

Blutdruck Tee

Weissdorn ist wohl die bekannteste Heilpflanze für das Herz. Sie steigert u.a. die Kontraktionskraft des Herzmuskels, senkt die Herzfrequenz und sorgt für eine bessere Durchblutung in den Herzkranzgefässen. Der Gefässwiderstand in den peripheren Blutgefässen geht zurück, was ebenso den Blutdruck senkt. Bei nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens, infolge Alterung oder Überbeanspruchung, ist Weissdorn ein absolutes Muss.

Bereits seit dem Mittelalter ist **Bärlauch** eine geschätzte Arznei- und Nutzpflanze die ein ähnliches Wirkungsspektrum wie Knoblauch aufweist. Die blutdrucksenkenden, herzschtützenden, antiarteriosklerotischen und blutreinigenden Eigenschaften sind beim Bärlauch jedoch milder ausgeprägt und überwiegend in der Volksmedizin eingesetzt. Die **Olivenblätter** haben einen blutdrucksenkenden Effekt. Sie erweitern die Herzkranzgefässe und lindern Arrhythmien.

Inhalt: Olivenblätter Bio, Bärlauchblätter Bio, Weissdornblüten mit Blätter Bio

Dosierung: 2x täglich 1 Tasse Tee trinken.

100g Blutdrucksenkender Tee CHF 19.80



Magnesium Tria forte Pulver

Es ist erwiesen, dass sich der systolische (obere) Blutdruck durch regelmässige Einnahme von Magnesium signifikant senken lässt. Ebenso führen gerade entwässernde Blutdruckmedikamente zu starken Störungen im Mineralienhaushalt. Wichtige Elemente, insbesondere Magnesium (!), Kalium und Kalzium gehen über den Urin verloren und führen zu den bekannten Blutdruckmittel-Nebenwirkungen: wie Schwäche, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Impotenz und Depressionen. Für eine gesunde und kraftvolle Herzmuskelaktivität ist Magnesium unerlässlich! Magnesium ist ausserdem wichtig für den Energiestoffwechsel, das Nervensystem und selbstverständlich für den Knochenbau. Eine ausgewogene und gezielte Auswahl von verschiedenen Magnesiumverbindungen machen dieses Magnesiumpräparat unvergleichbar wirksam. Zudem bietet der angenehme, fast neutrale Geschmack dieser Pulvermischung, eine hervorragende Compliance.



Inhalt: Magnesiumgluconat, Magnesiumbisglycinat, Magnesiumorotat, Hilfsstoffe: Erbsenprotein, natürliches Beerenaroma, Akazienfasern

120g Magnesium Tria forte Pulver CHF 25.50

250g Magnesium Tria forte Pulver CHF 49.00



Unser Naturtipp für den
Blutdruck

Wissenswertes zum Blutdruck

Zur Bestimmung des Blutdrucks werden zwei Werte ermittelt: Der maximale Druck in der Anspannungsphase (während des Herzschlages) in der linken Herzkammer bemisst den *systolischen* Blutdruck (oberer BD). Der *diastolische* Blutdruck zeigt den Restdruck an, der in der Entspannungsphase des Herzes (zwischen den Herzschlägen) vorliegt (unterer BD).

Blutdruckwerte

Der ideale Druck des zirkulierenden Blutes bemisst sich auf maximal 120 zu 80 mmHg. Bis zu einem Wert von 129/84 liegt ein normaler, bis zu 139/89 ein normal erhöhter Blutdruck vor.

Heilpflanz Zubereitungen aus Mistel, Weissdorn, Herzgespann, Melisse, Knoblauch oder Passionsblume können hier bereits wertvolle Unterstützung bieten.

Potenziell gesundheitsgefährdend ist ein leicht erhöhter Blutdruck ab einem Wert von 159/99 und ab 180/110 liegt ein schwerer Bluthochdruck vor.

Bluthochdruck

Jede Person hat einen individuell idealen Blutdruckwert, jedoch sollte spätestens beim Auftreten von Beschwerden wie Atemnot, Druckempfinden im Brustkorb, Schwindel oder Übelkeit umgehend medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden. Ein unbehandelter Bluthochdruck erhöht das Risiko an Arteriosklerose, Herzschwäche, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen, Hirnschlag oder Nierenschäden zu erkranken erheblich. Grund genug, den Blutdruck regelmässig zu überprüfen. Am besten, indem der Blutdruck täglich zur selben Zeit und innerhalb von 5 Minuten zweimal gemessen wird.

