

Оглавление

Предисловие. Парадоксы сердечной деятельности.....	5
Глава 1. Гипертония молодеет.....	11
Глава 2. Сакральные страхи.....	14
Глава 3. Не сердцем единым жив человек?.....	20
Глава 4. Можно ли «отремонтировать» сердце?.....	23
Глава 5. Истинные возможности сердца.....	31
Глава 6. Сердце и спорт	35
Глава 7. «Крепостные стены» сердца.....	43
Глава 8. Пять основных помощников сердца	47
Глава 9. Другие участники кровотока	55
Глава 10. Дублиеры миокарда.....	60
Глава 11. Динамическая анатомия системы кровообращения...	64
Глава 12. Контроль ЧСС.....	99
Глава 13. Почему мы начинаем болеть после 40 лет?	109
Глава 14. Ленивая гипертония.....	113
Глава 15. Внеклеточный матрикс: что это?.....	121
Глава 16. В чем соль воды для организма?	131

Оглавление

Глава 17. Баня парит, здоровье дарит.....	140
Глава 18. Матрикс и атеросклероз	149
Глава 19. Матрикс и варикозное расширение вен	153
Глава 20. Необходимые исторические ссылки на открытие матрикса	161
Глава 21. Первые выводы из анализа устройства системы кровообращения.....	165
Глава 22. Шаги в гипертонию	170
Глава 23. «Пойду полечусь, полежу в больнице».....	175
Глава 24. Выход из гипертонии	186
Глава 25. Дыхание и гипертония	191
Глава 26. Из беременности в гипертонию	200
Глава 27. Законы адаптации и гипертония	215
Глава 28. Заболевания сердца, рождаемые гипертонией.....	226
Глава 29. Молодые старики	248
Глава 30. Сердце, мозг и легкие — единый орган!	259
Послесловие. Немного об авторе	270
Заключение. Гипертония «без лица».....	273
Алфавитный указатель	278