

NA SERCE

[HTTPS://OCZYMLEKARZE.PL/](https://oczymlekarze.pl/)

Wiele niekonwencjonalnych metod to o wiele silniejsze narzędzia w zwalczaniu chorób serca niż wszystkie środki medycyny tradycyjnej razem wzięte.

Na pytanie o niefarmakologiczne sposoby walki z chorobami serca większość lekarzy odpowie, że próba **alternatywnej terapii** schorzeń kardiologicznych przypomina leczenie raka zabiegami kosmetycznymi. Stanowi to jednak wyraz ignorancji wobec oczywistych dowodów naukowych. Potwierdzają one, że wiele **alternatywnych metod leczenia** to o wiele silniejsze narzędzia w zwalczaniu chorób serca niż wszystkie środki medycyny konwencjonalnej razem wzięte.

Jednakże tego rodzaju terapia nie jest kwestią znalezienia jednej recepty na wszystkie objawy. Skuteczna opieka nad pacjentem z chorobą serca zależy od stopnia zrozumienia jego całego organizmu.

Holistyczne leczenie kardiologiczne w 4 krokach:

1. uporządkowanie diety,
2. wdrożenie planu regularnej aktywności fizycznej,
3. skorzystanie z wielu komplementarnych możliwości i suplementów oraz
4. zbudowanie mocno wspierających relacji międzyludzkich.

Naturalne metody leczenia - nadciśnienie tętnicze

Dobrym sposobem na rozpoczęcie **leczenia** serca jest redukcja **ciśnienia tętniczego**. Hipertensja (**nadciśnienie tętnicze**) może bowiem być sygnałem ostrzegawczym - zwiastować udar mózgu, zawał i niewydolność serca, tętniaki, chorobę tętnic obwodowych, a nawet przewlekłe problemy z nerkami. Jeśli wartość **ciśnienia tętniczego** utrzymuje się powyżej tzw. normy - 140/90 mmHg - i istnieje obawa, że doprowadzi to do zawału lub udaru, kilka prostych zmian w trybie życia pozwoli ją na powrót ustabilizować. Z poniższych sugestii można korzystać selektywnie lub łącznie, chociaż najlepiej będzie współpracować ze specjalistą doświadczonym w stosowaniu tego rodzaju **niefarmakologicznych metod** kontroli.

Poniższe niezawodne wskazówki **naturopatyczne** pochodzą od dr. Haralda Gaiera - naczelnego naturopaty i detektywa medycznego magazynu O czym lekarze Ci nie powiedzą.

Redukcja masy ciała

Nie ulega wątpliwości, że masa ciała wpływa na ciśnienie tętnicze¹, a w przypadku znaczącej nadwagi utrata kilogramów powoduje jego obniżenie². Należy jednak zignorować wskaźnik BMI - niepraktyczną i nieprecyzyjną miarę otyłości i główną metodę wyznaczania idealnej wagi. Jest on określany na drodze obliczeń, w ramach których dzieli się masę ciała przez wzrost. Nieznaczne przekroczenie „idealnego” stosunku wagi do wzrostu oznacza nadwagę, a większe - otyłość. Jednakże naukowcy przeanalizowali ostatnio 40 badań z udziałem ponad 250 tys. osób i doszli do ciekawych wniosków.

Osoby z otyłością stwierdzoną na podstawie BMI mieli mniej problemów sercowo-naczyniowych lub żyli dłużej niż ci szczupli. Wyłącznie uczestnicy z niedowagą bądź poważną otyłością byli bardziej narażeni na wystąpienie chorób serca. Według naukowców problem polega na tym, że sam wskaźnik BMI nie uwzględnia różnicy pomiędzy tłuszczową a beztłuszczową masą ciała, więc wysportowane, umięśnione osoby są na jego podstawie zaliczane do grupy tych z nadwagą³.

W celu określenia, czy u pacjenta występuje znaczna liczba nadprogramowych kilogramów, należy więc kierować się zdrowym rozsądkiem.

Unikanie przetworzonych węglowodanów

Dieta niskoglikemiczna może uregulować metabolizm, wspomóc redukcję masy ciała, obniżyć poziom glukozy i insuliny we krwi oraz **ciśnienie tętnicze⁴**.

