

615.824  
М69

Ильиченко, Л. А. Ахмедова,  
В. В. Задорожников

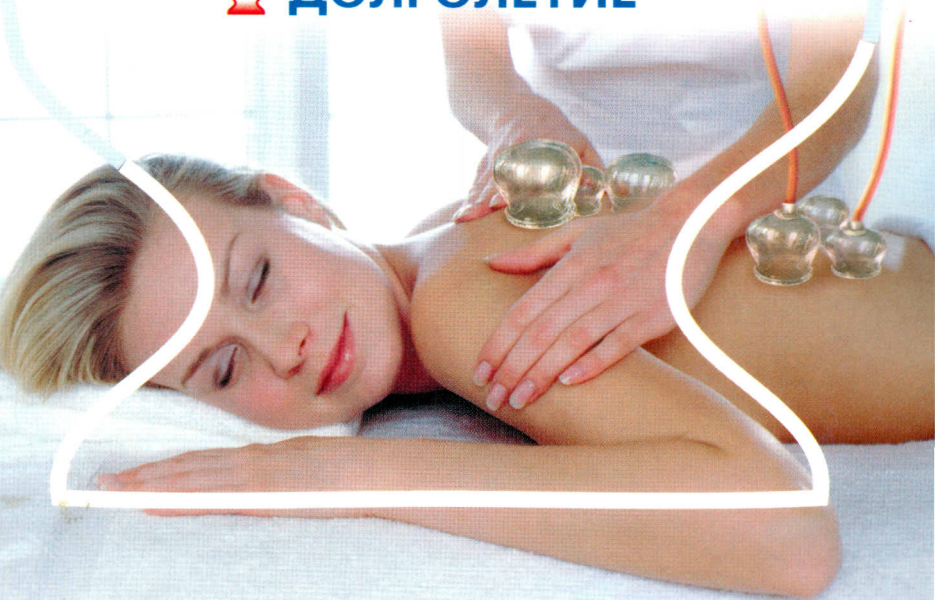
# ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

❧ ДИАГНОСТИКА

❧ ЛЕЧЕНИЕ

❧ ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ

❧ ДОЛГОЛЕТИЕ



# ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ .....	6
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	7
ОТ ДОКТОРА П. П. МИХАЙЛИЧЕНКО .....	10
ГЛАВА 1. Исторические аспекты применения вакуум-терапии .....	14
ГЛАВА 2. Застойно-ишемическая болезнь мягких тканей. Современные представления о сущности развития опорно-двигательного аппарата и других болезней человека .....	41
Неспецифические показатели нарушений тканевого кровообращения .....	54
Специфические показатели нарушений тканевого кровообращения .....	70
ГЛАВА 3. Сущность вакуумного массажа .....	84
Основной механизм и важнейшие принципы вакуум-градиентной терапии .....	84
Оснащение и оборудование для вакуумного массажа .....	86
Методика проведения вакуумного массажа .....	90
Вакуум-терапия и рефлексотерапия .....	95
Как быстро и эффективно вывести шлаки из организма .....	96
Чем отличается вакуумный массаж от других видов массажа .....	100
Отличительные характеристики влияния дозированного вакуумного массажа на организм человека .....	103
Показания и противопоказания к вакуумному массажу .....	105
ГЛАВА 4. Пятна после массажа. О чем они могут рассказать? .....	109
Почему возникают пятна? .....	109
Что представляют собой пятна? .....	113
Почему пятна бывают разного цвета? .....	114
Экспресс-диагностика функционального состояния мягких тканей .....	118
ГЛАВА 5. Стресс — пусковой механизм остеохондроза .....	126
Остеохондроз: два взгляда на одну проблему ...	126
Стресс и состояние мягких тканей .....	128

Стресс и сосудистая система .....	132
Стрессзависимые зоны .....	135
Не пропустить состояние предболезни! .....	138
ГЛАВА 6. Вакуумный массаж в домашних условиях ..	142
ГЛАВА 7. Вакуум-градиентная терапия отдельных частей тела .....	146
Особенности вакуум-терапии шейного отдела позвоночника .....	146
Особенности вакуум-терапии в области спины .	151
Вакуум-терапия мягких тканей, окружающих позвоночный столб .....	157
Особенности вакуум-терапии нижних конечностей .....	159
Вакуум-терапия передней поверхности бедра и околосуставных тканей коленного сустава .....	163
Особенности вакуум-терапии в области голеностопного сустава и стоп .....	166
Вакуум-терапия мягких тканей в области живота .....	168
Особенности вакуум-терапии в области грудины и мышц грудной клетки .....	169
Особенности вакуум-терапии верхних конечностей .....	174
Вакуум-терапия мягких тканей головы .....	176
Метод локальных микронасечек в лечении застойно-ишемической болезни мягких тканей .....	177
Вакуум-терапия как альтернативная физическая нагрузка для «ленивых» людей .....	189
ГЛАВА 8. Применение вакуум-терапии в косметологии .....	192
Вакуумный массаж лица .....	192
Вакуум-терапия при целлюлите и ожирении ...	197
Мезотерапия .....	201
Гомеопатическая мезотерапия .....	203
НЕСКОЛЬКО СЛОВ НАПОСЛЕДОК .....	204
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	207
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	211
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	225