

УДК 616(03)
ББК 54.1я2
К43

Во внутреннем оформлении использованы элементы дизайна :
Marisha / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кириллова, Юлия Михайловна.
К43 Счастливое долголетие. Энциклопедия самых эффективных советов для здоровья / Юлия Кириллова. — Москва : Эксмо, 2019. — 672 с. — (Подарочные издания. Красота и здоровье).

ISBN 978-5-04-091480-7

Нет на свете человека, который не хотел бы прожить долгую жизнь. Но в то же время мысли о старости нас пугают, ведь её образ неразрывно связан с немощью и болезнями. Пора отказаться от этого стереотипа!

Юлия Кириллова, медицинский журналист, обозреватель газеты «Вестник ЗОЖ», убеждена: если придерживаться здорового образа жизни, есть все шансы сохранить здоровье и вкус к жизни на долгие годы. В ваших руках все козыри: от фитотерапии, проверенной веками, до новейших достижений медицинской науки. А галерея долгожителей вдохновит вас начать путь к активному долголетию уже сегодня.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616(03)
ББК 54.1я2

ISBN 978-5-04-091480-7

© Кириллова Ю., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13	<i>Разброд и шатание</i>	51
ЧАСТЬ 1		<i>В поисках дебошира</i>	51
ЖИВИ БЕЗ СТАРОСТИ		<i>Учитесь есть!</i>	52
ЮНОСТЬ НЕ ЗА ГОРАМИ		<i>Дент-ассортимент</i>	53
ПЕПТИДНЫЕ БИОРЕГУЛЯТОРЫ.....	17	<i>Не прячьте камень за щекой</i>	54
<i>Клеточный терроризм</i>	18	<i>Выбирайте пасту по зубам</i>	55
<i>Реставрация без «химии» и хирургии</i>	19	<i>Помоги себе сам</i>	56
БЕЗ СТАРОСТИ С ИОНАМИ СКУЛАЧЕВА		С КОСТЫЛЕМ ВО РТУ	
АНТИОКСИДАНТ SKQ1 И МИТОТЕХНОЛОГИИ.....	20	ПРОБЛЕМЫ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ ЗУБОВ	57
<i>Программы смерти во власти законов эволюции</i>	21	<i>Тут уж не до улыбки</i>	57
<i>Чудеса баланса</i>	21	<i>Какой протез лучше всех?</i>	57
<i>Молекулы-электровозы</i>	22	<i>Металлическая дуга</i>	58
<i>Компьютерный синдром</i>	23	<i>Спасительный дублер легок на подъем</i>	58
<i>Питаясь впроголодь</i>	24	<i>Нейлоновый «евроремонт»</i>	59
РЕАЛЬНАЯ ФАНТАСТИКА		<i>Трудное новоселье</i>	59
СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ И ГЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	24	<i>Вживляя «запчасти»</i>	60
<i>Ключ от клетки</i>	24	САМ СЕБЕ ТЕРРОРИСТ	
<i>Вырастить живой орган</i>	26	ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНАЯ РЕФЛЮКСНАЯ БОЛЕЗНЬ —	
<i>Секрет стволовых клеток</i>	26	ГЭРБ, изжога	61
<i>Хотите напечатать нос или что-нибудь другое?</i>	27	<i>Сигнальте SOS, у вас заброс</i>	61
РИТМ — РЕЖИССЕР ЖИЗНИ		<i>Загадки сердечного жара</i>	61
ХРОНОТЕРАПИЯ.....	28	<i>Опасный дуэт</i>	62
<i>Внутренние биологические часы</i>	28	<i>«Противопожарная» терапия</i>	63
<i>Умеете ли вы принимать лекарства?</i>	29	<i>Как себе помочь?</i>	63
<i>У хворей свое расписание</i>	30	<i>Прислушайтесь к травознаям</i>	64
<i>Сезонный конфликт</i>	31	РЕВОЛЮЦИЯ В ЖИВОТЕ. ЧТО ДЕЛАТЬ?	
УЧИТЕСЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ		ДИЗЕНТЕРИЯ.....	66
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ.....	32	<i>Из грязи в князи</i>	67
<i>Властвовать собой</i>	32	<i>В ожидании врача</i>	67
<i>Целебные заклинания</i>	34	<i>Не гадайте на ромашке</i>	68
<i>Аскетизм вместо чревоугодия</i>	35	<i>Аптечно-разнотравье</i>	69
<i>Дыхание как индикатор здоровья</i>	35	<i>Стол и стул</i>	69
ЛЕКАРСТВЕННАЯ ЭПИДЕМИЯ		<i>Не попадайтесь шигеллам снова!</i>	70
И ТАБЛЕТОЧНАЯ АЛЛЕРГИЯ.....	36	МИФОЛОГИЯ ЕДЫ.	
<i>Химическая атака</i>	36	МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ	
<i>«Когда в товарищах согласья нет...»</i>	37	ОЖИРЕНИЕ	71
<i>«Синдром пилюльщика»</i>	37	<i>Смертельный квартет</i>	71
<i>Растения против таблеток</i>	39	<i>Калорийный парадокс</i>	71
ДЕРЖИТЕ СУДЬБУ В СВОИХ РУКАХ		<i>Хочешь жить — умей вертеться</i>	72
ПРОГРАММА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ.....	40	<i>Сказки о жирах</i>	73
<i>Старость или дряхлость?</i>	40	<i>Волшебной диеты нет!</i>	74
<i>Насколько вы молоды</i>	41	<i>Сахарное рабство</i>	75
<i>Меняйте менталитет!</i>	42	<i>«Щи да каша — пища наша»</i>	75
<i>Планируя долговечность</i>	42	<i>Напутствие едокам</i>	77
<i>Сила — в движении</i>	43	<i>Слово о постах</i>	77
<i>По ступенькам оздоровления</i>	43	ВИРУСНАЯ АЗБУКА	
<i>Самосохраняющее поведение</i>	45	ГЕПАТИТ, ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ	80
<i>Ходьба и гимнастика</i>	45	<i>Летучее семейство</i>	80
ЧАСТЬ 2		<i>На пороге незваный гость</i>	81
ЖИВОТ ЗНАЧИТ ЖИЗНЬ		<i>Предпочтение — цветку желчи</i>	82
ЖКТ: ОТ СТАРТА ДО ФИНИША.....	49	<i>Интерферонотерапия</i>	83
МЕЧТАЯ О ГОЛЛИВУДСКОЙ УЛЫБКЕ		<i>Как доктор прописал</i>	84
КАРИЕС, ПАРОДОНТИТ.....	50	<i>Цирроз? Не паникуйте, старики!</i>	86

