

УДК 615.8
3-12

Автор:

Заболотных Инга Ивановна — доктор медицинских наук, профессор, врач-кардиолог, ревматолог, автор более 10 монографий, таких как «Болезни суставов», «Клинико-экспертная диагностика патологии внутренних органов», «Медико-социальная экспертиза и реабилитация в кардиологии» и др.

Заболотных И. И.

3-12 Психосоматические аспекты долголетия / И. И. Заболотных. — Санкт-Петербург: СпецЛит, 2015. — 160 с.

ISBN 978-5-299-00632-2

В книге представлены простые и доступные методы достижения длительной здоровой активной жизни, предупреждения и лечения психосоматических заболеваний. Описанная в книге «Программа жизни» позволяет выработать активную жизненную позицию, преодолеть периоды неудач и болезней с помощью разнообразных методов - музыкотерапии, смехотерапии, цветотерапии, ароматерапии, фитотерапии. В работе описаны методики аутотренинга для сохранения спокойствия, снятия эмоционального стресса и рекомендации по точечному массажу биологически активных точек. Показаны возможности движения в сохранении активного долголетия. Представлены принципы способствующего долголетию рационального питания и характеристики пищевых ингредиентов, витаминов, особенности диетотерапии. Отдельные главы посвящены наиболее частым психосоматическим заболеваниям — артериальной гипертензии, язвенной болезни, бронхиальной астме, а также артрозам, ревматоидному артриту, подагре. Значительное внимание уделено кулинарным рецептам из доступных и полезных продуктов, употребление которых способствует долголетию.

УДК 615.8

9 785299 006322

ISBN 978-5-299-00632-2

> ООО «Издательство „СпецЛит“», 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Условные сокращения.....	4
Введение.....	5
Глава 1. Программа жизни.....	7
Глава 2. Аутотренинг — наилучший способ создания хорошего настроения.....	19
Глава 3. Зачем нужен сон?.....	23
Глава 4. Живительная сила смеха.....	27
Глава 5. Музыкотерапия (меланотерапия).....	28
Глава 6. Цветотерапия.....	30
Глава 7. Ароматерапия.....	32
Глава 8. Точечный массаж - способ успокоения, обезболивания и повышения жизненного тонуса.....	33
Глава 9. Движение — это жизнь.....	39
Глава 10. Фитотерапия — мощное влияние на психику.....	44
Глава 11. Рациональное питание — основа долголетия.....	57
Глава 12. Витамины - дающие жизнь.....	76
Глава 13. Организму нужны минеральные элементы? Да!.....	82
Глава 14. Что приготовила нам природа для здоровья.....	86
Глава 15. Антиоксиданты и борьба с опухолями при помощи пищи.....	92
Глава 16. Помогаем при артрозах и спондилоартрозах.....	99
Глава 17. Помогаем при ревматоидном артрите.....	112
Глава 18. Помогаем при подагре.....	124
Глава 19. Помогаем при болезнях сердца.....	131
Глава 20. Помогаем при болезнях органов пищеварения.....	143
Глава 21. Помогаем при хронических болезнях легких.....	156
Литература	150