Maßnahmen bei zu niedrigem Blutdruck:

Maßnahmen bei zu niedrigem Blutdruck:
Honigmelone, Jackfrucht, Kaktusfeige, Kiwi, Maracuja, Orange (Blutorange), Papaya, Sawofrucht, Tamarillo[1]

Bioflavonoide:
Bioflavonoide halten unsere Gefäße elastisch und regulieren den Blutdruck. Außerdem wirken die Stoffe der Verklumpung von Blutplättchen entgegen und mindern damit die Gefahr einer Gefäßverstopfung. Auch in dieser Hinsicht ergänzen sich die Bioflavonoide sehr gut mit anderen Radikalfängern wie dem Vitamin E. Untersuchungen der Indiana University School of Medicine, USA haben es gezeigt: Beerenfruchtextrakte entspannen die Herzkranzgefäße und sorgen für einen normalen Blutdruck.[2]

Selleriesaft:
Selleriesaft wirkt blutdrucksteigernd. Anwendung: Nehmen Sie täglich jeweils einen bis zwei Teelöffel Saft ein. Bereits nach einigen Tagen wird eine Steigerung der Lebensaktivität spürbar.[3]

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren:
Man kann die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in zwei Klassen unterteilen, die sog. Omega -3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese beiden Fettarten heißen essentielle Fette, weil sie für das reibungslose Funktionieren unseres Körpers unverzichtbar sind. Wir sind nicht in der Lage, sie selbst zu produzieren, müssen sie also aus der Nahrung beziehen. Sie sind an der Bildung der Zellmembranen, an der Entwicklung und Aktivität des Gehirns, an der Produktion von Substanzen, die für die Regulierung des Blutdrucks verantwortlich sind, an der Elastizität der Blutgefäße und an der Entzündungs- und Immunreaktion beteiligt.[4]

Vitamin-B2-Mangel:
niedriger Blutdruck.[5]

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 321
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 123f
[3] Lebedewa, Reinigung, 169
[4] Béliveau: Krebszellen mögen keine Himbeeren – das Kochbuch, 34f.
[5] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).