

# **Геннадий Малахов**

## **Здоровый позвоночник — красивая осанка, прекрасное здоровье**

Роль позвоночника в теле человека ни переоценить, ни приуменьшить нельзя. Позвоночник — основной стрепень, залог прямохождения, подвижности, равновесия, отсюда его ключевое значение в нашем здоровье. Именно он определяет силу и выносливость человека, нормальную работу внутренних органов. Позвоночник — реальный символ нашей жизнестойкости.

Геннадий Малахов предлагает читателям полный курс восстановления и укрепления позвоночника, основанный на авторской методике оздоровления.

«Система оздоровления позвоночника, которую я предлагаю в этой книге — это естественный и безлекарственный подход к своему собственному организму».

### **ОГЛАВЛЕНИЕ**

#### **ВСТУПЛЕНИЕ**

#### **Часть I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПОЗВОНОЧНИКЕ ЧЕЛОВЕКА**

ПОЗВОНОЧНИК — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

ПРИЧИНЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И БОЛЬНОГО ПОЗВОНОЧНИКА

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПОЗВОНОЧНИКЕ

СОСТАВ КОСТНОЙ ТКАНИ ПОЗВОНОЧНИКА

ПОЗВОНОЧНИК И МУСКУЛЬНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА

ПОЗВОНОЧНИК И СПИННОЙ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА

О ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПАТОЛОГИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА — СМЕЩЕНИЕ  
МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ

#### **Часть II. ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА

Тест на правильность осанки человека

Нарушения осанки

Как осанка влияет на здоровье человека

Мероприятия по исправлению и улучшению осанки

Упражнения для улучшения осанки

ПОХОДКА ЧЕЛОВЕКА

СПОСОБ СТОЯНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

КАК НАДО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЖАТЬ В ПОСТЕЛИ

СТОПА ЧЕЛОВЕКА

Плоскостопие

Упражнения для стопы

Самомассаж стоп

ОСТЕОХОНДРОЗ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПУТИ УСТРАНЕНИЯ

Причины возникновения

Расстройства здоровья при остеохондрозе

Разумная предосторожность

Профилактика и упражнения

Как снять боли при остеохондрозе

ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПОЛЯ БРЭГГА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

ТЩАТЕЛЬНЫЙ УХОД ЗА ВСЕМИ ОТДЕЛАМИ ПОЗВОНОЧНИКА

Методы ухода за шейными позвонками

Методы ухода за грудными позвонками

Методы ухода за поясничными позвонками.

### **Часть III. ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА ...** **УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ДЕКОМПРЕССИЮ РАЗЛИЧНЫХ ОТДЕЛОВ** **ПОЗВОНОЧНИКА**

**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ БЛОКИРОВАННОГО СЕГМЕНТА ПОЗВОНОЧНИКА**

**УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ТОНИЧЕСКИЕ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА**

**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА**

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

**КАК УВЕЛИЧИТЬ РОСТ**

Комплекс 1

Комплекс 2

### **Часть IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ПОЗВОНОЧНИКА** **ОЧИЩЕНИЕ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ ОРГАНИЗМА**

Очищение с помощью риса

Очищение от солей с помощью лаврового листа

Голодание и выведение солей из организма

Дополнительные методы очищения соединительной ткани

**ПРИЕМ ОЧИЩЕННОЙ ВОДЫ**

**НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА**

**ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

### **ВСТУПЛЕНИЕ**

Незаметно летит время, и примерно с 35—40 лет начинаются проблемы со спиной. Она «почему-то» начинает болеть. Возможно, это следствие того, что человек ведет прямоходящий образ жизни? Руки свободны, голова расположена высоко, и можно делать массу дел, которые недоступны животным. Это дает человеку возможность господствовать над другими созданиями, изучать окружающий мир и активно влиять на него. Но, как и за все в этом мире, за прямохождение приходится расплачиваться болями в спине. Ведь нагрузка на поясничные позвонки намного больше, чем если бы человек передвигался на четырех конечностях и его позвоночник был бы расположен горизонтально.

По мнению ученых, человек стал прямоходящим очень давно, а согласно Библии, с самого сотворения мира он уже был таким. С раннего детства человек обучается искусству прямохождения. В 3—5 лет позвоночный столб приобретает правильную форму, которая наиболее всего способствует прямохождению. Однако в дальнейшем, под влиянием различных факторов жизни, это правильное положение постепенно и незаметно нарушается, и возникают различные проблемы со спиной. Чтобы этого не происходило, человек всю жизнь должен следить за своей осанкой, которая отражает положение позвоночного столба.

Мой опыт борьбы за здоровую поясницу имеет поучительную историю. Учась в школе, примерно в 6—7-м классе я стал осознавать, что моя осанка не соответствует тому, какой она должна быть. Я стал следить за ней, просто старался ходить прямо и не горбиться. Уже одно это дало свои положительные результаты.

С 8-го класса я стал заниматься тяжелой атлетикой. Тогда было такое упражнение, как жим штанги стоя. Оно требовало некоторого прогиба в пояснице. Естественно, чтобы его осваивать, надо было иметь крепкую поясницу, чего у меня, 60-килограммового паренька ростом 175 см, не было. Во время одного выполнения жима я услышал сильный щелчок — так выстрелил в поясничном отделе межпозвоночный диск. Он сразу же стал на место, но это произвело на меня глубокое впечатление. Я понял, что со спиной шутки плохи и, занимаясь, старался избегать подобных упражнений. Как я сейчас понимаю, в том месте произошло ослабление связочного аппарата позвоночника и именно там впоследствии стали возникать регулярные смещения и боли.

Примерно к 17 годам я набрал мышечную массу, укрепился и надолго забыл о спине. Занимался и делал лишь минимальные профилактические упражнения после тренировки на растяжение спины. Однажды, когда я выполнил норматив мастера спорта и поднимал все больше и больше, на тренировке

со мной случилась серьезная травма спины — ее просто заклинило. Ходил я нормально, а вот штангу поднимать не мог — напрягаться в стартовом положении для подъема штанги было больно. Меня с треском выгнали из спорта — больные спортсмены никому не нужны. Было мне в то время 22 года.

У старших товарищей по спорту я узнал, как надо закачивать спину, и стал заниматься ее восстановлением. На все это ушло около двух с лишним лет. Упражнения я делал нехитрые: качал спину через козла (ноги закреплены, вес за головой), делал становую тягу с небольшим весом, ноги прямые и широко расставлены в стороны (так лучше работает поясничный отдел). Выполнял я и другие упражнения для спины, но они были второстепенные и разминочные. Причем после каждого тренировочного подхода, когда я поднимал вес, приседал, делал тягу, в общем, нагружал спину, я делал висы и подъем ног на гимнастической стенке. В итоге спина стала крепче и сильнее, чем раньше. На 26-м году жизни я показал свои лучшие результаты — 160 кг рывок, 197,5 кг толчок. Вес мой был 112 кг. На этом моя спортивная карьера была закончена.

На спину я не жаловался много лет, уделяя поддержанию ее здоровья минимум внимания. Но замечал: как поношу тяжелые сумки, так спина в пояснице «садится». Растянешься, и вновь все нормально. Такое состояние продолжалось много лет — поносишь что-либо тяжелое, после растянешься, и вновь готов. А носить в 1989—1993 годах пришлось немало. Ведь первоначально я получал изданный в городе Старый Оскол тираж своих книг и сам распространял. Приходилось и книги разгружать, и в сумках их носить, и мешки с книгами «на горбу» доставлять во многие города бывшего СССР.

Примерно с 1993 года по 2000-й я занимался опробованием различных систем оздоровления и много писал. После 2000 года я перестал активно заниматься и лишь излагал свои наработки, много времени проводя в мягком кресле. Я думал, что положение полулежа наиболее благоприятно для спины и можно много трудиться на компьютере. Вот это оказалось моим большим заблуждением. Именно в этом положении происходит расслабление тонических мышц спины, которые поддерживают нормальное положение позвоночника. Они расслабляются, и вся нагрузка ложится на межпозвоночные диски, сдавливая их. В итоге, несмотря на то что мышцы спины были сильны, сидение в мягком кресле в положении полулежа сделало мою спину больной. Но дело не ограничилось только болями в спине, стало слабым сердце, сместился желудок (возникли проблемы с пищеварением), он «налез» на печень и вызвал проблемы с ней. Особенно тяжелыми были последние два смещения — я был кривой, весь перекошенный. Это касалось не только внешнего вида позвоночного столба, но и деформации живота. За один только 2002 год мне костоправы правили спину пять раз! А она все равно не стояла на месте, смещение происходило даже во время сна и сидения в кресле. Я недоумевал, пока не понял, что необходимо правильное сидение плюс регулярные растягивающе-укрепляющие занятия через каждые 2 ч сидячей и другой работы.

Обнаружив проблему, я стал ее устранять: заменил мягкое полулежачее кресло на более жесткое, с прямой спинкой (оно лишь слегка поддерживает спину, спина ровная и тонические мышцы работают, поддерживают позвоночник), сбросил вес (голодом и правильным питанием), стал регулярно заниматься мышцами спины и живота, выполнять упражнения на гибкость... и вновь почувствовал себя нормальным, полным жизни человеком. Какое все-таки это прекрасное ощущение — чувствовать себя здоровой частичкой Вселенной, радоваться жизни, а не прислушиваться к тому, где и что болит.

В данной книге я привожу лучшие мировые наработки в области оздоровления позвоночника и поддержания внутренних органов на своих местах, с учетом собственного опыта.

А для начала познакомьтесь с тестами, которые помогут вам определить, в какой степени повреждена ваша спина и нужны ли вам соответствующие укрепляющие упражнения.

### **Тест на здоровье вашей спины**

Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

- Страдаете ли вы от постоянных болей в спине, которые можно унять только обезболивающими средствами?
- Сопровождается ли эта постоянная боль утомляемостью, потерей аппетита, уменьшением веса или учащением мочеиспускания?
- Распространяется ли боль в спине на гениталии; влияет ли она на вашу сексуальную активность, способность к мочеиспусканию или сексуальное возбуждение?
- Если у вас болит одна нога, сядьте на стул и поднимите здоровую ногу так, чтобы она была

расположена параллельно полу. Чувствуете ли вы боль в пояснице или в больной ноге?

- Бывали ли случаи, когда боли в спине мучили вас больше года?
- Не испытываете ли вы онемения бедер?
- Трудно ли вам ходить только на цыпочках или пятках?
- Испытываете ли вы мучительную боль в ногах при отсутствии боли в спине?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из вопросов, это означает, что вам необходимо целенаправленно заниматься оздоровлением своей спины.

### **Тест на гибкость**

Вот три простых вопроса, с помощью которых вы сами сможете легко определить свой уровень подвижности и гибкости. Ответьте на эти вопросы «да» или «нет».

- Можете ли вы, не испытывая боли и неудобств, дотянуться до туфель из положения сидя?
- Можете ли вы из положения стоя дотянуться до кончиков пальцев на ногах, не сгибая колени и не напрягаясь?
- Справляетесь ли вы со своими повседневными обязанностями, не испытывая боли и неудобств?

Если вы ответили на вопросы «нет», то эта книга для вас.

## **Часть I**

### **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПОЗВОНОЧНИКЕ ЧЕЛОВЕКА**

#### **ПОЗВОНОЧНИК - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ**

Позвоночник является основой, на которую крепится весь организм, в нем проходит спинной мозг, от которого отходят нервы, управляющие всем организмом. Он играет ключевую роль в здоровье. Жизнеспособность человека главным образом зависит от состояния позвоночника. Именно он определяет силу и выносливость человека, здоровье внутренних органов и в целом здоровье всего организма. Когда тело здоровое, каждый мускул и орган работают в нормальном режиме, то человек становится выносливым, сильным, жизнестойким. Жизнестойкость — это нечто большее, чем просто здоровье, чем отсутствие болезней.

Если сжато рассказать о роли позвоночника в организме человека, то важно отметить следующее: позвоночник — это основа скелета, он придает телу нужную форму и правильное положение; в позвоночнике располагается спинной мозг, и от него отходят спинномозговые нервы, которые управляют работой всего организма; к позвоночнику крепятся конечности и огромное количество больших и малых мускулов и связок спины и живота, предназначенных для удержания тела в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов — на своих местах.

В настоящее время почти все специалисты по медицине склонны считать, что причиной многих болезней является ненормальное состояние позвоночника. Лично я полагаю, что это во многом определяется неправильной осанкой человека. Помимо указанного, разнообразные резкие толчки и длительная компрессионная нагрузка (например, от ношения тяжелых сумок и т. п.) могут вызвать сдвиг позвонков и защемление нерва, отходящего от спинного мозга, а это приводит к нарушениям того органа, который управляется этим нервом.

Если же позвоночник искривляется в результате неправильной осанки или болезни, то это самым пагубным образом воздействует на кости скелета. Мускулы и связки позвоночного столба удлинняются или укорачиваются, а внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию.

Существует и обратная связь — между органами и связками, мышцами позвоночника и спины. Болезнетворные процессы, происходящие в органе, могут через связки передаваться на мышцы, вызывая в них боли. Поэтому, оздоравливая позвоночник, его мышцы и связки, необходимо помнить о здоровье внутренних органов. И наоборот, оздоравливая внутренние органы, следует поддерживать позвоночный столб в здоровом состоянии.

#### **ПРИЧИНЫ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И БОЛЬНОГО ПОЗВОНОЧНИКА**

Давайте ответим на такой распространенный вопрос: почему практически все люди имеют ту или иную степень поражения позвоночника (*рис. 1*)? Если отвечать на вопрос в общем, то наши больные спины и органы являются следствием неправильного жизненного уклада человека. Последние 3—5 тысяч лет человек ведет образ жизни, пагубно воздействующий на позвоночный столб. Природа-матушка своим созданием, в том числе и человеку, дает все необходимое. Человеку, как и животным, скелет и позвоночный столб необходимы для передвижения, но не для выполнения каких-то внешних работ, а тем более переноски грузов. Человек занимался охотой и собирательством, во время которого

его руки и позвоночник испытывали умеренную, чередующуюся с отдыхом нагрузку. Положение тела постоянно менялось, не было однообразия, а значит, .большой статической нагрузки на определенные мышцы и позвоночник. Совсем иное дело, когда человек в течение 8 ч выполняет какую-то работу, находясь в неестественном положении, перегружая одни мышцы и совершенно не давая работы другим. Движения в позвоночнике однотипны и ведут к утрате гибкости и отложению солей. Определенные мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость через связки на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и проблемы со здоровьем из-за этого. К указанной картине добавим неправильное питание, отсутствие нормальной мышечной нагрузки, ношение обуви на высоком каблуке (которая делает осанку человека неправильной, вызывает излишнее напряжение в мышцах спины), ношение тяжестей в руках (особенно в одной руке) и многие другие «достижения цивилизации».

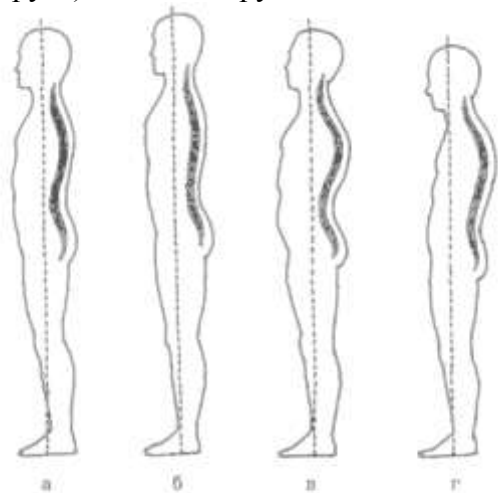


Рис. 1. Наиболее распространенные виды осанки:

а — основной или нормальный тип;

б — плоская или плоскогнутая спина; в — круглая спина;

г — сутулая спина

В итоге человек уже с детства имеет кривую спину, в зрелом возрасте — хронические заболевания, а в пожилом — полную слабость и атрофию организма. Но благодаря знаниям, изложенным в этой книге, всего этого можно избежать и долго наслаждаться здоровой жизнью.

#### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ПОЗВОНОЧНИКЕ

Позвоночником (рис. 2) называется часть скелета, служащая футляром для спинного мозга, органом опоры и движения; состоит из отдельных сегментов (позвонков; рис. 3).

Развивается и формируется позвоночник постепенно. Так, во внутриутробной стадии вокруг хордовой (спинной) струны начинает формироваться позвоночный столб. Вначале он состоит из соединительной ткани. Эта ткань постепенно превращается в хрящевую. А хрящевая ткань превращается в костную. Полностью позвоночник заканчивает свое формирование к 19—25 годам жизни человека.

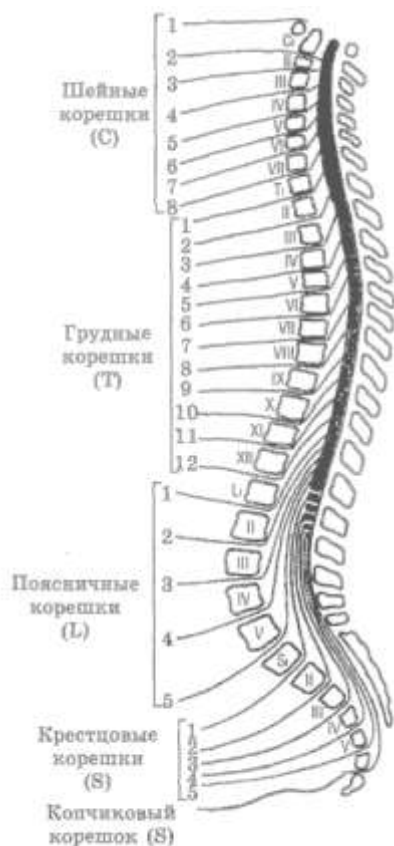


Рис. 2. Естественные изгибы позвоночника

Рост позвоночника в длину происходит неравномерно. Наиболее интенсивно рост идет до половой зрелости (до 15 лет у девочек и 18 — у мальчиков). В дальнейшем он растет очень медленно и полностью формируется примерно к 25 годам.

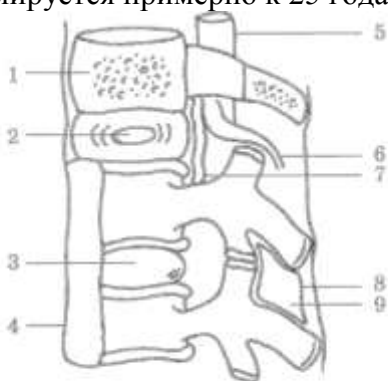


Рис. 3. Строение позвоночно-двигательного сегмента:

1 — тело позвонка; 2 — пульпозное ядро; 3 — межпозвоночный диск; 4 — передняя продольная связка; 5 — дуральный мешок и спинной мозг; 6 — корешок спинного мозга; 7 — задняя продольная связка; 8 — межпозвоночный сустав; 9 — межкостистая связка

Полностью сформировавшийся позвоночный столб состоит из отдельных позвонков, соединенных между собой межпозвоночными дисками, суставами и связками.

В позвоночнике, как в футляре, находится спинной мозг. От спинного мозга парами отходят нервные корешки, которые в виде нервов шейных, грудных, поясничных, копчиковых проходят между позвонками и иннервируют соответствующие органы.

Позвоночник выполняет главную опорную и рессорную функцию в организме. Различные сотрясения, возникающие при ходьбе, беге, прыжках, им амортизируются как за счет погашения части нагрузки межпозвоночными дисками, так и за счет соответствующих изгибов самого позвоночника. В результате такой амортизации не повреждается головной мозг, сердце, печень и все остальные органы, расположенные внутри грудной и брюшной полости. К тому же позвоночник участвует во всех основных двигательных актах.

Для того чтобы позвоночник лучше выполнял свою рессорную функцию, он имеет четыре изгиба. Верхний изгиб, шейный, обращен выпуклостью вперед (лордоз). Второй изгиб, грудной, выпуклостью обращен назад (кифоз). Третий изгиб — поясничный (лордоз). Четвертый изгиб образован крестцом и копчиком (кифоз). Нормально выраженные изгибы позвоночника влияют на осанку человека, делая ее физиологически полезной для прямохождения.

Во время развития внутри матки у человеческого плода сначала формируются 33 позвонка, затем нижние 10 срастаются перед рождением, образуя крестец и копчик.

У новорожденного позвоночник представляет собой выпуклую назад кривую. Когда ребенок начинает поднимать голову и прямо сидеть, 7 верхних позвонков между верхним краем позвоночника и плечами образуют шею, которая усиливается шейным изгибом вперед.

Следует знать, что неправильное пеленание ребенка сильно сказывается на здоровье позвоночника, особенно его шейного отдела. В дальнейшем это отзывается головными болями и рядом других расстройств.

Следующие 12 позвонков, к которым прикреплены ребра грудной клетки, продолжают кривую выпуклостью назад. Это грудные позвонки.

Когда ребенок начинает стоять прямо и ходить, то следующие пять позвонков формируют поясничный изгиб выпуклостью вперед, а крестец и копчик — выпуклостью назад.

Эта естественная 8-образная кривая позвоночника образует как бы пружину, компонентами которой являются позвонки.

Важно знать и то, что в течение жизни с позвоночником, как и со скелетом в целом, непрерывно происходят процессы физиологической перестройки, приспособление к различным новым условиям окружающей среды и физическим нагрузкам. Перестройка идет медленно и незаметно. Примерно к 50 годам физиологические изгибы позвоночника уплощаются. Важно следить, чтобы они не вышли за пределы нормы, поскольку тогда начинается болезнь.

Таким образом, позвоночный столб представляет собой сложную и жизненно важную систему, опорная и двигательная часть его состоит из отдельных позвонков, соединенных между собой межпозвоноковыми дисками, суставами, связками и поддерживаемых мышцами. Причем мышцы шеи и позвоночника состоят из двух видов мышечных волокон. Так, за статическую работу по удержанию головы и позвоночника в нужном положении отвечают тонические (поддерживающие) мышечные волокна, а за движения — фазические (двигательные). Жизненно важная часть представлена спинным мозгом и 31—33 парами отходящих от него нервов, «обслуживающих» все жизненно важные органы и все тело в целом.

7 шейных позвонков обладают наибольшей подвижностью и испытывают наибольшую нагрузку. Достаточно отметить, что давление на межпозвоночный диск между пятым и шестым шейными позвонками составляет  $11,5 \text{ кг/см}^2$ , в то время как давление на диск, расположенный между пятым поясничным и первым крестцовым позвонками, составляет  $9,5 \text{ кг/см}^2$ . Поэтому шейный отдел весьма уязвим.

Следующие 12 грудных позвонков хоть и прочнее, но зато образуют массу подвижных суставов, ибо к ним крепятся ребра. Итого в грудном отделе позвоночника 120 суставов. Представьте, какая сложная шарнирная конструкция и как важно обеспечить здесь правильную координацию работы? При этом если хотя бы один сустав выйдет из строя по какой-либо причине, он действует как клин и нарушает всю гармонию движения в других суставах. Поэтому ежедневная, пусть даже недолгая, проработка суставов грудного отдела просто необходима. Причем сделать это можно только с помощью физических упражнений.

Поясничный отдел состоит из пяти позвонков — толстых, массивных. Нервные корешки, которые выходят из позвоночника в этих местах, как бы находятся между молотом и наковальней, если учесть, что при подъеме и переносе двух ведер воды, передвижении мебели в квартире межпозвоночный диск между 4-м и 5-м поясничными позвонками испытывает давление более 500 кг! Поэтому нет ничего удивительного, что именно здесь чаще всего развивается патологический процесс.

Гораздо реже что-либо происходит с крестцом, состоящим из 4—6 сросшихся между собой позвонков.

И, наконец, копчик, состоящий из 4—5 рудиментарных позвонков, которые часто могут травмироваться от падения на эту область и причинять немало страданий.

Движения позвоночника происходят вокруг трех осей: сгибание-разгибание, вправо-влево, скручивание и круговые движения. Возможности таких движений зависят от ряда факторов, главным из которых будет состояние межпозвонковых дисков, которые составляют около 1/4 длины позвоночного столба.

Межпозвонковые диски представляют собой прокладки-амортизаторы, расположенные между телами позвонков и за счет своего особого устройства обладающие способностью перераспределять вертикальное давление. Они имеют сложное строение. Периферическая часть состоит из фиброзного кольца, состоящего из мягких коллагеновых волокон, расположенных для большей прочности в горизонтальном и косом направлениях, концентрические ярко-белые линии чередуются со слоями опалобидной хрящевой ткани. В центре диска волокон нет, масса его стекловидна, мягка, студениста и обладает свойством набухать. Это и обеспечивает позвонкам рессорную возможность отодвигаться друг от друга, амортизировать удары, равномерно распределять нагрузку по всей площади суставной поверхности позвонков.

Изучение устройства и работы позвоночника дало возможность разработать такие упражнения, которые обеспечивают все сжатия и растяжения, необходимые для полного восстановления его утраченных функций.

#### СОСТАВ КОСТНОЙ ТКАНИ ПОЗВОНОЧНИКА

Позвоночник человека — сложное образование, состоящее из костей, хрящей, сухожилий, синовиальной жидкости. Для того чтобы кости и хрящи позвоночника были здоровыми, необходимо ежедневно обеспечивать их пищей, содержащей органический кальций, фосфор, магний, марганец.

Все кости позвоночника состоят из пористой ткани. Эта пористая ткань покрыта твердым материалом, состоящим из кальция и фосфора, которые придают костям нужную форму и обеспечивают их прочность. Костная ткань содержит 90 % кальция, имеющегося в организме человека.

Мягкая внутренняя часть кости называется костным мозгом. Это вещество желтого цвета, жироподобной консистенции. В костном мозге позвоночника, а также некоторых других костей скелета находятся участки красноватой ткани. В этой ткани вырабатываются красные кровяные тельца — переносчики кислорода. Вырабатываются здесь и лимфоциты, которые защищают организм от всего чужеродного.

Таким образом, костная ткань позвоночника участвует в осуществлении дыхательной и защитной функций организма. Это еще раз указывает на то, что организм един и все в нем взаимосвязано.

#### ПОЗВОНОЧНИК И МУСКУЛЬНАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА

Позвоночник является основой мускульной системы человеческого организма. От черепа до крестца выступы позвоночных дуг оплетаются мощными сухожильными связками, которые соединяют все позвонки и межпозвонковые диски. Через крестцово-подвздошную область проходит другая система чрезвычайно сильных связок, соединяющих суставы между бедром и основанием позвоночника, на которые ложится основной вес человеческого тела.

К позвоночнику с помощью сухожилий прикрепляется многослойная система мышц. Часть этих мышц только поддерживает позвоночный столб в выпрямленном положении. А другая часть мышц управляет его движением. Именно мышцы движут костями скелета. Слои мощных мышц спины и живота управляют основными движениями тела. Движения головы и шеи обеспечиваются мышцами, прикрепленными к шейным позвонкам. Мышцы плеч и верхней части рук крепятся к шейным, грудным и верхним поясничным позвонкам, а мышцы бедра — к крестцу и копчику.

