



Сергей Мугунов

Позвоночник — стержень жизни...

Гибкость и крепость

Сергей Чугунов

**Позвоночник – стержень
жизни... Гибкость и крепость**

«Издательские решения»

Чугунов С.

Позвоночник – стержень жизни... Гибкость и крепость /
С. Чугунов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965598-1

Вы можете похвастать своим здоровьем, гибкостью позвоночника и крепкими нервами? Если нет, то эта книга для вас. Занимаясь по специальной методике, многие достигают поразительных результатов: не только полностью восстанавливают функции позвоночника, укрепляют нервную систему, но и оздоравливают весь организм.

ISBN 978-5-44-965598-1

© Чугунов С.
© Издательские решения

Содержание

Позвоночник – стержень жизни	6
Проблемы позвоночника	7
Нервы шалят	9
Позвоночник – ключ к здоровью!	10
Причина многих болезней	10
Позвонки – звенья здоровья	11
Связки и хрящи	12
Молодость и позвоночник	13
Упражнения для позвоночника	15
Осторожность и постепенность	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Позвоночник – стержень жизни... Гибкость и крепость

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2019

ISBN 978-5-4496-5598-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Позвоночник – стержень жизни

Вы можете похвастать своим здоровьем, гибкостью позвоночника и крепкими нервами?

Если нет, то эта книга для вас. Занимаясь по специальной методике многие достигают поразительных результатов: не только полностью восстанавливают функции позвоночника, укрепляют нервную систему, но и оздоравливают весь организм

Проблемы позвоночника

После определенного возраста проблемы с позвоночником возникают почти что у всех. Это, по мнению ученых, своеобразная возмездие за прямохождение. Заболевания позвоночника – эти заболевания чисто человеческие, животные, которые ходят на четырех лапах спиной не мучаются. Позвоночник тысячелетиями создавался не для прямохождения!

Проблемы со спиной появились, как только человек встал на две ноги. Замечательный факт: у цирковых медведей, коих принуждают ходить на задних лапах, очень часто возникают заболевания позвоночника. Может быть, мы слишком рано встали на ноги.

Болезни позвоночника стали более общераспространенными. Нынешние люди много времени проводят за рулем автомобиля, сидя у компьютера и у телевизора. Все меньше физической подвижности, а значит, мышцы спины остаются нетренированными, некрепкими. Они уже не могут удерживать человеческое тело.

И вся основная нагрузка ложится на позвоночник. От непомерной тяжести межпозвоночные диски стираются, хрящи не удерживают их на своих местах. Да еще и питается человек несбалансированно, в нашем рационе не хватает необходимых для позвоночника микроэлементов.

Организм человека создан в соответствии с законами физики и химии. Они никогда в жизни не меняются. Эти законы писаны на всяком нерве, всякой мышце, всяком члене нашего тела. Эти законы заправляют клетками, тканями и органами тела, поручая им определенные функции. Эти законы функционируют главным образом через сложную сеть нервов, которые пронизывают весь организм. А стержневым звеном в нервной системе является позвоночник.

О роли позвоночника сочинено много книг. Но какое дело нам до книг, если болен позвоночник. Все знают, что если позвоночник болен, то вряд ли возможно, чтобы оставались здоровыми почки, печень, желудок и прочие органы. В человеческом организме все взаимосвязано. Недужный позвоночник становится основанием для болезни внутренних органов, а случается и наоборот: болезни желудка, кишечника, гинекологические заболевания часто приводят к болезни позвоночника. И тогда возникает весьма популярное, но весьма каверзное заболевание – *остеохондроз*.

Остеохондроз (греч. *osteon* – кость, *chondros* – хрящ), дистрофический процесс в костной и хрящевой ткани, преимущественно межпозвоночных дисков; проявляется болями, ограничением движений в пораженных суставах.

Если остеохондроз – следствие травм, смещения дисков и прочих серьезных причин, то предоставьте лечение врачам хирургам, то есть специалистам. Во всех остальных случаях, особенно когда остеохондроз – логическое следствие прожитых лет, вы сами в состоянии сделать многое для оздоровления своего позвоночника.

Неумолимая статистика констатирует, что только один из 150 человек среднего развития имеет довольно гибкий позвоночник. В нашем цивилизованном обществе большинство людей ведут сидячий образ жизни. Искривление их позвоночников определено неправильным питанием, а также тем, что люди не умеют правильно двигаться, стоять, сидеть, или полностью лишены физической активности. Это касается не только взрослых, но и школьников, так называемого телевизионного, а ныне компьютерного поколения.

