

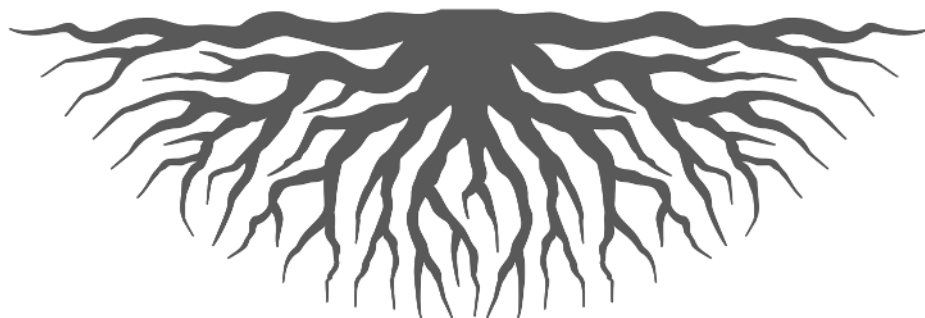


ЮЛИЯ КИРИЛЛОВА



СЧАСТЛИВОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ СОВЕТОВ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



МОСКВА
2019

УДК 616(03)
ББК 54.1я2
К43

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна :
Marisha / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кириллова, Юлия Михайловна.
К43 Счастливое долголетие. Энциклопедия самых эффективных советов для здоровья / Юлия Кириллова. — Москва : Эксмо, 2019. — 672 с. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-04-091480-7

Нет на свете человека, который не хотел бы прожить долгую жизнь. Но в то же время мысли о старости нас пугают, ведь её образ неразрывно связан с немощью и болезнями. Пора отказаться от этого стереотипа!

Юлия Кириллова, медицинский журналист, обозреватель газеты «Вестник ЗОЖ», убеждена: если придерживаться здорового образа жизни, есть все шансы сохранить здоровье и вкус к жизни на долгие годы. В ваших руках все козыри: от фитотерапии, проверенной веками, до новейших достижений медицинской науки. А галерея долгожителей вдохновит вас начать путь к активному долголетию уже сегодня.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616(03)
ББК 54.1я2

ISBN 978-5-04-091480-7

© Кириллова Ю., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13	<i>Разброд и шатание</i>	51
ЧАСТЬ 1		<i>В поисках дебошира</i>	51
ЖИВИ БЕЗ СТАРОСТИ		<i>Учитесь есть!</i>	52
ЮНОСТЬ НЕ ЗА ГОРАМИ		<i>Дент-ассортимент</i>	53
ПЕПТИДНЫЕ БИОРЕГУЛЯТОРЫ.....	17	<i>Не прячьте камень за щекой</i>	54
<i>Клеточный терроризм</i>	18	<i>Выбирайте пасту по зубам</i>	55
<i>Реставрация без «химии» и хирургии</i>	19	<i>Помоги себе сам</i>	56
БЕЗ СТАРОСТИ С ИОНАМИ СКУЛАЧЕВА		С КОСТЫЛЕМ ВО РТУ	
АНТИОКСИДАНТ SKQ1 И МИТОТЕХНОЛОГИИ.....	20	ПРОБЛЕМЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ЗУБОВ	57
<i>Программы смерти во власти законов эволюции</i>	21	<i>Тут уж не до улыбки</i>	57
<i>Чудеса баланса</i>	21	<i>Какой протез лучше всех?</i>	57
<i>Молекулы-электровозы</i>	22	<i>Металлическая дуга</i>	58
<i>Компьютерный синдром</i>	23	<i>Спасительный дублер легок на подъем</i>	58
<i>Питаясь впроголодь</i>	24	<i>Нейлоновый «евроремонт»</i>	59
РЕАЛЬНАЯ ФАНТАСТИКА		<i>Трудное новоселье</i>	59
СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ И ГЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	24	<i>Вживляя «запчасти»</i>	60
<i>Ключ от клетки</i>	24	САМ СЕБЕ ТЕРРОРИСТ	
<i>Вырастить живой орган</i>	26	ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНАЯ РЕФЛЮКСНАЯ БОЛЕЗНЬ —	
<i>Секрет стволовых клеток</i>	26	ГЭРБ, изжога	61
<i>Хотите напечатать нос или что-нибудь другое?</i>	27	<i>Сигнальте SOS, у вас заброс</i>	61
РИТМ — РЕЖИССЕР ЖИЗНИ		<i>Загадки сердечного жара</i>	61
ХРОНОТЕРАПИЯ.....	28	<i>Опасный дуэт</i>	62
<i>Внутренние биологические часы</i>	28	<i>«Противопожарная» терапия</i>	63
<i>Умеете ли вы принимать лекарства?</i>	29	<i>Как себе помочь?</i>	63
<i>У хворей свое расписание</i>	30	<i>Прислушайтесь к травознаям</i>	64
<i>Сезонный конфликт</i>	31	РЕВОЛЮЦИЯ В ЖИВОТЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?	
УЧИТЕСЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ		ДИЗЕНТЕРИЯ.....	66
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ.....	32	<i>Из грязи в князи</i>	67
<i>Властвовать собой</i>	32	<i>В ожидании врача</i>	67
<i>Целебные заклинания</i>	34	<i>Не гадайте на ромашке</i>	68
<i>Аскетизм вместо чревоугодия</i>	35	<i>Аптечно-разнотравье</i>	69
<i>Дыхание как индикатор здоровья</i>	35	<i>Стол и стул</i>	69
ЛЕКАРСТВЕННАЯ ЭПИДЕМИЯ		<i>Не попадайтесь шигеллам снова!</i>	70
И ТАБЛЕТОЧНАЯ АЛЛЕРГИЯ.....	36	МИФОЛОГИЯ ЕДЫ.	
<i>Химическая атака</i>	36	МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ	
<i>«Когда в товарищах согласья нет...»</i>	37	ОЖИРЕНИЕ	71
<i>«Синдром пилюльщика»</i>	37	<i>Смертельный квартет</i>	71
<i>Растения против таблеток</i>	39	<i>Калорийный парадокс</i>	71
ДЕРЖИТЕ СУДЬБУ В СВОИХ РУКАХ		<i>Хочешь жить — умей вертеться</i>	72
ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.....	40	<i>Сказки о жирах</i>	73
<i>Старость или дряхлость?</i>	40	<i>Волшебной диеты нет!</i>	74
<i>Насколько вы молоды</i>	41	<i>Сахарное рабство</i>	75
<i>Меняйте менталитет!</i>	42	<i>«Щи да каша — пища наша»</i>	75
<i>Планируя долговечность</i>	42	<i>Напутствие едокам</i>	77
<i>Сила — в движении</i>	43	<i>Слово о постах</i>	77
<i>По ступенькам оздоровления</i>	43	ВИРУСНАЯ АЗБУКА	
<i>Самосохраняющее поведение</i>	45	ГЕПАТИТ, ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ	80
<i>Ходьба и гимнастика</i>	45	<i>Летучее семейство</i>	80
ЧАСТЬ 2		<i>На пороге незваный гость</i>	81
ЖИВОТ ЗНАЧИТ ЖИЗНЬ		<i>Предпочтение — цветку желчи</i>	82
ЖКТ: ОТ СТАРТА ДО ФИНИША.....	49	<i>Интерферонотерапия</i>	83
МЕЧТАЯ О ГОЛЛИВУДСКОЙ УЛЫБКЕ		<i>Как доктор прописал</i>	84
КАРИЕС, ПАРОДОНТИТ.....	50	<i>Цирроз? Не паникуйте, старики!</i>	86

