

SPIS TREŚCI

I	Wstęp	5
II	Podjmij niezwłocznie leczenie nadciśnienia tętniczego i nie skracaj sobie życia!	9
	Statystyki biją na alarm!	11
	Skąd się bierze nadciśnienie tętnicze	12
	Najczęstsze objawy nadciśnienia	14
	Czy mierzyłeś dziś ciśnienie krwi?	15
	Ile wynosi Twoje ciśnienie tętnicze?	17
	Następstwa nadciśnienia tętniczego	19
	Co to jest ciśnienie tętna?	20
III	Niezdrowe nawyki zaostrzają przebieg choroby	23
	Zdecydowanie mniej soli kuchennej	25
	Co jeść, a czego unikać przy nadciśnieniu	26
	Ruch na świeżym powietrzu	29
IV	Potas reguluje ciśnienie krwi	31
	Najlepsze źródła potasu	34
V	Magnez niezastąpiony w leczeniu nadciśnienia	37
	Gdzie szukać magnezu?	41
VI	Apteka przyrody nigdy nas nie zawiedzie	43
	Rośliny lecznicze pomocne w leczeniu nadciśnienia tętniczego	45
	Aronia wprost niezastąpiona	46
	Brokuł – wartościowe warzywo	49
	Czosnek – wartościowy lek na nadciśnienie	50

Cebula dla ludzi z nadciśnieniem tętniczym	54
Chmiel i nadciśnienie o podłożu nerwicowym	55
Głóg – drzewo przyjazne sercu	56
Jemioła pospolita w apteczce chorego na nadciśnienie	58
Porzeczka czarna – skarb dla zdrowia	59
Róża dzika działa ochronnie na naczynia krwionośne	61
Ciemne winogrona – hit w medycynie	63
Seler to nie tylko warzywo	65
Tasznik z notatnika starego zielarza	67
Żurawina zapobiega sztywności naczyń krwionośnych	70
VII Naturalne leki na nadciśnienie	75
Zioła według receptury ojca Grzegorza	77
Krople z czosnkiem i jemiołą na nadciśnienie	78
Herbatka na nadciśnienie z owocami jarzębiny	80
Winko czosnkowe	82
Zioła broniące przed skokami ciśnienia u kobiet przechodzących klimakterium (według receptury prof. Aleksandra Ożarowskiego)	83
Krople z czosnku i głogu na nadciśnienie i objawy „serca starczego”	84
Herbatka z liści selera i melisy	86
Sok z aronii – esencja zdrowia	87
Przecier z porzeczki czarnej i róży	90
Przecier z owoców róży i aronii	92
Lecznicyz przecier z owoców głogu	95
Przecier z ciemnych winogron	97
Galaretko-przecier z porzeczki czarnej	99
Lecznicyz wino z buraków i porzeczki czarnej	101
Przecier z czarnej jagody i żurawiny	104