

Оглавление

5 ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	7

ПОЗВОНОЧНИК

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, ПРОТРУЗИЯ — НЕ БОЛЕЗНЬ И НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ	10
Биохимия межпозвонкового диска	24
Межпозвонковый диск и кровообращение	25
Чему учат будущих врачей?	31
Компрессионный перелом позвоночника: операция отменяется	57

МАЛЫЙ ТАЗ

БОЛЕЗНИ МАЛОГО ТАЗА	84
Простатит (аденома простаты) у мужчин, миома матки (воспаления придатков) у женщин	84
Что такое воспаление?	90
Что такое боль?	95





ДИАФРАГМА

ДИАФРАГМА — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА 106

Диафрагма лечит ХОБЛ	111
Диафрагма лечит органы КТ	116
Диафрагма и опущение органов	116
Диафрагма и заболевания мочеполовой системы	120
Диафрагма и иммунитет	121
Диафрагма и головные боли	124

ЖИВОТ

ЖИВОТ — БОЛЬШОЙ ЖИВОТ — КИШЕЧНИК 130

Правило № 1: питание	138
Правило № 2: гимнастика	140
Правило № 3: мотивация	158