

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе .....	7
Предисловие: Фонд «За простоту в медицине» .....	9
Введение	
<i>Боль в спине, грыжа диска, ревматическая     боль суставов: вода и упражнения</i> .....	13
<b>Глава 1. Хроническая боль: что это такое? .....</b>	<b>15</b>
<i>Клетка</i> .....	17
<i>Вода и жизнь</i> .....	18
<i>Вода — энергия жизни</i> .....	19
<i>Кислотность и клетка</i> .....	20
<b>Глава 2. Боли в пояснице .....</b>	<b>23</b>
<i>Мозг и позвоночный столб</i> .....	25
<i>Диск</i> .....	29
<i>Анатомическое пространство</i> .....	35
<i>Естественная пустота в пространстве диска</i> .....	36
<b>Глава 3. Боль в спине и ишиалгия .....</b>	<b>39</b>
<i>Корректирующие упражнения</i> .....	42
<i>Профилактические упражнения</i> .....	51
<i>Меры предосторожности</i> .....	58
<i>Заключение</i> .....	64
<i>Долгожданное облегчение</i> .....	66
<b>Глава 4. Ревматическая боль в суставах (ревматоидный артрит) .....</b>	<b>71</b>
<i>Холестерин</i> .....	72
<i>Суставной хрящ и кровообращение в кости</i> .....	73
<i>Жидкость в суставе</i> .....	76
<i>Система регенерации хряща</i> .....	78
<i>Ревматическая боль в суставах:</i>	
<i>сигнал обезвоживания</i> .....	79
<i>Самое простое решение</i> .....	82

<b>Глава 5. Подробное описание периодически возникающего вакуума в межпозвонковых пространствах при определенных положениях тела .....</b>	<b>85</b>
<i>Сила периодически возникающего вакуума в межпозвонковых пространствах при определенных положениях тела .....</i>	<i>86</i>
<i>Что такое боль?.....</i>	<i>88</i>
<i>Вероятные источники боли в спине .....</i>	<i>89</i>
<i>Клетка .....</i>	<i>90</i>
<i>Кислотность и клетка .....</i>	<i>91</i>
<i>Чувствительные к боли нервные окончания .....</i>	<i>92</i>
<i>Вещества, вызывающие боль .....</i>	<i>93</i>
<i>Свободная вода .....</i>	<i>95</i>
<i>Отраженная боль и/или мышечная слабость, вызванная смещением межпозвонкового диска .....</i>	<i>98</i>
<i>Позвоночный столб .....</i>	<i>100</i>
<i>Мудрость природы .....</i>	<i>102</i>
<i>Вес и движение .....</i>	<i>103</i>
<i>Стопа и ее свод .....</i>	<i>104</i>
<i>Анатомия таза и распределение нагрузки .....</i>	<i>105</i>
<i>Соединение дисков с позвонками .....</i>	<i>107</i>
<i>Что такое диск и для чего он нужен? .....</i>	<i>108</i>
<i>У диска несколько функций .....</i>	<i>109</i>
<i>Значение скрытого анатомического пространства ....</i>	<i>113</i>
<i>Как сила вакуума насыщает диск водой .....</i>	<i>115</i>
<i>Вправление смещенного поясничного межпозвонкового диска .....</i>	<i>122</i>
<i>Методика вправления диска .....</i>	<i>124</i>
<i>На что нужно обратить внимание .....</i>	<i>127</i>
<i>Упражнения для укрепления мышц спины .....</i>	<i>128</i>
<i>Боль в спине и положение тела .....</i>	<i>129</i>
<i>Меры предосторожности .....</i>	<i>131</i>
<i>Заключительные рекомендации .....</i>	<i>132</i>