Мышцы, управляющие дыханием, также прикреплены к позвоночнику. Например, диафрагма прикреплена к поясничным позвонкам, реберные мышцы — к грудным и шейным позвонкам. Мышцы таза, удерживающие все органы брюшной полости, крепятся к нижней части позвоночника.

Через мышцы и связки боли от руки, ноги, внутреннего органа могут передаваться на позвоночник, а боли от позвоночника — на руки, ноги и внутренние органы.

#### ПОЗВОНОЧНИК И СПИННОЙ МОЗГ ЧЕЛОВЕКА

В позвоночнике проходит спинной мозг. Длина его около 45 см, диаметр чуть больше 8 мм, а вес приблизительно 30 г. Спинной мозг начинается у основания головного мозга (идет от продолговатого мозга) и проходит по каналу, образованному дугами позвонков. Заканчивается спинной мозг в первом поясничном позвонке большим количеством волокон, или нитей, которые тянутся к концу позвоночника и крепят спинной мозг к копчику. Роль позвоночника — надёжно защищать его от



разного рода повреждений.

Спинальный мозг — важная часть центральной нервной системы, без него скелетная и мускульная системы и основные жизненные органы не могли бы действовать. Через спинной мозг осуществляются функции стимуляции и торможения органов, напряжения и расслабления мышц. От него по всему организму тянется обширная и сложная сеть нервов.

От спинного мозга через отверстия в дугах позвонков отходят нервные волокна, которые обслуживают различные части тела. По всей длине спинного мозга имеется 31 пара нервных волокон.

По этим нервным корешкам идут чувствительные и управляющие сигналы. Каждая пара нервных корешков контролирует определенную часть тела.

Все бессознательные, произвольные действия контролируются спинным мозгом, а сознательные, произвольные — головным мозгом. Причем этот контроль сочетается и дополняется. Например, когда человек учится водить автомобиль, то вначале он должен сознательно продумывать каждое движение: какой ногой нажимать педали газа, тормоза и т. п. Но через некоторое время практики все делается автоматически.

В связи с вышеизложенным важно показать цепочку патологии, которая может поражать не только позвоночник, но и внутренние органы, и даже кожу. Организм — это целостная система, в которой все взаимосвязано. Существует поле сознания, которое, словно коконом, покрывает физическое тело человека. В поле сознания (я его называю «полевой формой жизни») идут энергетические процессы, обеспечивающие жизнедеятельность организма. Черты характера человека образуют мощные и устойчивые энергетические структуры. Располагаясь в поле сознания, они начинают оказывать свое воздействие на материальные образования. Например, такая черта характера, как подавление окружающих людей, вызывает сжатие позвоночника, что приводит к ограничению его подвижности, остеохондрозу и даже болезни Бехтерева. И наоборот, неуверенность человека в себе рассеивает энергии в области позвоночника, делая его чрезмерно подвижным. В результате чего позвонки постоянно смещаются.

Смещение позвонков может быть явным и скрытым, но итог один и тот же: происходит ущемление отходящих нервных корешков. В зависимости от того, какие нервные корешки ущемляются, соответственно ухудшается работа управляемого этими корешками органа или части тела. Например, нервы, влияющие на работу верхней части кишечника, выходят из середины грудного отдела позвоночника, а именно в районе 6-го и 7-го грудных позвонков. Если там имеется смещение, а значит, ущемление нерва, то ухудшается питание стенок желудка и кишечника. В итоге они истончаются и перестают нормально выполнять свои функции. Одна из функций слизистой оболочки пищеварительного тракта — своевременное удаление отходов из организма. Если она нарушена, то организм должен выбрасывать шлаки, подключая для этого кожу. А так как кожа не способна выбрасывать подобные шлаки, то возникает ее повреждение в виде псориаза и иного кожного заболевания. Так возникает устойчивое порочное состояние — лечат кожу, а надо поправить позвоночник и изменить черты характера. Если просто поправить позвоночник, то энергетика черты характера вновь сдвинет его и вызовет новое обострение заболевания. Кстати, многие кожные болезни обостряются после того, как человек понервничает.

### О ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗРАСТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

Для поддержания своего нормального состояния позвоночник, как и любой другой орган человеческого тела, требует нагрузки, отдыха и полноценного питания. Если этого не происходит, то позвоночник начинает «усыхать» и сжиматься. Мускулы позвоночника становятся дряблыми из-за отсутствия достаточной нагрузки, а костная ткань рассасывается (делается пористой) из-за неправильного питания. Позвоночник сплошь окружен связками, и в их сухожильную ткань откладываются шлаки. В итоге от неправильного образа жизни позвоночник становится жестким и деформируется. Хрящи и диски между позвонками разрушаются из-за отсутствия достаточной физической нагрузки на них, плохой циркуляции крови в мышцах. Все это приводит к тому, что к 60—70 годам рост человека становится на 7—12 см ниже, чем в 25—30 лет.

Позвоночник, который «осел», имеет меньшие расстояния между позвонками, которые по этой причине сдавливают нервы, выходящие через отверстия позвонковых дуг. В зависимости от того, в каком отделе произошло «оседание» и какие нервы защемились, начинаются специфические проблемы со здоровьем. Если ущемились нервные волокна в верхней части шеи или у основания головы, то у

человека могут появиться сильнейшие головные боли. Ущемление нервных волокон на 2,5 см ниже приводит к проблемам со зрением. Ущемление грудных нервов, идущих к желудку и другим органам пищеварения, вызывает расстройство этих органов и нарушение пищеварения. Ущемление нервных волокон, расположенных немного ниже, может поразить кишечник (что приводит к запору) или почки. От ущемления поясничных нервов могут отняться ноги. В организме нет такой части тела, на которую не действовала бы каким-либо образом спинномозговая нервная система.

Если же человек уделяет достаточно внимания уходу за позвоночником: растягивает его с помощью упражнений, обеспечивает хорошую циркуляцию крови в нем и в окружающих его мускулах и связках, правильно и полноценно питается, — то позвоночник сохраняется в здоровом состоянии независимо от количества прожитых лет. Любой человек может в значительной мере замедлить процесс, называемый старением, выполняя упражнения для позвоночника и рационально питаясь.

Начнем с того, что большинство людей обычно чувствуют себя лучше всего по утрам. Пропадают боли в пояснице. Это результат не только отдыха, но и того, что позвоночник, находясь в горизонтальном положении и не получая сжимающей нагрузки, распрямляется и удлиняется. В итоге человек на 2—5 см может быть утром выше. Однако в течение дня позвоночник вновь «оседает» и возникают тяжесть и боли в пояснице.

У большинства людей, не тренирующих свой позвоночник, хрящевые межпозвонковые диски от долгого нахождения в вертикальном положении сплюсчиваются. Позвонки оседают и зажимают нервные корешки, что является причиной мучительных болей. В межпозвонковых дисках могут развиваться такие дегенеративные изменения, как обызвествление, в результате чего позвоночник теряет свои амортизационные свойства.

Как показывает практика, связки, хрящи и кости позвоночника быстро реагируют на их стимуляцию специальными упражнениями, которые разработаны для снятия с них сжимающей нагрузки путем растяжения позвоночного столба. Под влиянием этих упражнений восстанавливаются естественные промежутки между позвонками и хрящи начинают регенерировать. Восстановление происходит очень быстро независимо от возраста человека. Главное, чтобы человек выполнял упражнения для позвоночника. Так можно вырастить новые хрящи и межпозвонковые диски и создать молодой позвоночник независимо от того, сколько вам лет.

### НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПАТОЛОГИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА - СМЕЩЕНИЕ МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКОВ

Позвоночный столб состоит из позвонков, которые связаны между собой межпозвонковыми дисками и связками. Позвонки — это кости, а межпозвонковые диски и связки — упругие и прочные образования. Именно межпозвонковые диски и связки обеспечивают подвижность и рессорные способности позвоночника.

Как ранее говорилось, межпозвонковый диск представляет собой фиброзное кольцо, в центре которого имеется ядро, заполненное студенистым веществом. Сверху и снизу межпозвонковый диск защищен от контакта с костью хрящевыми пластинами.

Если фиброзное кольцо межпозвонкового диска ослабло или получило сильную и/или резкую нагрузку, то ядро может выйти через внешнюю оболочку в позвоночный канал — образуется грыжа межпозвонкового диска. Это происходит по той причине, что когда позвоночник сгибается, то в ту же сторону сжимаются и диски, выдавливая ядро в противоположном направлении. Поэтому надо правильно поднимать тяжести, наклоняться, переносить их так, чтобы позвоночный столб оставался прямым и давление на межпозвонковые диски было равномерным. В противном случае позвонки под углом сдавливают межпозвонковый диск и он стремится «выстрелить» в сторону наименьшего давления. Это напоминает «стрельбу» косточками вишни, когда влажную косточку зажимают между пальцами — и она с силой вылетает в сторону наименьшего сжатия.

В результате смещенный диск может оказывать сильное давление как на спинной мозг, так и на отходящие от него нервные корешки. Все это причиняет сильные и продолжительные боли, вызывает воспаление и скованность. Если ничего не предпринимать, то можно стать инвалидом.

Система естественного оздоровления для предотвращения возникновения грыжи межпозвонкового диска предлагает растяжение позвоночника с помощью специальных упражнений, восстановительного покоя и правильного питания.

Итак, мы с вами рассмотрели самые различные связи позвоночного столба со спинным мозгом,

внутренними органами и организмом в целом.

В результате мы выяснили, что для нормальной работы спинного мозга, внутренних органов, мышц тела и всего организма в целом необходимо иметь здоровый позвоночник с гибкими и эластичными связками. Но прежде чем перейти к упражнениям для позвоночника, выделим самое главное, что должно запечатлеться у каждого человека на подсознательном уровне, чему он должен следовать все время, независимо от того, стоит ли он, сидит, ходит или лежит. Речь пойдет о правильной осанке человека. Привычка к ней, как и естественные изгибы позвоночника, формируется с младенчества и должна сохраняться всю сознательную жизнь.

## Часть II

### ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В организме человека все взаимосвязано. Весьма часто ухудшение здоровья наступает из-за несоблюдения правильной осанки и нарушения пропорций тела. Чтобы понять всю важность этих основополагающих условий крепкого здоровья, поговорим о них подробно.

Рассказ можно начать с того, что первоначально существовали две «модели» человеческого организма — Адам (мужчина) и Ева (женщина). Со временем появилось множество людей, внешне отличающихся от того идеала мужчины или женщины, которые послужили их прототипом. Так в чем особенности идеального организма, какова их роль в здоровье человека и почему любому человеку надо стремиться к этому идеалу? В конце концов, что включает в себя понятие «внешняя красота человека»?

Я не сомневаюсь в том, что существуют эталоны мужского и женского организма, с которых произошло «копирование» всех последующих поколений людей. Под эталоном организма человека понимается рост, масса, пропорции и ряд других показателей, но эти самые главные.

*Рост человека.* Как ни верти, существует понятие о «нормальном» росте человека. Слишком маленький и слишком большой рост указывает на какие-то отклонения и делает человеческий организм более слабым.

*Масса человека.* При одном и том же росте у человека может быть разная масса тела. Наш костно-мышечный аппарат приспособлен к «ношению» определенной массы тела, развитию определенных силовых и двигательных качеств, сохранению жидкости и тепла организмом. Если масса организма значительно меньше, то он хорошо проявляет «быстрые» двигательные качества, облегчается нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Но имеется и большой ряд минусов это слабые силовые показатели, быстрая потеря жидкости и тепла организмом. Если масса организма значительно больше, то увеличивается нагрузка на костно-мышечный аппарат, ухудшаются двигательные качества, хотя хорошо сохраняются жидкость и тепло, проявляются силовые способности.

*Пропорции организма.* У одинаковых по росту и весу мужчин могут быть совершенно различные пропорции. Например, у одного большой живот, а сам он слабого телосложения; у другого — широкий таз и узкие плечи; у третьего — мощная грудная клетка, а ноги тонкие. Подобные несоответствия указывают на отставание в развитии некоторых систем организма, что в целом снижает его жизнеспособность. Такие перекосы надо выравнивать, приближаясь к идеальной «модели человеческого организма».

И наконец, поговорим о правильном взаимном расположении органов и частей тела. Оказывается, даже имея превосходное телосложение, наилучшие ростовые и весовые качества, можно так все это «расположить» в себе самом, что быстро потеряешь здоровье. Для этого достаточно принять неправильную осанку — сгорбиться, перекинуться, выпятить живот.

Органы должны быть правильно ориентированы в пространстве и относительно друг друга. Эту функцию в организме человека выполняет позвоночный столб, таз и ноги. Правильная ориентация позволяет нормально взаимодействовать человеческому организму в энергетических потоках между поверхностью земли и атмосферой. Правильное расположение ног и позвоночного столба позволяет наилучшим образом выполнять рессорные функции при движении организма по поверхности земли. В противном случае сотрясения, вибрации, возникающие при движении, приводят к разрушающим последствиям для хрящевых тканей, создают в организме неправильные инерционные усилия, которые приводят к опущению внутренних органов, нарушению их функционирования.

**Правильная осанка (которая зависит от ног и позвоночного столба) позволяет идеально располагать внутренние органы относительно друг друга, правильно распределять инерционные усилия при движении (например, прокачку крови по венам вверх, продвижение каловых масс вниз),**

что способствует их нормальной работе.

Многие люди не понимают важности правильной осанки, ее нормализующего действия на здоровье, а продолжают носить неправильную обувь, неправильно передвигаться, горбиться во время стояния, сидения и при этом жалуются на здоровье. Все их лечение, оздоровительные мероприятия перечеркиваются неправильной осанкой (о других факторах — пропорциях и массе тела говорить не будем). Таким образом, понятие истинной красоты человеческого организма связано с его максимальным приспособлением к жизни в нормальных окружающих условиях. Все функции четко отлажены, а органы правильно расположены и ориентированы в пространстве. И все это внешне выражается в правильной осанке человека.

#### ЧТО ТАКОЕ ОСАНКА

**Под термином «осанка» принято понимать привычную позу человека, непринужденно стоящего с сомкнутыми пятками и разведенными под углом 45—50° носками.** Особенности осанки определяются измерениями и описанием тела человека во всей совокупности — с головы до ног: это положение головы и пояса верхних конечностей, изгибы позвоночника (в шейном, грудном и поясничном отделах), форма грудной клетки и живота, наклон таза, положение нижних конечностей. Немаловажное значение имеет форма ног — нормальная, Х-образная (иксообразная) или 0-образная.

Хорошая осанка, как правило, сопутствует хорошему здоровью, плохая осанка обычно свидетельствует о слабом здоровье. Нарушения осанки способствуют появлению чувства дискомфорта, болевых ощущений в теле, вызывают деформации скелета (особенно позвоночника, грудной клетки, плечевого пояса, таза), влекут за собой поражения внутренних органов. Малоподвижный образ жизни, не естественная обувь и одежда способствуют плохой осанке, «одеревенелости» и атрофии мышц.

Каждый человек, в зависимости от черт своего характера, вырабатывает свою, только ему свойственную осанку. Ровная спина, гордо поднятая голова, прямой взгляд, уверенная походка — говорят о независимом, знающем себе цену человеке. Согнутая спина, опущенная голова, взгляд исподлобья или вниз, шаркающая походка — говорят о сломанном, неуверенном и потрепанном жизнью человеке.

С годами осанка постепенно меняется. Происходит это вследствие ослабления мышц и утраты гибкости. Типичная поза пожилых людей малопривлекательна — выставленный вперед подбородок, сутулая спина, искривленные и согнутые в коленях ноги. Подобное происходит главным образом из-за утраты позвоночником нормального сбалансированного положения. Очень многое в таком типе осанки обусловлено размягчением костей, происходящим в процессе старения, и потерей эластичности сухожилий. В результате изменяется походка, дыхание становится более поверхностным, уменьшается жизненная емкость легких, а размягчение костей увеличивает опасность переломов. Многие из этих дефектов можно исправить, но еще лучше предотвратить их возникновение, регулярно выполняя упражнения на силу и растягивание.

Пожилые люди, ведущие здоровый образ жизни, ухаживающие за своим организмом и сохранившие хорошую осанку, менее подвержены разрушающему действию времени.

Сильные мышцы спины, гибкость позвоночника и суставов особенно важны для правильной осанки, так как позволяют сохранить прямое положение позвоночника и предохраняют от болей в спине. И что крайне важно, помогают сохранить правильное расположение внутренних органов, а значит, их здоровое функционирование в течение долгого времени.

#### ТЕСТ НА ПРАВИЛЬНОСТЬ ОСАНКИ ЧЕЛОВЕКА

Осанка зависит, во-первых, от состояния мышечного аппарата, то есть от степени развития мышц шеи, спины, груди, живота и нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мускулатуры, ее способности к длительному статическому напряжению. На осанку влияют эластические свойства межпозвоночных дисков, хрящевых и соединительнотканых образований суставов позвоночника (с этим, в свою очередь, связана подвижность позвоночника), а также таза и нижних конечностей. Важную роль играет форма стопы и ноги в целом.

Простейший способ оценить свою осанку заключается в следующем. Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены по швам. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз).

При правильной осанке голова и туловище расположены на одной вертикали, плечи развернуты,

слегка опущены и находятся на одном уровне, рельеф шеи (от козелка уха до края плеч) с обеих сторон симметричен, лопатки не выпирают, физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена, грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода.

Оценивая осанку, фиксируют следующее:

1. Положение головы: находится ли она на одной вертикали с туловищем, или подана вперед, или наклонена вправо или влево.

2. Состояние плечевого пояса:

— рельеф шеи — линия от козелка уха до края плеча одинаково выгнута с обеих сторон или одна сторона длиннее другой;

— плечи — на одном уровне или одно плечо приподнято, а другое опущено; разведены плечи или поданы вперед, и если поданы, то одинаково или одно больше другого (такая асимметрия часто бывает у спортсменов — метателей, фехтовальщиков, боксеров и др.; отметим также, что резко поданные вперед плечи бывают у людей с развитой мускулатурой, это создает впечатление ложной сутуловатости, тогда как истинная сутулость связана с искривлением позвоночника);

— лопатки — на одном уровне или одна выше; выступают ли, и если выступают, то одинаково или одна больше.

3. Позвоночник: имеет ли он нормальные физиологические изгибы или наблюдаются шейный и поясничный лордоз (выпуклость вперед), грудной и крестцово-копчиковый кифозы (выпуклость назад).

Естественные изгибы позвоночника выполняют рессорную функцию — уменьшают сотрясение тела при ходьбе, беге и прыжках. В норме линия спины — волнистой формы, но глубина изгибов не должна превышать 3—4 см.

Главной особенностью правильной осанки является симметричное расположение частей тела относительно позвоночника. Грудная клетка спереди и сзади не имеет западений или выпячиваний и симметрична по отношению к средней линии; живот симметричен и пупок расположен по его центру; соски — на одной линии; лопатки находятся на одном уровне по отношению к позвоночнику и их углы расположены на одной горизонтали; уровень надплечий и гребешков подвздошных костей на одной горизонтальной линии; линии талии с двух сторон одинаковые.

**Подвижность позвоночника** оценивается в положении стоя. При наклоне вперед измеряется расстояние от кончиков третьих пальцев до пола (удобнее измерить на скамейке). Если обследуемый не может достать кончиками пальцев до пола, записывается: минус столько-то сантиметров; если может положить ладонь на пол, записывается: плюс столько-то сантиметров. При оценке боковой подвижности позвоночника измеряется расстояние от кончиков третьих пальцев до пола в положении максимального наклона туловища вправо и влево (руки выпрямлены и вытянуты вдоль тела). Наконец, подвижность позвоночника на изгиб назад измеряется расстоянием от седьмого шейного позвонка до начала межъягодичной складки в положении основной стойки при максимальном наклоне туловища назад.

**Силовая выносливость мышц-разгибателей спины** оценивается временем удержания на весу верхней половины туловища и головы в позе «Ласточка» (рис. 4). Ориентировочно нормальное время удержания туловища детьми 7—11 лет составляет 1,5—2 мин, подростками — 2—2,5 мин, взрослыми — 3 мин. Силовая выносливость мышц брюшного пресса оценивается количеством переходов из положения лежа на спине в положение сидя.

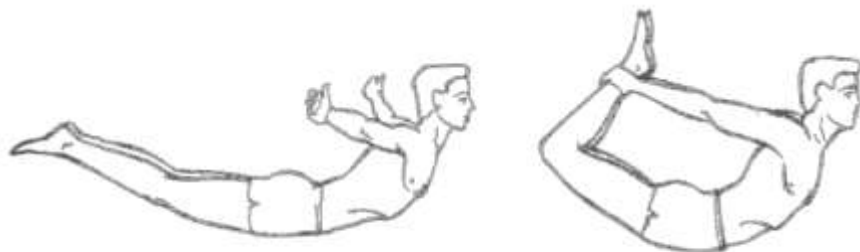


Рис. 4. «Ласточка» — поза, в которой оценивают силовую выносливость мышц-разгибателей спины

Движения выполняются в темпе 15—16 раз в минуту. При нормальном развитии брюшного пресса

дети 7—11 лет могут выполнять это упражнение 15—20 раз, а в возрасте 12—16 лет — 25—30 раз, взрослые 30—50 раз.

Осанка стабилизируется после того, как завершается рост человека.

### НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Отклонения от нормальной осанки называются нарушениями, или **дефектами осанки**. Кифоз (выгнутость) и лордоз (вогнутость) ведут к сутулости, а сколиоз (изгиб) ведет к боковым искривлениям позвоночника. В их основе чаще всего — нарушения правильного сочетания и выраженности физиологических изгибов позвоночника, а также функциональные изменения в опорно-двигательном аппарате (в этом случае образуются порочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела).

**Нарушение осанки бывает в двух плоскостях — в сагиттальной (вид сбоку) и фронтальной (вид прямо).** Первая группа нарушений связана с отклонением от нормы физиологической кривизны позвоночника (увеличение или уменьшение).

К нарушениям осанки, отражающим увеличение изгибов позвоночника, относятся:

- сутуловатость — увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза (*рис. 5а*);
- круглая спина (тотальный, или сплошной, кифоз) — увеличение грудного кифоза при полном отсутствии поясничного лордоза (для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии человек с такой осанкой стоит, как правило, с чуть согнутыми в коленях ногами (*рис. 5б*);

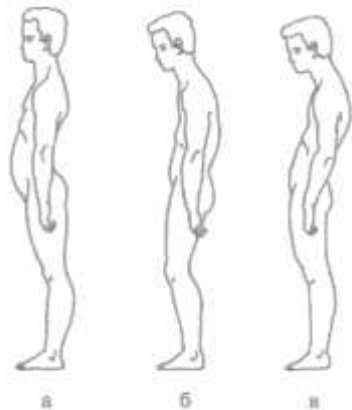


Рис. 5. Нарушение осанки в сагиттальной плоскости:  
а — сутуловатость; б — круглая спина;  
в — кругловогнутая спина

- кругловогнутая спина — увеличение всех изгибов позвоночника, а также угла наклона таза (*рис. 5в*).

При сутуловатой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены; при кругловогнутой спине голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедер, прикрепляющиеся к седалищному бугру, растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности бедер.

Несколько слов о нарушениях осанки, связанных с уменьшением изгибов позвоночника. К этой группе относятся:

- плоская спина — уплощение поясничного лордоза, при котором наклон таза уменьшен, грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка смещена вперед, нижняя часть живота выпячена, лопатки крыловидные — углы и внутренние их края отстают от спины; плоская спина часто сопровождается боковыми искривлениями позвоночника — сколиозами;
- плосковогнутая спина — уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе (грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены).

Дефекты осанки, связанные с уменьшением физиологических изгибов позвоночника, являются одним из проявлений функциональной неполноценности опорно-двигательного аппарата и вызывают медленные, но постоянные деформации позвоночника, приводя его к разрушению.

Типичное нарушение осанки во фронтальной плоскости (*рис. 6*) — асимметричная осанка, то есть нарушение симметрии между правой и левой половинами туловища. Позвоночник при этом представляет собой дугу, обращенную вершиной вправо или влево, а треугольники талии

(пространство, находящееся между локтевым суставом свисающей руки и талией) становятся разными в связи с тем, что одно плечо и лопатка опущены.



**Рис. 6.**  
**Нарушение осанки во фронтальной плоскости**

### КАК ОСАНКА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Нарушение осанки приводит к целому ряду серьезных заболеваний и в первую очередь — болезням позвоночника и корешков спинного мозга. Болезни корешков спинного мозга вызывают ухудшение работы тех органов, которыми они управляют.

Дефекты осанки и заболевания позвоночника (сколиоз, кифоз и кифосколиоз) возникают чаще в период полового созревания (у девочек в 13—15 лет, у мальчиков в 14—16 лет), а также во время скачкообразного роста (когда, например, за лето ребенок вырастает на 6—8 см). В эти периоды на осанку особенно сильно влияют сон на мягкой постели, и различные дурные привычки (например, привычка стоять на одной ноге, согнув вторую в коленном суставе), неправильное положение туловища во время сидения и неравномерная нагрузка на позвоночник (скажем, ношение портфеля в одной и той же руке).

Нарушение осанки сопровождается расстройством деятельности всех внутренних органов. Лица с дефективной осанкой имеют уменьшенную экскурсию грудной клетки и диафрагмы, небольшую жизненную емкость легких и колебания внутри-грудного давления. Это, в свою очередь, неблагоприятно отражается на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводит к снижению физиологических резервов, затрудняет работу организма в случае увеличения физической нагрузки (например, подъем на 3—5-й этаж). Слабость мышц живота и согнутое положение тела вызывают нарушения оттока желчи и перистальтики кишечника. Это, в свою очередь, приводит к нарушению пищеварительных процессов и зашлаковке организма, снижению иммунитета, простудным заболеваниям, быстрой утомляемости, головным болям и т. п. У людей с плоской спиной снижение рессорной функции позвоночника способствует постоянным микротравмам головного мозга во время ходьбы, бега и других движений. Отсюда — быстрое утомление, частые головные боли. Сниженная устойчивость такого позвоночника к различным деформирующим воздействиям может способствовать возникновению сколиоза. При нарушениях осанки мышцы, как правило, ослаблены, работоспособность их снижена. Это предрасполагает к появлению грыж в области живота и малого таза.

### МЕРОПРИЯТИЯ ПО ИСПРАВЛЕНИЮ И УЛУЧШЕНИЮ ОСАНКИ

Устранение дефектов осанки должно выполняться не только в комплексе, но и с учетом ее индивидуальных нарушений.

