

Jak snížit krevní tlak přírodní cestou 5

**TLAK DOBRÝ,
VŠECHNO DOBRÉ?** 7

Základní pojmy 8

Co je hypertenze? 9

Srdce a krevní oběh 10

Extra: Krevní oběh 11

Krevní tlak a jeho regulace 12

Od normálního krevního tlaku
k hypertenzi 14

Extra: Přehled hodnot krevního tlaku 15

Extra: Nízký krevní tlak – hypotenze 16

Extra: Hypertenzní krize 17

Příčiny vysokého krevního tlaku 18

Extra: Smrtící kombinace: vysoký tlak,
vysoký cholesterol a cukrovka 22

Příznaky a následky hypertenze 24

Hypertenze – jak ji poznám 25

Poškození orgánů 27

Extra: Tlak působící na orgány 28

Extra: Hypertenze: Co smím, co nes-
mím? 31

Měření tlaku a konvenční medicína 32

Základ léčby hypertenze 33

Správné měření 33

Extra: Správné nasazení manžety 36

Extra: 24hodinové měření 37

Extra: Preventivní lékařská prohlídka 38

Konvenční léčba 39

Skupiny léků 40





PRAXE

POMOC Z PŘÍRODY 45

To nejlepší z rostlinné říše 46

Příprava 47

Bylinky zblízka 48

Rostlinná aquaretika 58

Extra: Psychika a vysoký krevní tlak 64

Homeopatika 66

Homeopatické přípravky 67

Schüsslerovy soli 72

Živiny důležité pro zdravé cévy 76

Vitaminy 77

Minerály & spol. 80

Extra: Probiotika – užitečné bakterie pro střevní mikroflóru 83

Antihypertenziva v kuchyni 84

Strava vhodná pro hypertoniky – přehled 85

Extra: Zdravé potraviny pro snížení vysokého tlaku 87

Extra: Sůl nad zlato? 89

POSTAVTE SE HYPERTENZI 93

Lehčí a štíhlejší 94

Zatočte s nadváhou 95

Snídaně 95

Svačina 96

Oběd 98

Večeře 100

Odlehčení a detoxikace krve 102

Necítíte se dobře? Toto vám pomůže! 104

Příroda léčí 104

Extra: Stres & vysoký tlak 117

Extra: Předejděte potížím 120

INFORMACE

Slovníček 122

Důležité informace a upozornění 124

Rejstřík 125