Недавнее исследование подростков 9-11-го классов показало, что 15% школьников имеют сколиоз, или искривление позвоночника. Ученые по этому поводу высказывают точку зрения, что сколиоз в дальнейшем может вызывать не только боли в спине, но и приводить к различным респираторным заболеваниям и нервным расстройствам.

К счастью, хрящи, из которых состоят межпозвоночные диски, под влиянием физических упражнений, правильного питания и ряда других мер способны восстанавливаться независимо от возраста человека. Задача заключается в улучшении кровоснабжения мышц позвоночника. Эффект от этого лечения поразителен. Через две недели вы почувствуете явное улучшение, через месяц – исцеление.

Нервы шалят

«Нервы» – мы слышим это везде. Врач сообщает своему пациенту: «Это ваши нервы расходились».

Впечатлительные женщины также жалуются на свои нервы. Всякий день на работе вы встречаетесь с людьми, имеющими нервное расстройство.

Вы слышите от родителей: «Я не могу наказывать ребенка, у него нервы».

Мы видим проявление нервов везде – на улице, на работе, в театре, в школе, в институте и особенно дома, в вашей собственной семье. Телевизор и компьютер работают постоянно до самой ночи. Нервы большинства находятся на такой грани, что должны стимулироваться картинками убийств, крови, пыток и расстрелов. Нездоровая атмосфера насилия и секса заменила культурные программы телевизионных станций и заполонила пространство интернета.

Современные люди – это нация нервных людей. Это вытекает из интенсивности нашей жизни. Это делает нас наиболее прогрессивной нацией на Земле, но в то же время рушит здоровье людей. Наши психолечебницы переполнены. Половина больничных коек страны занята людьми, страдающими нервными расстройствами.

Лучшие медицинские авторитеты говорят, что если количество психических заболеваний будет расти так же, как сейчас, то меньше чем через 100 лет не будет никого, кто бы озабочился о психическом здоровье людей, потому что каждый станет жертвой какого-либо расстройства. Устрашающая перспектива – не так ли?

Медицинские исследования подтверждают это. Впрочем, уже в настоящее время не хватает психиатров и психологов, чтобы контролировать психические заболевания. Мы находимся в жалком состоянии.

Миллионы людей имеют нервную силу ниже нормальной и, как следствие, ощущают бесконечные органические и физические нарушения, которые делают их жизнь ужасной. Если же люди не имеют нервной силы, они вначале принимают более слабые стимуляторы, чтобы противостоять жизненным атакам – табак, чай, кофе, газировки. Более глубокий нежный упадок – более сильные стимуляторы: алкоголь, затем наркотики. Очень многие люди становятся впоследствии наркоманами.

Многие люди считают себя нормальными, хотя нет ни одного дня, когда бы они ни принимали взбадривающих таблеток. Ночью их нервы так возбуждены, что они не могут обойтись без снотворного. Посмотрите, как много снотворных и успокаивающих средств рекламируется по телевидению.

Только верные рецепты укрепления вашей нервной системы не нуждаются в использовании медикаментозных средств.

Позвоночник – ключ к здоровью!

Причина многих болезней

Если кратко суммировать роль позвоночника в организме человека, то можно сказать следующее: позвоночник – это, прежде всего, основа скелета. Он придает телу нужную форму; к позвоночнику прикрепляются пласты больших и малых мышц и связок спины и живота, предназначенные для удержания тела в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов – на своих местах. У животных органы подвешены под закругленным спинным хребтом. У двуногого и двурукого человека они расположены вдоль прямого позвоночного столба и поддерживаются им, противодействуя силе тяжести.

И в середине этой колонны, опускающейся от мозга и защищенной костями позвонков, – спинной мозг, который является центром обширной и опутанной сетью двигательных и чувствительных нервов, расходящихся во все части тела.

Врачи-вертебрологи утверждают, что причиной многих болезней является ненормальное состояние позвоночника, например, неправильная осанка. Резкие толчки и нагрузки могут вызвать сдвиг позвонков и защемление нерва, отходящего от спинного мозга, а это приведет к нарушениям того органа, который управляется этим нервом.

Если же позвоночник искривляется, то это самым пагубным образом воздействует на кости скелета, мышцы и связки удлиняются или укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма.

Чтобы облегчить страдания, вызываемые структурными изменениями в позвоночнике, и помочь организму в восстановлении его нормальных функций, существует целый ряд методик и упражнений.

