

# OBSAH

Předmluva ... 9

## ČÁST 1

### KRK: CITLIVÝ PŘECHOD MEZI HLAVOU A TĚLEM ... 11

#### Stavba páteře ... 13

Do těla vstupují důležité nervy ... 14

Vegetativní nervový systém ... 17

#### Problémy s krční páteří:

##### Nejrůznější příčiny a symptomy ... 20

Co se děje v poškozeném vazů? ... 20

Podrážděné nervy ... 23

Sympatikus pod napětím ... 25

Nedostatečná prokrvenost a okysličenost ... 28

Nedostatek energie v mitochondriích ... 29

#### Co všechno může způsobit poškozená krční páteř ... 32

Bolesti hlavy a migréna ... 32

Potíže s očima ... 33

Ušní problémy a problémy s rovnováhou ... 33

Potíže při žvýkání, polykání a mluvení ... 34

Potíže kardiiovaskulárního systému a dýchací problémy ... 34

Poruchy trávení ... 35

Oslabená imunita a zvýšená vnímavost k infekcím ... 35

Poruchy spánku a všeobecný neklid ... 36

Duševní rozladěnost a strachy ... 37

**Přijít problémům s krční páteří na kloub ... 38**

Fyzické vyšetření ... 38

Krevní testy ... 40

Zobrazující metody ... 41

**ČÁST 2**

**OKAMŽITÁ POMOC**

**PŘI AKUTNÍCH PROBLÉMECH KRČNÍ PÁTEŘE ... 45**

**Moderní medicína pomáhá ... 49**

Injekční terapie ... 49

Léčení medikamenty ... 50

Neuromodulace ... 50

Když je třeba operace ... 51

**Účinné terapie ... 53**

Od fyzioterapie až k osteopatii ... 53

Svépomocné přírodní prostředky ... 55

Jemné masáže na uvolnění a zmírnění bolestí ... 56

Nejlepší způsoby masáží v přehledu ... 57

Osteopatie - celostní přístup ... 59

„Pohyb, pohyb, pohyb!“ ... 61

Akupunktura a akupresura ... 67

Fytoterapie - uzdravovat pomocí rostlin ... 70

Vnitřní užití ... 70

Vnější užití ... 72

Terapie pomocí mikroživin ... 74

Makroživiny a mikroživiny ... 75

Základní složky potravin ... 76

„Strava bohatá na antioxidanty pomáhá proti stresu“ ... 79

### **ČÁST 3**

#### **ŠÍJOVÉ BOLESTI: VÝKŘIK DUŠE ... 83**

##### **Co psychice pomáhá ... 86**

Lidová moudrost ... 87

Cvičení na uvolnění hlavy, krku a ramen ... 89

### **ČÁST 4**

#### **SEBEUZDRAVOVÁNÍ A PREVENCE ... 103**

##### **Sport a pohyb ... 105**

Pět sportů vhodných pro šíji a záda ... 107

Malá cvičení pro záda, ramena a krk ... 110

##### **Zdravá výživa ... 113**

Zlaté pravidlo: Stravovat se podle potravinové pyramidy ... 113

Ovoce a zelenina jako podle semaforu ... 115

Důležité: Hodně pít ... 115

##### **Důležité rady pro život ... 117**

Jak zvedat a přenášet správně ... 117

Jak sedět správně ... 117

Správná matrace a správný polštář ... 119

##### **Hodně štěstí**

**vám a vaší krční páteři! ... 120**