

OBSAH

TEORIE

Neztrácejte naději!	5	Jak bolesti hlavy nejčastěji vznikají?	30
KONEČNĚ OPĚT BEZ BOLESTI!	7	„Neviditelný“ soupeř	32
		Odkud se bere bolest?	36
		Bolest není nutná	38
Zaostřeno na hlavu	8	Jak se osvobodit od bolesti?	39
Typy bolesti	9	Léčba bolesti metodou	
Bolest se projevuje různými způsoby	10	Liebscher & Bracht	40
Chronické bolesti hlavy	12	Naše vize o životě bez bolesti	41
Kdy jsou bolesti hlavy nebezpečné?	13	Náš příběh	42
		Jak naše terapie funguje?	43
Tenzní bolesti hlavy	14	Zbavte se bolesti navždy	44
Příznaky tenzních bolesti hlavy	15		
Běžné léčebné postupy	16	Zdravou stravou proti bolesti	46
		Jak strava souvisí s bolestmi hlavy?	47
Migréna	18	Top 10: Nejlepší potraviny pro život	
Akutní fáze	19	bez bolesti	49
Předzvěsti záchvatu migrény	20	Méně je více	50
Lékařský pohled na migrénu	20	Krok za krokem k lepšímu zdraví	51
Doporučené metody léčby	23	Náš tip: Přerušovaný půst	52
		Proč doporučujeme kvalitní	
Clusterové bolesti hlavy	26	doplňky stravy?	53
Jak se bolesti projevují?	27		
Běžné léčebné postupy	29		

PRAXE

JAK SI MŮŽETE VYLÉČIT BOLESTI HLAVY SAMI?

55

Tipy pro cvičení	56
Pomozte si sami	57
Naše cvičení je bezpečné	57
Jaká intenzita je vhodná u fasciální masáže?	58
Jak si sestavit cvičební program?	59
Vytvořte si vlastní rutinu	62
Proč doporučujeme speciální pomůcky?	64

Lehká osteopresura	66
Rychlá pomoc při potížích	67
Jak lehkou osteopresuru provádět?	68
Co je na osteopresuře a lehké osteopresuře zvláštního?	69
Návody	71

Cviky na protažení a speciální posilování	78
K čemu cvičení slouží?	79
Co je na našem cvičení zvláštního?	80
Jak naše cvičení provádět?	83
Návody	86



Fasciální masáž	107
Účinek na dvou úrovních	107
Čím je fasciální masáž pomocí válce výjimečná?	108
Jak fasciální masáž provádět?	110
Proč jsme vyvinuli fasciální válce a pomůcky na osteopresuru?	111
Návody	114

Vize společnosti Liebscher & Bracht	118
Rádi vás podpoříme!	120
Zdroje	121
Poznámky	123
Poděkování	126