



Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben.

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben.

Nina Kaiser

Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. Nina Kaiser

 [Download Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medi ...pdf](#)

 [Online lesen Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Me ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. Nina Kaiser

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Blutdruck Senken für Anfänger

Ein erhöhter oder gar hoher Blutdruck hat negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Beim Gang zum Arzt werden dabei oft blutdrucksenkende Medikamente verschrieben. Diese können nicht nur unerwünschte Nebenwirkungen haben, sondern sind in vielen Fällen gar nicht notwendig. Der Ratgeber zeigt, wie es gelingt, den Blutdruck auf natürliche Weise und ohne die Einnahme von Medikamenten zu senken.

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für den Stoffwechsel. Vor allem die mediterrane Ernährung wirkt sich dabei positiv auf den Blutdruck aus. Das Buch zeigt, mit welchen Gerichten aus der Mittelmeerküche der Blutdruck gesenkt werden kann, ohne dabei auf vollen Genuss und Geschmack zu verzichten. Auch Salz ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, jedoch kann zu viel Würzen mit Salz den Blutdruck erhöhen. Der Ratgeber zeigt, wie sich die Salzaufnahme durch Gewürze reduzieren lässt und somit den Blutdruck senkt.

Viele Menschen leiden unter Übergewicht. Das Herz muss dadurch mehr arbeiten, um jede Zelle des Körpers zu versorgen. Bereits die Abnahme einiger Kilos hilft dabei, den Blutdruck zu senken und das Herz zu entlasten. Auch hier kann eine Ernährungsumstellung dabei helfen, auf die Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten zu verzichten.

Eine ungesunde Lebensweise mit wenig Bewegung, Rauchen und Stress wirkt sich negativ auf den Blutdruck aus. Durch das Rauchen werden die Arterien enger, der Blutdruck steigt. Mit gezielter Bewegung beim Sport lernt der Körper die verschiedenen Phasen der Anspannung und der Entspannung. Diese senken den Blutdruck im Alltag. Der Ratgeber zeigt auch auf, wie es gelingt, Stress zu vermeiden und Ruhephasen aktiv zu genießen.

In den letzten drei Kapiteln zeigt der Ratgeber zum Blutdrucksenken weitere Alternativen zur Behandlung mit Medikamenten. Bei Menschen mit sehr hohem Blutdruck kann zusätzlich die Homöopathie helfen, den Blutdruck auch ohne Pharmazeutika zu senken. Die Medizin aus der Natur wirkt gezielt auf den Kreislauf und ersetzt Medikamente der Industrie. Auch die Akupunktur hat sich als erfolgreich bewiesen. Das Buch zeigt, worauf hier zu achten ist und wie man einen guten Therapeuten findet.

- Blutdrucksenken geht auch ohne Medikamente
- Wie eine gesunde Lebensführung den Blutdruck dauerhaft senkt
- Gesundheit aus der Natur: Homöopathie und Akupunktur statt Pharmazeutika
- Die richtige Ernährung: Gewürze statt Salz und die Vorteile der mediterranen Küche
- Bewegung und Sport senken den Blutdruck im Alltag

Kurzbeschreibung

Blutdruck Senken für Anfänger

Ein erhöhter oder gar hoher Blutdruck hat negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Beim Gang zum Arzt werden dabei oft blutdrucksenkende Medikamente verschrieben. Diese können nicht nur unerwünschte Nebenwirkungen haben, sondern sind in vielen Fällen gar nicht notwendig. Der Ratgeber zeigt, wie es gelingt, den Blutdruck auf natürliche Weise und ohne die Einnahme von Medikamenten zu senken.

Eine gesunde Ernährung ist die Grundlage für den Stoffwechsel. Vor allem die mediterrane Ernährung wirkt sich dabei positiv auf den Blutdruck aus. Das Buch zeigt, mit welchen Gerichten aus der Mittelmeerküche der Blutdruck gesenkt werden kann, ohne dabei auf vollen Genuss und Geschmack zu verzichten. Auch Salz ist ein wichtiger Bestandteil der Ernährung, jedoch kann zu viel Würzen mit Salz den Blutdruck erhöhen. Der Ratgeber zeigt, wie sich die Salzaufnahme durch Gewürze reduzieren lässt und somit den Blutdruck senkt.

Viele Menschen leiden unter Übergewicht. Das Herz muss dadurch mehr arbeiten, um jede Zelle des Körpers zu versorgen. Bereits die Abnahme einiger Kilos hilft dabei, den Blutdruck zu senken und das Herz zu entlasten. Auch hier kann eine Ernährungsumstellung dabei helfen, auf die Einnahme von blutdrucksenkenden Medikamenten zu verzichten.

Eine ungesunde Lebensweise mit wenig Bewegung, Rauchen und Stress wirkt sich negativ auf den Blutdruck aus. Durch das Rauchen werden die Arterien enger, der Blutdruck steigt. Mit gezielter Bewegung beim Sport lernt der Körper die verschiedenen Phasen der Anspannung und der Entspannung. Diese senken den Blutdruck im Alltag. Der Ratgeber zeigt auch auf, wie es gelingt, Stress zu vermeiden und Ruhephasen aktiv zu genießen.

In den letzten drei Kapiteln zeigt der Ratgeber zum Blutdrucksenken weitere Alternativen zur Behandlung mit Medikamenten. Bei Menschen mit sehr hohem Blutdruck kann zusätzlich die Homöopathie helfen, den Blutdruck auch ohne Pharmazeutika zu senken. Die Medizin aus der Natur wirkt gezielt auf den Kreislauf und ersetzt Medikamente der Industrie. Auch die Akupunktur hat sich als erfolgreich bewiesen. Das Buch zeigt, worauf hier zu achten ist und wie man einen guten Therapeuten findet.

- Blutdrucksenken geht auch ohne Medikamente
- Wie eine gesunde Lebensführung den Blutdruck dauerhaft senkt
- Gesundheit aus der Natur: Homöopathie und Akupunktur statt Pharmazeutika
- Die richtige Ernährung: Gewürze statt Salz und die Vorteile der mediterranen Küche
- Bewegung und Sport senken den Blutdruck im Alltag

Download and Read Online Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. Nina Kaiser #LCSXYO3E7ZQ

Lesen Sie Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. von Nina Kaiser für online ebook Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. von Nina Kaiser Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. von Nina Kaiser Bücher online zu lesen. Online Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. von Nina Kaiser ebook PDF herunterladen Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. von Nina Kaiser Doc Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. von Nina Kaiser Mobipocket Blutdruck senken für Anfänger: Wie Sie ohne Medikamente Ihren Blutdruck auf natürliche Weise senken. Für ein langes, glückliches und gesundes Leben. von Nina Kaiser EPub