

Евгений Гуцу

ГРЫЖА
МЕЖПОЗВОНОЧНОГО
ДИСКА КАК
РЕАЛЬНОСТЬ НАШЕГО
ВРЕМЕНИ

Евгений Гуцу

**Грыжа межпозвоночного диска
как реальность нашего времени**

«Издательские решения»

Гуцу Е. В.

Грыжа межпозвоночного диска как реальность нашего времени /
Е. В. Гуцу — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-500187-0

Книга рассказывает, почему происходит появление межпозвоночных грыж, что к этому приводит, как этого избежать. Сделана попытка описать питание, физические упражнения и физиологические процедуры, влияющие на выздоровление, уменьшение боли, улучшение самочувствия. Даны предостережения и рекомендации.

ISBN 978-5-00-500187-0

© Гуцу Е. В.
© Издательские решения

Содержание

Эпилог	6
Общее состояние дел	7
Кофе и чай	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Грыжа межпозвоночного диска как реальность нашего времени

Евгений Валерьевич Гуцу

© Евгений Валерьевич Гуцу, 2019

ISBN 978-5-0050-0187-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эпилог

Хотелось бы отметить, что данная работа носит ознакомительно-информационный характер, безо всяких побуждений к действиям. Сделана попытка пролить свет на процессы происходящие в организме, при его различных состояниях, связанных с опорнодвигательным аппаратом. В книге я попытался дать понимание, почему происходит образование межпозвоночной грыжи, почему получила такое распространение, какие физиологические процессы влияют на ее возникновение доступными словами, без множества биохимических терминов и тонкостей физиологических процессов. Каким образом можно повлиять на уменьшение боли в процессе выздоровления. В книге дано представление о продуктах питания и их роли в выздоровлении или ухудшения здоровья, а вместе с ними и возникновение проблем, связанных с опорнодвигательным аппаратом. Также представлено описание действия продуктов питания на организм, физиологические процедуры и влияние физических упражнений на выздоровление.

Общее состояние дел

Времена меняются, меняется и отношение человека к окружающему миру, меняется взгляд на происходящие вещи. Возникает всеобщее осознание проблем с которыми надо бороться и искать пути решения, и чем эффективней, тем больше отдачи будет от затраченных сил. Вместе с изменением мира, происходит и ускорение времени, которого так постоянно не хватает. Но вместе с этим, нехватка времени побуждает оптимизировать пути решения задач и перестать делать неверные, а порой и постоянно повторяющиеся шаги. Также происходит и со здоровьем, которое многие люди не берегут, пока не возникают различные заболевания, которые ведут к ухудшению качества образа жизни или к недееспособности. Возникает постоянно какая-то нехватка времени, причем я бы сказал, достаточно загадочная нехватка времени. Но при этом, остается время на многочасовое просиживание в интернете или перед телевизором, да и на многие бесполезные вещи. Многие люди просто злоупотребляют здоровьем, не предоставляя организму ничего взамен. У многих наверное остается в памяти что лет так 10—30 назад мало что беспокоило. Да и вообще, на здоровье не обращал внимание в силу генетических данных или в силу экологически чистой среды обитания. Где, возможно, еще остались, остатки чистого воздуха, родниковой воды и выращенные овощи и фрукты на своем земельном участке. Но время меняется и все, что происходит, не всегда можно проанализировать наперед и подумать о последствиях. Года идут, а вместе с ними уходит и здоровье. Наше здоровье уходит как с уменьшением активной физической деятельности, так и в меру незнания что есть, что пить, как вести активный образ жизни. Если в молодости, когда рос организм, вырабатывалось достаточно много стволовых клеток, которые участвуют в репарации нашего организма, то с возрастом их продукция сокращается. И уже регенеративные процессы происходят не так быстро, как в раннем возрасте. Организм быстро стареет от различных ядов потребляемых с едой, от курения, злоупотреблением алкоголем, кофеин содержащими напитками, рафинированных продуктов, от недосыпания. Таким образом говорить не приходится, если ежедневно организм недополучает часть питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма. Здоровая пища замещается полуфабрикатами неясного происхождения, продуктами быстрого питания, рафинадом, газированной сладкой водой, кофе вместо трав или чистой воды и многое другое. Что же говорить еще о том, если человек злоупотребляет курением и алкоголем, особенно в больших количествах не зная меры. Различные стрессовые ситуации, которые постоянно генерируют нервозность и нервное перенапряжение заставляет человека потреблять ненужные или даже лишние продукты, которые зачастую вредны для организма. Самая большая проблема для всех нас осознать что возвращение назад к своим привычкам это скатывание вниз в своих достижениях.

Большинство населения, которое сталкиваются с разными проблемами обмена веществ в своем теле ленятся что-то делать. Но и лень на самом деле это тоже заболевание, которое связано с нарушением тех или иных систем организма. По этому и ее, эту самую лень стоит осознать, как системные нарушения и попытаться их устранить.. Таких примеров, когда человек не осознает своих проблем со здоровьем, а это самое главное, можно привести просто огромное количество. Но и в противоположность этому, есть примеры людей, которые поднялись с инвалидных кресел, и выкинули костыли, не смотря на долгое их применение, и рассказы врачей современной медицины, о том, что они никогда не смогут ходить. Так и говорили врачи "— Забудьте об этом!», " — Вы никогда не сможете ходить» Эти люди не только изменили свой взгляд на жизнь но и доказали самим себе, что это неправда. Они ходят без приспособлений, они бегают, они прыгают не смотря на поставленный им диагноз.