КИШЕЧНАЯ «ЛИХОРАДКА»	
Сальмонеллез.....	88
Подстелите «соломку»	88
Стартап — ключ к микробному успеху	88
Пальцы — в рот!	89
На зависть водолюбам	89
Дурной микроб — с поля вон!	89
В огне брода нет	91
Ренессанс микрофлоры	92
ТРАВЫ ОТ ОТРАВЫ	
БОТУЛИЗМ, БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ ..	93
Съедобный убийца начеку	93
Инфекционный «букет»	94
Как это бывает	95
Домашняя «неотложка»	95
Ассенизатор вычистит нутро	96
Целебная зелень	98
Берегиня	98
БРЮШНОЙ МОЗГ — ЭТО ГОСУДАРСТВО	
В ГОСУДАРСТВЕ	
ДИСБАКТЕРИОЗ.....	99
Невидимая власть микробов	99
Зачем лечить дисбактериоз?	100
Кишечная неразбериха	101
Антибиотик — противник жизни	101
Рациональная еда	102
Закладываем «райский сад»	103
Домашняя пищевая аптека	104
Пусть в желудке цветут незабудки!	105
Слава подорожнику!	106
БРЮШНАЯ ЖАБА	
ХРОНИЧЕСКАЯ АБДОМИНАЛЬНАЯ ИШЕМИЯ	
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.....	107
20 псевдонимов	107
Расплывчатый портрет	108
Нить Ариадны — диагностическая триада	109
Доверясь эскулапу, лечимся правильно	109
Держитесь, едоголики!	110
Без трав не обойтись	110
КАМНЮ В ПОЧКЕ НЕ МЕСТО!	
МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ.....	112
Растим коллекцию минералов	113
Пей до дна!	113
Универсальный индикатор рН	114
Скатерть-самобранка от нефролога	115
Долой ураты!	115
Избавляйтесь от оксалатов	116
Фосфатное изобилие	117
Терапевтические детали	118
Не промахнись!	118
ВСЁ НЕ ТАК, РЕБЯТА!	
ХЕЛИКОБАКТЕРИОЗ, ГАСТРИТ.....	120
Нашли козла отпущения	120
Братья-разбойники	120
Необходимая ориентировка	121
Не верьте рекламе!	122
Антибиотики сдают позиции фитотерапии	123
Иновации в борьбе за здоровый желудок	124
Не удадя живота своего	125
С помощью природы	126
ЖИРНАЯ ПЕЧЕНЬ	
НЕАЛКОГОЛЬНАЯ ЖИРОВАЯ БОЛЕЗНЬ ПЕЧЕНИ.....	128
Миф о Прометее на новый лад	128
По законам синергизма — вместе!	128
Укротители патологии	129
Чертополох Святой Марии	130
Ищи траву в аптеке	131
Новый стиль жизни	132
Плацентарная терапия	133
Слезь с дивана!	133
БЕЗ ЗООПАРКА В ЖИВОТЕ	
ГЕЛЬМИНТОЗ.....	134
Как гром среди ясного неба	134
В борьбе с иждивенцами	135
Из народной копилки	137
Берегитесь кошачьей двуустки!	140
Новейшее средство — экокантибиотики	140
Ура осени и солянке холмовой!	142
Избегая незваных пришельцев	142
КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ	
ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ,	
ХОЛИНОЦИСТЭКТОМИЯ	143
Как рождаются камни	143
Золотой стандарт — лапароскопия	144
Не зная брода.....	145
Нельзя ни то, ни это	146
Не расставайтесь с желчным пузырем!	146
Где искать спасения?	147
Древние рецепты лечебных новинок	147
Здоровье — в тарелке	148
Мудрость старины	149
Тело просит воды	149
При поддержке растений	150
ЧТОБЫ «МОЧЕПРОВОД» РАБОТАЛ ИСПРАВНО	
ПИЕЛОНЕФРИТ.....	151
Раскрывая тайны происхождения	151
Сценарий недуга	152
В поисках инфекции	153
Без антибиотиков не обойтись	154
Вниманию пожилых пациентов!	156
УРОК УРОЛОГИИ	
АДЕНОМА И ПРОСТАТИТ	157
Если выхода нет	157
Откровенно о сокровенном	158
«Ремонт мочепровода»	159
Слабости сильного пола	161
Методика траволечения	162
Меняйте рацион и режим жизни	163
В ПОЗЕ ОРЛА	
ЗАПОР.....	164
Ох уж эти пробки	164
Тайны пищевого марафона	165
Сила и слабость слабительных	166
Воспитываем ленивый кишечник	167
Продуктовый хит	168
Ключи от запора	170
Работа над ошибками	170