КИШЕЧНАЯ «ЛИХОРАДКА»	
Сальмонеллез.....	88
Подстелите «соломку»	88
Стартап — ключ к микробному успеху	88
Пальцы — в рот!	89
На зависть водолюбам	89
Дурной микроб — с поля вон!	89
В огне брода нет	91
Ренессанс микрофлоры	92
ТРАВЫ ОТ ОТРАВЫ	
БОТУЛИЗМ, БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ ..	93
Съедобный убийца начеку	93
Инфекционный «букет»	94
Как это бывает	95
Домашняя «неотложка»	95
Ассенизатор вычистит нутро	96
Целебная зелень	98
Берегиня	98
БРЮШНОЙ МОЗГ — ЭТО ГОСУДАРСТВО	
В ГОСУДАРСТВЕ	
ДИСБАКТЕРИОЗ.....	99
Невидимая власть микробов	99
Зачем лечить дисбактериоз?	100
Кишечная неразбериха	101
Антибиотик — противник жизни	101
Рациональная еда	102
Закладываем «райский сад»	103
Домашняя пищевая аптека	104
Пусть в желудке цветут незабудки!	105
Слава подорожнику!	106
БРЮШНАЯ ЖАБА	
ХРОНИЧЕСКАЯ АБДОМИНАЛЬНАЯ ИШЕМИЯ	
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.....	107
20 псевдонимов	107
Расплывчатый портрет	108
Нить Ариадны — диагностическая триада	109
Доверясь эскулапу, лечимся правильно	109
Держитесь, едоголики!	110
Без трав не обойтись	110
КАМНЮ В ПОЧКЕ НЕ МЕСТО!	
МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ.....	112
Растим коллекцию минералов	113
Пей до дна!	113
Универсальный индикатор рН	114
Скатерть-самобранка от нефролога	115
Долой ураты!	115
Избавляйтесь от оксалатов	116
Фосфатное изобилие	117
Терапевтические детали	118
Не промахнись!	118
ВСЁ НЕ ТАК, РЕБЯТА!	
ХЕЛИКОБАКТЕРИОЗ, ГАСТРИТ.....	120
Нашли козла отпущения	120
Братья-разбойники	120
Необходимая ориентировка	121
Не верьте рекламе!	122
Антибиотики сдают позиции фитотерапии	123
Иновации в борьбе за здоровый желудок	124
Не удадя живота своего	125
С помощью природы	126
ЖИРНАЯ ПЕЧЕНЬ	
НЕАЛКОГОЛЬНАЯ ЖИРОВАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ.....	128
Миф о Прометее на новый лад	128
По законам синергизма — вместе!	128
Укротители патологии	129
Чертополох Святой Марии	130
Ищи траву в аптеке	131
Новый стиль жизни	132
Плацентарная терапия	133
Слезь с дивана!	133
БЕЗ ЗООПАРКА В ЖИВОТЕ	
ГЕЛЬМИНТОЗ.....	134
Как гром среди ясного неба	134
В борьбе с иждивенцами	135
Из народной копилки	137
Берегитесь кошачьей двуустки!	140
Новейшее средство — экокантибиотики	140
Ура осени и солянке холмовой!	142
Избегая незваных пришельцев	142
КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ	
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ,	
ХОЛИНОЦИСТЭКТОМИЯ	143
Как рождаются камни	143
Золотой стандарт — лапароскопия	144
Не зная брода.....	145
Нельзя ни то, ни это	146
Не расставайтесь с желчным пузырем!	146
Где искать спасения?	147
Древние рецепты лечебных новинок	147
Здоровье — в тарелке	148
Мудрость старины	149
Тело просит воды	149
При поддержке растений	150
ЧТОБЫ «МОЧЕПРОВОД» РАБОТАЛ ИСПРАВНО	
ПИЕЛОНЕФРИТ.....	151
Раскрывая тайны происхождения	151
Сценарий недуга	152
В поисках инфекции	153
Без антибиотиков не обойтись	154
Вниманию пожилых пациентов!	156
УРОК УРОЛОГИИ	
АДЕНОМА И ПРОСТАТИТ	157
Если выхода нет	157
Откровенно о сокровенном	158
«Ремонт мочепровода»	159
Слабости сильного пола	161
Методика траволечения	162
Меняйте рацион и режим жизни	163
В ПОЗЕ ОРЛА	
ЗАПОР.....	164
Ох уж эти пробки	164
Тайны пищевого марафона	165
Сила и слабость слабительных	166
Воспитываем ленивый кишечник	167
Продуктовый хит	168
Ключи от запора	170
Работа над ошибками	170

