
TEORIE

Slovo úvodem 5

KREVNÍ TLAK A ZDRAVÍ 7

Proč je krev pod tlakem 8

Krevní tlak – neustálé výkyvy
nahoru a dolů 8

Krevní oběh a cévy 10

Jak vzniká krevní tlak 13

Jak se měří krevní tlak 17

Co žene krevní tlak do výšky 19

**Vysoký krevní tlak
a jeho následky** 22

Plíživý proces 23

Škody na cévách 24

Škody na orgánech 24

Nač by měly dávat pozor ženy 26

Primární a sekundární vysoký
krevní tlak 27

To by měl vyšetřit lékař 29

**Způsob života
a vysoký krevní tlak** 30

Nedostatek pohybu 30

Nadváha 31

Stres a kouření 32

Vysoká konzumace soli 33

Konstituce a vysoký krevní tlak 34

Stresový typ 35

Břišní typ 38

Chaotický typ 41

Jak zjistíte svůj konstituční typ 44

Test: Ke kterému typu patříte? 45



PRAXE

JEDNAT PODLE SVÉHO TYPU 51

Stavební kameny k tomu, abyste se cítili dobře	52
Nechte se motivovat!	52
Léčit se sám je důležitější než se nechat léčit	54
Program ušitý na míru	55

Program pro stresové typy	58
Úspěšné léčebné koncepce	58
Uvědomělý způsob života	62
Strava odpovídající typu	65
Sport a pohyb	68
Dobrodiní pro tělo	69
Dobrodiní pro duši	71

Program pro břišní typy	74
Úspěšné léčebné koncepce	74
Uvědomělý způsob života	78
Strava odpovídající typu	79
Dobrodiní pro tělo	86
Dobrodiní pro duši	89

Program pro chaotické typy	90
Úspěšné léčebné koncepce	90
Uvědomělý způsob života	93
Strava odpovídající typu	99
Sport a pohyb	100

Dobrodiní pro tělo	101
Dobrodiní pro duši	101

BÝT LÉČEN PODLE TYPU 105

Správná léčba pro každý typ	106
Konvenční léky	106
Antroposofické léky	109
Léky pro stresový typ	115
Léky pro břišní typ	118
Léky pro chaotický typ	120
Další terapie	121

Věcný rejstřík	123
----------------	-----

