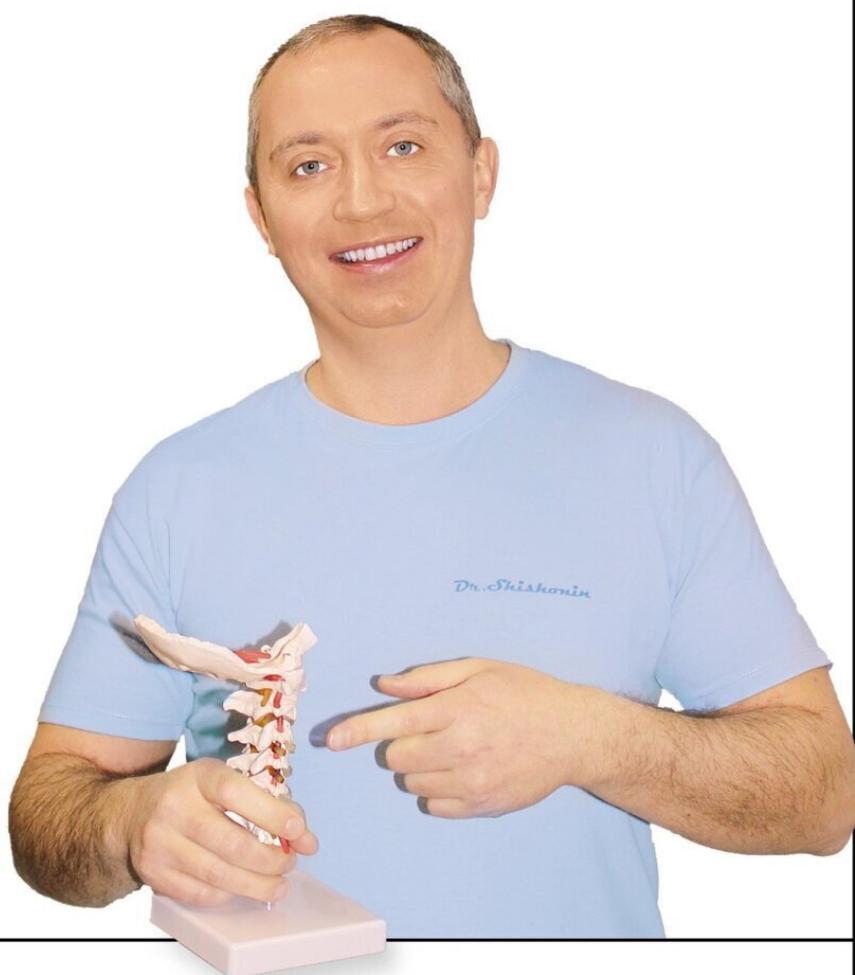


Авторская методика доктора Шишонина

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ И СПИНЫ



НОРМАЛИЗАЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
ПРОФИЛАКТИКА МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ГРЫЖ
УЛУЧШЕНИЕ КРОВΟΣНАБЖЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА • ПОМОГАЕТ ПРИ ВСД

Азбука здоровья (АСТ)

Александр Шишонин
**Лечебная гимнастика
для шеи и спины**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 615.85
ББК 53.54

Шишонин А. Ю.

Лечебная гимнастика для шеи и спины / А. Ю. Шишонин —
«Издательство АСТ», 2021 — (Азбука здоровья (АСТ))

ISBN 978-5-17-123348-8

Остеохондроз — эпидемия XXI века, по статистике, им страдает каждый второй. Смещенные шейные позвонки передавливают артерии, из-за чего ухудшается кровоснабжение головного мозга, появляются головные боли, гипертония, к мозгу не поступает достаточное количество кислорода, и организм не может нормально функционировать. Все эти симптомы большинство из нас снимает с помощью лекарств, не думая о последствиях в виде отравления организма и особенно печени. Главное, таблетки никак не влияют на причину болезни, поэтому симптомы возвращаются... с новой силой. Людям непросто поверить в то, что все эти проблемы решаются с помощью специальных упражнений и исправления осанки. В любом возрасте таким образом можно вернуться к полноценной жизни и избавиться от множества проблем без помощи таблеток: после распрямления позвоночника нормализуются и тонус мышц, и давление, и работа мозга. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.85

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-123348-8

© Шишонин А. Ю., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Александр Юрьевич Шишонин

Гимнастика для шеи и спины

© Шишонин, Александр Юрьевич, текст, 2021

© ООО «Базон», 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Предисловие

Мою гимнастику для шеи делают миллионы людей. Почему?

