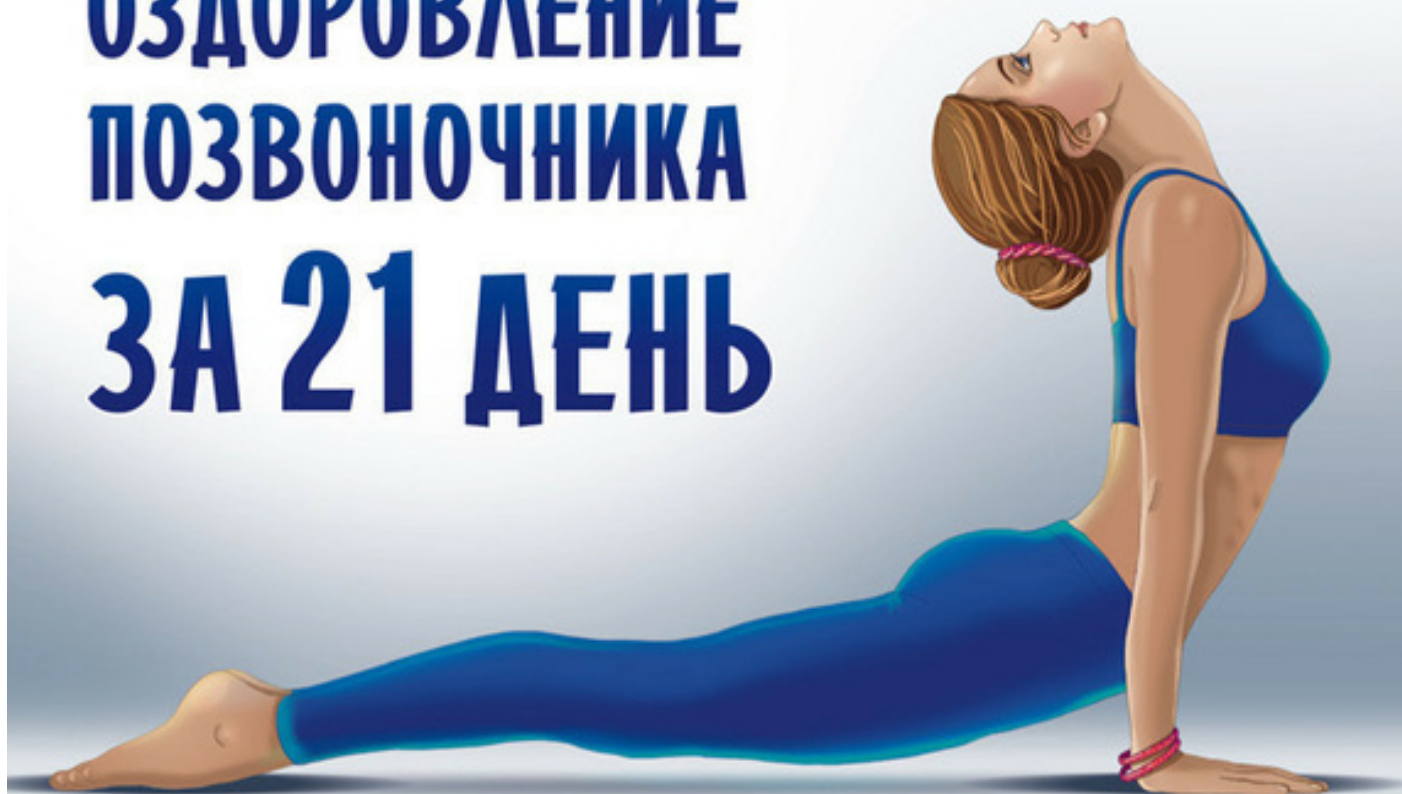


# ЗДОРОВАЯ СПИНА и СУСТАВЫ

Олег Асташенко

ОЗДОРОВЛЕНИЕ  
ПОЗВОНОЧНИКА  
ЗА 21 ДЕНЬ



✦ Эффективная программа для исправления осанки

✦ Асаны йоги для укрепления мышц спины, повышения гибкости и улучшения кровообращения

✦ Комплексы упражнений для всех отделов позвоночника

✦ Лечебная дыхательная гимнастика

✦ Исцеляющий самомассаж



Олег Асташенко

**Здоровая спина и  
суставы. Оздоровление  
позвоночника за 21 день**

ИГ "Весь"

