

Оглавление

От редакции	5
Предисловие	7
От автора.	10
Истина 1. Все болезни — от позвоночника	12
Истина 2. Защитный блок — первопричина всех проблем	34
Истина 3. Устрани причину — избавишься от проблемы	53
Истина 4. Береги позвоночник с рождения	58
Истина 5. Лечение должно быть необходимым и достаточным.	64
Истина 6. Общепринятые рекомендации: не навреди	70

Истина 7. Правильное питание — профилактика болезней позвоночника	82
Кисломолочные напитки	82
Творог	91
Сыры	93
Икра и рыба	98
Соевые продукты	101
Истина 8. Грыжа диска — не приговор	105
Истина 9. Самопомощь без самолечения	111
Истина 10. Хочешь быть здоровым — тренируй позвоночник	118
Гимнастика, проверенная моими пациентами	118
Гимнастика по системе Пилатеса	132
Истина 11. Сколиоз — это норма, а не патология	158
Заключение	182