Organiczny ocet jabłkowy lub winny

Przyjmowane codziennie działają jak inhibitory ACE - hamują hormony układu renina-angiotensyna, które regulują **ciśnienie tętnicze**. Jeśli w wyniku nadmiernej aktywności układu dokrewnego wydziela się za dużo angiotensyny, naczynia krwionośne obkurczają się⁵.

Sugerowana dzienna dawka: 15 ml (1 łyżka) na 0,5 szklanki wody.

Wyciąg z arbuza (Cucurbita citrullus)

Może rozszerzać kapilary - maleńkie naczynia krwionośne biegnące między tętnicami i żyłami. W jednym z badań **suplementy z l-cytruliną** powodowały znaczącą redukcję wystąpienia ryzyka poważnych zdarzeń sercowych u otyłych dorosłych z **nadciśnieniem tętniczym**⁶.

Sugerowana dzienna dawka: 2-3 g l-cytruliny.

Czosnek

Przegląd 11 badań wykazał, że preparaty zawierające tę bylinę znacząco redukują **nadciśnienie tętnicze**⁷.

Sugerowana dzienna dawka: 600-900 mg sproszkowanego czosnku.

Wyciąg z Achillea wilhelmsii

Ta irańska roślina należąca do rodziny astrowatych w ciągu 6 miesięcy znacząco obniża **ciśnienie**⁸.

Sugerowana dzienna dawka: 2 razy dziennie 15-20 kropeł płynnego ekstraktu.

Wyciąg z pomidorów

U pacjentów, którym codziennie podawano 250 mg preparatu w postaci kapsułek żelowych zawierających 15 mg **likopenu** i innych karotenoidów, po 2 miesiącach nastąpiło znaczące obniżenie **ciśnienia tętniczego**⁹.

Bioaktywne peptydy

Naturalnie występujące peptydy (łańcuchy aminokwasów) pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego mają działanie hipotensyjne podobne do inhibitorów ACE¹⁰.

Homeopatyczny preparat z Cytisus laburnum

Sporządzany z kwiatów i młodych liści dzikiego złotokapu lek okazał się skuteczny u wielu pacjentów. Został również poddany nowoczesnym homeopatycznym badaniom w celu przetestowania jego właściwości¹¹.

Sugerowana dzienna dawka: potencja 6DH 2 razy dziennie.

Wyciąg ze startego czosnku

Może obniżyć ciśnienie tętnicze u pacjentów z **hipertensją**, zwłaszcza jeśli nie pomogły im **leki przeciwnadciśnieniowe**¹².

Suplementacja magnezem

Ten uniwersalny suplement nasepcowy obniża **ciśnienie tętnicze** przez rozluźnianie ścian naczyń krwionośnych¹³

Naturalne metody leczenia - miażdżyca

Podobnie jak **nadciśnienie tętnicze**, niedrożność tętnic również można skutecznie leczyć bez uciekania się do farmakoterapii czy procedur chirurgicznych. Poniżej przedstawiono najlepsze **alternatywne kuracje**.

Terapia chelatacyjna

Kuracja ta uważana jest za bezpieczniejszą, niż operacja i farmakoterapia, metodę profilaktyki arteriosklerozy. Wykorzystuje cząsteczki zwane **chelatorami**, które kierują się do pojedynczych atomów i wiążą je chemicznie, co pozwala na wydalenie metalu z organizmu.

W terapii kardiologicznej **chelatacja** polega na infuzji dożylniej soli dwusodowej kwasu wersenowego (ang. disodium ethylenediaminetetraacetic acid, EDTA), witamin C i B, elektrolitów, prokainy i heparyny. Ma to na celu chemiczne wychwycenie i usunięcie złogów tłuszczowych ze ścian tętnic.

Dr Wayne Perry z londyńskiej Wimpole Street ma kilka rad dla osób, które rozważają skorzystanie z **chelatacji**.