ОСТАНОВИТЕ ТЕЧЬ! Недержание мочи, нейрогенный мочевого пузыря	171	<i>Добро пожаловать на кардиотренировку!</i>	211
<i>Отчего и почему?</i>	171	<i>Съешьте свою болезнь</i>	212
<i>Синдром непослушания</i>	172	<i>Сердечные друзья</i>	212
<i>Слинг для старушки</i>	173	<i>Скорая помощь и сосудистый эликсир</i>	213
<i>Современно, эффективно, но.....</i>	174	ЕСЛИ УДАРИЛО В ГОЛОВУ	
<i>Немедикаментозная компания</i>	175	Инсульт	214
ПОДТЯНИТЕ ЖИВОТЫ — СЛОНОПОТАМ НЕ В МОДЕ! Гимнастика для внутренних органов	177	<i>Предвестники беды</i>	214
<i>Не растягивайте желудок!</i>	177	<i>Лекарственное разнообразие</i>	215
<i>Старославянский массаж сегодня</i>	177	<i>Пряности вместо таблеток</i>	216
<i>Гимнастика Жим Лам</i>	178	<i>Чтобы отменить диагноз инсульт</i>	218
<i>Болезнь ничегонеделания</i>	180	<i>Надежные дублиры</i>	219
<i>Хрупкое равновесие. Обманчивая сила движения</i>	181	<i>Главный шаг — первый</i>	220
<i>Оставьте рекорды молодым!</i>	182	<i>«Ювелирная» работа</i>	221
		<i>Один на один с инсультом</i>	221
		ВЫНЬТЕ ПРОБКУ ИЗ СОСУДА	
		Тромбоз	224
		<i>В преддверии тромбоза</i>	224
		<i>Скорая самопомощь и экспресс-аптечка</i>	225
		<i>Особенности лечения</i>	226
		<i>Фактор риска — в меню</i>	227
		<i>Природные целители</i>	228
		СОХРАНЯЯ ЯСНЫЙ УМ И ПАМЯТЬ	
		Венозный застой	230
		<i>Сосудистый «портрет»</i>	230
		<i>Палка-массажер</i>	231
		<i>Умеете ли вы дышать?</i>	232
		<i>Двигаем банки!</i>	232
		<i>От кончиков пальцев до пятки</i>	233
		<i>Рецепты «зеленой» аптеки</i>	233
		<i>Предупредите застой</i>	235
		СЕРДЕЧНАЯ БОЛЬ ИГРАЕТ В ПРЯТКИ	
		Кардиалгия, ишемия	235
		<i>Ложная тревога или.....</i>	235
		<i>Защищаясь от боли</i>	237
		<i>Чтобы исключить ошибку</i>	238
		<i>Наш враг — образ жизни</i>	238
		<i>Анкета самодиагностики</i>	240
		<i>Тест для самодиагностики</i>	241
		<i>Природные врачеватели</i>	242
		ЕСЛИ СЕРДЦЕ В БРЕДУ	
		Мерцательная аритмия	244
		<i>Естественный супермеханизм</i>	244
		<i>Где искать корень зла?</i>	245
		<i>Способы лечения</i>	246
		<i>Домашним лекарям в назиданье</i>	248
		БЛОКПОСТ НА ПУТИ ИНФЕКЦИИ	
		Лимфаденит	249
		<i>Узелковое «письмо»</i>	249
		<i>В фарватере терапии</i>	251
		<i>Не промахнитесь!</i>	252
		<i>Полезное дополнение</i>	253
		<i>Быстрое течение</i>	254
		ЧАСТЬ 4	
		ПОЗВОНОЧНИК — ОПОРА И КРЕПОСТЬ ТЕЛА	
		Ключ к новой жизни	257
		НЕ ПОДАВАЯСЬ ВОСПАЛЕНИЮ	
		Ревматоидный артрит	258

<i>Почувствуйте разницу</i>	258	<i>Если жизнь согнула</i>	298
<i>Не опоздайте к началу!</i>	259	<i>Против лома нет приема?</i>	299
<i>Этапы большого пути</i>	259	<i>Вдох глубокий, ноги шире</i>	300
<i>Базисная терапия</i>	260	<i>К победе над болью — на четвереньках</i>	301
<i>В союзе с природой и движением</i>	260	<i>Новые стереотипы</i>	302
КУХОННЫЕ СЕКРЕТЫ ОСТЕОХОНДРОЗА		«ЗАПЧАСТИ» ДЛЯ БАБУШКИ	
ДОРСОПАТИЯ, ОСТЕОХОНДРОЗ	263	ПЕРЕЛОМЫ КОСТЕЙ	303
<i>Из родословной недуга</i>	263	<i>Держите себя в руках</i>	303
<i>Старения не избежать!</i>	263	<i>Эндопротез — не хуже родного сустава</i>	303
<i>Лишний вес? Чтоб ты исчез!</i>	264	<i>Трудности восстановления</i>	304
<i>Спасительные отвары</i>	265	<i>Не залеживайтесь, шевелитесь!</i>	305
<i>Инфекция — в каструле</i>	266	<i>Чудеса случаются</i>	306
<i>Хозяйка на заметку</i>	267	БЕГОМ ВОКРУГ ЗЕМЛИ	
«СТАЛЬ» И «ХРУСТАЛЬ»		УХОД ЗА ПОЗВОНОЧНИКОМ	308
ОСТЕОПОРОЗ	268	<i>История марафонца-экстремала</i>	308
<i>Если кость превращается в решето</i>	268	<i>Запоздалый новичок</i>	309
<i>Денситометрия оценит плотность</i>		<i>Бег в помощь</i>	310
<i>вашей «арматуры»</i>	270	<i>Мастер-класс рекордсмена</i>	312
<i>А стоит ли лечиться?</i>	270		
<i>Опережая «переломный» возраст</i>	271	ЧАСТЬ 5	
<i>Выкрутасы для каркаса</i>	273	НАШ НАДЕЖНЫЙ ДВИЖИТЕЛЬ —	
		РУКИ-НОГИ	
ВЫПРЯМИТЕСЬ!		КОРОЛЕВСКАЯ ХВОРЬ	
РАДИКУЛИТ	275	ПОДАГРА (ПОДАГРИЧЕСКИЙ АРТРИТ)	318
<i>Упраздним прострел в пояснице</i>	275	<i>«Костолом» в ступне</i>	318
<i>Сигнал неблагополучия</i>	275	<i>Кристалл выпадает из уха</i>	318
<i>Трудный выбор</i>	276	<i>На прицеле — боль, воспаление и ураты</i>	319
<i>Помогает, но не лечит</i>	276	<i>Домашняя физиотерапия</i>	320
<i>Сам себе целитель</i>	277	<i>Еда как лекарство</i>	321
<i>Разгрузите суставы!</i>	279	<i>Чай, чай, выручай!</i>	322
<i>«Подводный» самомассаж</i>	279	<i>Вынимаю ногу из капкана</i>	324
СЛАБОЕ ЗВЕНО		«ЗВЕЗДНАЯ БОЛЕЗНЬ»	
МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА	280	ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН	326
<i>Сердечная боль — в позвоночнике</i>	280	<i>Ноги в «сеточку» — не косметический дефект!</i>	326
<i>Движение, а не покой</i>	281	<i>Женским естеством рулят гормоны</i>	327
<i>Аутогравитационная терапия</i>	282	<i>Из биографии недуга</i>	328
<i>Массаж — это искусство</i>	282	<i>Расплетая венозные «кружева»</i>	329
<i>Мышечный корсет</i>	283	<i>Хирургия без скальпеля</i>	329
<i>Ассортимент движений</i>	284	<i>Секрет склеротерапии — склейка</i>	330
<i>Диета для скелета</i>	285	<i>Для легкой, летящей походки</i>	330
НА СТЫКЕ С ГОЛОВОЙ		<i>Постскриптум от фитотерапевта</i>	332
ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ	285	ФАМИЛЬНАЯ КОСТОЧКА	
<i>Укрощая шейную «мигрень»</i>	285	ПЛОСКОСТОПИЕ	333
<i>Исцеляющие движения</i>	286	<i>Житейская история</i>	333
<i>Учитесь сидеть и ходить</i>	287	<i>Автограф недуга</i>	334
<i>Заглянем в народный лечебник</i>	288	<i>В тесных объятиях бабмака</i>	335
<i>«Хрустальный» позвоночник</i>	289	<i>Долой обувь!</i>	335
<i>Самовытяжение и расслабление</i>	290	<i>Прокол или реконструкция?</i>	336
<i>Избегая рецидивов</i>	292	<i>Если «рессора» подвела</i>	337
ВЫСТРЕЛ В СПИНУ		<i>«Коготь орла»</i>	338
ЛЮМБОИШИАЛГИЯ	292	<i>Виброгимнастика Микулина</i>	339
<i>В дуге каждый сам за себя</i>	292	ЗАНОЗА, ЗАСТРЯВШАЯ В МОЗГЕ	
<i>Найти нужное лекарство</i>	293	ФАНТОМНАЯ БОЛЬ	340
<i>Несмотря на боль</i>	294	<i>Боль в пустоте</i>	340
<i>В предвидении будущего</i>	295	<i>Нервы память не теряют</i>	341
<i>Неоконченный «сценарий»</i>	296	<i>Сам себе лекарь</i>	342
<i>Народные рецепты</i>	297	<i>Секреты зазеркалья</i>	342
КУДА КРИВАЯ ВЫВЕЗЕТ		<i>Техника воображения и чувствующий протез</i>	343
СКОЛИОЗ	298		

