

ЕЛЕНА РАДЗИНСКАЯ

АТЛАС

ПРИЕМОВ ТЕРАПИИ ПРИ ТРЕВОГЕ И БОЛЯХ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА
2022

УДК 615.8
ББК 53.5
P15

Радзинская, Елена.

P15 Атлас приемов терапии при тревоге и болях / Елена Радзинская. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 48 с.: ил. — (Азбука здоровья).

ISBN 978-5-17-151130-2

УДК 615.8
ББК 53.5

Научно-популярное издание

Азбука здоровья



Елена Радзинская

АТЛАС ПРИЕМОВ ТЕРАПИИ ПРИ ТРЕВОГЕ И БОЛЯХ

Заведующий редакцией *Ольга Ро*

Ответственный редактор *Ксения Трошина*

Выпускающий редактор *Наталья Батусова*

Художественный редактор *Мария Можаяева*

Технический редактор *Наталья Чернышева*

Верстка *Лилия Ковальчук*

Корректор *Екатерина Логунова*

Подписано в печать 08.07.2022. Формат 70×90/16.

Печать офсетная. Гарнитура «Petersburg».

Бумага офсетная. Усл. печ. л. 3,51.

Тираж 3000 экз. Заказ № .

Произведено в Российской Федерации

Изготовлено в 2022 г.

Общероссийский классификатор продукции
ОК-034–2014 (КПЕС 2018); 58.11.1 — книги
печатные.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звездный бульвар, д.21,
строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж.
Наш сайт: www.ast.ru • E-mail: ask@ast.ru

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21,

1 кұрылым, 705 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы

«РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий
на продукцию в Республике Казахстан:

ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасындағы дистрибьютор және өнім

бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы

к., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92.

Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107;

E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірген мемлекет: Ресей

© Текст. Елена Радзинская, 2022

ISBN 978-5-17-151130-2 © Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022



*Маме, папе, Роме, Косте, Свете,
Мэгги, Людмиле и доктору Джону*



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	6
Что такое краниосакральная терапия	8
Противопоказания.....	11
Немного истории.....	11
Помощь при болезни Альцгеймера и коронавирусе	19
Профилактика хронических заболеваний и реабилитация после операций	21
Способ быстро и незаметно справиться с тревогой.....	26
Универсальная техника для дома и семьи	27
Порядок выполнения техник	28
Работа с близким человеком	29
Работа с собственным телом	30
Упражнения	33