Сколько людей обращаясь к современной медицине при поставленном диагнозе не могут вылечиться. В лучшем случае остаться на том же уровне, а еще хуже когда пациента на пич-

кают различными таблетками, химическими лекарствами введенными различными способами. Вместо того, чтобы людям с высоким артериальным давлением дать информацию для лечения и оздоровления, начинается выписывание огромного числа таблеток, уколов, процедур с лекарственными средствами. Конечно же, постоянное потребление таблеток, разных витаминов, порошков, настоек, уколов приводит к новым заболеваниям. Начинаются проблемы с органами пищеварения, в первую очередь с печенью, потом подключается поджелудочная, почки и другие органы, которые участвуют в метаболизме лекарственного средства. Также происходит и при высоком уровне сахара в крови, который можно довести до нормального, абсолютно, уровня при помощи диеты и физических упражнений. Все эти процессы, происходящие сегодня, побуждают нас во всем разбираться самим. Конечно, следует сказать, что достижения современной медицины не следует отменять в области диагностики и операции. Но при этом стоит понимать, что есть варианты решения проблемы появившегося заболевания когда не нужно оперативное лечение, поедание огромного объема таблеток и применение дорогостоящего оборудования. Разобравшись с понятием современной медицины человек, возможно, начинает работать над собой, если конечно не хочет плыть по течению в море безнадёжности и мрака. Избегание не столь радужных событий, возможно, при изменении образа мышления, а за ним последует и перемена образа жизни и понимание что привело к недееспособности, заболеваниям внутренних органов, суставов, межпозвоночных дисков. Осознать необходимо и то, в каком отравленном мире мы живем. Какой вред приносит городской воздух, фильтрованная вода из под крана, продукты с химикатами, вредные привычки, которые убивают здоровье.

Само только курение, уже гарантирует нехватку кислорода в организме, вызывая гипоксию тканей. Это в то время, когда и так наш воздух на улицах, является достаточно загрязненным, а в некоторых регионах нашей планеты просто отравленный многочисленными выбросами фабрик и заводов, выхлопными газами автомобилей и другой жизнедеятельностью человека. Что выбрасывают заводы и фабрики да и автомобили не всегда понятно, в том аспекте как эта вся воздушная смесь воздействует на организм человека и какие последствия можно ожидать. Что действительно ясно, так это точно не положительные. Курение человеком сигарет, вызывает гипоксию тканей, приводит еще и к загрязнению легких, печени, и других органов, которое порой вызывает необратимые последствия для жизни. Вместе с тем, наряду с курением, происходит злоупотребление алкоголем, который в первую очередь наносит удар по печени, затем почкам, сердцу и другим внутренним органам. Ко всему этому курение и алкоголь заедаются еще и тем, что попадет под руку, такими продуктами как чипсы, сухарики, прожаренное мясо, зашкваренное сало, пироженные, дрожжевой хлеб и т. д. При этом еще, все это запивается кофе и чаем, что только усиливает разрушительные реакции на организм и приводит к дегенеративным последствиям в виде различных заболеваний внутренних органов и опорнодвигательного аппарата.

Кофе и чай

Кофе и чай, которые получили большое распространение во многих странах уже не те, что были лет этак сто назад, это немного уже другой продукт, о котором не всегда все рассказывают особенно в рекламе. Сейчас чай и кофе стали получать еще в больших масштабах, чем один век тому назад, вырубая под плантации все больше и больше лесов. А для получения большего урожая применяются различные удобрения, гербициды, фунгициды, химикаты для ускорения роста, химикаты для улучшения цвета, которые все время пополняются новой линейкой препаратов. Большинство препаратов с разными свойствами воздействия на человека, которые как некоторые догадываются, не всегда описываются до конца. Все эти химикаты применяются чтобы не потерять ни один куст ценного растения для производителя, и получить как можно большую отдачу в денежном эквиваленте с одного квадратного метра. Кроме того, что сам кофеин довольно-таки вреден, а еще урожай насыщается дополнительно различными ядами, которые производят интоксикацию нашего организма. И без того перегруженная печень обезвреживает яды, не может еще и как положено очиститься из-за застоя желчного секрета в желчном пузыре и желчных ходах. А постоянное питье кофе и чая, кроме застоя желчи необходимой для переваривания пищи, вызывают еще и сужение вен на ногах, что способствует застою венозной крови и как следствие варикозному расширению вен. Застой крови в венозных сосудах уменьшает общую циркуляцию в ногах и близлежащих органах. Что также приводит к меньшему поступлению крови к половым органам, что в свою очередь может приводить к половой дисфункции. Постоянное потребление кофе и чая, кроме застоя желчи приводит еще к увеличению ее концентрации. Это нарушает ее отток, неравномерное распределение в субстрате перевариваемой пищи, к раздражению тонкого кишечника, который сокращаясь выбрасывает часть желчи в желудок, куда она не должна попадать в норме. А на стенках тонкого кишечника желчь в первую очередь постоянно его раздражает. В запущенных состояниях желчь плохо всасывается в толстом кишечнике и проходя через всю толстую кишку своей токсичностью может раздражать как ее стенки так и анальное отверстие вызывая при этом сильный зуд.

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.