

HUBNUTĀ• - VYSOKĀ• TLAK

StĀ™eda, 22 zĀĭĀ™Ā- 2010

Vysoký krevní tlak neboli a prvním jeho projevem má•Ā¾e být aĀ¾ infarkt nebo mrtvice. Hypertenzí trpí v ĀEesku aĀ¾ dva mil dospĀĭých, tĀ™etina o tom vĀbec neví. Kolik je vysoký tlak? Vysoký tlak se poĀĭtá od 140/90 milimetrĀ™rtuĀ¾ového sloupce. KaĀ¾doroĀ•nĀĭ je novĀĭ zjištĀĭn u 100.000 lidí. Z 90 procent je pĀ™ĭĀ•ina vrozená, zbytek souvisí s jiným onemocnĀĭ objevuje se i v tĀĭhotenství nebo pĀ™ĭ uĀ¾ívání nĀĭkterých lékĀ™. HodnĀĭ se také vztahuje k „vyššímu váhy", pĀ™ĭpadnĀĭ aĀ¾ obezitĀĭ.

A tak je pro lidi s vysokým tlakem pĀ™ĭmo Ā¾ivotní nutností zhubnout. KdyĀ¾ se jim podaĀ™ĭ sníĀ¾it váhu o pĀĭt aĀ¾ o klesne jim i tlak. Úprava stravovacích zvyklostí ale pomĀ™Ā¾e sníĀ¾it tlak i lidem s normální váhou. Lidé, kteĀ™ĭ si dietou chtĀ™ĭ sníĀ¾it tlak, by máĭli omezit v jídelnĀĭku sĀĭ, optimální je 1,5 gramu sodíku nebo 3,8 gramu soli na den. A také se dá velmi dobĀ™e pouĀ¾ívat léĀĭvĭ hloh. Nesmĭrnou výhodou hlohu je, Ā¾e není toxický, nejsou u nĀĭj známé Ā¾ádné negativní úĀĭinĀĭ problémem by mohla byt kontraindikace s jinými léky. Podle závaĀ¾nosti potĀ¾í se srdcem a krevním obĀĭhem, a v pĀ™ĭpadĀĭ uĀ¾ívání silných syntetických preparátĀ™ nebo bylin (napĀ™. náprstníku), se o jeho aplikaci radĀĭji poradíme s lékaĀ™em.

OstatnĀĭ - o dobrém výsledku pĀ™ĭ uĀ¾ívání hlohu napsala jedna z kudlanek: Nedávno jsem - po Ā¾ivotĀĭ s vrozeným níĀĭ - vstoupila do skupiny obyvatelstva s krevním tlakem vysokým. Dost máĭ to šokovalo, i kdyĀ¾ vlastnĀĭ nevĭm proĀ• - protoĀ¾e to u nás v rodinĀĭ koluje po generace. UĀ¾ se zdĀĭlo, Ā¾e budu muset k doktorovi, kdyĀ¾ mi nĀĭkdo poradil zkoušet z hlohu. Zkusila jsem to - bez vĭry, Ā¾e by to mohlo fungovat. Tolik lidí má vysoký tlak a hltají pilulky, které jim navíc zpĀ™ĭsobují zlé vedlejší úĀĭinky... PĀ™e by kaĀ¾dĭ doktor radši pĀ™ĭedepsal kapsulky za pár halĀ™Ā™ a bez špatných úĀĭinkĀ™, Ā¾e? Ale - k mému obrovskĕmu pĀ™ĭkvapĕní - v prĀĭbĀĭhu tĀ™ĭ dnĀ™ jsem máĭla tlak znaĀ•rĭ týdnĕ v normálu. Ted uĀ¾ to beru jenom jednou dennĀĭ a tlak je fajn. KdyĀ¾ kapsulky vysadím, tlak se zase zvĕši. JestĀ• to nĀĭkoho zajímá - brala jsem dávku 300 mg ráno a veĀ•er, první máĭsic. TeĀ• tu samou dávku jenom veĀ•er.

SrdeĀ•nĀĭ zdravĭm všechny hubnoucí,Alena P-H

A CO VY? MÁTE TAKĕ NĀŠJAKĕ POZITIVNĭ ZKUŠENOSTI S BYLINKAMI ĀĀEI PODOBNĖMI PĀĭĀRODNĖMI PROSTĀĖDKY?

d@niela