

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к английскому изданию. Джесси Итцлер.....	13
Предисловие к английскому изданию. Марти Галлахер.....	17
Пролог. Коэн де Йонг.....	24
ВВЕДЕНИЕ	29
Открытие, способное изменить мир.....	31
ВИМ ХОФ	35
Ситтард.....	36
Индия — холодные воды Ганга.....	38
Открытие преимуществ холодной воды.....	39
Амстердам.....	40
В Сенегал на велосипедах.....	41
Обращение к читателю.....	43
Олайя.....	44
Компания <i>Innerfire</i>	47
ХОЛОДНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	51
Что еще мы знаем о кровеносных сосудах.....	53

Переохлаждение	55
Как это возможно с физической точки зрения.....	57
Лейкоциты	59
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	67
Техники дыхания: Бутейко и Ван дер Пул.....	70
Кислород и углекислый газ	73
Связь между дыханием, нервной системой и вариабельностью сердечного ритма	76
Болезни, вызванные неправильным дыханием	79
Нервные расстройства, вызванные неправильным дыханием	81
Почему многие люди дышат чаще, чем нужно?	84
Дыхание и нервная система	84
Дыхательные упражнения для расслабления	87
Дыхательные упражнения по методу Вима Хофа....	88
Эпифиз.....	91
Задержка дыхания	93
ПРЕОДОЛЕНИЕ СЕБЯ	95
Марафон по Северному полярному кругу	97
Физические тренировки или тренировка силы воли?	98
Гора Килиманджаро.....	101
Возвращение на Килиманджаро.....	105
Побочные эффекты метода Вима Хофа	106
Прогулки босиком	106
Связь с Землей.....	108
Диета.....	110

НЕМНОГО НАУКИ	115
Что такое вегетативная нервная система.....	116
Прорыв в науке	120
Верхушка айсберга.....	122
Какой вывод мы можем сделать?.....	124
Какие биологические механизмы лежат в основе эффективности метода Вима Хофа	125
Что такое боль, и как работают болевые рецепторы	126
Как все это связано с методом Вима Хофа	129
Почему транскрипционные факторы должны быть сбалансированы	131
Гипотеза профессора Капеля.....	131
КОМУ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ МЕТОД ВИМА ХОФА	137
Если вы абсолютно здоровы	139
Спортсмены.....	139
Повышенное или пониженное артериальное давление.....	141
Онкологические заболевания	143
Воспаления.....	149
Ревматизм.....	151
Болезнь Крона	155
Депрессия.....	160
Астма	162
Артрит	166
Сахарный диабет 2-го типа.....	167
Излишний вес	169
Хроническая усталость.....	173

БОЛЕЗНИ, О КОТОРЫХ РАССКАЗАЛИ ЧИТАТЕЛИ МОЕГО TWITTER	177
Варикозное расширение вен.....	178
Холодные руки и ноги.....	179
Секрет долголетия.....	181
Борьба со стрессом здесь и сейчас.....	182
 МЕСЯЧНАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК ...	185
Холодный душ.....	187
 ЭПИЛОГ	191
 БЛАГОДАРНОСТИ	197
Вим Хоф	198
Коэн де Йонг.....	198
 ОБ АВТОРАХ	201
Вим Хоф	202
Коэн де Йонг.....	203
 ПРИЛОЖЕНИЯ	205
Полезные ссылки и рекомендованная литература	206
Словарь используемых терминов	208
Использованные источники	220