



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

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



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 978-83-8429-127-6

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

Copyright © Edel Verlagsgruppe GmbH, Neumühlen 17, 22763 Hamburg  
[www.edel.com](http://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](https://facebook.com/wydawnictwovital)

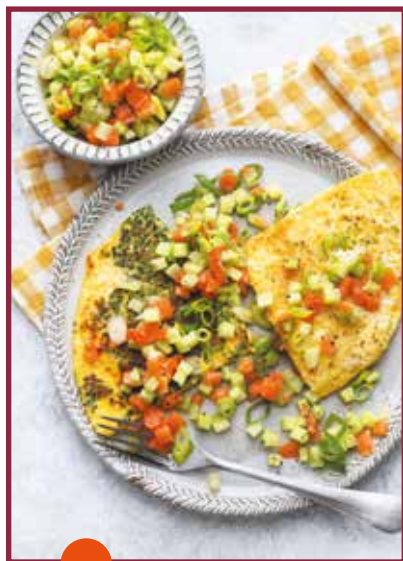


15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [vitalni24.pl](mailto:vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](http://wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz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

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

Słowo wstępu	9		
<b>Aby leczenie było skuteczne</b>	<b>11</b>		
Nadciśnienie tętnicze: cichy zabójca	12		
<b>Motor życia: układ sercowo-naczyniowy</b>	<b>18</b>		
<b>W skrócie: najważniejsze informacje w pigułce</b>	<b>22</b>		
„Każdy może zrobić coś dla siebie” – wywiad z prof. dr n. med. Andreasem Metznerem	24	Pytania i odpowiedzi: co warto wiedzieć	42
Czy kobiety potrzebują innego leczenia niż mężczyźni?	28	<b>Odpowiednia dieta: odżywia się zdrowo</b>	<b>45</b>
<b>Błędne przekonania i mity: co jest prawdą?</b>	<b>30</b>	Zacznij wreszcie jeść lepiej: jak zmienić dietę	46
Najnowsze badania: co wie nauka	32	Najlepsze produkty spożywcze: sposoby na obniżenie ciśnienia krwi prosto z kuchni	50
Nadciśnienie tętnicze: jak wysokie jest ryzyko w twoim przypadku?	34	<b>Przepisy, które chronią twoje naczynia krwionośne</b>	<b>55</b>
Leki: co musisz wiedzieć	36	Śniadania	56
Delikatna pomoc natury: obniż ciśnienie dzięki mocy roślin	38		



Sycące potrawy	66
Na mały głód	92
Dania słodkie i desery	108
<b>Ruszaj się więcej: wybierz łagodny trening</b>	<b>115</b>

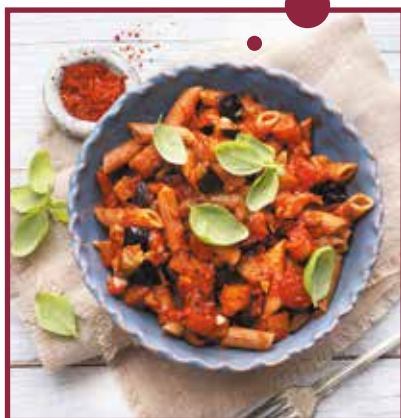
Kluczem jest właściwe połączenie: nie ma sukcesu bez ruchu	116
Ćwiczenia izometryczne: delikatny trening mięśni	120

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
------------------------------	-----

# 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 jakiegokolwiek 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*

## 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



### ► Czy muszę unikać grejpfrutów, jeśli przyjmuję leki na nadciśnienie?

Osoby przyjmujące leki na nadciśnienie z grupy antagonistów wapnia (zwanymi również blokerami kanału wapniowego) nie powinny jeść grejpfrutów, a także warto żeby unikały soku grejpfrutowego. Wynika to z faktu, że owoce cytrusowe zmieniają działanie leków na nadciśnienie: ich składniki mogą powodować nierównomierne rozłożenie leku i nagłe zwiększenie jego działania. W najgorszym przypadku ciśnienie krwi może spaść do poziomu, który zagraża życiu.