Jej zdaniem najpierw należy:

- wybrać lekarza, który ma doświadczenie w prowadzeniu tej formy terapii i będzie postępował według protokołu ACAM (stosowane w jego ramach leki są powszechnie dostępne);
- upewnić się, że medyk będzie monitorował czynność nerek przed wdrożeniem terapii i po jej zakończeniu;
- z góry ustalić, jakie leki będą stosowane, i przeprowadzić własne badania, aby zyskać pewność, że proponowana terapia jest zadowalająca.

Medytacja

To doceniana w religiach Wschodu technika polegająca na skupianiu uwagi. **Ma ona na celu spowolnienie fal mózgowych w stanie świadomości, tak by przeważały spokojniejsze fale alfa. Stan ten sprzyja odprężeniu autonomicznego układu nerwowego i obniżeniu tętna.** Medytacja może pomóc pacjentom kardiologicznym zmniejszyć ryzyko wystąpienia niedokrwienia serca w wyniku zwężenia naczyń krwionośnych, a tym samym śmiertelnego zawału serca¹⁴.

Akupunktura

Ta licząca sobie 5 tys. lat **metoda terapii**, również pochodząca ze Wschodu, opiera się na teorii, według której w organizmie znajdują się pola energii (qi). Krąży ona po ścieżkach zwanych meridianami, a jej blokady powodują choroby. Można je jednak skutecznie leczyć przez wkłuwanie igieł w konkretne punkty wzdłuż meridianów, co przywraca wolny przepływ energii. **Akupunkturę** badano w około 10 tys. badań naukowych i wiele z nich potwierdziło jej zastosowanie w przypadku dużej liczby chorób, szczególnie w uśmierzaniu bólu. Leczeni tą metodą pacjenci kardiologiczni są w stanie znacząco i bezpiecznie zwiększyć wydolność serca¹⁵.

Niebieskozielone glony

Te prymitywne mikroorganizmy znane są również jako **sinice**. Ich skuteczność w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych potwierdzono w niezliczonych badaniach. Obniżają one poziom lipidów we krwi oraz redukują stan zapalny i stres oksydacyjny. Można właściwie powiedzieć, że są skuteczne w profilaktyce szerokiego zakresu chorób o podłożu metabolicznym i zapalnym, takich jak cukrzyca i **miażdżyca**¹⁶.

Leki ziołowe

Wykwalifikowany, doświadczony specjalista w zakresie ziołolecznictwa może przepisać poniższe zioła. W dawkach terapeutycznych są one w stanie wspomóc oczyszczenie tętnic.

Bromelaina, pozyskiwana z **ananasa**, może złagodzić dusznicę bolesną i różne inne schorzenia sercowo-naczyniowe¹⁷, podobnie jak wyciąg z głogu (gatunki Crataegus)¹⁸.

Imbir o znanych właściwościach rozrzedzających krew może powstrzymać rozwój **miażdżycy** oraz choroby niedokrwiennej serca¹⁹.

Miłorząb dwukłapowy może redukować ból dotykający pacjentów kardiologicznych i pomagać im w pokonywaniu dłuższych dystansów. Może także rozrzedzać krew chorych z zaburzeniami **miażdżycowymi**²⁰.

Migdałecznik arjuna (Terminalia arjuna), indyjska roślina lecznicza, może ograniczać objawy niewydolności serca²¹.

Chińskie zioła, spośród których wiele może mieć pozytywny wpływ na serce. Udowodniono np., że *Andrographis paniculata* (w indyjskiej ajurwedzie znane również jako *Bhui-neem*) jest pomocne w profilaktyce nawracającego zwężenia tętnic po zabiegu angioplastyki²².

Gugulipid, pozyskiwany z żywicy drzewa guggul (*Commiphora mukul*), to ajurwedyjski **lek obniżający ciśnienie**, który może zapobiegać **miażdżycy** i podnosić poziom tzw. dobrego cholesterolu HDL (w 60% przypadków) przy jednoczesnym znaczącym obniżaniu stężenia tzw. złej frakcji LDL²³.

