

## **Bluthochdruck besser verstehen**

---

Im Alter ist der Körper immer stärker übersäuert und verschlackt.

Als Folge bekommen die Zellen schlechter Ihre Nahrung (Sauerstoff, Vitamine, Minerale, ...).

Als Selbstregulation erhöht der Körper den Blutdruck. Dadurch kommt das Blut besser durch die verschlackten Kapillaren und die Zellen erhalten so ihre benötigten Nährstoffe.

Wer nun Tabletten nimmt und den Blutdruck senkt, der verschlechtert die Nährstoffzufuhr und wird früher seine Körperfunktionen verlieren (Hören, Denken, Sehen, Gedächtnis, ...).

Vielleicht gewinnt man an Lebenszeit, aber man verliert an Lebensqualität.

Schon immer galt die Regel, dass der obere "systolische" Wert dem Alter plus 100 entsprechen darf (siehe Tabelle). Wer sich also gut fühlt, sollte nicht immer gleich zur Tablette gegen den doch eigentlich normal erhöhten Blutdruck greifen.

<b>Alter</b>	<b>"Normaler" systolischer Blutdruck</b>	
30 Jahre	+100	130
40 Jahre	+100	140
50 Jahre	+100	150
60 Jahre	+100	160
70 Jahre	+100	170

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

### **Haftungsausschluss**

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.