2017

УДК 611.08+611.7  
ББК 53.5

**Асташенко О. И.**

Здоровая спина и суставы. Оздоровление позвоночника за 21 день  
/ О. И. Асташенко — ИГ "Весь", 2017

ISBN 978-5-9573-3263-3

Почти у всех хоть раз в жизни болела спина. У офисных сотрудников спина ноет часто. А у многих поясницу или шею ломит так, что приходится постоянно ходить к врачам. И если не сразу обратиться к специалистам, то недуг может перерасти в хроническую форму... Чтобы не запустить ситуацию, автор предлагает воспользоваться разработанными им оздоровительными программами. В книге петербургского врача Олега Асташенко представлены комплексные программы по лечению и профилактике таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, радикулит, люмбаго. В них входят лечебная дыхательная гимнастика, йога, самомассаж, специальные системы питания, лечебные ванны, настои и отвары. Все они доказали свою эффективность и рекомендуются к самостоятельному применению. Какую бы программу оздоровления вы ни выбрали, помните, что только регулярность проведения процедур и занятий дадут необходимый результат – здоровые спину и суставы. Выделите на заботу о своем теле 21 день. «Именно за это время человеческий организм привыкает ко всему новому, особенно к тому, что изначально кажется чрезвычайно сложным», – говорит автор.

УДК 611.08+611.7

ББК 53.5

ISBN 978-5-9573-3263-3

© Асташенко О. И., 2017

© ИГ "Весь", 2017

# Содержание

Введение	6
Ваша цель – профилактика заболеваний спины	7
Профилактические работы	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Олег Асташенко**

## **Здоровая спина и суставы: оздоровление позвоночника за 21 день**

### **Введение**

Различные заболевания позвоночника являются едва ли не самым распространенным недугом современного человечества, поразившим примерно половину населения нашей планеты. Остеохондроз, сколиоз, радикулит и люмбаго могут сделать жизнь человека невыносимой. Среди причин их возникновения, несомненно, неправильный, малоподвижный образ жизни, беспорядочное питание, бесконечные стрессы и отсутствие внимания к себе, почти полное игнорирование потребностей своего организма. Может быть, сейчас это кажется вам невозможным, но, следуя приведенным советам, вы сможете улучшить состояние своего здоровья, навсегда избавиться от отложения солей и болей, преследующих вас и днем и ночью, обрести былую гибкость в суставах и легкость во всем теле.

Предлагаемая вам книга состоит из нескольких разделов, в каждом из которых представлены 3–4 различные программы для оздоровления спины. Каждая из них рассчитана на срок не менее 21 дня. Именно за это время человеческий организм привыкает ко всему новому, и особенно к тому, что изначально кажется чрезвычайно сложным для выполнения. Различные варианты питания, физической нагрузки и водных процедур, народные средства и рецепты, несомненно, помогут вам в борьбе за здоровый позвоночник и спину, за жизнь без боли. Вашей целью будет после ознакомления с программами выбрать по одной из каждого раздела и составить собственный комплекс оздоровительных мер. Это, например, может быть сочетание рисовой диеты с занятиями йогой, приемом курса травяных ванн и накладыванием согревающих компрессов на спину. Вариантов много, и разработаны они для того, чтобы вы легко и с удовольствием занялись лечением или профилактикой заболеваний несущей части человеческого организма – позвоночника.

Конечно, никакие, даже самые популярные, рецепты народных методов исцеления не заменят квалифицированной медицинской помощи. Правильно поставленный диагноз – вот точка отсчета для начала лечения любого заболевания. Контроль за изменением вашего состояния также должен осуществлять врач. Однако многое для своего здоровья и отличного самочувствия вы в состоянии сделать самостоятельно.

Прежде чем приступать к изучению и к применению на практике различных способов лечения и профилактики заболеваний спины, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с разделом «Что нужно знать, прежде чем приступать к самолечению». Это очень важно, так как главная задача данной книги – помочь вам справиться с вашими недугами, но ни в коем случае не навредить.

**Верьте в свои силы, и успех в лечении вам обеспечен!**

## **Ваша цель – профилактика заболеваний спины**

Ни для кого не секрет, что предупредить появление какого-либо заболевания всегда проще, чем от него лечиться. Но каким образом предупредить отложения солей в позвоночнике, остеохондроз и другие заболевания спины? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо сначала выделить основные факторы, способствующие развитию заболеваний позвоночника. И затем вам останется лишь принять определенные меры, чтобы устранить их и не допускать повторного появления.

