



Visite

SKUTECZNE SPOSOBY NA NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Naturalne metody i medyczne wskazówki
na **obniżenie wysokiego ciśnienia tętniczego**,
które mogą uchronić przed zawałem serca i udarem mózgu



SKUTECZNE
SPOSOBY NA
NADCIŚNIENIE
TĘTNICZE

Visite

SKUTECZNE SPOSOBY NA NADCIŚNIENIE TĘTNICZE

Naturalne metody i medyczne wskazówki
na **obniżenie wysokiego ciśnienia tętniczego**,
które mogą uchronić przed zawałem serca i udarem mózgu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Krystyna Wójcik
ZDJĘCIA: Mathias Neubauer (pozostałe, spis zdjęć i ilustracji na str. 149)
STYLIZACJA POTRAW: Manuel Weyer
ILUSTRACJE: Pauline Karlson

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-213-6

Tytuł oryginału: *Gesund mit Visite – Bluthochdruck: Wie Sie zu hohen Werten dauerhaft senken*

Copyright © Edel Verlagsgruppe GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg
www.edel.com

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2026
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Słowo wstępu 9

Aby leczenie było skuteczne 11

Nadciśnienie tętnicze:
cichy zabójca 12

**Motor życia: układ
sercowo-naczyniowy 18**

**W skrócie: najważniejsze
informacje w pigułce 22**

„Każdy może zrobić coś
dla siebie” – wywiad
z prof. dr n. med.
Andreasem Metznerem 24

Czy kobiety potrzebują innego
leczenia niż mężczyźni? 28

**Błędne przekonania i mity:
co jest prawdą? 30**

Najnowsze badania:
co wie nauka 32

Nadciśnienie tętnicze:
jak wysokie jest ryzyko
w twoim przypadku? 34

Leki: co musisz wiedzieć 36

Delikatna pomoc natury:
obniż ciśnienie dzięki mocy
roślin 38



Pytania i odpowiedzi:
co warto wiedzieć 42

**Odpowiednia dieta:
odżywiaj się zdrowo 45**

Zacznij wreszcie jeść lepiej:
jak zmienić dietę 46

Najlepsze produkty
spożywcze: sposoby na
obniżenie ciśnienia krwi
prosto z kuchni 50

**Przepisy, które chronią
twoje naczynia
krwionośne 55**

Śniadania 56

Sycące potrawy	66
Na mały głód	92
Dania słodkie i desery	108

Ruszaj się więcej: wybierz łagodny trening 115

Kluczem jest właściwe połączenie: nie ma sukcesu bez ruchu	116
Ćwiczenia izometryczne: delikatny trening mięśni	120

Ćwiczenia rozciągające: bądź elastyczny zawsze i wszędzie	125
---	-----

Coś dobrego dla duszy 131

Więcej uważności, aby wytrwać	132
----------------------------------	-----

Obniżanie wysokiego ciśnienia krwi: jak to zrobić bez pośpiechu 134



Samomotywacja: tym razem mi się uda!	140
---	-----

Ważne źródła	142
Indeks	144
Lista przepisów	146
Visite: Autorzy	149
Spis zdjęć i ilustracji	149

5 kroków: w gabinecie lekarskim	150
------------------------------------	-----

Zdrowe ciśnienie krwi: ważne dla zdrowia	151
---	-----

Tak obniżysz ciśnienie	152
------------------------	-----

10 wskazówek jak solić mniej	154
---------------------------------	-----



” Nie wierzę w chowanie głowy w piasek,
jeśli chodzi o problemy zdrowotne, ani w przekonanie,
że tylko lekarz może je rozwiązać. Moje motto brzmi:
Jeśli niczego nie zmienisz, nic się nie zmieni.
Jest to szczególnie ważne w walce z nadciśnieniem.
Jestem o tym przekonana. ”

Witaj w tej książce!

I gratulacje!

Jej lektura może przedłużyć twoje życie. To nie żart. Nadciśnienie tętnicze jest uważane za „cichego zabójcę” i, według Światowej Organizacji Zdrowia, stanowi najgroźniejszy czynnik ryzyka zgonu oraz niepełnosprawności w Europie. Ale jest też dobra wiadomość: w przypadku tego podstępного czynnika powodującego zawały serca i udary mózgu istnieją skuteczniejsze opcje leczenia, a przede wszystkim samoleczenia, niż w przypadku jakiejkolwiek innej poważnej choroby. Wynika to częściowo z nowoczesnych leków, o których szczegółowo piszemy w tej książce, ale także – co niezwykle istotne – z licznych zmian, które każdy z nas może łatwo wprowadzać każdego dnia, zmniejszając w ten sposób ryzyko nadciśnienia tętniczego.

Książka ta pokazuje, co jest ważne i jak zaskakująco proste może być pozytywne oddziaływanie na złożone mechanizmy w organizmie prowadzące do nadciśnienia tętniczego. Jest łatwa do zrozumienia, zawiera mnóstwo wskazówek, trików i jasnych

instrukcji postępowania. Wprowadzenie niewielkich zmian do swojej diety, a także regularne i konkretne ćwiczenia pomagają złagodzić stres. Już drobne zmiany w stylu życia mogą mieć duży wpływ, a czasem nawet zastąpić tabletkę.