### ► Czy wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko zakażenia koronawirusem?

Tak. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zwraca uwagę, że COVID-19 ma cięższy przebieg u osób z nadciśnieniem, a ryzyko zgonu jest wyższe. Jest to jeszcze bardziej widoczne u osób starszych

i z chorobami współistniejącymi. Pacjenci powinni omówić z lekarzem, czy i kiedy wskazane są dodatkowe szczepienia przeciwko koronawirusowi.

### ► Kiedy najlepiej przyjmować leki?

Jeśli masz prawidłowy rytm dobowy, najlepiej przyjmować leki na nadciśnienie rano. Jednak nie zawsze tak jest. Jeśli wysokie ciśnienie krwi utrzymuje się przez całą dobę, zarówno w dzień, jak i w nocy, wskazane może być przyjmowanie leków również wieczorem. Aby ustalić właściwy czas, należy wykonać 24-godzinny pomiar ciśnienia krwi i skonsultować się z lekarzem.

### ► Słyszałem, że w przypadku nadciśnienia trzeba iść do szpitala. Czy to prawda?

Nie automatycznie. Jeśli masz „normalne” nadciśnienie, zazwyczaj jesteś w dobrych rękach w gabinecie lekarza rodzinnego. Tylko jeśli górne (skurczowe) ciśnienie krwi nagle wzrośnie do 190–200 mmHg i wystąpią trudności z oddychaniem, zawroty głowy lub ucisk w klatce piersiowej, należy zadzwonić pod numer 112, aby wezwać lekarza pogotowia i zlecić badanie ciśnienia w szpitalu.

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

Istnieją produkty spożywcze, które działają jak naturalne lekarstwa na ciśnienie krwi. Zamień swoje posiłki w drobne zabiegi lecznicze, włączając do jadłospisu produkty przedstawione tutaj tak często, jak to możliwe.

## Czarne jagody dostarczają barwników roślinnych

To właśnie barwniki roślinne sprawiają, że jagody obniżają ciśnienie krwi: swój intensywny niebieski kolor te „kulki mocy” zawdzięczają tak zwanym antocyjanom. W ramach badania przeprowadzonego w King's College London ochotnicy pijący 200 ml soku z czarnych jagód dziennie przez miesiąc byli w stanie obniżyć swoje ciśnienie krwi średnio o 5 mmHg. Naukowcy chcieli dowiedzieć się więcej na temat przyczyny tego zjawiska i odkryli, że barwniki roślinne wzmacniają funkcjonowanie warstw komórek wewnątrz naczyń krwionośnych, umożliwiając tętnicom lepszą adaptację. Jagody i inne ciemne owoce są również korzystne dla jelit,



stymulują trawienie i wzmacniają układ odpornościowy. Są one również niskokaloryczne, a także zawierają mało cukru.

## Potas z zielonych warzyw liściastych

Czy to szpinak, dzikie zioła, sałata, rukola, roszponka, czy cykoria – zielone warzywa liściaste to zawsze dobry wybór. Potas działa jak prawdziwy środek obniżający ciśnienie krwi, wspomagając

organizm w wydalaniu sodu. Te „zielone” warzywa zawierają również azotany, które rozszerzają naczynia krwionośne, przekształcając się w tlenek azotu w organizmie. To z kolei zapewnia transport krwi do serca z mniejszym ciśnieniem. Zielone warzywa liściaste zawierają również barwnik roślinny – chlorofil, który ma liczne właściwości prozdrowotne. Pobudza trawienie, wspomaga procesy detoksykacji w organizmie i jest doskonałym źródłem ważnych minerałów. Ponieważ zielone warzywa liściaste dostarczają dużo objętości, a jednocześnie mało kalorii, wspomagają odchudzanie.

### **Płatki owsiane o doskonałym bilansie składników odżywczych**

Owies należy do najzdrowszych zbóż i jest prawdziwym pożywieniem wspomagającym leczenie różnych chorób. Dzięki swoim szczególnym właściwościom pomaga nie tylko w walce z nadciśnieniem. Wykazuje on również swoją skuteczność w leczeniu chorób współistniejących, takich jak wysoki poziom lipidów we krwi, cukrzyca czy otyłość. Dzieje się tak między innymi dzięki obniżającym ciśnienie krwi składnikom – beta-glukanowi i potasowi.




