

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| Введение .....  | 3   |
| Глава 1. <b>Продляя молодость, отдалим старость</b> .....                             | 7   |
| 1.1. Теории старения .....  | 7   |
| 1.2. Молодость может быть продлена .....  | 10  |
| Глава 2. <b>Соблюдаем суточный режим</b> .....  | 17  |
| 2.1. Что общего между суточным режимом и здоровым образом жизни? .....                | 17  |
| 2.2. Биологические ритмы организма .....  | 18  |
| 2.3. Физиологический смысл режима .....   | 22  |
| 2.4. Соотношение сна и бодрствования .....  | 24  |
| 2.5. Смена климата и суточный режим .....   | 39  |
| Глава 3. <b>Соблюдаем правила личной гигиены</b> .....                                | 43  |
| 3.1. Гигиена тела .....   | 43  |
| 3.2. Гигиена одежды .....   | 53  |
| 3.3. Гигиена жилища .....   | 54  |
| 3.4. Преодоление вредных привычек .....   | 59  |
| Глава 4. <b>Закаляем организм</b> .....   | 74  |
| 4.1. Естественные факторы природы как средства закаливания организма .....            | 74  |
| 4.2. Воздушные ванны .....  | 77  |
| 4.3. Солнечные ванны .....  | 80  |
| 4.4. Водные процедуры .....   | 91  |
| Глава 5. <b>Питаемся умеренно и сбалансированно</b> .....                             | 111 |
| 5.1. Факторы, влияющие на специфику питания .....                                     | 111 |
| 5.2. Нормы питания .....  | 113 |
| 5.3. Сбалансированность питания .....   | 114 |
| 5.4. Питание и здоровье .....   | 118 |
| 5.5. Кислая пища .....  | 134 |
| 5.6. Щелочная пища .....  | 142 |
| 5.7. О продуктах пчеловодства .....   | 164 |
| 5.8. Витамины .....   | 168 |
| 5.9. Минералы .....   | 177 |
| 5.10. О вегетарианстве и мясоедстве .....   | 181 |
| 5.11. О растениях и дарах природы .....   | 185 |
| 5.12. Религия, диета и лечебное голодание .....                                       | 191 |
| Глава 6. <b>Своевременно восстанавливаем работоспособность</b> .....                  | 202 |
| 6.1. История вопроса .....  | 202 |
| 6.2. Методы, средства и процедуры восстановления организма .....                      | 206 |
| Глава 7. <b>Упражняем тело и организм</b> .....                                       | 212 |
| 7.1. Движение — это жизнь .....   | 212 |
| 7.2. Уровень личной физической культуры человека и физическое совершенствование ..... | 233 |
| 7.3. Начинаем упражняться .....   | 235 |
| Глава 8. <b>Когда нам за сорок: советы врача</b> .....                                | 301 |
| 8.1. Распространенные заболевания .....   | 301 |
| 8.2. Самодиагностика заболеваний на ранней стадии .....                               | 322 |
| 8.3. Атмосферные явления и их влияние на здоровье .....                               | 325 |
| Заключение .....  | 334 |