

Оглавление

От редакции. Предисловие ко второму изданию книги	6
Предисловие к первому изданию	9
Введение. О том, как мы однажды состарились и что из этого получилось	12
История нашей жизни	14
Что такое старость и как с нею бороться	19
Седина	25
Физический тонус	26
Еще несколько слов об интеллекте	28
Стариковский жир	28
Сердце	30
Надежда есть — капилляры восстанавливаются!	31
Глава 1. Великая наука движений	42
Четыре закона отлучившейся молодости	45
Массаж: движение в неподвижности	48
Сущность массажа	49
Механизм действия массажа на организм	50
Правила и условия проведения массажа	55
Порядок проведения общего массажа	57
Глава 2. Опорно-двигательный аппарат изношенного организма	59
Действие массажа на функции опорно-двигательного аппарата	61



Сердце изношенного организма	62
Влияние массажа на сердечно-сосудистую систему . .	64
Изношенные легкие	64
Массаж и восстановление легких	65
Когда пищеварение не варит	66
Влияние массажа на ЖКТ	66
Нервная система и старение	67
Массаж и восстановление нервной системы	68
Половая потенция	68
Особенности самомассажа	70
Некоторые приемы самомассажа	71
Глава 3. Здоровье — это разум и движение	74
Режим ударного кровотока	77
Кодекс разумного питания Погожевых	88
Глава 4. Современные технологии укрепления защитных сил организма	95
Каллизия — золотой щит иммунитета	95
Стевия — путь к молодости	97
Алоэ, или Неизвестное об известном	101
Глава 5. Движение и «упражнения-таблетки» . . .	104
Прежде всего — позвоночник	104
Вспомним о ногах	109
«Упражнения-таблетки»	111
Глава 6. Как в нашу жизнь вошло учение Болотова .	117
Комплекс упражнений для нормализации кислотности желудка	127



Глава 7. Исцеляющие кислоты.	131
Способы приготовления бессолевой кислой капусты. .	133
Глава 8. Углекислый газ — шаг к омоложению . . .	141
Основные принципы дыхательной гимнастики	148
Техника выполнения поверхностного дыхания	150
Глава 9. Ферменты молодости Болотова	154