Potas, jako antagonistą sodu, odpowiada również za pracę serca i regulację ciśnienia krwi. Badanie wykazało, że płatki owsiane, jako dodatek do normalnej diety, były w stanie znacząco obniżyć ciśnienie krwi u osób badanych w ciągu 6 tygodni. Przy zaledwie 17 mg soli na 100 g zawartość soli jest ledwo zauważalna. Również imponująca jest równowaga odżywcza płatków owsianych. Zawierają one między innymi ważne witaminy, przeciwutleniacze, minerały i błonnik. Płatki są zalecane także dla diabeetyków, ponieważ powodują powolny wzrost poziomu cukru we krwi.

### **Burak na krzepnięcie krwi**

Burak ma wiele do zaoferowania. Dzięki żelazu i witaminom z grupy B buraki stymulują krzepnięcie krwi i utrzymują zdrowe naczynia krwionośne. Korzyści z tego płyną również dla osób cierpiących na wysokie ciśnienie krwi. W badaniu przeprowadzonym w Anglii naukowcy odkryli, że górne ciśnienie

# Omlet z ogórkiem i łososiem

 2 porcje

 Przygotowanie: 20 minut

- ½ pęczka szczypiorku
- 4 średnie jajka
- 50 ml mleka (3,5% tłuszczu)
- Sól, świeżo zmielony pieprz
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- ½ ogórka
- 2 dymki
- 100 g wędzonego łososa
- 2 łyżki oleju lnianego tłoczonego na zimno

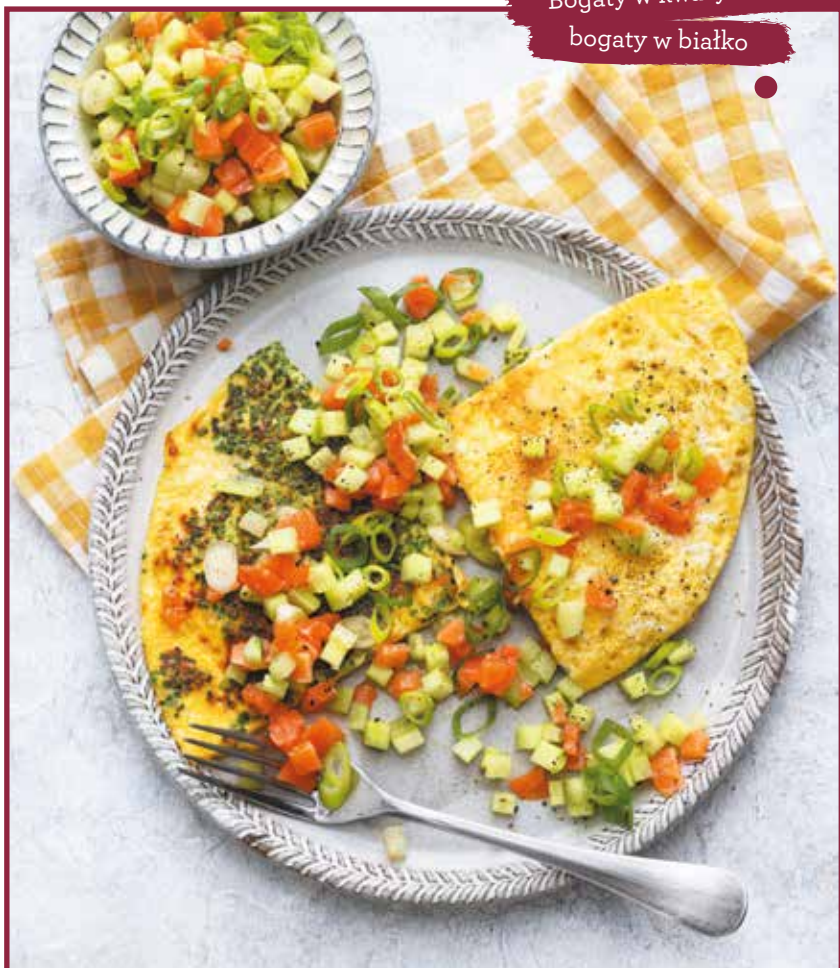
**Porcja:** około 565 kcal,  
26 g białka, 48 g tłuszczu,  
6 g węglowodanów.

