f) Es wirkt der Verklumpung der Thrombozyten entgegen

Zur zusätzlichen Unterstützung sehr empfehlenswert:

5. CO-ENZYM Q10

Co-Enzym Q10 hat eine Schlüsselfunktion im zellulären Energiestoffwechsel (Muskelzellen, Herzleistung), wirkt antioxidativ und stärkt das Immunsystem. Ein erhöhter Bedarf ist gegeben bei koronaren Herzerkrankungen, bei Leistungssportlern, im Alter, bei Stress, bei Rauchern, bei der Einnahme von β -Blockern....

6. L-CARNITIN

L-Carnitin spielt eine zentrale Rolle im Fettstoffwechsel, hat eine große Bedeutung für die Energiegewinnung des Herzens und für das Immunsystem. Die höchsten Konzentrationen im Körper finden sich in der Herz- und Skelettmuskulatur.

Allgemeine Dosierungsempfehlungen:

Vitamin D3: 10 000 I.E. tägl. zumindest für einen Monat oder über die sonnenarme Jahreszeit, dann 5000 I.E.

Vitamin K2: 100 - 200 mcg tägl.

Magnesium: bis zu 600 mg tägl.

Calcium: doppelt so viel wie Magnesium

OPC: 200 - 400 mg tägl.

L-Arginin: 6 – 9g tägl.

Co-Enzym Q10: 60 – 150mg tägl.

L-Carnitin: 1 – 4g tägl.

Bitte beachte:

Wenn du blutdrucksenkende Medikamente einnimmst, wende dich bitte an einen aufgeschlossenen Arzt oder Apotheker oder kontaktiere einfach mich bezüglich einer gezielten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln!

