

SPIS TREŚCI

NADCIŚNIENIE TĘTNICZE: SKUTKI I ZAGROŻENIA	4
Nadciśnienie: jak się chronić przed cichym zagrożeniem	4
Nadciśnienie uszkadza mózg	7
Jak ocenić swoje ryzyko zawału serca	9
Miażdżyca – objawy, naturalne sposoby leczenia i odpowiednia dieta	11
Jak uchronić się przed udarem	13
Wysokie ciśnienie krwi: wysokie ryzyko demencji	15
Ibuprofen podnosi ciśnienie krwi	17
Wysokie ciśnienie krwi i cukrzyca: o tym musisz wiedzieć	18
Zaburzenia snu podnoszą ryzyko nadciśnienia tętniczego	20
Zawroty głowy. Może to wina ciśnienia	21
Jak zmniejszyć ryzyko zwężenia tętnicy szyjnej	22
Stres a nadciśnienie	23
Co warto wiedzieć o nadciśnieniu zimą	25
ZIOŁA I ROŚLINY NA NADCIŚNIENIE	27
Nadciśnienie. Jak przestawić się na medycynę naturalną	27
Obniżenie ciśnienia bez leków	29
7 najlepszych strategii przeciwko nadciśnieniu tętniczemu	31
Udowodniono, że rośliny lecznicze pomagają na niewydolność serca	34
Naturalne sposoby na obniżenie ciśnienia krwi	36
Gdy przyczyna wysokiego ciśnienia krwi leży w wątrobie i nerkach	39
Jak wykorzystać lokalny superfood – czosnek niedźwiedzi	41
Nadciśnienie tętnicze – działanie siemienia lnianego udowodnione naukowo	43
Jagody na nadciśnienie tętnicze	44
Nadciśnienie tętnicze – borówki zamiast leków	45
DIETA, ĆWICZENIA I INNE NATURALNE ROZWIĄZANIA NA NADCIŚNIENIE	46
Jak ćwiczyć przy nadciśnieniu tętniczym	46
Dieta w nadciśnieniu tętniczym	49
Dieta uboga w sól przy nadciśnieniu	51
Niebezpieczna fruktoza przy nadciśnieniu tętniczym	53
Tai Ji Quan, czyli jak TMC zapobiega nadciśnieniu i wysokiemu poziomowi cholesterolu we krwi i jak je leczy	54
Kolorowe soki owocowe obniżają ciśnienie krwi o 7 mm Hg	56
Likopen – czerwony barwnik z pomidora chroni serce i naczynia lepiej niż aspiryna	57
Czy czerwone wino jest zdrowe? Prawda i mity	59
Nadciśnienie tętnicze: Sauna obniża ryzyko o 46%	61
Prosty oczyszczacz powietrza może pomóc na nadciśnienie tętnicze	62
Jak dzięki ćwiczeniom zmniejszyć dawki leków na nadciśnienie	63
Ile kawy mogę wypić przy nadciśnieniu	65