Итак, одной из основных причин развития различных заболеваний позвоночника (и не только) является малоподвижный образ жизни. Человеческий организм можно сравнить с неким механизмом – он так же требует работы, движения, а без него застаивается и начинает ржаветь, то есть болеть. Чем больше вы двигаетесь, тем лучше себя чувствуете и здоровее становитесь. Современный мир диктует свои условия: теперь мы работаем в офисах, по полдня просиживая в мягких креслах, сторбившись перед компьютером. После окончания рабочего дня отправляемся домой либо на своем автомобиле, либо на общественном транспорте, стараясь при этом сократить ходьбу пешком до минимума. Дома же мы падаем на диван перед телевизором и затем – в кровать. Знакомая картина? Именно такой образ жизни запускает развитие болезней спины.

Однако такое положение дел можно изменить. Существует большое количество общедоступных и эффективных способов увеличения физической активности в течение дня. Например, оставляйте машину подальше от офиса или выходите на 1–2 остановки раньше, если едете на общественном транспорте. Пользуйтесь лестницей вместо лифта. Вечером перед телевизором не сидите на диване, а выполняйте легкие физические упражнения.

Выберите наиболее подходящий вам вид физической нагрузки и занимайтесь регулярно. Это могут быть не скучные занятия в тренажерном зале, а танцы, верховая езда или велосипед. Не стоит пренебрегать и специальной лечебной гимнастикой, о которой речь пойдет в соответствующем разделе. Также для лечения и профилактики болезней спины весьма рекомендуются занятия йогой и плавание. Однако самый простой вариант, не требующий никаких финансовых вложений, – обычные прогулки на свежем воздухе в ближайшем парке в течение часа.

Вторая, не менее значимая, причина болей в спине – лишний вес. В большинстве случаев он появляется как следствие гиподинамии и результат неправильного питания. Думаю, нет смысла подробно описывать принципы сбалансированной диеты, необходимой для поддержания хорошей формы. Наверняка вы и сами знаете эти нехитрые правила: поменьше жирного, сладкого и острого; больше свежих овощей и фруктов; дробное питание и т. д.

Вы можете самостоятельно выбрать один из большого количества способов рациональной организации питания или обратиться к квалифицированному специалисту – диетологу. Он подробно расскажет о всех правилах сбалансированного питания, подберет наилучший рацион, подходящий именно вам, с учетом ваших особенностей строения тела и имеющихся заболеваний, и ответит на все ваши вопросы. И конечно, не стоит увлекаться кратковременными диетами, предполагающими жесткие ограничения в еде. Лишние килограммы вернуться, как только вы перейдете на свой привычный рацион, а вашему здоровью может быть нанесен невосполнимый ущерб.

В главе «Питание для здорового позвоночника» вы сможете познакомиться с различными вариантами специального лечебного питания для выведения солей и очищения организма.

Третья причина, о которой пойдет речь, – неправильная осанка. Кроме того, что плохая осанка уже сама по себе является фактором риска при заболеваниях спины, она также может усиливать боли в уже пораженном болезнью позвоночнике.

Итак, вы познакомились с некоторыми причинами возникновения различных заболеваний позвоночника. Конечно, это далеко не полный список. Добавьте сюда стресс и ежедневные психологические перегрузки, отсутствие времени на себя и многое другое. Однако вернемся к профилактике, так как главной вашей задачей является все же предотвращение возникновения заболеваний вне зависимости от причин их появления.

## Профилактические работы

Как уже говорилось выше, важно преобразовать систему питания, придерживаясь основных правил. Со временем она станет для вас привычной, и вы забудете о том, что когда-то питались по-другому.

Лишний вес, как известно, является причиной многих заболеваний, а не только позвоночника и спины. Предлагаю вашему вниманию тест, благодаря которому вы сможете определить, требуют ли ваш образ жизни и рацион пересмотра, и если да, то что именно необходимо изменить. Отвечайте на вопросы честно, ведь вы сами заинтересованы в получении достоверных результатов.

**Вопрос № 1.** Как часто вы едите свежие овощи и фрукты?

- а) редко – 5 баллов;
- б) почти каждый день – 2 балла;
- в) при каждом приеме пищи – 1 балл.

**Вопрос № 2.** Как вы относитесь к сладкому и мучному?

- а) едите много, особенно в плохом настроении – 5 баллов;
- б) балуете себя изредка – 2 балла;
- в) категорически избегаете – 1 балл.

