

TEORIA

Więcej niż leczenie	5	Uszkodzenie organów	24
CIŚNIENIE KRWI A ZDROWIE	7	Na co powinny uważać kobiety	26
Dlaczego krew znajduje się pod ciśnieniem	8	Nadciśnienie pierwotne i wtórne	27
Ciśnienie krwi – ciągła cyrkulacja	8	Co powinien sprawdzić lekarz	29
Układ krążenia i naczynia krwionośne	10	Styl życia a nadciśnienie	30
Jak powstaje ciśnienie krwi	13	Niedostatek ruchu	30
Jak dokonuje się pomiaru ciśnienia	15	Nadwaga	31
Co wywołuje wzrost ciśnienia krwi	18	Stres i palenie	32
Nadciśnienie i jego następstwa	22	Wysokie spożycie soli	33
Podstępnie rozwijający się proces	23	Trzy główne typy osób z nadciśnieniem	34
Uszkodzenie naczyń krwionośnych	24	Typ nerwicowy	35
		Typ brzuchaty	38
		Typ chaotyczny	41
		Jak rozpoznać swój typ	44
		Test: Do którego typu się zaliczam?	45



PRAKTYKA

WYBÓR ODPOWIEDNIEJ TERAPII

	51
Cegielki dobrego samopoczucia	52
Znaleźć dobrą motywację	52
Działać samemu, a nie poddawać się biernie leczeniu	54
Program szyty na miarę	55
Program dla nerwicowych	58
Koncepcje terapii	58
Nowy styl życia	61
Właściwy sposób odżywiania	65
Sport i ruch	68
Coś dla ciała...	69
...i coś dla ducha	71
Program dla brzuchatych	74
Koncepcje terapii	74
Nowy styl życia	78
Właściwy sposób odżywiania	79
Sport i ruch	85
Coś dla ciała...	86
...i coś dla ducha	89

Program dla chaotycznych	90
Koncepcje terapii	91
Nowy styl życia	94
Właściwy sposób odżywiania	99
Sport i ruch	100
Coś dla ciała...	101
...i coś dla ducha	101

ZASADY DOBORU LEKÓW

Leki odpowiednie dla ciebie	106
Leki konwencjonalne	106
Leki niekonwencjonalne	109
Leki dla typu nerwicowego	114
Leki dla typu brzuchatego	118
Leki dla typu chaotycznego	120
Inne rodzaje terapii	121
Indeks	123

