

Оглавление

Предисловие.	8
Глава 1. Правда о боли: факты и мифы, о которых вы должны знать	
Почти все могут поделиться одинаковыми историями боли.	14
Хронические боли усиливаются с годами	18
Артроз и боли: большое недопонимание медицины?	21
Глава 2. Экскурсия в рай без боли	
Понимание боли с точки зрения Либшер и Брахт.	32
Из практики: документируем состояние боли	35
Наше мнение: запрягаем телегу впереди лошади-терапии	38
Старость — не состояние, а ощущение	41
Глава 3. Начинать всегда сложно: почему и нас нужно было сначала убедить	
Самые важные пункты нашего общего пути	48
Глава 4. Модель возникновения боли «Либшер и Брахт»	
Традиционные исследования игнорируют настоящие причины возникновения боли	58
Повседневная жизнь ограничивает наш спектр движения	65
Предупреждающая боль — важный защитный механизм нашего тела	68
Глава 5. Терапия против боли «Либшер и Брахт»	
Почему боль может исчезнуть навсегда	80
Три техники терапии от «Либшер и Брахт»	85
Следующие вспомогательные средства облегчат вам процесс растяжения, массажа и остеопрессуры	104
Почему так важна целостность.	109
Глава 6. Сила здорового питания, способствующего снижению уровня боли	
Как связаны воспаление и боль	116
Сила полезных продуктов	124

Ценные питательные вещества	129
Внимание, повышенная кислотность!	137
Как бороться с болью с помощью интервального голодания	140
Здоровая микробиота может облегчить боль	145

Глава 7. 12 областей возникновения боли в нашем теле

Область возникновения боли 1: Голова — передняя поверхность шеи — задняя поверхность шеи	150
Область возникновения боли 2: Челюсть	156
Область возникновения боли 3: Глаза.	165
Область возникновения боли 4: Верхняя часть спины — грудная клетка	173
Область возникновения боли 5: Диафрагма — дыхание.	180
Область возникновения боли 6: Нижняя часть спины — живот.	186
Область возникновения боли 7: Плечи	193
Область возникновения боли 8: Плечо (верхняя часть руки) — локоть.	200
Область возникновения боли 9: Предплечье — лучезапястный сустав — кисть	204
Область возникновения боли 10: Таз — ягодицы — бедра	211
Область возникновения боли 11: Бедренная часть ноги — колено	217
Область возникновения боли 12: Голень — голеностопный сустав — стопа	223

Глава 8. Поехали — поворачиваем возраст вспять

Никогда не поздно снова стать молодыми	232
Внутренний лежебока — наша встроенная программа сбережения энергии	243

Глава 9. Растягивайтесь и двигайтесь без боли

Самые важные вопросы, прежде чем мы начнем.	252
Понимание собственной боли — ваш дневник боли.	257
Растяжка сжатых областей	260
Массаж фасций роликами	265
Легкая остеопрессура	269
Ваши первые 12 шагов к свободной от боли жизни и полноценной подвижности	272

**Глава 10. Обзор: ваша личная программа упражнений
для каждой области возникновения боли**

Упражнения, устраняющие вашу боль	280
Программа тренировок для всех 12 областей возникновения боли	285

**Глава 11. Шаг за шагом: инструкции по выполнению упражнений
для всего тела**

Пояснения к выполнению упражнений на растяжку сжатых областей тела	324
Пояснения к выполнению массажа фасций с помощью роликов . . .	389
Пояснения к выполнению легкой остеопрессуры	411

**Глава 12. Мы просто избавляемся от большинства типов боли —
присоединяйтесь к нам**

Основа подвижности и свободы от боли	440
Бонус: ряд упражнений, которые приведут все ваше тело в лучшую форму	450
Благодарности от всего сердца	460
Вы можете найти нас здесь	462
Примечания и источники	463
Алфавитный указатель	476