

Obsah

Předmluva	5
Záda	7
Páteř	9
Anatomie páteře	9
Funkce páteře	11
Svalstvo trupu	13
Ploténky	14
Zatížitelnost páteře	17
Předzvěsti onemocnění zad	20
Bolesti zad a jejich příčiny	20
Chybné držení těla – jeho následky	22
Plochá záda	23
Totálně kulatá záda	24
Vydutá záda	24
Onemocnění páteře	26
Nemoci podmíněné vývojem	26
Scheuermannova nemoc	26
Vybočení páteře (skolióza)	28
Nemoci způsobené opotřebením	31
Osteochondróza	31
Osteoporóza	31
Poškození plotének	36
Výhřez ploténky	39
Ischias	41
Ústřel (houser)	42
Pravidla pro úlevu při poškození plotének a ostatních bolestech zad	44

Nemoci způsobené záněty	46
Bolesti zad při zánětlivých bakteriálních onemocněních . .	46
Bolesti při zánětlivých nebakteriálních onemocněních . . .	47
Bechtěrevova nemoc	47
Ostatní onemocnění	49
Napětí svalů	49
Spondylóza	52
Alergicky podmíněné nemoci	53
Svalové revma/Revmatismus měkkých částí	55
Revma	57
Akutní bolesti při tumorech a metastázách	59
Příčiny bolestí zad	61
Křční páteř jako slabá stránka	61
Bolestivý faktor: duše – bolesti zad jako onemocnění duše . .	63
Bolesti zad, které ze zad nepřicházejí	67
Prevence onemocnění zad	71
Prevence je možná – všeobecné rady	71
Správná výživa	74
Zdravý spánek	79
Správné postavení nohou	90
Sport jako využití volného času	94
Cestování autem, autobusem, letadlem nebo vlakem	96
Zvláštní ženské problémy	97
Všeobecně k přírodnímu léčení	99
Co je symptom, co je syndrom?	102
Léky proti bolesti u těžkých bolestí zad	103
Několik osvědčených domácích metod	104
Postupy při odvádění a odstraňování škodlivých látek a jedů .	108
Terapie přírodní léčby	110
Sauna	110
Léčivé koupele	111
Masáže	113
Trénink krevního oběhu Schieleovou nožní vanou	114
Kůže	117
Léčba drážděním kůže zad podle Baunscheidta	119
Akupunktura	122
Pouštění žilou a odsávání baňkami („sázení baněk“)	124

Osteopatie	128
Chiropraxe	130
Doplnění potřeby minerálů	135
Biomolekulární vit-orgánová terapie	138
Neuralterapie	141
Elektroterapie	145
Světelná terapie podle Eicha	147
Terapie magnetickým polem	149
Doslov	153
Rejstřík	155