HUBNUTÃ• - VYSOKÃ• TLAK

StÅ™eda, 22 zÃ¡Å™Ã- 2010

Vysoký krevní tlak nebolí a prvním jeho projevem mÅ¯Å¾e být aÅ¾ infarkt nebo mrtvice. Hypertenzí trpí v ÄŒesku aÅ¾ dva mi dospÄ›lých, tÅ™etina o tom vÅ¯bec neví. Kolik je vysoký tlak? Vysoký tlak se poÄ•ítá od 140/90 milimetrÅ¯ rtuÅ¥ového sloupce KaÅ¾doroÄ•nÄ› je novÄ› zjištÄ›n u 100.000 lidí. Z 90 procent je pÅ™íÄ•ina vrozená, zbytek souvisí s jiným onemocnÄ›n objevuje se i v tÄ›hotenství nebo pÅ™i uÅ¾ívání nÄ›kterých lékÅ¯. HodnÄ› se také vztahuje k „vyššímu váhy", pÅ™ípadnÄ› aÅ¾ obezitÄ›.

A tak je pro lidi s vysokým tlakem pÅ™ímo Å¾ivotní nutností zhubnout. KdyÅ¾ se jim podaÅ™í sníÅ¾it váhu o pÄ›t aÅ¾ d klesne jim i tlak. Úprava stravovacích zvyklostí ale pomÅ¯Å¾e sníÅ¾it tlak i lidem s normální váhou. Lidé, kteÅ™í si dietou chtÄ sníÅ¾it tlak, by mÄ›li omezit v jídelníÄ•ku sÅ¯l, optimální je 1,5 gramu sodíku nebo 3,8 gramu soli na den. A také se dá velm dobÅ™e pouÅ¾ívat léÄ•ivý hloh. Nesmírnou výhodou hlohu je, Å¾e není toxický, nejsou u nÄ›j známé Å¾ádné negativní úÄ•ink problémem by mohla byt kontraindikace s jinými léky. Podle závaÅ¾nosti potíÅ¾í se srdcem a krevním obÄ›hem, a v pÅ™ípadÄ uÅ¾ívání silných syntetických preparátÅ¯ nebo bylin (napÅ™. náprstníku), se o jeho aplikaci radÄ›ji poradíme s lékaÅ™em.

OstatnÄ› - o dobrém výsledku pÅ™i uÅ¾ívání hlohu napsala jedna z kudlanek: Nedávno jsem - po Å¾ivotÄ› s vrozeným níz - vstoupila do skupiny obyvatelstva s krevním tlakem vysokým. Dost mÄ› to šokovalo, i kdyÅ¾ vlastnÄ› nevím proÄ• - protoÅ¾e to u nás v rodinÄ› koluje po generace. UÅ¾ se zdálo, Å¾e budu muset k doktorovi, kdyÅ¾ mi nÄ›kdo poradil zkus z hlohu. Zkusila jsem to - bez víry, Å¾e by to mohlo fungovat. Tolik lidí má vysoký tlak a hltají pilulky, které jim navíc zpÅ¯sobují zlé vedlejší úÄ•inky... PÅ™ece by kaÅ¾dý doktor radši pÅ™edepsal kapsulky za pár haléÅ™Å¯ a be špatných úÄ•inkÅ¯, Å¾e? Ale - k mému obrovskému pÅ™ekvapení - v prÅ¯bÄ›hu tÅ™í dnÅ¯ jsem mÄ›la tlak znaÄ týdne v normálu. Ted uÅ¾ to beru jenom jednou dennÄ› a tlak je fajn. KdyÅ¾ kapsulky vysadím, tlak se zase zvýší. Jest to nÄ›koho zajímá - brala jsem dávku 300 mg ráno a veÄ•er, první mÄ›síc. TeÄ• tu samou dávku jenom veÄ•er.

SrdeÄ•nÄ› zdravím všechny hubnoucí,Alena P-H

A CO VY? MÁTE TAKÉ NÄšJAKÉ POZITIVNÍ ZKUŠENOSTI S BYLINKAMI ÄŒI PODOBNÝMI PÅ˜ÍRODNÍMI PROSTÅ˜EDKY?

d@niela