**1.** Szczypiorek umyj, osusz i pokrój drobno. Do wysokiej miski wbij jajka. Dodaj mleko, szczypiorek, odrobinę soli i pieprzu; dokładnie wymieszaj.

**2.** Na średnim ogniu rozgrzej olej rzepakowy na patelni z nieprzywierającą powłoką. Wlej masę jajeczną na patelnię i smaż na średnim ogniu przez około 6 minut. Następnie pokrój omlet na ćwiartki jeszcze na patelni, odwróć je i smaż na małym ogniu przez około 4 minuty.

**3.** W międzyczasie oczyść i obierz ogórek, a następnie pokrój go w około ½ cm kostkę. Oczyść i umyj dymkę, a następnie drobno ją pokrój. Łososa pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj ogórek, dymkę, łososa i olej lniany w misce i dopraw odrobiną soli i pieprzu.

**4.** Ułóż po dwie ćwiartki omletu na każdym talerzu i posmaruj wierzch ogórkiem i nadzieniem z łososa.



### WSKAZÓWKA:

Przez długi czas podejrzewano, że jajka podnoszą poziom cholesterolu, a tym samym zwiększają ryzyko chorób naczyniowych, takich jak miażdżyca. Jednak badania naukowe już dawno obaliły to założenie. Jedno jest pewne: jaja dostarczają nam ważnych witamin i wysokiej jakości białka. Dlatego możesz z czystym sumieniem jeść trzy jajka tygodniowo.

# Naleśniki z mrożonym twarogiem jagodowym

🍴 2 porcje

🕒 Przygotowanie: 20 minut

- 25 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki pszennej (typ 1050)
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia z kamieniem winnym
- 4 łyżki płynnego miodu
- Sól
- 100 ml mleka (3,5% tłuszczu; alternatywnie napój roślinny)
- 1 łyżka wody mineralnej gazowanej
- 1 łyżka oleju do smażenia (np. rzepakowego)
- 250 g twarogu (20% tłuszczu)
- 200 g mrożonych jagód
- 1 łyżka mielonego maku

**Porcja:** około 480 kcal, 24 g białka, 17 g tłuszczu, 58 g węglowodanów.

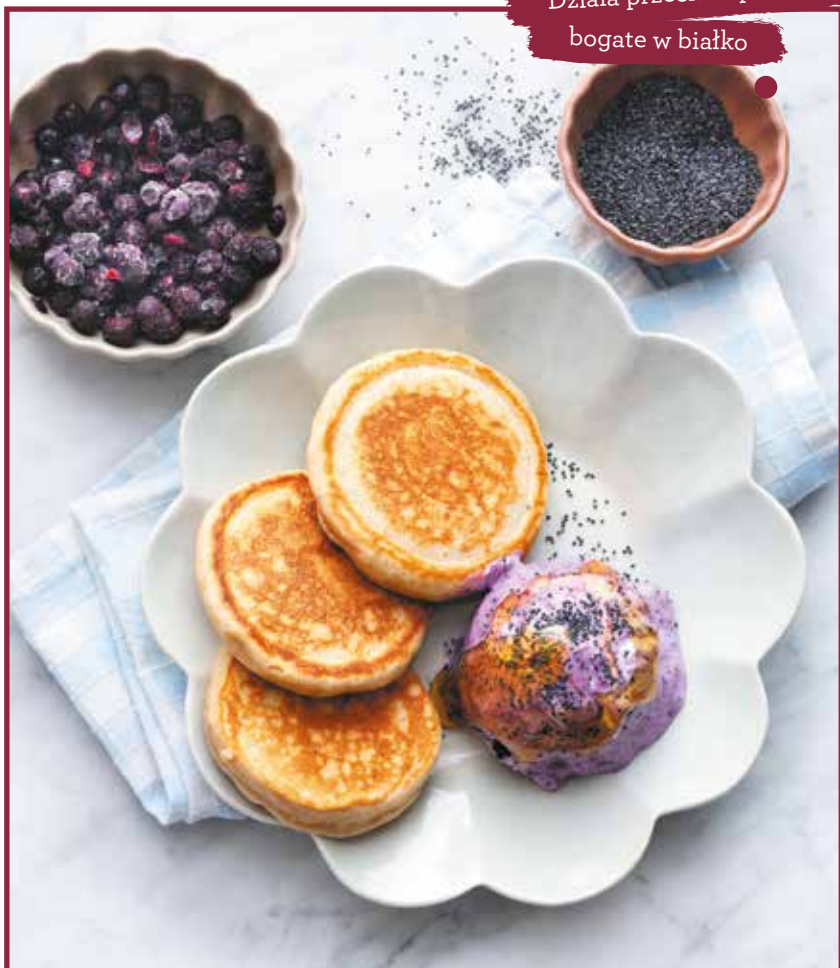
**1.** Aby przygotować naleśniki, połącz oba rodzaje mąki z proszkiem do pieczenia, łyżką miodu i szczyptą soli. Stopniowo dodawaj mleko, aż powstanie gładkie ciasto. Na koniec dodaj wodę mineralną i odstaw ciasto na około 5 minut.

