

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	6
Этап 1. Сердечно-сосудистая система	7
Сердце и сосуды. Как и почему это работает	7
Возрастные изменения	9
Этап 2. Просто и доступно о том, что происходит.	
Основные сердечно-сосудистые заболевания	13
Атеросклероз.....	13
Ишемическая болезнь сердца	17
Инфаркт миокарда	20
Инсульт	22
Гипертоническая болезнь	24
Гипотония	27
Аритмия	31
Сердечная недостаточность.....	33
Сосудистая недостаточность.....	37
Варикозное расширение вен	39
Этап 3. Изучаем факторы риска и сводим их к минимуму	42
Неустраняемые факторы риска	42
Устраняемые факторы риска.....	45

Этап 4. Лечебная гимнастика	54
Правила выполнения.....	54
Кеннет Купер и его система здоровья	62
Кацудзо Ниши и его система здоровья.....	64
Гимнастика при атеросклерозе.....	69
Гимнастика и физические нагрузки при стенокардии.....	81
Гимнастика после перенесенного инфаркта.....	83
Гимнастика и реабилитация после инсульта.....	100
Гимнастика при артериальной гипертензии (повышенном давлении).....	115
Гимнастика при гипотонии (пониженном давлении).....	131
Гимнастика при сердечно-сосудистой недостаточности.....	136
Гимнастика при варикозном расширении вен	142
Профилактическая утренняя гимнастика при сердечно-сосудистых заболеваниях.....	147
Этап 5. Мы едим то, что мы едим. Основные правила питания	154
Правило № 1. Правильное отношение к пище и питанию.....	154
Правило № 2. Снижение уровня холестерина, поддержание баланса липопротеинов в крови	155
Правило № 3. Ограничения в употреблении поваренной соли ..	158
Правило № 4. Содержание углеводов в рационе.....	159
Правило № 5. Ограничение в пище экстрактивных веществ.....	159
Правило № 6. Умеренное употребление жидкости.....	159
Правило № 7. Витамины и микроэлементы	160
Правило № 8. Разгрузочные дни	162
Правило № 9. Ограничения в употреблении некоторых продуктов.....	163

Этап 6. Народные средства в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями	166
Атеросклероз.....	166
Ишемическая болезнь сердца.....	169
Гипертоническая болезнь.....	172
Аритмия.....	174
Сердечная недостаточность.....	175
Послесловие	176