Naturalne metody leczenia - dusznica bolesna

Dusznica stanowi pierwszorzędny przykład ogromnej mocy organizmu do samoleczenia. Wbrew popularnemu przekonaniu tego rodzaju oznaka niedostatecznego dopływu tlenu do mięśnia sercowego nie prowadzi nieuchronnie do choroby serca. Zamiast tego często może obniżyć ryzyko wystąpienia zawału i poprawić rokowania pacjentów dzięki tzw. hartowaniu²⁴. Po nieśmiertelnym ataku niedokrwinnym (przejściowym zatamowaniu dopływu krwi do serca) mięsień sercowy otrzymuje nagle nową dostawę krwi, która może zabezpieczyć go przed zawałem przez usunięcie wszelkich zatorów podczas niedokrwienia.

Homeopatia

Powszechnie i z powodzeniem stosowane przez homeopatów nalewki z *Crataegus oxyacantha* (głogu) mogą chronić serce po epizodach niedokrwiniennych²⁵.

Koenzym Q10 (ubichinol)

Pacjenci ze stabilną **duszną bolesną**, którzy przyjmowali 150 mg tego suplementu w 3 dawkach na dobę, odczuli zmniejszenie częstości napadów choroby, a także zapotrzebowania na nitroglicerynę (lek w aerozolu, stosowany standardowo przez osoby z grupy ryzyka zawału serca). Byli również w stanie znacząco wydłużyć czas trwania aktywności fizycznej²⁶. Analiza zbiorcza 13 badań nad zastosowaniem **koenzymu Q10** w leczeniu zastoinowej niewydolności serca wykazała, że może on zwiększyć u chorych wydolność lewej komory²⁷.

Zioła

Ekstrakty pozyskiwane z owocu *Ammi visnaga* (aminka egipskiego) u pacjentów z dusznicą bolesną mogą działać jak antagoniści kanału wapniowego²⁸. Roślina ta jest w stanie poprawić dopływ krwi do serca i rozluźnić naczynia wieńcowe. Jej ciągłe stosowanie może nawet zredukować częstość występowania i ciężkość ataków **dusznicy** oraz związanego z nią bólu²⁹.

Kora z berberysu zwyczajnego

Wyciągi z kory *Berberis vulgaris* mogą zarówno leczyć migotanie komór (ciężkie zaburzenia rytmu serca) spowodowane uszkodzeniami po wcześniejszym zawałe lub niedokrwieniu, jak również mu zapobiegać³⁰.

Enzymy proteolityczne

Zwykle wspomagają rozkład białek na aminokwasy. Pozyskiwana z ananasa bromelaina może powodować rozpad fibryny w zakrzepach, więc jest szczególnie pomocna w przypadku pacjentów z dusznicą bolesną i pokrewnymi schorzeniami sercowo-naczyniowymi. W jednym z badań chorzy z dławicą piersiową przyjmowali 1,2 g tego enzymu na dobę. Już 3 miesiące później byli całkowicie wolni od objawów (u niektórych ustąpiły one nawet 4 dni po wdrożeniu terapii). Zaraz po zakończeniu przyjmowania bromelainy nastąpił nawrót dolegliwości³¹.

Medycyna ajurwedyjska

Abana, ajurwedyjska kombinacja zawierająca *Terminalia arjuna*, *Withania somnifera*, *Tinospora cordifolia*, *Boerhaavia diffusa* i *Nardostachys jatamansi*, może znacząco poprawić wydolność lewej komory oraz obniżyć ciśnienie tętnicze. Dochodzi do tego przez zmniejszenie obciążenia serca podczas skurczów i rozkurczów wykonywanych w celu pompowania wystarczającej ilości krwi³².

Naturalne metody leczenia - zawał

Choroba wieńcowa to nie tylko problem natury fizycznej, lecz także psychicznej - mówi dr Zoi Aggelopoulou, która badała pacjentów po zawałach w Szpitalu Weteranów NIMTS w greckich Atenach. Zauważyła ona, że chorzy byli mniej narażeni na kolejny atak serca, zgon lub ponowną hospitalizację, jeśli lekarze rozmawiali z nimi o leczeniu, pozwalali im słuchać muzyki lub pomagali osobom religijnym w modlitwie. Lekarka przyjrzała się temu zagadnieniu bliżej i dokonała przeglądu 9 badań oceniających korzyści wynikające z psychologicznych interwencji w przypadku pacjentów kardiologicznych. Ich wyniki pokrywały się z jej własnymi obserwacjami - dzięki tego rodzaju metodom terapeutycznym ryzyko zgonu i ponownego zawału obniżyło się o 55% w ciągu 2 lat³³.

