

Оглавление

Введение	9
-----------------------	---

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. СТАРЕНИЕ

Глава 1. Биология старения	14
▶ Проявления старения	14
▶ Иммунная система	15
Старение и иммунитет	16
Аутоиммунные заболевания	17
«Особые отношения»	18
Глава 2. Пожилой возраст — это болезнь, которую можно вылечить? Мифы о старости	19
▶ Мифы, связанные со старением	20
▶ Пожилой возраст — это болезнь, которая поддается исцелению!	23
Глава 3. Естественные долгожители. Теории старения	25
▶ Долгожители	25
▶ Теории старения	26
Глава 4. Сознание и процесс старения. Есть ли связь?	28
▶ Психоневроиммунология	28
▶ Сознание и современная физика	30
▶ Эффект плацебо	31
По вере вашей... ..	35
Психологические факторы	37
Жизненная сила	38
Глава 5. Почему мы стареем? Биомаркеры организма	40
▶ Старение и генетика	41
▶ Биологические маркеры возраста	42

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЕСТЕСТВЕННОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ

Глава 6. Выглядеть моложе — это просто! 50

- ▶ Как сохранять кожу молодой 51
- Солнечный свет 52
- ▶ Грим 54
- Базисное наложение грима 54
- Предотвращение старения кожи вокруг глаз 55
- ▶ Диета красоты 55

Глава 7. «И ваши волосы будут мягкими и шелковистыми!» 57

- ▶ Как сохранить красоту своих волос 57
- Мифы и правда об уходе за волосами 58

Глава 8. Практика оздоровления 60

- ▶ Как победить бессонницу 60
- ▶ Варикозные вены 61
- ▶ Как сделать спину моложе и крепче 61
- ▶ Ориентиры здоровья 62
- ▶ Как снять напряжение глаз 62
- ▶ Как сохранить хороший слух 64

Глава 9. Внешность — визитная карточка современной женщины 66

- ▶ Внутренняя красота 67
- ▶ «Я на свете всех милее, всех румяней и белее!» 67
- ▶ Осторожно — стереотипы! 68
- Добавьте изюминку. Пусть ваше рабочее место выглядит особенным 69
- «Но у меня нет на это времени!» 69
- Добавьте яркие краски в палитру своей внешности 70
- Рекомендации по моде 70
- О прическе 71
- Вы уникальны! 72
- ▶ Подведем итоги 72

Глава 10. Полезные вещества, без которых не обойтись 74

- ▶ Как укрепить кости 74
- Источники минеральных веществ 74
- ▶ Как вернуть молодость вашим суставам 75
- Бета-каротин 76
- ▶ Оздоровление пищеварительной системы 76
- ▶ Как сохранить здоровье и молодость сердца 78
- Холестерин 78

- Клетчатка и рыба — незаменимые помощники оздоровления! 82
- ▶ Поддержка иммунной системы 82
- ▶ Поддержка работы мозга 82
- ▶ Свод рекомендаций по диете, помогающих замедлить процесс старения 83

Глава 11. Волшебная диета подарит энергию! 85

- ▶ Соотношение между весом и ростом 85
- ▶ Ограниченное питание 87
- Низкокалорийная диета замедляет процесс старения 88
- Образец ОНК диеты на неделю 92

Глава 12. «Кто спортом занимается, тот силы набирается!» 95

- ▶ Аэробика и изотонические физические упражнения 96
- ▶ Правила выполнения физических упражнений 98
- Упражнения для разогревания 99
- Растягивание икроножных мышц 100
- Наклоны у стены 100
- Растяжение спины 100
- Растяжение в ванне 100
- Растяжение боковых мышц спины 101
- Растяжение мышц бедер 101
- Растяжение мышц шеи 101
- ▶ Растяжения по системе йоги 101
- ▶ Калистеника 102
- Изгибы бедер и живота 102
- Только для бедер 102
- Для живота и ягодиц 102
- Для всего бедра 102
- Для подвижности живота и бедер 103
- Для средних и нижних отделов спины 103
- ▶ Ходьба 103
- ▶ Водные упражнения 104
- ▶ Другие виды ежедневной физической активности 105

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПУСТЬ БУДЕТ ДУША МОЛОДОЙ

Глава 13. Ваш образ жизни становится судьбой 108

- ▶ Не прекращайте трудиться! 110
- Преодолевайте стоящие перед вами барьеры 110
- Изменения омолаживают и заряжают энергией 110
- ▶ Ценность умения молчать 113
- ▶ Позитивный настрой 114

Прощая, вы проявляете зрелость	115
Давайте поиграем!	117
Осветите свою жизнь улыбкой!	117
Если день посмеяться, с доктором можно и не встречаться	118
▶ О вредных привычках	119
Откажитесь от злоупотребления алкоголем ..	119
Наркомания и токсикомания	119
Минздрав предупреждает... ..	120
▶ Секс в любом возрасте	120
▶ Домашние любимцы	122
▶ Хобби — источник радости	123

Глава 14. Самогипноз для долгой

и счастливой жизни

▶ Гипнотический транс	125
▶ Принципы гипноза	127
Вхождение в гипнотическое состояние	129
Магнитофонная запись	130
Простое упражнение для достижения цели ...	132
Вводная методика	134
<i>Фиксация глаз с погружением в сон</i>	134
<i>Фиксация глаз без погружения в сон</i>	135
▶ Практика самогипноза	136
Бессонница	136
Уверенность в собственных силах	137
Тревожность	140
Боль и выздоровление	140
▶ Зрительное воображение	141
▶ Омолаживающее воображение	144
▶ Очищение	145
▶ Замедление процесса старения	146

Заключение

▶ Этические вопросы долголетия	151
--------------------------------------	-----

Терминологический словарь

Использованная литература

Источники информации	156
----------------------------	-----