**Вопрос № 3.** Как часто вы едите различные жареные блюда?

- а) почти каждый день – 5 баллов;
- б) раз в неделю или реже – 2 балла;
- в) никогда – 1 балл.

**Вопрос № 4.** В каких количествах вы употребляете алкоголь?

- а) много – больше 3 порций в день – 5 баллов;
- б) средне – меньше 3 порций в день – 2 балла;
- в) никогда – 1 балл.

**Вопрос № 5.** Как часто вы пьете напитки, не содержащие кофеина, и соки?

- а) никогда – 5 баллов;
- б) изредка – 2 балла;
- в) несколько раз в день – 1 балл.

**Вопрос № 6.** Как часто вы просыпаетесь на рассвете или среди ночи?

- а) часто – 5 баллов;
- б) редко – 2 балла;
- в) никогда – 1 балл.

**Вопрос № 7.** Проснувшись утром, вы:

- а) чувствуете себя ужасно, кашляете – 5 баллов;
- б) обретаете бодрость лишь после чашки кофе или чая – 2 балла;
- в) встаете без особых усилий – 1 балл.

**Вопрос № 8.** Вы занимаетесь каким-либо видом спорта 20 минут или более:

- а) никогда – 5 баллов
- б) почти каждую неделю по 2–3 раза – 2 балла;
- в) более 3 раз каждую неделю – 1 балл.

**Вопрос № 9.** Как быстро вы устаете при подъеме по лестнице?

- а) после 20 ступеней – 5 баллов;
- б) после 40 ступеней – 2 балла;
- в) после 60 ступеней и затем быстро восстанавливаете дыхание – 1 балл.

**Вопрос № 10.** Какова ваша физическая активность в повседневной жизни?

- а) вы ездите на работу на машине и большую часть дня сидите – 5 баллов;

- б) не менее 30 минут в день ходите пешком, избегаете лифта – 2 балла;
- в) испытываете физические нагрузки на работе – 1 балл.

Теперь подсчитайте баллы и добавьте к полученной цифре 50 баллов в том случае, если вы курите. Столько же добавьте, если увлекаетесь диетами, часто переедаете или вас тошнит после еды.

**10–12 баллов.** Вас можно поздравить! Вы ведете практически идеальный образ жизни. Но все же иногда нужно давать себе отдых.

**13–26 баллов.** Вы ведете вполне здоровый образ жизни, но, возможно, слишком мало времени уделяете физическим нагрузкам.

**27–37 баллов.** Вам пора задуматься о своем здоровье и внести в свою повседневную жизнь некоторые коррективы.

**38–60 баллов.** Серьезно задумайтесь над тем, как вы живете. Начните с малого, например, пересмотрите свой рацион. Меньше курите и больше занимайтесь спортом. Если вам больше 35 лет, необходимо начать делать это как можно скорее.

**Свыше 60 баллов.** Ваш образ жизни угрожает здоровью. Немедленно примите соответствующие меры.

Итак, вы довольны полученными результатами? Однако какими бы они ни были, помните, что изменить свою жизнь никогда не поздно!

Важно организовать свой день так, чтобы в нем было достаточно времени для физических упражнений. Подумайте, как это можно сделать. Если у вас совсем нет времени на посещение спортивного зала, можно хотя бы совершать 20-минутную прогулку в обеденный перерыв. Даже небольшая физическая нагрузка лучше, чем никакой. Однако важным условием здесь является регулярность. Одновременно с этим можете поработать и над своей осанкой, включив в распорядок дня несколько упражнений на ее исправление.

Обратите внимание, в какой постели вы спите. Привыкли к мягким перинам? Но от лежания на мягком позвоночник деформируется. Впрочем, спать на досках также не рекомендуется. Нужно выбрать нечто среднее, а именно полужесткую постель. Во время сна старайтесь принимать такие позы, при которых боли чувствуются не так сильно или исчезают вообще. Чаще всего это положение лежа на боку с согнутыми в коленях и прижатыми к груди ногами. Можете попробовать лежать на спине и при этом подкладывать под поясницу и под колени небольшие подушечки или валики. Если вы привыкли спать на животе, подкладывайте такую подушку под живот. Это поможет предотвратить усиление болей при разгибании в поясничном отделе позвоночника. Спать нужно в проветренном, но теплом помещении, где нет сквозняков.

