

# СОДЕРЖАНИЕ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

Что такое «долголетие»

## Глава 1 СТАРЕНИЕ, ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМЫ

- 1.1 Общие признаки старения и изменения в организме
  - Уменьшение тканей и органов при старении
- 1.2 Некоторые вспомогательные данные
  - Из чего состоит организм
  - Виды смерти клеток организма
  - Пример строительства дома
  - Пример восстановления пальцев после травмы
- 1.3 Механизм восстановления печени после удаления её части
- 1.4 Система контроля и восстановления организма
- 1.5 Механизм уменьшения печени при уменьшении её эталона
- 1.6 Что такое старение
- 1.7 Причина разрушения эталонной матрицы - микроорганизмы
  - Некоторые сведения о микроорганизмах
- 1.8 Функции головного мозга
  - Человек как автоматическое устройство
  - Головной мозг и программы
  - Старение головного мозга, программ и атрофия мозга
- 1.9 Вертикальный способ жизни, позвоночник и старение
  - Строение позвоночника
  - Положение тела человека в Природе - вертикальное или горизонтальное?
  - Влияние вертикального положения тела человека на его позвоночник— лордоз, кифоз, сколиоз
  - Влияние позвоночника на нервную систему
  - Болезни, вызываемые деформациями позвоночника
  - Влияние вертикального положения на внутренние органы тела
  - Вертикальный образ жизни и старение
- 1.10 Питание и старение
  - Некоторые сведения о питании и пище
  - Пища в жизни человека
  - Комплементарная пища человека; согласование желудочно-кишечного тракта и пищи в окружающей среде
  - Некомплементарная или современная пища
  - Вкус и количество потребляемой пищи
  - Современная пища и лишний вес
  - Недостаточность йода в пище и старение
  - Периодичность и время приема пищи
  - Вода и старение
  - Обмен веществ и шлаки
  - Воздух и старение

## Питание и рН мочи

- 1.11 Склерозирование (затверждение) тканей и старение
  - 1.12 Природные, технологические факторы и социальные условия, содействующие старению
  - 1.13 Протезирование и старение
  - 1.14 Что такое «здоровье» и «болезнь»
  - 1.15 Биологический возраст и коэффициент старения
  - 1.16 Необратимость старения и возможность его остановки
  - 1.17 Двойственность при старении
  - 1.18 Возраст начала старения
  - 1.19 Картина старения
- Основные выводы

## ГЛАВА 2 ДОЛГОЛЕТИЕ

Когда начинать заниматься долголетием

- 2.1 Общие задачи
- 2.2 Комплекс мер и средств для достижения долголетия
  - 2.2.1 Питание
    - Кислотно-щелочной баланс в организме или немного о рН
    - Пища, её состав
    - Сколько, когда и как есть
    - Температура пищи
    - Потребление йода
    - Сниженное питание и долголетие
    - Опасность переедания
    - Потребление воды
    - Воздух и кислород
    - Примеры питания долгожителей
    - Некоторые советы по питанию
  - 2.2.2 Голодание – это оздоровление и восстановление организма
    - Какие болезни «поддаются» голоданию
    - Почему голодание лечит
    - Как голодать
  - 2.2.3 Физические упражнения
    - «Комплекс упражнений Попова» для позвоночника
    - Комплекс оздоровительных упражнений
    - Дополнительные упражнения
    - Бег и продолжительные прогулки
    - Поза «вниз головой» и «Тренажер Попова»
  - 2.2.4 Физиотерапевтические процедуры
    - Паровая ванна для головы
    - Паровая ванна для поясничной области позвоночника и почек, тазовых органов, ног
    - Обертывание и обливание водой отдельных частей тела
    - Обертывание головы
    - Обертывание с солью

- Обливание ног
- Обливание всего тела
- Обливание или ополаскивание головы
- Горячая полная ванна
- Ванна и минибаня из бочки
- 2.2.5 Очищение желудка и кишечника
  - Очищение или промывание желудка
  - Очищение или промывание кишечника
- 2.2.6 Сон
- 2.3 ПРАКТИКА ДОЛГОЛЕТИЯ
  - 2.3.1 Программа действий для достижения долголетия (для практически здорового человека)
  - 2.3.2 Расширенная программа достижения долголетия
    - Диагностическая оценка здоровья
    - Некоторые параметры нормы параметров организма здорового Человека
    - Что делать, если параметры не в норме
    - Некоторые внешние диагностические признаки заболеваний орг-зма
  - 2.3.3 Профилактика и лечение некоторых заболеваний
    - Простудные заболевания, грипп, гайморит
    - Понос (диарея) и запор
    - Позвоночник и суставы
    - Печень и жёлчный пузырь
    - Сгущение крови
    - Сердечнососудистая недостаточность
    - Гипертония
    - Гипотония
    - Головная боль
    - Мочеполовая система
    - Онкология
    - Ожирение, похудение и набор веса
    - Закаливание
  - 2.3.4 Общие рекомендации
    - Уход за зубами, придаточными пазухами носа и глоткой
    - Уход за телом
    - Уход за волосами
    - Животные в доме
- 2.4 Приложение
  - Измерительные приборы и средства для контроля некоторых параметров организма
  - Автоматическое регулирование в организме и привычки
  - Релаксация
  - Некоторые примеры ежедневных блюд

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