

Blutdruck Senken Ganz Ohne Medikamente Naturliche

Recognizing the artifice ways to acquire this books Blutdruck Senken Ganz Ohne Medikamente Naturliche is additionally useful. You have remained in right site to start getting this info. get the Blutdruck Senken Ganz Ohne Medikamente Naturliche associate that we manage to pay for here and check out the link.

You could purchase guide Blutdruck Senken Ganz Ohne Medikamente Naturliche or acquire it as soon as feasible. You could speedily download this Blutdruck Senken Ganz Ohne Medikamente Naturliche after getting deal. So, subsequent to you require the ebook swiftly, you can straight acquire it. Its hence very easy and correspondingly fats, isnt it? You have to favor to in this impression



Bluthochdruck senken für Dummys Schlütersche

Hoher Blutdruck tötet - jedes Jahr eine halbe Million Deutsche. Nicht ahnend, was da in ihm vorging, zersprengte es dem Internisten und Onkologen Dr. Weiss in einer natürlichen Stresssituation eine Herzklappe. Hoher Blutdruck wurde diagnostiziert. In den folgenden zwei Jahren gelang es durch Änderung der Lebensführung und neue Methoden, die zufällig entdeckt wurden, den Blutdruck soweit zu senken, dass alle Medikamente abgesetzt werden konnten. Der Autor schildert hier nicht nur seinen persönlichen Erfolg, sondern gibt auch eine sorgfältige Bestandsaufnahme der Möglichkeiten, wie ohne Medikamente der Blutdruck gesenkt werden kann.

Blutdruck senken ohne Medikamente Goldmann Verlag

Gesund essen - Cholesterin senken Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf meines E-Books „Gesund essen - Cholesterin senken“ entschieden haben. Die Informationen werden Ihnen hoffentlich sehr hilfreich und nützlich sein. In diesem E-Book sind Informationen zum Thema Cholesterin und ähnlichen Themen in 17 Kapiteln mit jeweils etwa 500-600 Wörtern zusammengestellt. Sie sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Cholesterinspiegel zu verstehen und zu kontrollieren, und womöglich hilft es Ihnen sogar, auf Medikamente verzichten zu können. Darüber hinaus gestatte ich Ihnen, die Beiträge auf Ihrer eigenen Website oder in Ihren eigenen Blogs und Newslettern zu verwenden. Er wäre allerdings empfehlenswert, wenn Sie die Inhalte mit Ihren eigenen Worten wiedergeben würden. Sie können das Buch auch aufteilen und die Artikel weiterverkaufen. Das einzige Recht, das Sie nicht haben, ist, das Buch so weiterzuverkaufen oder zu verschenken, wie es Ihnen geliefert wurde.

Leben mit Herzerkrankungen JoelNoah S.A.

Blutdruck senken in 14 Tagen. 5 schnelle Ideen für normaler Blutdruck und den Bluthochdruck senken. Ein Ratgeber um Hypertonus natürlich senken ohne Medikamente. Du hast Bluthochdruck und dein Arzt hat dir empfohlen den Blutdruck zu senken? Es muss schnell passieren, da sonst gesundheitliche Schäden auftreten können? Dann hole dir diesen Ratgeber um dir dabei zu helfen. Jedoch solltest du unbedingt Rücksprache mit deinem Arzt halten. Was dich erwartet: Blutdruck was ist das? Blutdruck was ist normal? Blutdruck was bedeuten die Werte? Symptome von Bluthochdruck? Weshalb ist hoher Blutdruck gefährlich? Wie Blutdruck schnell senken? 5 schnelle Hausmittel? Bluthochdruck Ernährungsgrundlagen? Blutdrucksenkende Lebensmittel? Welchen Sport um Blutdruck zu senken?

Bluthochdruck natürlich behandeln Heyne Verlag

In diesem Buch erfahren Sie, was die Diagnose Diabetes Typ 2 bedeutet und wie Sie damit besser leben können. Die gute Nachricht ist: 50% der Erkrankten können ganz ohne Medikamente und allein durch Ernährungsumstellung, Gewichtsabnahme, mehr Bewegung und spezieller Schulung gut behandelt werden. Vieles haben Sie also selbst in der Hand! Wenn Sie sich entsprechend ernähren und sich ausreichend bewegen, können Sie Ihren Blutzuckerspiegel in Balance halten und so Lebensqualität gewinnen und ernsthaftere gesundheitliche Folgen abwenden.

