

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Поговорим о дыхательной гимнастике	7
Немного истории.....	8
Секрет гимнастики Стрельниковой и ее отличие от других дыхательных гимнастик.....	9
Новый взгляд на чудо-гимнастику, а также несколько советов, как избежать ошибок.....	11
Показания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой	14
Глава 2. Легкие — ворота жизни	16
Строение	16
Функции	18
Глава 3. Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой	20
Первая неделя	20
Вторая неделя.....	26
Третья неделя.....	27
Четвертая неделя.....	29
Пятая неделя	30
Шестая неделя.....	32
Седьмая неделя	33
Восьмая неделя.....	35
Девятая неделя	37
Десятая неделя	38
Одиннадцатая неделя	40
Глава 4. Вспомогательные комплексы упражнений	41
Болезни кожи.....	41
Половые расстройства.....	45
Дыхательная гимнастика при половых недугах у мужчин.....	45
Дыхание по Стрельниковой при половых нарушениях у женщин	54
Справиться с бесплодием поможет гимнастика Стрельниковой	61

Болезни дыхательных путей.....	67
От надоедливго насморка спасает дыхательная гимнастика.....	67
Избавляемся от гайморита	82
Аденоиды. Удалять или лечить?	93
Дыхательная гимнастика борется с бронхитом.....	104
Новый подход к старой проблеме, или Лечим бронхиальную астму по методу гимнастики Стрельниковой.....	117
Избавляемся от приступа удушья.....	123
Справляемся с депрессией.....	128
Здоровье сердца и сосудов	136
Готовим организм к гимнастике	137
Экстренная помощь при гипертоническом кризе	139
Никотиновая зависимость	140
День первый: скажи никотину «нет»	143
День второй: долой пагубную привычку!	143
День третий: держитесь поставленной цели.....	144
День четвертый: очищаем легкие от никотина	145
День пятый: полностью избавляемся от никотина	145
День шестой: я в силах победить зависимость.....	146
День седьмой: никотину здесь не место!.....	146
День восьмой: правильное дыхание — чистые легкие	147
День девятый: правильное дыхание — крепкое здоровье.....	148
День десятый: в здоровом теле здоровый дух!	149
Худеем вместе с гимнастикой Стрельниковой!	151
Заключение	159