Основное лечение – это специальные упражнения, которые дают положительный эффект всегда, за исключением некоторых случаев, требующих хирургического вмешательства.

Однако, не только одни упражнения могут восстановить здоровье. Необходимо следовать хорошо разработанной программе здоровья, которая включает правильное питание, хороший отдых и ряд других мер, о которых мы еще поговорим.

Система оздоровления позвоночника – это природный безлекарственный подход к вашему здоровью. Она помогает вернуть позвоночнику его нормальные функции и таким образом позволяет исключить причины многих болезней позвоночника и внутренних органов, вызванных плохой осанкой, дряблыми мышцами, вредными привычками, физическими повреждениями.

Позвонки – звенья здоровья

Позвоночник человека весьма интересная конструкция, которая состоит из 32—34 позвонков: 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и от 3 до 5 копчиковых. Но главное не в том, сколько каких позвонков, и как они связаны между собой. Главное заключается в том, что каждая кость в теле связана с другой, а позвоночник является стержнем всей скелетной системы.

Кроме позвонков, в позвоночник имеет межпозвонковый хрящевой диск между ними, межпозвонковые суставы, связки и прилежащие мышцы. Стоит выйти из строя, или начать неправильно функционировать одного из звеньев, как возникает боль.

Уязвимость позвонка зависит от того, к какому отделу он относится.

Шейные позвонки – самые легкие и хрупкие, тело у них очень небольшое, поэтому шейный отдел позвоночника наиболее уязвим. Так, переломы позвонков чаще всего случаются именно здесь.

У грудных позвонков тело средних размеров и очень длинные остистые отростки. Грудные позвонки в норме малоподвижны, а с возрастом это их качество усугубляется.

Поясничные позвонки – массивные и довольно подвижные, им приходится удерживать около половины веса человека и обеспечивать движения верхней половины тела. Еще больший вес несут крестцовые позвонки, поэтому они еще более массивные, чем поясничные.

Крестцовые позвонки обычно сращены друг с другом и образуют как бы единую кость – крестец. Ниже крестца расположен копчик, представляющий собой несколько мелких копчиковых позвонков.

Многие врачи сходятся в одном – ничто так не влияет на здоровье, энергию и всю жизнь человека, как состояние его позвоночника!

Позвоночник может иметь множество заболеваний, таких как: сдвинутые с места межпозвоночные диски, отложения неорганических веществ между позвонками и ряд других. Из-за этого нервная энергия, поступающая к жизненно важным органам, может сильно уменьшаться, вызывая тем самым острейшие боли не только в самом позвоночнике, но и в других частях тела.

Связки и хрящи

Между каждыми двумя соседними позвонками находится межпозвоночный диск. Он состоит из эластичного студенистого ядра и фиброзного (связочного) кольца вокруг него. Именно это ядро и не позволяет слишком сближаться двум соседним позвонкам. Оно пронизано кровеносными и лимфатическими сосудами, и в нем протекают активные обменные процессы, благодаря чему поддерживается постоянный его объем и плотность.

У здорового человека межпозвоночный диск выдерживает огромные нагрузки. А для человека – в отличие от животных – это очень важно, так как из-за вертикального положения тела позвонки постоянно испытывают толчки, удары и давление. Межпозвоночные же диски работают как амортизаторы, способствуют равномерному распределению веса тела на позвоночник и препятствуют сдавливанию корешков спинного мозга и питающих их кровеносных сосудов.

Хрящи – это предшественники костей в формировании скелета в эмбрионе, и некоторые из них остаются как часть скелетной системы.

У новорожденного некоторые кости черепа – хрящевые, что позволяет мозгу расти. Они становятся твердыми после того, как мозг достигает нормальных размеров.

Так как хрящ более эластичен по сравнению с твердой костью, то, оставаясь, например, в местах соединения ребер с грудиной, он дает полную свободу легким. Хрящ также остается частью скелета у взрослого человека в полутвердых трубах, таких, как гортань, трахея, бронхи, нос и уши.

Сухожилия – это белые, блестящие, волокнистые, не эластичные, но с большим пределом прочности нити, которые крепят мускулы к костям. Они содержат мало кровеносных сосудов и чувствительных нервов. Связки имеют такую же структуру, но содержат эластичные волокна, связывающие кости или хрящи и поддерживающие некоторые органы и мускулы.

Сухожилия и связки являются частью мускульной системы, в то время как хрящи составляют лишь часть скелетной системы.