ОСТАНОВИТЕ ТЕЧЬ! Недержание мочи, нейрогенный мочевого пузыря	171	<i>Добро пожаловать на кардиотренировку!</i>	211
<i>Отчего и почему?</i>	171	<i>Съешьте свою болезнь</i>	212
<i>Синдром непослушания</i>	172	<i>Сердечные друзья</i>	212
<i>Слинг для старушки</i>	173	<i>Скорая помощь и сосудистый эликсир</i>	213
<i>Современно, эффективно, но.....</i>	174	ЕСЛИ УДАРИЛО В ГОЛОВУ	
<i>Немедикаментозная компания</i>	175	ИНСУЛЬТ	214
ПОДТЯНИТЕ ЖИВОТЫ — СЛОНОПОТАМ НЕ В МОДЕ! Гимнастика для внутренних органов	177	<i>Предвестники беды</i>	214
<i>Не растягивайте желудок!</i>	177	<i>Лекарственное разнообразие</i>	215
<i>Старославянский массаж сегодня</i>	177	<i>Пряности вместо таблеток</i>	216
<i>Гимнастика Жим Лам</i>	178	<i>Чтобы отменить диагноз инсульт</i>	218
<i>Болезнь ничегонеделания</i>	180	<i>Надежные дублеры</i>	219
<i>Хрупкое равновесие. Обманчивая сила движения</i>	181	<i>Главный шаг — первый</i>	220
<i>Оставьте рекорды молодым!</i>	182	<i>«Ювелирная» работа</i>	221
ЧАСТЬ 3		<i>Один на один с инсультом</i>	221
СРЕДОТОЧИЕ ЖИЗНИ — СЕРДЦЕ И СОСУДЫ		ВЫНЬТЕ ПРОБКУ ИЗ СОСУДА	
СССР — НАШЕ БУДУЩЕЕ!	185	ТРОМБОЗ	224
НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕ «РЕКУ ЖИЗНИ»		<i>В преддверии тромбоза</i>	224
АТЕРОСКЛЕРОЗ	186	<i>Скорая самопомощь и экспресс-аптечка</i>	225
<i>Приметы несчастья</i>	186	<i>Особенности лечения</i>	226
<i>Лекарственный выбор</i>	187	<i>Фактор риска — в меню</i>	227
<i>С помощью растений</i>	187	<i>Природные целители</i>	228
<i>Берегите талию!</i>	189	СОХРАНЯЯ ЯСНЫЙ УМ И ПАМЯТЬ	
<i>Начните со ста шагов</i>	191	ВЕНОЗНЫЙ ЗАСТОЙ	230
<i>О пользе вакцинации</i>	191	<i>Сосудистый «портрет»</i>	230
ПОД ГНЕТОМ ДАВЛЕНИЯ		<i>Палка-массажер</i>	231
АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ	191	<i>Умеете ли вы дышать?</i>	232
<i>Источник долголетия</i>	191	<i>Двигаем банки!</i>	232
<i>В путанице понятий</i>	192	<i>От кончиков пальцев до пятки</i>	233
<i>Заветная цель — 140/90</i>	193	<i>Рецепты «зеленой» аптеки</i>	233
<i>Холтеровский мониторинг</i>	193	<i>Предупредите застой</i>	235
<i>Целебная зелень</i>	194	СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ ИГРАЕТ В ПРЯТКИ	
<i>Лекарство от ста болезней</i>	195	КАРДИАЛГИЯ, ИШЕМИЯ	235
<i>«Три кита» оздоровления</i>	196	<i>Ложная тревога или.....</i>	235
<i>Кодекс гипертоника</i>	198	<i>Защищаясь от боли</i>	237
КОГДА «СЪЕЗЖАЕТ КРЫША»		<i>Чтобы исключить ошибку</i>	238
БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА, ДЕМЕНЦИЯ	201	<i>Наш враг — образ жизни</i>	238
<i>Несообразности с головой</i>	201	<i>Анкета самодиагностики</i>	240
<i>Нарисуйте часы</i>	202	<i>Тест для самодиагностики</i>	241
<i>Защищая мозг от повреждений</i>	202	<i>Природные врачеватели</i>	242
<i>Помощники лечения</i>	203	ЕСЛИ СЕРДЦЕ В БРЕДУ	
<i>Гимнастика ума —</i>		МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ	244
<i>лучшая профилактика</i>	204	<i>Естественный супермеханизм</i>	244
<i>Отсрочка</i>	205	<i>Где искать корень зла?</i>	245
<i>Помощь родных</i>	205	<i>Способы лечения</i>	246
НЕ ЖДИТЕ ВТОРОГО ИНФАРКТА		<i>Домашним лекарям в назиданье</i>	248
ОСТРЫЙ НЕКРОЗ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ	206	БЛОКПОСТ НА ПУТИ ИНФЕКЦИИ	
<i>Удар в сердце</i>	206	ЛИМФАДЕНИТ	249
<i>Вернувшись из больницы домой</i>	206	<i>Узелковое «письмо»</i>	249
<i>Выбор врача</i>	207	<i>В фарватере терапии</i>	251
<i>Разумная осторожность</i>	208	<i>Не промахнитесь!</i>	252
<i>Двигательная диета</i>	208	<i>Полезное дополнение</i>	253
<i>Советы для безопасного</i>		<i>Быстрое течение</i>	254
<i>начала занятий</i>	208	ЧАСТЬ 4	
		ПОЗВОНОЧНИК — ОПОРА И КРЕПОСТЬ ТЕЛА	
		КЛЮЧ К НОВОЙ ЖИЗНИ	257
		НЕ ПОДАВАЯСЬ ВОСПАЛЕНИЮ	
		РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ	258

