

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
РАЗДЕЛ 1. ОСТЕОХОНДРОЗ	13
ОСТЕОХОНДРОЗ — ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ	15
ИЛЛЮЗИИ ЗДОРОВЬЯ	18
АНАТОМИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА.....	22
Первая история болезни	24
Вторая история болезни.....	26
Третья история болезни	27
ОСТЕОХОНДРОЗ И СПОРТ	31
ПРАВИЛО «4Х4».....	33
Четвертая история болезни: «устали жить?»	34
БЕСПРЕДЕЛ БЕЗДЕЙСТВИЯ, ИЛИ ЗАКОНЫ ОСТЕОХОНДРОЗА	37
КОММЕНТАРИЙ К РЕЦЕПТАМ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА.....	44
РЕЦЕПТЫ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА.....	45
Условный больной № 1	45
Условный больной № 2	53
Условный больной № 3	59
УПРАЖНЕНИЯ НА КРОВАТИ (ПОСЛЕ СНА).....	66
Стопа.....	68
Коленный сустав	70
Тазобедренный сустав.....	72

Для брюшного пресса.....	77
ИЗ ЖИЗНИ ЧИТАТЕЛЕЙ.....	78
Письмо первое	79
Комментарий Б. С.	80
Письмо второе	82
Комментарий Б. С.	83
Выписка из истории болезни	85
Комментарий Б. С.	86
Письмо третье	89
Комментарий Б. С.	89
Письмо четвертое	90
КАК ПОБОРОТЬ СТРАХИ?.....	92
10 ТИПИЧНЫХ ОШИБОК	
ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОМ ВЫПОЛНЕНИИ	
ЛЕЧЕБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ	94
ЭТАЖИ ТЕЛА	96
ПЕРВЫЙ ЭТАЖ (ПОЯС НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ)	98
ВТОРОЙ ЭТАЖ (МЫШЦЫ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА	
И БРЮШНОГО ПРЕССА)	111
ТРЕТИЙ ЭТАЖ (ПОЯС ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ,	
ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ И МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ).....	127
ОСТЕОПОРОЗ — КРАЙНЕЕ ПРОЯВЛЕНИЕ	
ОСТЕОХОНДРОЗА.....	131
ПОГОВОРИМ О ПИТАНИИ	141
Диета и остеохондроз	141
ДИЕТА С. М. БУБНОВСКОГО.....	145
Завтрак и ужин	145
Обед.....	145
НАСТРОЙ НА ЗДОРОВЬЕ: КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ?	147

РАЗДЕЛ 2. ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА.....	151
ГРЫЖА МПД КАК ИДЕЯ	153
ОПЕРАЦИЯ ПОМОЖЕТ?	159
История болезни № 1	159
ЧТО ОЗНАЧАЕТ ТЕРМИН «ГРЫЖА МПД»?	163
ПРОТРУЗИЯ И ГРЫЖА — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?	164
КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА.....	168
История болезни № 2	171
ОТКУДА БЕРЕТСЯ БОЛЬ, ЕСЛИ ГРЫЖА НЕ ВИНОВАТА?	174
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ	176
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ БОЛИ БЕЗ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ	178
ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ БОЛЕЙ В СПИНЕ	180
ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ	181
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД ДВИЖЕНИЕМ	185
НУЖЕН КОРСЕТ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ?	188
ПОЧЕМУ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ В КАЧЕСТВЕ ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ ТРЕНАЖЕРЫ.....	191
Тренажеры, различающиеся по способам отягощения	192
Основные выводы.....	195
НАДОЛГО ЛИ ХВАТАЕТ РЕЗУЛЬТАТА ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА В САНАТОРИИ?	198
ПЯТЬ СПОСОБОВ ЕСТЕСТВЕННОГО ОБЕЗБОЛИВАНИЯ.....	204
Первый способ: ванна с холодной водой, или 5 секунд страха	205
Второй способ: лечебное голодание — экстремальный анальгетик	210

Некоторые правила лечебного голодания, которые не следует нарушать:.....	211
Третий способ: диафрагмальное дыхание, или несколько правил управляемого обезболивания..	213
Четвертый способ: саунотерапия по правилам русской бани. Экстремальное восстановление	218
Пятый (основной) способ: снятие боли через движение.....	223
КАК ЛЕЧИТЬ ГРЫЖУ ПОЗВОНОЧНИКА БЕЗ ЛЕКАРСТВ	234
Лечение грыжи межпозвонкового диска С4-С5-С6 шейного отдела позвоночника.....	235
Лечение грыжи межпозвонкового Диска l3-l4, l5-s1 поясничного отдела позвоночника	251
Лечение грыжи позвоночника на открытом воздухе	265
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЬ В СПИНЕ ЗАСТАЛА В ПУТИ	266
КОРОТКО О РАЗНИЦЕ В ПОДХОДЕ К ЛЕЧЕНИЮ ПОЗВОНОЧНИКА ОРТОДОКСАЛЬНОЙ НЕВРОЛОГИИ И СОВРЕМЕННОЙ КИНЕЗИТЕРАПИИ	270
ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИТЕРАПИЯ	275
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	278
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	280
ОБ АВТОРЕ	288
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	290