Потому что они не хотят мириться с бессилием современной медицины. Парадокс – мы живем в эпоху наивысших достижений человечества, находимся на самом остром стреле прогресса. Мы проникли вглубь атома, вышли в космос, своим пониманием дотянулись до начала Вселенной, до Большого взрыва, но при этом не можем справиться с элементарной гипертонией!

Тут явно что-то не так.

Нет, гипертонию современная медицина, конечно, лечит. Но не вылечивает! Поэтому лечением я это называю только по устоявшейся привычке. Так же как и таблетки – лекарствами. Конечно же, это не лекарства, раз не вылечивают! И никакое это не лечение! Никакими препаратами вылечить гипертонию вообще невозможно. Так же как невозможно таблетками вылечить ожирение.

Медицина с помощью препаратов, которые прописывает гипертоникам, только снимает симптом – само высокое артериальное давление, ничуть не влияя на причину его возникновения. Поэтому на таблетки человека сажают пожизненно, годами отравляя ему печень. И все равно он умирает от гипертонии, точнее, от ее последствий – инфарктов, инсультов, аритмии, ишемии... Если, конечно, раньше не умрет от лекарственного цирроза печени.

Кстати, сказанное касается не только гипертонии. Но и диабета второго типа, при котором человека до конца жизни сажают на сахаропонижающие таблетки, вместо того чтобы вылечить его от болезни раз и навсегда. Это касается и атеросклероза, при котором пациента норовят посадить на статины, понижающие «плохой» холестерин, вместо того чтобы избавить его от самой причины болезни.

Что же это за жизнь такая – до конца своих дней сидеть на «химических протезах»?! И почему все-таки вылечить указанные болезни не удастся с помощью самой современной химии? Забегая вперед, скажу больше: и не удастся никогда!

Это издание для вас, если что-то из перечисленного вас касается:

1. Повышенное давление
2. Шум в ушах
3. Шейный остеохондроз
4. Панические атаки
5. Головная боль
6. ВСД – вегетососудистая дистония

Для того чтобы понять тупиковость медикаментозного пути, нужно чуть-чуть углубиться в причины гипертонии. Отчего ею страдают практически все люди в возрасте? И почему никакие химикаты не могут спасти человека от губительного повышения давления?

В современной медицине выделяют два типа гипертонии. Первая – привязанная к каким-то заболеваниям, то есть сопутствующая. Например, опухоль надпочечников или проблемы с щитовидной железой могут привести к огромному выбросу гормонов, которые провоцируют постоянное повышенное давление. Таких диагнозов, инициирующих вторичную гипертонию, несколько сотен. Однако болезни эти не слишком частые, поэтому вызывают всего 5 % гипертоний. А остальные 95 % поставленных диагнозов – так называемая эссенциальная гипертония. То есть первичная, как бы не имеющая причин. Понятно, что какие-то причины должны быть, но науке они неизвестны. И потому наука устраняет не причины, а их последствия. Симптом, а не болезнь. Рвет вершки сорняка, а не корешки.

Тихий убийца – гипертония

До сих пор убийца № 1 в мире – сердечно-сосудистые болезни, главной из которых является гипертония. Она же часто служит провокатором других болезней сосудов и сердца. Сердечно-сосудистые болезни собирают свою обильную смертельную жатву, далеко опережая все прочие телесные катастрофы, включая рак.

Гипертонией болеет четверть населения. Но учитывая, что заболевание это возрастное, получается, что среди взрослых и пожилых от гипертонии страдают практически все. Нет более распространенного заболевания, чем это! И более недооцененного пациентами с точки зрения его опасности. А опасна гипертония тем, что даже при очень высоких показателях человек не всегда может ее почувствовать. Некоторые не ощущают повышенного давления даже на уровне 180 на 90! А подобное давление сейчас имеют даже некоторые люди до сорока лет. Стоит ли удивляться внезапной мужской смертности?

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.