

SPIS TREŚCI

OD WYDAWCY	7
CO NALEŻY WIEDZIEĆ O UKŁADZIE KRAŻENIA I SERCU?	9
Budowa serca i układu krążenia	9
Nadwaga i otyłość	16
Profilaktyka	16
Leczenie	17
Otyłość brzuszna	17
Przykładowe ćwiczenia dla osób z otyłością brzuszną	20
Dieta ziołowa	20
Dieta oparta na sokach warzywnych	22
Dieta warzywna	24
Jak utrzymać prawidłową wagę?	26
Dieta owsiankowa	26
Dieta warzywna	27
Dieta ziemniaczano-maślankowa	28
Dieta maślankowo-owocowa	28
Dieta błonnikowa	29
Jak obniżyć poziom cholesterolu?	30
Dieta dla chorych w chorobach krążenia	37
Ćwiczenia w chorobach krążenia	39
Spacery na zdrowie	40
Poranna gimnastyka	41
Nordic walking	44
Chelatacja jako alternatywny sposób leczenia chorób krążenia	46
Co to jest chelatacja?	47
Chelatacja dożylna	50
Chelatacja doustna	51
SCHORZENIA UKŁADU KRAŻENIA	53
Choroba Bürgera	53
Jak leczyć?	54

Choroba Raynauda	56
Hemoroidy	59
Miażdżyca	62
Przyczyny	62
Objawy	64
Cholesterol	65
Odpowiednia dieta	66
Nadciśnienie	68
Jak leczyć?	71
Zioła na nadciśnienie	73
Masaż shiatsu przeciw wysokiemu ciśnieniu krwi	74
Masaż akupresurowy na nadciśnienie	76
Masaż stref refleksyjnych na nadciśnienie	77
Niskie ciśnienie	78
Jak sobie pomóc?	79
Niskie ciśnienie krwi – masaż shiatsu	80
Problemy z sercem	82
Choroba wieńcowa serca	82
Zawał serca	83
Jak uchronić się przed zawałem?	85
Po zawale serca	90
Ziołowa kuracja wzmacniająca pracę serca i poprawiająca przemianę materii	94
Masaż shiatsu na wzmocnienie serca	95
Problemy z sercem a refleksoterapia	97
Udar mózgu	98
Jak zapobiegać?	99
Zalecenia po udarze	100
Żyłaki	101
Jak leczyć?	102
Żyłaki – masaż stref refleksyjnych	107