#### **В комплекс мероприятий по устранению дефектов осанки входят:**

- а) сон на жесткой постели;
- б) точная коррекция обуви, которая: устраняет укорочение одной из ног (разной длины ноги очень широко распространенное явление), что приводит к выравниванию осанки в области таза

(выравнивание уровня подвздошных костей); компенсирует дефекты стопы — плоскостопие и косолапость;

в) постоянная двигательная активность, включающая ходьбу на работу, прогулки, занятия физическими упражнениями и т. д.;

г) отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения;

д) контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и другой клади. **Индивидуальный подход к нарушениям осанки требует подбора соответствующих физических упражнений.** Например, при коррекции плоской спины необходимы упражнения на развитие большей подвижности позвоночника при сгибании его вперед и назад (особенно в грудном отделе), на укрепление мышц спины, грудной клетки и плечевого пояса; одновременно надо следить за тем, чтобы не возникло боковое искривление позвоночника, и избегать упражнений, которые могли бы вызвать лордоз. Хорошо подходит йоговская асана «Змея».

При плоской спине рекомендуются гимнастические упражнения для мышц туловища, верхних и нижних конечностей с отягощением, висы на гимнастической стенке, упражнения лежа на наклонной плоскости и стоя на четвереньках, дыхательные упражнения (по Стрельниковой), а также подвижные игры с мячом, лечебное плавание, ходьба на лыжах.

Для исправления плосковогнутой спины назначаются те же упражнения, что и при плоской спине. Но ввиду наличия лордоза необходимо дополнить комплекс упражнениями, уменьшающими лордоз и наклон таза, то есть упражнениями для мышц живота, мышц-разгибателей бедра (приседания с небольшим отягощением) и другими.

Исправление круглой спины — это прежде всего уменьшение кифоза. Для этого надо соответствующими упражнениями сократить (укоротить) и развить мышцы спины (асана «Змея», «Полукузнечик»), растянуть мышцы живота («Лук»), привести к норме наклон таза, укрепить плечевой пояс и произвести коррекцию лопаток, добиться расширения грудной клетки и укрепления всей мускулатуры.

Для исправления кругловогнутой спины используются физические упражнения, способствующие уменьшению грудного кифоза и поясничного и шейного лордоза, уменьшению наклона таза, коррекции отстающих лопаток и выступающих вперед плеч, Укреплению мышц живота (асана «Змея», «Полукузнечик»).

**Знайте, что мебель (столы, стулья) должна соответствовать росту человека, быть устойчивой, стулья — иметь достаточно высокие спинки, чтобы плечи сидящего были у их края.** Все это отнюдь не пустяки. Ведь если человек сидит за столом, не соответствующим его росту, из-за неравномерной статической нагрузки может развиваться серьезный дефект осанки. Так, низкие столы способствуют формированию круглой спины, а слишком высокие заставляют поднимать плечи вверх. Оба локтя сидящего должны быть на столе: если локти не имеют должной опоры, приходится наклоняться вперед и сильнее сгибать спину. Не рекомендуется сидеть косо или положив ногу на ногу, а также сидеть на согнутой ноге или со свободно свисающей левой рукой.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ОСАНКИ

*Упражнение 1.* Чтобы укрепить мышцы спины и брюшного пресса, 2—3 раза в день (перед едой) вставайте к стенке так, чтобы затылок, плечи, таз и пятки ее касались. Чтобы не было просвета между стеной и поясницей, втяните живот (особенно низ живота), а если имеется наклонность сутулиться, согните руки так, чтобы пальцы рук касались плеч, а локти — туловища (при этом просвет между стеной и поясницей не должен увеличиваться).

Продолжительность этого упражнения (стоя у стены) — от 60 с до 2—3 мин. Увеличивать ее следует постепенно. Дышать произвольно. Закончив «стояние у стены», пройдите по комнате, потряхивая поочередно руками и ногами. Затем пройдите с хорошей осанкой (как будто стоите у стены). Дышите произвольно.

В течение дня (стоя, сидя) шею следует держать вертикально. В положении сидя нужно опираться о спинку стула.

Упражнение на восстановление хорошей осанки следует выполнять в течение 3—4 недель.

Слабость мышц спины вызывает искривление позвоночника. Нарушение естественных изгибов позвоночника затрудняет функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вызывает



смещение органов пищеварения. Вот почему необходимо регулярно следить за своей осанкой: не сутулиться, шею держать вертикально, низ живота немного подбирать.

Исправить дефекты осанки помогут нижеприведенные упражнения, которые следует выполнять 2—3 раза в день до еды или через 2 ч после еды.

*Упражнение 2.* Стоя, несколько раз подышать, активизируя выдох (втягивая живот во второй половине выдоха). Затем после вдоха, выдыхая, сесть на пятки, принять позу, показанную на рисунке 7а. Последующий вдох сделать стоя на коленях с опущенными руками, а на выдохе повторить позу. И так 6—8 раз подряд.

*Упражнение 3.* Сесть между пяток, как показано на рисунке 7б, руки согнуть за спиной, ладони сложить пальцами вверх (шея вертикально). Остаться в этой позе 10—30 с, затем встать, пройтись и опять сесть в позу. Повторить 6—8—12 раз.

Это упражнение можно выполнять во время ходьбы, а по мере укрепления мышц спины чередовать выполнение этого упражнения стоя и сидя.

*Упражнение 4.* Вначале стоя, а затем во время ходьбы соединить пальцы рук так, как показано на рисунке 7в. Через каждые 5—10 с менять положение рук. Если имеется боковое искривление позвоночника, то следует проверить, при каком положении рук кривизна позвоночника уменьшается, и в этом положении выполнять упражнение многократно. Это поможет быстро устранить боковые дефекты позвоночника. Дышать произвольно.



Рис. 7. Упражнение для улучшения осанки

*Упражнение 5.* Сидеть на коврик, как показано на рисунке 7г (ноги согнуты, стопы сложены, шея вертикально, подбородок немного подобран). Дышать произвольно, неглубоко.

Это упражнение полезно всем для укрепления тонических мышц спины. Вначале, пока мышцы не окрепли, можно через каждые 20—30 с напряжения посидеть немного расслабившись.

Для улучшения осанки, помимо развития мышц спины, надо укреплять и мышцы брюшного пресса. Если их не тренировать, они слабеют, не оказывают необходимого внутрибрюшного давления, которое поддерживает органы брюшной полости в нормальном положении. Это приводит к тому, что органы «вываливаются» наружу (образуется шарообразный живот), опускаются и утрачивают свои рабочие качества. К тому же жир откладывается преимущественно в области живота. Чтобы противостоять этому, необходимо наряду с выполнением описанных выше упражнений специально укреплять мышцы живота. Можно делать это и во время медленной ходьбы.

*Упражнение 6.* На 2 шага сделать неглубокий вдох (немного выпячивается живот) и на следующие 2 шага — выдох, сильно подтягивая живот (от подложечной ямки до паха). Упражнение простое, но поначалу его выполнение потребует волевых усилий. Повторять упражнение следует два раза в день (можно по дороге на работу и с работы) 10—30—60 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Кроме укрепления мышц живота, это упражнение делает прекрасный мягкий массаж органам, расположенным в брюшной полости, активизирует вялую перистальтику. Очень полезно для лиц, страдающих запорами, плохим пищеварением.

#### ПОХОДКА ЧЕЛОВЕКА

Под «походкой» человека подразумевается естественное передвижение тела с помощью ног. Другими словами, походка — это та же осанка, но в движении.

Как и осанка, походка может быть правильной (физиологической) и неправильной (дефектной). Особенности стопы сильнее всего влияют на осанку и походку человека. Например, неправильная походка, связанная с плоскостопием, косолапостью, деформацией пальцев стоп, ведет к сильному нарушению осанки, а значит, отрицательно влияет на здоровье. Медиками замечено, что нет ни одного случая сколиоза с реберным горбом, при котором бы не наблюдалось плоскостопие.

Отсюда вытекает важная рекомендация: прежде чем приступать к исправлению осанки, надо обследовать ноги и в случае необходимости заказать супинаторы (приспособления, корректирующие свод стопы). После того как сделана коррекция стоп и уровня гребешков подвздошных костей, надо приступать к устранению дефектов осанки с помощью физических упражнений, массажа и т. д.

Одним из нарушений походки человека является косолапость. Посмотрите внимательно на людей, идущих по улице, особенно на девушек и женщин в сапогах или туфлях на каблуках. У многих из них одна нога, а то и обе, наклонены пяткой внутрь под углом 5—15°, то есть искривлены в голеностопном суставе. Это настолько распространенное явление, что на такую «косолапину» никто и внимания не обращает. Многие мужчины «косолапят» не меньше, но это не так заметно благодаря обуви на низких каблуках. Косолапость указывает на то, что у людей имеется особое напряжение в теле, которое компенсируется подобной постановкой стоп.

Последствия подобной походки разрушительны для организма. Разрушения эти возникают медленно и незаметно. Обычно в 35—40 лет люди начинают жаловаться на быструю утомляемость, тяжесть в ногах при длительной ходьбе и стоянии, на боли в икроножных мышцах, в коленных и голеностопных суставах, на расширение вен на стопах и голенях. Затем возникают боли в поясничном отделе позвоночника, онемение, похолодание и судороги в ногах (особенно по ночам). Появляются деформирующие артрозы коленных, голеностопных суставов и пальцев ног; шиповидные разрастания на костях стоп (преимущественно на пяточных и кубовидных) в виде «шпор», вызывающих резкую болезненность и затрудняющих ходьбу. А в целом — постоянное плохое самочувствие.

Со временем все больше искажается и нарушается правильная осанка, теряется четкость и легкость походки, нарушается координация движений, снижается быстрота реакции. Из-за этого людям хочется передвигаться как можно меньше. В результате — склонность к малоподвижному образу жизни, а отсюда — нарушение обмена веществ, зашлаковка организма, ожирение и отложение солей и, как следствие, — отклонение от нормы в работе всех органов и систем, преждевременное старение, предрасположенность к самым разнообразным заболеваниям.

Для профилактики косолапости большинству людей достаточно набить на подошву по длине обуви полоску кожи или резины, и стопа при ходьбе будет держаться ровно. При покупке любой обуви надо сразу же сделать такую продольную набойку, чтобы новая обувь не искривилась. Некоторым кроме набойки на подошву нужны еще супинаторы, которые вкладываются в любую обувь. В тех случаях, когда косолапость сопровождается плоскостопием и деформацией пальцев, нужна специальная ортопедическая обувь.

### СПОСОБ СТОЯНИЯ И ЗДОРОВЬЕ

Большое влияние на осанку оказывает способ обычного стояния. Человеку невдомек, что от постановки стопы зависит «давление» и сохранение энергии в яйцеобразной сфере полевой формы жизни. Постановка стоп параллельно друг другу указывает на то, что форма полевой формы жизни (ее видят как ауру вокруг тела) и «давление» в ней нормальны. Если носки врозь, то форма ауры выпирает вперед и происходит некоторая утечка энергии. Если носки внутрь, то возникает излишнее напряжение в ауре.

Большинство людей (особенно подростки и молодые) стоят на одной ноге, а вторая — чуть согнута в коленном суставе и фактически освобождена от нагрузки. Через 2—4 мин стоящий «меняет ноги», переносит тяжесть тела с одной на другую. Обычно человек привыкает более длительный срок стоять на какой-нибудь одной ноге. Например, на правой — четыре минуты, а на левой — одну-две.

Что же происходит из-за этого с осанкой? Прежде всего возникает асимметрия рельефа шеи, одно плечо опускается вниз, смещается уровень лопаток и гребешков подвздошных костей. Мышцы половины тела со стороны полусогнутой ноги расслабляются, а мышцы другой половины — перенапрягаются. Резко нарушается осанка, искривляется позвоночник, растягивается связочный аппарат позвонков (особенно в поясничном отделе позвоночника). Следствием этого, в свою очередь, является изменение краевой точки тела позвонков — развивается остеохондроз позвоночника с

выраженным болевым синдромом (радикулит, люмбаго). В некоторых случаях выпячиваются или даже выпадают межпозвонковые диски, чему сопутствует резкая боль. Значит, надо научиться правильно стоять.

### КАК НАДО ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ

Сидеть надо с прямой спиной. Ягодицы должны находиться на задней части жесткого и прямого сиденья. Поясница плотно прилегает к спинке стула, форма которого должна соответствовать физиологическим изгибам позвоночника. Живот должен быть подобран, плечи прямые и нормально расслабленные, голова в естественном состоянии.

Сиденье стула должно быть плоским и быть короче бедра. Это необходимо для того, чтобы край стула не передавливал вены и артерии под коленями и не мешал нормальному кровообращению в ногах. Высота стула от сиденья до пола должна быть такой же, как расстояние от бедра до пола. Это необходимо для того, чтобы ступни ног стояли на полу, а не висели в воздухе, как у маленьких детей.

Садиться и вставать со стула, кресла, необходимо плавно и мягко. Одинаково вредно быстрое как опускание, так и вставание со стула. Это создает повышенную нагрузку на межпозвонковые диски, что со временем может привести к их повреждению.

Во время посадки на стул голова должна быть направлена вперед и вверх, шея расслаблена, позвоночник выпрямлен. Вес тела приходится только на ноги, которые должны мягко опускать тело на стул. Когда поднимаетесь со стула, то слегка наклонитесь вперед, сохраняя спину прямой. Голова находится в естественном положении. Не рекомендуется помогать себе руками при посадке на стул и вставании с него. Должны работать ноги, а прямая спина наклоняться вперед.

Не рекомендуется сидеть в слишком мягких креслах долгое время. В них мышцы спины расслабляются и вся нагрузка приходится на межпозвонковые диски. Они сплющиваются под давлением, и если это продолжается достаточно долго и регулярно, спина начинает болеть.

Когда сидите, не кладите ногу на ногу! На уровне энергетики это приводит к перекрытию каналов, расположенных в районе таза. Со временем эта дурная привычка может вызвать боль в нижней части позвоночника и даже привести к заболеваниям половых органов.

Конечно, вам потребуется некоторое время для освоения правильного сидения. Вначале оно вам покажется неудобным, но со временем вы почувствуете полное расслабление и отдых от такого сидения, так как тело будет находиться в естественном положении.

### КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЖАТЬ В ПОСТЕЛИ

Что касается ночного отдыха в постели, то для позвоночника он имеет некоторые особенности. Во время сна мышцы тела расслабляются. Расслабляются и тонические мышцы позвоночника, следовательно, позвоночный столб не поддерживается и принимает форму поверхности, на которой лежит. Если постель мягкая, то тело вдавливается в нее и позвоночник может провисать. Многие из нас знают, как неудобно спать на кроватях с продавленной сеткой или матрасом. Мягкий прогибающийся матрас или растянутая сетка не могут дать хорошей опоры самой тяжелой части тела — тазу, и это искривляет позвоночник в ту сторону, на которой человек спит. И наоборот, слишком твердая поверхность постели заставляет позвоночник искривляться в противоположную сторону. Существует множество рекомендаций, как лучше спать: на спине, на животе, на боку. Каждый из вас подберет то положение, которое больше всего подходит для вас. Более того, человек не спит в одном положении, он несколько раз его меняет в течение сна, инстинктивно подбирая наиболее приемлемое на данный момент времени. Лично мне больше нравится спать на боку (как на правом, так и на левом).

Для полного расслабления и отдыха позвоночника постель должна быть ровной, но не жесткой. Это дает возможность костям плеч и таза сформировать естественный прогиб. Позвоночник расслабляется на такой постели и становится ровным и вытянутым.

Для того чтобы сделать нужное ложе, я под матрас положил лист толстой фанеры. Получилась великолепная постель, отвечающая требованиям позвоночника.

Что касается подушки, то она должна быть небольшой и достаточно мягкой. Такая подушка позволяет удерживать шейный и грудной отдел позвоночника в прямом положении, что дает возможность мускулам торса полностью расслабиться во время сна.

Кстати, сон без подушки способствует тому, что у человека морщины на лице образуются гораздо медленнее. Поэтому тем, кто желает сохранить свое лицо от преждевременных морщин, рекомендуют спать без подушки.

Не допускайте, чтобы во время сна какая-нибудь часть тела была сдавлена или давила на другую. Это препятствует нормальной циркуляции крови в этой части и вызывает онемение.

Для того чтобы быстрее засыпать и лучше расслабляться, необходимо в холодное время года прогревать тело, область лица и особенно ноги. Тогда сон и расслабление наступают быстро, и человек полноценно отдыхает.

Очень часто люди чувствуют дискомфорт в позвоночнике при пробуждении. Это связано с тем, что во время сна тонические мышцы, поддерживающие позвонки в правильном положении, расслабляются и позвонки несколько смещаются относительно друг друга. Именно это и приводит к неприятным ощущениям. Особенно часто это наблюдается у лиц пожилого и старческого возраста. Чтобы поставить смещенные после сна позвонки на место, можно проделать лежа в постели простое упражнение: 20—60 раз выполнить горизонтальную «восьмерку» — подобие знака «бесконечности».

Само упражнение выполняется так: лежа на спине, вы пытаетесь мысленно двигать тазом так, будто рисуете «восьмерку». В результате позвоночник будет слегка изгибаться и растягиваться — этого достаточно для того, чтобы поставить смещенные после сна позвонки на свои места и избежать неприятностей.

Мужчинам следует делать движение по часовой стрелке (вправо), женщинам — против часовой стрелки (влево). Таз не отрывать от постели, темп медленный, туловище расслабленно. Дыхание без задержки, через нос. Движение в области таза благоприятно действует на желудок, улучшая его пищеварительные способности.

Освоив данное упражнение, можно включить в комплекс и «вертикальную» восьмерку. Главное не торопиться и внимательно прислушиваться, как происходит движение в позвоночнике.

#### СТОПА ЧЕЛОВЕКА

Ранее уже указывалась важность состояния стопы для здоровья человека. На стопе человека расположены кожные зоны, которые рефлекторно связаны со всеми органами. Нарушения в стопе и на коже стопы отражаются на осанке и работе всего организма. Поэтому весьма важно содержать свои стопы в здоровом состоянии.

#### ПЛОСКОСТОПИЕ

Одним из дефектов стопы является плоскостопие. Плоскостопие бывает продольное, поперечное или же продольное и поперечное вместе на одной стопе. Дело в том, что здоровая стопа имеет две кривизны, два изгиба. Их уплощение, а тем более отсутствие — и есть плоскостопие в той или иной степени.

#### Тест на плоскостопие

Наступив на лист бумаги мокрой стопой, на следе можно увидеть оставшуюся сухой выемку, которая соответствует внутреннему рессорному своду стопы. Та или иная степень плоскостопия зависит от величины этой сухой выемки. Чем она меньше — тем больше плоскостопие. Если же отпечаток сплошной — это означает, что стопа плоская.

Основной признак *продольного плоскостопия* — уменьшение или полное исчезновение продольной выемки стопы. Первое следствие этого — быстрая утомляемость ног не только во время ходьбы, но и при длительном стоянии (особенно при работе в положении стоя). Второе — наличие болей в икроножных мышцах и в своде стопы, частое подвертывание стоп. Опора на внутренний край стопы приводит к косолапости, вследствие чего обувь деформируется, изнашивается ее внутренний край — не только по длине всей подошвы, но и на каблуке. К сожалению, на это зачастую не обращают должного внимания, а зря.

*Поперечное плоскостопие* характеризуется распластанностью переднего отдела стопы и является одной из причин деформации пальцев. При этом большой палец как бы «вывихивается»: его конец начинает косо отклоняться наружу, у основания появляется костное утолщение, которое нарастает в виде болезненной «шишки». Обычно такое утолщение заметно даже при обутой ноге, так как значительно деформирует обувь.

В начальной стадии искривления большого пальца рекомендуется использовать треугольный тампон — вкладыш из ваты и кусочка марли, который закладывается между большим и указательным пальцами. Его длина соответствует длине пальцев, а толщина должна обеспечивать выпрямленное положение большого пальца.

Деформация большого Пальца, пожалуй, наиболее заметное и болезненное, но не единственное

последствие поперечного плоскостопия. По той же причине костное разрастание может возникнуть и на мизинце, в основной его фаланге, а третий и четвертый пальцы сгибаются в первых и особенно во вторых фалангах и так, полусогнутые, выпячиваются вверх.

На начальной стадии «выпячивания» или «западания» пальцев (усложненный вариант: второй и четвертый пальцы согнулись и выпятились, а третий палец как бы «провалился») достаточно сложенным в несколько слоев бинтом (ширина ленты — по длине пальцев) переплести пальцы, поднимая кверху опущенные и опуская выступающие.

Тампоны и переплетающие бинты накладываются на босую ногу, а затем надевается чулок или носок. Идеальный вариант, когда при связанных с продольным и поперечным плоскостопием деформациях пальцев и стоп используются компенсирующие подушечки, угольники, внутренние вкладыши и другие индивидуально подбираемые средства.

### **Вред от плоскостопия**

Само по себе плоскостопие указывает на нарушения, происходящие в организме. Дополнительно плоскостопие приводит к уменьшению рессорной нагрузки стопы и увеличивает вибрационное воздействие на позвоночник, что в некоторых случаях приводит к тяжелым последствиям, от которых страдает весь организм. Со временем проблемы лишь усугубляются.

### **Причины плоскостопия**

**Плоскостопие бывает врожденное и приобретенное.** Приобретенное плоскостопие и сопутствующая ему деформация пальцев стоп бывает разного происхождения. В первую очередь из-за травм (рекомендуется после травмы стопы и нижней трети голени профилактически носить индивидуальные супинаторы).

Другая причина приобретенного плоскостопия — последствия заболевания суставов стоп (рахитическое, ревматическое и другие виды приобретенного плоскостопия). К плоскостопию может привести длительное ношение несоответствующей обуви (тесной, на слишком высоких каблуках). И наконец, бывает возрастное плоскостопие.

Наиболее часто искривление пальцев и плоскостопие возникают в «чувствительные фазы» жизни человека. Это возраст, когда ребенок начинает ходить, время интенсивного роста, годы полового созревания, период беременности. Сюда же надо отнести время наступления климакса и старческого возраста.

На всех этих этапах можно и должно предупредить возникновение приобретенного плоскостопия и деформаций пальцев стоп. Очищение организма помогает восстанавливать общую энергетику, повышает тонус мышц. Желательно применять различные предохраняющие и компенсирующие средства. Женщинам не рекомендуется резко менять уровень каблуков, особенно в менструальный период. Каблук должен быть высотой не более 4 см у нарядной обуви, а у рабочей и комнатных туфель не более 2 см. Очень полезны индивидуальные супинаторы, которые должны быть в любой обуви — ботинках, сапогах, туфлях, сандалиях, спортивной обуви и домашних тапочках. Через два-три года супинаторы надо менять, так как свод стопы с годами деформируется.

Заметим, что при нормальном своде стоп всем женщинам с 40-летнего, а мужчинам с 45-летнего возраста для профилактики следует носить супинаторы в любой обуви. Это действенное средство предупреждения возрастного плоскостопия — **опущения свода стопы**. К тому же ношение супинаторов позволяет сохранить четкую, «легкую» походку, не дать возникнуть старческой шаркающей походке.

Профилактические чистки организма помогают надолго сохранять здоровье сухожилий и тонус мышц стопы.

Тесная обувь вызывает микротравмы краевых хрящевых поверхностей костей стопы и пальцев, связочного аппарата сочленения костей, приводит к деформации свода стопы, пальцев, разрастанию «шпор», «усов», отложению солей в суставах, нарушению крово- и лимфообращения, отечности и болевому синдрому, нарушению походки и осанки.

Обувь без задника на номер меньше очень вредно носить. Пятки при этом располагаются вровень с краем туфли (или даже нависают над ним), а в результате — натоптыши, пяточные «шпоры», перегрузка ахиллова сухожилия.

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОПЫ**

Нижеследующие рекомендации позволят эффективно решить проблему с плоскостопием. Дыхание

во всех упражнениях естественное.

1. Исходное положение сидя, ноги согнуты в коленях под прямым углом, под пятками брусок или стопка книг высотой 15—20 см. Поднять носки стоп и опустить. Повторить 10—20 раз, темп средний.

Наличие бруска под пятками позволит с большей амплитудой выполнять движение, что полезно для суставов, мышц и связок стопы.

2. Исходное положение то же, но брусок под носками. Поднять пятки и опустить. Повторить 10—20 раз.

3. Исходное положение то же, ноги соединены, брусок под пятками. Развести носки в стороны и свести, не отрывая стоп от пола. Выполняя движение в стороны — опускаете носки вниз, а сводя — поднимаете вверх. Так 10—15 раз. Затем, выполняя движение в стороны, — поднимаете носки вверх, а сводя — опускаете вниз. Повторить 10—15 раз, темп средний.

Это позволит вам выполнять круговые движения носками сначала вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

4. Исходное положение то же, но брусок под носками. Развести пятки и свести, не отрывая ног от пола такими же круговыми движениями. Повторить 10—15 раз, сначала опуская пятки и разводя их в стороны, а при сведении поднимать вверх. Затем столько же раз выполнить наоборот — поднимая пятки при разведении и опуская при сведении.

Это позволит вам выполнять круговые движения пятками сначала вниз, а потом вверх, что лучше воздействует на стопу.

5. Исходное положение то же, но под стопами гимнастическая или любая другая палка диаметром 5—8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно. Прокатывая, стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой. Продолжать в течение одной минуты, темп средний.

6. Исходное положение то же, стопы соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы и свести, стараясь не отрывать свода стоп от палки. Повторить 10—20 раз, темп средний.

7. Исходное положение то же, под стопами резиновый мяч. Прокатить мяч от носков до пяток и обратно. Прокатывая мяч, стараться, чтобы стопы плотно прижимались к мячу. Продолжать в течение одной минуты. Темп средний.

8. Исходное положение то же, стопы на полу. Подогнуть пальцы и за счет этого передвинуть стопу вперед, не отрывая ее от пола («гусеница»). На 6—8 счетов двигаться вперед и, так же подгибая пальцы, на тот же счет вернуть стопы в исходное положение. Повторить 10—20 раз, темп средний.

9. Исходное положение то же, сидя на месте и подогнув пальцы ног. Ходьба — 20—30 с, затем ходьба на наружном крае стоп — 20—30 с. Потом, разогнув пальцы, ходьба на пятках (15 с), на носках (15 с) и на полной стопе (30 с). Темп медленный.

После окончания этих девяти упражнений можно приступить к самомассажу стоп.

#### САМОМАССАЖ СТОП

Его рекомендуется выполнять в такой последовательности:

1. Подошву и тыльную сторону стопы растирать по направлению от пальцев к голеностопному суставу; продолжительность около 30 с;

2. Пальцами обеих рук разминать и растирать основания пальцев ног с подошвенной стороны (30—60 с), затем — пятку (30—60 с);

3. Поглаживающим движением массировать стопу (от носка к голеностопному суставу), охватывая ее обеими руками со всех сторон (30 с);

4. Охватить ногу в области лодыжки двумя руками и выполнять глубокое массирующее поглаживание от голеностопного до коленного сустава (10—15 раз), затем провести в том же направлении разминание (10—15 раз) и снова поглаживание (10—15 раз);

5. В заключение приемом поглаживания массировать, охватывая ногу обеими руками со всех сторон, от голеностопного сустава до коленного сустава (10 раз).