Nadciśnienie było częstym tematem poruszonym w naszym programie. Ta książka podsumowuje najważniejsze informacje. Dowiesz się z niej też rzeczy, o których nikt nigdy nie powiedział ci na konsultacji – na przykład dlaczego należy opróżnić pęcherz przed pomiarem ciśnienia albo dlaczego zamiłowanie do lukrecji może prowadzić do poważnych problemów z ciśnieniem.

Cieszę się, że tu jesteś i chcesz dowiedzieć się więcej. A tak przy okazji – pierwszą rzeczą, jaką zrobiłam, było wykonanie testu ryzyka na stronie 34.

A od czego ty zaczniesz...?

Vera Cordes

ABY LECZENIE BYŁO SKUTECZNE

CO POWINIENIEŚ WIEDZIEĆ O NADCIŚNIENIU KRWI

Jeśli po zdiagnozowaniu nadciśnienia tętniczego nie chcesz być zdany wyłącznie na leki, warto dowiedzieć się czegoś więcej o tej powszechnej chorobie. Jak rozwija się nadciśnienie? Dlaczego tak długo pozostaje niezauważone? Jak duże jest moje ryzyko i jaki to ma związek z moim stylem życia? Dalej znajdziesz wiele cennych informacji, które pomogą ci w trakcie leczenia.



Nadciśnienie tętnicze: cichy zabójca

U ponad 60% osób po 60. roku życia krew przepływa pod zbyt dużym ciśnieniem przez zbyt wąskie naczynia. Jest to nadciśnienie tętnicze, uważane za główną przyczynę śmiertelnych chorób układu krążenia. Na szczęście nadciśnienie tętnicze jest łatwe do leczenia, jeśli zostanie wcześniej wykryte.

Przez długi czas nie daje praktycznie żadnych objawów. Nadciśnienie tętnicze rozwija się stopniowo przez bardzo długi czas. Nie tylko ciśnienie w naczyniach krwionośnych jest szkodliwe dla zdrowia, ale także jego skutki. Ze wszystkimi możliwymi konsekwencjami nadciśnienie tętnicze pochłania więcej ofiar niż palenie tytoniu, alkohol i znaczna otyłość. W Niemczech co roku z jego powodu umiera około 150 000 osób. Średnio cierpi na nie od 30 do 40% dorosłych. Ryzyko znacznie wzrasta wraz z wiekiem; ponad 60% osób po 60. roku życia ma nadciśnienie tętnicze. Według szacunków około 20% osób dotkniętych tą chorobą nie zdaje sobie sprawy ze swojego stanu. Nie jest to zaskoczeniem, ponieważ zanim pojawiają się pierwsze objawy, takie jak zawroty głowy, niewyraźne widzenie

czy ucisk w klatce piersiowej, choroba jest już w zaawansowanym stadium.

Czym właściwie jest nadciśnienie?

Aby dostarczyć tlen i składniki odżywcze do wszystkich komórek i narządów w organizmie, krew musi stale przepływać przez układ krwionośny. Krew wywiera nacisk na wewnętrzne ściany żył i tętnic. Ilość energii, jaką serce musi wydatkować, zależy od ciśnienia, elastyczności i średnicy naczyń. Ciśnienie krwi mierzy się w milimetrach słupa rtęci (w skrócie mmHg). Uwzględnia się przy tym dwie wartości: ciśnienie skurczowe i rozkurczowe. Ciśnienie skurczowe, zwane również systolicznym, to ciśnienie powstające w tętnicach, gdy mięsień sercowy kurczy się i pompuje do tętnic krew

bogata w tlen. Rozkurcz mięśnia sercowego (tj. tuż przed kolejnym skurczem) odzwierciedla się w ciśnieniu rozkurczowym, czyli dolnym. Optymalne ciśnienie krwi wynosi od 120 (skurczowe) do 80 (rozkurczowe) lub mniej. Jeśli wielokrotne pomiary wskazują na wartości 140/90 mmHg, lekarze określają to jako nadciśnienie tętnicze 1. stopnia, 160/100 mmHg jako stopień 2., a 180/110 lub wyższe jako nadciśnienie tętnicze 3. stopnia, czyli nadciśnienie ciężkie.

W gabinecie lekarskim lub w domu

Każdy może zmierzyć ciśnienie krwi w gabinecie lekarskim. Górna granica jest wówczas nieco wyższa, a mianowicie 140/90 mmHg, ponieważ „efekt białego fartucha” (czyli obecność lekarza) często je nieco podnosi. Dlatego samodzielne pomiary w domu są bardziej wiarygodne (patrz ramka na stronie 13). Po wstępnych badaniach lekarz może zalecić 24-godzinny pomiar ciśnienia tętniczego w warunkach domowych. Te długoterminowe wartości są znacznie dokładniejsze. Otrzymasz urządzenie pomiarowe, które mierzy ciśnienie krwi w stałych odstępach czasu przez całą dobę, częściej w ciągu dnia niż w nocy.

Średnie wartości nie powinny przekraczać 135/85 mmHg w ciągu dnia i spadać do 120/70 mmHg w nocy. Pomocne mogą być również cyfrowe pomiary za pomocą nowoczesnych smartwatchy lub tzw. wearables – urządzeń ubieralnych, które przesyłają wyniki cyfrowo do gabinetu lekarskiego i oszczędzają podróży.