<i>Почувствуйте разницу</i>	258	<i>Если жизнь согнула</i>	298
<i>Не опоздайте к началу!</i>	259	<i>Против лома нет приема?</i>	299
<i>Этапы большого пути</i>	259	<i>Вдох глубокий, ноги шире</i>	300
<i>Базисная терапия</i>	260	<i>К победе над болью — на четвереньках</i>	301
<i>В союзе с природой и движением</i>	260	<i>Новые стереотипы</i>	302
КУХОННЫЕ СЕКРЕТЫ ОСТЕОХОНДРОЗА		«ЗАПЧАСТИ» ДЛЯ БАБУШКИ	
ДОРСОПАТИЯ, ОСТЕОХОНДРОЗ	263	ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ	303
<i>Из родословной недуга</i>	263	<i>Держите себя в руках</i>	303
<i>Старения не избежать!</i>	263	<i>Эндопротез — не хуже родного сустава</i>	303
<i>Лишний вес? Чтоб ты исчез!</i>	264	<i>Трудности восстановления</i>	304
<i>Спасительные отвары</i>	265	<i>Не залеживайтесь, шевелитесь!</i>	305
<i>Инфекция — в каструле</i>	266	<i>Чудеса случаются</i>	306
<i>Хозяйка на заметку</i>	267	БЕГОМ ВОКРУГ ЗЕМЛИ	
«СТАЛЬ» И «ХРУСТАЛЬ»		УХОД ЗА ПОЗВОНОЧНИКОМ	308
ОСТЕОПОРОЗ	268	<i>История марафонца-экстремала</i>	308
<i>Если кость превращается в решето</i>	268	<i>Запоздалый новичок</i>	309
<i>Денситометрия оценит плотность</i>		<i>Бег в помощь</i>	310
<i>вашей «арматуры»</i>	270	<i>Мастер-класс рекордсмена</i>	312
<i>А стоит ли лечиться?</i>	270		
<i>Опережая «переломный» возраст</i>	271	ЧАСТЬ 5	
<i>Выкрутасы для каркаса</i>	273	НАШ НАДЕЖНЫЙ ДВИЖИТЕЛЬ —	
		РУКИ-НОГИ	
ВЫПРЯМИТЕСЬ!		КОРОЛЕВСКАЯ ХВОРЬ	
РАДИКУЛИТ	275	ПОДАГРА (ПОДАГРИЧЕСКИЙ АРТРИТ)	318
<i>Упраздним прострел в пояснице</i>	275	<i>«Костолом» в ступне</i>	318
<i>Сигнал неблагополучия</i>	275	<i>Кристалл выпадает из уха</i>	318
<i>Трудный выбор</i>	276	<i>На прицеле — боль, воспаление и ураты</i>	319
<i>Помогает, но не лечит</i>	276	<i>Домашняя физиотерапия</i>	320
<i>Сам себе целитель</i>	277	<i>Еда как лекарство</i>	321
<i>Разгрузите суставы!</i>	279	<i>Чай, чай, выручай!</i>	322
<i>«Подводный» самомассаж</i>	279	<i>Вынимаю ногу из капкана</i>	324
СЛАБОЕ ЗВЕНО		«ЗВЕЗДНАЯ БОЛЕЗНЬ»	
МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА	280	ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН	326
<i>Сердечная боль — в позвоночнике</i>	280	<i>Ноги в «сеточку» — не косметический дефект!</i>	326
<i>Движение, а не покой</i>	281	<i>Женским естеством рулят гормоны</i>	327
<i>Аутогравитационная терапия</i>	282	<i>Из биографии недуга</i>	328
<i>Массаж — это искусство</i>	282	<i>Расплетая венозные «кружева»</i>	329
<i>Мышечный корсет</i>	283	<i>Хирургия без скальпеля</i>	329
<i>Ассортимент движений</i>	284	<i>Секрет склеротерапии — склейка</i>	330
<i>Диета для скелета</i>	285	<i>Для легкой, летящей походки</i>	330
НА СТЫКЕ С ГОЛОВОЙ		<i>Постскриптум от фитотерапевта</i>	332
ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ	285	ФАМИЛЬНАЯ КОСТОЧКА	
<i>Укрощая шейную «мигрень»</i>	285	ПЛОСКОСТОПИЕ	333
<i>Исцеляющие движения</i>	286	<i>Житейская история</i>	333
<i>Учитесь сидеть и ходить</i>	287	<i>Автограф недуга</i>	334
<i>Заглянем в народный лечебник</i>	288	<i>В тесных объятиях бабмака</i>	335
<i>«Хрустальный» позвоночник</i>	289	<i>Долой обувь!</i>	335
<i>Самовытяжение и расслабление</i>	290	<i>Прокол или реконструкция?</i>	336
<i>Избегая рецидивов</i>	292	<i>Если «рессора» подвела</i>	337
ВЫСТРЕЛ В СПИНУ		<i>«Коготь орла»</i>	338
ЛЮМБОИШИАЛГИЯ	292	<i>Виброгимнастика Микулина</i>	339
<i>В дуге каждый сам за себя</i>	292	ЗАНОЗА, ЗАСТРЯВШАЯ В МОЗГЕ	
<i>Найти нужное лекарство</i>	293	ФАНТОМНАЯ БОЛЬ	340
<i>Несмотря на боль</i>	294	<i>Боль в пустоте</i>	340
<i>В предвидении будущего</i>	295	<i>Нервы память не теряют</i>	341
<i>Неоконченный «сценарий»</i>	296	<i>Сам себе лекарь</i>	342
<i>Народные рецепты</i>	297	<i>Секреты зазеркалья</i>	342
КУДА КРИВАЯ ВЫВЕЗЕТ		<i>Техника воображения и чувствующий протез</i>	343
СКОЛИОЗ	298		