77 Tipps für ein gesundes Herz Babelcube Inc.

Entgegen der verbreiteten Meinung, dass man Kälte meiden und sich warm anziehen muss, um gesund zu bleiben, setzt sich der mehrfache Weltrekordhalter Wim Hof regelmäßig Temperaturen unterhalb des Gefrierpunkts aus – und war seit Jahrzehnten nicht mehr krank. Er nutzt dabei eine spezielle, von ihm entwickelte Atem- und Konzentrationstechnik, um seine Körpertemperatur konstant zu halten. Mittlerweile ist wissenschaftlich bestätigt, dass mit dieser Methode die Energie gesteigert, die Durchblutung verbessert, Stress verringert, das Immunsystem angekurbelt und viele Krankheiten, darunter Rheuma, Morbus Crohn, Asthma, Entzündungen und Depressionen, besiegt oder zumindest gelindert werden können. Dieses Buch führt Sie in die Iceman-Methode ein. Ein 28-Tage-Plan hilft Ihnen dabei, sich die Technik anzueignen und in Ihren Alltag zu integrieren. Durch regelmäßiges kaltes Duschen und Atemtechniken lernen Sie, die Kraft der Kälte optimal zu nutzen, um in kürzester Zeit Ihre Gesundheit zu verbessern und Ihre Leistungsfähigkeit zu maximieren. Überarbeitete, erweiterte und farbig bebilderte Ausgabe des Titels "Die Kraft der Kälte"

Diabetes Typ 2 John Wiley & Sons

Vollständige Informationen über die Nieren auf über 340 Seiten und mit mehr als 50 farbigen Fotos und Abbildungen. Die Niere – Das vergessene Organ Obwohl mehr als zehn Prozent der Bevölkerung hierzulande an einer Erkrankung der Nieren leiden, ist das Thema Nierengesundheit kaum im öffentlichen Bewusstsein. Dies ist umso dramatischer, da Nierenerkrankungen oft erst sehr spät erkannt werden und viele Betroffene nichts von ihrer Erkrankung wissen. Die Nieren – Schwerstarbeiter für unseren Körper Unsere Nieren verrichten täglich unermüdlich und weitgehend unbeachtet Schwerarbeit. So sorgen sie neben der Entgiftung für einen ausgeglichenen Elektrolyt- und Wasserhaushalt des Körpers. Weiter sorgen die kleinen Organe für gesunde Knochen, sie aktivieren das lebenswichtige Vitamin D und sind an der Regulierung des Blutdrucks beteiligt. Nieren leiden lange still Störungen und Erkrankungen der Nieren spürt man meist über lange Zeit überhaupt nicht. – Deshalb spricht man hier auch von der stummen und lautlosen Gefahr. Hinzu kommt, dass die Symptomatik von Nierenerkrankungen oft derart unspezifisch ist, dass man gar nicht an die Nieren denkt. Wer würde bspw. bei Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Kopf- und Rückenschmerzen an kranke Nieren denken? Auch Bauchschmerzen, Übelkeit, trockene und juckende Haut können Anzeichen einer Nierenerkrankung sein. Neben physischen Erkrankungen kann es auch zu psychischen Veränderungen wie Reizbarkeit, Teilnahmslosigkeit, Gedächtnisstörungen und Depressionen kommen. Warum

die Nieren nur wenig verzeihen Im Gegensatz zu anderen Organen – wie etwa der Leber – können sich die Nieren bei bereits eingetretener Schädigung nicht mehr vollständig regenerieren. Dazu kommt, dass geschwächte und nicht mehr voll funktionsfähige Nieren sich auf die Gesundheit des gesamten Organismus auswirken. In diesem Buch werden alle natürlichen Therapien und Behandlungsmethoden geschildert, die sich als wirksam für eine grundlegende Entgiftung und Stärkung der Nieren erwiesen haben. Es handelt sich hierbei um alltagstaugliche, motivierende und effiziente Maßnahmen zur Selbstbehandlung. Hierzu gehören alle Maßnahmen zur Entgiftung und Stärkung der Nieren wie Heilpflanzentherapie, Wärmetherapie, Ernährungstherapie sowie Homöopathie und Schüßler-Salze. Mit Unterstützung der vorgestellten, ausgewählten Methoden zur Entgiftung und Stärkung der Nieren bringen Sie Ihre Nieren wieder auf Vordermann.