Naturalne metody leczenia - profilaktyka udaru

Poniższe środki można stosować, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia udar mózgu.

Witaminy z grupy B

Związki te obniżają poziom homocysteiny - aminokwasu powiązanego z udarem i chorobami serca - we krwi.

Sugerowana dzienna dawka: 1 mg kwasu foliowego (witaminy B9), 10 mg witaminy B6 i 400 µg witaminy B₁₂.

Czosnek

Ten naturalny środek przeciwzakrzepowy w ciągu zaledwie 4 tygodni może radykalnie obniżyć ryzyko wystąpienia zakrzepu³⁴.

Sugerowana dzienna dawka: 800 mg sproszkowanego czosnku.

Miłorząb dwukłapowy

Kolejny silny środek przeciwzakrzepowy, który niezależnie od dawki może ograniczać gromadzenie się płytek krwi.

Sugerowana dzienna dawka: 120-600 mg.

Imbir

Zaledwie po tygodniu codziennego spożywania tej silnej przyprawy można obniżyć poziom czynników krzepnięcia w krwiobiegu.

Sugerowana dzienna dawka: 5 g świeżego imbiru.

Qigong

Ta starożytna chińska forma aktywności fizycznej jest szczególnie skuteczna w redukcji ryzyka wystąpienia udaru mózgu. Jedno z badań wykazało, że wśród pacjentów z **nadciśnieniem tętniczym**, którzy regularnie ją praktykowali, z powodu tego rodzaju zdarzenia zmarło zaledwie 18% osób, podczas gdy w grupie kontrolnej było to 41%³⁵.

Koniec z nikotyną!

Ostatni punkt trzeba podkreślić: **nie wolno palić tytoniu**. Również osoby niepalące powinny starać się unikać przeznaczonych dla palaczy pomieszczeń, ponieważ nawet bierne palenie może zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu³⁶.

Naturalne metody leczenia - terapia po udarze

Wiele **alternatywnych metod terapeutycznych** może przyspieszyć powrót do zdrowia **po udarze mózgu**.

Muzykoterapia

Według pewnego finlandzkiego badania muzyka silnie oddziałuje na mózg, a słuchanie jej przez kilka godzin dziennie może poprawić jego funkcjonowanie, szczególnie w początkowym okresie po wystąpieniu udaru.

Wykazało ono, że w porównaniu z grupą kontrolną odzyskiwanie pamięci werbalnej i zdolności do skupienia uwagi (kontroli i wykonywania działań umysłowych oraz rozwiązywania konfliktów) było znacznie lepsze u pacjentów, którzy słuchali **muzyki**. Korzystający z **muzykoterapii** chorzy po udarach czuli się również mniej przygnębieni i dezorientowani. Co więcej, 6 miesięcy później różnice były wciąż widoczne. Sugeruje to, że **muzyka** może mieć długotrwały wpływ na funkcjonowanie mózgu i nastrój³⁷. W kolejnym badaniu analizowano wpływ **muzyki** na pacjentów po udarze, którzy stracili połowę pola widzenia (schorzenie znane jako zespół nieuwagi stronnej). Uczestnicy wykonywali zadania, słuchając **muzyki** (takiej, którą lubili oraz której nie lubili) oraz w ciszy. Przy ulubionych dźwiękach pacjenci wykazywali lepsze reakcje w obszarach mózgu związanych z emocjami i uwagą, co ostatecznie prowadziło do złagodzenia ich dolegliwości³⁸.

