

HUBNUTĀ• - VYSOKĀ• TLAK

StĀ™eda, 22 zĀĩĀ™Ā- 2010

Vysoký krevní tlak neboli a prvním jeho projevem má•být a infarkt nebo mrtvice. Hypertenzí trpí v ĀEesku a•dva mil dospĀ•lých, tĀ™etina o tom vĀbec neví. Kolik je vysoký tlak? Vysoký tlak se po•tá od 140/90 milimetrĀ™rtuĀřového sloupce. Ka•doroĀnĀ je novĀ zji•tĀn u 100.000 lidí. Z 90 procent je pĀ™iĀina vrozená, zbytek souvisí s jiným onemocnĀnĀ objevuje se i v tĀhotenství nebo pĀ™i uĀivĀnĀ některých lĀkĀ. HodnĀ se také vztahuje k „vy•mĀmu váhy“, pĀ™ipadnĀ a•obezitĀ.

A tak je pro lidi s vysokým tlakem pĀ™i Āivotní nutností zhubnout. Kdy• se jim podařĀ™í sní•it váhu o pĀt a• klesne jim i tlak. Úprava stravovacích zvyklostí ale pomĀ•e sní•it tlak i lidem s normální váhou. Lidé, kteĀ™í si dietou chtějí sní•it tlak, by mĀli omezit v jídelnĀku sĀ, optimální je 1,5 gramu sodíku nebo 3,8 gramu soli na den. A také se dá velmi dobĀ™e pouĀivĀt lĀivý hloh. Nesmírnou výhodou hlohu je, Āe není toxický, nejsou u nĀj známé ĀádnĀ negativní úĀinĀ. problĀemem by mohla byt kontraindikace s jinými lĀky. Podle záva•nosti potĀ•í se srdcem a krevním obĀhem, a v pĀ™ipadĀ uĀivĀnĀ silných syntetických preparĀtĀ™ nebo bylin (napĀ™. náprstniku), se o jeho aplikaci radĀji poradĀme s lĀkařem.

OstatnĀ - o dobrĀ™ výsledku pĀ™i uĀivĀnĀ hlohu napsala jedna z kudlanek: Nedávno jsem - po ĀivotĀ s vrozeným nízkým - vstoupila do skupiny obyvatelstva s krevním tlakem vysokým. Dost mĀ to •kovalo, i kdy• vlastnĀ nevím proč - proto•e to u nás v rodinĀ koluje po generace. UĀ se zdĀlo, Āe budu muset k doktorovi, kdy• mi nĀkdo poradil zkoušet z hlohu. Zkusila jsem to - bez vĀry, Āe by to mohlo fungovat. Tolik lidí má vysoký tlak a hltají pilulky, které jim navíc zpĀsobilý zle vedle•í úĀinky... PĀ™e by ka•dý doktor rad•i pĀ™edepsal kapsulky za pár halĀřů a bez•patných úĀinkĀ, Āe? Ale - k mému obrovskĀmu pĀ™ekvapĀnĀ - v prĀbu hu tĀ™í dnĀ™ jsem mĀla tlak zna•nĀ tĀdnĀ v normálu. Ted uĀ to беру jenom jednou dennĀ a tlak je fajn. Kdy• kapsulky vysadím, tlak se zase zvĀ•. Jestli to nĀkoho zajĀmá - brala jsem dĀvku 300 mg ráno a ve•er, první mĀšic. TeĀ tu samou dĀvku jenom ve•er.

SrdeĀnĀ zdravĀm v•echny hubnoucí, Alena P-H

A CO VY? MÁTE TAKĀ NĀŠJAKĀ POZITIVNĀ ZKŪ•ENOSTI S BYLINKAMI ĀEI PODOBNĀMI PĀřIRODNĀMI PROSTĀEDKY?

d@niela