НЕ ЗАБИВАЙТЕ «ГВОЗДЬ» В «ЛУННЫЙ СЕРП»!		<i>Избавляясь от попутчика</i>	378
МЕНИСКОПАТИЯ	343	<i>Медицинский сирота с болезнью знаменитостей</i>	379
<i>Это не артроз!</i>	343	<i>Домашний лечебник</i>	381
<i>Не спешите с операцией</i>	344	А БЕС — В РЕБРО!	
<i>Жидкий протез для изношенной колески</i>	344	МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ	382
СКОЛЬЗЯ И ПАДАЯ...		<i>Почувствуйте разницу!</i>	382
ТРАВМЫ КОНЕЧНОСТЕЙ	347	<i>Сто бед — один ответ</i>	383
<i>«Танцы» на льду</i>	347	<i>Не только лекарства</i>	383
<i>Несложная, помощь неотложная</i>	347	<i>Беду руками отведу</i>	385
<i>Без массажа, гимнастики и трав не обойтись!</i>	348	<i>Ни охнуть, ни вздохнуть</i>	386
<i>Чудо исцеления</i>	349	<i>Если хочешь быть здоров, закаляйся</i>	387
<i>Как «соломку» подстелить</i>	351	<i>За все в ответе стресс (Адаптационный синдром)</i>	387
РУКИ ВВЕРХ!		<i>Наши заклятый друг и любимый враг</i>	388
ПЛЕКСИТ, ПЕРИАРТРИТ	351	<i>Ищите ложку меда в бочке дегтя</i>	389
<i>Как назвать?</i>	351	<i>Дышите глубже, вы взволнованы</i>	389
<i>В надежде на лечение</i>	352	<i>Дары природы — адаптогены</i>	390
<i>Поддержит растительный бальзам</i>	353	<i>«Утоли моя печали»</i>	391
<i>Превозмогая боль</i>	355	<i>Как сбросить напряжение</i>	392
<i>Зачем мучить пострадавшую руку?</i>	356	<i>Не заедайте свои переживания</i>	392
<i>Программа самооздоровления</i>	356	ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ!	
<i>Здоровье — в тарелке</i>	357	НЕВРОЗ, КАРДИОНЕВРОЗ	393
УЙМИТЕ ДРОЖЬ!		<i>Болезнь неведения</i>	393
ЭССЕНЦИАЛЬНЫЙ ТРЕМОР	357	<i>Когда болит здоровое сердце</i>	394
<i>Сбивчивое движение</i>	357	<i>«Хочу» — половина «могу»</i>	395
<i>Не путайте с «Паркинсоном»!</i>	358	<i>Сила движения</i>	397
<i>Правильное врачевание</i>	358	<i>Издержки превращения ночи в день</i>	397
<i>Зеленые «коктейли»</i>	359	<i>Народные снадобья</i>	398
БОЛЕЗНЬ ТЕННИСИСТОВ И... ОГОРОДНИКОВ		ШЕСТОЙ СМЕРТНЫЙ ГРЕХ	
ЭПИКОНДИЛИТ	361	ДЕПРЕССИЯ	400
<i>Провоцируя воспаление</i>	361	<i>Русская хандра</i>	400
<i>Локтевую боль — под контроль!</i>	362	<i>Не жалуйтесь,</i>	
<i>Лечение — не мучение</i>	362	<i>а делайте что-нибудь</i>	401
<i>«Кистевая пружина»</i>	363	<i>Давайте говорить друг другу комплименты</i>	403
<i>Со скальпелем или без?</i>	364	<i>Физкульт-ура!</i>	404
<i>Дары лесной аптеки</i>	365	<i>Рассмешив свою смерть</i>	406
<i>Предупреждение</i>	366	<i>Секрет жизнестойкости — воля к победе</i>	407
КОГДА НЕМЕЮТ КИСТИ...		<i>Предпочтение — природным антидепрессантам</i>	407
ТУННЕЛЬНЫЙ СИНДРОМ	367	ВОТ ТАКАЯ КАРУСЕЛЬ	
<i>В «отключке»</i>	367	ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ	409
<i>Диагностические тесты</i>	367	<i>Поспеивайте медленно</i>	409
<i>От гормонов до грязи</i>	368	<i>Тренируйтесь, не ленитесь!</i>	410
<i>Сними отек!</i>	368	<i>В путанице ощущений</i>	411
<i>Правила профилактики</i>	370	<i>Напитайте мозг!</i>	411
		<i>Заглянем в травник</i>	412
ЧАСТЬ 6		СИНДРОМ РАЗБИТОГО СЕРДЦА	
СЕКРЕТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ —		НЕИШЕМИЧЕСКАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ ТАКОЦУБО	413
«ЖЕЛЕЗНЫЕ»		<i>Под маской инфаркта</i>	413
НЕРВЫ		<i>Гормональный «передоз» против женщин</i>	414
НАШ ГЛАВНЫЙ РЕГУЛЯТОР	373	<i>По ступеням переживаний</i>	
ГОЛОВА ГУДИТ, ТРЕЩИТ, РАЗЛАМЫВАЕТСЯ		<i>(или лестница переживаний)</i>	415
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, МИГРЕНЬ)	374	<i>Не уступая себя беде</i>	415
<i>Организм зовет на помощь</i>	374	<i>Словотерапия и феномен веры</i>	416
<i>«Скорая» на старте</i>	375	ИЗ ОМУТА ДУШЕВНОГО РАЗЛАДА...	
<i>Голодный мозг</i>	375	АУТИЗМ	417
<i>Давящий «обруч»</i>	376	<i>Синдром чудаков</i>	418
<i>Будто «ударил пыльным мешком»...</i>	377	<i>«Вне игры»</i>	418
<i>Тягототина изводит</i>	378	<i>Творчество — противоядие страданию</i>	419
		<i>Согласно своей природе</i>	420

ЧАСТЬ 7		НЕ ХОЧУ ЛЫСЕТЬ!
КОЖА — ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ		АЛОПЕЦИЯ 460
НАШ НЕЖНЫЙ ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ	423	<i>Биография волос</i> 460
ЕСЛИ ПОТ ПРОШИБАЕТ		<i>Потеря потере рознь</i> 461
ГИПЕРГИДРОЗ	424	<i>Кормить, поить, защищать</i> 461
<i>Терморегулятор или барометр нездоровья?</i>	424	<i>Путь на юг заказан</i> 462
<i>Гигиена и еще раз гигиена!</i>	425	<i>Убегающие вихри</i> 462
<i>«География» мокрых мест</i>	426	<i>Возрождение</i> 463
<i>Чтобы не было очень стыдно</i>	427	<i>Забота и уход — основа профилактики</i>
<i>Медицина в поисках</i>	428	
БЕЗОБИДНЫЙ ВИРУС?		НЕ ДАЙ СЕБЕ ЗАСОХНУТЬ
ЖЕЛТУХА (ГЕПАТИТ А)	430	КСЕРОЗ (СУХОСТЬ КОЖИ)
<i>В группе риска — все!</i>	430	<i>Проблема одна, причин — десятки</i>
<i>Если злодей распоясался</i>	430	<i>Пятка на лице</i>
<i>Укротители патологии</i>	431	<i>Триумvirат злодеев</i>
<i>Под цвет болезни</i>	432	<i>Откройте семейный альбом</i>
<i>Кудесница расторопша</i>	433	<i>Секрет молодости — под «маской»</i>
<i>Пожалейте свою печень!</i>	434	<i>Салон красоты «На скорую руку»</i>
<i>Специально для тех, «кому за...»</i>	435	
А ВИНОВАТ КИШЕЧНИК!		ЕСЛИ ГУБЫ «ЗАЦВЕЛИ»
АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ	436	ГЕРПЕС, ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ
<i>Встречая чужака</i>	436	<i>Когда спящий проснется</i>
<i>Микробиом — хозяин организма</i>	437	<i>Остановить наступление!</i>
<i>На передовой — пребиотики</i>	438	<i>В союзе с целебными растениями</i>
<i>Подмога — дело хозяйское</i>	439	<i>«Сухой закон» для пузырьков</i>
<i>Наружные средства</i>	440	<i>Если опоясал лишай</i>
ВСЕНАРОДНАЯ ЗАРАЗА		<i>Смажь коросту-прилипалу</i>
ОНИХОМИКОЗ		
ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ	441	КАК БОРОТЬСЯ С ФУРУНКУЛЕЗОМ
<i>В войне с грибами</i>	441	АБСЦЕСС, ПИОДЕРМИЯ, ГИДРАДЕНИТ
<i>В преддверии беды</i>	442	<i>Знакомая картина</i>
<i>Лекарственные разносолы</i>	443	<i>Ищи виновника</i>
<i>Самолечебник</i>	443	<i>Заживляем мазями</i>
<i>Береженого бог бережет</i>	444	<i>Уберите нож — вы не хирург!</i>
ГРИБЫ РАСТУТ... ВО РТУ		<i>Берем на вооружение опыт предков</i>
КАНДИДОЗ (МОЛОЧНИЦА)	445	
<i>«Если друг оказался вдруг...»</i>	445	ПОТЕПАНЫЕ ПЯТКИ
<i>Когда нарушено равновесие</i>	446	ТРЕЩИНЫ, МОЗОЛИ, НАПОПТЫШИ
<i>Чем лечиться?</i>	446	<i>Мелочь обходится дорого</i>
<i>Личный опыт врача</i>	447	<i>Неожиданное волшебство</i>
<i>Долой молочницу!</i>	448	<i>Целебные ванночки</i>
<i>Вместо сладостей — соленья!</i>	449	<i>«Живые» компрессы</i>
С ОГНЕННОЙ МЕТОЙ		<i>От поражения к преобразению</i>
РОЖИСТОЕ ВОСПАЛЕНИЕ КОЖИ	450	
<i>Антонов огонь</i>	450	ЧАСТЬ 8
<i>«Пожарная» команда антибиотиков</i>	451	ЛОР-ТРИАДА: УХО, ГОРЛО, НОС В НОРМЕ
<i>Ай да ботаника!</i>	452	ИНГАЛЯЦИИ — ОСНОВА
<i>Особенности врачевания</i>	453	ДОМАШНЕЙ ТЕРАПИИ
<i>Чтобы и следа не осталось!</i>	453	ЛАРИНГИТ
БОРОДАВКИ ПОД ГИПНОЗОМ		<i>У входа в дыхательную систему</i>
БОРОДАВКИ, СЕБОРЕЙНЫЙ КЕРАТОЗ	454	<i>«Обет молчания» и лекарства</i>
<i>Порочный круг</i>	454	<i>Благотворное тепло</i>
<i>Сожжем «пришельцев»!</i>	455	<i>Карманная физиотерапия</i>
<i>Народ использует «жгутики»</i>	456	
<i>Возрастная «накиль», а не вирусная поросль!</i>	457	АНГИНЫ НЕТ, А ГОРЛО БОЛИТ
<i>Сигнал опасности</i>	457	ФАРИНГИТ
<i>Не срежьте кератому!</i>	458	<i>Пустой глоток</i>
<i>Домашняя лекарня</i>	459	<i>Ищите разницу</i>
		<i>Стратегия врача</i>
		<i>Не усердствуйте с полосканием!</i>
		<i>Смывая боль</i>
		<i>Сам себе помощник</i>
		<i>Оба чая пригодны и для полоскания</i>