**2.** Następnie na dużej patelni z nieprzysmarowaną powłoką rozgrzej olej i nakładaj od 1 do 2 łyżek ciasta na każdy naleśnik (ciasto wystarczy na 6 naleśników). Smaż do momentu, aż spód się zarumieni, a ciasto lekko stężeje. Następnie przewróć naleśniki i zrumień je z drugiej strony. Zdejmij naleśniki z patelni i trzymaj je w ciepłe, aż mrożony twaróg będzie gotowy.

**3.** Aby przygotować mrożony twaróg, umieść twaróg, mrożone jagody i 2 łyżki miodu w wysokiej misce i zmiksuj blenderem ręcznym, aż powstanie kremowa masa lodowa.

**4.** Wyłóż naleśniki na talerze, podając obok nich mrożony twaróg. Posyp twaróg makiem i polej pozostałą łyżką miodu.

Działa przeciwzapalnie,  
bogate w białko



### WSKAZÓWKA:

Lody twarogowe zamieniają ten deser w prawdziwą bombę proteinową. **Pamiętaj:** Jeśli włączysz do posiłków wystarczającą ilość białka, dłużej będziesz czuć się syty i nie będziesz narażony na ryzyko sięgania po niezdrowe przekąski i dania gotowe z powodu napadów głodu. Na potrawach bogatych w białko powinny skupić się również osoby, których celem jest utrata wagi.

# Kluczem jest właściwe połączenie: nie ma sukcesu bez ruchu

Ćwiczenia działają jak naturalny reduktor ciśnienia krwi. Dlatego każdy powinien znaleźć odpowiedni program dla siebie – obejmujący obszary wytrzymałości, elastyczności i budowania mięśni.

„Ja i sport? To nigdy nie działało”. Niektórzy kojarzą forsowną aktywność fizyczną z nieprzyjemnymi wspomnieniami szkolnych zajęć gimnastycznych i kategorycznie ją odrzucają. Inni są przekonani, że nie mają szans w starciu z wewnętrznymi demonami lub po prostu są na to za starzy i nawet nie próbują. Są też tacy, którzy są przesadnie zmotywowani i chcą szybko zostać gwiazdami sportu, ale szybko zdają sobie sprawę, że ich ciało nie nadąża i rezygnują sfrustrowani. Ale tak wcale nie musi być. Jeśli chodzi o obniżenie wysokiego ciśnienia krwi za pomocą ukierunkowanych ćwiczeń, należy ostrożnie podchodzić do tego kroku i stopniowo zwiększać dawkę ruchu. Układ sercowo-naczyniowy lubi spokój i regularność o stałym rytmie. Skorzysta na tym nie tylko ciśnienie krwi. Nie ma

już wątpliwości, że ćwiczenia stanowią skuteczną ochronę przed wieloma chorobami. Ćwiczenia pomagają między innymi w walce z otyłością, tłuszczem brzuszным i cukrzycą typu 2 – a nawet zapobiegają nowotworom i demencji. Aktywność fizyczna wzmacnia metabolizm, kości, stawy i układ odpornościowy. Regularne ćwiczenia poprawiają również nastrój.

