

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	.8
От автора	14
Глава первая. Актуальный диалог	17
Глава вторая. Особенности поражений позвоночника	49
1. Позвоночник и «нервная сеть»	53
2. Заболевания шейного отдела	59
3. Остеохондроз грудного отдела	64
4. Поражения поясничного отдела	67
5. Красивым быть не запретишь	74
Глава третья. Остеохондроз и сердечно-сосудистая система	78
1. Двигайтесь!	84
2. Последствия перенапряжения	86
3. Болевые точки	88
4. «Болезнь фараонов»	91
5. Азы дыхательной гимнастики	96



Глава четвертая. Негативные последствия травм	103
1. Особенности некоторых травм	106
2. Строение кости	109
3. Остеопороз	110
4. Переломы	113
5. Особая роль мышц	114
6. Связки суставов	115
7. Возрастной фактор	115
8. Не бегать, а ходить	119
Глава пятая. Палитра заболеваний суставов	122
1. Деформирующий остеоартроз	125
2. Плечелопаточный периартрит	132
3. Периартрит (эпикондилит) локтевого сустава	133
4. Периартрит тазобедренного сустава	134
5. Периартрит коленного сустава	134
6. Пяточная шпора	135
7. Особенности ревматизма	135
8. Ревматоидный артрит	136
9. Синдром запястного канала	137
10. Профессиональные дискинезии	138
11. Суставные невриты	139
12. Вывихи	142
Глава шестая. Костоправство и онкология.	147
1. Причины новообразований	148
2. Особенности женских заболеваний	156

**Глава седьмая. Ортопедическая терапия. . . 168**

Ортопедические последствия механических травм.	169
---	-----

**Глава восьмая. Уникальные возможности
народной медицины. 190**

1. Поющий знахарь.	193
2. Сила слова	194
3. Оживление мертвеца (В. Федоров. «Тайны вуду и шаманизма», 2003)	199
4. Якутская целительница (там же)	200
5. Лекарство — дар березы	200
6. Топор против радикулита.	201
7. Мраморное кресло	202
8. Лечебные прикосновения.	203
9. Правильная осанка без чудес.	204
10. Горсть ягод и волшебная тропа	205
11. Травы табиба	209
12. Нет предела совершенству	210

**Глава девятая. Путь к физической
и душевной гармонии 214**

1. Особенности стресса	220
2. Депрессии.	222
3. Приемы выхода из угнетенного состояния	225
4. Учитесь властвовать собой	232
5. Оздоровительные строчки	233
6. Пусть позвоночник отдохнет	235



7. Психодинамическая разминка	236
8. Роль продуктов питания	236
9. «Эликсиры жизни»	237
Глава десятая. Искусство самопомощи. . .	242
1. Оздоровительные растяжки	243
2. Восемнадцать упражнений по методу профессора Л. А. Буланова	245
3. Лечение верховой ездой.	262
4. Псаммотерапия	270
5. Магнитотерапия	271
6. Компрессы	273
7. Лечение холодом.	274
8. Галотерапия	274
Глава одиннадцатая. Потенциал лечебного массажа	277
1. Самомассаж нижних конечностей. . .	280
2. Самомассаж бедра	282
3. Массаж пояснично-крестцового отдела	282
4. Тренинг шейного отдела, плеч	283
5. Ортопедический массаж	284
6. Массаж банным веником	292
7. Экстренный точечный массаж	296
Глава двенадцатая. Целебные растения . .	298
1. При остеоартрозах.	299
2. При артритах.	300
3. При обострении хронического радикулита	301



4. При суставно-мышечном ревматизме .	303
5. При расширении вен, тромбофлебитах, язвах нижних конечностей	304
6. При сердечно-сосудистых заболеваниях	305
7. При гипертонической болезни	306
8. При вывихах, растяжениях, ушибах или переломах	306
9. При пяточных шпорах (шиповидных разрастаниях на поверхности костей).	307
10. При инфекционно-воспалительных заболеваниях костей (остеомиелит).	308
11. При вегетоневрозах, вызванных травмой позвоночника или суставов	309
Заключение	310
НИЛКХО — ключ к здоровью	312