Связки и мышцы, окружающие позвоночник, являются своего рода естественным корсетом, и чем они сильнее, тем лучше поддерживается позвоночник и тем выше его способность к разнообразным движениям. Хорошее же состояние мышц, и вообще всех тканей, зависит, прежде всего, от их кровоснабжения, а кровоснабжение улучшается при адекватной их работе.

Для того чтобы кости и хрящи были здоровыми, необходимо ежедневно обеспечивать их пищей, содержащей органический кальций, фосфор, магний, марганец.

От черепа до крестца выступы позвоночных дуг оплетаются мощными эластичными связками, которые соединяют вместе все позвонки и межпозвоночные диски. Через крестцово-подвздошную область проходит другая система чрезвычайно сильных связок, соединяющих суставы между бедром и основанием позвоночника и на которые ложится основной вес человеческого тела.

К позвоночнику с помощью сухожилий прикрепляется сложная система мускулов, управляющих его движением. Без мускулов вся скелетная система была бы просто грудой неподвижных костей. Слои мощных мускулов спины и живота управляют основными движениями тела. Движения головы и шеи обеспечиваются мышцами, прикрепленными к шейным позвонкам.

Мускулы плеч и верхней части рук крепятся к шейным, грудным и верхним поясничным позвонкам, а мускулы бедра – к крестцу и копчику.

Мускулы, управляющие нашим дыхательным аппаратом, прикреплены к позвоночнику, диафрагма – к поясничным позвонкам, реберные мышцы – к грудным и шейным позвонкам. Мускулы таза, удерживающие все внутренности, крепятся к нижней части позвоночника.

Молодость и позвоночник

В одной из старых песенок Валерия Леонтьева пелось про гиподинамию, что это такое.

Гиподинамия – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Распространенность гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

Мы – цивилизация людей, ведущих малоподвижный образ жизни, цивилизация болельщиков на спортивных соревнованиях, мы переедаем, но остаемся недокормленными из-за того, что едим безжизненную искусственную пищу.

Если мало двигаться, не заниматься физическим трудом или физическими упражнениями, и при этом неправильно питаться, то можно окончательно потерять здоровье. Мускулы в этом случае становятся дряблыми, ткани истощаются из-за неправильного питания. От неправильного образа жизни позвоночник становится жестким и деформируется. Хрящи и диски между позвонками разрушаются из-за отсутствия физических упражнений и плохой циркуляции крови в соседних тканях. Многие люди, достигнув пенсионного возраста, становятся на 7—10 сантиметров ниже, а некоторые к старости сгибаются.

Но нужно ясно понимать, что позвоночник укорачивается и ненормально изгибается не от возраста. Неправильное питание, недостаток физической активности приводят к тому, что даже дети ходят, сутулясь, едва волоча ноги. С годами указанные недостатки закрепляются и становятся характерными признаками возраста.

Природа создала позвоночник прямым, защищающим спинной мозг и отходящие от него нервы от ударов и в то же время позволяющим телу изгибаться во всех направлениях. Благодаря нервам мы получаем удовольствие и чувствуем боль. И только прямой, сильный, гибкий и растянутый позвоночник позволяет каждому нерву нормально функционировать.

Позвоночник, который «осел» или укоротился, имеет меньшие расстояния между позвонками, которые по этой причине сдавливают нервы, выходящие через отверстия позвонковых дуг. Когда сдавливаются нервные волокна в верхней части шеи или у основания головы, то у человека могут появиться сильнейшие головные боли. Сдавливание нервных волокон дюйм ниже приводит к расстройствам зрения.

В грудной области давление на нервы, идущие к желудку и другим органам пищеварения, вызывает расстройство этих органов. Воздействие на нервные волокна, расположенные чуть ниже, может поразить кишки или почки. Действительно, нет такой части тела, на которую не действовала бы каким-либо образом позвоночная нервная система.

Когда происходит повреждение или смещение позвонка, возникает острая боль, вынуждающая нас немедленно обратиться к врачу.

Когда смещение позвонков происходит постоянно, то предупреждающая боль появляется именно в том органе, который обслуживается защемленным спинным нервом, а не в самом позвонке. «Оседание» позвоночника, связанное со смещением позвонков, – процесс длительный и часто начинается еще в подростковом возрасте.

Медленное разрушение хряща и ослабление мускулов и связок может идти незаметно в течение долгого времени благодаря изумительной природной способности человеческого организма компенсировать и восстанавливать силу позвоночника, несмотря на наше варварское с ним обращение.

