

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава I. Не дай боли воли 5

Психические причины возникновения боли	10
Физиологические механизмы боли.....	49
Общие принципы борьбы с болью.....	52
Психологическая работа с болью	62

Глава II. Боли в спине 85

Как устроен позвоночник	85
Шейный остеохондроз.....	115
Острый шейный радикулит	117
Шейные мышечные боли (шейный миозит).....	118
Острые боли в области груди	121
Хронические боли спины в грудном отделе.....	122
Нервные и мышечные боли в области груди (невриты, невралгии и миозиты).....	125
Острый пояснично-крестцовый радикулит — люмбаго (прострел).....	126
Хронический пояснично-крестцовый радикулит	129
Межпозвонковая грыжа	131
Возможности исцеления	133

Глава III. Головная боль 164

Головная боль напряжения 167

Функциональные головные боли..... 174

Сосудистые боли (мигрень)..... 175

Лечение..... 176

Глава IV. Зубная боль..... 184

Причины 184

Лечение..... 185