Wizualizacje prowadzone

Technika ta, obejmująca wizualizowanie pożądanego fizycznego rezultatu, wspomagała powrót do zdrowia po udarze, szczególnie w przypadku ograniczenia mobilności. W jednym z badań po 6 tygodniach półgodzinnych sesji wizualizacji prowadzonych 2 razy w tygodniu pacjenci byli w stanie wykonywać „więcej czynności życia codziennego” w porównaniu z osobami korzystającymi z innych form zajęć terapeutycznych³⁹.

Gry wideo

Wirtualna rzeczywistość i inne interaktywne **gry to nowe formy terapii** pacjentów po **udarach**. Obejmują one programy komputerowe symulujące obiekty i zdarzenia ze świata realnego. Przegląd 19 badań z udziałem 565 osób wykazał, że funkcjonowanie rąk oraz zdolność do wykonywania codziennych czynności znacząco poprawiły się u tych uczestników, którzy grali w gry⁴⁰.

Tai chi

Ćwiczenia korzystnie wpływają na pacjentów **po udarach**, a **tai chi - chińska forma powolnej aktywności** - jest szczególnie pożyteczna. Może poprawić równowagę, obniżyć ciśnienie tętnicze, a także polepszać nastrój⁴¹.

Terapia witaminą B3

Poprawia funkcjonowanie mózgu po udarze przez zmianę przewodzenia impulsów dzięki stymulacji rozwoju nowych naczyń krwionośnych i komórek nerwowych, chociaż jak na razie wykazano to tylko na szczurach laboratoryjnych⁴². **U ludzi niacyna podwyższa poziom cholesterolu HDL i obniża prawdopodobieństwo wystąpienia zdarzeń sercowo-naczyniowych w grupie wysokiego ryzyka**. Sugeruje to, że witamina ta może być skutecznym lekiem dla pacjentów po udarach z niskim stężeniem HDL we krwi⁴³.

Naturalne metody leczenia - migotanie przedsionków

Mimo że samo w sobie nie musi zagrażać życiu, migotanie przedsionków może wymagać leczenia ratunkowego (m.in. z wykorzystaniem defibrylatora). Zdarza się również, że prowadzi do powikłań, np. udaru mózgu czy niewydolności serca. Medycyna konwencjonalna zwykle usiłuje leczyć to zaburzenie lekami lub rozrusznikami. Dr Harald Gaier ma jednak dowody na to, że wiele rodzajów **alternatywnych kuracji** pozwala osiągnąć wszystko, co mają na celu klasyczne formy terapii.

Zioła

Sarothamnus scoparius (żarnowiec miotlasty, znany też jako Cytisus scoparius) to skuteczny nietoksyczny **lek ziołowy**. Od dawna wiadomo, że zwalcza różne problemy z sercem i układem krążenia. Szczególnie przydatny jest w terapii migotania komór i przedsionków. Działa również jak lek moczopędny, który wspomaga usuwanie nadmiaru płynów i obniżanie ciśnienia tętniczego⁴⁴. Nasiona i kwiaty można wykorzystać do sporządzenia słabego naparu.

Sugerowana dawka S. scoparius: 1 łyżka (10 ml) 3-4 razy dziennie.

Homeopatia

Skuteczność homeopatycznej wersji wyciągu z żarnowca miotlastego przetestowano w dwuletnim badaniu⁴⁵. Według profesora homeopatii George'a Vithoulkasa preparat „wzmacnia serce, spowalnia jego pracę i obniża ciśnienie tętnicze”⁴⁶. Inne homeopatyczne leki na migotanie przedsionków o udowodnionej skuteczności to Hoitzia Coccinea i Hydrophis Cyanocinctus⁴⁷.

Akupunktura

Ta tradycyjna technika może czynić cuda również w przypadku problemów z rytmem serca. Według doświadczeń dr. Harald Gaiera migotania można z miejsca zatrzymać dzięki nakłuwaniu 3 punktów akupunkturowych: H5 (Tong Li), H7 (Shen Men) oraz H8 (Shao Fu)⁴⁸.

Terapia magnezem

Obszerny przegląd 12 randomizowanych badań z udziałem 779 pacjentów z migotaniem przedsionków wykazał, że dożylnie podawanie **magnezu** pozwalało na skuteczną kontrolę tętna i rytmu serca u 86% z nich w porównaniu do 56% w grupie kontrolnej⁴⁹.

