

# ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Нам пишут. . . . .	7
Предисловие: секреты кровеносных сосудов . . . . .	9
<b>ГЛАВА 1</b>	
<b>«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...» . . . . .</b>	<b>13</b>
Триада здоровья . . . . .	19
Физиология поражения сосудов . . . . .	22
<b>ГЛАВА 2</b>	
<b>«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...» . . . . .</b>	<b>29</b>
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
<b>ГЛАВА 3</b>	
<b>«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...» . . . . .</b>	<b>45</b>
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание . . . . .	51
Сердце только часть сосудистой системы... . . . . .	53
Что такое — правильные упражнения?	
Положительная нагрузка и отрицательная . . . . .	58
Типичные ошибки при выходе из болезни . . . . .	64
<b>ГЛАВА 4</b>	
<b>«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация . . . . .</b>	<b>70</b>
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