В ситуациях, когда вам приходится долго стоять, напрягайте мышцы живота. Для облегчения болей в пояснице попытайтесь найти правильное положение для ступней ног. Например, поставьте одну ногу на небольшое возвышение или обопритесь ею о стенку. Можно также периодически переминаться с ноги на ногу. Если приходится стоять слишком долго, время от времени прохаживайтесь.

При заболеваниях спины, а также для профилактики остеохондроза и тому подобных недугов, не ходите слишком часто (а тем более постоянно) на высоких каблуках. Нежелательно носить обувь на очень жесткой, негнущейся подошве: при этом развивается повышенная нагрузка на коленный сустав, мускулатуру бедер и спины. Надевайте обувь только в положении сидя на низком стуле или на корточках.

Будьте особенно осторожны при поднятии тяжестей. Перед началом поднятия груза встаньте перед ним таким образом, чтобы стопы были расположены в направлении движения. Ноги при этом расставьте на ширину плеч. Следующий шаг – напрягите мышцы ягодиц и брюшного пресса и присядьте на корточки. Затем обхватите предмет обеими руками и под-

тащите его в пространство между ногами. После этого напрягите мышцы живота и, подтягивая ягодицы, приподнимите груз и подтяните его к животу. Дышите свободно и равномерно, продолжайте держать напряженными указанные группы мышц. Держа груз в руках, не следует поворачиваться с ним из стороны в сторону. Если вы хотите опустить груз, втяните живот и напрягите ягодицы, а затем присядьте на корточки. Только после этого опустите его на землю.

Не менее важно соблюдать особые правила при выполнении различных хозяйственных работ вроде копания, работы с граблями и т. п. Во время работы поддерживайте основную позу – спина выпрямлена, туловище слегка наклонено вперед, ягодицы поджаты, а мышцы живота напряжены. Следите за тем, чтобы не наклоняться в поясничном отделе позвоночника. Помните, что основная физическая работа должна выполняться за счет мускулатуры рук и ног.

Во время кашля или смеха, то есть когда ваше туловище наклоняется вперед, зафиксируйте его в данном положении. Это поможет избежать нежелательного сотрясения позвоночника. Необходимо напрячь мышцы живота и удерживать их в таком состоянии.

При приеме ванны подкладывайте под голову и шею полотенце, чтобы позвоночник в шейном отделе не прогибался слишком сильно. Вода должна быть постоянно теплой, но не горячей. Помните, что во время обострений горячие ванны противопоказаны. Вытирайтесь по возможности подогретым полотенцем. После ванны, если есть время, полежите немного в удобной позе. Важно также отметить, что при болевых ощущениях противопоказаны холодные обливания и обтирания, контрастные водные процедуры. С рецептами приготовления специальных лечебных ванн вы можете познакомиться в соответствующем разделе.

Помните главное условие: результаты будут заметны, только если выполнять все рекомендации регулярно, а не время от времени. Конечно, на выработку новых полезных привычек уйдет некоторое время. Психологи считают, что если выполнять какое-либо действие ежедневно в течение 21 дня, оно перерастает в привычку. Попробуйте следовать этому принципу. Начните с малого и постепенно меняйте свой образ жизни. Будет сложно, особенно если перед этим вы долгое время жили совсем по другим правилам. Однако согласитесь, результат того стоит.

Для профилактики заболеваний спины важно также сохранять душевное здоровье, поддерживать позитивный психологический настрой. Известно ли вам, что уровень агрессивности напрямую связан с болями в спине? Причины такой реакции человеческого организма на агрессию лежат в далеком прошлом человечества. Изначально агрессия имела защитный характер и проявлялась по отношению к врагам. При этом в крови увеличивалось содержание адреналина, артериальное давление поднималось, пульс учащался и вся нервная регуляция настраивалась на борьбу. Этот феномен вы можете наблюдать и сейчас на примере животных. Кошка, готовясь к нападению, выгибает спину, в этот момент каждый мускул ее тела напряжен. То же самое происходит и с людьми, то есть агрессия ведет к мышечному напряжению.

Во время схватки у наших предков мышечное напряжение снижалось, уровень адреналина падал, после кратковременного всплеска энергии наступал период спокойствия. Однако в современном цивилизованном мире различные споры и столкновения проходят, как правило, без применения физической силы. Это значит, что мышечное напряжение не уходит, оно аккумулируется, и возникают боли в спине. Поэтому не копите в себе агрессию и отрицательные эмоции, избавляйтесь от них, например, с помощью спорта. Это может быть бокс, единоборства, плавание, занятия в тренажерном зале и т. д.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.