Тот же комплекс самомассажа проделать на другой ноге.

*Прыжки* на носках полезны для тренировки и поддержания амортизационных свойств стопы. Их можно разнообразить, но для всех прыжков положение рук — на поясе. Полезны прыжки со скакалкой.

Хорош *бег* в медленном или среднем темпе, особенно с постановкой ноги жестче на носок, чтобы она пружинила.

#### ОСТЕОХОНДРОЗ: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПУТИ УСТРАНЕНИЯ

Остеохондроз — самое распространенное заболевание опорно-двигательного аппарата, поражающее людей всех возрастов. Термин «остеохондроз» образован из двух греческих слов, означающих «кость» и «хрящ». Это заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника, а также тазобедренных и коленных суставов.

Наукой установлено, что от функционального состояния основы опорно-двигательного аппарата — позвоночника и ног — зависят правильная осанка и легкая, изящная, энергичная походка, ловкость и координация движений, гармоничность и стройность, то есть красота фигуры человека любого возраста.

Подробно разберем причины возникновения и естественные способы лечения остеохондроза.

### ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Главные причины возникновения остеохондроза — зашлаковка организма и бездвиженность. Эти два фактора меняют структуру межпозвонкового диска. Разрушают же их чисто механические воздействия, а именно — упоминавшаяся ранее распространенная привычка стоять на одной выпрямленной в коленном суставе ноге (другая полусогнута) вредно отражается на позвоночнике. Из-за неравномерной осевой вертикальной нагрузки связочный аппарат позвонков (особенно в поясничном отделе) максимально растягивается то с одной, то с другой стороны — ведь стоящий постоянно «меняет ноги». В результате возникает смещение позвонков, носящее название спондилолистеза позвоночника, и постепенно развивается дегенерация межпозвонковых дисков с потерей эластичности пульпозного ядра. Диск теряет способность к выполнению функции гидравлического амортизатора, осевая нагрузка передается им по направлению действующей силы. Спустя некоторое время внешняя оболочка диска растрескивается и образуются грыжевые выпячивания. Они сдавливают кровеносные сосуды (что приводит к нарушению спинального кровообращения) или корешки спинного мозга, а в редких случаях и сам спинной мозг. Кроме того, возникают и нарастают дегенеративные изменения хрящевых поверхностей позвонков, сопровождающиеся образованием грыжи диска, в теле позвонка.

Особенно опасны повороты туловища, когда в руках или на плечах — значительная тяжесть, то есть при осевой нагрузке на позвоночник.

Долгое пребывание в одной позе при наклоне туловища вперед очень вредно для межпозвонковых дисков: при этом почти в два раза увеличивается нагрузка на них.

Вот несколько цифр. В положении лежа межпозвонковые диски испытывают давление 50 кг, в положении стоя — 100, в положении сидя с выпрямленной спиной без опоры — 140, при наклоне туловища вперед на 20° без груза в руках — 150, а с 10-килограммовыми гантелями в каждой руке — 215 кг!

Имеют место и разрастания костной ткани, отложения солей в виде «шипов», «скоб», «усов», носящие научное название «остеофит».

Все перечисленные изменения сопровождаются болевыми ощущениями и рефлекторным напряжением мышц спины.

Неблагоприятные условия работы (особенно низкие температуры при большой влажности) также нередко являются причиной развития этой болезни.

### РАССТРОЙСТВА ЗДОРОВЬЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Наиболее часто в медицинской практике встречается поясничный остеохондроз, на втором месте — шейный, на третьем — распространенный.

При шейном и верхнегрудном остеохондрозе возникают самые разнообразные боли: в сердце (их нередко принимают за проявление ишемической болезни сердца или стенокардии), голове, в плечевом суставе и по всей руке с одной или двух сторон, а также случается головокружение с кратковременной потерей сознания (из-за нарушений кровоснабжения головного мозга).

Остеохондроз в среднем и нижнем грудном отделах позвоночника может породить боли в подложечной области и в животе, что нередко ошибочно связывают с заболеваниями желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника.

При распространенном остеохондрозе, а иногда и при остеохондрозе в поясничном отделе позвоночника поражаются тазобедренные и коленные суставы. В этом случае на рентгеновских снимках тазобедренных и коленных суставов заметны дегенеративные изменения хрящевой поверхности, шиловидные костные разрастания и сужения суставных щелей.

При поясничном остеохондрозе нередко наблюдаются выпадение и ущемление дисков.

### РАЗУМНАЯ ПРЕДОСТОРОЖНОСТЬ

В жизни любому человеку приходится поднимать, передвигать и переносить значительные тяжести. При этом совершенно необходимо соблюдать следующие правила.

1. При подъеме тяжести перед собой на уровень выше своего роста спину надо выпрямить и ни в коем случае не горбиться. Стопы необходимо расположить на одной горизонтали, а по ширине — на расстоянии, равном длине стопы. Тогда опора на ноги и позвоночник будет равномерной, и при подъеме груза меньше опасность невольного поворота руки и позвоночника в ту или иную сторону.

2. При подъеме тяжелых грузов двумя руками (чтобы нести их на достаточно большое расстояние) ноги также должны стоять на одной горизонтали и на расстоянии длины стопы друг от друга. Сначала необходимо выпрямить и зафиксировать спину. Затем немного присесть, одновременно взять оба груза и выпрямить колени. При переносе грузов разного веса надо останавливаться и «менять руки»: недопустимо все время нести более тяжелый груз в одной и той же руке. Это вызовет резкое напряжение мышц не только руки, но и всей половины туловища, «оседание» позвонков на одну сторону.

3. При переносе груза в одной руке необходимо ставить ноги так же, а груз держать на уровне (по вертикали) наружного края стопы. Чтобы избежать несимметричной перегрузки позвоночника, следует часто останавливаться и брать груз другой рукой.

4. Два тяжелых груза лучше соединить достаточно широким куском мягкой и прочной материи (лучше всего — полотенцем) и поднять на плечо; через 7—10 мин «поменять плечо». Более тяжелый груз при этом должен быть спереди, а более легкий — сзади, так как во время переноски руки немного приподнимают передний груз. Тяжелый рюкзак надо нести с некоторым наклоном туловища вперед (в основном в тазобедренных суставах), чтобы он лежал на спине.

Подъем и опускание груза надо делать на небольшом вдохе. Передвижение груза по дому (холодильника, шкафа и др.) — тоже только на вдохе.

При этом нужно постоянно следить за позой (ноги — на одной горизонтали и на ширине длины стопы, туловище — без наклонов в стороны).

Знайте, что у **позвочника имеются слабые места**, причем наиболее выраженными среди них являются:

- Два самых верхних позвонка (атлант и осевой), соответствующие наиболее важной «жизненной точке». Именно в этом месте расположены крупные сосуды, ветви которых поднимаются вверх, питая мозг и мозжечок, и опускаются вниз, питая спинной мозг.
- Седьмой шейный позвонок, являющийся важным центром регуляции сердечной деятельности и оказывающий «тормозящее» воздействие на печень. Вся эта область чрезвычайно насыщена нервными сплетениями.
- Область первого поясничного позвонка, где расположен второй «перегиб» позвоночной линии, а потому он особенно подвержен опасности переломов. Здесь заканчивается спинной мозг.
- Пятый поясничный позвонок, являющийся основанием всего позвоночного столба, на котором покоится вес тела. Это положение и определяет его важность и уязвимость.

Остеохондроз в шейном отделе поражает преимущественно тех, кто длительное время работает с опущенной головой при однообразном движении рук.

Для тех, кто длительное время проводит сидя (служащие многих профессий, школьники, студенты), очень важно иметь возможность разгрузить позвоночник и мышцы спины, облокотившись на спинку стула. Однако многие современные стулья не отвечают этим требованиям, так как спинки у них очень низкие. Идеальный с точки зрения медицины стул должен отвечать следующим требованиям: спинка стула — выше плеч; сиденье — жесткое и ровное; его высота должна равняться длине голени (если стопы не достают до пола, то надо под ноги поставить скамейку); глубина сиденья — не более 4/5 длины бедер.

Высота рабочего стола должна соответствовать росту (крышка стола — на уровне локтя согнутой руки). Под столом необходимо место для вытянутых ног. Положение ног надо время от времени менять: согнуть — вытянуть. Не рекомендуется класть ногу на ногу (бедро на бедро), так как при этом увеличивается нагрузка на крестцово-подвздошное сочленение и на позвоночник, а также нарушается крово- и лимфообращение, что приводит к онемению и отекам ног (допускается положить ногу на ногу в области голеностопных суставов при вытянутых ногах).

## ПРОФИЛАКТИКА И УПРАЖНЕНИЯ



Профилактика и лечение остеохондроза требуют выполнения ряда обязательных положений.

- Сон на жесткой кровати. Для этого надо подложить под матрас «щит» — сантиметровой толщины фанеру или сбитые доски. Длина «щита» должна соответствовать длине кровати.

- Утренняя гимнастика продолжительностью 10—15 мин. В комплекс включаются упражнения для подвижности позвоночника во всех отделах и направлениях, для всех суставов рук и ног (включая маховые движения).

В период обострения остеохондроза противопоказаны прыжки, подскоки и бег, создающие большую нагрузку на межпозвоночные диски.

- Для работающих сидя надо делать физкультурные паузы продолжительностью 5—6 мин через каждые полтора-два часа (то есть 3—4 раза в течение рабочего дня) в исходном положении стоя; для работающих стоя — 2—3 раза в течение рабочего дня в исходном положении сидя; для работающих сидя, стоя и в ходьбе — 1—2 раза в день в исходных положениях сидя и стоя. В комплексы занятий включаются упражнения для подвижности позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах во всех направлениях.

- Плавание весьма эффективно для профилактики и лечения остеохондроза. Плавание полезно потому, что вода снижает вес тела, движения выполняются без усилий, мышцы не перенапряжены, исчезает скованность, увеличивается амплитуда движений в суставах. Допустимо плавание и как лечебное средство при уже возникшем остеохондрозе, но не в период обострения. Плавать надо в закрытом бассейне, где вода с подогревом, нет сквозняков и других условий для охлаждения.

Наиболее эффективно плавание на спине, во время которого в наиболее подвижной части позвоночника (в шейном и поясничном отделах) создаются оптимальные условия для расслабления мышц (особенно мышц спины и шеи). Одновременно происходит уменьшение изгибов позвоночника, что снижает нагрузку на межпозвоночные диски, увеличиваются промежутки между позвонками и ликвидируется сдавливание нервных корешков в местах их выхода из позвоночного канала.

**Предостережение.** При занятиях физическими упражнениями во всех формах необходимо помнить, что при сокращении мышц живота (при упражнениях на укрепление брюшного пресса) рефлекторно напрягаются подвздошно-поясничные мышцы, основные части которых начинаются от поперечных отростков и тела 12-го грудного позвонка и всех поясничных позвонков. Поэтому каждое напряжение этих мышц закономерно стремится переместить позвонок вперед. Здоровые межпозвоночные диски успешно противостоят этой тяге, а вот дегенеративно измененный диск удержать позвонок на месте не в состоянии. В результате происходит смещение позвонка, так называемый спондилолистоз.

Больные остеохондрозом должны полностью исключить из комплексов лечебной гимнастики (или, по меньшей мере, резко ограничить) упражнения для брюшного пресса. По этой же причине вначале занятия физическими упражнениями проводятся в фиксирующих повязках или корсете.

#### КАК СНЯТЬ БОЛИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Надо принять такую позу, чтобы мышцы спины, поясничного и шейного отделов позвоночника были максимально расслаблены; это означает, попросту говоря, лечь на спину или на живот.

В положении лежа на спине необходимо согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах и положить их на высокий валик (например, на скатанное одеяло), чтобы стопы при этом не касались постели (голени ног должны свисать расслабленными). Под поясницу следует подложить небольшую мягкую подушку — так, чтобы поясничный отдел плотно прилегал к ней. Головной конец кровати от уровня лопаток должен быть слегка (комфортно) приподнят. Расслабление мышц спины, поясничной и ягодичной областей, а также мышц нижних конечностей не только снимает боль, но и способствует постепенному устранению воспалительного процесса, рассасыванию отека, созданию благоприятных условий для рубцевания трещин и разрывов фиброзного кольца межпозвоночных дисков, вдвое снижая внутридисковое давление. Нужно соблюдать полный покой — ведь активные движения конечностями и туловищем в остром периоде значительно травмируют дегенеративный диск и усиливают раздражение нервного корешка. Если в шейном отделе позвоночника имеется прогибание, то в этом месте также надо подложить валик (например, из скатанного полотенца).

Положение лежа на животе должно быть организовано соответствующим образом, для чего понадобятся две подушки и плотный валик. Одну подушку — обязательно жесткую — надо расположить так, чтобы ее верхний край был на уровне гребешков подвздошных костей и пупочной линии. Вторая подушка кладется под голову и верхнюю часть груди — до сосковой линии. Цель такого

расположения подушки — чтобы живот был немного на весу. Под тыльную поверхность голеностопных суставов надо подложить валик (скатанное летнее одеяло), чтобы ноги в коленных суставах были расслаблены и полусогнуты (под углом 145—150°).

При остеохондрозе любой локализации надо **избегать охлаждения организма**. Вытирать и растирать тело рекомендуется льняным или хлопчатобумажным гладким полотенцем.

#### ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ПОЛЯ БРЭГГА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Во время повседневной деятельности под действием силы тяжести позвоночник несколько укорачивается. Это легко заметить, сделав замер роста сразу же после вставания с постели и вечером, придя с работы. Несмотря на то что позвоночник обладает огромным запасом прочности и выдерживает самые разнообразные нагрузки, в течение дня необходимо поддерживать его здоровое состояние, выполняя специальные упражнения на растяжения. А ввиду того что состояние позвоночного столба оказывает влияние на все жизненные процессы, эти упражнения могут не только удлинить наш позвоночник, но и продлить саму жизнь, сделав ее полноценной и радостной.

Если обратиться к домашним животным, то можно заметить, как кошка или собака изредка растягивают свою спину. Кошка выгибает спину, и этим растягивает позвонки. Собака поступает несколько иначе. Она опускает переднюю часть своего тела, вытягивает передние лапы далеко вперед. Тазовая часть остается слегка приподнятой. Приняв это положение, она начинает тянуться, постепенно приподнимая переднюю часть и опуская таз. В итоге как у кошки, так и у собаки получается своеобразное волнообразное движение, которое вытягивает позвоночник. Их позвоночник до самой старости сохраняет подвижность и здоровье.

Если человек станет подобным образом заботиться о своем позвоночнике, то и в 70—80 лет он будет здоров, энергичен, будет обладать ясным умом и трезвой памятью. Для этого необходимо осознать важность упражнений для своего здоровья и ежедневно выполнять их, хотя бы в минимальном объеме. Положительные результаты появляются буквально через несколько недель или даже через несколько дней регулярных занятий.

Приступая к выполнению упражнений для позвоночника, **следует руководствоваться следующими правилами:**

1. Не прилагайте резких усилий к утратившим подвижность участкам позвоночника;
2. Выполняйте упражнения, соизмеряя нагрузку со своими физическими возможностями, начиная с малой и постепенно ее увеличивая;
3. Не стремитесь выполнять упражнения с максимальной амплитудой движения, начните с небольших раскачивающих позвонки движений, осторожно и постепенно увеличивая их амплитуду.

Эти правила необходимо соблюдать по той причине, что вы не знаете истинное состояние своего позвоночника, степень отложения солей, состояние межпозвоночных дисков и связок. Излишняя нагрузка вместо пользы может причинить вред.

Помните, что, тренируя и растягивая позвоночный столб, мы усиливаем мускулы и связки, которые будут держать позвоночник в растянутом состоянии. Эта работа будет стимулировать циркуляцию энергии и крови по всему организму. Увеличится обмен веществ, а внутренние органы окрепнут. В целом это благотворно скажется на самочувствии всего организма.

Успех любого дела зависит от мотивации. Чем она сильнее, тем большего может достигнуть человек. Приступая к выполнению комплекса упражнений для позвоночника, создайте эту мотивацию — убедите себя в том, что вам эти упражнения жизненно необходимы. Этим вы решите более половины поставленной задачи. Теперь необходимо втянуться в тренировочный режим и постепенно наращивать нагрузку. Для этого начинайте с самого малого. В течение первой недели делайте упражнения достаточно медленно. Если почувствуете неудобство или утомление, прекратите на время выполнение упражнений. Но постепенно вы почувствуете, что от регулярных занятий организм становится крепче, возрастает выносливость, позвоночник становится здоровее.

Как при любой физической нагрузке, после упражнений на позвоночник будут возникать боли в мышцах. Это вполне нормально. Вскоре они пройдут.

Нижеприведенный комплекс упражнений для позвоночника разработан знаменитым натуропатом Полем Брэггом. В него входят пять основных упражнений. Они оказывают различное воздействие на тот или иной отдел позвоночного столба. Их необходимо выполнять все в течение одного тренировочного занятия. Между упражнениями предусматривается отдых.

*Упражнение Л? 1.* Это упражнение оказывает воздействие на верхнюю часть позвоночного столба, от которой отходят нервы, управляющие работой головы, мышц глаз, желудка и кишечника. Выполнение этого упражнения способствует устранению таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Исходное положение: лечь на пол лицом вниз. В положении лежа расположите ладони под грудью, а ноги должны быть расставлены на ширину плеч. После этого постепенно примите следующее положение: опираясь только на ладони и пальцы ног, поднимите туловище вверх и выгните спину дугой. Таз должен быть расположен выше головы. Голова опущена, а руки и ноги полностью выпрямлены.

После того как вы приняли это положение, плавно примите следующее: опустите таз почти до пола. При этом руки и ноги должны быть прямые. Это положение придает особую напряженность позвоночнику. Теперь поднимите голову и откиньте ее назад.

Выполнять это упражнение рекомендуется медленно и плавно. Старайтесь опускать таз как можно ниже, а затем поднимать его как можно выше, выгнув вверх спину. Упражнение заключается в том, что вы опускаете и поднимаете таз — выгибая и прогибая позвоночный столб. Эти движения способствуют его растяжению и постановке позвонков на свои места.

Количество повторений вначале составляет 2—4. По мере тренированности возрастает до 8—12.

Когда упражнение освоено и выполняется правильно, то возникает чувство облегчения и происходит расслабление позвоночника.

*Упражнение М 2.* Данное упражнение предназначено главным образом для позвоночного отдела, в котором находятся нервы, управляющие работой печени, желчного пузыря и почек. Выполнение этого упражнения приносит облегчение в случае их расстройств и заболеваний. В результате выполнения этого упражнения ослабленная печень, желчный пузырь, почки и мочевой пузырь значительно улучшат свою работу.

Примите исходное положение, как для упражнения № 1. После того как вы подняли таз и выгнули спину, выполняете следующее: поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги во время выполнения упражнения не сгибайтесь. Движение делайте медленно, плавно, представляя, что позвоночник растягивается с каждым поворотом все лучше и лучше. Сочетание растяжения позвоночника с некоторым скрутом способствуют тому, что позвонки лучше «сажаются» на свои места.

Вначале упражнение покажется достаточно трудным и утомительным. Ограничьтесь 2—4 выполнениями. Постепенно делать его будет легче в связи с укреплением не только мышц, но и спинномозговых нервов.

По мере тренированности увеличьте количество выполнений до 8—12 раз.

Данное упражнение довольно сложно и требует значительного умения и напряжения.

*Упражнение М- 3.* Предыдущие два упражнения дали достаточно серьезную нагрузку на мышцы и связки позвоночного столба. Упражнение № 3 призвано снять остаточное напряжение и полностью расслабить позвоночный столб. В результате его выполнения стимулируется каждый нервный центр. Дополнительно облегчается состояние тазовой области.

Одной из важных особенностей этого упражнения является способность укреплять мышцы позвоночника, которые поддерживают его в вытянутом состоянии и тем самым способствуют восстановлению межпозвоночных дисков.

Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согните. Поднимите таз так, чтобы ваше тело опиралось только на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Упражнение рекомендуется выполнять в быстром темпе, что способствует расслаблению позвоночника. Поднимать тело надо до горизонтального положения позвоночника, после чего его опускают в исходное положение.

Повторяют упражнение несколько раз — 6—8 вначале и 12—18 в конце.

*Упражнение № 4.* Это упражнение предназначено для того, чтобы придать особую силу той части позвоночника, из которой выходят нервы, управляющие желудком. В целом оно эффективно и для всего позвоночника, способствуя его растяжению. Именно растяжение позвоночника, высвобождая ущемленные нервные корешки спинного мозга, приводит весь организм в нормальное, работоспособное, здоровое состояние.

Исходное положение: лечь на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и охватите руками. Сделайте такое движение, как будто вы желаете оттолкнуть колени и бедра от груди, но при этом продолжаете держать их руками. Одновременно с этим движением поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение туловища в течение трех—пяти секунд.

В данном упражнении возникает резкий толчок, который растягивает позвоночник, тем самым снимая блокировку небольших ущемлений, зажатостей между позвонками.

Дополнительно это упражнение позволяет укреплять не только мышцы живота, но и глубокие мышцы, расположенные в брюшной части позвоночного столба.

Повторите упражнение 2—4 раза.

*Упражнение № 5. Хождение на четвереньках.* Это упражнение Поль Брэгг считает одним из самых важных для растяжения позвоночника. Помимо прочего, оно задействует отдел позвоночника, от которого отходят нервы, управляющие работой толстого кишечника.

Исходное положение как для упражнения № 1. Встаньте на четвереньки: руки и ноги выпрямлены, спина выгнута дугой, таз высоко приподнят, голова опущена вниз. В таком положении рекомендуется обойти помещение, комнату. Помните, во время передвижения ноги и руки не сгибать, а ходить на прямых конечностях. Во время такого передвижения нагрузка на позвоночник минимальна и происходит некоторый скрут позвоночника. Именно такое положение способствует лучшему растяжению позвоночника и постановке его дисков на свои места.

Описанный комплекс упражнений Поль Брэгг советует выполнять с учетом индивидуальных особенностей. Вначале рекомендуется выполнять каждое упражнение не более двух-трех раз. Уже через день количество повторений можно увеличить до пяти раз и больше.

Буквально через несколько дней мускулы туловища наполняются силой, а позвоночник и связки становятся более гибкими. Нормально развитые люди через несколько дней смогут легко выполнять каждое упражнение до 10—12 раз.

Что касается частоты занятий, то вначале Брэгг рекомендует заниматься ежедневно. После того как появились в позвоночнике нужные улучшения, можно сократить количество занятий до двух раз в неделю. Этого вполне хватает, чтобы сохранить позвоночник гибким и растянутым.

Как указывалось ранее, достаточно недели занятий, чтобы с позвоночником начали происходить благоприятные изменения. Уже через 2—3 недели они становятся постоянными.

Следует знать, что патологические изменения в позвоночнике происходили в течение многих лет и нельзя всего за один день сделать его здоровым и молодым. Запаситесь терпением и упорством. Постоянная тренировка позвоночного столба будет стимулировать восстановление и рост межпозвоночных дисков, что сделает позвоночник растянутым, гибким и здоровым.

#### ТЩАТЕЛЬНЫЙ УХОД ЗА ВСЕМИ ОТДЕЛАМИ ПОЗВОНОЧНИКА

Ниже дан комплекс упражнений, который позволяет тщательно прорабатывать все отделы позвоночника. Вы можете в свою ежедневную оздоровительную программу включать только часть упражнений для проработки слабого (шейного, грудного, поясничного) отдела позвоночника.

Проработку любого отдела позвоночника всегда следует начинать с массажа с целью согревания. Можно также использовать наложение на этот отдел позвоночника горячих салфеток.

#### МЕТОДЫ УХОДА ЗА ШЕЙНЫМИ ПОЗВОНКАМИ

*Упражнение 1.* Сядьте на стул, выпрямив туловище, и надежно упритесь им в спинку стула. Позвоночный столб должен располагаться на одной прямой линии. Голова располагается под прямым углом к линии горизонта, взгляд устремлен прямо перед собой. Согласно традиционному взгляду, «глаз есть обиталище духа», что указывает на необходимость сосредоточенного внимания. Плечи должны быть опущены и расслаблены для того, чтобы устранить все напряжения в спине и затылке. Ступни плотно прилегают к полу, носки слегка разведены.

Пальцы разжатых кистей расслаблены, ладони наложены одна на другую и обращены вверх. Закройте глаза и сохраняйте в течение некоторого времени полную неподвижность, прислушиваясь к своему дыханию и сосредоточив внимание на его ритме (*рис. 8а*).

Согните левую руку в локте и наложите на раскрытую ладонь левой руки правый локоть. Кулак правой руки упирается в подбородок, играя роль опоры. Толчкообразными, постепенно усиливающимися движениями надавливайте головой на кулак (действие выполняется на вдохе).

Выдохните, отводя голову назад и разжимая правый кулак. Выполните точно такое же движение, поменяв руки местами. Повторите движение 3—4 раза.

*Упражнение 2.* Исходное положение прежнее. Наложите ладони на затылок таким образом, чтобы пальцы были сплетены друг с другом. Вдохните, поднимая голову как можно выше, представляя, что кто-то схватил один из ваших волосков и подтягивает вашу голову по вертикали вверх. Выдохнув, вернитесь в исходное положение. Повторите движение 3—4 раза.



Рис. 8. Методы ухода за шейными позвонками

*Упражнение 3.* Исходное положение прежнее. Положите руки ладонями на затылок таким образом, чтобы пальцы касались основания черепа у первых шейных позвонков. Вдыхая, поворачивайте подбородок вправо и вверх до тех пор, пока не почувствуете заметное напряжение мышц левой половины шеи. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение в другую сторону. Повторите оба движения 2—5 раз подряд.

*Упражнение 4.* Исходное положение прежнее. Наложите указательный и средний пальцы левой руки на третий шейный позвонок (на его остистый отросток) и захватите подбородок кистью правой руки. На вдохе оттягивайте подбородок небольшими толчкообразными движениями вниз и вверх. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Затем выполните упражнение, поменяв руки. Повторите оба движения 2—5 раз (рис. 8б).

*Упражнение 5.* Исходное положение прежнее. На вдохе медленно поверните голову влево. По достижении ей крайнего положения постарайтесь продвинуть ее еще дальше 2—3 короткими толчкообразными движениями головы. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение. Затем выполните такое же упражнение вправо. Повторите оба движения 3—4 раз подряд.