Для нормальной работы нервных спинных волокон необходимо иметь гибкий, сильный, здоровый, растянутый позвоночник. Но что нужно делать, чтобы позвоночник оставался гибким и сильным, как в молодости?

Учитывая какую роль играет позвоночник в жизни, нужно делать все возможное, чтобы обеспечить хорошую циркуляцию крови в нем и в окружающих его мускулах и связках.

Кроме этого, нужно правильно питаться. Ценность здоровой пищи, которая содержит важнейшие минеральные вещества и витамины, заключается в том, что эти вещества жизненно необходимы для создания сильных и здоровых костей и хрящей.

Помните сказку про трех поросят, крепость их домов определялась материалами, из которых они делали свои дома. Так вот, крепость позвоночника так же зависит материала, из которого он создан, но кроме этого еще и от тех физических нагрузок, которым он подвергался в течение всей жизни, независимо от количества прожитых лет.

Если ваш позвоночник не способен нести на себе все ваши трудности, то вы становитесь больными. Нужно понимать, что ничто не влияет на здоровье, энергию и жизнедеятельность человека так, как состояние его позвоночного столба.

Каждый человек настолько молод, насколько молод его позвоночник. Каждый мужчина и женщина могут сбросить 20 лет, укрепляя и растягивая позвоночник.

И в этом он был прав. Задумайтесь, если не хотите состариться прежде времени. Нужно только заботиться о своем позвоночнике. А для этого нужно не так уж много, достаточно выполнять определенные упражнения для позвоночника и рационально питаться.

Большинство людей обычно чувствуют себя лучше всего утром, и это результат не только освежающего сна, но и того, что позвоночник удлиняется при продолжительном отдыхе.

Часто говорят, что по утрам человек становится «выше». Сравнительными измерениями это легко подтвердить. Однако в течение дня позвоночник опять оседает. Это будет продолжаться до тех пор, пока вы не усилите позвоночный столб и поддерживающие его связки и мускулы систематическими упражнениями и правильным питанием, занимаясь физическими упражнениями.

Упражнения для позвоночника

Осторожность и постепенность

Как уже говорилось выше, чем старше становится человек, тем сильнее укорачивается его позвоночник. А здоровый позвоночник должен быть длинным и упругим. Чтобы удлинить и укрепить позвоночный столб есть специальные упражнения.

В обычной жизни люди, по обыкновению, не используют всех возможностей позвоночника. Мы ушли из дикой природы, и теперь нам не нужны те способности, которые в нас заложила природа. Природа создала позвоночник таким, что он может выдерживать огромные нагрузки. Ходьба, верховая езда, повороты, наклоны, поднятие и переноска тяжестей в течение многих лет – все эти нагрузки запросто выдерживает позвоночник.

Однако, если позвоночник не получает должной нагрузки, он утрачивает ряд своих свойств, а именно гибкость и растяжение. Кроме того, каждый день в результате старения организма происходит утрата им способности восстанавливать ткани, кости, кровь. Ничто, конечно, не может предотвратить процесс старения, но большинство людей ускоряют его, работая против сил природы, перестав следовать ее законам.

Состояние позвоночного столба оказывает влияние на все жизненные процессы. Вот почему упражнения для позвоночника могут удлинить не только ваш позвоночник, но и продлить саму жизнь, сделав ее полноценной и радостной.

Давайте посмотрим на дикий мир дикой природы. У большинства животных постоянной тренировкой позвоночника являются естественные повседневные движения. Понаблюдайте, например, за кошкой или собакой. Кошка выгибает спину, растягивая позвонки. Собака опускает переднюю часть своего тела, вытягивает передние лапы далеко вперед или извивается всем телом и крутит головой. Это объясняет, почему животные энергичны до самой старости. У собаки, средняя продолжительность жизни которой составляет приблизительно 10 лет, не появляется заметных признаков старости до 8—9 лет.

В стародавние, первобытные времена, когда человек в поте лица добывал свой хлеб, люди также загружали свой позвоночник по полной программе. И такого количества больных не было. Человеческий организм способен к активной деятельности до 70—80 лет. В этом возрасте встречаются здоровые, энергичные люди, имеющие упругую походку, ясные глаза и острый ум.

Если ежедневно хотя бы понемногу упражнять позвоночник, то уже через несколько дней вы сможете наблюдать исчезновение признаков преждевременного старения. Упражнения для позвоночника настолько просты в исполнении, что даже удивительно, почему эти основные принципы сохранения молодости находятся в забвении.

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.