НЕ ЗАБИВАЙТЕ «ГВОЗДЬ» В «ЛУННЫЙ СЕРП»!	
МЕНИСКОПАТИЯ.....	343
<i>Это не артроз!</i>	343
<i>Не спешите с операцией</i>	344
<i>Жидкий протез для изношенной колески</i>	344
СКОЛЬЗЯ И ПАДАЯ...	
ТРАВМЫ КОНЕЧНОСТЕЙ.....	347
«Танцы» на льду.....	347
<i>Несложная, помощь неотложная</i>	347
<i>Без массажа, гимнастики и трав не обойтись!</i>	348
<i>Чудо исцеления</i>	349
<i>Как «соломку» подстелить</i>	351
РУКИ ВВЕРХ!	
ПЛЕКСИТ, ПЕРИАРТРИТ.....	351
<i>Как назвать?</i>	351
<i>В надежде на лечение</i>	352
<i>Поддержит растительный бальзам</i>	353
<i>Превозмогая боль</i>	355
<i>Зачем мучить пострадавшую руку?</i>	356
<i>Программа самооздоровления</i>	356
<i>Здоровье — в тарелке</i>	357
УЙМИТЕ ДРОЖЬ!	
ЭССЕНЦИАЛЬНЫЙ ТРЕМОР.....	357
<i>Сбивчивое движение</i>	357
<i>Не путайте с «Паркинсоном»!</i>	358
<i>Правильное врачевание</i>	358
<i>Зеленые «коктейли»</i>	359
БОЛЕЗНЬ ТЕННИСИСТОВ И... ОГОРОДНИКОВ	
ЭПИКОНДИЛИТ.....	361
<i>Провоцируя воспаление</i>	361
<i>Локтевую боль — под контроль!</i>	362
<i>Лечение — не мучение</i>	362
<i>«Кистевая пружина»</i>	363
<i>Со скальпелем или без?</i>	364
<i>Дары лесной аптеки</i>	365
<i>Предупреждение</i>	366
КОГДА НЕМЕЮТ КИСТИ...	
Туннельный синдром.....	367
<i>В «отключке»</i>	367
<i>Диагностические тесты</i>	367
<i>От гормонов до грязи</i>	368
<i>Сними отек!</i>	368
<i>Правила профилактики</i>	370
ЧАСТЬ 6	
СЕКРЕТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ —	
«ЖЕЛЕЗНЫЕ»	
НЕРВЫ	
НАШ ГЛАВНЫЙ РЕГУЛЯТОР.....	373
ГОЛОВА ГУДИТ, ТРЕЩИТ, РАЗЛАМЫВАЕТСЯ (Головная боль, мигрень).....	374
<i>Организм зовет на помощь</i>	374
<i>«Скорая» на старте</i>	375
<i>Голодный мозг</i>	375
<i>Давящий «обруч»</i>	376
<i>Будто «ударил пыльным мешком»...</i>	377
<i>Тягототина изводит</i>	378
<i>Избавляясь от попутчика</i>	378
<i>Медицинский сирота с болезнью знаменитостей</i>	379
<i>Домашний лечебник</i>	381
А БЕС — В РЕБРО!	
МЕЖРЕБЕРНАЯ НЕВРАЛГИЯ.....	382
<i>Почувствуйте разницу!</i>	382
<i>Сто бед — один ответ</i>	383
<i>Не только лекарства</i>	383
<i>Беду руками отведу</i>	385
<i>Ни охнуть, ни вздохнуть</i>	386
<i>Если хочешь быть здоров, закаляйся</i>	387
<i>За все в ответе стресс (Адаптационный синдром)</i>	387
<i>Наш заклятый друг и любимый враг</i>	388
<i>Ищите ложку меда в бочке дегтя</i>	389
<i>Дышите глубже, вы взволнованы</i>	389
<i>Дары природы — адаптогены</i>	390
<i>«Утоли моя печали»</i>	391
<i>Как сбросить напряжение</i>	392
<i>Не заедайте свои переживания</i>	392
ВОЗЬМИТЕ СЕБЯ В РУКИ!	
НЕВРОЗ, КАРДИОНЕВРОЗ.....	393
<i>Болезнь неведения</i>	393
<i>Когда болит здоровое сердце</i>	394
<i>«Хочу» — половина «могу»</i>	395
<i>Сила движения</i>	397
<i>Издержки превращения ночи в день</i>	397
<i>Народные снадобья</i>	398
ШЕСТОЙ СМЕРТНЫЙ ГРЕХ	
ДЕПРЕССИЯ.....	400
<i>Русская хандра</i>	400
<i>Не жалуйтесь,</i> <i>а делайте что-нибудь</i>	401
<i>Давайте говорить друг другу комплименты</i>	403
<i>Физкульт-ура!</i>	404
<i>Рассмешив свою смерть</i>	406
<i>Секрет жизнестойкости — воля к победе</i>	407
<i>Предпочтение — природным антидепрессантам</i>	407
ВОТ ТАКАЯ КАРУСЕЛЬ	
ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ.....	409
<i>Поспеивайте медленно</i>	409
<i>Тренируйтесь, не ленитесь!</i>	410
<i>В путанице ощущений</i>	411
<i>Напитайте мозг!</i>	411
<i>Заглянем в травник</i>	412
СИНДРОМ РАЗБИТОГО СЕРДЦА	
НЕИШЕМИЧЕСКАЯ КАРДИОМИОПАТИЯ ТАКОЦУБО....	413
<i>Под маской инфаркта</i>	413
<i>Гормональный «передоз» против женщин</i>	414
<i>По ступеням переживаний</i> <i>(или лестница переживаний)</i>	415
<i>Не уступая себя беде</i>	415
<i>Словотерапия и феномен веры</i>	416
ИЗ ОМУТА ДУШЕВНОГО РАЗЛАДА...	
Аутизм.....	417
<i>Синдром чудаков</i>	418
<i>«Вне игры»</i>	418
<i>Творчество — противоядие страданию</i>	419
<i>Согласно своей природе</i>	420

