

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	7
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы... ..	11
Выбрать свой путь или судьбу .....	18
Культура здоровья .....	22
Головные боли неясной этиологии .....	27
Нагрузки правильные и неправильные .....	34
Плечи — инструмент мозга .....	40
Функциональная анатомия плеча .....	43
Начало угасания здоровья .....	55
Мышечная депрессия .....	58
Первые шаги из болезни .....	66
Первый день новой жизни .....	73
Головные боли и остеохондроз .....	78
Необходимое пояснение к применению холодовых процедур. Криотерапия .....	82
ЗОЖ — что это? .....	87
Склероз сосудов. Почему? .....	94
Что помогает движению? .....	98
Бег от инфаркта и атеросклероза .....	103

Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?.....	113
Ответы на письма.....	120
Эпилог .....	138
Заключение.....	143
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов.....	144
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ из группы «Б» .....	155
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Большой жизненный словарь.....	174