

Содержание

Предисловие.....	5
Пара слов без протокола. От автора к пациенту.....	9
Порог	
ЗАЧЕМ НУЖНО ЗДОРОВЬЕ.....	14
Ступень 1	
ТУПИКИ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ.....	17
Можно ли вылечить болезнь таблетками?.....	23
<i>Печальная статистика.....</i>	<i>33</i>
Современная медицина — лечит или убивает?.....	37
Цветы жизни на черном асфальте будней.....	44
Ступень 2	
ОРГАННЫЙ ОРКЕСТР.....	55
Хрящи и суставы. Ломкие стереотипы.....	61
<i>Как происходит восстановление организма</i> <i>на примере хрящевой ткани.....</i>	<i>69</i>
Кровь — не вода. А немного больше.....	84
<i>Гвозди бы делать из этих людей!.....</i>	<i>89</i>
Сердце. Ему не хочется покоя.....	99
Легкие. Тяжелое дыхание кризиса.....	111
<i>Чем отличается кровь от лимфы, а лимфа от плазмы.....</i>	<i>114</i>
<i>Очевидное невероятное.....</i>	<i>120</i>

Признаки азотного отравления в зависимости от глубины . . .	125
Алый цвет железа	129
Кишечник и другие потроха. Приключения ливера	138
Мозг. Былое и думы	149
Ликвор, ГЭБ и мышление	153

Ступень 3

«НЕНУЖНЫЕ» И НЕОБЫЧНЫЕ ОРГАНЫ.	169
Диафрагма. Наводим резкость	176
Желчный пузырь. Просто депо для желчи?	185
Селезенка и аппендикс. Распределенные органы — география против функции	188
Тимус. Иммуитет на вилочке	199
Микробиом. Внешний орган.	205
Из жизни маленьких. Подробности о микробиоме	214

Ступень 4

КАК УДЛИНИТЬ ЖИЗНЬ НА ДВАДЦАТЬ ЛЕТ	221
Как правильно есть, чтобы не выкопать себе ложкой могилу.	225
Терапия стволовыми клетками в домашних условиях . . .	239
Приложение. Самое лучшее лекарство находится здесь! . . .	252