*Упражнение 6.* Исходное положение прежнее. Отклонив на вдохе голову влево, постарайтесь (достигнув крайнего положения) продвинуть ее еще дальше с помощью рук, одна из которых накладывается на затылок, а другая — на подбородок, выполняя ими 2—3 коротких, но не сильных толчкообразных воздействия. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Затем проделайте такие же движения вправо. Повторите движения в обе стороны 3—4 раза подряд.

*Упражнение 7.* Исходное положение прежнее. Наклоните на вдохе голову вниз и, достигнув крайнего положения, постарайтесь продвинуть ее еще дальше 2—3 короткими толчками. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите всю последовательность движений 3—4 раза подряд.

Сидя с выпрямленным туловищем, подайте переднюю часть головы вперед таким образом, чтобы она напоминала «голову утки в полете». Достигнув крайнего положения, постарайтесь протолкнуть ее еще дальше 2—3 короткими движениями. Повторите всю последовательность действий 3—4 раза подряд (рис. 8в).

Большая часть кровеносных сосудов, которые снабжают мозг, проходят по сторонам шеи, будучи прикрыты несколькими слоями мышц. Упражнения этой группы способствуют их расслаблению, а следовательно — наилучшему функционированию упомянутых сосудов.

При выполнении этого упражнения вы можете услышать легкий хруст, что свидетельствует о достижении цели: весьма желательных «подвижках» межпозвонковых хрящей. Упражнение полезно при чувстве усталости, мигренях и хронических ринитах.

*Упражнение 8.* Исходное положение прежнее. На вдохе медленно отклоните голову как можно дальше назад (стараясь избегать чрезмерного напряжения мышц). Задержав дыхание, широко откройте рот, как бы пытаясь проглотить целиком крупный персик. С выдохом верните голову в исходное положение. Повторите всю последовательность движений 2—3 раза подряд.

*Упражнение 9.* Исходное положение прежнее. На вдохе медленно наклоните голову как можно ниже, стараясь коснуться груди. Достигнув крайнего положения, постарайтесь продвинуть ее еще дальше

несколькими короткими толчкообразными движениями. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите всю последовательность движений 2—3 раза подряд.

*Упражнение 10.* Исходное положение прежнее. На вдохе разверните голову влево, а затем вправо. Из крайнего правого положения поверните голову снова в крайнее левое положение, избегая чрезмерного напряжения мышц (движение выполняется на выдохе). Затем выполните подобное же вращение головы в противоположную сторону.

Примечание. Вращается не столько голова, сколько шея, которая в то же время остается выпрямленной.

Выполните точно такие же вращения головы из одной стороны в другую, увеличивая амплитуду движений и их интенсивность, крепко упираясь одной рукой в подбородок.

#### МЕТОДЫ УХОДА ЗА ГРУДНЫМИ ПОЗВОНКАМИ

*Упражнение 1.* Станьте прямо, хорошо расслабив все тело сверху донизу таким образом, чтобы позвоночник располагался на одной прямой линии. Ноги должны быть выпрямлены и немного напряжены. Ступни расположены параллельно, на расстоянии длины ступни друг от друга. Голова держится прямо, а взгляд направлен прямо вперед. Руки мягко свисают по сторонам тела.

Сгибая руки в локтях, мягко поднимите кисти на высоту плеч. Со вдохом мягко опустите руки, одновременно выставляя грудь вперед (*рис. 9а*). Выдыхая, вернитесь в исходное положение.

Повторите 2—3 раза, согласуя эти движения с ритмом своего дыхания.

*Упражнение 2.* Исходное положение прежнее. Сгибая руки в локтях, наложите левую ладонь на левое плечо, а правую на правое. На вдохе потяните плечи вперед короткими толчкообразными движениями рук. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите движение 2—5 раз подряд (*рис. 9б*).

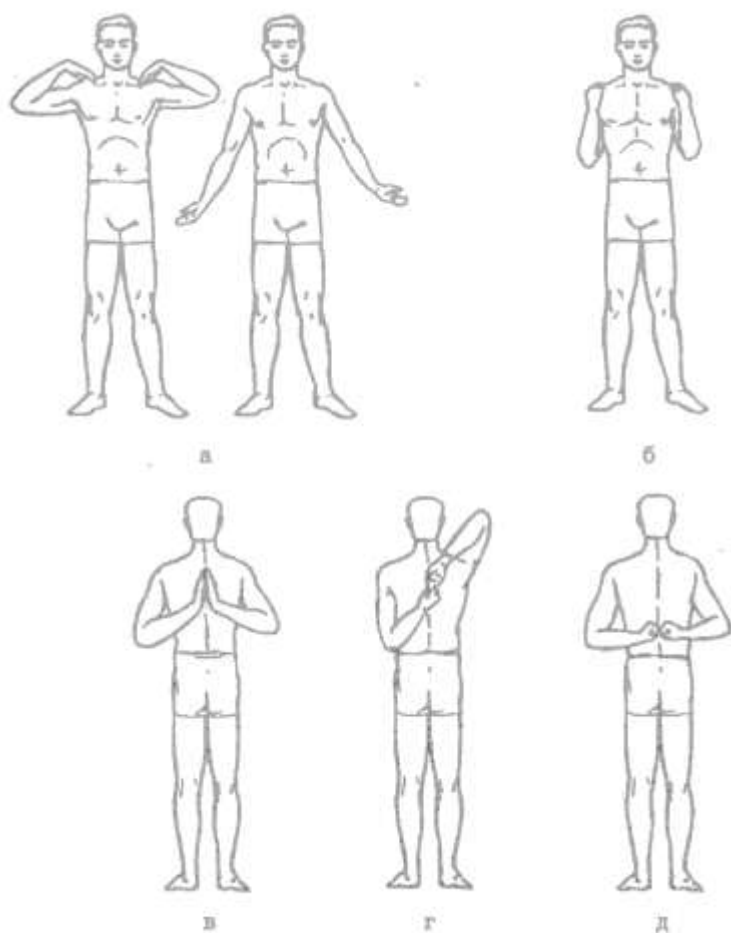


Рис. 9. Методы ухода за грудными позвонками

*Упражнение 3.* Исходное положение прежнее. Заведите руки за спину, соединив ладони и наложив их на позвоночник таким образом, чтобы большие пальцы располагались параллельно грудным позвонкам. На вдохе прижмите ладони друг к другу, надавливая краями ладоней на позвонки и

продвигая их вниз. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите движение 2—5 раз подряд (рис. 9в).

*Упражнение 4.* Исходное положение прежнее. Заведя левую кисть за спину снизу, захватите ее правой кистью сверху, заведя ее через правое плечо. На вдохе оттягивайте правую руку назад таким образом, чтобы левая надавливала на находящиеся под ней позвонки. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Выполните такое же движение, поменяв положение рук на прямо противоположное. Повторите последовательность движений 2—3 раза подряд (рис. 9г).

*Упражнение 5.* Исходное положение прежнее. Сжав кулаки, заведите их за спину, надавливая ими на позвонки. На вдохе подайте грудь вперед, надавливая тыльной стороной кистей на позвонки и постепенно смещая кулаки вниз вдоль позвоночника таким образом, чтобы «обработать» возможно большее число позвонков. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 2—3 раза подряд (рис. 9д).

#### МЕТОДЫ УХОДА ЗА ПОЯСНИЧНЫМИ ПОЗВОНКАМИ

*Упражнение 1.* Станьте прямо, хорошо расслабив все тело. Позвоночник должен находиться на одной прямой, а ноги следует выпрямить, несколько их напрягая. Расстояние между ногами равно длине стопы. Голова также должна быть выпрямлена, а взгляд направлен прямо перед собой.

Наложите большие пальцы рук по обе стороны от центральной линии позвоночника (на уровне поясничного отдела).

Выполняя вдох и напрягая мышцы живота, небольшими толчкообразными движениями отклоняйте корпус назад, одновременно сильно надавливая большими пальцами на спину.

Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз, постепенно смещая пальцы вниз таким образом, чтобы «обработать» весь поясничный отдел позвоночника (рис. 10а).

*Упражнение 2.* Исходное положение прежнее. Наложите большие пальцы обеих рук на позвоночник на уровне первого поясничного позвонка.

На вдохе медленно поверните туловище влево, одновременно с усилием надавливая большими пальцами на позвонки. Выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону. Постепенно перемещая пальцы вниз, постарайтесь «обработать» подобным образом все поясничные позвонки. Закончите упражнение массажем поясничного отдела позвоночника.

*Упражнение 3.* Исходное положение прежнее. Сжав кулаки, расположите их один над другим на уровне поясничного отдела позвоночника. На вдохе сильно вдавите кулаки в позвоночник. Медленно опускайте (сантиметр за сантиметром) кулаки вниз, стараясь как следует «промять» подобным образом весь поясничный отдел (рис. 10б).

*Упражнение 4.* Упражнение сходно с предыдущим, но на сей раз оба кулака располагаются на позвоночнике на одном и том же уровне. После нескольких энергичных надавливаний кулаки перемещаются ниже, на следующий позвонок (рис. 10в). Закончите упражнение массажем посредством правого кулака всего крестцового отдела позвоночника. При этом левая рука надавливает на правый кулак, обуславливая его «перекатывание» слева направо. Это упражнение следует выполнять особенно тщательно, поскольку оно хорошо противодействует усталости.

*Примечание.* Лицам, у которых состояние позвоночника не вызывает никаких опасений, достаточно выполнять ежедневно «ролик», то есть перекатывания на спину из положения сидя, согнувшись и обхватив руками колени (рис. Юг).

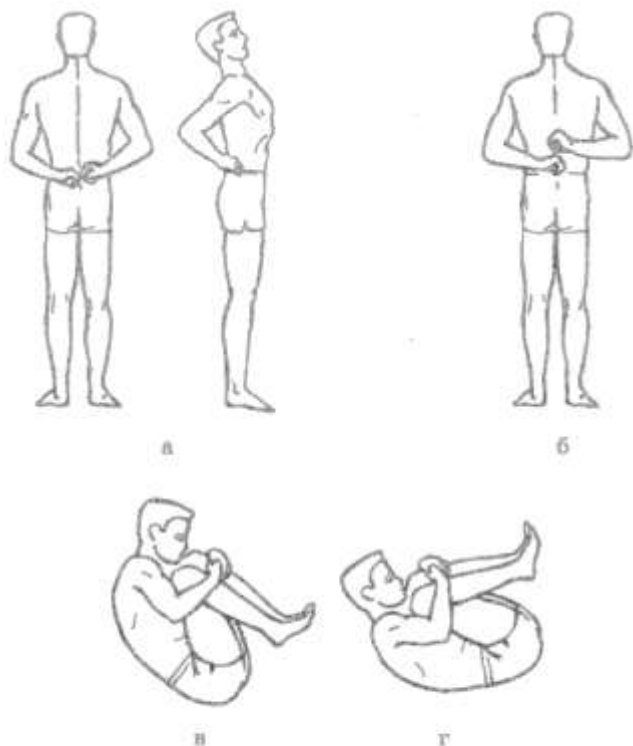


Рис. 10. Методы ухода за поясничными позвонками.

Помимо физических упражнений на позвоночник, желательно выполнять и некоторые энергетические. Так, специалисты по биоэнергетике прекрасно знают, что все болезни «оседают» на позвоночнике в виде так называемых энергетических пробок — сгустков, застоев. Если в какой-либо области позвоночника возникла боль или чувство дискомфорта, значит, там застоялась энергия. Для освобождения позвоночника от энергетических пробок применяется *бесконтактный массаж*.

Перед сеансом нужна снять с себя часы, украшения и металлические вещи, проводящий сеанс должен обязательно вымыть руки. Пациент должен стоять прямо, не скрещивая рук и ног. Массирующему (это может быть кто-нибудь из близких) следует быть расслабленным, а в мыслях сосредоточенным. Только подобное состояние позволяет чувствовать энергию другого человека.

Итак, массирующий медленно проводит ладонью вдоль вашего позвоночника на расстоянии 5—7 см от него снизу вверх. Где ладонь почувствует сопротивление — это и есть энергетическая пробка. Данную пробку нужно проталкивать ладонью вверх в направлении головы. Если пробку будет сдвинуть тяжело, это не страшно. После нескольких попыток она поползет вверх. Толкать нужно все дальше и дальше, до тех пор, пока ладонь не перестанет чувствовать сопротивление. Периодически встряхивая кистями, «врачующий» удаляет грязную энергию с рук. Сеанс завершен тогда, когда рука целителя будет свободно двигаться вдоль позвоночника. Чтобы удостовериться в достижении результата, нужно провести 3—5 раз рукой вдоль позвоночного столба.

У пациента должно появиться ощущение комфорта и тепла. После сеанса целителю следует тщательно вымыть руки с мылом и не вытирать, а дать им высохнуть самостоятельно.

Подобную процедуру можно заменить *контрастным душем* — струя теплой воды на темя и вдоль по позвоночнику вниз в течение 30—40 с. После этого струя прохладной или холодной воды в течение 3—5 с. Это будет один цикл. Таких циклов нужно сделать от 3 до 7. Ориентируйтесь на свое самочувствие.

### Часть III

#### ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

Есть такая поговорка: «Человек настолько молод и здоров, насколько молод и здоров его позвоночник». Ввиду того что электрические импульсы, руководящие работой клеток органов, идут от позвоночного столба, сразу становится ясным главенствующая роль позвоночника в общем здоровье организма. Статистика говорит, что после 35 лет каждый пятый из нас становится обладателем радикулита (воспаления корешков спинномозговых нервов в результате сдавливания) — одного из многочисленных синдромов остеохондроза. Вообще болезни позвоночника, а именно к этой категории



относится остеохондроз, — источник страданий, который в той или иной степени выпадает на долю практически каждого современного человека.

Как нам уже известно, название «остеохондроз» происходит из комбинации двух греческих слов: «остеон» — «кость» и «хондроз» — «хрящ», окончание «оз» означает в данном случае дегенеративно-дистрофический процесс. Дегенерация есть перерождение тканей здоровых в ткани, не свойственные данной структуре. Мягкие коллагеновые волокна перерождаются в грубую рубцевую ткань, а костная ткань со своей ювелирной структурой превращается в склерозированную камнеподобную массу. Дистрофия является следствием нарушения питания тканей позвоночника от зашлакованности, неправильного питания, малоподвижного образа жизни, перегрузок, переохлаждения и травм. Неправильная осанка, слабое развитие мышц спины, живота, шеи, ношение сумок в руках активизируют патологические процессы. Ввиду того что после 23—27 лет межпозвонокковые диски начинают получать питание не из крови, а способом диффузии из окружающих тканей, в них, в первую очередь, развиваются два вышеуказанных процесса — дегенерация и дистрофия. Потом патологические процессы переносятся на костную ткань позвоночника, вовлекая в порочный круг многочисленные суставы и связки. В результате межпозвонокковый диск уменьшается в размерах (сжимается), его центральное мягкотное ядро, ответственное за перераспределение вертикального давления, высыхает, поэтому тела позвонков сближаются и начинают оказывать своими костными выступами давление на нервный корешок. Раздражение его и рождает ту самую боль, которая сопровождает почти каждый синдром остеохондроза, а их около 60!

При сдавливании нервного корешка, который управляет и стимулирует какой-либо орган, функция этого органа может уменьшаться до 60%. Но все коварство остеохондроза в том, что эти дегенеративные и дистрофические изменения в позвоночнике происходят незаметно. Человек чувствует себя здоровым, выполняет обычную работу, и при резком повороте, поднятии тяжести, в результате которых нагрузка на межпозвонокковые диски многократно увеличивается, они не выдерживают, проседают, защемляют нерв. В этот момент человек чувствует острую боль, не может повернуться или разогнуться. В результате этого около 100 тысяч человек ежегодно в нашей стране отправляются на инвалидность, а 25 миллионов — ежегодно обращаются в больницу по поводу лечения остеохондроза.

Исследования, проведенные во Всесоюзном научно-исследовательском институте физической культуры, показали, что одноразовые занятия в неделю положительно сказываются на позвоночнике, но только при трех и более занятиях в неделю эффект становится выраженным и устойчивым.

Итак, нам надо с помощью физических упражнений **решить несколько задач:**

а) затормозить болезненный процесс: ослабить сдавливание межпозвоноккового диска, разблокировать межпозвонокковый сегмент, укрепить связки и мышцы и таким образом снизить интенсивность дегенеративно-дистрофических процессов;

б) активизировать реакции оздоровления, ускорить рост здоровой коллагеновой ткани в межпозвоноквом диске, укрепить костную ткань, улучшить кровоток, активизировать рост мышечного корсета;

в) периодически очищать хрящи и связки от патогенных накоплений, поступающих в них с пищей.

**Следующая классификация упражнений поможет нам в этом.**

1. Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника. Это могут быть висы на перекладине, шведской стенке. Конкретно для шейного отдела — наклоны головы в разные стороны, вращения; для грудного отдела подходят подтягивания на перекладине; для поясничного — подъем ног в висе на шведской стенке, покачивание ногами в висе в стороны и кругами.

2. Упражнения на увеличение подвижности заблокированного сегмента позвоночника в любом из его отделов. К этой категории упражнений относятся постепенное растягивание заблокированного сегмента с помощью покачиваний, наклонов и вращений. Выполнять вначале надо осторожно, а затем амплитуду увеличивать.

3. В связи с тем, что позвоночник поддерживают тонические и фазические мышечные волокна, необходимо выполнять как статические (напряжение без движения), так и динамические (напряжение в движении) упражнения. Для шейного отдела хорошо подходят наклоны и вращения с внешним сопротивлением (собственными руками, с отягощением), стойка на голове в борцовском мосту и покачивание в этом положении, поза «Рыбы» йогов. Для грудного отдела — разнообразные силовые прогибания вперед-назад, влево-вправо, йоговская поза «Змеи», мостик, а также покачивание лежа на

животе — йоговский «Лук». Для поясничного отдела полезны разнообразные наклоны. Статически прекрасно тренирует поясницу поза «Кузнечика».

Для того чтобы хорошенько напитать кровью связки и мышцы спины, оздоровить их, вымыть шлаки, необходимо создать мощный кровоток. Для этой цели подходят упражнения, направленные на крупные мышечные группы, — становая тяга с умеренным весом до 10 раз подряд, наклоны через козлы (специальную скамейку) — излюбленное упражнение штангистов, которое позволяет им залечивать даже очень тяжелые травмы поясничного отдела позвоночника. И наконец, подтягивания на перекладине. Весьма хорошо тренирует тонические волокна всего позвоночника упражнение под названием «Золотая рыбка», выполняемая по 5—20с. В заключение обязательно выполняйте упражнения на укрепление брюшного пресса. Без этого ваша тренировка позвоночного столба будет неполноценна.

4. Плавание в теплой воде различными стилями позволяет легко и приятно поставить все позвонки на свои места и восстановить их подвижность относительно друг друга. В воде тело человека теряет вес, а в теплой воде мышцы хорошо расслабляются и освобождают сдавленные и заблокированные межпозвонковые диски. Те, кто часто страдает обострением остеохондроза, холодную воду должны применять очень осторожно. Холодная вода может вызвать дополнительные мышечные спазмы и обострить болезнь.

5. Упражнения, направленные на развитие оптимальной гибкости позвоночника. К этой категории относятся асаны йогов и прочие растяжки. Я рекомендую вам из приведенных упражнений отобрать из каждой классификации по 1—2. У вас получится комплекс, позволяющий всесторонне укреплять позвоночник. По мере тренированности усложняйте упражнения и увеличивайте нагрузку. Общая продолжительность такого комплекса должна быть не менее 10 и не более 30—40 мин.

6. Прорабатывать сами межпозвонковые диски вам позволят разнообразные вибрационные упражнения — виброгимнастика, ходьба, бег. Ритмичные сжатия, возникающие во время бега или ходьбы, заставляют межпозвонковый диск набухать, то есть впитывать окружающую жидкость, что значительно улучшает его питание, а заодно тренирует рессорные свойства. Без подобных тренировок, находясь всегда в одной позе, диски теряют эти качества. Рекомендуется соблюдать питьевой режим и не обезвоживать без особой надобности организм. Это касается любителей «сухого голодания». Обезвоживание очень сильно сказывается на состоянии хрящевой ткани, связок, суставной жидкости.

7. Периодически проводите глубинное очищение организма голоданием. С его помощью мы можем полноценно очищать хрящевую ткань от вредных веществ. Так, даже трехдневное голодание резко увеличивает гибкость, а семидневное тем более.

#### УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ДЕКОМПРЕССИЮ РАЗЛИЧНЫХ ОТДЕЛОВ ПОЗВОНОЧНИКА

1. Вис на перекладине (*рис. 11а*). Концентрируйтесь на растягивании поясничного отдела. Выполняйте это упражнение 2—3 раза в течение дня по 10—15 с. К сожалению, практика показывает, что растянуть поясницу в таком положении весьма сложно. Быстрее растягиваются и устают суставы в кистях, далее в плечах, потом в грудном отделе.

Лучше всего применять растяжение на доске. Один конец доски прикреплен к стене, а другой расположен на полу. В итоге доска располагается под углом от 30 до 60°. Ноги закрепляют сверху, голову внизу. Находясь в таком положении, человек расслабляется, и за счет силы тяжести происходит растяжение в области поясницы.

Когда я занимался спортом, то после приседаний и других упражнений, сжимающих позвоночник, выполнял вис на шведской стенке с подъемом ног вверх. Это очень хорошо разгружало и восстанавливало поясничный отдел позвоночника.

2. Полувис (ноги на полу) на перекладине или гимнастической стенке (*рис. 11б*). Нужно расслабиться, почувствовать, как тянется грудной отдел позвоночника.

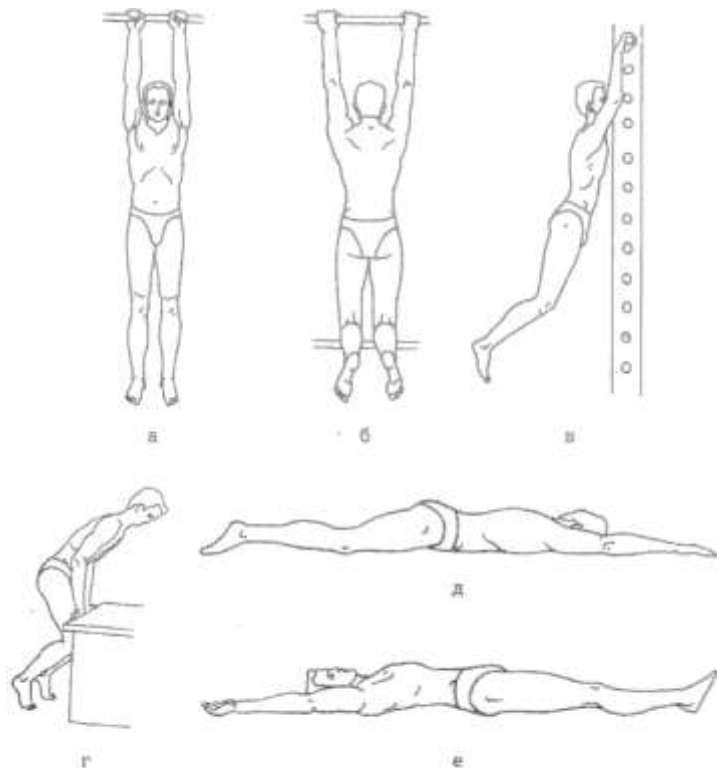


Рис. 11. Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника

3. Вис на гимнастической стенке (рис. 1в). Отвести ноги назад, потихоньку покачать ногами влево-вправо, поделать круговые вращения. Это упражнение лучше способствует растяжению всего позвоночного столба, чем вис на перекладине. Я его также практиковал во время занятий тяжестями.

4. Упор на письменный стол кистями, локти под реберную дугу, ноги от пола не отрывать (рис. 1г). Наклоняя туловище к столу, чувствовать, как растягивается поясничный отдел позвоночника. За счет натяжения мышц шеи и голени (расположенных спереди) происходит растяжение всего позвоночника. Во время этого упражнения надо стараться напрячь только мышцы, приводящие подбородок к груди, а носки к себе. Все остальные мышцы необходимо расслабить. Только в этом случае возможно растяжение позвоночника. Сохранять такое положение от 5 до 20 с. Можно повторить 2—3 раза.

#### УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УВЕЛИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ БЛОКИРОВАННОГО СЕГМЕНТА ПОЗВОНОЧНИКА

1. Стоя, руки на поясе. Наклоны в стороны. Выполнить 10 раз.
2. Руки на поясе. Наклон вперед, коснуться ладонями пола, вернуться в исходное положение.
3. Руки расслабленно висят. Вращение корпусом в стороны. Чувствовать натяжение мышц в пояснице.
4. Руки вдоль бедер. Поднять согнутую в коленном суставе ногу, отвести бедро в сторону и упереться стопой согнутой ноги в бедро ноги, стоящей на опоре (рис. 12а). Внимание на натяжение мышц бедра, ягодиц и поясницы в течение 5—8 с. Затем сменить ногу. Повторение по самочувствию.
5. Руки вдоль бедер, согнуть ногу в коленном суставе, взяться за голень обеими руками и подтянуть бедро к животу (рис. 12б). Внимание направлено на натяжение мышц поясницы.
6. Руки на поясе. Движение тазом вперед-назад. Количество повторений по самочувствию.



Рис. 12. Упражнения, направленные на увеличение подвижности заблокированного сегмента позвоночника

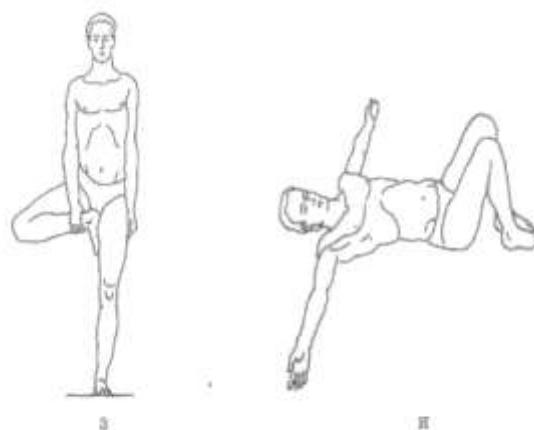


Рис. 12. Упражнения, направленные на увеличение подвижности заблокированного сегмента позвоночника (окончание)

7. Стоя, боковой наклон влево, одна рука поднята, другая опущена (рис. 12в). То же самое повторить в правую сторону. Выполнять по самочувствию.

8. Рука на опоре. Махи прямой ногой вперед и назад (рис. 12г). Увеличивайте амплитуду.

9. Сидя на полу, ноги вытянуты. Согнуться и достать ладонями носки (рис. 12д). Почувствовать натяжение поясницы. С каждым разом помогайте себе руками согнуться больше.

10. Сидя на пятках. Согнуться в поясничном отделе, вытянуть руки вперед, коснуться ладонями пола, ягодицы от пяток не отрывать, почувствовать натяжение в пояснице (рис. 12е).

11. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно согнуть левую ногу и плавно, но с силой прижать обеими руками к груди, почувствовать, как растягивается поясница. То же самое другой ногой.

12. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Плавно согнуть обе ноги в коленных суставах и с силой прижать бедра к груди. Поддержать «натянутую» поясницу 5—10 с. Повторить несколько раз.

13. Лежа на спине, ноги согнуты. Руки упираются в колени. Попытайтесь согнуть ноги, преодолевая сопротивление рук (рис. 12ж). Держать напряжение 5—10 с. Повторить 2—5 раз.

14. Стоя на коленях, туловище прямое, руки вперед. Повернуться к пяткам, коснуться правой рукой левой стопы (рис. 12з), затем в исходное положение и наоборот. Постепенно с каждым разом увеличивайте скрут. Выполнять по самочувствию.

15. Лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны. Наклонить оба бедра вправо, затем влево. При этом голову и руки от пола не отрывать. Старайтесь с каждым разом все более приблизить сомкнутые колени к полу. Выполнять по самочувствию.

16. Стоя, одна нога на опоре, боковой наклон к ноге, которая находится на опоре (рис. 12и). Постепенно увеличивайте амплитуду наклона. Повторите 5—10 раз.

#### УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ ТОНИЧЕСКИЕ МЫШЕЧНЫЕ ВОЛОКНА ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА

1. Лежа на спине, руки в стороны. Напрячь мышцы шеи, согнуть голову, одновременно потянуть

носки на себя. Поддержать напряжение 5—10 с. Повторить 3—5 раз.

2. Лежа на спинном валике, руки за голову (*рис. 13а*). Прогнуться и на 2—3 с зафиксировать положение. Повторить 5—10 раз.

3. Сидя на пятках, взявшись кистями за голеностопный сустав. Согнуться медленно вперед, коснувшись лбом пола (*рис. 13б*). Перенести часть веса тела на голову. Побывать в таком положении 10—30 с, постепенно увеличивая нагрузку.

4. Стойка на плечах и затылке (*рис. 13в*). Удерживать такое положение 10—30 с. Можно повторить 3—7 раз, по самочувствию.

5. Сидя на стуле, руки за голову, прогнуться, поддержать напряжение 3—5 с. Повторять 3—5 раз.

6. Стоя, завести руки за спину и сцепить в замок, напрячь руки. Поменять положение рук и выполнить снова. Повторить 5—10 раз.

7. «Золотая рыбка» — одно из эффективнейших упражнений, прорабатывающее тонические волокна позвоночного столба. Прогнувшись, одновременно поднимите руки и ноги от пола (*рис. 13г*). Подержите данную позу в течение 3—10 с. Повторить не более 7 раз.

8. Асана «Змея». Делая медленный, плавный вдох, только за счет мышц спины поднимитесь вверх, руки только поддерживают. В конечном положении прогнитесь как можно сильнее и задержите дыхание (*рис. 13д*). Ноги не сгибайте и не отрывайте от пола.

9. Стоя на четвереньках, руки на гимнастической стенке, спина прямая (*рис. 13е*). Прогнуться в пояснице, поддержать прогиб 5—10 с. Повторить несколько раз. Это упражнение значительно легче предыдущего.

10. Асана «Лук». Возьмите себя за ноги, как указано на рисунке *13ж*, и потянув их руками, примите конечное положение. Подержите натяжение несколько секунд. Опускаясь, сделайте выдох.

Лежа на животе, руки вдоль туловища. Поднять туловище и руки над полом. Поддержать напряжение 3—10 с. Повторить по самочувствию. Усложненный вариант этого упражнения — держать руки не сзади, а в стороны (*рис. 13з*).

12. Более силовой вариант, чем предыдущие упражнения. Поднимите туловище над полом, как указано на рисунке *13и*, и подержите в таком положении 5—10 с. Повторить 5—10 раз.

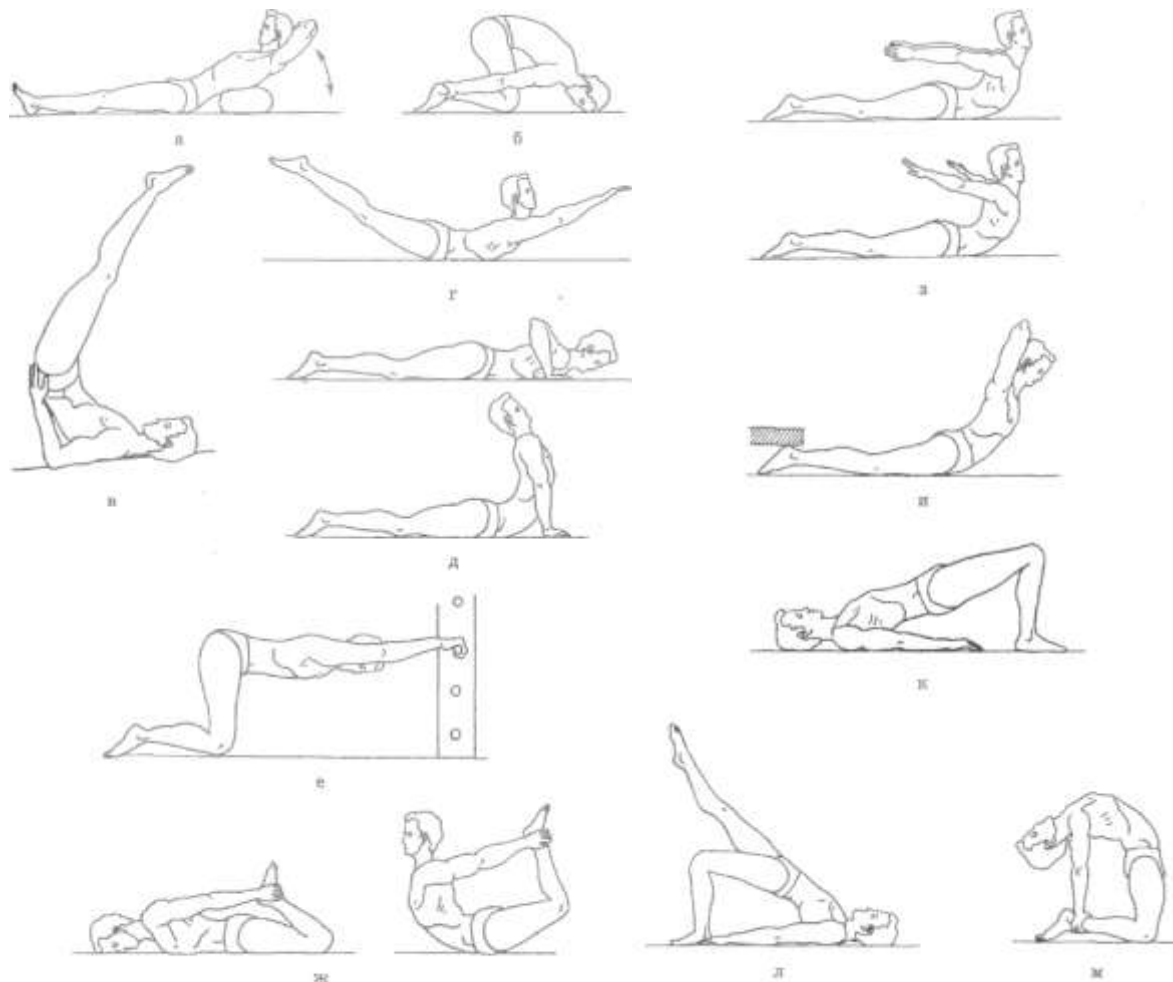


Рис. 13. Упражнения, развивающие тонические мышечные волокна позвоночного столба

Рис. 13. Упражнения, развивающие тонические мышечные волокна позвоночного столба (окончание)

13. Лежа на спине, ноги согнуты, прогнуться в пояснице и грудном отделе, руки прямые, упор на плечи и голову (рис. 13к). Держать напряжение 5—8 с. Повторить 5 раз.

14. Более усложненный вариант, нежели предыдущий. Лежа на спине, взяться руками за лодыжки согнутых ног и прогнуться в пояснице и грудном отделе. Держать напряжение 5—8 с. Повторить 5 раз.

15. Данное упражнение позволяет дополнительно прорабатывать тонические волокна брюшного пресса. Лежа на спине и согнув ноги в коленях, прогнуться в пояснице и грудном отделе и вытянуть вверх ногу. Держать напряжение 5—8 с. Повторить 5 раз (рис. 13л). То же самое с другой ногой.

16. Данное упражнение позволяет дать еще большую нагрузку на тонические мышцы туловища, нежели предыдущие. Стоя на коленях, прогнуться назад и взяться руками за лодыжки. Держать напряжение 5—8 с. Повторить 5 раз (рис. 13м).

#### УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАЗВИТИЕ МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

1. Стоя, руки на поясе, попеременный подъем прямых ног, на каждый счет стараться достать носок поднятой ноги ладонью противоположной руки (рис. 14а). Количество повторений по самочувствию.

2. «Велосипед». Это вариант самого легкого выполнения данного упражнения (ноги подняты под углом 90°; рис. 14б). «Крутить педали» по 20—120 с.

3. Усложненный вариант предыдущего упражнения (ноги подняты под углом 45°; рис. 14в).

4. Руки вдоль туловища, ноги прямые. Ноги приподнять на высоту 40 см над полом, менять попеременно высоту подъема ног — одна движется вверх, другая вниз, и наоборот (рис. 14г). Выполнять 15—30 раз.

5. Ноги прямые, руки вдоль туловища, ноги приподнять. Выполняем «ножницы» — перекрещивающиеся движения ногами (рис. 14д), 15—30 раз.

6. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Приподнять ноги на 30—35° (рис. 14е) и зафиксировать их в этом положении на 10—30 с.

7. Ноги прямые, руки вдоль туловища. Подняв прямые ноги на высоту  $70\text{--}80^\circ$  относительно пола, постарайтесь достать голеностопные суставы руками одновременно (рис. 14ж). Повторите 10—25 раз.

8. Из положения лежа поднять и медленно опустить ноги за голову (рис. 14з) 5—15 раз. Повторить по самочувствию.

9. Сидя на стуле, ноги закреплены под опорой, руки за головой (или на поясе — облегченный вариант). Медленно разгибаться, опускаясь как можно ниже, и подниматься (рис. 14и), 10—25 раз.

10. Вис на перекладине. Подъем прямых ног до прямого угла (рис. 14к). Выполнять по самочувствию от 5 до 15 раз. Как вариант усложнения — задерживать поднятые ноги на 5—10 с.

11. Подскоки. Старайтесь подтягивать колени к животу (рис. 14л). Выполнять по самочувствию.

Итак, в соответствии с вышеуказанными рекомендациями и степенью здоровья позвоночника вы сможете самостоятельно подобрать упражнения и выполнять их по несколько минут в день. Запомните — нет таких лекарств, которые сделают межпозвоночные диски, связки и мышцы вашего позвоночника сильными, выносливыми и эластичными. Все это могут дать только физические упражнения, очищение организма и правильное питание.

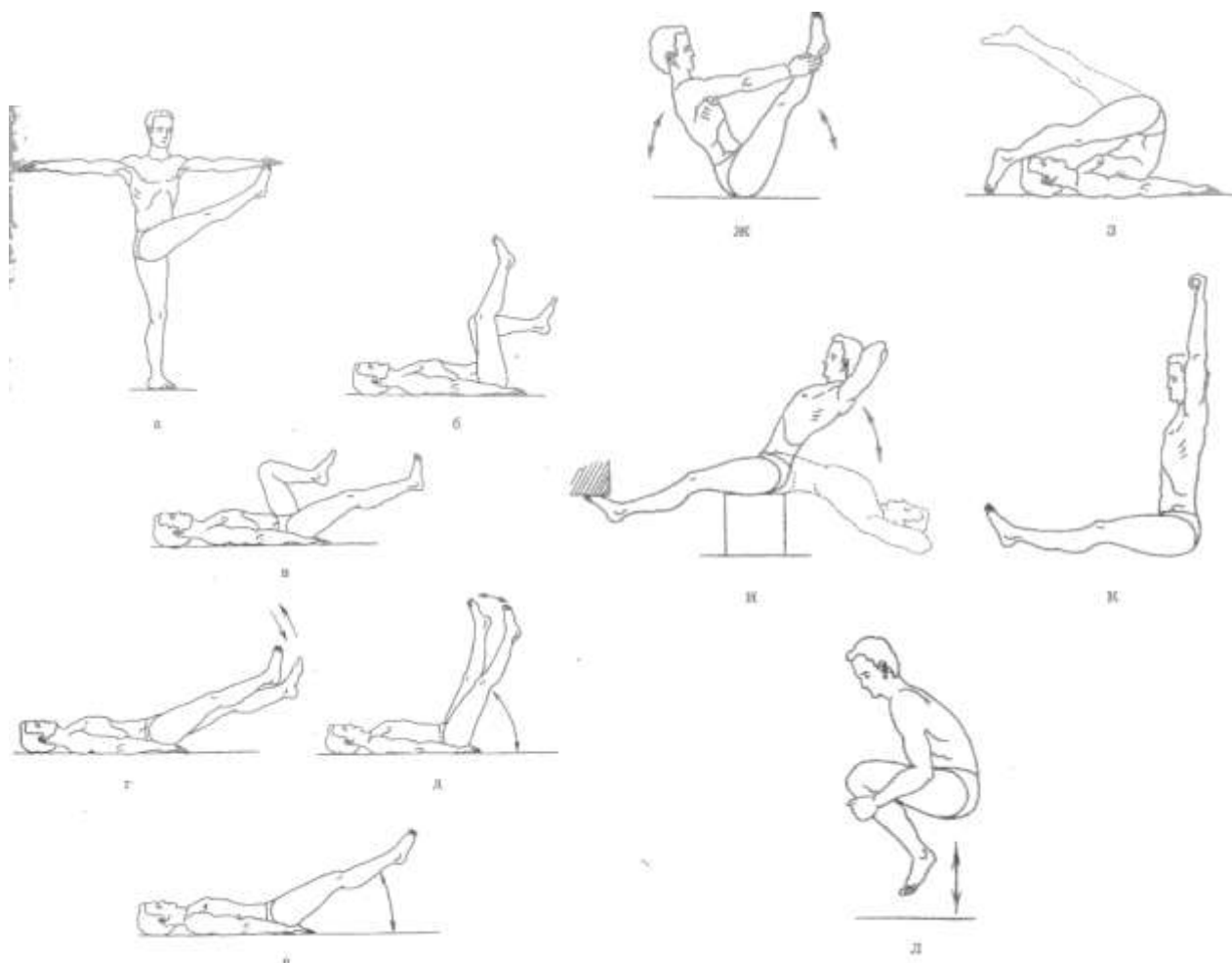


Рис. 14. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса

Рис. 14. Упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса (окончание)

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. Следите за своей осанкой, где бы вы ни находились — дома, за рабочим местом, во время передвижения и стояния. Довольно скоро правильная осанка станет для вас естественной.

2. Как можно больше ходите пешком.

3. Носите обувь с каблуком не выше 4 см, широким и устойчивым. Высокие каблуки оставьте для праздников.

4. Спите на удобной постели, желательно на полужестком матрасе. Перины и провисающие кровати испортят позвоночник и здоровье. Важно, чтобы во время сна мышцы могли расслабиться, а проснувшись, вы чувствовали себя отдохнувшей.

5. При необходимости подкладывайте под голову и поясницу валики или мягкие игрушки аналогичной формы. Но лучше всего спите на правом боку.

6. Если вы много сидите за столом, учитесь или работаете, позаботьтесь о том, чтобы стул был с жестким сиденьем, прямой спинкой и подлокотниками. Под поясницу желателно подложить валик.

7. Ноги ставьте на пол или на подставку под прямым углом. Ноги не должны висеть и не следует зацепляться ими за ножки стула. Не сидите нога на ногу — это вредно для женского здоровья.

8. При работе за столом поза должна быть комфортной и ни в коем случае не напряженной.

9. Не стойте и не сидите в одной и той же позе дольше 20—30 мин. Если почувствовали, что спина устает и затекает, — сделайте простую разминку. Потянитесь в разные стороны, пройдите, сделайте несколько наклонов.

10. Чаще выполняйте такие упражнения, которые похожи на потягивания животных, пять упражнений П. Брэгга, а также плавайте брассом, танцуйте.

11. Без особой надобности не поднимайте ничего тяжелее 5 кг. Если несете тяжелые сумки, распределите их вес равномерно между обеими руками. После обязательно сделайте упражнения на вытяжение позвоночника, хотя бы походите на четвереньках. Но помните, ноги и руки во время такой ходьбы должны быть прямыми.

12. Поднимая тяжести, не делайте это рывком и не нагибайтесь. Присядьте, слегка согнув ноги в коленях и выпрямив напряженную спину, и в таком положении поднимите предмет. Помните, спина чаще всего болит от подъемов тогда, когда она согнута и недостаточно напряжена. Мышцы не держат позвоночник и позвонки легко смещаются.

13. Убирая квартиру, используйте швабру и пылесос с длинной ручкой — чтобы спина оставалась прямой и слегка напряженной. Эта же рекомендация касается и работы в саду, огороде — используйте садовый инструмент с достаточно длинными ручками.

14. Установите зеркало, перед которым вы делаете макияж, так, чтобы к нему надо было тянуться, а не наклоняться. Это будет способствовать некоторому вытяжению позвоночника.

15. Включите в свой рацион питания побольше продуктов, полезных для костей — содержащих кальций и витамины группы В. Витаминов группы В много в продуктах из проросшей пшеницы.

Примерно 1—2 раза в неделю употребляйте естественную кальциевую добавку: молотую яичную скорлупу (чайную ложку) с рыбьим жиром (1—2 капсулы).

Прием яичной скорлупы и рыбьего жира должен возрастать во время быстрого роста (13—15 лет), беременности, кормления грудью, климакса. В эти периоды желателно и 1—2 раза в неделю употреблять студень, желе, отварные ножки (свиные, телячьи), чтобы пополнять собственную хрящевую и сухожильную ткань.

Указанные советы для женщин (некоторые подойдут и для мужчин) позволят им сохранить здоровым не только позвоночник, но и зубы, кости, улучшить пропорции тела, и продлить общее здоровье и красоту организма на долгие годы.

#### КАК УВЕЛИЧИТЬ РОСТ

По данным науки, рост организма происходит только в юные годы. На этот процесс влияет особый гормон, вырабатываемый гипофизом. «Гормон роста» ускоряет образование белка во всех органах и тканях.

Бытует представление, что здоровый человек растет до 25 лет. Это не совсем верно. Обычно рост заканчивается к 20—21 году. Но накопление физических сил, развитие мышечной системы, совершенствование внутренних органов продолжается длительное время.

У некоторых здоровых людей рост прекращается раньше (иногда к 15—17 годам). Это зависит от ускоренного полового созревания и более раннего окостенения зон роста. Поэтому правильно говорить, что человек растет до тех пор, пока способны расти его кости. И длительность этого процесса для каждого организма индивидуальна.

Каждому возрастному периоду соответствует определенный уровень зрелости костной ткани.

На рентгеновских снимках костей человека, способного к дальнейшему росту, имеются четко видимые просветы - это зоны роста, хрящевые прослойки, из которых идет рост костей в длину. Если прослойки окостенели, увеличить рост невозможно. Поэтому основные рекомендации, как стимулировать зоны роста костей, относятся к подростковому и юношескому возрасту. Выполнение этих рекомендаций будет способствовать увеличению роста и улучшению физического развития



организма.

Прежде всего в сознании должна укорениться мощная идея, мысль, желание вырасти. Эта доминанта будет влиять на те отделы мозга и эндокринной системы, от которых зависит рост тела. Далее необходим правильный режим дня, включающий специальные занятия по стимулированию зон роста костей, правильное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе, достаточный по времени сон.

Немного поговорим о питании, которое стимулирует рост тела. Научно доказано, что секреция гормона роста усиливается при приеме белковой пищи и подавляется глюкозой. Поэтому в рацион питания надо включать естественные «живые» белковые продукты — орехи, яйца, творог; а сладости, особенно искусственные — сахар, конфеты, сладкие напитки — исключать, заменяя их медом, фруктами.

Непосредственное воздействие на рост оказывают витамины групп А и Б. Источниками витамина А являются свежая зелень, морковь, томаты, репа, брюква. Много витамина Б содержат сливочное масло, яичный желток, орехи. Росту костной ткани помогает и обогащение пищи минеральными солями, особенно кальция и фосфора. Поэтому блюдо из сырых или тушеных овощей должно быть ежедневно в рационе подростка.

Достаточный сон необходим для роста подростка потому, что максимальный уровень секреции наблюдается в ночное время. Таким образом, научные данные подтверждают, что «дети растут во сне».

Чтобы организм развивался правильно и быстро рос, следует решительно избегать дурных пристрастий: курения, употребления алкоголя, наркотических средств, ранней половой жизни, ранней беременности. Все это отнимает жизненную энергию организма и ведет к остановке роста.

Поймите, чтобы вырасти, надо прежде всего не мешать своему росту. Не мешать свободным сочленениям позвонков, развитию суставов ног, помогать их правильному формированию с помощью движения, ежедневной гимнастики и правильной осанки. Одним словом, только здоровый образ жизни активно способствует увеличению роста.

Предлагаемые два комплекса упражнений предназначены для подростков и юношей 11—18 лет. Они способствуют увеличению роста, растягивают и укрепляют связочный аппарат позвонков, мышц спины и плечевого пояса.

#### КОМПЛЕКС 1

Для выполнения комплекса вам потребуется гимнастическая стенка и гимнастическая доска. В домашних условиях для этого можно приспособить различную мебель, стулья и т. п.

1. Встаньте правой ногой на 3—4-ю перекладину гимнастической стенки, руками держитесь за стенку на уровне плеч. Присядьте на правой ноге, одновременно отводя прямую ногу как можно дальше вверх и назад. Темп средний. Повторите 6 раз каждой ногой.

2. Встаньте лицом к гимнастической стенке, руки опущены. Поднимитесь на носки, одновременно поднимая через стороны выпрямленные руки, соедините их тыльными поверхностями кистей над головой, потянитесь — вдох. Вернитесь в исходное положение, опуская руки через стороны — выдох. Повторите 3—4 раза.

3. Встаньте обеими ногами на 3—4-ю перекладину гимнастической стенки, а выпрямленными руками ухватитесь за перекладину над головой и опустите ноги. Выполняйте вис от 15 с до 1 мин.

4. Повторите упражнение 2.

5. Лягте животом на гимнастическую доску, одним концом закрепленную на 3-й или 4-й перекладине стенки, а другим — на табуретке. Под себя подложите одеяло или материю, хорошо скользящую по доске. Возьмитесь руками за ту перекладину, на которой закреплена доска. Максимально разогните руки в плечевых и локтевых суставах, скользя туловищем по наклонной плоскости вниз, потянитесь. Затем, сгибая руки в локтевых и плечевых суставах, максимально подтянитесь вверх. Начните с 4 подтягиваний и постепенно доведите количество повторений до 20.

6. Повторите упражнение 2.

7. Лягте животом на гимнастическую доску, руки вдоль туловища. Поднимите руки через стороны и соедините их тыльной поверхностью кистей над головой — вдох, опустите прямые руки через стороны — выдох. Повторите 3—4 раза.

8. То же, что и в упражнении 5, но, подтянувшись второй раз, ухватитесь на одну перекладину выше. Затем разогните руки, скользя туловищем по доске вниз, потянитесь. Подтянувшись в третий раз, сделайте попытку ухватиться еще на одну перекладину выше. Всего выполните 2—3 подтягивания.

## 9. Повторите упражнение 7.

Во время выполнения всех упражнений представляйте, что вы растете, вытягиваетесь.

### КОМПЛЕКС 2

Повторяйте упражнения по 7—8 раз, после каждого делайте небольшой отдых.

#### Упражнения в положении лежа на спине

1. Возьмите палку за концы и поднимите руки вверх, назад и вытянитесь. Ноги разведите в стороны на длину палки и потянитесь то носками, то пятками вперед. Опустите палку на грудь и поднимите голову и плечи примерно на 10—20°. Задержитесь в этом положении на 5—6 с. Поднимите прямые ноги под углом примерно 15—20° и подержите их на весу.

2. Поднимите туловище, вытяните руки с палкой вверх. Одновременно поднимите вверх прямые ноги. Коснитесь палкой ног и, опускаясь, вытянитесь. Проденьте ноги за палку и, подражая качалке, покачайтесь на спине. Меняйте положение ног: согните их, вытяните; палка около коленей, палка около пяток. Оставьте палку за головой и повторите упражнение без нее. Касаясь руками ног, соедините руки под коленями.

3. Вытянитесь и перевернитесь как бревно: то вправо, то влево. А теперь поднимите руки вверх, положите руку на руку и погладьте их друг о друга. Разведите руки в стороны, положите ногу на ногу и тоже погладьте их друг о друга. Расслабьте ноги.

Не забывайте во время выполнения упражнений и между ними подышать.

4. Встаньте на четвереньки: колени и руки на ширине плеч, голова опущена. Поднимите спину, выгните ее сильно, как кошка, и задержитесь в этом положении на 5—10 с. Сядьте на пятки (пальцы ног упираются в пол, руки на пятках), прогнитесь вперед. Повторите 5 раз.

#### Упражнения в положении стоя

5. Возьмите палку за концы, поднимите ее вперед, вверх, заведите за спину, не сгибая рук. Сделайте обратное движение.

Согните левую ногу и перенесите ее через палку. Сделайте обратное движение. Повторите упражнения другой ногой.

6. Сделайте упражнение без палки: соедините пальцы рук. Плотно сжав ноги, расслабляя туловище, сгибаясь — «падайте», когда коснетесь пола — гибко выпрямляйтесь. Если позвоночник еще не гибкий и до пола дотянуться трудно, покачивайтесь, как деревце на ветру.

Если занимаетесь на воздухе, в лесу, то возьмите мяч, сделайте из веток кольцо и потренируйтесь, бросая мяч в «корзину». Вытягивайтесь, пружиня ноги, прыгайте. Мяч может быть большим или маленьким, а «корзина» то ниже, то выше. Помните, прыжки и вытягивания очень хорошо стимулируют зоны роста костей.

Лето — период наиболее интенсивного роста: обилие света (способствует выработке витамина Б), воздуха, движения (вырабатывает энергию в организме), свежих овощей и фруктов (снабжают организм витамином А, минеральными солями), легкая одежда не стесняет движений. Не оставляйте ни одного дня без гимнастических занятий, спортивных игр, физического труда. Запасайтесь силами, питательными веществами и растите.

Взрослые люди после систематических занятий подобными упражнениями отмечают увеличение роста на несколько сантиметров. Такое явление объясняется улучшением осанки, исправлением незамеченного искривления позвоночника, восстановлением положения межпозвонковых дисков, развитием подвижности в суставах.