## Holistyczne połączenie

Najlepsze długoterminowe efekty w kontekście ciśnienia krwi można osiągnąć, łącząc trening wytrzymałościowy, siłowy i ćwiczenia rozciągające. Każdy może ułożyć krótki program ćwiczeń dla siebie. Propozycje znajdziesz na kolejnych stronach. Najlepiej jest stosować się do zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia i na umiarkowany wysiłek poświęcać

## AKTYWNE CODZIENNE ŻYCIE

Nie stwarzaj sobie zbyt komfortowych warunków. Zastanów się, kiedy możesz wymagać od swojego ciała czegoś więcej. Jakie dystanse możesz pokonywać pieszo lub rowerem? Gdzie możesz wejść po schodach zamiast windy? Zaniesienie zakupów do domu, zniesienie skrzynki wody do piwnicy, spacer i rozmowa przez telefon lub wykonanie kilku ćwiczeń przed telewizorem – istnieje wiele sposobów na włączenie ruchu do codziennej rutyny. Wykorzystaj je!

tygodniowo 150 minut. Dozwolone jest (niemal) wszystko, co tylko sprawia przyjemność. Należy jednak unikać sportów wymagających dużego wysiłku, gwałtownych, szybkich ruchów, jeśli nie jesteś do nich przyzwyczajony. Zbyt raptowne podnoszenie ciężarów podczas treningu siłowego również prowadzi do niepożądanych skoków ciśnienia krwi.

**Pamiętaj:** Trening nie powinien być nastawiony na rywalizację i powodować stresu, a wręcz przeciwnie – powinien go redukować. Nie bez powodu mówi się, że ćwiczenia działają jak beta-blokery. Wytrzymałość, siła i elastyczność.

Jeśli robisz wszystko po trochu, stawiasz już duży krok naprzód w kwestii relaksu – ponieważ to również reguluje ciśnienie krwi.

## Wytrzymałość: nie poddawaj się

Kiedy zwiększasz swoją wytrzymałość, naczynia krwionośne w twoim organizmie rozszerzają się, a metabolizm tłuszczów poprawia. Sprawdzonej metodą na początek jest liczenie kroków. Możesz do tego celu użyć telefonu komórkowego lub kupić krokomiernik. Pierwszym celem jest 10 000 kroków dziennie. Gdy osiągniesz podstawowy poziom sprawności, spróbuj trochę więcej. Teraz czas zwiększyć intensywność, czyli dać z siebie więcej. Chodź szybciej i dłużej, aż twoje spacerowanie się w nordic walking. Jeśli czujesz



# Ćwiczenia izometryczne: delikatny trening mięśni

W przeciwieństwie do normalnego treningu siłowego podczas ćwiczeń izometrycznych ciało, zamiast się poruszać, pozostaje nieruchome. Dzięki temu ciśnienie krwi pozostaje niskie. Zaprezentowanych tutaj pięć ćwiczeń siłowych możesz wykonywać kilka razy w tygodniu.

## 1. Przysiad przy ścianie

### Na mięśnie pośladków i ud

Stań prosto przy ścianie lub (aby chronić tapetę) przy futrynie drzwi. Następnie zsuń się w dół, aż kolana utworzą kąt prosty, tak jakbyś siedział na krześle. Dolną część kręgosłupa dociśnij do ściany.

### ► Jak długo?

Początkujący powinni spróbować utrzymać pozycję przez 20 sekund, a zaawansowani powinni dążyć do 30–60 sekund. Osoby w dobrej formie mogą wytrzymać ponad minutę.



## 2. Deska na przedramionach

### Na mięśnie tułowia

Deska jest uważana za klasyczne ćwiczenie izometryczne. Wzmacnia przede wszystkim mięśnie tułowia, ale do jego wykonania reszta ciała również musi zaangażować i aktywować mięśnie. Zaczynij od leżenia na podłodze. Oprzyj się na przedramionach (rozstawionych mniej więcej na szerokość bioder) i palcach stóp. Unieś cały korpus do góry. Wytrzymaj w tej pozycji tak długo, jak starczy ci sił.

