

# SPIS TREŚCI

I	WSTĘP .....	7
II	MIAŻDŻYCA SKRACA ŻYCIE .....	11
	Jak powstaje miażdżycy? .....	12
	Następstwa miażdżycy .....	15
	Problemy z miażdżycą i cholesterol .....	18
	O cholesterolu bez tajemnic .....	18
	Dlaczego nadmiar cholesterolu szkodzi zdrowiu? .....	21
	Cholesterol to nie tylko samo zło .....	23
	Jakie są normy poziomu cholesterolu we krwi? .....	24
	Nie obwiniajmy za miażdżycę jedynie cholesterolu! .....	25
	Co jeszcze prowadzi do miażdżycy? .....	28
	Nadmiar pożywienia w codziennej diecie .....	28
	Palenie tytoniu .....	29
	Nadciśnienie tętnicze .....	30
	Cukrzyca .....	31
	Mało ruchu .....	32
	Predyspozycje genetyczne .....	32
	Żywność nadmiernie przetworzona i konserwowana sztucznie .....	33
	Nadmiar węglowodanów (cukrów) w pożywieniu .....	33
	Bakteria <i>Chlamydia pneumoniae</i> .....	35
	Sztuczne izomery trans (tłuszcze trans) .....	35
	Niedobór kwasów omega-3 .....	38
	Stan zapalny śródbłonna naczyniowego .....	39
	Kiedy istnieje wysokie ryzyko miażdżycy	
	w świetle najnowszych badań? .....	41
	Niebezpieczna homocysteina .....	41
	Niski poziom białka apoproteina A-1 (Apo A-1) .....	44
	Szkodliwy oksycholesterol .....	46
	Rady, które warto zapamiętać .....	47

<b>III ZDROWA WĄTROBA</b>	
<b>MA CHOLESTEROL POD KONTROLĄ</b> .....	<b>49</b>
Lek z karczocha i cytryny oczyszczający drogi żółciowe .....	51
Zioła wzmagające produkcję żółci .....	53
<b>IV CZY SPOŻYCIE JAJEK RZECZYWIŚCIE PROWADZI DO MIAŻDŻYCY?</b> .....	<b>55</b>
<b>V STATYNY DZIELĄ ŚWIAT MEDYCZNY</b> .....	<b>59</b>
<b>VI NATURALNE PRODUKTY, KTÓRE BRONIĄ PRZED MIAŻDŻYCĄ</b> .....	<b>65</b>
Czy stosować preparaty zawierające lecytynę? .....	67
Awokado – owoc współczesnego człowieka .....	69
Fenomen owoców aronii .....	72
Niezawodna od wieków cebula .....	74
Czosnek zapewnia długie życie bez miażdżycy .....	78
Kiedy nie powinno się stosować czosnku? .....	83
Głóg wzmacnia serce i broni przed miażdżycą .....	84
Karczoch i cholesterol pod kontrolą .....	87
Czas na marchewkę .....	90
Orzechy włoskie najzdrowsze wśród wszystkich orzechów .....	92
Pomidory – skarby lata .....	95
Pokrzywa, krzem i skłonność do zmian miażdżycowych .....	97
Owoce rokitnika opóźniają zmiany miażdżycowe .....	101
Owoce róży dzikiej działają ochronnie na naczynia krwionośne .....	103
Niezastąpiona zielona herbata .....	106
Ciemne winogrona i olej z pestek winogron .....	108
Kto codziennie jabłko zjada, tego lekarz rzadko bada .....	111
Żurawina w profilaktyce miażdżycy .....	114
Oliwa z oliwek bardzo wskazana w miażdżycy .....	117
Olej z nasion wiesiołka .....	120
Olej rzepakowy na szczęście wraca do łask .....	122

Nasiona lnu (siemię lniane) i olej lniany w codziennej diecie .....	126
Kasza i otręby gryczane niezastąpione w zapobieganiu miażdżycy ...	129
Płatki owsiane – pogromca cholesterolu .....	132
<b>VII OCZYSZCZANIE ORGANIZMU ZE ZŁOGÓW</b>	
<b>CHOLESTEROLU .....</b>	<b>135</b>
Krople czosnkowe udroźniające żyły .....	137
Lek z cebuli na złogi cholesterolu .....	139
Mikstura przedłużająca życie .....	140
<b>VIII NATURA NAJSKUTECZNIEJ LECZY MIAŻDŻYCĘ .....</b>	
<b>Żurawina z czosnkiem i miodem gryczanym .....</b>	<b>144</b>
Zioła pomocne w miażdżycy zalecane przez ojca Grzegorza .....	146
Winko czosnkowe .....	147
Lek z karczocha i cytryny .....	149
Herbatka z pokrzywy opóźnia proces miażdżycowy .....	151
Ocet jabłkowy z aromatem czosnku .....	152
Olej czosnkowy .....	156
Zmielone nasiona ostropestu .....	157
Lek z czosnku i cytryny wg przepisu prof. Aleksandra Ożarowskiego .....	159
Lecznicze winko z cebulą i miodem gryczanym .....	160
<b>IX ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W KUCHNI .....</b>	
<b>Wiosenne pesto z młodych liści czosnku .....</b>	<b>164</b>
Prozdrowotne masło z młodymi liśćmi czosnku .....	166
Domowy chleb dla zdrowego serca (gryczano-orkiszowy) .....	168
Prozdrowotny chleb z dodatkiem nasion ostropestu .....	170
Duszona cebula z olejem rzepakowym i ziołami .....	171
Twarożek dla zdrowego serca z orzechami włoskimi .....	173
Twarożek z dodatkiem cebuli, czosnku i orzechów włoskich ....	174
Czerwona cebula z olejem rzepakowym .....	175
Pasta z awokado i czosnku – idealna broń przed miażdżycą .....	177