ЧАСТЬ 7	
КОЖА — ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ	
НАШ НЕЖНЫЙ ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ	423
ЕСЛИ ПОТ ПРОШИБАЕТ	
Гипергидроз	424
<i>Терморегулятор или барометр нездоровья?</i>	424
<i>Гигиена и еще раз гигиена!</i>	425
<i>«География» мокрых мест</i>	426
<i>Чтобы не было очень стыдно...</i>	427
<i>Медицина в поисках...</i>	428
БЕЗОБИДНЫЙ ВИРУС?	
Желтуха (гепатит А)	430
<i>В группе риска — все!</i>	430
<i>Если злодей распоясался...</i>	430
<i>Укротители патологии</i>	431
<i>Под цвет болезни</i>	432
<i>Кудесница расторопша...</i>	433
<i>Пожалейте свою печень!</i>	434
<i>Специально для тех, «кому за...»</i>	435
А ВИНОВАТ КИШЕЧНИК!	
АТОПИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ	436
<i>Встречая чужака</i>	436
<i>Микробиом — хозяин организма</i>	437
<i>На передовой — пребиотики</i>	438
<i>Подмога — дело хозяйское</i>	439
<i>Наружные средства</i>	440
ВСЕНАРОДНАЯ ЗАРАЗА	
ОНИХОМИКОЗ	
Грибковые заболевания кожи	441
<i>В войне с грибами</i>	441
<i>В преддверии беды</i>	442
<i>Лекарственные разносолы</i>	443
<i>Самолечебник</i>	443
<i>Береженого бог бережет</i>	444
ГРИБЫ РАСТУТ... ВО РТУ	
Кандидоз (молочница)	445
<i>«Если друг оказался вдруг...»</i>	445
<i>Когда нарушено равновесие...</i>	446
<i>Чем лечиться?</i>	446
<i>Личный опыт врача</i>	447
<i>Долой молочницу!</i>	448
<i>Вместо сладостей — соленья!</i>	449
С ОГНЕННОЙ МЕТОЙ	
Рожистое воспаление кожи	450
<i>Антонов огонь</i>	450
<i>«Пожарная» команда антибиотиков</i>	451
<i>Ай да ботаника!</i>	452
<i>Особенности врачевания</i>	453
<i>Чтобы и следа не осталось!</i>	453
БОРОДАВКИ ПОД ГИПНОЗОМ	
Бородавки, себорейный кератоз	454
<i>Порочный круг</i>	454
<i>Сожжем «пришельцев»!</i>	455
<i>Народ использует «жгутики»</i>	456
<i>Возрастная «накиль», а не вирусная поросль!</i>	457
<i>Сигнал опасности</i>	457
<i>Не срежьте кератому!</i>	458
<i>Домашняя лекарня</i>	459
НЕ ХОЧУ ЛЫСЕТЬ!	
АЛОПЕЦИЯ	460
<i>Биография волос</i>	460
<i>Потеря потеря рознь</i>	461
<i>Кормить, поить, защищать</i>	461
<i>Путь на юг заказан</i>	462
<i>Убегающие вихры</i>	462
<i>Возрождение</i>	463
<i>Забота и уход — основа профилактики</i>	464
НЕ ДАЙ СЕБЕ ЗАСОХНУТЬ	
КСЕРОЗ (сухость кожи)	465
<i>Проблема одна, причин — десятки</i>	465
<i>Пятка на лице</i>	466
<i>Триумvirат злодеев</i>	467
<i>Откройте семейный альбом</i>	469
<i>Секрет молодости — под «маской»</i>	469
<i>Салон красоты «На скорую руку»</i>	471
ЕСЛИ ГУБЫ «ЗАЦВЕЛИ»	
ГЕРПЕС, ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ	472
<i>Когда спящий проснется...</i>	472
<i>Остановить наступление!</i>	473
<i>В союзе с целебными растениями</i>	474
<i>«Сухой закон» для пузырьков</i>	475
<i>Если опоясал лишай</i>	475
<i>Смажь коросту-прилипалу</i>	477
КАК БОРОТЬСЯ С ФУРУНКУЛЕЗОМ	
Абсцесс, пиодермия, гидраденит	478
<i>Знакомая картина</i>	478
<i>Ищи виновника</i>	479
<i>Заживляем мазями</i>	479
<i>Уберите нож — вы не хирург!</i>	480
<i>Берем на вооружение опыт предков</i>	481
ПОТЕПАНЫЕ ПЯТКИ	
ТРЕЩИНЫ, МОЗОЛИ, НАПОПТЫШИ	482
<i>Мелочь обходится дорого</i>	482
<i>Неожиданное волшебство</i>	483
<i>Целебные ванночки</i>	483
<i>«Живые» компрессы</i>	484
<i>От поражения к преображению</i>	485
ЧАСТЬ 8	
ЛОР-ТРИАДА: УХО, ГОРЛО, НОС В НОРМЕ	
ИНГАЛЯЦИИ — ОСНОВА	
ДОМАШНЕЙ ТЕРАПИИ	
ЛАРИНГИТ	489
<i>У входа в дыхательную систему</i>	489
<i>«Обет молчания» и лекарства</i>	490
<i>Благотворное тепло</i>	490
<i>Карманная физиотерапия</i>	491
АНГИНЫ НЕТ, А ГОРЛО БОЛИТ	
ФАРИНГИТ	492
<i>Пустой глоток</i>	492
<i>Ищите разницу</i>	492
<i>Стратегия врача</i>	493
<i>Не усердствуйте с полосканием!</i>	493
<i>Смывая боль</i>	494
<i>Сам себе помощник</i>	494
<i>Оба чая пригодны и для полоскания</i>	495

