

Über die Jahre haben wir eine Menge Erfahrungen zu blutdrucksenkenden Natursubstanzen gesammelt. Von zwei Natursubstanzen sind wir sehr überzeugt, auch wenn nicht jede bei jedem gleich gut wirkt. Am spektakulärsten hilft aber eine Arginin-Citrullin-Mischung, die das Endothel wieder mit dem blutdruckregulierenden Stickstoff versorgt.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Mit ihrem Hauptwirkstoff Forskolin hat die *Buntnessel* mehrere beachtliche Eigenschaften. Sie entgiftet Neurotoxine, fördert die Gewichtsabnahme, sorgt für gesunde Bräune, wirkt stimmungsaufhellend und verbessert den Herzschlag. Da sie auch noch den Blutdruck zuverlässig senkt, neben Cholesterin, findet sie in ihrer Heimat Indien breite Anwendung. Ideal ist die *Buntnessel* bei beginnendem Bluthochdruck bzw. für alle, die sonst keine Medikamente nehmen.

DER AURICULARIA – EIN BLUTVERDÜNNER UND BLUTDRUCKSENKER

Ebenfalls sehr beliebt ist der *Auricularia Pilz*, weil er die Durchblutung fördert, bei Augenentzündungen und Hautleiden hilft, trockene Schleimhäute – vor allem von Lunge, Magen und Darm – wieder befeuchtet, Venenleiden lindert und aufgrund seiner hohen Menge an Adenosin sowohl Cholesterin als auch den Blutdruck senkt. Weiters wirkt er blutverdünnend (im Ausmaß von ThromboAss) – ohne das Risiko, eine Blutung auszulösen, und ohne die Kollagenschicht der Gefäßinnenhaut zu schädigen. Das macht ihn absolut bemerkenswert.

L-ARGININ MIT L-CITRULLIN – SETZEN AN DER URSACHE AN

Der interessanteste, da wirkungsvollste Blutdrucksenker ist aber eine Mischung aus der Aminosäure L-Arginin, seiner Vorstufe L-Citrullin, Vitamin C, Magnesium und B-Vitaminen. Die drei Wissenschaftler Furchgott, Ignarro und Murad haben erkannt, dass bei einer Unterversorgung mit L-Arginin ein Stickstoffdefizit in den Blutgefäßen und daraus die sogenannte "endotheliale Dysfunktion" entsteht – das erste klinisch diagnostizierbare Stadium der Atherosklerose. Es zeigt sich in Bluthochdruck, Blutverdickung und gestörtem Blutfluss, Angina pectoris, Erektionsproblemen und Neigung zu Thrombosen – ein alltägliches und weit verbreitetes Problem!

DAFÜR GAB ES DEN MEDIZIN-NOBELPREIS

Die bahnbrechende Entdeckung ist nun schon einige Jahre her, hat aber nichts an Aktualität verloren. Für Bluthochdruck am maßgeblichsten ist, dass Arginin und Citrullin die Stickstoffmonoxid-Bildung (NO) im Endothel – das ist die Gefäßinnenhaut – wieder normalisieren und damit die Ursache für Bluthochdruck und schlechten Blutfluss, verklumptes Blut und erhöhte Thromboseneigung behoben wird. Die Gefäße werden weitergestellt, das Blut fließt leichter. Auch auf Homocystein und Cholesterin zeigt die Mischung guten Einfluss. Wenn die Ursache für den Bluthochdruck Arginin-Mangel war, und das ist sehr häufig der Fall, dann geht es einem sofort besser, der Blutdruck wird von der ersten Einnahme an bereits auf physiologisch richtige Weise reguliert und innerhalb von Tagen gesenkt. Man erspart sich viele

Begleit- und Folgeschäden, wie die Medizin-Nobelpreisträger erkannt haben. Hilft es nicht, hat man nicht viel riskiert und greift zu einem anderen natürlichen Blutdrucksenker.

ARGININ – BEI KLEINER DOSIERUNG KEINE NEBENWIRKUNGEN

Wichtig ist, dass nur so wenig L-Arginin und L-Citrullin wie eben nötig in der Rezeptur angeboten werden und keine hohen Dosen, die Nebenwirkungen haben könnten. Gewöhnungseffekte treten keine auf und die körpereigene Arginin-Synthese wird auch nicht beeinträchtigt. Der Blutdruck muss mehrmals täglich gemessen werden, damit der Erfolg sichtbar wird und idealerweise starke Blutverdünner und Blutdrucksenker weggelassen können. Mit verschreibungspflichtigen Potenzmitteln und nitrathaltigen Medikamenten darf Arginin nicht eingenommen werden, nach Herzinfarkt ist die Anwendung unsicher und deshalb nicht empfohlen, vor einer Operation ist es abzusetzen. Dass Arginin bei Herpes problematisch sein kann, ist nicht erwiesen, es gibt auch andere Meinungen dazu. Sicherheitshalber sollte man es bei schwerer Herpes-Infektion nicht anwenden.

Wer vorgeschädigte Gefäße hat oder bisher Blutverdünner eingenommen hat, die die Kollagenschicht des Endothels angreifen, kann seinem Endothel noch eine Kur mit kollagenaufbauenden Aminosäuren wie L-Lysin, Glycin und Prolin gönnen (*Pro Collagen vegan*). Glycin ist ebenfalls eine blutdrucksenkende, stickstoffregulierende Aminosäure und unterstützt, zeitversetzt zum L-Arginin eingenommen, alle Kollagenstrukturen des Körpers – auch vorgeschädigte Gefäße.



**BLUT-
HOCH-
DRUCK**
WAS WIRKT
AM BESTEN?