Wahania w ciągu dnia

Pojedynczy pomiar nie daje miarodajnego wyniku, ponieważ ciśnienie krwi naturalnie waha się w ciągu dnia – nieco inaczej u każdej osoby. Zazwyczaj rośnie powoli rano po przebudzeniu, po czym ponownie spada w nocy. Spada, gdy odpoczywamy, ale rośnie, gdy musimy się wysilić fizycznie i jesteśmy obciążeni psychicznie. Gdy jesteśmy podenerwowani, hormony stresu, adrenalina i kortyzol zwężają naczynia krwionośne i przyspieszają bicie serca, wskutek czego ciśnienie krwi odpowiednio wzrasta. Zasadniczo jest to całkowicie normalny proces, gdy naprzemiennie wykonujemy wysiłek i odpoczywamy. Lekarze nazywają to rytmem naturalnym, tzw. dobowym. Staje się on szkodliwy dla zdrowia dopiero wtedy, gdy ciśnienie krwi pozostaje stale wysokie i nie spada.

Konsekwencje zagrożające życiu

Utrzymujące się wysokie ciśnienie krwi wpływa w pierwszej kolejności na naczynia krwionośne i serce. Niezauważenie uszkadza wewnętrzne ściany naczyń krwionośnych, powodując ich twardnienie i zwężenie. U wielu pacjentów z nadciśnieniem rozwijają się wczesne objawy zwapnienia tętnic (w medycynie znanego jako miażdżyca). Zwiększa się ryzyko zakrzepicy i chorób układu krążenia, które w konsekwencji mogą skrócić życie. W dłuższej perspektywie pacjentom z nadciśnieniem zagrażają zawały serca i udary mózgu. Dziś wiemy, że około połowie wszystkich udarów można by zapobiec, gdyby nadciśnienie tętnicze zostało leczone wcześniej. Uszkodzeniu mogą ulec jednak również inne narządy. Nadciśnienie tętnicze może na przykład wpływać na oczy i uszkadzać siatkówkę. Zwiększa się również ryzyko niewydolności nerek, pogrubienia mięśnia sercowego i choroby tętnic obwodowych. Ostatecznie nadciśnienie tętnicze odgrywa również rolę w demencji, ponieważ skutek zbyt wysokiego ciśnienia w naczyniach zmniejsza się przepływ krwi do mózgu.

Typowe objawy

Czułość pacjentów powinno wzbudzić najpóźniej pojawienie się pierwszych objawów. Chociaż nie zawsze są one wyraźne, mogą stanowić wyraźny sygnał, zwłaszcza jeśli występuje kilka typowych objawów ostrzegawczych. Jeśli objawy ostrzegawcze są już widoczne, można domniemywać, że choroba zwykle rozpoczęła się już wiele lat temu. Do lekarza należy udać się, jeśli na przykład odczuwa się duszność podczas wysiłku, ból i ucisk w klatce piersiowej, szybsze tętno z powodu nerwowości oraz silniejsze bicie serca. Wewnętrzny niepokój może również wskazywać na zwężenie naczyń krwionośnych. Poranne bóle z tyłu głowy lub pulsowanie w skroniach, częste krwawienia z nosa, widoczne zaczerwienienie oczu, dzwonienie w uszach i niewyraźne widzenie to również alarmujące objawy. Chociaż problemy ze snem, nudności, wymioty i zawroty głowy bez wyraźnej przyczyny mogą mieć również inne przyczyny, w wielu przypadkach wskazują one także na nadciśnienie.

Inne choroby jako czynniki wyzwalające

W przypadku powszechnego nadciśnienia pierwotnego rzadko identyfikuje się czysto organiczne

JAKIE CHOROBY WTÓRNE STANOWIĄ RYZYKO?

Mózg

udar, udar niedokrwienny,
krwotoki mózgowie,
demencja

Oczy

wada wzroku,
ślepota,
zwyrodnienie
plamki żółtej,
jaskra

Serce

zgrubienie
mięśnia
sercowego,
niewydolność
serca,
choroba
wieńcowa,
zawał serca

Nerki

niewydolność
nerek

Naczynia

zwężenie tętnicy,
zwężenie tętnicy szyjnej,
zaburzenia erekcji
lub rozszerzenie ścian
naczyń krwionośnych

JAK POPRAWNIE WYKONAĆ POMIAR

- Znajdź spokojne miejsce, najlepiej w domu. Usiądź na krześle lub fotelu z podłokietnikami, tak aby obie stopy spoczywały na podłodze.
- Odczekaj około 5 minut, aby się zrelaksować i wyciszyć.
- Umieść mankiet wokół ramienia na wysokości serca, a przedramię oprzyj luźno na podłokietniku lub stole.
- Podczas pomiaru ciśnienia staraj się nie rozpraszać. Nie ruszaj się ani nie rozmawiaj.
- Początkowo sprawdzaj wyniki kilka razy dziennie i zapisuj je w dzienniczku, a następnie omów z lekarzem.

przyczyny nadciśnienia. Inaczej jest w przypadku tzw. nadciśnienia wtórnego, które dotyka około 10% wszystkich pacjentów. Za to zjawisko odpowiadają również inne choroby. Należą do nich zaburzenia czynności tarczycy, zaburzenia metaboliczne, nocne przerwy w oddychaniu („bezdech senny”) oraz problemy z nerkami. Leki (takie jak leki obkurczające w sprayu do nosa, tabletki antykoncepcyjne, tabletki na choroby psychiczne oraz preparaty ziołowe, takie jak dziurawiec)

mogą również wywoływać lub zaostrezać nadciśnienie wtórne.