Bluthochdruck - endlich wieder gute Werte Riva Verlag

"Corona" & "Klima" sind der Schlüssel für den "GREAT RESET", der Einstieg in die Neue Weltordnung (NWO), beherrscht durch die globale Elite, die mit den Mitteln Künstlicher Intelligenz (KI), Geoengineering, Biotechnology, Human Enhancement, Genom Engineering, Neuroscience, dem Internet der Dinge (IoT) sowie synthetischen Lebensmitteln (GVO), die vollständige Kontrolle, Versklavung und eine starke Reduzierung der Menschheit zum Ziel hat. Seit vielen Jahren läuft ein Freilandversuch zur Entwicklung einer Schnittstelle zwischen dem menschlichen Gehirn und einem Computer, der mit "Corona" in seine Endphase getreten ist. Mit dieser Schnittstelle wird der Traum von Unsterblichkeit wahr: Kopieren des menschlichen Geistes auf einen Supercomputer, und von da auf einen menschlichen Klon. Unter Einbeziehung von KI ermöglicht sie die absolute Kontrolle aller Menschen, sogar die Änderung von Wahrnehmungen, Stimmungen, Fühlen und Wollen. So macht auch die Ansage Sinn: "SIE WERDEN NICHTS BESITZEN, KEINE PRIVATSPHÄRE HABEN & SIE WERDEN GLÜCKLICH SEIN." (Klaus Schwab, Gründer und Vorsitzender des WEF)

Bluthochdruck selbst senken in 10 Wochen neobooks

Ein Selbsthilfeprogramm zur Blutdrucksenkung ohne Medikamente! Schritt für Schritt hilft dieser Ratgeber, den Blutdruck maßgeblich und völlig ohne Nebenwirkungen selbst zu senken entweder ganz ohne Medikamente oder mit weniger Medikation. Alle Methoden sind wissenschaftlich gesichert und in der Fachwelt anerkannt. Der Autor erläutert, wie man die einzelnen Massnahmen am besten umsetzen kann und welche Blutdrucksenkung sich im Durchschnitt damit erreichen lässt. Nebenbei steigert man Woche für Woche die allgemeine Fitness, Gesundheit und Vitalität.

2025 - Der letzte Akt neobooks

Volkskrankheit Bluthochdruck –Die schleichende Gefahr Schätzungsweise 20 Millionen Deutsche leiden unter einem erhöhten Blutdruck. Verlässliche Zahlen hierzu gibt es allerdings nicht, da viele Betroffene überhaupt nichts von ihrer Erkrankung wissen. Bluthochdruck entwickelt sich schleichend, weshalb die heimtückische Krankheit auch als „stummer Killer“ bezeichnet wird. Die ganze Tragweite der Erkrankung wird oft erst klar, wenn ernsthafte Folgeerkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, auftreten. Doch soweit muss es nicht kommen. Legen Sie einem hohen Blutdruck beizeiten das Handwerk und verweisen Sie ihn in die für ihn vorgesehenen Schranken. Ein gesundes Herz ist der Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Leben Leiden auch Sie unter einem erhöhten Blutdruck und möchten selbst etwas dagegen tun? Die gute Nachricht lautet: Die Krankheit ist sehr gut therapierbar und in den meisten Fällen lassen sich erhöhte Blutdruckwerte auf natürliche Weise senken. Oft sind die Erfolge hierbei so groß, dass keine blutdrucksenkenden Medikamente (mehr) benötigt werden. Unterstützen Sie Ihr Herz durch die ganzheitliche Blutdrucktherapie In diesem Buch werden alle natürlichen Therapien und Behandlungsformen geschildert, die sich als wirksam in der Therapie des Bluthochdrucks erwiesen haben. Es handelt sich hierbei um alltagstaugliche, motivierende und effiziente Maßnahmen zur Selbstbehandlung. Hierzu gehören wirksame Methoden zum Abbau von Stress, moderate Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und viele weitere natürliche Therapien wie Homöopathie, Einsatz von Schüßler-Salzen usw.

