

OBSAH

Predslov.....	10
01 Pravda o bolesti:	
Fakty a mylné závery, ktoré treba poznať	
Takmer každý život píše ten istý príbeh utrpenia	16
Chronické bolestivé stavy už roky pribúdajú	19
Artróza a bolesť: Veľký medicínsky omyl?	22
02 Výlet do raja bez bolesti	
Pochopenie bolesti podľa Liebschera & Brachtovej	32
Z praxe: Naša dokumentácia bolestivých stavov	34
Naša vízia: Podme na terapiu z opačného konca	37
Staroba nie je stav, ale pocit	40
03 Začiatky neboli ľahké:	
Prečo bolo treba presvedčiť aj nás	
Najdôležitejšie zastávky na našej spoločnej ceste	48
04 Model vzniku bolesti podľa Liebschera & Brachtovej	
Konvenčný výskum zanedbáva skutočné príčiny bolesti	58
Každodenný život obmedzuje rozsah nášho pohybu	64
Alarmové bolesti – dôležitý ochranný mechanizmus tela	67
05 Terapia bolesti podľa Liebschera & Brachtovej	
Prečo môžu bolesti navždy zmiznúť	80
Tri techniky terapie Liebschera & Brachtovej	84
Tieto pomôcky vám uľahčia ťaženie, stláčanie a rolovanie	102
Prečo je holistický prístup taký dôležitý	106

06 Sila zdravej výživy potláča bolesť

Čo majú zápaly spoločné s bolesťou	112
Sila liečivých potravín	120
Kvalitné živiny sú dôležité	125
Pozor na prekyslenie	131
Porazte bolesť prerušovanou hladovkou	134
Zdravý mikrobióm môže zmierniť bolestivé stavy	139

07 12 zón bolesti v našom tele

Zóna bolesti 1: Hlava - šija - krk	144
Zóna bolesti 2: Čeľusť	150
Zóna bolesti 3: Oči	159
Zóna bolesti 4: Horná časť chrbta - hrudný kôš	166
Zóna bolesti 5: Bránica - dýchanie	173
Zóna bolesti 6: Drieková chrbtica - brucho	178
Zóna bolesti 7: Ramená	185
Zóna bolesti 8: Nadlaktie - lakeť	192
Zóna bolesti 9: Predlaktie - zápästie - ruka	196
Zóna bolesti 10: Panva - zadok - boky	203
Zóna bolesti 11: Stehno - koleno	209
Zóna bolesti 12: Predkolenie - členok - chodidlo	215

08 Ideme na to - zvrátime starnutie

Nikdy nie je neskoro omladnúť	224
„Vnútorň lenivec“, náš zabudovaný program na úsporu energie	235

09 Takto sa naťahujete, rolujete a stláčate bez bolesti

Najdôležitejšie otázky, kým sa do toho pustíme	244
Porozumieť vlastnej bolesti - váš denník bolesti	248
Rozširovanie zúžených miest	251

Rolovacia masáž fascií	256
Ľahká osteopresúra	259
Prvých 12 krokov k bezbolestnému životu a úplnej pohyblivosti	262

10 Váš osobný cvičebný program na každú zónu bolesti

Správne cvičenia na vašu bolesť	270
Cvičebné programy na všetkých 12 zón bolesti	274

11 Krok za krokom:

Návody ku všetkým cvičeniam pre celé telo

Návody k cvičeniam rozširujúcim zúžené miesta	314
Návody k cvičeniam na rolováciu masáž fascií	379
Návody k cvičeniam na ľahkú osteopresúru	401

12 Väčšinu bolestí jednoducho odstránime – pridajte sa k nám

Základný predpoklad bezbolestnosti a pohyblivosti	430
Bonus: Zostava cvičení, ktoré dostanú celé telo do najlepšej formy	439

PodĎakovanie	450
Adresy	452
Poznámky a pramene	453
Register	466