Różnorodne przyczyny

W pierwotnej postaci nadciśnienia tętniczego nie można precyzyjnie zidentyfikować ponad 90% czynników wyzwalających. Dzieje się tak, ponieważ zazwyczaj istnieje cały szereg przyczyn, które mają jedną wspólną cechę: są one albo genetyczne, albo związane z naszym stylem życia; często można ich uniknąć, wprowadzając zaledwie kilka zmian. Typowe przyczyny to otyłość, zła dieta, cukrzyca, palenie, brak ruchu, przewlekły stres – a także wiek. Przyjrzyjmy się bliżej tym przyczynom.

Genetyka

Około jedna na cztery osoby z nadciśnieniem tętniczym urodziła się ze zwiększonym ryzykiem jego wystąpienia. Według badań naukowych na nadciśnienie tętnicze wpływa ponad sto genów. Jako postać choroby uwarunkowanej genetycznie nie jest łatwa w leczeniu, ponieważ konwencjonalne leki często nie są w jej przypadku skuteczne. Nierzadko konieczne jest łączenie różnych klas leków. Jest też dobra wiadomość: dziedziczona jest nie sama choroba, lecz predyspozycja do niej.

Oznacza to, że każdy może do pewnego stopnia wziąć swój los we własne ręce. Osoby z historią chorób układu krążenia w rodzinie (zwłaszcza rodzice i dziadkowie) powinny zachować szczególną czujność i podjąć niezbędne środki. Oznacza to samodzielny pomiar ciśnienia krwi, regularne wizyty u lekarza, unikanie nadwagi oraz stosowanie zdrowej diety, odpowiedniej ilości ruchu i zarządzanie stresem.

Otyłość

Silna otyłość jest nadal uważana za główną przyczynę nadciśnienia tętniczego. Ponad połowa pacjentów z nadciśnieniem tętniczym ma nadwagę. Swoją wagę możesz łatwo określić za pomocą wskaźnika masy ciała (BMI). Polega on na podzieleniu masy ciała przez wzrost. Podziel masę ciała w kilogramach przez wzrost w metrach do kwadratu. Na przykład, w przypadku mężczyzny o wzroście 1,80 m i wadze 80 kg wskaźnik ten oblicza się w następujący sposób:

$$80 \text{ kg} : (1,80 \text{ m})^2 = 80 : 3,24 = 24,7.$$

Dla porównania: jeśli wynik tego ilorazu jest niższy niż 18,5, masz niedowagę. Zdrowa, prawidłowa masa ciała mieści się w przedziale od 18,5 do 24,9. Osoby, u których wartość ta wynosi

między 25 a 29,9, uznaje się za osoby z nadwagą; powyżej 30. roku życia – za chorobliwą otyłość. Nawiasem mówiąc, utrata wagi jest warta rozważenia nie tylko dla dobrego samopoczucia, ale także dla naczyń krwionośnych: wykazano, że każdy utracony kilogram powoduje obniżenie ciśnienia krwi o 1 do 2 mmHg.

Palenie

Wszyscy wiedzą, że palenie nie jest zdrowe i przede wszystkim uszkadza płuca. Związek z nadciśnieniem tętniczym jest jednak mniej znany. Działa tu kilka mechanizmów. Nikotyna z papierosów zwęża naczynia krwionośne i przyspiesza tętno. Palenie tytoniu zmniejsza również zawartość tlenu we krwi. Aby to zrekompensować, serce bije szybciej. Ponadto toksyny uszkadzają wewnętrzną wyściółkę naczyń krwionośnych, ułatwiając odkładanie się w nich złogów, co z kolei trwale zwęża naczynia krwionośne, sprzyja powstawaniu zakrzepów i zwiększa ryzyko miażdżycy. Wszystko to razem podnosi ciśnienie krwi. Osoby, którym udało się rzucić palenie, odniosły już znaczne korzyści. Jednak w większości przypadków sam ten czynnik nie wystarczy dla skutecznej walki z nadciśnieniem.