Bluthochdruck, endlich wieder gute Werte Schlütersche

Mindestens 30 Millionen Menschen in Deutschland haben einen zu hohen Blutdruck. Man geht davon aus, dass bei den über 60-Jährigen sogar schon jeder zweite betroffen ist. Schritt für Schritt hilft dieser Ratgeber, den Blutdruck maßgeblich und ohne Nebenwirkungen selbst zu senken – entweder ganz ohne Medikamente oder mit weniger Medikation. Im theoretischen Teil fasst der Autor zunächst alle wichtigen Grundlagen des Bluthochdrucks zusammen. Im praktischen Teil lernen Sie die einzelnen Maßnahmen der nicht-medikamentösen Blutdrucksenkung kennen. Dr. Martínez erläutert leicht verständlich, wie man sie am besten umsetzen kann und welche Blutdrucksenkung sich im Durchschnitt damit erreichen lässt. Viele Übungen helfen dabei, das Erlern im Alltag umzusetzen. Alle Methoden und Maßnahmen, zu denen bestimmte Ernährungsgrundsätze und Lebensstiländerungen gehören, sind intensiv erforscht, in ihrer Wirksamkeit gesichert und in der Fachwelt anerkannt.

2025 - Der letzte Akt Stiftung Warentest

Das Buch gibt praktische Hilfe bei der täglichen Verwirklichung der Bluthochdruck-Therapie mit Schwerpunkten auf Stressbewältigung, Abbau von Übergewicht, Ernährungsumstellung und körperlicher Aktivitäten.

Blutdruck senken ohne Medikamente – Natürliche Maßnahmen zur Selbsttherapie Lehmanns Media

Volkskrankheit Bluthochdruck - Die schleichende Gefahr Schätzungsweise 20 Millionen Deutsche leiden unter einem erhöhten Blutdruck. Verlässliche Zahlen hierzu gibt es allerdings nicht, da viele Betroffene überhaupt nichts von ihrer Erkrankung wissen. Bluthochdruck entwickelt sich schleichend, weshalb die heimtückische Krankheit auch als "stummer Killer" bezeichnet wird. Die ganze Tragweite der Erkrankung wird oft erst klar, wenn ernsthafte Folgeerkrankungen, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, auftreten. Doch soweit muss es nicht kommen. Legen Sie einem hohen Blutdruck beizeiten das Handwerk und verweisen Sie ihn in die für ihn vorgesehenen Schranken. Ein gesundes Herz ist der Schlüssel zu einem gesunden und vitalen Leben Leiden auch Sie unter einem erhöhten Blutdruck und möchten selbst etwas dagegen tun? Die gute Nachricht lautet: Die Krankheit ist sehr gut therapierbar und in den meisten Fällen lassen sich erhöhte Blutdruckwerte auf natürliche Weise senken. Oft sind die Erfolge hierbei so groß, dass keine blutdrucksenkenden Medikamente (mehr)

benötigt werden. Unterstützen Sie Ihr Herz durch die ganzheitliche Blutdrucktherapie In diesem Buch werden alle natürlichen Therapien und Behandlungsformen geschildert, die sich als wirksam in der Therapie des Bluthochdrucks erwiesen haben. Es handelt sich hierbei um alltagstaugliche, motivierende und effiziente Maßnahmen zur Selbstbehandlung. Hierzu gehören wirksame Methoden zum Abbau von Stress, moderate Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und viele weitere natürliche Therapien wie Homöopathie, Einsatz von Schüßler-Salzen usw. Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet. U. a. von der unabhängigen Webseite <http://www.blutdruck-senken.eu/> mit fünf von fünf Sternen ausgezeichnet. Vergleichen Sie Umfang und Qualität, bevor Sie ein E-Book oder Taschenbuch kaufen! - Nutzen Sie die "Blick ins Buch" - Funktion. Dieses Buch hat 268 reale Taschenbuch-Seiten und ist im Gegensatz zu den 20-30 seitigen Pseudoratgebern in Form von billig gekauftem und zusammen gesetztem Internettextgeschnipsel von einer Fachfrau geschrieben und geprüft.

