

Оглавление

Оглавление	3
Введение	6
Часть 1. Кардиозаболевания: немного теории и практики	14
Глава 1. Физиология сердечно-сосудистой системы человека	14
Глава 2. Что такое атеросклероз	18
Что такое кардиосклероз	22
Глава 3. Что такое ишемическая болезнь сердца и нестабильная и стабильная стенокардия	22
Глава 4. Что такое инфаркт миокарда	25
Глава 5. Что такое гипертония и гипотония	30
Глава 6. Что такое инсульт, аритмия и ревматизм	35
Глава 7. Опросник Говарда	36
Часть 2. Комплекс сосудистой гимнастики.	41
Глава 8. Сосудистая гимнастика для лечения головных болей и гипертонии	42
Воздействие на мышцы шейного отдела головы	46
Воздействие на позвоночник шейного отдела головы	52
Глава 9. Гимнастика для лечения сердечно-сосудистой системы	62
Воздействие на мышцы спины, груди, живота и таза	63
Правила проведения воздействия на позвоночник	74
Глава 10. Внешний и внутренний массаж сосудов и капилляров	86
Внутренний массаж	86
Внешний массаж	88
Укрепление капиллярной сети дыхательным массажем	92
Диафрагмальное дыхание	93

4 ••• Сосудистая гимнастика

Глава 11. Улучшение тонуса сердечно-сосудистой системы	96
Повышение сосудистого тонуса	96
Капиллярный массаж рук и стоп.	98
Самомассаж для включения в работу капиллярной системы организма	102
Местные ванны и контрастные ванны	103
Большой компресс для оздоровления сосудов	105
Схема проведения процедур, тонизирующих сердечно-сосудистую систему	106

Часть 3. Дополнительные методы воздействия на сердечно-сосудистую систему 109

Глава 12. Лечение скипидарными ваннами	109
Что нужно помнить при приеме скипидарных ванн	110
Как принимать ванну и что делать после этого	113
Скипидарные мини-ванночки	116
Глава 13. Точечный массаж доктора Чжуна	118
Правила проведения массажа лицевого массажа	119
Пояснения к выполнению лицевого массажа	121
Точечный массаж лица	125
Точечный массаж рук	134
Глава 14. Перекись водорода в лечении атеросклероза	140
Краткое лечебное описание H_2O_2	142
Несколько важных советов по применению перекиси	143
Реакция Герксгеймера	145
Схема приема перекиси водорода	145
Восстановление капиллярной системы на фоне приема H_2O_2	147
Глава 15. Фитотерапия сердечно-сосудистых заболеваний	150
Фитотерапия атеросклероза	152
Фитотерапия ИБС и стенокардии	155
Фитотерапия аритмии сердца	157
Фитотерапия гипертонии	158
Фитотерапия гипотонии	161

Фитотерапия вегетонервов и вегетосудистой дистонии	162
Глава 16. Лечебные средства народной медицины.	164
Аритмия (нарушение сердечного ритма)	164
Нормализация тонуса сердечно-сосудистой системы.	164
Артериальная гипертензия (повышенное давление)	165
Артериальная гипотензия (пониженное давление).	167
Артериосклероз, ишемическая болезнь сердца и стенокардия	168
Очищение при атеросклерозе	169
Вегетосудистая дистония	172
Глава 17. Диеты при сердечно-сосудистых заболеваниях	172
Специальная диета № 1	173
Специальная диета № 2	175
Рекомендации по питанию при атеросклерозе	177
«Диета 2200» калорий	179
Рекомендации по питанию при ИБС	179
Рекомендации по питанию при аритмии	181
Рекомендации по питанию при гипертонии	181
Рекомендации по питанию при гипотонии	182
Рекомендации по питанию при ревматизме	183