### ► Jak długo?

Najpierw spróbuj wytrzymać w pozycji deski przez 30 sekund. Później – lub gdy nabierzesz już wystarczającej sprawności – wydłuż czas do minuty lub dłużej.

### PAMIĘTAJ, ŻE PODCZAS WYKONYWANIA WSZYSTKICH ĆWICZEŃ...

- ...Nie należy wstrzymywać oddechu. Oddychaj głęboko i spokojnie, aby uniknąć skoków ciśnienia krwi i zapewnić mięśniom odpowiednią ilość tlenu.
- ...Technika jest ważniejsza niż czas trwania. Wykonuj ćwiczenia tylko tak długo, jak długo jesteś w stanie wykonać je poprawnie.

### Ważne:

Pamiętaj, aby głowa stanowiła przedłużenie kręgosłupa – nie zginaj jej. Plecy również powinny stanowić linię prostą.



# Indeks

## A

Adrenalina 13, 20  
Akupunktura 138  
Alkohol 12, 22, 24, 26, 34, 35, 49, 132,  
134, 136  
Aorta 18, 19, 37

## B

Beta-blokery 36, 37, 117

## C

Cholesterol 40, 52, 65, 71, 75, 111  
Choroby wtórne 15, 29  
Ciśnienie rozkurczowe 12, 13, 20, 40,  
47, 53, 139  
Cukrzyca 16, 20, 21, 32, 34, 37, 49,  
51, 116

## D

Demencja 14, 15, 23, 116, 151

## G

Genetyka 16  
Grejpfrut 43, 71

## H

Hormony 13, 20, 21, 28, 29, 36, 37,  
133, 134, 136, 137

## I

Inhibitory ACE 36, 37

## K

Kawa 42, 48, 49  
Koronawirus 43  
Kortyzol 13, 136

## L

Leki 16, 23, 26, 29, 30, 36, 40, 41, 42,  
43, 134, 150, 153  
Leki na nadciśnienie 26, 43, 48, 52  
Lipidy we krwi 23, 39, 48, 51, 59, 83

## M

Masaże 131, 138  
Metabolizm 29, 116, 117, 118  
Miażdżycyca 14, 17, 23, 26, 40, 47, 65  
Mięsień sercowy 12-15, 25, 26  
mmHg 12, 13, 17, 22, 31, 33, 38, 40,  
43, 47, 50, 53, 132, 134, 135

## N

Naczynia krwionośne 13, 14, 17, 18,  
20, 23, 25, 26, 31, 32, 36, 38, 39,  
41, 51, 165  
Nadciśnienie 9, 12, 13, 14, 16, 17, 20,  
22, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 34,  
43, 49

## O

Objawy 12, 22, 24, 37, 137  
Otyłość 17, 21, 25, 49, 51, 116

## P

Palenie 12, 16, 17, 22, 33  
Pomiary długoterminowe 13, 23, 116  
Post 48  
Przyczyny 14, 16, 22, 31, 50, 136

## R

Relaksacja 125, 133, 136, 137, 153  
Ruch 16, 17, 20, 22-25, 30, 116, 117,  
118, 125, 137

## S

Sen 23, 35, 132, 136, 153  
Skurczowe ciśnienie krwi 33, 38, 43  
Skutki uboczne 29, 46  
Sód 21, 29, 37, 48, 51, 53, 85  
Sól 20, 22, 34, 46, 47, 49, 51  
Stres 13, 16-18, 20-23, 27, 28, 30, 31,  
32, 34, 36, 38, 117, 132-137, 150  
Styl życia 22, 24, 31, 42

## T

Tętnice 18, 19-21, 26, 33, 53, 71  
Trening siłowy 117, 118-120  
Trening wytrzymałościowy 27, 30,  
116, 119

## U

Udar 9, 14, 15, 23, 26  
Układ odpornościowy 40, 50, 52, 73,  
97, 116, 138

## W

Waga 17, 21, 24, 39, 48, 113, 153  
Węglowodany 21, 47  
Wskaźnik masy ciała (BMI) 17, 24,  
34

## Z

Zawał serca 9, 14, 15, 26, 59  
Zmiany w diecie 46, 48, 140

## Ż

Żyły 12, 18, 19



**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.

## **Niższe ciśnienie – więcej spokoju**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