Bluthochdruck senken ohne Medikamente Georg Thieme Verlag

Werden Sie aktiv und lassen Sie dem Bluthochdruck keine Chance Wir alle wissen es: Zu fettes Essen, Stress, zu wenig Bewegung, zu wenig Schlaf, ein oder zwei Gläschen Wein oder Bier – gesund ist das nicht. Viel schlimmer noch: So wird man zum klassischen Bluthochdruck-Kandidaten. Eine tückische Krankheit, denn erst einmal tut nichts weh, aber die gesundheitlichen Risiken sind groß: Schlaganfall und Herzinfarkt. Der Arzt Alan L. Rubin schildert leicht verständlich und ohne erhobenen Zeigefinger, welche Signale der Körper gibt, wie man Bluthochdruck vorbeugen und mit welchen Therapien man dieser Volkskrankheit erfolgreich begegnen kann.

Blutdruck senken ohne Medikamente – Natürliche Maßnahmen zur Selbsttherapie Springer-Verlag

Corona & Klima sind der Schlüssel für den GREAT RESET, der Einstieg in die Neue Weltordnung (NWO), die globale Diktatur der Elite, die mittels Künstlicher Intelligenz (KI), Geoengineering (Wetterdesign), Biotechnology (Gentechnische Veränderung von Pflanze, Tier und Mensch), Human Enhancement (Eugenik), Genom Engineering (industrielle Menschenherstellung), Neuroscience (Manipulation unseres Gehirns, unseres Geistes), dem Internet der Dinge (IoT) sowie synthetischen Lebensmitteln (GVO), die vollständige Kontrolle, Versklavung und eine starke Reduzierung der Menschheit durchsetzen will.

Nie wieder krank Consult Media Verlag

Gesund zu wissen – ungewöhnliche News aus der Medizin Hätten Sie’s gewusst? – Ein gehaltvolles Frühstück stört die Appetitkontrolle im Gehirn. Die Folge: Übergewicht! Meiden Sie lieber das klassische Müsli am Morgen. Dr. med. Ulrich Strunz präsentiert verblüffende medizinisch-wissenschaftliche Erkenntnisse und enthüllt Schritt für Schritt das Geheimnis der Gesundheit. Von Alzheimer bis Zucker: Was man über Gesundheit und Krankheit weiß – und was man wissen sollte.