Es lohnt sich, die Werte in einer Blutdrucktabelle (Datum, Zeit, Blutdruckwerte, Puls) einzutragen.

Bluthochdruck vermeiden

Der Verzicht aufs Rauchen und eine gesunde Ernährung mit Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten, fettarmen Milchprodukten und wenig Fleisch hält den Blutdruck niedrig. Ebenso hält eine ausgeglichene Work-Life-Balance, ausreichend Schlaf, wenig Stress und wenig Alkohol und eine salzreduzierte Nahrung den Blutdruckwert im Normalbereich.

Wer täglich eine halbe Stunde moderaten Sport treibt, reduziert den Blutdruck um bis zu 9 mmHg. Ebenso gilt die Faustregel, dass jedes verlorene, überschüssige Kilogramm Körpergewicht den Blutdruck um bis zu zwei mmHg senkt.

Tiefer Blutdruck

Ein Wert unter 100/60 mmHg gilt als tiefer Blutdruck. Die Gefässe werden durch den geringen Druck geschont und das Risiko für Herzkreislaufkrankungen deutlich reduziert. Ebenso besteht in diesem Fall keine Gefahr, dass sich eine Arteriosklerose entwickelt.

Allerdings kann ein tiefer Blutdruck auch Beschwerden verursachen und die Lebensqualität der Betroffenen massiv einschränken. Dazu gehören Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit, Kollapsneigung oder Ohnmachtsanfälle.

Mit Heilpflanz Zubereitungen aus Rosmarin, Taigawurzel und der Mistel kann der Kreislauf aktiviert werden.

Fragen Sie unsere erfahrenen Heilkräuterspezialistinnen im Chrüterhüsli – wir beraten Sie gerne!

Unsere natürlichen Top 4 bei Blutdruckproblemen

Blutdruck Kapseln

Dies ist eine altbewährte Heilpflanzenkombination zur unterstützenden Behandlung von Bluthochdruck und zahlreichen Beschwerden infolge Arteriosklerose. Erhöhte Blutfettwerte können dank dem Knoblauch gesenkt werden, altersbedingte Gefässveränderungen vorgebeugt und die Herzleistung dank dem darin enthaltenen Weissdorn verbessert werden. Die Mistel ist in der Volksheilkunde das Mittel der Wahl, wenn es darum geht, den Blutdruck wieder in ein gesundes Lot zu bringen. Auch Symptome wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Gedächtnisschwäche, Schwindelgefühl oder Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend verändern sich positiv.

Inhalt: Weissdornkraut mit Blüten gemahlen, Weissdornfrüchte gemahlen, Knoblauchextrakt, Mistel gemahlen, vegetabile Kapselhülle

Dosierung: 2x täglich 2 Kapseln einnehmen.

100 Kapseln CHF 19.00

300 Kapseln CHF 51.00

500 Kapseln CHF 76.50



Blutdruck Tropfen

Olive, Mistel sowie Schlangenhölzchen wirken gezielt blutdrucksenkend. Die kraftvolle Frühlingspflanze Bärlauch wirkt gefässreinigend und entlastet somit auch den Blutdruck. Weissdorn stärkt das Herz und die Passionsblume hilft bei stressbedingtem Bluthochdruck das vegetative Nervensystem zu beruhigen. Abgerundet wird die Mischung durch die

Taigawurzel, die unseren Körper anpassungsfähiger macht und ein wichtiges Stärkungsmittel darstellt. Diese Mischung kann als Unterstützung bei bestehender klassischer Behandlung eingesetzt werden oder bei leicht erhöhtem Blutdruck als alleinige Massnahme.



Inhalt: Mistel Urtinktur, Rauwolfia spag. Essenz, Passionsblume Urtinktur, Bärlauch Urtinktur, Taiga Wurzel Urtinktur, Olive Gemmomazerat, Amethyst spag. Essenz;

Dosierung: 3x täglich 20 Tropfen mit wenig Wasser einnehmen.

100ml Blutdruck Tropfen CHF 35.00