

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Глава 1. Остеохондроз — заболевание цивилизации	9
Глава 2. Почему мы заболеваем остеохондрозом и как его обнаружить	27
Глава 3. Лечение остеохондроза	41
Электрофорез	45
Лазеротерапия	48
Лечебные ванны	49
Грязе- и теплолечение	50
Тракционное вытяжение.	52
Мануальная терапия	53
Массаж.	54
Другие методы лечения	74
Глава 4. Народные методы лечения остеохондроза.	89
Настойки, отвары, принимаемые внутрь	90
Ванны	95
Примочки, натираия, компрессы.	97

Глава 5.	Как избежать остеохондроза	105
	Как правильно сидеть	107
	Как правильно стоять и ходить	108
	Как правильно лежать	109
	Как поднимать и носить тяжести	110
Глава 6.	Правильное питание — основа здоровья.	113
Заключение		123