ВЕСЕННЕ-ОСЕННЯЯ КАПЕЛЬ

Острый ринит	495
<i>По известным рецептам</i>	496
<i>Лоция в лекарственном море</i>	497
<i>Предки нас научат</i>	498
<i>Рекомендуют натуропаты</i>	499
<i>Выдыхая недуг</i>	499
<i>Остановим рецидив</i>	500

ЧТОБЫ ИЗ НОСА НЕ ТЕКЛО

Хронический атрофический ринит	501
<i>Под натиском инфекции и пыли</i>	501
<i>Начните с морской воды</i>	501
<i>Как остановить кровотечение</i>	502
<i>Капли в нос — не панацея!</i>	503

КОГДА АНГИНА БЕРЕТ ЗА ГОРЛО

Паратонзиллит	503
<i>Все возрасты покорны</i>	503
<i>Опасная душегубка</i>	504
<i>Как действует врач</i>	504
<i>Скальпель против нарыва</i>	505
<i>Крепите иммунитет</i>	505

ДЕРЖИТЕ УХО ВОСТРО

Отит	506
<i>«Стрельба по мозгам»</i>	506
<i>Убирая нарыв</i>	507
<i>Кто виноват?</i>	507
<i>Вокруг да около</i>	508
<i>Предвидя будущее</i>	509

НЕ БУДЬ ГЛУХОЙ ТЕТЕРЕЙ!

Тугоухость	509
<i>Рекорды многообразия</i>	509
<i>Начало начал</i>	510
<i>Новое — забытое старое</i>	511
<i>Шумовое отравление</i>	513
<i>Из техники безопасности</i>	513

НЕ ВСТАВЛЯЙТЕ СВЕЧКУ В УХО

Серная пробка	514
<i>Берегитесь, чистюли!</i>	514
<i>Как убрать «затычку»</i>	514
<i>Лучший «прибор» — намыленный мизинец</i>	515
<i>Домашняя профилактика</i>	516

ПЕРЕСТАНЬТЕ КАШЛЯТЬ!

<i>Отличить «сухую» фазу от «влажной»</i>	516
<i>Стартовая терапия</i>	517
<i>С противовоспалительной силой</i>	518
<i>Избегая осложнений</i>	519

ЯЗЫК МОЙ — ВРАГ МОЙ

Глоссит	520
<i>В «награду» от ангины</i>	520
<i>До встречи с медиком</i>	520
<i>Типичные назначения</i>	522
<i>Рецепты на завтра</i>	522

РЕВМАТИЗМ ЛИЖЕТ СУСТАВЫ, А КУСАЕТ СЕРДЦЕ ...

<i>Вдогонку воспалению</i>	523
<i>Внутренний ремонт</i>	524
<i>И пьем, и растираем</i>	524
<i>Сладкий десерт врачевания</i>	525

ЧАСТЬ 9

СОН БЕЗ БЕССОННИЦЫ

КАК СПАЛОСЬ?	529
СОН	530
Великое таинство жизни	530
<i>Ночи античного мира</i>	530
<i>Споры на рассвете исканий</i>	531
<i>Исследуя глубины мозга</i>	531
<i>Сон — это тоже работа</i>	532
<i>Всемирный день сна</i>	532
Ночная архитектура	533
<i>Эксперименты за свинцовыми стенами</i>	533
<i>Медленный и быстрый сон</i>	534
<i>Конструкция сна — чередование циклов</i>	536
<i>«Беседы» матери с будущим ребенком</i>	537
<i>В ритме жизни: часовая путаница, или Издержки десинхроноза</i>	537
<i>А надо ли переводить стрелки?</i>	539
Продолжительность сна в зеркале статистики	540
<i>Сомнологический скандал</i>	540
<i>Изменяемая норма</i>	541
<i>«Совы», «жаворонки» и «голуби»</i>	542
<i>Великим не до сна</i>	543
<i>Вне времени и пространства</i>	544
<i>Рекордные аномалии</i>	544
<i>Потеря времени или здоровья?</i>	546
<i>Похитители сна</i>	548
<i>Борцы с природой — ее должники</i>	548
Прописные истины ежедневного ритуала	550
<i>Позывные отбоя</i>	550
<i>Когда ложиться спать?</i>	550
<i>Откройте форточку!</i>	551
<i>Ночной стриптиз?</i>	552
<i>В позе эмбриона</i>	552
<i>Постель — ваше царское ложе</i>	553
<i>Выбираем матрас</i>	554
<i>Где поставить кровать?</i>	557
<i>Убранство спальни</i>	558
<i>Подушка — под ушко</i>	560
<i>Нужен легкий ужин</i>	562
Загадочный мир видений	563
<i>Древние поверья</i>	563
<i>«Небывалые комбинации бывалых впечатлений»</i>	564
<i>Индикатор личности и состояния</i>	565
<i>Сериял подсознания, или Муза приходит в полночь</i>	566
<i>Пророчества сбываются?</i>	568
<i>Современный сонник</i>	569
<i>«Продавцы счастья»</i>	571
<i>Грезы на заказ</i>	573
БОЛЕЗНИ И РАССТРОЙСТВА СНА	575
Бессонница — заблуждение	575
<i>«Томительная ночи повесть»</i>	575
<i>Многоликая инсомния</i>	576
<i>По зову предков. Сегментированный сон</i>	577
<i>Не спите за рулем!</i>	579
<i>Психологическая «занога»</i>	580
<i>Бессонница — лекарство от депрессии</i>	581
<i>Несуществующий фантом</i>	582