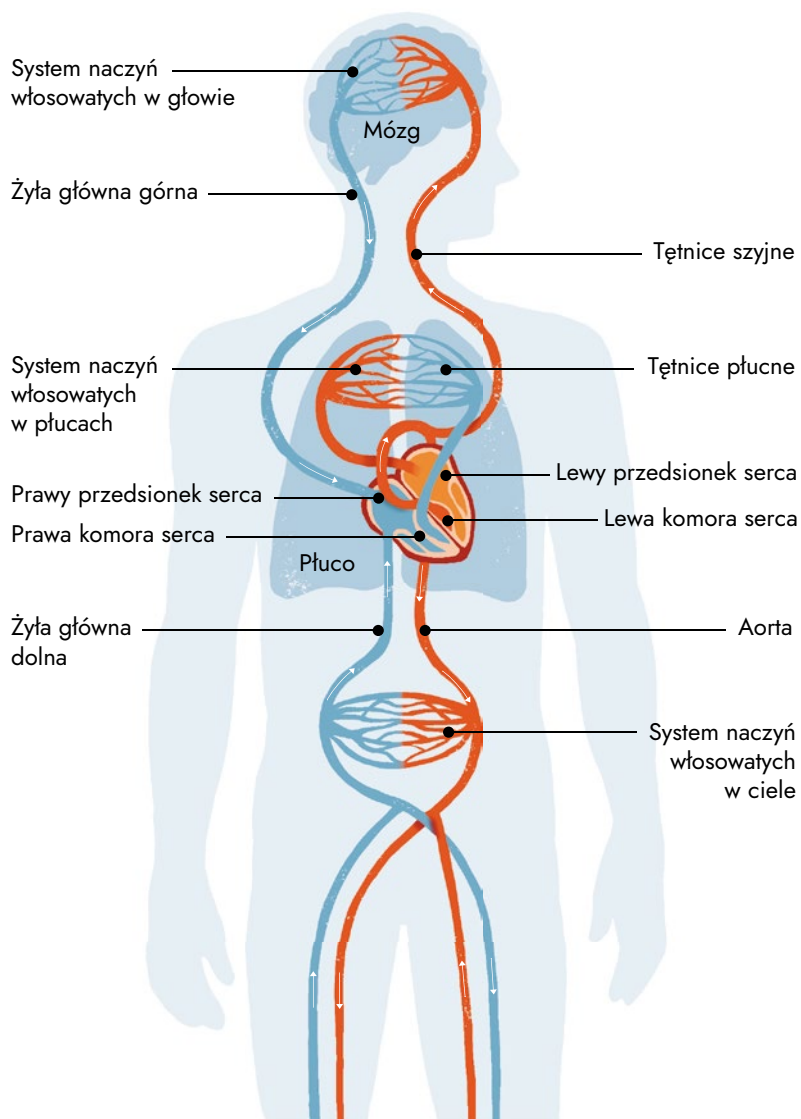
Motor życia: układ sercowo-naczyniowy •

Krew płynie w naszych żyłach od pierwszego do ostatniego oddechu. Kryje się za tym fascynujący, złożony system naczyń krwionośnych, którego centrum stanowi serce.

Nasz układ sercowo-naczyniowy jest niezwykle potężny, biorąc pod uwagę wszystkie jego zadania: serce dorosłego człowieka bije około 100 000 razy dziennie, pompując około 10 000 l krwi przez żyły, tętnice i małe naczynia włosowate. Wszystkie naczynia krwionośne razem miałyby aż 100 000 km długości: mogłyby otulić Ziemię 2,5 raza. Serce pracuje w tym układzie bez przerwy. Nigdy nie śpi, ponieważ może się regenerować podczas pracy. Jednak pomimo całej swojej siły jest również podatne na urazy. Jeśli dojdzie do zaburzeń jego rytmu, mogą wystąpić poważne choroby. Jako motor życia, ten centralny narząd ma również ścisły związek z naszymi emocjami. Kiedy coś przysłowiowo dotyka naszego serca, reaguje ono w sposób wymierny, przyspieszając bicie, na przykład w chwilach strachu, gniewu lub stresu.

Układ krążenia składa się z krążenia systemowego i płucnego. Duże krążenie systemowe rozpoczyna się w lewej komorze, skąd pompuje bogatą w tlen krew (zaznaczoną na schemacie kolorem czerwonym) przez aortę do tętnic. Aorta rozgałęzia się na krążenie zapotracujące w krew całe ciało i głowę. Krew dostarcza tlen i składniki odżywcze do wszystkich tkanek ciała mniejszymi naczyniami (naczyniami włosowatymi). W ten sposób pochłania dwutlenek węgla i inne produkty przemiany materii, zanim popłynie żyłami do prawego przedsionka serca. W tym momencie krążenie systemowe zostaje zakończone. Prawa połowa serca transportuje ubogą w tlen krew (zaznaczoną na niebiesko) przez płuca do krążenia płucnego. Ten mniejszy układ rozpoczyna się w prawej komorze i zapewnia wzbogacenie krwi w świeży tlen, zanim powróci ona z powrotem do lewego przedsionka żyłami płucnymi.

UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY



Wiek

Starzenie się jest nieuniknione. Dlatego też proces starzenia nie oszczędza również naszych komórek. Wpływa to także na ciśnienie krwi: z biegiem lat naczynia krwionośne tracą elastyczność. Niszczyielskie działanie czasu oddziałuje również na skórę, stawy stają się sztywniejsze, a procesy metaboliczne zwalniają. Nic dziwnego, że trzy czwarte wszystkich 75-latków cierpi na nadciśnienie. Jednak nawet jeśli nie możemy cofnąć czasu, możemy zrobić wiele w walce z wysokim ciśnieniem krwi związanym z wiekiem, ponieważ naturalne zmiany ciśnienia można spowolnić. Pomagają w tym wszystkie standardowe środki: zbilansowana dieta, dużo ruchu i relaks.