### Часть IV

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ПОЗВОНОЧНИКА

К дополнительным мероприятиям по оздоровлению позвоночника относятся: очищение соединительной ткани организма, приведение массы тела в норму, правильное питание.

#### ОЧИЩЕНИЕ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ ОРГАНИЗМА

##### ОЧИЩЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ РИСА

Давно замечено, что многие природные вещества могут быть энтеросорбентами и прекрасно очищают организм. Для этого они должны обладать вяжущим вкусом, обволакивающими, слизистыми свойствами. Общедоступным средством в этом плане является рис. Для того чтобы усилить его очищающие и связывающие свойства, рис предварительно вымачивают.

Вымачивание риса в воде позволяет удалять из него крахмал. Остается пористая клетчатка, которая

играет роль сильного и натурального энтеро-сорбента.

Для того чтобы быстрее удалить из зерен риса крахмал, некоторые специалисты по очищению (Е. Щадилов) советуют в воду, в которой будет замачиваться рис, добавить питьевую соду (половину чайной ложки на 1 л воды).

Съеденный натошак, такой рис вытягивает, собирает и удаляет избыточную слизь, каловые камни, песок, шлаки, вредные бактерии, оксалатные соли из мочевых путей и суставов. Естественно, очистительный процесс начинается не сразу. Например, выход солей из мочевыводящих путей, суставов начинается примерно на 20—30-е сутки после начала приема риса и будет продолжаться еще два-три месяца после окончания очистительного курса.

*Способ приготовления.* Лучше всего использовать неочищенный или нешлифованный рис. За его неимением можно использовать шлифованный.

Для приготовления риса вам понадобятся пять пол-литровых банок. С помощью лейкопластыря пронумеруйте их (1, 2, 3, 4, 5).

1-й день. Утром в банку № 1 нужно насыпать три столовые ложки риса, хорошо промыть его водой. После этого залить промытый рис водой до краев банки. Воду лучше использовать дистиллированную или противную (можно 2—3-й заморозки-разморозки — она будет еще чище).

2-й день. Воду из банки № 1 слить, рис вновь промыть и снова залить водой. То же самое проделать с банкой № 2 — насыпать три столовые ложки риса, промыть и залить водой.

3-й день. Вновь сливаете воду и промываете рис в банках № 1 и № 2. Так же готовите банку № 3.

4-й день. Делаете то же самое, но добавляете банку № 4.

5-й день. Все делаете так же, но добавляете банку № 5.

6-й день. Рис в банке № 1 вымачивался в течение пяти суток и готов для употребления. Еще раз промойте его водой и сварите. В освободившуюся банку № 1 вновь положите рис, промойте и залейте водой. То же самое проделайте и с остальными банками. Процесс вымачивания риса у вас должен идти непрерывно.

Бели вымачивать рис в растворе питьевой соли, то срок приготовления его уменьшается до 3—4 суток. В этом случае вам понадобится всего 3—4 банки.

*Способ применения.* Вымоченный рис (из банки № 1) варится как обычная каша, до готовности, без соли и сахара. Готовите и кушаете рисовую кашу утром, натошак. После приема риса не пить, не есть в течение 4 ч. В это время рис оказывает вытягивающее и связывающее шлаки действие. Не мешайте этому процессу!

На следующий день у вас готов будет рис из банки № 2, на следующий — из банки № 3 и т. д. Курс очищения рисом длится 40 дней. В течение этого срока вы ежедневно кушаете вареный (без соли и сахара) теплый рис. Воздерживайтесь от смешанного, жирного и калорийного последующего питания — это затрудняет очищение.

Помимо очищения желудочно-кишечного тракта, хорошо очищается вся соединительная ткань организма, особенно суставы и позвоночник. Рис способствует выделению из хрящей, сухожилий неорганических солей. Советуется усиленно практиковать сокотерапию для восполнения организма естественными минеральными солями, кушать побольше свежей и натуральной пищи.

Во время рисового очищения рекомендуется делать очистительные клизмы. Для этого достаточно делать 1—2 клизмы в неделю, во второй половине дня — лучше после 15 ч.

Ослабленным и сильно зашлакованным людям курс очищения рисом можно первые два года применять 2 раза в год — весной и осенью. В профилактических целях курс следует проводить один раз в 1—2 года. Все зависит от вашего самочувствия.

Очищение рисом можно комбинировать с другими очистительными методиками.

#### ОЧИЩЕНИЕ ОТ СОЛЕЙ С ПОМОЩЬЮ ЛАВРОВОГО ЛИСТА

Вот что рассказывает Амирдовлат Амасиаци о лавре: «Природа его горяча и суха во II степени. Он обладает растворяющими и разреживающими свойствами. Растворяет камень и помогает при всех болезнях мочевого пузыря. Открывает закупорку печени и рассасывает уплотнение селезенки. Рассасывает опухоли. Является противоядием от всех ядов. Помогает при болях в костях, пояснице и болезни седалищного нерва. Доза его на прием (плоды черной костяники) — 1,47 г.

Если сварить листья лавра и принять ванну с отваром, то поможет при болезнях мочевого пузыря и матки. Если растолочь и съесть кору корня в дозе 1,62 г, то раздробит камень».

Для наших целей отвар лаврового листа готовят так: 5 г лаврового листа опустить в 300 г воды и кипятить в течение 5 мин с последующим настаиванием в термосе. Раствор слить и пить с перерывами маленькими глотками в течение всего дня. Все сразу нельзя — во избежание обострения. Процедуру повторять три дня. Через неделю курс можете продолжить.

Не удивляйтесь, если моча станет розовой, может быть мочеотделение каждые полчаса. Дело в том, что соли начинают так интенсивно растворяться, что раздражают мочевой пузырь.

Убедиться в том, что соли растворяются очень хорошо, можно недели через две. Если у вас не поворачивались или болели суставы, наблюдались погодные боли, то вы увидите, что суставы становятся достаточно подвижными и боли уходят.

### ГОЛОДАНИЕ И ВЫВЕДЕНИЕ СОЛЕЙ ИЗ ОРГАНИЗМА

Необыкновенно эффективным для выведения солей из организма способом является голодание. Причем если во время голода использовать дистиллированную воду или собственную урину, то процесс выведения солей идет еще лучше. Гибкость растет буквально на глазах, день ото дня. Мне было достаточно поголодать от 8 до 12 дней, чтобы я смог садиться в закрытый «Лотос».

Чтобы поддерживать гибкость, необходимо регулярно голодать. Некоторые могут голодать 1 раз в неделю, другие 1 раз в две недели и 3—4 раза в год по 5—15 дней. Такая программа голода будет прекрасно очищать от солей и шлаков, омолаживать организм.



Рис. 15. Закрытый «Лотос»

О том, как правильно проводить голодание и выходить из него, читайте в моих книгах, особенно в книге «Голодание».

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОЧИЩЕНИЯ СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ

Шлаки бывают самые разнообразные и образуются практически в каждом органе и клетке. В подавляющем большинстве шлаки — это недоокисленные продукты метаболизма. Если активизировать окислительные процессы в организме, то их можно довести до конечной стадии окисления, в результате чего они становятся легко растворимыми веществами, не способными накапливаться в организме. Для этого желательно воздействовать на них органическими кислотами: лимонной, яблочной, никотиновой, аскорбиновой, пальмитиновой и т. д. И вот здесь нам весьма пригодится **соковая терапия**. Прекрасно способствует активизации окислительных процессов в организме физическая работа до пота, парные процедуры. Еще более сильными естественными закислителями внутренней среды являются голодание и наша собственная урина.

Во время доокисления шлаков желательно отказаться от растительного масла, которое обладает сильными желчегонными свойствами и существенно замедляет процесс доокисления. Пищу рекомендуется в этот период применять насыщенную свежими органическими кислотами (соки, салаты) и слегка закисляющую внутреннюю среду организма (каша из цельных круп, если человек не отваживается голодать).

Преимущество собственной урины по сравнению с использованием свежевыжатых соков, заключается в том, что каждый человеческий орган приспособлен к использованию определенных

кислот. Поэтому, чтобы полноценно промыть и окислить шлаки в разных органах, необходимо употреблять расширенный их ассортимент (рекомендация Б. Болотова). А урина содержит все кислоты нашего организма и легко проникает в любой орган, так как она жидкость самого организма.

Хорошо в качестве смягчающих процедур подходят *уриновые ванны, припарки, компрессы*. Особенно хороша для борьбы с отложением солей старая, упаренная до 1/4 первоначального объема урина, в которой появился сильный аммиачный запах. За счет едкости аммиака она открывает поры в коже, а за счет сильнейшего осмоса вытягивает шлаки наружу.

Теперь нам остается подобрать естественные растворители солей и шлаков. Существует такой закон природы: подобное растворяется подобным. Например, в керосине растворяются все нефтепродукты — солидол, солярка, парафин. В спиртах растворяются все спирты — глицерин, сорбит, ксилит и т. д.

Наблюдения показывают, что самостоятельно в организме не растворяются соли щелочные, минеральные и жирные типа уратов, а также фосфаты, оксалаты. Для их растворения можно применить безопасные для жизнедеятельности организма щелочи — навары некоторых растений или соки. Например, *чай из корней подсолнечника* растворяет многие соли.

Осенью запасают толстые части корней подсолнечника, срезают мелкие волосатые корешки, тщательно моют и сушат. Затем их дробят на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятят в эмалированной посуде (на 3 л воды 1 стакан корней) около 1—2 мин. Этот навар необходимо выпить за 2—3 дня. Затем эти же корни снова кипятят, но уже 5 мин, в том же объеме воды и также выпивают за 2—3 дня. Третий раз кипятят эти же корни в том же объеме воды, но уже 10—15 мин, и также выпивают за 2—3 дня. Закончив пить навар с первой порции, приступают к следующей и т. д. Этот навар пьют большими дозами за полчаса до еды. При этом соли начинают выходить только после 2—3 недель употребления. Моча будет ржавого цвета. Пить следует до тех пор, пока она не станет прозрачной, как вода.

*Сок черной редьки* прекрасно растворяет минералы в желчных протоках, желчном пузыре, почечной лоханке, мочевом пузыре, а также в сосудистом русле.

Возьмите 10 кг клубней черной редьки, обмойте, не очищая кожуры, и выжмите сок, около трех литров. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара и добавляют туда молочную сыворотку для молочнокислого брожения. Все хранится в теплом месте, в банке под прессом. В результате молочнокислого брожения в жмыхе образуются органические кислоты, способные окислять шлаки и соли.

Сок черной редьки начинайте пить по 1 ч. ложке через час после еды. Если в печени не будут ощущаться боли, то дозу можно постепенно увеличивать от одной ложки до двух и в конце концов дойти до 100 г.

Сок черной редьки является сильным желчегонным средством. Если в желчных протоках содержится много солей, шлаков, то отток желчи затруднен — отсюда боль. Прикладывайте на область печени водяную грелку, принимайте горячие ванны. Если боль терпима, то процедуры продолжайте до тех пор, пока не кончится сок. Обычно боль ощущается только вначале, потом все нормализуется. Если вы предварительно проделали очищение печени, то ее вообще может не быть.

Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен. Когда сок заканчивается, начинайте употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Употребляйте их во время еды по 1—3 ст. ложки, пока не закончатся. Помимо очищения это способствует укреплению легочной ткани и сердечно-сосудистой системы.

Подобные очистительные процедуры следует проводить 1—2 раза в год. Во время очищения соблюдайте преимущественно растительную диету, избегайте острых, кислых и соленых блюд.

Помимо вышеуказанного хорошо растворяют соли: чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов; соки корней петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы, топинамбура (земляной груши). Дозировку увеличивают постепенно, начиная с 30 г, и доводят до 100 г, принимая через 30 мин после еды.

Однако собственная *урина* является наилучшим естественным растворителем, производимым нашим собственным организмом. Она более всего удовлетворяет принципу: подобное растворяется подобным.

#### **Вот мягкий вариант очищения от шлаков и солей.**

Ежедневно совершаете пробежки в умеренном темпе (или другую физическую работу) по 30—60 мин. Два-три раза в неделю ходите в парную или принимаете горячие ванны. После еды пьете

вышеуказанные отвары, соки (любой на выбор), а 2—3 раза перед едой принимаете внутрь по 100 г собственной урины. Дополнительно на места концентрации солей нужно делать компрессы из старой урины на ночь (начните с одного часа). Питание измените в сторону преобладания свежей растительной пищи (это справедливо для теплого времени года). Неплохо в это время делать уриновые клизмы — для удаления шлаков, поступающих в кишечник из печени. Курс очищения продолжается от 3 до 5 недель. Затем месяц отдыха, но при этом соблюдайте растительное питание и прием урины. Далее курс можно повторить до получения желаемого результата.

В качестве контроля за очистительным процессом используются: появление в моче мути (отход солей), постепенное увеличение гибкости (выход солей из тканей). Очищение урины и увеличение гибкости, как в детстве, указывает на окончание очистительного процесса. Одновременно увеличивается жизненная сила и организм делается невосприимчивым к болезням.

### ПРИЕМ ОЧИЩЕННОЙ ВОДЫ

Огромное значение для поддержания гибкости позвоночника и других суставов организма имеет качество воды. Питьевая вода может быть настолько насыщена минеральными солями, что именно они в виде «цементирующего вещества» откладываются в позвоночнике и суставах. К тому же вещества, используемые для очистки или смягчения воды, убивают в ней все живое и добавляют еще больше неорганических веществ, включая очень вредные для здоровья.

Естественно, мягкая вода, такая, как дождевая, талая или протиевая, лучше всего подходит для питья. Но что касается выведения вредных солей из организма, то лучше всего использовать дистиллированную воду и свежевыжатые соки овощей и фруктов.

Воду можно сделать активированной, очищенной, структурированной. В итоге вода становится самой важной составляющей нашей пищи! Поэтому к ней необходимо относиться строже, чем к любому другому продукту питания. Особенно возрастает роль воды, когда ее используют для растворения всевозможных отложений и их последующего удаления. Итак, что мы можем делать с водой?

1. Помните — хлорирование воды крайне вредно для здоровья. Хлор, соединяясь с органическими веществами, образует различные ядовитые соединения типа диоксина. В цивилизованных странах воду давно озонируют. При использовании воды из-под крана ее необходимо предварительно отстоять в течение суток, а затем прокипятить, еще раз отстоять и только тогда использовать. Пользуйтесь *родниковой водой*.

2. Наичистейшая вода — это *дистиллированная*. За счет одной своей чистоты она способна растворять залежи грязи в нашем организме. Некоторые племена живут только на дождевой воде и при этом обладают прекрасным здоровьем. В странах древнего мира дождевую воду собирали в специальных искусственных водоемах — танках и использовали для питья и других целей.

3. *Вода, настоянная на благородных металлах* (золоте, серебре), обладает прекрасными бактерицидными свойствами. Естественные водоемы с такой водой (река Ганг в Индии) всегда считались священными и широко использовались для исцеления организма.

4. *Талая вода*. Ее можно получать из льда природного или искусственного происхождения. В последние годы ученые обнаружили новые необычные свойства талой воды.

Для того чтобы вода, принятая в наш организм, начала «работать», ей необходимо придать особую структуру — матрицу, напоминающую форму льда, а также очистить от всевозможных примесей. Считается, что наш организм затрачивает на структуризацию одного литра воды 25 ккал собственной энергии.

Природная талая вода по своим характеристикам во многом приближена к воде в организме. Талая вода имеет упорядоченную жидкокристаллическую структуру, в которой уже может храниться биологическая информация; она отличается от обычной по вязкости (более текуча), имеет меньшее поверхностное натяжение (а значит, обладает большей поверхностной активностью) — 68 дин/см (против 75 дин/см у обычной); у нее совсем другие диэлектрические характеристики. В результате всего этого в талой воде ускоряются процессы кристаллизации, растворения, адсорбции, переноса энергии, то есть процессы, которые имеют место в живой клетке. Таким образом, талая вода намного полезнее обычной.

Например, полярники утверждают, что у кромки тающего льда быстро развиваются микроорганизмы и водоросли. Самый бурный рост у растений происходит весной. За Полярным кругом есть цветы,

которые растут только в июле, когда тает снег и лед. В августе больше солнца и тепла, но развитие прекращается.

В 1958 году был поставлен опыт, который показал, что за семь недель цыплята, пившие талую воду, имели вес на 40% больше, чем те, которые пили обычную воду.

Талая вода обладает внутренней энергией! Так, при переходе воды из жидкой фазы в кристаллическую (ледяную) на придание льду структуры затрачивается энергия. При обратном превращении льда в воду эта энергия освобождается и мощно стимулирует организм человека и животных. Это одно из объяснений, почему гон у животных наблюдается весной и осенью. Птицы от богатых пищей водоемов теплых стран летят выводить потомство на Север, к талой воде; прибрежные арктические воды с большим содержанием талой воды наиболее богаты планктоном; свежие овощи и фрукты, парное молоко обладают сильными мочегонными свойствами, так как структурированная вода быстро проходит через наш организм.

Еще один интересный и важный феномен, связанный с талой водой, заключается в том, что атомы водорода и кислорода размещаются друг относительно друга под углом в  $60^\circ$ . Это определяет угол ответвления молодого побега от ствола, он равен  $60^\circ$ . Узоры, нарисованные морозом на стекле, похожи на побеги деревьев и имеют те же  $60^\circ$ !

Вода очень трудно изменяет свою структуру. Вот почему при таянии еще долго сохраняется структура льда. При температуре около  $0^\circ$  вода наиболее упорядочена и наиболее активно участвует в биохимических процессах организма. Отсюда важное замечание — чтобы правильно получить талую воду и правильно использовать ее, необходимо воду не только полностью заморозить, но после оттаивания на  $4/5$  (из замороженного литра воды оттаить 800 г) хранить в холодильнике при такой температуре, чтобы в ней плавали кусочки льда ( $1/5$  часть). И принимать ее только в таком виде. Лишь в этом случае будет явный эффект.

Если применять талую воду, то примерно через 5—7 месяцев (время замены всей воды в организме на структурированную, не требующую энергии на переработку) значительно улучшится общее состояние здоровья, повысится работоспособность, сократится время на сон.

Особенно полезна талая вода в преклонном возрасте. Как известно, в старости происходит обезвоживание организма — синерезис. Талая вода помогает организму бороться с этим явлением.

Вообще, талая вода лучше всего утоляет жажду, снимает усталость.

Некоторые животноводы с успехом используют талую воду для выращивания здорового и упитанного молодняка.

5. *Омагниченная вода* получается при пропускании через магнитотрон (магнит). От этого вода приобретает определенную внутреннюю структуру и заряд. Все это вместе великолепно стимулирует жизненные процессы в организме животных и растений. Например, деревья гораздо лучше плодоносят при поливе их омагниченной водой. Эту воду особенно рекомендуется применять в тех случаях, когда организму требуется повышенное количество энергии: во время голодания, тяжелых тренировок, болезней, для тонизирующих ванн.

Галина Сергеевна Шаталова так рекомендует активировать и очищать воду. Наливаете в герметически закрытый сосуд обычной подслащенной воды, из расчета 1 дес. ложка сахара на литр. Выпариваете 2 л и собираете конденсированный дистиллят в стеклянную банку, попутно пропустив его через активированный уголь. К выводной трубке, откуда дистиллят капает в банку, подкладываете плоский магнит на 1000 эрстед. Северный полюс магнита должен быть повернут к воде.

Наполнившуюся дистиллятом 2-литровую банку охлаждаете в течение 8 ч при температуре, близкой к  $0^\circ$ . В результате верхняя треть воды в банке будет структурированной. Аккуратно соберите ее катетером. Время на приготовление следующей порции структурированной воды можно сократить, если первую порцию вы зальете в формочки для приготовления кубиков льда и поставите в морозильную камеру. В дальнейшем достаточно бросить один кубик льда в 3-литровую банку дистиллята, и воду можно употреблять для питья.

По утверждению Галины Сергеевны, весь процесс приготовления такой воды окупается с лихвой. Но Юрий Андреев не советует постоянно пить омагниченную воду во избежание побочных эффектов — чрезмерного ускорения жизненных процессов. Им было подмечено следующее: если растение многолетнее и живет три года, то применение омагниченной воды ускоряет его рост, и весь цикл жизни проходит в 2 года.

В природе имеется уникальный день — 19 января, во время которого вся вода на Земном шаре становится структурированной. Набранная в этот день из естественных водоемов, она может стоять очень долго и обладает целебными качествами.

6. *Протиевая вода.* Эта вода готовится, как и талая, но есть существенные отличия. Ввиду того что в воде имеется несколько изомеров (то есть видов воды) — легкие, тяжелые и т. д. — желательно избавиться от неблагоприятных и отобрать те, на которых наш организм лучше «работает».

Методика отбора основана на том, что изомеры тяжелой воды замерзают первыми при температуре +3,8 °С, а наиболее благоприятные для организма — при -1 °С. Поэтому первый ледок, образующийся при замерзании воды, содержит в основном тяжелые изомеры (дейтерий) и его необходимо выбрасывать. При дальнейшем замерзании вода, превращаясь в лед, вытесняет всю растворенную в ней грязь в незамерзшую часть. Туда же отбираются и легкие изомеры, которые замерзают при более низких температурах. Естественно, ни легкие изомеры воды, ни отжатая в нее грязь не нужны организму. Их необходимо выбрасывать.

Процесс получения протиевой воды в домашних условиях выглядит так: ставите родниковую воду (прокипяченную и отстоянную водопроводную) в холодильную камеру. Как только возле стенок кастрюли образуется первый ледок — это замерзла тяжелая вода. Кастрюлю вынимают и воду переливают в другую кастрюлю, которую ставят обратно в холодильную камеру. Лед, оставшийся в предыдущей, выбрасывают. Теперь ждут, пока вода в кастрюле не замерзнет до 1/2—2/3 объема. Как только это произошло, кастрюлю вытаскивают и не замерзшую воду выливают — это легкая вода с примесями. Оставшийся лед и есть протиевая вода, очищенная на 80%, с отобранными изомерами, наиболее благоприятными для протекания биологических процессов в организме.

Еще одно достоинство протиевой воды заключается в том, что в ней содержится 16 мг кальция на литр жидкости. Как показали исследования одесского химика Николая Дружяка, оптимальное для жизнедеятельности человека количество кальция должно составлять 8—20 мг/л. Именно такую воду пьют долгожители. Теперь вам остается растопить этот лед и использовать полученную протиевую воду для питья и приготовления пищи.

7. *«Белый ключ»* — это состояние воды, когда бурной цепочкой всплывают пузырьки, но вода в целом не кипит (94—96 °С). В этот момент ее быстро охлаждают, помещая кастрюльку в проточную воду. В результате этой процедуры происходит интересный процесс «замораживания» внутренней структуры и энергии в воде. При подходе воды к точке кипения (переход из одного фазового состояния — жидкого, в другое — газообразное) медленное (ламинарное) течение жидкости сменяется на быстрое (турбулентное). В процессе такой смены происходит изменение внутренней структуры воды, с целью пропускания через себя в единицу времени большего потока теплоты. И вот в этот момент происходит резкое охлаждение, в результате которого эта высокоэнергетичная структура «замораживается», сохраняя все свои великолепные свойства.

Человеческий организм — это своего рода высокоорганизованная система открытого типа. Подобные системы могут существовать за счет того, что для поддержания внутреннего порядка-структуры (то есть собственной массы организма) разрушают высокоструктурированные вещества до низкомолекулярных, пропуская их через себя. Энергия, образующаяся при таком расщеплении, используется организмом на стабилизацию собственных тканей. Например, пищевые продукты — высокоструктурированные белковые и углеводистые вещества в нашем организме разрушаются до мочевины, углекислого газа и воды. Освобожденную при этом энергию организм использует для поддержания в стабильном состоянии собственных белков, углеводов, клеток, органов и т. д. В итоге мы думаем, что находимся в стабильном состоянии, а на самом деле эта стабильность осуществляется за счет деструктуризации (разрушения) пищи, воды, окружающего пространства и информации.

Теперь, если мы вернемся к дегазированной воде с «вмороженной» в ней высокой структурой и энергией, то окажется, что наш организм извлекает из нее энергию, разрушая структуру «кипятка» до обычной теплой воды. Извлеченная таким образом энергия идет на укрепление собственных тканей организма, повышение его защитных и регенеративных свойств. Пользоваться такой водой надо быстро, иначе она теряет свою структуру и энергию, быстро переходя из энергетически насыщенного состояния в другое — с пониженной энергетикой. Охлаждение должно проводиться до того момента, пока эта вода не станет чуть теплой.

И еще одна особенность — дегазированная вода значительно мягче талой, и протиевой. Эта вода не



будет возбуждать жизненного принципа «Ветра», а наоборот, способствует его нормализации. Пить такую воду особенно рекомендуется сухим, скованным, с пониженными теплотворными способностями людям. Талая и протиевая вода в холодном виде особенно подойдут для тучных людей с выраженными теплотворными способностями.

### НОРМАЛИЗАЦИЯ МАССЫ ТЕЛА

Для всех очевиден тот факт, что излишний вес оказывает повышенную нагрузку на позвоночный столб и быстрее изнашивает межпозвоночные диски. Особенно сильно страдают поясничные суставы позвоночника и крестцово-подвздошные суставы, ведь именно они несут всю тяжесть человеческого тела и поддерживают правильную осанку. Некоторые люди и не подозревают, что, имея повышенный вес, они несут на себе от 5 до 50 и более килограммов лишнего груза.

Избыточная масса тела создает дополнительную нагрузку еще и на сердце. Ведь лишний вес — это ткань, по которой осуществляется кровообращение. И сердцу надо прокачать кровь через эту ткань, а это ненужная и даже вредная нагрузка.

Жировая ткань может откладываться и нарастать во многих жизненно важных органах, таких, как почки и поджелудочная железа, затрудняя их работу. Это не сразу сказывается на здоровье полных людей, но обычно после 35 лет у них со здоровьем возникают серьезные проблемы, и виновата в этом повышенная масса тела. Причем их жизнь будет укорачиваться пропорционально количеству лишних килограммов жира, которые они заимели.

Нормализация массы тела — дело непростое и требует постоянного самоконтроля со стороны человека, желающего похудеть. В первую очередь необходимо создать достаточно сильную мотивацию и последовательно воплощать программу похудения в жизнь. Из собственного опыта я знаю, что борьба с лишним весом имеет несколько этапов.

1 этап. *Очищение организма.* Так очищение толстого кишечника и очищение печени от 3 до 5 раз позволяет уменьшить первоначальную массу тела от 5 до 20 кг! Особенно заметно это происходит с теми, кто имел большой живот.

Потеря веса от клизм происходит за счет того, что удаляется скопление шлаков из толстого кишечника и часть воды из организма, которая старалась поддержать нужную концентрацию шлаков в жидкостных средах организма.

