

Ein Blutdruck oberhalb von 130/80 mmHg stellt ein Gesundheitsrisiko dar | 1

Was ist der wissenschaftlich nachgewiesen sicherste Weg, ohne Nebenwirkungen den Blutdruck zu senken? Antwort: Eine gesunde Ernährung.

Die meisten Leute möchten das jedoch nicht, sich gesund ernähren und sich mehr bewegen. Sie suchen die Lösung in chemischen Substanzen.

Doch die Nebenwirkungen sind so gravierend wie die Folgen des Bluthochdrucks. Sie stecken im Teufelskreis.

<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/bluthochdruck-usa-senken-richtwerte-fuer-blutdruck-a-1177880.html>

Sie entscheiden...

Meine Werte mit bald 68 sind 117/75. Gesamtcholesterin bei 120. **Sie lieben Gesundheit und wollen das auch erreichen ohne Medikamente, dann kommen Sie in unsere Sprechstunde.**