ВЕСЕННЕ-ОСЕННЯЯ КАПЕЛЬ

Острый ринит	495
<i>По известным рецептам</i>	496
<i>Лоция в лекарственном море</i>	497
<i>Предки нас научат</i>	498
<i>Рекомендуют натуропаты</i>	499
<i>Выдыхая недуг</i>	499
<i>Остановим рецидив</i>	500

ЧТОБЫ ИЗ НОСА НЕ ТЕКЛО

Хронический атрофический ринит	501
<i>Под натиском инфекции и пыли</i>	501
<i>Начните с морской воды</i>	501
<i>Как остановить кровотечение</i>	502
<i>Капли в нос — не панацея!</i>	503

КОГДА АНГИНА БЕРЕТ ЗА ГОРЛО

Паратонзиллит	503
<i>Все возрасты покорны</i>	503
<i>Опасная душегубка</i>	504
<i>Как действует врач</i>	504
<i>Скальпель против нарыва</i>	505
<i>Крепите иммунитет</i>	505

ДЕРЖИТЕ УХО ВОСТРО

Отит	506
<i>«Стрельба по мозгам»</i>	506
<i>Убирая нарыв</i>	507
<i>Кто виноват?</i>	507
<i>Вокруг да около</i>	508
<i>Предвидя будущее</i>	509

НЕ БУДЬ ГЛУХОЙ ТЕТЕРЕЙ!

Тугоухость	509
<i>Рекорды многообразия</i>	509
<i>Начало начал</i>	510
<i>Новое — забытое старое</i>	511
<i>Шумовое отравление</i>	513
<i>Из техники безопасности</i>	513

НЕ ВСТАВЛЯЙТЕ СВЕЧКУ В УХО

Серная пробка	514
<i>Берегитесь, чистюли!</i>	514
<i>Как убрать «затычку»</i>	514
<i>Лучший «прибор» — намыленный мизинец</i>	515
<i>Домашняя профилактика</i>	516

ПЕРЕСТАНЬТЕ КАШЛЯТЬ!

<i>Отличить «сухую» фазу от «влажной»</i>	516
<i>Стартовая терапия</i>	517
<i>С противовоспалительной силой</i>	518
<i>Избегай осложнений</i>	519

ЯЗЫК МОЙ — ВРАГ МОЙ

Глоссит	520
<i>В «награду» от ангины</i>	520
<i>До встречи с медиком</i>	520
<i>Типичные назначения</i>	522
<i>Рецепты на завтра</i>	522

РЕВМАТИЗМ ЛИЖЕТ СУСТАВЫ, А КУСАЕТ СЕРДЦЕ ...

<i>Вдогонку воспалению</i>	523
<i>Внутренний ремонт</i>	524
<i>И пьем, и растираем</i>	524
<i>Сладкий десерт врачевания</i>	525