Потеря веса от чистки печени происходит по причине нормализации жирового и других обменов веществ. Улучшается пищеварение, усвоение и выделение. Нормализация жирового обмена приводит к тому, что организм оставляет естественную для себя прослойку жира.

2 этап. *Правильное, раздельное питание и достаточная физическая активность.* Обычный переход на раздельное питание приводит к тому, что человек теряет еще от 5 до 15 и более килограммов собственного веса. Естественно, у людей невысокого роста и небольшого веса эти потери будут не так выражены, как у более крупных людей. О том, как питаться раздельно, написано во многих моих книгах, но я советую обратиться к моей работе «Разумное питание: мой двадцатилетний опыт».

Как показывает практика, находясь на раздельном питании, человек сильно сбрасывает вес и выглядит худощавым. Чтобы этого не происходило, надо подобрать для себя индивидуальное питание, которое свойственно только вашему телосложению, возрасту и времени года.

Еще более разительные перемены начнут происходить с вами, если вы будете потреблять натуральную свежую пищу, а не искусственную, консервированную, рафинированную, переваренную и т. п. Только натуральная пища является самым надежным гарантом сохранения массы тела и хорошего здоровья.

Каждое животное питается тем видом пищи, к которому оно приспособлено. Так и организм человека приспособлен к соответствующей пище. Если он ей питается, то с массой тела у него все в порядке. Если же кушает искусственную пищу, сильно видоизмененную путем термической обработки, очищения, лишённую жизненно важных элементов (витаминов, минералов, энзимов и т. п.), то масса тела возрастает за счет жира, а связки и кости слабеют от нехватки необходимых им элементов.

Для сохранения нормальной массы тела и здоровья не рекомендуется принимать следующую пищу.

- Пищевые продукты, в которых содержится слишком много соли. Соль задерживает воду в организме и тем самым увеличивает инертную массу тела.
- Сахар и продукты на его основе: джемы, желе, мармелад, мороженое, шербет, пирожное, фруктовые соки с сахаром, сладкие газированные напитки. Сахар для своего усвоения требует

минеральную «привязку», которая берется из костной ткани организма, ослабляя ее.

- Очищенные зерновые продукты в виде муки и продукты на ее основе: белый хлеб, ржаной хлеб с добавлением пшеничной белой муки, бисквиты, вафли, макароны, лапша, вермишель, пироги, сдобные булочки. Очищенное зерно, перемолотое в муку, не содержит минералов (они находятся в оболочке) и витаминов, энзимов (находятся в зародыше). В итоге получается, что потребляется «растительный жир», который и пополняет жировую ткань человека. При этом из костей и тканей организма забираются минералы и витамины на усвоение крахмала.

- Жирную пищу, насыщенные жиры, такие, как маргарин и гидрогенизированные масла. Следует меньше есть жаренной на масле пищи.

- Копченую рыбу любого вида, копченое мясо. А также мясные продукты промышленного производства: сосиски, копченую колбасу, мясные и рыбные консервы.

Особенно следует избегать продуктов, в которых находятся разного рода вещества, увеличивающие срок хранения продуктов и их товарный вид.

- Жир, жирное мясо, консерванты — все эти продукты способствуют набиранию организмом инертной массы тела, которая тяжестью ляжет на позвоночник, обременит сердце, зашлакует ткани.

- Алкоголь, табак, шоколад, конфеты. Это же касается и самолечения различными лекарствами. Кроме временного облегчения и последующей зашлаковки организма они ничего не принесут.

Обилие поступающих в организм шлаков способствует тому, что для их разбавления организм задерживает воду. Как только мы их выводим, так исчезает излишек воды — уменьшается масса тела.

Таким образом, здоровье человека во многом зависит от того, чем он питается. Если половина нашего питания «мертва» — лишена энзимов, витаминов, минералов, которые делают пищу «живой», то и тело наполовину мертво. Чтобы быть энергичным, здоровым, счастливым, надо употреблять «живую» пищу, которая содержит витамины, минеральные вещества, энзимы и другие элементы.

**Вот основные натуропатические правила, которых следует придерживаться в питании.**

- 3/5 всех потребляемых продуктов — фрукты и овощи в сыром или приготовленном виде.

Сюда входят свежие фрукты и овощи, соки из них и приготовленные овощи. Фрукты и овощи можно кушать в сыром виде, делать из них салаты, выжимать соки, а также подвергать щадящей термической обработке и в таком виде потреблять. Можно есть и сухофрукты, предварительно замочив их в чистой воде.

Утром лучше всего выпить свежесжатого сока. В обед съесть салат, состоящий из мелко нарезанных свежих сельдерея, салата, петрушки, лука, болгарского перца, моркови, сырой свеклы, огурца с кожурой, редиса и томатов или различных комбинаций этих овощей. В качестве приправ используют постное масло, лимон, натуральный уксус и размолотые сухие травы. Сырая капуста и болгарский перец — это основа овощного салата. Капуста богата живым витамином С, который очень важен для поддержания позвоночника и других костей в хорошем состоянии. Болгарский перец содержит кремний, необходимый костным структурам.

Что касается приготовления овощей, то они готовятся методом «антракта», упаривания до полусырого состояния. Подробно о способе приготовления овощей написано в книге «Разумное питание: мой двадцатилетний опыт».

- \* 1/5 всех потребляемых продуктов — белки (животного или растительного происхождения).

Белки растительного происхождения имеются в горохе, фасоли, орехах, семечках, цельном зерне (ячмень, гречиха, кукуруза, пшеница, просо), пивных дрожжах, грибах, баклажанах.

Из растительных белков можно приготовить множество полезных и вкусных блюд.

Белки животного происхождения включены в мясо, рыбу, птицу, яйца, молоко и натуральный сыр. При этом надо знать, что сердце, почки, печень содержат больше питательной ценности, чем мускульное мясо. Объясняется столь малое процентное содержание белков в питании тем, что из них в организме образуется мочевая кислота, которая может в виде солей откладываться в суставах и тканях.

Для некоторых людей весьма важно потреблять гелеобразную и хрящевую ткань в виде холодца и отварных ножек. Это способствует лучшему восстановлению собственной хрящевой и соединительной ткани организма. Вначале это надо делать 3—4 раза в неделю, а по мере восстановления хрящевой ткани 1—2 раза в одну, а то и две недели. Это очень хорошая рекомендация для оздоровления суставов и позвоночника.

\* 1/5 всех потребляемых продуктов — углеводы в виде натуральных жиров, натурального сахара, натурального крахмала.

Натуральные жиры, крахмалы и сахара должны потребляться в равной пропорции. Другими словами, если взять все углеводы за 100%, то жира употребляется 33%, сахара 33%, крахмала 33%.

Источником натурального сахара являются: натуральный мед, финики, сладкие сухофрукты.

Жиры лучше использовать ненасыщенные и нерафинированные. Это масла холодного отжима.

Крахмалы — это в первую очередь цельные каши, картофель, хлеб грубого помола.

В качестве соли используйте молотую морскую капусту — в ней помимо соли имеется масса минеральных веществ.

Ожирению и ослаблению связочно-суставного аппарата организма способствует и малоподвижный образ жизни. Современный человек потребляет пищи больше, чем может израсходовать. В итоге она и откладывается в виде запасов жира, отягощая позвоночник. Двигательная нагрузка не только стимулирует обмен веществ, но и укрепляюще действует на мышцы, связки и кости. Именно она способствует тому, чтобы мышечная, костная и жировая масса организма находились в нужной пропорции. Если движения не хватает, то пропорция инертного материала (жира) увеличивается по отношению к скелету и мышцам и человек становится слабым и рыхлым.

Таким образом, правильное питание, достаточную физическую нагрузку и периодические очищения организма надо применять в течение всей жизни, чтобы сохранять здоровье.

### ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА

Кости скелетной системы, включая позвоночник, — это живая ткань, которая должна получать соответствующее питание для того, чтобы сохранять свои нормальные свойства.

Костная структура состоит из твердой оболочки, которая придает кости ее форму и делает прочной. Костная ткань состоит в основном из кальция и фосфора. Также в ней имеются и другие минералы. Употребление белого сахара и продуктов на его основе делает кости скелета рыхлыми. В результате развивается заболевание костей — *остеопороз*.

Остеопороз — это дистрофия костной ткани, в результате чего кости становятся хрупкими и ломкими. А происходит это от того, что сахар забирает из костей кальций, фосфор, магний, марганец. Чтобы этого избежать, надо потреблять естественные продукты, богатые минералами, в основном" кальцием и фосфором. Помимо минералов нужны и витамины, которые участвуют в укреплении костной ткани. Поговорим, с помощью каких продуктов мы можем нормально питать костную ткань, чтобы избежать остеопороза.

Среди элементов, которые входят в состав нашего тела, *кальций* занимает 5-е место после четырех главных элементов: углерода, кислорода, водорода и азота, а среди металлов, которые образуют основания (щелочи), — первое место.

Кальций входит в состав скелета, зубов, ногтей, волос. В организме содержится в норме около 1200 г кальция, 99% этого количества сосредоточено в костях. Минеральный компонент костной ткани находится в состоянии постоянного обновления.

Постоянно идут два процесса: рассасывание костного вещества с выходом освобожденного кальция и фосфора в кровоток и отложение фосфорно-кальциевых солей в костной ткани. У растущих детей скелет полностью обновляется за 1—2 года, у взрослых за 10—12 лет.

У взрослого человека за сутки из костной ткани выводится до 700 мг кальция и столько же откладывается вновь. Костная ткань, помимо опорной функции, играет роль накопителя кальция и фосфора, откуда организм извлекает их при недостатке поступления с пищей.

Например, при падении атмосферного давления организму для сохранения равновесия требуется больше, чем обычно, кальция. Если его запасов в крови нет, то он усиленно извлекается из костей. Когда процесс выходит за пределы нормы, развивается патология, чаще у пожилых, и они говорят: «Ох, как кости болят! Это к плохой погоде...»

Когда в организм длительное время поступает мало кальция, то он может замещаться стронцием, так как молекулярные структуры их похожи. И тем не менее молекулярная решетка стронция больше, чем у кальция. Поэтому появляются изменения в костях и суставах — наросты, искривления, уплотнения, шишки и т. п.

Особенно активно эти процессы происходят после 35—40 лет, когда организм начинает «перекачивать» кальций из костей в кровь, и к 65—70 годам человек может потерять до 30% своего

костного кальция. И как результат — возникает остеопороз (рассасывание костной ткани), а также многочисленные заболевания нервной и сердечнососудистой систем.

Кальций также нейтрализует вредные кислоты. Чем меньше в пище продуктов, дающих кислую реакцию крови (мяса, сыра, изделий из белой муки, рафинированного сахара и животных жиров), тем меньше потребность в кальции, тем лучше состояние костей и зубов (тем, кто страдает разрушением зубов, на заметку).

Кальций является составной частью клеточного ядра. Важная роль принадлежит кальцию в осуществлении межклеточных связей и упорядоченного слипания при тканеобразовании. Московский профессор А. Маленков установил, что устойчивость организма к злокачественным образованиям зависит от силы сцепления клеток.

Ученые заметили еще две особенности, связанные с кальцием. Хороший резерв кальция в молодости долгие годы поддерживает организм в здоровом, молодом состоянии. Чем выше концентрация кальция в сыворотке крови, тем больше у больного шансов выздороветь.

Катион кальция является важнейшим регулятором обменных процессов и функций клеток. Он активизирует кальциевые каналы, входит в состав молекул-переносчиков, транспортирующих питательные вещества внутрь клетки из внеклеточной жидкости, активизирует ряд жизненно важных ферментов, отвечающих за свертываемость крови, участвующих в образовании молекул АТФ.

Кальций поддерживает тонус сосудов за счет влияния на тонус гладких мышц, расположенных в стенках сосудов. Контролирует сокращение и расслабление скелетной мускулатуры. Являясь антагонистом натрия (который задерживает воду в организме), он способствует выведению (вместе с водой) солей тяжелых металлов и радионуклеидов. В дополнение к указанному кальций является мощным антиоксидантом и антистрессором.

*Признаки нарушения обмена кальция* Ученые насчитали около 300 различных отклонений, вызванных дефицитом кальция в организме. Вот наиболее серьезные из них:

- нарушение роста у детей;
- рахитические изменения пропорций черепа вследствие размягчения костей («башенный» череп, угловатый, с нависшими надбровьями и глубоко посаженными глазами и т. д.);
- уплощение костей таза с изменением его доперечных размеров, что может в будущем иметь тяжелые последствия для рожаящих женщин и их детей из-за затрудненного прохождения головки ребенка через родовые пути;
- искривление позвоночника, костей нижних конечностей (0-образные или Х-образные ноги);
- высокая потливость, раздражительность, раннее облысение, тусклый цвет волос;
- склонность кожи к аллергическим сыпям;
- нарушение роста зубов, раннее разрушение эмали;
- плохая свертываемость крови, склонность к длительным кровотечениям;
- множественные синяки на теле вследствие кровотечений из капилляров тканей;
- склонность к судорожным реакциям, мышечным судорогам;
- у лиц пожилого возраста — склонность к переломам костей из-за остеопороза, у молодых людей — склонность к судорогам икроножных мышц;
- частые запоры.

*Прием продуктов богатых кальцием:*

- способствует предупреждению остеопороза;
- возмещает запасы кальция у лиц, страдающих рахитом, остеопорозом;
- используется при лечении тетании (сильные мышечные спазмы), вызванной аллергической реакцией, отравлением свинцом;
- создает защиту от кислот в желудке;
- помогает регулировать ритм работы сердца, свертываемость крови, сокращение мышц;
- снижает концентрацию фосфатов у людей, страдающих заболеваниями почек;
- снижает кровяное давление;
- снижает риск образования камней в почках;
- облегчает икроножные судороги;
- лечит токсикоз беременных;
- предупреждает рак ободочной кишки;

- способствует усвоению витамина В<sub>12</sub>. Суточная потребность в кальции изменяется с возрастом.

Рекомендуются следующие нормы.

Дети одного—пяти лет	800—900 мг
Дети шести—семи лет	1000—1200 мг
Большинство взрослых	800 мг
Беременные женщины	1000 мг
Кормящие женщины	1500 мг

На усвоение кальция отрицательно влияет избыток в пище фосфора, магния и калия, а также избыток или недостаток жира. При избытке жира кальций выходит из организма в виде кальциевых мыл.

Некоторые кислоты (инозитфосфорная, щавелевая) образуют с кальцием прочные нерастворимые соединения, которые не усваиваются организмом. В частности, кальций хлеба, пшеницы, овса и других злаковых продуктов, содержащих значительное количество инозитфосфорной кислоты, плохо усваивается. А так как основной продукт у нас хлеб и изделия из муки, то неудивительно поголовное «страдание зубами». Плохо усваивается кальций из щавеля и шпината.

В связи с этим усваивается только 20—30% от общего количества принятого кальция.

Оптимальное усвоение кальция происходит при соотношении кальция и фосфора 1:1,3 (по другим данным, 1:1 и 1:1,7) и соотношении кальция и магния 1:0,5.

В дополнение приведу интересные данные из статьи В. Н. Федина «Чего нам не хватает?»:

«На II Международном конгрессе по изучению влияния условий жизни и работы на здоровье врачи с удивлением констатировали, что населению Европы, Северной Америки и Океании мало 900 мг кальция в день (70—90% его они получали с молоком и молочными продуктами, то есть, по современным представлениям, в самой усвояемой форме!). В Италии и Аргентине хватает 650—800 мг кальция (50—70% из молочных продуктов), а японцы, большинство индусов, жители Чили, ЮАР, Турции живут на 300—350 мг кальция в сутки, причем молока в их рационе всего 10—30%, остальное — злаки, плоды, орехи, рыба. У этих народов ниже выведение из организма неиспользуемого кальция и выше уровень его усвоения».

До недавнего времени считалось, что наилучшими источниками кальция являются молоко и сыр. Теперь известно, что молоко содержит такой кальций, который несвойствен человеческому организму. Для того чтобы его усвоить, требуется затратить много энергии, в том числе и часть собственного запаса кальция.

Сыры, как правило, продукт переваренный, перенасыщенный жирами, поваренной солью и красителями. Поэтому основными источниками кальция следует считать естественные продукты: печень рыб, морепродукты, сырой яичный желток, бобы, капусту, сельдерей, творог, абрикосы, смородину, виноград, апельсины, ананасы, петрушку, шпинат. Эти продукты содержат не только кальций, но и фосфор, а также витамины Б, С, В.

Итак, мы знаем, что отрицательно влияет на усвоение кальция организмом, а также знаем продукты, наилучшие для удовлетворения потребности организма в кальции.

*Что еще можно предпринять, чтобы кальций усваивался полнее (ведь 70—80% его, поступающего с пищей, выводится с калом, а с мочой еще 150—350 мг)?*

1. Перенос кальция внутрь организма через кишечную стенку сопряжен с затратой энергии. Для этого необходимо насыщать организм кислородом и легкоперевариваемыми углеводами.
2. Обеспечить организм витамином Б и иметь здоровые почки. В почках из витамина Б образуется вещество, которое транспортирует кальций в тонком кишечнике.
3. Оздоровить слизистую тонкого кишечника, употребляя пищу с достаточным количеством каротина. В противном случае перерожденная слизистая не в состоянии усвоить кальций.
4. Всасыванию кальция способствуют белки пищи, лимонная кислота и лактоза. Аминокислоты белков образуют с кальцием хорошо растворимые и легко всасывающиеся комплексы. Аналогичен механизм действия лимонной кислоты. Лактоза, подвергаясь сбраживанию, поддерживает в кишечнике низкие значения рН, что препятствует образованию нерастворимых фосфорно-кальциевых солей.

Итак, пользуйтесь нижеприведенной таблицей, в которой даны сведения о содержании кальция в пищевых продуктах, для построения здорового тела и особенно зубов.

Продукты с наиболее удачным соотношением кальция, фосфора, магния и калия

Продукты	Содержание, мг на 100 г продукта				Соотношение		
	Са	Р	Мg	К	Са:Р	Са:Ме	Са:К
Хлеб ржаной простой*	21	174	57	227	1:8,2	1:3	1:10
Хлеб пшеничный 2-го сорта	23	131	51	208	1:7	1:2,8	1:9
Пшено	27	233	83	211	1:9	1:3	1:8
Рис*	24	97	26	54	1:4	1:1	1:2
Гречка (ядрица)	55	298	78	218	1:5,4	1:1,4	1:4
Горох*	115	329	107	873	1:2,9	1:0,9	1:7
Творог жирный***	150	216	23	112	1:1,4	1:0,1	1:0,7
Свинина мясная	8,0	170	27	316	1:21	1:3	1:39
Яйца куриные*	55	215	12	140	1:4	1:0,2	1:25
Картофель	10	58	23	568	1:6	1:2	1:56
Капуста**	48	31	16	185	1:0,7	1:0,3	1:4
Огурцы*	23	42	14	141	1:1,8	1:0,6	1:6
Томаты	14	26	20	290	1:1,8	1:1,4	1:20
Яблоки	16	11	9	248	1:0,7	1:0,6	1:15
Сельдерей*	63	27	33	393	1:0,4	1:0,5	1:6
Морковь**	51	55	38	200	1:1	1:0,7	1:4
Орехи грецкие*	124	564	198	664	1:4	1:1	1:5
Фасоль*	150	541	103	1100	1:3,6	1:0,7	1:7
Свекла**	37	43	43	288	1:1	1:1	1:7
Фундук***	170	229	172	717	1:1,3	1:1	1:4
Лук-порей**	31	58	14	175	1:1,8	1:0,4	1:5
Салат*	77	34	40	220	1:0,4	1:0,5	1:29

Пояснения: \* подходящий продукт; \*\* очень хороший; \*\*\* превосходный.

В качестве эффективной пищевой добавки, способствующей восполнению кальция в организме, можно использовать скорлупу от куриных яиц. Знатоки утверждают, что лучше действует скорлупа от сырых яиц. Но подойдет и от вареных, особенно всмятку.

Яйцо необходимо предварительно вымыть, скорлупу просушить и перемолоть на кофемолке (для удобства поглощения).

Для лучшего усвоения кальция желательно после принять столовую ложку рыбьего жира. Ввиду того что сейчас рыбий жир продается в капсулах, прием его существенно облегчается (5—10 капсул).

Очень вкусной скорлупа становится, если ее размолоть в кофемолке и залить соком половины или целого лимона (либо клюквы или иной кислой ягоды). Произойдет реакция (образуется лимоннокислый кальций) — порошок вспучится. Далее добавляете туда чайную или столовую ложку меда (по вкусу), размешиваете и принимаете. Пьется прекрасно и действует великолепно.

Один знакомый мне рассказал, что, когда он служил в армии, то просил, чтобы сослуживцы отдавали ему скорлупу от яиц. В итоге у 80% его сослуживцев зубы были испорчены, а у него в полном порядке. Более того, в школе ему поставили пломбу в одном зубе\* - После армии она исчезла! Зуб, восстанавливаясь, заменил свою ткань, а вместе с ней и пломбу на здоровую ткань.

Жена этого человека родила ему пятерых детей и имеет все зубы целыми! А все потому, что он

уговаривал ее есть во время и после беременности молотую яичную скорлупу.

Помимо кальция и фосфора костям необходимы магний, марганец и некоторые витамины.

Микроэлемент *магний* помогает кальцию и витамину В в строительстве костной ткани и в предотвращении размягчения костей. Натуральными источниками магния являются: стручки бобов, горох, фасоль, огурцы, отруби, цельное зерно, орехи, семечки подсолнечника, мед, изюм, чернослив.

*Марганец* способствует доставке кислорода из крови к клеткам. Это особенно важно для питания межпозвоночных дисков и хрящей, которые не имеют прямого кровообращения, а питаются за счет диффузии. Натуральными источниками марганца являются: печень, яичный желток, птица, внутренние органы животных, все натуральные сыры, морские водоросли, кожура картофеля (его следует варить или печь в мундире и есть целиком), салат, сельдерей, лук, горох, бобы всех видов, отруби, бананы, миндаль, каштан, грецкий орех.

Для нормального состояния позвоночника необходимы витамины А, С и О. Для нервной системы необходим комплекс витаминов группы В.

*Витамины А и Х*) позволяют более полно использовать в организме кальций и фосфор. Они же улучшают и деятельность нервной системы. С их помощью паращитовидные железы регулируют обмен кальция и фосфора в организме. У людей, имеющих дефицит витаминов А и В в рационе питания, отмечается понижение плотности костей, а стенки костей становятся тонкими и хрупкими.

Богатые источники витамина А: морковь и морковный сок, дыня, желтая тыква, персики, свежие яйца, печень животных и рыбы.

Богатые источники витамина В: печень рыбы и рыбий жир; свежие яйца. Витамин В вырабатывается в коже человека под влиянием солнечных лучей. Умеренное пребывание на солнце очень полезно. Ежедневные солнечные ванны укрепляют здоровье. После принятия солнечных ванн выступивший пот не следует сразу смывать. Нужно подождать 15—20 мин, чтобы витамин В успел поглотиться организмом.

*Витамин С* важен для нормального состояния связующего белка коллагена. Коллагеновые волокна объединяют клетки в костях и других тканях организма. Если витамина С мало, то коллагеновые волокна становятся слабыми и не могут нормально соединять клетки.

Так как витамин С не обладает свойством накапливаться в организме, его требуется пополнять ежедневно. Богатые источники витамина С: кислые ягоды и плоды (шиповник), цитрусовые, зелень, капуста, сладкий перец. При этом надо помнить, что витамин С очень нестоек при нагревании и быстро разрушается. Указанные продукты лучше есть сырыми.

Что касается *витаминов группы В*, то они определяют общее состояние здоровья. Если они поступают в достаточном количестве, то человеческий организм может жить без животных белков, что особенно важно при аллергиях. Когда же их не хватает, остальные витамины теряют большую часть своего значения и действия.

Полное снабжение витаминами группы В обеспечивается приемом пищи, в состав которой входят зеленые растения, цельное и проросшее зерно, пивные дрожжи, орехи. Подробно о витаминах группы В и других написано в моей книге «Витамины и минералы».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если не следить за своим позвоночником, то он приходит в негодность и доставляет массу неприятностей и неудобств. Увы, эта истина уже многократно проверена.

Чтобы облегчить и устранить страдания, вызываемые разного рода нарушениями в позвоночнике, и помочь организму в восстановлении его нормальных функций, в данной книге описаны всевозможные упражнения и другие средства по оздоровлению позвоночника.

Как видно из книги, помимо упражнений, необходимо применять и другие восстановительные средства, которые ускоряют и закрепляют лечение. В целом это комплексная программа здоровья, в которую входит правильное питание (как основной элемент восстановления тканей позвоночника), хороший отдых (как средство расслабления и снятия напряжения с позвоночного столба и его мышц и связок), а также ряд других мер, например, плавание.

Упражнения по оздоровлению позвоночника будут помогать восстанавливать правильное положение его структурных элементов (позвонок, межпозвоночных дисков, связок, мышц) и укреплять их. Но без очищения и полноценного питания эта задача будет трудновыполнима. Восстанавливая что-либо в своем организме, надо помнить, что организм человека представляет собой самовосстанавливающуюся

систему. И чтобы самовосстановление, а значит, излечение, успешно произошло, надо создать для этого все необходимые условия. Что касается позвоночника, то для его восстановления необходимы: очищение связок и мышц от шлаков, правильные упражнения, правильное расслабление, достаточный отдых, здоровое питание и правильное положение во время ходьбы, стояния, сидения и даже лежания.

Система оздоровления позвоночника, которую я предлагаю в этой книге, — это естественный и безлекарственный подход к своему организму. В основу системы легли разработки многих талантливых людей, как врачей, так и народных целителей многих поколений, которые автор попытался свести в единую систему оздоровления позвоночника и поддержания внутренних органов на своих местах.

Я уверен в том, что эта программа поможет вернуть позвоночнику его нормальные функции и позволит исключить причины многих болезней позвоночника и внутренних органов, вызванных неправильной осанкой, дряблыми мускулами, вредными привычками, физическими повреждениями и неправильным образом жизни.

С помощью знаний, изложенных в этой книге, можно будет восстановить и укрепить свою спину после разного рода ушибов и смещений костей в результате падений или резких движений, растяжений связок и мышц из-за неправильного поднятия тяжестей, передвижения или изменения положения тела. Эти знания помогут восстановить позвоночник и после серьезных травм, полученных, например, в автомобильных катастрофах. Поможет она и спортсменам, получившим тяжелые травмы спины в таких видах спорта, как штанга, волейбол, баскетбол, гимнастика, борьба, хоккей на льду и многих других.

Занимаясь укреплением позвоночника и мышц пресса, вы можете избавиться от слабости в сердце, головных болей, сахарного диабета (одной из причин которого является пережатие соответствующего нерва), плохого пищеварения, запора, слабости половой системы, болей в ногах, пояснице и многих иных расстройств и болезней.