

SPIS TREŚCI

Wada postawy: hiperlordoza – schorzenie kręgosłupa XXI wieku	4
Boli cię biodro? Sprawdź, jakie mogą być tego przyczyny	6
Rwa kulszowa – zespół objawów bólowych kręgosłupa	8
Rwa kulszowa – o profilaktyce i radzeniu sobie z problemem	10
Problematiczny ból. Gdy pojawia się rwa kulszowa	13
<i>Nervus ischiadicus</i> . Gdy dokucza ci rwa kulszowa: jak łagodzić ból i mu zapobiegać	15
Jak samodzielnie i skutecznie pozbyć się bólów spowodowanych przez rwę kulszową	17
Kręgarz – kim jest i czym się zajmuje. Kręgarstwo – niebezpieczna, ludowa praktyka czy prawdziwa pomoc?	20
Chiropraktyka: usuń blokady i pozbądź się bólu i chrupania	22
Osteopatia: co może, a czego nie	23