

ОГЛАВЛЕНИЕ

Нам пишут.	7
Предисловие	9
ГЛАВА 1	
«У меня не было ни дня, чтобы утром, после сна, у меня ничего не болело...»	19
Триада здоровья	25
Физиология поражения сосудов	28
ГЛАВА 2	
«Родственники посчитали, что инфаркт миокарда — это конец! Они ошиблись...»	35
Остеохондроз и ИБС — что общего?	37
Что такое ИБС?	40
«Человек стареет не годами, а ногами», или Возрастная физиология сосудов	43
Тренажеры вместо лекарства от сердца	47
ГЛАВА 3	
«80 лет, распространенный остеохондроз, ИБС, гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, перенесла инсульт...»	51
Стихия «Воздух», или «Хаа»-дыхание	57
Сердце только часть сосудистой системы...	59
Что такое — правильные упражнения? Положительная нагрузка и отрицательная	64
Типичные ошибки при выходе из болезни	70
ГЛАВА 4	
«Я уже не считал себя больным с тех пор, как выжил», или Что такое адаптация	76
К. Купер и Н. Амосов о «сердечных нагрузках»	80
Пять условий активного долголетия	90
Нагрузки, необходимые для всех	97

ГЛАВА 5

Боли сердечные и боли мышечные — как отличить? 103
Правила движения «внутри сустава» 107

ГЛАВА 6

**Правила контроля сердечной деятельности
в домашних условиях** 111
Первый «этаж» тела — приседания 112
Измерение ЧСС 114

ГЛАВА 7

**«Присела 30 раз, похвалила себя, а утром
вообще не могла встать...» «Болезни лежания»** 124
Валокордин — лекарство от разума 130
Неправильный диагноз суставов — путь в ИБС 136
В погоне за экстравагантностью — гимнастики Востока
и другие гимнастики 144

ГЛАВА 8

**ИБС — ишемическая болезнь страны
(новая трактовка)** 156
Медицинское обоснование упражнений 159
Третий «этаж» тела, или О пользе отжиманий 161
Второй «этаж» тела — защита для органов 166

ГЛАВА 9

Выход из инсульта — хроники кинезитерапии
Из цикла «Невыдуманные истории» 170

ГЛАВА 10

**«Беды приходят тогда, когда люди в своей лени
забывают заботиться о себе»** 177
Букет заболеваний — не причина для уныния.
Хроники кинезитерапии.
Из цикла «Невыдуманные истории» 179

Вместо эпилога 187

Об авторе 188