ЧАСТЬ 9

СОН БЕЗ БЕССОННИЦЫ

КАК СПАЛОСЬ?	529
СОН	530
Великое таинство жизни	530
<i>Ночи античного мира</i>	530
<i>Споры на рассвете исканий</i>	531
<i>Исследуя глубины мозга</i>	531
<i>Сон — это тоже работа</i>	532
<i>Всемирный день сна</i>	532
Ночная архитектура	533
<i>Эксперименты за свинцовыми стенами</i>	533
<i>Медленный и быстрый сон</i>	534
<i>Конструкция сна — чередование циклов</i>	536
<i>«Беседы» матери с будущим ребенком</i>	537
<i>В ритме жизни: часовая путаница, или Издержки десинхроноза</i>	537
<i>А надо ли переводить стрелки?</i>	539
Продолжительность сна в зеркале статистики	540
<i>Сомнологический скандал</i>	540
<i>Изменяемая норма</i>	541
<i>«Совы», «жаворонки» и «голуби»</i>	542
<i>Великим не до сна</i>	543
<i>Вне времени и пространства</i>	544
<i>Рекордные аномалии</i>	544
<i>Потеря времени или здоровья?</i>	546
<i>Похитители сна</i>	548
<i>Борцы с природой — ее должники</i>	548
Прописные истины ежедневного ритуала	550
<i>Позывные отбоя</i>	550
<i>Когда ложиться спать?</i>	550
<i>Откройте форточку!</i>	551
<i>Ночной стриптиз?</i>	552
<i>В позе эмбриона</i>	552
<i>Постель — ваше царское ложе</i>	553
<i>Выбираем матрас</i>	554
<i>Где поставить кровать?</i>	557
<i>Убранство спальни</i>	558
<i>Подушка — под ушко</i>	560
<i>Нужен легкий ужин</i>	562
Загадочный мир видений	563
<i>Древние поверья</i>	563
<i>«Небывалые комбинации бывалых впечатлений»</i>	564
<i>Индикатор личности и состояния</i>	565
<i>Сериял подсознания, или Муза приходит в полночь</i>	566
<i>Пророчества сбываются?</i>	568
<i>Современный сонник</i>	569
<i>«Продавцы счастья»</i>	571
<i>Грезы на заказ</i>	573
БОЛЕЗНИ И РАССТРОЙСТВА СНА	575
Бессонница — заблуждение	575
<i>«Томительная ночи повесть»</i>	575
<i>Многоликая инсомния</i>	576
<i>По зову предков. Сегментированный сон</i>	577
<i>Не спите за рулем!</i>	579
<i>Психологическая «занога»</i>	580
<i>Бессонница — лекарство от депрессии</i>	581
<i>Несуществующий фантом</i>	582

СОДЕРЖАНИЕ

<p>Берегитесь остановки дыхания! 583</p> <p><i>Что такое апноэ?</i> 584</p> <p><i>Будьте бдительны!</i> 585</p> <p><i>Сам себе врач.</i> 586</p> <p><i>СИПАП-терапия.</i> 587</p> <p>В объятиях мнимой смерти. Летаргия 588</p> <p><i>Тайна буддийского ламы</i> 588</p> <p><i>Защитное бесчувствие</i> 589</p> <p><i>Заживо погребенные.</i> 590</p> <p><i>Возвращаясь с того света.</i> 591</p> <p><i>На краю жизни</i> 592</p> <p>Прогулки при луне. Сомнамбулизм 592</p> <p><i>Как это бывает?</i> 592</p> <p><i>То ли явь, то ли сон....</i> 593</p> <p><i>Не будите «бродягу»!</i> 594</p> <p><i>Синдром «старой ведьмы»</i> 595</p> <p><i>Сказочный диагноз.</i> 595</p> <p>«Танцы» поневоле. Синдром беспокойных ног 596</p> <p><i>Корень зла</i> 596</p> <p><i>С ног на голову.</i> 597</p> <p><i>Перехитрите себя</i> 597</p> <p>ПРИЕМЫ И СРЕДСТВА БОРЬБЫ С БЕССОННИЦЕЙ 598</p> <p>Лекарства: за и против 598</p> <p><i>Обратимся к истории</i> 598</p> <p><i>На таблеточной «игле»</i> 599</p> <p><i>Безопасность и эффективность гипнотиков</i> 600</p> <p><i>«Гормон ночи» открывает ворота сна</i> 600</p> <p><i>С чего начинать лечение?.....</i> 602</p> <p>«Баюшки-баю...» 603</p> <p><i>Учитесь расслабляться.</i> 604</p> <p><i>Партнерная гимнастика.</i> 604</p> <p>Попробуйте массаж 605</p> <p><i>Двигайте банки!</i> 606</p> <p><i>От кончиков пальцев до пятки</i> 607</p> <p><i>Йоговские секреты</i> 607</p> <p><i>Шицу.</i> 608</p> <p><i>Умеете ли вы дышать?.....</i> 608</p> <p>Под гипнозом самовнушения. 609</p> <p><i>Повторяя медленно и монотонно...</i> 610</p> <p><i>С верой в «заклинание».....</i> 610</p> <p><i>Отложите беспокойство на завтра</i> 611</p> <p>«Без воды и ни туды и ни сюды...» 612</p>	<p><i>Чудодейственные ванны</i> 612</p> <p><i>Запах хвои и травы.</i> 612</p> <p><i>Кислородный коктейль и домашний курорт</i> 614</p> <p><i>Под исцеляющей струей.</i> 615</p> <p><i>На всякий случай</i> 616</p> <p>Настои, настойки и отвары. 616</p> <p><i>Огородная аптека</i> 617</p> <p><i>Глоток спокойствия</i> 618</p> <p><i>С сердечным акцентом</i> 621</p> <p><i>При помехах в ЖКТ</i> 623</p> <p style="text-align: center;">ЧАСТЬ 10</p> <p style="text-align: center;">ПОРТРЕТНАЯ ГАЛЕРЕЯ «ЧЕМПИОНЫ ЖИЗНИ»</p> <p>НЕПРЕКЛОННЫЙ ВОЗРАСТ 627</p> <p>ДАЕШЬ ОБЛЕПИХОФИКАЦИЮ СТРАНЫ! 630</p> <p><i>Космический «мед»</i> 631</p> <p><i>Против вирусной инфекции</i> 632</p> <p><i>В союзе с «товарищами» по сбору</i> 632</p> <p><i>Наперекор судьбе.</i> 633</p> <p>ТОЛЬКО ВПЕРЕД! 635</p> <p>СЕКРЕТ ЕЕ СТОЙКОСТИ. 638</p> <p>ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ЗАКОНОВ ПРИРОДЫ 640</p> <p>ОХОТНИК ЗА ВИРУСАМИ 643</p> <p>ПАРИЖСКИЕ ТАЙНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ. 645</p> <p>СМЕЯТЬСЯ, ПЕТЬ И ТАНЦЕВАТЬ..... 648</p> <p>ФЕЕРИЯ ДОБРА 651</p> <p><i>Радость — в подарок</i> 651</p> <p><i>Цель в жизни</i> 651</p> <p><i>Как я стал клоуном</i> 652</p> <p><i>Циркачи сродни спортсменам</i> 652</p> <p><i>От сердца к сердцу</i> 653</p> <p>СИДНЕЙСКИЙ ЭВЕРЕСТ, ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА — ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО 654</p> <p>МОСКОВСКАЯ ШКОЛА ДОЛГОЛЕТИЯ 658</p> <p>СТОЛЕТНИЕ В ПЕТЕРБУРГЕ 661</p> <p>БАБУШКИ «ЗАЖИГАЮТ».</p> <p>ОБЗОР ДОСТИЖЕНИЙ В «ТРЕТЬЕМ ВОЗРАСТЕ» 663</p> <p>ПОЖЕЛАНИЯ ЧИТАТЕЛЯМ. 667</p>
---	---



ВВЕДЕНИЕ

Для каждого человека рано или поздно наступает момент, когда он остается один на один с проблемой старения. Дряхлеть не хочется, а удержать молодость мешает незнание. Надежды на узких специалистов и врачей тают по мере встреч с ними и денежных трат на обещанные улучшения. Спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих. Я не предлагаю очередной панацеи от возрастных бед, а лишь рассказываю о простых истинах, способных продлить молодость и активный возраст человека.

