



## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ЧТО ТАКОЕ ПАМЯТЬ И ОТ ЧЕГО ОНА ЗАВИСИТ .....	5
Строение головного мозга и центры памяти .....	5
Виды памяти.....	12
Гамма-аминомасляная кислота (ГАМК) .....	16
Факторы, ухудшающие работу мозга и память .....	23
Законы памяти .....	27
Нарушения памяти .....	28
КАК УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА .....	31
Правильное питание.....	32
Необходимые для мозга витамины .....	35
Необходимые минеральные элементы .....	47
Физические и умственные упражнения.....	54
Как быстро улучшить работу мозга.....	56
Долгосрочное улучшение работы мозга .....	58
СТРЕСС И ДЕПРЕССИЯ.....	63
Стресс .....	63
Факторы, вызывающие стресс .....	65
Варианты ответа на стрессовую ситуацию .....	68
Депрессия, ее виды и причины.....	70
Признаки и диагностика депрессии.....	74
Лечение депрессии .....	77
Психологическая помощь при стрессе и депрессии.....	78
Методы борьбы с последствиями отрицательных эмоций... ..	78



Общие методы преодоления стресса .....	81
Методы улучшения душевного состояния.....	82
<b>ПРАВИЛЬНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ.....</b>	<b>85</b>
Что такое чистая вода.....	85
Человеческий организм и вода .....	88
Как лучше пить воду.....	94
Как пить воду при болезнях и диетах.....	97
Вода в народном быте и лечении .....	101
Минеральные воды .....	104
Состав минеральных вод .....	106
Лечебные ванны .....	108
Ванны успокаивающие .....	112
Ванны при атеросклерозе .....	113
Ванны при гипертонии.....	113
Водные процедуры с ароматическими маслами.....	114
Характеристики эфирных масел, влияющих на умственную деятельность и работу мозга .....	121
<b>АТЕРОСКЛЕРОЗ .....</b>	<b>128</b>
Факторы риска для развития атеросклероза .....	131
Профилактика атеросклероза .....	134
Продукты, контролирующие уровень холестерина.....	138
<b>ГИПЕРТОНИЯ .....</b>	<b>150</b>
<b>САХАРНЫЙ ДИАБЕТ .....</b>	<b>155</b>
Питание больных сахарным диабетом I типа .....	162
Питание больных сахарным диабетом II типа .....	164
<b>ПРИРОДНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ МОЗГА.....</b>	<b>165</b>
Соки, полезные для работы мозга.....	165
Кабачки .....	167
Томаты .....	168
Тыква .....	169
Абрикос .....	170
Апельсин .....	170
Виноград и изюм.....	171
Грейпфрут .....	172
Груша .....	174
Киви .....	174



Лимон.....	175
Салат .....	176
Калина .....	178
Малина.....	178
Береза.....	179
Рецепты фитотерапии .....	181
Календула (ноготки) .....	182
Валериана.....	182
Лаванда .....	184
Лимонник .....	185
Мелисса .....	186
Мята .....	187
Лен.....	189
Ройбуш (ройбос).....	190
Гинкго билоба.....	193
Облепиха .....	195
Рябина.....	197
Стевия .....	201
Таволга.....	207
Тимьян (чабрец) .....	209
Чага.....	213
Душица .....	215
Жимолость .....	219
Ирга.....	220
Калина .....	222
Клубника .....	224
Клюква.....	226
Черная смородина .....	228
Шиповник .....	231
Куркума .....	233
Фитотерапия при атеросклерозе.....	239
Фитотерапия при депрессии .....	240
Нарушения сна.....	242
Неврастения .....	246
Невроз.....	248
Стресс и хроническая усталость.....	252
Напитки, восполняющие дефицит биологически активных веществ.....	254



Для улучшения памяти.....	255
Средства, нормализующие давление.....	256
При диабете.....	268
Сахароснижающие составы .....	278
<b>КАК НУЖНО ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ .....</b>	<b>281</b>
Авторские методики дыхания.....	288
Йога .....	291
Дыхательные упражнения.....	293
Специальные дыхательные упражнения.....	300
Дыхательные упражнения для развития различных групп мышц .....	302
Семь меньших упражнений йогов.....	304
Цигун .....	306
Дыхательные упражнения при стрессе .....	310
Основные принципы дыхательной гимнастики при вегето-сосудистой дистонии .....	314
Дыхательная гимнастика для головного мозга .....	315
Система бодифлекс .....	318
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ. ВИДЫ ГОЛОВНОЙ БОЛИ .....</b>	<b>322</b>
Головные боли напряжения .....	323
Мигрень.....	327
Пучковая (кластерная) головная боль .....	330
Лекарственная головная боль .....	332
Головная боль при гипертонии и гипотонии .....	333
Дистония .....	334
Головная боль как симптом .....	335
Как сократить частоту возникновения головных болей.....	338
Фитотерапия при частых головных болях .....	340
Физические упражнения .....	343
Упражнения при шейном остеохондрозе.....	345