

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Немного анатомии с философией	9
1.1. Чем и как мы дышим?	9
Глава 2. Некоторые болезни органов дыхания	13
2.1. Фарингит	13
2.2. Ангина	16
2.3. Трахеит	21
2.4. Бронхит и бронхиолит	24
2.5. Рак легких	31
2.6. Воспаление легких	34
2.7. Астма	44
2.8. Туберкулез	49
Глава 3. Как и чем лечиться дома	54
3.1. Домашний набор трав	54
3.2. Питание больных	70
3.3. Когда не нужны антибиотики?	75
Глава 4. Классические школы оздоровительного дыхания в профилактике и лечении болезней органов дыхания . . .	77
4.1. Что такое нормальное дыхание?	78
4.2. Освоение правильного дыхания по Кацудзо Ниши	86

6 ••• Лечение и профилактика заболеваний органов дыхания

4.3. Дыхательная йога	88
4.4. Дыхание по Бутейко	111
4.5. Парадоксы дыхания А. Н. Стрельниковой	122
4.6. Энергетическое дыхание Юрия Андреева и болезни органов дыхания . .	145
4.7. Рыдающее дыхание	153
Заключение	185