Эта книга — своеобразный путеводитель по старению. Ее открывают страницы глав «Живи без старости» о достижениях науки, которые можно использовать сегодня: новые методики, лекарства, технологии, упражнения. А основное — пересмотр своей жизненной стратегии и создание личной программы здорового долголетия. Остается только воплотить ее на деле, чтобы отыграть себе молодильную добавку в биографии.

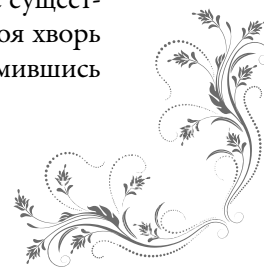
В наши дни как никогда актуально звучит постулат предков, разъяснявших на старославянском, что слово «живот» означает не только часть тела, но саму жизнь. И последнее сенсационное открытие в области гастроэнтерологии — наличие брюшного мозга — напарника головного! Раздел «Живот значит жизнь», посвященный желудочно-кишечному тракту, поможет вам сориентироваться и решить личные проблемы на десятиметровом пищеварительном большаке с его промежуточными пунктами обработки еды от рта до ануса.


Следующая часть книги «Средоточие жизни — сердце и сосуды» сконцентрирована на сер-

дечно-сосудистой системе, сохранность которой определяет путь к процветанию и благополучию в «третьем» возрасте. Какой бы сбой в нашем «моторе» или в движении по сосудистым путям ни произошел, активный образ жизни самого пациента более чем наполовину положительно влияет на исход патологического события. Исходя из принципа обязательного участия человека в «строительстве» своего здорового долголетия и предлагаются вашему вниманию уроки борьбы с распространенными сердечно-сосудистыми недугами. Практические советы, рецепты народной медицины и рекомендации для домашнего врачевания сопровождают каждый рассказ о той или иной патологии. Их дополняют «секреты» рационального питания и информация о полезных для продления своего бытия физических нагрузках. Читателям осталось только применить эти советы на деле.

По такому же принципу построены разделы об опорно-двигательной системе, будь то «**Позвоночник — опора и крепость тела**» или «**Наш надежный движитель руки-ноги**». Оказываются вполне очевидные недомогания таят множество загадок и парадоксальных несообразностей. У всех на слуху, скажем, артрит и артроз. А вы знаете разницу между ними? Наверняка не задумывались, пока не припекло, хотя от этих отличий зависят и методы лечения.

Ну а кому сегодня неизвестен вездесущий остеохондроз? Однако по современной международной классификации такой болезни не существует. И как прикажете лечиться, если твоя хворь процветает инкогнито? Узнаете, познакомившись





с «портретами» патологий, кухонными секретами сложных взаимоотношений кости и хряща, в завершение экскурсии заглядывая непосредственно в кастрюли или побывав на мастер-классе великовозрастного рекордсмена-марафонца. Но ни одна болезнь, будь то гипертония, стресс, депрессия, радикулит, невроз, деменция и множество других, не обходится без участия нервной системы — главного регулятора функций всех органов и систем, заставляя их работать как единое целое. Не случайно этот раздел практических способов противостояния «ударам судьбы» называется «**Секрет жизнестойкости — «железные» нервы**». А продолжает тему самооздоровления не менее важная «линия фронта» борьбы — уход за кожей. Кожа — это щит, оберегающий нас от инфекций, удерживает в организме влагу, выводит токсины, спасает от перегрева и замерзания, словом, нежный телохранитель, чувствительный к заботам о его состоянии. Раздел «**Кожа — зеркало здоровья**» познакомит вас с актуальными и доступными рецептами «для пользы тела». Собранные материалы — компас для выбора верного пути к сохранению молодости и красоты — в ваших руках.

Часть книги «**ЛОР-триада в норме**» предназначена, чтобы самостоятельно разобраться в широко распространенных расстройствах органов уха, горла, носа. Способы избавления от элементарной серной пробки в ухе или насморка до неизвестных большинству тайн врачевания обычного кашля или потери голоса теперь доступны вашему вниманию.


«**Сон без бессонницы**» — отличается от предыдущих частей книги, поскольку содержит

развернутое занимательное практическое пособие по оздоровлению сна. Его начало «Сон» посвящено поискам и разгадкам природы сна, особенностям его структуры и продолжительности. Вы узнаете о стандартах, рекордных аномалиях и влиянии «недосыпа», а также об «обряде» засыпания и правильном выборе одежды, постели, обустройстве спальни. Интересны гипотезы о смысле и роли сновидений, сонниках, возможностях снотворчества.

Далее в центре внимания — нарушения сна — симптом заболеваний, и признак заблуждения — бессонница. Отдельные главы отведены апноэ, летаргии, лунатизму и синдрому беспокойных ног.

Заключительная часть — «**Приемы и средства против бессонницы**» о плюсах и минусах лекарств, пользе «партерной» гимнастики, йоги, дыхательных упражнений, массажа, аутогенной тренировки и самовнушения. Эти рекомендации дополняют советы по улучшению сна водными процедурами и лекарственными растениями.

Вместо эпилога книги «Счастлирое долголетие» — «**Портретная галерея «Чемпионы жизни**». Развернутое изложение методов терапии и самолечения завершают жизненные истории. Это наглядный пример рекордсменов, победивших в «третьем возрасте» свои тяжелые хвори и боли, достигших успеха в творчестве и профессиональной деятельности. Поверьте, любое из подобных чемпионских достижений долговечности вам по плечу. «Нам столетье — не преграда» — лозунг сегодня!





Часть 1

**ЖИВИ
БЕЗ СТАРОСТИ**

