

Содержание

От редакции	5
Предисловие	8
От автора	11

Истина 1. Все болезни — от позвоночника 13

Полная анатомическая картина позвоночного столба и всех его структур. — Первопричина остеохондроза и других заболеваний позвоночника. — Сегменты спинного мозга, отвечающие за разные части тела и органы.

Истина 2. Защитный блок — первопричина всех проблем 32

Системы кровоснабжения и защиты спинного мозга. — «Электронные датчики» опасного натяжения и сжатия. — Схема блокирования позвоночных сегментов.

Истина 3. Устрани причину — избавишься от проблемы 50

Методы мануального лечения заболеваний позвоночника. — Схема снятия защитного блока.

Истина 4. Береги позвоночник с рождения 55

Блоки, возникающие во время родов. — Шейный и поясничный сегменты — самые уязвимые. — Боли после переохлаждения и стресса — верный признак защитного блока.

Истина 5. Лечение должно быть необходимым и достаточным 60

Продолжительность лечения зависит от того, как давно возник блок. — Трофические изменения всех систем заблокированного сегмента. — Мануальная терапия — единственная методика, которая позволяет снять защитный блок.

Истина 6. Общепринятые рекомендации: не навреди 65

Массаж не может защитить от остеохондроза, до устранения защитного блока массаж приносит больше вреда, чем пользы. — Голодание и очищение не устраняют причину заболевания, они лишь на время облегчают состояние больного.

Истина 7. Грыжа диска — не приговор 69

Причина возникновения грыжи межпозвонкового диска. — Принцип лечения грыжи диска. — Операция — в последнюю очередь.

Истина 8. Самопомощь без самолечения 74

Первая помощь при болях в спине. — Блок необходимо устранить в первые 5–6 часов. — Обращайтесь к специалисту — мануальному терапевту с дипломом врача, сертификатом и лицензией!

Истина 9. Хочешь быть здоровым — тренируй позвоночник. 80

Повороты и наклоны — основные движения «позвоночной» гимнастики. — Самая простая профилактика болезней позвоночника — ходьба. — В целях тренировки позвоночника плавать лучше всего на спине или кролем.

Истина 10. Сколиоз — это норма, а не патология. 100

Миф о «правильной» осанке. — Сколиоз невозможно вылечить. — Сколиоз как норма и необходимость.

Заключение 122