

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Нам пишут.	7
Предисловие: секреты кровеносных сосудов	9
ГЛАВА 1	
«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...»	13
Триада здоровья	19
Физиология поражения сосудов	22
ГЛАВА 2	
«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»	29
Остеохондроз и ИБС — что общего?	31
Что такое ИБС?	34
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов	37
Тренажеры вместо лекарства от сердца	41
ГЛАВА 3	
«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»	45
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание	51
Сердце только часть сосудистой системы...	53
Что такое — правильные упражнения?	58
Положительная нагрузка и отрицательная	58
Типичные ошибки при выходе из болезни	64
ГЛАВА 4	
«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация	70
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках»	74
Пять условий активного долголетия	84
Нагрузки, необходимые для всех	91

ГЛАВА 5

Боли сердечные и боли мышечные — как отличить? 97

Правила движения «внутри сустава» 101

ГЛАВА 6

Правила контроля сердечной деятельности

в домашних условиях 105

Первый «этаж» тела — приседания 106

Измерение ЧСС 108

ГЛАВА 7

«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром

вообще не могла встать...» «Болезни лежания» 118

Валокордин — лекарство от разума 124

Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС 130

В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока

и другие гимнастики 138

ГЛАВА 8

ИБС — ишемическая болезнь страны

(новая трактовка) 150

Медицинское обоснование упражнений 153

Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий 155

Второй «этаж» тела — защита для органов 160

ГЛАВА 9

Выход из инсульта — хроники кинезитерапии

Из цикла «Невыдуманные истории» 164

ГЛАВА 10

«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени

забывают заботиться о себе» 171

Букет заболеваний — не причина для уныния.

Хроники кинезитерапии.

Из цикла «Невыдуманные истории» 173

Заключение 181

Об авторе 185