

HUBNUTĀ - VYSOKĀ TLAK

StĀda, 22 zĀĀ- 2010

Vysoký krevní tlak neboli a prvním jeho projevem může být infarkt nebo mrtvice. Hypertenzí trpí v Česku asi dva miliony dospělých, většina o tom vůbec neví. Kolik je vysoký tlak? Vysoký tlak se počítá od 140/90 milimetrů rtuťového sloupce. Každoročně je nově zjištěno u 100.000 lidí. Z 90 procent je onemocnění vrozené, zbytek souvisí s jiným onemocněním, objevuje se i v těhotenství nebo užívání některých léků. Hodnota se také vztahuje k "vyživování", případně obezitě.

A tak je pro lidi s vysokým tlakem velmi důležitou životní nutností zhubnout. Když se jim podaří snížit váhu o pět až deset procent, klesne jim i tlak. Úprava stravovacích zvyklostí ale pomůže snížit tlak i lidem s normální váhou. Lidé, kteří si dietou chtějí snížit tlak, by měli omezit v jídelníčku sůl, optimální je 1,5 gramu sodíku nebo 3,8 gramu soli na den. A také se dá velmi dobře používat léčivý hloh. Nesmírnou výhodou hlohu je, že není toxický, nejsou u něj žádné známé žádné negativní účinky. Problémem by mohla být kontraindikace s jinými léky. Podle závažnosti potíží se srdcem a krevním oběhem, a v případě užívání silných syntetických preparátů nebo bylin (např. náprstníku), se o jeho aplikaci raději poradíme s lékařem.

Ostatně - o dobrém výsledku užívání hlohu napsala jedna z kudlanek: Nedávno jsem - po životě s vrozeným nízkým - vstoupila do skupiny obyvatelstva s krevním tlakem vysokým. Dost mě to šokovalo, i když vlastně nevím proč - protože to u nás v rodině koluje po generacích. Už se zdálo, že budu muset k doktorovi, když mi někdo poradil zkoušet z hlohu. Zkusila jsem to - bez víry, že by to mohlo fungovat. Tolik lidí má vysoký tlak a hltají pilulky, které jim navíc způsobují zlé vedlejší účinky... Přece by každý doktor raději doporučil nějaké přírodní léčivo a bez vedlejších účinků, že? Ale - k mému obrovskému překvapení - v průběhu týdne jsem měla tlak značně snížený v normálu. Teď už to beru jenom jednou denně a tlak je fajn. Když kapsulky vysadím, tlak se zase zvyšuje. Jestli to někoho zajímá - brala jsem dávku 300 mg ráno a večer, první měsíc. Teď tu samou dávku jenom večer.

Srdce zdravím včetně hubnoucí, Alena P-H

A CO VY? MÁTE TAKÉ NĀŠ JAKÉ POZITIVNÍ ZKŮSNOSTI S BYLINKAMI AČI PODOBNÝMI PŘÍRODNÍMI PROSTĀDKY?

d@niela