Sugerowana dzienna dawka: 1,2-10 g (wymagana jest jednak konsultacja z doświadczonym specjalistą).

Artykuł ukazał się pod nazwą "Sprawdzone alternatywne metody leczenia" w wydaniu papierowym **SERCE**.

Bibliografia

1. metody leczenia
2. J Hum Hypertens, 1988; 2: 207-17
3. N Engl J Med, 1978; 298: 1-6
4. Lancet, 2006; 368: 666-78
5. Nutr J, 2009; 8: 5
6. Biol Pharm Bull, 2005; 28: 1208-10
7. Am J Hypertens, 2014; 27: 899-906
8. BMC Cardiovasc Disord, 2008; 8: 13
9. Drugs Exp Clin Res, 2000; 26: 89-93
10. Am Heart J, 2006; 151: 100
11. Mezger J. Gesichtete Homöopathische Arzneimittellehre, 4th edn. Heidelberg: Karl F. Haug Verlag, 1977
12. Maturitas, 2010; 67: 144-50
13. J Clin Epidemiol, 1995; 48: 927-40
14. Br Med J [Clin Res Ed], 1985; 290: 1103-6
15. Auton Neurosci, 2011; 161: 116-20; J Card Fail, 2002; 8: 399-406
16. J Med Food, 2013; 16: 103-11
17. Biotechnol Res Int, 2012; 2012: 976203
18. Natural Med J, 2011; <https://goo.gl/LcLwjF>
19. Bode AM, Dong Z, 'Chapter 7 The Amazing and Mighty Ginger', in Benzie IFF, Wachtel-Galor S, eds. Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects, 2nd edn. Boca Raton, FL: CRC Press, 2011
20. Wien Med Wochenschr, 1989; 139: 92-4
21. Int J Cardiol, 1995; 49: 191-9
22. J Tongji Med Univ, 1993; 13: 193-8
23. J Assoc Physicians India, 1989; 37: 323-8
24. J Am Coll Cardiol, 1995; 25: 1076-83
25. Circulation, 1986; 74: 1124-36
26. Cardiovasc Res, 1998; 40: 9-22
27. Am J Clin Nutr, 2013; 97: 268-75
28. Planta Med, 1994; 60: 101-5
29. Al-Nimer MSM. Evaluation of antiischemic therapy in coronary artery disease: a review, in Chaikovsky I, ed. Coronary Artery Diseases. InTech: 2012: 177-8; <https://goo.gl/0wfQef>
30. Zhonghua Xin Xue Guan Bing Za Zhi, 1990; 18: 155-6, 190
31. Angiology, 1969; 20: 22-6
32. Jpn Heart J, 1990; 31: 829-35
33. Eur Heart J Suppl, 2013; 1 (S2): 124
34. Eur J Clin Pharmacol, 1993; 45: 333-6
35. J Tradit Chin Med, 1986; 6: 235-8
36. J Public Health [Oxf], 2011; 33: 496-502
37. Brain, 2008; 131: 866-76
38. Proc Natl Acad Sci U S A, 2009; 106: 6011-6
39. Stroke, 2007; 38: 1293-7
40. Cochrane Database Syst Rev, 2011; 9: CD008349
41. Top Stroke Rehabil, 2007; 14: 9-22
42. Stroke, 2010; 41: 2044-9
43. CNS Neurosci Ther, 2008; 14: 287-94
44. Weiss RF. Herbal Medicine. Gothenburg, Sweden: Ab Arcanum, 1988: 149-51
45. AHZ, 1960; 205: 311-8, 337-58
46. <https://goo.gl/JnGm84>

47. Leeser O. Lehrbuch der Homöopathie, vol 2 (Textbook of Homeopathy). Heidelberg: Karl F. Haug Verlag, 1971: 562; AHZ, 1961; 206: 114-5
48. O'Connor J, Bensky D (transl). Shanghai College of Traditional Medicine: Acupuncture-A Comprehensive Text. Seattle, WA: Eastland Press, 1981: 252-4
49. Am J Cardiol, 2007; 99: 1726-32