СОДЕРЖАНИЕ

<p>Берегитесь остановки дыхания! 583</p> <p><i>Что такое апноэ?</i> 584</p> <p><i>Будьте бдительны!</i> 585</p> <p><i>Сам себе врач.</i> 586</p> <p><i>СИПАП-терапия.</i> 587</p> <p>В объятиях мнимой смерти. Летаргия 588</p> <p><i>Тайна буддийского ламы</i> 588</p> <p><i>Защитное бесчувствие</i> 589</p> <p><i>Заживо погребенные.</i> 590</p> <p><i>Возвращаясь с того света.</i> 591</p> <p><i>На краю жизни</i> 592</p> <p>Прогулки при луне. Сомнамбулизм 592</p> <p><i>Как это бывает?</i> 592</p> <p><i>То ли явь, то ли сон....</i> 593</p> <p><i>Не будите «бродягу»!</i> 594</p> <p><i>Синдром «старой ведьмы»</i> 595</p> <p><i>Сказочный диагноз.</i> 595</p> <p>«Танцы» поневоле. Синдром беспокойных ног 596</p> <p><i>Корень зла</i> 596</p> <p><i>С ног на голову.</i> 597</p> <p><i>Перехитрите себя</i> 597</p> <p>ПРИЕМЫ И СРЕДСТВА БОРЬБЫ С БЕССОННИЦЕЙ 598</p> <p>Лекарства: за и против 598</p> <p><i>Обратимся к истории</i> 598</p> <p><i>На таблеточной «игле»</i> 599</p> <p><i>Безопасность и эффективность гипнотиков</i> 600</p> <p><i>«Гормон ночи» открывает ворота сна</i> 600</p> <p><i>С чего начинать лечение?.....</i> 602</p> <p>«Баюшки-баю...» 603</p> <p><i>Учитесь расслабляться.</i> 604</p> <p><i>Партнерная гимнастика.</i> 604</p> <p>Попробуйте массаж 605</p> <p><i>Двигайте банки!</i> 606</p> <p><i>От кончиков пальцев до пятки</i> 607</p> <p><i>Йоговские секреты</i> 607</p> <p><i>Шицу.</i> 608</p> <p><i>Умеете ли вы дышать?.....</i> 608</p> <p>Под гипнозом самовнушения. 609</p> <p><i>Повторяя медленно и монотонно...</i> 610</p> <p><i>С верой в «заклинание».....</i> 610</p> <p><i>Отложите беспокойство на завтра</i> 611</p> <p>«Без воды и ни туды и ни сюды...» 612</p>	<p><i>Чудодейственные ванны</i> 612</p> <p><i>Запах хвои и травы.</i> 612</p> <p><i>Кислородный коктейль и домашний курорт</i> 614</p> <p><i>Под исцеляющей струей</i> 615</p> <p><i>На всякий случай</i> 616</p> <p>Настои, настойки и отвары. 616</p> <p><i>Огородная аптека</i> 617</p> <p><i>Глоток спокойствия</i> 618</p> <p><i>С сердечным акцентом</i> 621</p> <p><i>При помехах в ЖКТ</i> 623</p> <p style="text-align: center;">ЧАСТЬ 10</p> <p style="text-align: center;">ПОРТРЕТНАЯ ГАЛЕРЕЯ «ЧЕМПИОНЫ ЖИЗНИ»</p> <p>НЕПРЕКЛОННЫЙ ВОЗРАСТ 627</p> <p>ДАЕШЬ ОБЛЕПИХОФИКАЦИЮ СТРАНЫ! 630</p> <p><i>Космический «мед»</i> 631</p> <p><i>Против вирусной инфекции</i> 632</p> <p><i>В союзе с «товарищами» по сбору</i> 632</p> <p><i>Наперекор судьбе.</i> 633</p> <p>ТОЛЬКО ВПЕРЕД! 635</p> <p>СЕКРЕТ ЕЕ СТОЙКОСТИ. 638</p> <p>ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ЗАКОНОВ ПРИРОДЫ 640</p> <p>ОХОТНИК ЗА ВИРУСАМИ 643</p> <p>ПАРИЖСКИЕ ТАЙНЫ ДОЛГОЛЕТИЯ. 645</p> <p>СМЕЯТЬСЯ, ПЕТЬ И ТАНЦЕВАТЬ..... 648</p> <p>ФЕЕРИЯ ДОБРА 651</p> <p><i>Радость — в подарок</i> 651</p> <p><i>Цель в жизни</i> 651</p> <p><i>Как я стал клоуном</i> 652</p> <p><i>Циркачи сродни спортсменам</i> 652</p> <p><i>От сердца к сердцу</i> 653</p> <p>СИДНЕЙСКИЙ ЭВЕРЕСТ, ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА — ЭТО ОЧЕНЬ ПРОСТО 654</p> <p>МОСКОВСКАЯ ШКОЛА ДОЛГОЛЕТИЯ 658</p> <p>СТОЛЕТНИЕ В ПЕТЕРБУРГЕ 661</p> <p>БАБУШКИ «ЗАЖИГАЮТ».</p> <p>ОБЗОР ДОСТИЖЕНИЙ В «ТРЕТЬЕМ ВОЗРАСТЕ» 663</p> <p>ПОЖЕЛАНИЯ ЧИТАТЕЛЯМ. 667</p>
---	--



ВВЕДЕНИЕ

Для каждого человека рано или поздно наступает момент, когда он остается один на один с проблемой старения. Дряхлеть не хочется, а удержать молодость мешает незнание. Надежды на узких специалистов и врачей тают по мере встреч с ними и денежных трат на обещанные улучшения. Спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих. Я не предлагаю очередной панацеи от возрастных бед, а лишь рассказываю о простых истинах, способных продлить молодость и активный возраст человека.

