



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ДАВЛЕНИИ, ГИПЕРТОНИИ И ГИПОТОНИИ.....	5
Стадии и формы гипертонии	13
ЛЕЧЕНИЕ ГИПЕРТОНИИ	17
Гипертония и беременность.....	21
Гипертонический криз, инсульт, первая помощь.....	25
Гипертонический криз.....	25
Приступ стенокардии.....	26
Острая сердечная недостаточность	27
Инсульт	28
ЧТО ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ГИПЕРТОНИИ	31
Стресс	31
Как ограничить неблагоприятные последствия стресса....	36
Лишний вес.....	39
Как сосчитать, сколько надо есть	41
Сахарный диабет	45
Атеросклероз.....	51
Вегето-сосудистая дистония (она же соматоформная дегенеративная дисфункция).....	54
ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ГИПОТОНИИ.....	63
Физические упражнения	66
Фитотерапия	67
ПИТАНИЕ ПРИ ГИПЕРТОНИИ.....	72
Вода в организме человека.....	77



Как лучше пить воду.....	82
Диеты при различных стадиях гипертонии.....	86
Диета № 10.....	86
Диета 10а.....	122
Антисклеротическая лечебная диета.....	136
Натуральные средства контроля холестерина в крови.....	140
ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ.....	151
Овощи и фрукты.....	151
Кабачок.....	151
Свёкла.....	152
Помидоры.....	153
Тыква.....	154
Топинамбур.....	154
Вишня.....	156
Слива и чернослив.....	157
Яблоки.....	159
Малина.....	160
Красная рябина.....	161
Черноплодная рябина (арония).....	162
Клубника (земляника).....	163
Клюква.....	165
Калина.....	166
Крыжовник.....	167
Шиповник.....	168
Чёрная смородина.....	169
Жимолость.....	171
Арбуз.....	172
Апельсин.....	173
Лимон.....	173
Мандарин.....	174
Грейпфрут.....	176
Помело.....	177
Банан.....	178
Киви.....	179
Абрикос и курага.....	180
Разные продукты.....	182
Грецкий орех.....	182
Кунжут и кунжутное масло.....	183



Продукты пчеловодства.....	186
Мёд.....	186
Пыльца пчелиная (обножка).....	188
Перга.....	193
Фитотерапия при гипертонии.....	195
Валериана.....	195
Календула (ноготки).....	196
Мелисса.....	196
Мята перечная.....	198
Душица.....	200
Ромашка.....	203
Стевия.....	204
Таволга.....	208
Тысячелистник.....	210
Народные рецепты снижения давления.....	211
Быстрые способы нормализации давления.....	212
Средства, нормализующие давление.....	213
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ.....	226
Лечебные ванны.....	226
При повышенном давлении.....	228
При пониженном давлении.....	230
Ванны при атеросклерозе.....	231
Соляные пещеры.....	232
Аэротерапия.....	236
ПИТАНИЕ ПРИ ГИПОТОНИИ.....	242