Przewlekły stres

Fakt, że ciśnienie krwi tymczasowo wzrasta podczas podniecenia i wysiłku, jest całkowicie normalną reakcją organizmu. Wyczuwa on niebezpieczeństwo i przygotowuje się do ataku lub ucieczki. Hormony stresu, takie jak adrenalina, wzmacniają go, kurcząc mięśnie naczyń krwionośnych, zwiększając w ten sposób opór naczyniowy i tętno. Górna wartość ciśnienia skurczowego wzrasta, aby więcej krwi mogło przepływać przez tętnice,



podczas gdy dolna wartość ciśnienia rozkurczowego powoduje zwężenie naczyń. Podobnie jak w przypadku cukrzycy, tzw. układ RAA – renina-angiotensyna-aldosteron, obwód regulacyjny z różnymi hormonami i enzymami regulującymi ciśnienie krwi, stymuluje nerki do zatrzymywania płynów i soli w celu zwiększenia objętości krwi. W tym stanie możemy osiągnąć szczytową wydajność; organizm dosłownie nas do tego zachęca. U człowieka pierwotnego zapewniało to przetrwanie w obliczu zagrożenia przez dzikie zwierzęta. Niezależnie od tego, czy walczyliśmy, czy uciekaliśmy, nasi przodkowie byli niezwykle sprawni i rozładowywali hormony stresu poprzez ruch. Dzisiaj sytuacja wygląda zgoła inaczej: siedzimy zestresowani w biurze i nie możemy się przemieścić, gdy sytuacja robi

się stresująca. Stres szybko staje się przewlekły, a nasze ciśnienie krwi przestaje spadać. W najgorszym przypadku nie spada nawet w nocy, gdy zabieramy ze sobą do łóżka uczucie przytłoczenia i nie wysypiamy się wystarczająco. W tym przypadku pomocne mogą być metody relaksacyjne i ćwiczenia.

Cukrzyca

Jeśli chodzi o jedzenie, liczy się nie tylko ilość. To, co jemy i kiedy jemy, ma również ogromny wpływ na naszą wagę i zdrowie – a tym samym na ciśnienie krwi. Osoby, które jedzą dużo słodczy, często łącząc tłuszcz z szybkimi węglowodanami w postaci fast foodów, burgerów i pizzy, i te, które stale podjadają, zwiększają ryzyko otyłości i cukrzycy typu 2, a tym samym nadciśnienia. Przyczyn jest kilka. Wysoki poziom cukru we krwi uszkadza, pogrubia i zwęża tętnice. Aby przeciwdziałać tej oporności, wzrasta ciśnienie krwi. Cukrzyca typu 2 często wiąże się z insulinopornością, która może prowadzić do gromadzenia się sodu i wody w nerkach, co z kolei zwiększa objętość krwi. Uszkodzone nerki (co często zdarza się w cukrzycy) nie są już w stanie skutecznie regulować ciśnienia krwi. W cukrzycy równowaga między różnymi hormonami

wpływającymi na ciśnienie krwi (renina, angiotensyna, aldosteron) jest często zaburzona, co powoduje wzrost ciśnienia krwi.

Tłuszcz brzuszny

Skrajna otyłość to jeden z problemów – ale zbyt duża ilość tłuszczu w okolicy brzucha może również sprzyjać nadciśnieniu, nawet u osób szczupłych. Dzieje się tak, ponieważ tak zwany tłuszcz trzewny zachowuje się inaczej niż tłuszcz na ramionach czy nogach. Tłuszcz brzuszny odkłada się wokół ważnych narządów wewnętrznych, takich jak wątroba i jelita. Produkuje szkodliwe substancje przekąźnikowe i rozprawdza je – niczym gruczoł hormonalny – po całym organizmie, gdzie przyczyniają się do rozwoju różnych chorób przewlekłych. Dotyczy to również nadciśnienia. Tutaj liczy się każdy centymetr. Możesz łatwo sprawdzić, czy masz zbyt dużo tłuszczu brzuszego, mierząc obwód. W przypadku kobiet powinien on wynosić poniżej 80 cm, a w przypadku mężczyzn poniżej 94 cm. Ryzyko chorób sercowo-naczyniowych wzrasta u kobiet powyżej 88 cm, a u mężczyzn powyżej 102 cm. Jest jednak i dobra wiadomość: kiedy tracisz na wadze, organizm w pierwszej kolejności wykorzystuje tłuszcz brzuszny.

SPOSÓB NA MIGOTANIE PRZEDSIONKÓW

dr J.D. Day, dr T.J. Bunch i M. LaPlante

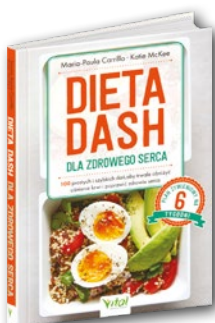


Jeśli cierpisz na migotanie przedsionków i masz problemy zdrowotne związane z chorobami układu krążenia i chorobami autoimmunologicznymi, a także zdrowiem serca, to świetnie trafiłeś. W tej książce znajdziesz bezpieczny sposób na migotanie przedsionków, który nareszcie odmieni twoje życie. Została ona napisana przez lekarzy specjalizujących się w leczeniu migotania przedsionków, chorób układu krążenia, elektrofizjologii serca i zdrowego stylu życia. Prezentuje rewolucyjny sposób na migotanie przedsionków i choroby układu krążenia. Oferuje sprawdzony plan leczenia na zdrowe

serce, który prowadzi do remisji migotania przedsionków bez konieczności ciągłego przyjmowania leków. Twoje serce zasługuje na najlepszą opiekę sprawdzonych specjalistów.