Эта книга — своеобразный путеводитель по старению. Ее открывают страницы глав «Живи без старости» о достижениях науки, которые можно использовать сегодня: новые методики, лекарства, технологии, упражнения. А основное — пересмотр своей жизненной стратегии и создание личной программы здорового долголетия. Остается только воплотить ее на деле, чтобы отыграть себе молодильную добавку в биографии.

В наши дни как никогда актуально звучит постулат предков, разъяснявших на старославянском, что слово «живот» означает не только часть тела, но саму жизнь. И последнее сенсационное открытие в области гастроэнтерологии — наличие брюшного мозга — напарника головного! Раздел «Живот значит жизнь», посвященный желудочно-кишечному тракту, поможет вам сориентироваться и решить личные проблемы на десятиметровом пищеварительном большаке с его промежуточными пунктами обработки еды от рта до ануса.


Следующая часть книги «Средоточие жизни — сердце и сосуды» сконцентрирована на сер-

дечно-сосудистой системе, сохранность которой определяет путь к процветанию и благополучию в «третьем» возрасте. Какой бы сбой в нашем «моторе» или в движении по сосудистым путям ни произошел, активный образ жизни самого пациента более чем наполовину положительно влияет на исход патологического события. Исходя из принципа обязательного участия человека в «строительстве» своего здорового долголетия и предлагаются вашему вниманию уроки борьбы с распространенными сердечно-сосудистыми недугами. Практические советы, рецепты народной медицины и рекомендации для домашнего врачевания сопровождают каждый рассказ о той или иной патологии. Их дополняют «секреты» рационального питания и информация о полезных для продления своего бытия физических нагрузках. Читателям осталось только применить эти советы на деле.

По такому же принципу построены разделы об опорно-двигательной системе, будь то «Позвоночник — опора и крепость тела» или «Наш надежный движитель руки-ноги». Оказываются вполне очевидные недомогания таят множество загадок и парадоксальных несообразностей. У всех на слуху, скажем, артрит и артроз. А вы знаете разницу между ними? Наверняка не задумывались, пока не припекло, хотя от этих отличий зависят и методы лечения.

Ну а кому сегодня неизвестен вездесущий остеохондроз? Однако по современной международной классификации такой болезни не существует. И как прикажете лечиться, если твоя хворь процветает инкогнито? Узнаете, познакомившись





с «портретами» патологий, кухонными секретами сложных взаимоотношений кости и хряща, в завершение экскурсии заглядывая непосредственно в кастрюли или побывав на мастер-классе великовозрастного рекордсмена-марафонца. Но ни одна болезнь, будь то гипертония, стресс, депрессия, радикулит, невроз, деменция и множество других, не обходится без участия нервной системы — главного регулятора функций всех органов и систем, заставляя их работать как единое целое. Не случайно этот раздел практических способов противостояния «ударам судьбы» называется «**Секрет жизнестойкости — «железные» нервы**». А продолжает тему самооздоровления не менее важная «линия фронта» борьбы — уход за кожей. Кожа — это щит, оберегающий нас от инфекций, удерживает в организме влагу, выводит токсины, спасает от перегрева и замерзания, словом, нежный телохранитель, чувствительный к заботам о его состоянии. Раздел «**Кожа — зеркало здоровья**» познакомит вас с актуальными и доступными рецептами «для пользы тела». Собранные материалы — компас для выбора верного пути к сохранению молодости и красоты — в ваших руках.

Часть книги «**ЛОР-триада в норме**» предназначена, чтобы самостоятельно разобраться в широко распространенных расстройствах органов уха, горла, носа. Способы избавления от элементарной серной пробки в ухе или насморка до неизвестных большинству тайн врачевания обычного кашля или потери голоса теперь доступны вашему вниманию.


«**Сон без бессонницы**» — отличается от предыдущих частей книги, поскольку содержит

развернутое занимательное практическое пособие по оздоровлению сна. Его начало «Сон» посвящено поискам и разгадкам природы сна, особенностям его структуры и продолжительности. Вы узнаете о стандартах, рекордных аномалиях и влиянии «недосыпа», а также об «обряде» засыпания и правильном выборе одежды, постели, обустройстве спальни. Интересны гипотезы о смысле и роли сновидений, сонниках, возможностях снотворчества.

Далее в центре внимания — нарушения сна — симптом заболеваний, и признак заблуждения — бессонница. Отдельные главы отведены апноэ, летаргии, лунатизму и синдрому беспокойных ног.

Заключительная часть — «**Приемы и средства против бессонницы**» о плюсах и минусах лекарств, пользе «партерной» гимнастики, йоги, дыхательных упражнений, массажа, аутогенной тренировки и самовнушения. Эти рекомендации дополняют советы по улучшению сна водными процедурами и лекарственными растениями.

Вместо эпилога книги «Счастливые долгие годы» — «**Портретная галерея «Чемпионы жизни**». Развернутое изложение методов терапии и самолечения завершают жизненные истории. Это наглядный пример рекордсменов, победивших в «третьем возрасте» свои тяжелые хвори и боли, достигших успеха в творчестве и профессиональной деятельности. Поверьте, любое из подобных чемпионских достижений долговечности вам по плечу. «Нам столетье — не преграда» — лозунг сегодня!





Часть 1

**ЖИВИ
БЕЗ СТАРОСТИ**

