

Содержание

Предисловие	8
Я болен? Нет, я зашлакован!	8
Как происходит отравление	12
Всегда ли «виноваты» шлаки?.....	13
Что же делать, лечиться или очищаться?	14
Глава 1. Роль сосудов в организме.....	17
Как работает сердце	17
Какие бывают сосуды.....	19
Система кровообращения	20
Зачем нужна кровь	21
Что такое лимфа	22
Глава 2. Сердечно-сосудистые заболевания	24
Атеросклероз	25
Сердечная недостаточность.....	26
Тромбофлебит.....	27
Варикозное расширение вен.....	27

4 Очищение сосудов

Глава 3. Как чистить сосуды28

Глава 4. Фитотерапия31

Общие рецепты очищения. 31

Очищение крови и лимфы. 41

Очищение сосудов при гипертонии. 45

Очищение сосудов
при атеросклерозе 47

Очищение при ожирении. 49

Очищение сосудов
при тромбофлебите 49

Очищение сосудов при варикозном
расширении вен 50

Очищение сосудов при сердечной
недостаточности. 51

Травы, влияющие на сердце и сосуды 54

Глава 5. Очищение медом и продуктами пчеловодства57

Лечение гипертонии продуктами
пчеловодства. 58

Применение меда при ослабленной
сердечной мышце. 67

Применение меда при ишемической болезни
сердца и варикозном расширении вен 68

Очищение медом при стенокардии 70

Применение меда при тахикардии 71

Применение меда при анемии	72
Применение меда при варикозном расширении вен	73
Применение меда после инсульта	74
Применение меда после инфаркта	74
Глава 6. Гирудотерапия	76
Как ставить пиявку в домашних условиях	77
Курсы очищения пиявками	78
Глава 7. Очищающее питание	82
Какие белки полезны, а какие — вредны	82
Какие жиры самые полезные	83
Какие углеводы самые «правильные»	84
Польза зерновых продуктов	85
Несколько полезных рецептов	86
Полезные продукты	87
Вредные продукты	89
Лечебные блюда для улучшения кровотворения, витаминные рецепты	91
Лечебные блюда при заболеваниях сердца	99
Глава 8. Очищение соками	104
Очищение крови	104
Очищение сосудов соками при лечении атеросклероза	108

Глава 9. Капилляротерапия.

Скипидарные ванны Залманова 110

Роль капилляров в нашей жизни. 110

Лечебное воздействие скипидарных ванн. 112

Проведение процедуры 119

Глава 10. Лечебные ванны, обливания,

гидромассаж и компрессы 122

Лечебные ванны. 122

Обливания. 125

Обертывание ног 125

Хождение по снегу. 125

Гидромассаж ног при варикозном
расширении вен 126

Компрессы для ног 128

Глава 11. Сосудистая гимнастика 130

Упражнения для сердечников 130

Упражнения при гипотонии 134

Гимнастика для тех, кто страдает
варикозным расширением вен. 137

Глава 12. Иглорефлексотерапия

и самомассаж 144

Области применения иглорефлексотерапии .. 145

Очищение сосудов с помощью биологически
активных точек 148

Глава 13. Ароматерапия..... 153

**Использование натуральных
эфирных масел..... 154**

Свойства эфирных масел..... 155

**Применение эфирных масел
при заболеваниях 158**