DIETA DASH DLA ZDROWEGO SERCA

Maria-Paula Carrillo, Katie McKee



To praktyczny przewodnik dla osób, które chcą skutecznie zadbać o zdrowe serce i zapobiec chorobom układu krążenia. Oparty na zasadach diety DASH, pokazuje, jak dzięki codziennym wyborom żywieniowym naturalnie obniżyć ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Zawiera proste przepisy, przykładowy jadłospis oraz wskazówki dotyczące ograniczenia sodu i włączenia do diety składników wspierających układ krążenia, takich jak witamina D, potas i błonnik. To inspirujące wsparcie w budowaniu trwałych nawyków, które poprawią twoje samopoczucie i zdrowie serca na długie lata. Dzięki

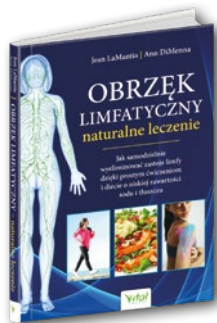
prostym rozwiązaniom wprowadzisz pozytywne zmiany bez wyrzeczeń i stresu. Każdy krok przybliży cię do lepszego samopoczucia i większej energii na co dzień.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ♡ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

OBRZĘK LIMFATYCZNY – NATURALNE LECZENIE

Jean LaMantia, Ann DiMenna

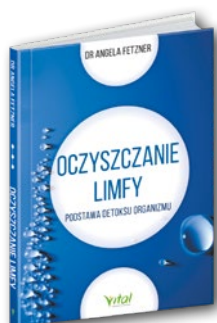


Manualny drenaż limfatyczny, bandażowanie, taping i proste ćwiczenia na obrzęk limfatyczny rąk lub nóg. Poznaj najlepsze metody domowego leczenia obrzęku limfatycznego oraz skuteczną dietę przeciwzapalną. Ta książka to kompleksowe źródło wiedzy dla osób, które nabrały się zastoju limfy po operacji, urazie, przez otyłość, w wyniku nowotworu czy choroby układu krążenia. Jeśli jesteś jedną z nich, sięgnij po ten poradnik. Nie pozwól, aby obrzęk cię ograniczał! Autorki to uznane terapeutki leczenia zastoju limfy. Przedstawione tu informacje poparły nie tylko ogromnym doświadczeniem, ale również badaniami naukowymi. Po lekturze tej książki będziesz w stanie pozbyć się uczucia ciężkości, mrowienia, bólu, a przede wszystkim nieestetycznej opuchlizny. Poznaj domowe sposoby na obrzęk limfatyczny.



OCZYSZCZANIE LIMFY

dr Angela Fetzner



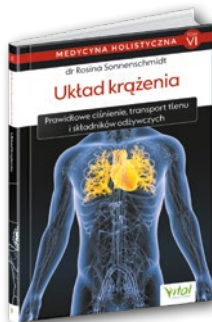
Podczas gdy oczyszczanie okrężnicy czy detoksykacja wątroby należą do priorytetów każdej terapii, detoks układu limfatycznego jest często zaniedbywany. Tymczasem ma on ogromne znaczenie, ponieważ jest niezbędny dla zdrowia fizycznego i psychicznego, o czym przekonasz się z tej książki. Opisuje ona wszystkie naturalne terapie i techniki, które okazały się skuteczne w podstawowej detoksykacji limfatycznej i oczyszczaniu chłonki. Obejmują one terapię roślinami leczniczymi, homeopatię, sole Schüsslera, specyficzne oczyszczanie limfy, terapeutyczne zastosowanie wody, redukcję stresu, dietę czy lekkie ćwiczenia. Dzięki ich zastosowaniu według porad z tej publikacji już wkrótce poczujesz wzrost sił witalnych i w pełni wrócisz do zdrowia. Rozpocznij oczyszczanie od podstaw!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

UKŁAD KRAŻENIA – MEDYCYNA HOLISTYCZNA

dr Rosina Sonnenschmidt

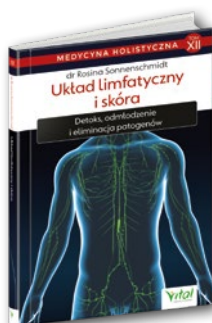


Serce poprzez obieg krwi jest ściśle związane z całym organizmem i wpływa na najodleglejsze obszary ciała. Jest najważniejszym dostawcą sił vitalnych i optymalizuje funkcjonowanie innych narządów. W tomie szóstym serii *Medycyna holistyczna* autorka opisuje choroby serca i układu krążenia, takie jak miażdżyca, zawał serca, nadciśnienie, zaburzenia rytmu serca, niewydolność serca i żylaki. Analizuje również przełomowe odkrycia kardiologii, konflikty związane z sercem i układem krążenia, a także podaje metody ich rozwiązania. Poznasz zastosowanie sprawdzonych środków homeopatycznych

oraz metody naturopatyczne, takie jak ćwiczenia rytmiczne, odkwaszanie i dieta, najskuteczniejsze zioła na serce oraz środki lecznicze według św. Hildegardy. Droga do zdrowego serca.