Gesundheitscheck für Führungskräfte Campus Verlag

Mineralien. Das Erfolgsprogramm + Hochleistungsstoffe für Nerven und Gehirn + Mehr Energie für Herz und Kreislauf + Wirksamer Zellschutz gegen Krebs. Neues Wissen über Biostoffe Mineralstoffe sind viel wirksamer als bislang angenommen. Die neueste Forschung beweist: Sie vermindern erheblich das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Blutdruck, Diabetes, Krebs und Osteoporose. Außerdem sorgen Mineralstoffe für einen leistungsfähigen Stoffwechsel, für mehr Energie und geringere Stressanfälligkeit. Dr. Strunz und Andreas Jopp räumen verraten, wie man mit den richtigen Biostoffen ein Maximum an Lebensenergie tankt: • Jeder 10. in Deutschland leidet an Migräne. Hohe Magnesiumblutwerte können Migräneattacken halbieren. • Jeder 5. hat zu hohen Blutdruck: Kalium aus Obst und Gemüse kann Blutdruck senken und spart so blutdrucksenkende Medikamente ein. • Jeder 2. stirbt an Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Kalium und Magnesium senken das Schlaganfallrisiko um circa 30%. • Jeder 3. bekommt Diabetes im Alter: Eine hohe Magnesiumzufuhr lässt das Diabetesrisiko um 30% abfallen. • Jeder 3. wird von Krebs heimgesucht: Selen gehört zu den potentesten Waffen gegen Krebs und im Zellschutz. • Jeder 3. hat einen Kropf und Hormonprobleme wegen Jodmangel. Jodierte Lebensmittel könnten pro Jahr eine Milliarde Euro im Gesundheitsbudget einsparen. • Jeder 3. bekommt Osteoporose. Diese Osteoporose-Lawine kostet 20 Mrd. Euro pro Jahr. Kalzium in Kombination mit anderen Nährstoffen senkt das Osteoporoserisiko um die Hälfte. Länger und besser leben mit Mineralstoffen Erstmals werden von den Autoren eine Fülle neuester Studien für den Leser ausgewertet, die das ungeahnt große Wirkspektrum von Mineralstoffen zeigen. Dabei geht es nicht nur darum, wie man langfristig Krankheiten vermindert. Wie gewohnt gehen die Bestsellerautoren auf lebensnahe Fragen ein und geben viele praktische Tipps: Wie vermindert Magnesium Schlafprobleme? Wie wirken Mineralstoffe gegen Übersäuerung? Wie reduziert Kalzium Allergien? Warum sind Frauen mit Eisenmangel schneller müde? Wie kann man mit Zink die Erkältungszeit halbieren? Mineralstoffe sind die „Manager“ des Stoffwechsels. Durch falsche Ernährung fehlen oft die Powerstoffe der Natur. Dr. Strunz und Andreas Jopp zeigen, wie man diese Vitalstoffe optimal für sich nutzen sowie sich vorbeugend versorgen kann – und so späteren kostenintensiveren medizinischen Behandlungen entgegenwirken kann. Die Autoren Andreas Jopp, ist Medizinjournalist und Bestsellerautor. Er schrieb 7 Bücher zu den Themen Eiweiß und Abnehmen, Vitaminen und Mineralien, zu Omega-3-Fette und Gesundheit und ein Nichtraucher Programm. Seine Bücher standen wochenlang auf den Focus- und Stern Sachbuch-Hitlisten und sind in 16 Sprachen übersetzt. In Seminaren begeistert er jedes Zehntausende von Menschen für ein gesundes und schlankes Leben. Er gilt als einer der bekanntesten Anti-Aging und Abnehm-Spezialisten in Deutschland. www.jopp-online.com Dr. Ulrich Strunz ist Internist und Autor. Seine Bücher wurden über drei Millionen Mal verkauft und sind in 12 Sprachen übersetzt. Schwerpunkt seiner ärztlichen und publizistischen Tätigkeit ist die präventive Medizin. Seine über 30 jährige Erfahrung als Mediziner garantieren einen praxisorientierten Ansatz der orthomolekularen Medizin.

Gut essen bei Bluthochdruck toline media

Bluthochdruck im Griff – Schluss mit hohen Werten Bleibt Ihr Blutdruck dauerhaft erhöht, steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Organschäden und Arteriosklerose deutlich an. Die gute Nachricht: Sie können viel dafür tun, dass es gar nicht erst so weit kommt! Der Arzt und bekannte Ratgeberautor Eberhard J. Wormer zeigt die häufigsten Risikofaktoren, Folgeerkrankungen sowie den aktuellen wissenschaftlichen Stand von Diagnostik und Therapie auf. Ausführlich erläutert er die Bedeutung der regelmäßigen Blutdruckmessung. Viele Risikofaktoren lassen sich auch ohne Medikamente sehr wirksam beeinflussen: Eine ausgewogene vollwertige Ernährung, Verzicht auf Zigaretten, Gelassenheit, sportliche Aktivität, ein optimaler Vitamin-D-Status und Gewichtskontrolle sind ausgezeichnete Blutdrucksenker. Das spricht für dieses Buch: - Umfassend: Alle Medikamente und Therapien zur Blutdrucksenkung in einem Ratgeber. - Hilfe zur Selbsthilfe: Mit diesem Ratgeber können Sie selbst Ihren Blutdruck erfolgreich senken. - Schwerpunkt: Warum ein optimaler Vitamin-D-Status bei Bluthochdruck so wichtig ist.

Das Geheimnis der Gesundheit BoD – Books on Demand

In Deutschland leiden ca. 16.000.000 Menschen an Bluthochdruck. Noch immer sind ca. 40 % aller Todesfälle bei Menschen unter 65 Jahren auf Hypertonie zurückzuführen und machen 50 % aller Todesfälle insgesamt aus. In diesem Buch vermittelt Ihnen Dr. Claudia Berger, wie Sie Ihren Blutdruck selbst senken können, leicht verständlich erklärt und für jeden geeignet. Sie werden erfahren, was Bluthochdruck eigentlich ist und wie es richtig gemessen wird. Die Ursachen der Hypertonie werden besprochen und welche Erkrankungen als Folgeerscheinung daraus resultieren können. Der Ratgeber enthält natürliche Therapien und wirkungsvolle Maßnahmen, welche bei Bluthochdruck erfolgreich Anwendung finden. Dabei werfen wir auch einen Blick auf medikamentöse Therapien und deren Auswirkungen. Die richtige Ernährung, optimale Vitalstoffe sowie blutdrucksenkende Heilpflanzen und Lebensmittel werden ausführlich behandelt. Aber auch traditionelle asiatische Heilverfahren sowie weitere Tipps und Informationen dürfen nicht fehlen. Mit den vorgestellten Therapieformen werden Sie in der Lage sein Ihren Blutdruck erfolgreich zu

history.itead.cc by guest

Downloaded from

senken und das ganz ohne Medikamente und den damit verbundenen Nebenwirkungen. Als positive Begleiterscheinung steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Vitalität. Die blutdrucksenkenden Maßnahmen, die die Selbstheilung Ihres Körpers, sind einfach anzuwenden und wissenschaftlich anerkannt.

Die Zukunft unserer Welt BoD – Books on Demand

Herzgesund und fit! Es ist so einfach, gesund zu sein: richtig entspannen, fröhlich und regelmäßig bewegen, genussvoll und gesund essen – und verstehen, wie unser Herz funktioniert und was es braucht, um kraftvoll und lange zu schlagen. Bestsellerautor Dr. med. Ulrich Strunz hat ein wunderbar einleuchtendes und leicht umzusetzendes Herz-Gesundheits-Programm entwickelt, mit dem jeder die Risikofaktoren für Herz- und Gefäßerkrankungen minimieren und nachhaltig senken kann. Klar, verständlich, effektiv.

Das Bluthochdruck-Buch Schlütersche

• Alle wirkungsvollen Maßnahmen zur Blutdrucksenkung in einem Buch • Alltagsstaugliche, unterstützende und motivierende Maßnahmen zur Selbstbehandlung • 16 Rezepte für den optimalen Blutdruck Sanft gegen Bluthochdruck Wenn Sie an Bluthochdruck leiden, muss dieser in vielen Fällen mit Medikamenten behandelt werden. Es gibt aber auch zahlreiche neue Möglichkeiten, um den Blutdruck auf sanfte, natürliche Weise zu senken und schlimmeren Folgen wie einem Herzinfarkt vorzubeugen. Alle Maßnahmen, die sich bis heute als sinnvoll erweisen haben, hat Dr. Andrea Flemmer nun fachkundig recherchiert, kritisch geprüft und in diesem Ratgeber zusammengetragen. Auch die richtige Ernährung und Heilpflanzen aus unseren Breiten oder dem Regenwald können sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken. Erfahren Sie außerdem, an welchen Anzeichen man eine Hypertonie erkennt, welche Arten es gibt und ob man diese natürlich behandeln kann. Aus dem Inhalt: Wie funktioniert der Blutdruck? Wie erkennt man einen zu hohen Blutdruck? Warum ist hoher Blutdruck gefährlich? Risikofaktoren, die einen hohen Blutdruck begünstigen Die Säulen einer blutdrucksenkenden Ernährung No sports: gar keine gute Idee Nur die Ruhe: Stress reduzieren mit Entspannungsverfahren Rezepte: leckere Gerichte für den optimalen Blutdruck