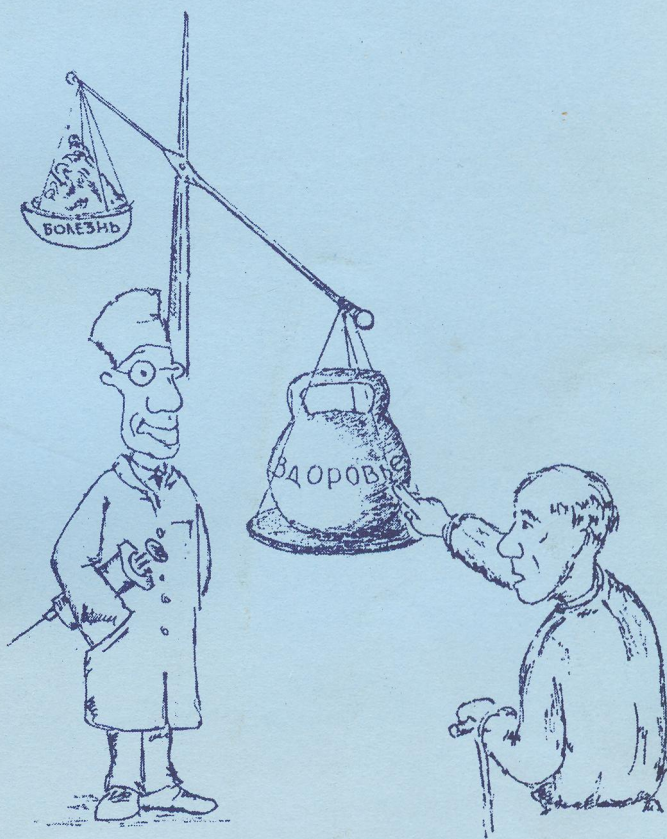


613.98
Л54

Игорь Лещенко

**ЭТЮДЫ
О ДОЛГОЛЕТИИ И ЗДОРОВЬЕ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
(Как предупредить раннее старение)**



Самара
2006

Содержание

Предисловие.....	5
Введение.....	9
Часть первая. О здоровье и долголетию.	11
Здоровье человека и возраст.....	11
Здоровье и питание.....	18
Пищевой режим.....	18
Питьевой режим.....	24
Как решить проблему лишней массы тела.....	27
Профилактика и лечение некоторых заболеваний человека физическими упражнениями.....	32
Упражнения для суставов конечностей и позвоночника.....	33
Закаливание организма.....	43
Контрастный душ.....	44
Очищение организма от шлаков.....	45
Очистительная клизма.....	46
Уход за полостью рта.....	48
Как использовать лечебные свойства бани.....	51
Часть вторая. Поддержание хорошего душевного состояния.....	55
О механизмах психологической защиты.....	55
Как победить отрицательные эмоции.....	58
Оздоровляющее действие религиозных канонов и не только для верующих.....	60
Упражнения, укрепляющие волю в духовном направлении.....	61
Часть третья. Профилактика и лечение хирургических и урологических заболеваний.....	63
Облитерирующий эндартериит артерий нижних конечностей.....	63
Облитерирующий атеросклероз артерий нижних конечностей.....	65
Варикозная болезнь нижних конечностей.....	68
Деформирующий артроз суставов нижних конечностей.....	71
Хронический холецистит.....	73
Наружные грыжи живота.....	75
Геморрой.....	76
Трещина заднего прохода.....	79
Запор.....	80
Заболевания органов мочеполовой системы.....	83
Мочекаменная болезнь.....	83
Почечная колика.....	86
Доброкачественная гиперплазия предстательной железы.....	86
Афоризмы.....	89
Библиографический список	93