UKŁAD LIMFATYCZNY I SKÓRA – MEDYCYNA HOLISTYCZNA

dr Rosina Sonnenschmidt



Z ostatniego, XII tomu serii *Medycyna holistyczna* dowiesz się, jakie znaczenie dla zdrowia mają skóra i układ limfatyczny. Poznasz podstawowe przyczyny powstawania wielu chorób skóry, od opryszczki, grzybicy skóry i różycy po łuszczycę i półpasiec, bielactwo, trądzik i raka skóry. Autorka wyjaśnia także objawy typowe dla chorób układu limfatycznego, od podatności na infekcje do złośliwych chłoniaków. Holistyczna terapia, opisana przez Autorkę, obejmuje porady dotyczące odżywiania i wzmocnienia odporności, środki naturopatyczne, takie jak kąpiele stóp, terapia światłem i kolorem,

a także bogactwo znanych i nietypowych środków homeopatycznych, takich jak *Elaeis*, *polio* czy kwas deoksyrybonukleinowy. Zadbaj o skórę od wewnątrz.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✚ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

WIELKA KSIĘGA ZIOŁOLECZNICTWA

Tina Sams



Odkryj niezwykle możliwości, jakie daje wosk pszczeli w pielęgnacji twarzy i ciała oraz w naturalnych terapiach. To idealny wybór dla pasjonatów ziołolecznictwa, aromaterapii i naturalnych kosmetyków DIY. Nauczysz się, jak zrobić produkty, takie jak balsamy, kremy czy maści, które wspierają zdrową skórę, łagodzą stany zapalne i pomagają w chorobach autoimmunologicznych. Poznasz także zastosowanie produktów z uł w domu – od ekologicznych środków czystości po piękne dekoracje. Odkryj radość tworzenia naturalnych i zdrowych produktów. Kolorowe zdjęcia poprowadzą cię przez

kolejne kroki, a praktyczne wskazówki sprawia, że z proces tworzenia będzie niezwykle prosty i przyjemny! Poznaj moc wosku pszczelego i twórz wyjątkowe produkty dla siebie i swoich bliskich.

PROSTA I SKUTECZNA DIETA PRZECIWPALNA

Dorothy Calimeris, Lulu Cook



Odkryj 300 sprawdzonych przepisów ziołowych, dzięki którym zadbasz o zdrowie, naturalne wzmocnienie odporności i oczyszczanie organizmu. Znajdziesz tu przepisy na herbaty ziołowe, na odporność, oraz naturalne rozwiązania na choroby autoimmunologiczne, zaburzenia hormonalne i stany zapalne. Biblia ziołolecznictwa oparta na medycynie naturalnej krok po kroku opisuje, jak bezpiecznie korzystać z roślin leczniczych, mieszanek leczniczych i ziół w codziennym życiu. To praktyczna książka o ziołolecznictwie, która przynosi realne korzyści. Pozycja idealna zarówno dla początkujących,

jak i tych, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę. Sięgnij po naturalne wsparcie, które działa w harmonii z twoim organizmem. Odkryj naturalne receptury i dbaj o zdrowie każdego dnia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA

- **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** – relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



Visite to renomowany niemiecki program telewizyjny o zdrowiu, tworzony przez lekarzy, ekspertów medycyny oraz dziennikarzy naukowych. Zajmuje się rzetelnym przekazywaniem aktualnej wiedzy medycznej, koncentrując się na profilaktyce, diagnostyce oraz nowoczesnych metodach leczenia. Publikacje przygotowywane przez zespół Visite łączą wiarygodność medyczną, praktyczne podejście i przystępny język, dzięki czemu stanowią solidne i bezpieczne źródło wiedzy, by dbać o zdrowie w oparciu o sprawdzone informacje.

Masz podwyższone ciśnienie krwi? Sprawdź, co robić, a czego unikać!

Ten poradnik wyjaśnia, jak skutecznie obniżyć ciśnienie krwi i zmniejszyć ryzyko zawału serca oraz udaru mózgu, łącząc wiedzę medyczną z naturalnymi metodami. Znajdziesz tu sprawdzone sposoby, które, zastosowane w odpowiednim czasie, pomogą ci zmniejszyć ryzyko groźnych powikłań.

Autorzy przedstawiają najważniejsze informacje o nadciśnieniu tętniczym – od jego przyczyn po diagnostykę i leczenie. Dowiesz się, jak prawidłowo mierzyć ciśnienie i jak interpretować wyniki. Poznasz praktyczne sposoby poprawy zdrowia, od wyboru odpowiednich produktów spożywczych i prostych przepisów kulinarnych, po konkretne formy aktywności fizycznej. Dodatkowo poznasz pomocne techniki relaksacji w trudnych sytuacjach oraz proste triki, które pomogą ci zmniejszyć napięcie i stres.

Nizsze ciśnienie – więcej spokoju

Patroni:

