



# **ПОЗВОНОЧНИК – СОЛО** в оркестре здоровья

**Целительные упражнения  
Валентина  
ДИКУЛЯ,**

которые  
помогут  
вам  
вылечить  
ПОЗВОНОЧНИК  
и весь  
организм



Иван Кузнецов

**Позвоночник – соло в оркестре  
здоровья. Целительные  
упражнения Валентина Дикуля,  
которые помогут вам вылечить  
позвоночник и весь организм**

«Издательство АСТ»

2011

УДК 615.89  
ББК 53.58

## **Кузнецов И.**

Позвоночник – соло в оркестре здоровья. Целительные упражнения Валентина Дикуля, которые помогут вам вылечить позвоночник и весь организм / И. Кузнецов — «Издательство АСТ», 2011

У вас болит голова, вы часто простужаетесь, жалуетесь на боли в области живота, бессонницу, повышенную утомляемость, боли в области сердца. Скорее всего причина ваших недугов – в позвоночнике! Ведь современная медицина доказала, что работоспособность почти всех органов и систем организма напрямую зависит от состояния позвоночника. Эта книга расскажет вам о том, как позвоночник управляет нашим организмом, какие последствия для организма в целом могут вызвать болезни позвоночника, и конечно, методы оздоровления главной энергетической артерии нашего тела – позвоночника. Вы найдете информацию по лечению и оздоровлению, в первую очередь, об уникальной системе восстановления позвоночника Валентина Дикуля. Также вы познакомитесь с другими древними и современными системами оздоровления позвоночника, с приемами снятия боли в домашних условиях при помощи народных средств.

УДК 615.89  
ББК 53.58

© Кузнецов И., 2011  
© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Позвоночник – это вешалка всех болезней»	5
Позвоночник. Строение, значение, роль в жизни человека	7
КАК ПОЗВОНОЧНИК СВЯЗАН С РАЗНЫМИ СИСТЕМАМИ И ОРГАНАМИ	8
Нервные окончания	8
Что происходит при искривлении позвоночника	8
Что чувствуют органы и системы организма при нарушении работы позвоночника	8
Почему страдает наш позвоночник	10
Насколько опасен остеохондроз	11
У меня не болит позвоночник. Это значит, что все в порядке?	12
Вы здоровы настолько, насколько здоров ваш позвоночник	14
Как лечит заболевания позвоночника официальная медицина	15
Современные методы лечения позвоночника и их последствия	15
Все разнообразие терапий, плюс специальные физкультурные упражнения	15
Лечение при помощи медикаментов	16
Хирургический метод	16
Упражнения вместо скальпеля	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Иван Кузнецов, Ирина Лебедева**

## **Позвоночник – соло в оркестре**

### **здоровья. Целительные упражнения**

#### **Валентина Дикуля, которые помогут вам**

#### **вылечить позвоночник и весь организм**

### **Позвоночник – это вешалка всех болезней»**

Это точная фраза принадлежит знаменитому Полю Брэггу. Всю свою жизнь этот человек искал причину старения и возникновения болезней. И пришел к выводу, что среди прочих факторов, таких как питание и правильный образ жизни, состояние нашего организма напрямую зависит от состояния позвоночника.

Любое здание будет крепким, только если у него будет надежный фундамент. Наш организм – то же здание, правда, намного сложнее. Но без надлежащего «фундамента» наш организм развалится. В человеческом организме роль фундамента выполняет скелет – жесткий каркас нашего тела. Позвоночник – центр и основа этого каркаса. Он является опорой для рычагов всех костей, обеспечивает гибкость нашего туловища, является амортизатором. Прыжки, ходьба, резкие движения – все это будет сглажено и не принесет вреда благодаря уникальному строению позвоночника. Вокруг скелета расположены важнейшие органы – легкие, сердце, печень, почки. Их правильное питание и функционирование зависит не в последнюю очередь от здоровья позвоночника. Все эти жизненно важные органы получают «команды» и управляются через нервные окончания, идущие от спинного мозга. Непосредственно от состояния спинномозговых нервов зависят такие важные вещи, как регуляция сосудов, функционирование желудочно-кишечного тракта, сердцебиение, секреция желез и т. д. Если происходит какое-либо смещение в позвоночнике, то это не может не сказаться и на состоянии всех органов и систем.

Болят голова? Вероятность того, что причина этого – в нарушении работы шейного отдела позвоночника – больше 50 %! Головокружения, тошнота, потеря аппетита, работоспособности, вялость и сонливость зачастую оказываются следствием смещений в шейном отделе позвоночника. Болят сердце, плохо работает желудок или кишечник – проверьте, нет ли ущемления в спинном отделе позвоночника, и т. д.

Важно знать, что при неправильной работе позвоночника не могут нормально функционировать две важнейших системы организма: нервная и кровеносная. От позвоночника зависит питание головного мозга и всего организма. Как только вы столкнулись с каким-то недугом, настоятельно советуем вам сразу же обратить внимание на состояние позвоночника. Ну, а если ваша цель – крепкое здоровье и долголетие, начните ухаживать за позвоночником профилактически, и цель будет достигнута.

#### **Из этой книги вы узнаете:**

- как устроен позвоночник, и как он управляет нашим здоровьем;
- какие болезни связаны с неправильной работой позвоночника;
- какие методики по уходу за позвоночником существуют – официальные и нетрадиционные;

- как восстановить здоровье позвоночника при помощи курса реабилитации Валентина Дикуля;
- к каким выводам о профилактике болезней позвоночника пришел Кацузо Ниши;
- как оздоравливает и укрепляет организм комплекс упражнений «Пять Тибетских Жемчужин»;
- какие позы-асаны из арсенала йоги помогут при различных заболеваниях позвоночника;
- как можно справиться с болью в позвоночнике без химии и таблеток, при помощи народных средств.

## **Позвоночник. Строение, значение, роль в жизни человека**

Чтобы лучше понять причину возможных заболеваний позвоночника, нужно иметь хотя бы примерное представление о том, как выглядит и функционирует позвоночник здорового человека.<sup>1</sup>

Мы знаем, что позвоночник – это часть нашего опорно-двигательного аппарата. Он представляет собой гибкий столб, состоящий из позвонков, хрящей и межпозвоночных дисков. Позвоночнику мы обязаны не только движением наших конечностей – рук и ног, но и сохранности спинного мозга. Каждый позвонок – надежный природный футляр, в котором спинной мозг находится в целости и сохранности.

Позвоночник – это гибкая и подвижная конструкция и только крестцовый отдел и копчик являются сплошной неподвижной костью. Это связано с тем, что на них приходится основная нагрузка при движении.

Позвоночник здорового человека в профиль напоминает букву S. Именно в таком положении позвоночник функционирует полноценно, а весь спинной аппарат, состоящий из позвоночника, мышц и связок, работает слаженно.

Позвоночник нужен не только для того, чтобы поддерживать скелет. У него множество самых разнообразных функций:

1. Защита спинного мозга. В каждом позвонке находится спинной мозг. Костная позвонковая ткань обеспечивает ему надежную защиту и сохранность.
2. Позвоночник помогает удерживать равновесие.
3. На позвоночник приходятся все нагрузки, начиная от тяжести нашего собственного тела, заканчивая грузом, который мы переносим.
4. Межпозвоночные диски, соединяющие позвонки, способствуют тому, что позвоночник может растягиваться и сжиматься, без чего невозможна была бы ходьба и вообще движение.

---

<sup>1</sup> В конце книги вы найдете иллюстрированное Приложение, а котором будет более подробно рассмотрены основные особенности устройства позвоночника, причины болезней позвоночника, диагностика, а также дано описание распространенных болезней позвоночника.

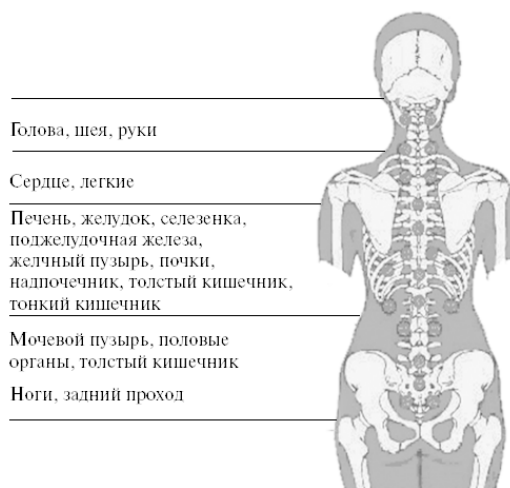
## **КАК ПОЗВОНОЧНИК СВЯЗАН С РАЗНЫМИ СИСТЕМАМИ И ОРГАНАМИ**

### **Нервные окончания**

Между каждой парой позвонков есть отверстия. Через них от спинного мозга отходят спинномозговые нервы – всего 31 пара. Каждый нерв начинается двумя корешками: передним и задним. По чувствительным задним корешкам в спинной мозг поступает информация о состоянии различных систем и органов.

Через передние двигательные корешки нервные сигналы идут от спинного мозга к мышцам и другим органам. Оба корешка по выходе из мозга сливаются в один нерв.

Каждая пара контролирует определенный орган или часть тела (см. рисунок).



Природа постаралась максимально защитить эту систему от сотрясений и травм. Здоровый позвоночник позволяет каждому спинномозговому нерву нормально функционировать, а значит, всему организму жить полноценной жизнью.

### **Что происходит при искривлении позвоночника**

Представим, что позвоночник ослаблен, искривлен, расстояния между отдельными позвонками укорочены или имеется какая-либо другая патология. В таком случае нервные волокна оказываются просто сдавленными, их кровоснабжение нарушается, а значит, способность принимать, проводить и передавать информацию, команды мышцам и внутренним органам также страдает. Иначе говоря, происходит нарушение нервной регуляции систем организма.

### **Что чувствуют органы и системы организма при нарушении работы позвоночника**

Если нарушения произошли на уровне шейных позвонков, возникают головные боли, боли в шее, в руках, начинаются головокружения, ухудшается мозговое кровообращение, снижается умственная работоспособность, могут возникнуть заболевания легких и бронхов.



На прием к остеопату привели девочку трех лет. Были жалобы на плохой сон, повышенную возбудимость, слабый иммунитет. Врач стал задавать матери вопросы о том, какие заболевания ребенок перенес в последние полгода. Выяснилось, что девочка очень часто простужается: «Она постоянно кашляет, и никто уже не знает, чем ее лечить», – пожаловалась мама. В ходе работы остеопат выяснил, что у девочки родовая травма шейного отдела позвоночника. После восстановления нормальной работы в этом отделе не только наладился сон, но и полностью прошел кашель.

Если изменения затронули грудные позвонки, появляются боли в сердце, желудке, кишечнике.

Возможно вы удивитесь, узнав, что такое распространенное заболевание как гастрит зачастую бывает вызвано плохой работой позвоночника. Мы лечим совершенно здоровое сердце, пьем таблетки от язвы и даже не подозреваем, что причина боли в неправильной работе грудного отдела позвоночника.

Нарушения в поясничных позвонках грозят болями в пояснице и ногах, болевой судорогой сводит икры, возникают проблемы с мочевым пузырем, предстательной железой, гинекологические и другие заболевания.

Женщины, задумайтесь! Вы можете и не подозревать о защемлении или смещении позвонков, а ведь все это способствует ухудшению кровоснабжения всего вашего организма. Многие из нас даже и не догадываются, что в некоторых случаях гинекологические заболевания развиваются из-за проблем в поясничном отделе позвоночника.

## Почему страдает наш позвоночник

Каковы бы ни были нарушения в позвоночнике, нам в любом случае нужно направить свои усилия на то, чтобы восстановить и поддержать питание нервных волокон. Такое питание невозможно, если есть малейшее смещение позвонков, которое приводит к защемлению нервов.

Когда позвоночник здоров, межпозвоночные отверстия достаточно велики, нервам ничто не угрожает практически при любых движениях туловища.

Представим, что человек выполняет какую-то серьезную физическую нагрузку (например, поднятие очень большого веса). В самом нагруженном позвонке могут произойти определенные нарушения: травмирование и сдавливание нервного волокна, нарушение кровоснабжения и уменьшение упругости межпозвоноковых дисков. Иногда при очень больших нагрузках может даже возникнуть серьезное смещение диска. Смещенный диск начнет давить на спинной мозг, а это очень опасно и требует тщательной диагностики и специального лечения.

Разумеется, речь идет о тяжелых нагрузках, с которыми обычный человек сталкивается редко. Однако это, к сожалению, не означает, что его позвоночник в безопасности. Если в силу каких-либо причин мышцы ослаблены или утомлены (например, человек долго просидел в одной позе), то неприятности могут случиться и при относительно небольших физических нагрузках. Сидел человек на работе, потом резко встал, подхватил сумку и... заработал себе смещение межпозвоночного диска. Пусть и небольшое и пока не заметное. Но с каждой новой перегрузкой повреждения в позвоночнике увеличиваются, и в течение жизни количество нарушений постепенно накапливается. Причем в местах ушибов, травм, перегрузок такие нарушения копятся быстрее, и именно здесь в первую очередь возникают проблемы.

И даже если человек не падал, не ушибался, с годами позвоночник претерпевает определенные изменения: межпозвоночные отверстия сужаются – на них откладываются соединения кальция, не усвоенного костной тканью из-за ухудшения костного кровоснабжения. Этот процесс называют остеохондрозом.

Знаете ли вы...

...что самое высокое внутридисковое давление позвоночник получает в положении сидя – до 175 кг, или же 10–15 кг на квадратный сантиметр. Серьезна и нагрузка в положении стоя: до 120 кг.

...что при падении или неудачном прыжке нагрузка на позвоночник настолько возрастает, что становится критической. Известно, что для разрыва нормального диска требуется сила сдавливания до 500 кг, однако при остеохондрозе повреждение диска наступает и при значительно меньшей силе.

...что у человека ростом 165 см при весе 60 кг, стоящего вертикально с вытянутыми горизонтально вперед руками, сила сжатия последнего поясничного диска составляет 66 кг. Если в таком положении удерживать груз весом в 10 кг, то сила сжатия диска составит 206 кг! Если туловище наклонено вперед под углом 90 ° и руки опущены, эта сила составит 210 кг, а если человек к тому же удерживает груз весом в 30 кг, диск будет испытывать сжатие в 480 кг. Нередко, например, при кашле или чихании или потугах, сокращаются одновременно все мышцы туловища, и сжатие позвоночника достигает силы в 240 кг. Вот почему в таких ситуациях человек нередко чувствует боль в пояснице.

## Насколько опасен остеохондроз

Как только не окрестили эту болезнь: прострел, он же радикулит, отложение солей, или, как должная дань медицинской пропаганде, – острый хондроз. Или вот еще – ревматизм.

Но это не ревматизм. А что же? Подлинное имя заболевания – остеохондроз. И он всегда хронический. Переведем с древнегреческого: *osteon* – кость; *chondros* – хрящ. Заболевание кости и хряща. Как видите, о солях – ни звука.

Известно, что к 40–50 годам человек становится даже ниже на 3–4 сантиметра. Это происходит за счет позвоночника: диск сдавливается, позвоночник укорачивается. Внутри диска расположено студенистое упругое тело – ядро, содержащее вещества гликоза-мингликаны, обладающие свойством впитывать и отдавать воду в зависимости от внешнего воздействия.

Диск – не просто гидравлический амортизатор, а амортизатор с переменной жесткостью, как на самых дорогих современных автомобилях. При усилении нагрузки на межпозвоноквый сегмент диск как бы «вспухает»: увеличивается его толщина и упругость. Таким образом, даже сильный удар или нагрузка гасятся и амортизируются межпозвоноквой «гидравликой».

С возрастом в межпозвоноквых дисках под влиянием нагрузок сжатия разворачиваются процессы перерождения. Упругое студенистое ядро диска начинает постепенно усыхать, уплотняться и терять свои демпфирующие свойства. Уменьшение расстояний между позвонками (или физическое смещение позвонка со своего места) и деформирование тел позвонков и межпозвоноквых дисков приводит к зажиму нервных корешков в позвоночнике и раздражению многочисленных нервных окончаний тканей около позвоночника.

Раздражаемые нервы посылают импульсы в центральную нервную систему, и человек испытывает боль в позвоночнике. Сигналы с нервных окончаний поступают также через спинной мозг к мышцам, сгибающим и разгибающим позвоночный сегмент, управляющим тонусом соответствующих кровеносных сосудов. Под действием постоянного болезненного раздражения мышцы напрягаются и сжимаются. В этом случае может наступить мышечная блокада – сегмент позвоночника теряет свою подвижность. Организм как бы выключает болезненный участок. Сначала общая подвижность позвоночника поддерживается за счет соседних сегментов, но из-за чрезмерной нагрузки на них обездвиживаются и они. В результате может возникнуть нарушение нервной регуляции мышц, суставов, связок и практически всех внутренних органов. При этом нарушениям на каждом уровне позвоночника соответствуют свои характерные симптомы. Нарушается питание, кровоснабжение позвоночного столба, и развиваются дегенеративные дистрофические изменения структур позвоночника. Естественно, что с возрастом все эти процессы усугубляются.

Это важно знать!

Межпозвоночные диски восстанавливаются, когда человек висит на руках.

Неслучайно болезни спины все-таки прерогатива пожилого возраста. К 50–60 годам нарушений накапливается столько, что нервные волокна оказываются сдавленными практически постоянно. Теперь уже даже простые движения могут вызвать травмирование нервных волокон.

«Человек настолько молод и здоров, насколько гибок и здоров его позвоночник», – говорят на Востоке.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения известно, что практически половина взрослого населения нашей планеты страдает различными заболеваниями позвоночника, постоянно или периодически

ощущают онемение плеч, шеи и рук, боли в спине, напряжение мышц и усталость.

Многочисленные исследования в данной области показали, что описанные физиологические изменения присущи не отдельным людям или группам людей, а всему человечеству как биологическому виду. Выраженные симптомы того же остеохондроза позвоночника проявляются уже в самом трудоспособном возрасте – от 35 до 55 лет.

Как узнать, нет ли у вас заболеваний позвоночника?

Зачастую значительную помощь в диагностике различных заболеваний оказывают... родимые пятна. Большое количество родинок на теле, особенно выступающих или напоминающих грибы (на ножке) говорит о заболевании соединительной ткани – нейрофиброматозе. Эти «родинки» нередко разрастаются и на нервных стволах, и на слизистых оболочках в форме полипов и указывают на заболевания позвоночника.

Если вы обнаружите на спине, в области позвоночника ограниченные участки слегка усиленной пигментации кожи (так называемые «кофейные пятна») – это тоже должно насторожить: в 99 % случаев такое пятно указывает на какую-то патологию позвоночника, причем как раз в месте расположения пигментации.

## **У меня не болит позвоночник. Это значит, что все в порядке?**

Увы, это не всегда так! Бывают такие повреждения в позвоночнике, которые сами по себе не вызывают боли, но приводят к серьезным нарушениям в деятельности различных органов. В зависимости от того, какое именно нервное волокно оказалось сдавленным, в организме возникают нарушения в работе желудка, печени, может скакать давление, возникают хронические заболевания лор-органов, болезни мочеполовой системы.

Нарушения в позвоночнике могут приводить к заболеваниям практически всех органов. Это, конечно, не единственная причина болезней, но если не устранить нарушения в позвоночнике, то шансов на выздоровление становится очень мало.

Внимательно изучите табл. 1. Может быть, болезни, которые вы безуспешно лечите, явились следствием смещения того или иного отдела позвоночника.

*Таблица 1*

### **Последствия смещения позвонков и дисков**

Позвонки	Связь с другими частями и органами тела	Последствия смещения
<b>1. Шейный отдел позвоночника</b>		
1	Кровоснабжение головы, гипофиз, кожа головы, кости лица, мозг, внутреннее и среднее ухо, симпатическая нервная система	Головные боли, нервозность, бессонница, насморк, высокое давление, мигрень, нервные срывы, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение

2	Глаза, глазные нервы, слуховые нервы, полости, сосцевидные отростки (височной кости), язык, лоб	Заболевание полостей, аллергия, косоглазие, глухота, глазные болезни, ушные боли, обмороки, некоторые виды слепоты
3	Щеки, внешнее ухо, кости лица, зубы, тройничный нерв	Невралгия, неврит, угри или прыщи
4	Нос, губы, рот, евстахиева труба	Сенная лихорадка, катар, потеря слуха, аденоиды
5	Голосовые связки, гланды, глотка	Ларингит, хрипота, болезни горла (например ангина), околоминдалиновый абсцесс
6	Шейные мышцы, плечи, миндалины	Ригидность затылочных мышц, боль в верхней части руки, тонзиллит, коклюш, круп
7	Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти	Бурсит, простуда, болезни щитовидной железы
<b>II. Грудной отдел позвоночника</b>		
1	Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод, трахея	Астма, камень, затрудненное дыхание, одышка, боль в руках (от локти и ниже)
2	Сердце (включая клапаны), коронарные артерии	Функциональные сердечные заболевания, некоторые болезни груди
3	Легкие, бронхиальные трубки, плевра	Бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия, грипп

4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Болезнь желчного пузыря, желтуха, опоясывающий лишай
5	Печень, солнечное сплетение, кровь	Болезни печени, лихорадка, низкое давление крови, анемия, нарушение кровообращения, артрит
6	Желудок	Желудочные болезни, включая: спазмы желудка, несварение, изжога, диспепсия
7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Язва, гастрит
8	Селезенка	Понижение сопротивляемости
9	Надпочечник (надпочечные железы)	Аллергия, крапивница
10	Почки	Болезни почек, затвердение артерий, хроническая усталость, нефрит, пиелит (воспаление почечной лоханки)
11	Почки, мочеточники	Болезни кожи, например угри, прыщи, экзема, фурункулы
12	Тонкие кишки, лимфатическая система	Ревматизм, боль в животе (при метеоризме), некоторые виды бесплодия

III. Поясничный отдел		
1	Толстые кишки, паховые кольца	Запор, колит, дизентерия, понос, некоторые виды протекновения или грыж
2	Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги	Судороги, затрудненное дыхание, ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме)
3	Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени	Болезни мочевого пузыря, расстройства менструального цикла (например болезненная или нерегулярная менструация), выкидыши, энурез, импотенция, сильные боли в коленях
4	Простата, поясничные мышцы, седалищный нерв	Ишиас, люмбаго, трудное, болезненное или слишком частое мочеиспускание, боли в пояснице
5	Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни	Плохое кровообращение в ногах, опухание лодыжек, слабые лодыжки и подъемы ступни, холодные ноги, судороги ногных мышц
IV. Крестец		
	Тазовые кости, ягодицы	Заболевания крестцово-подвздошного сочленения, искривление позвоночника
V. Копчик		
	Прямая кишка, анус	Геморрой, зуд, боли в копчике в сидячем положении

## Вы здоровы настолько, насколько здоров ваш позвоночник

Позвоночник, как мы убедились, – это не просто набор косточек, дисков и связок, а «главная энергетическая артерия» человека, куда входит и спинной, и головной мозг. Ведь по нему текут все виды энергетических токов, питающих весь наш организм от физиологии до ума и сознания включительно. Наиболее грубые составляющие этих токов отвечают за физическое тело, более тонкие – за нервно-психическую и умственную деятельность, самые тонкие из этих токов связаны с сознанием человека. Если в каком-либо месте образуется так называемая «пробка», то есть – уменьшение проводимости определенных токов, то это сразу же сказывается не только на самом позвоночнике, но и на деятельности тех или иных органов или систем организма, соответствующих данному сегменту позвоночника. И если проблема не решается, то это вызывает болезнь и причиняет страдания. Чтобы избежать болезни и преждевременно старения, у нас в вами есть только один выход – внимательно отнестись к своему позвоночнику.

## **Как лечит заболевания позвоночника официальная медицина**

Заболевания позвоночника с трудом поддаются лечению. По крайней мере, официальная медицина чаще всего может лишь назначить поддерживающую терапию. Часто при травмах позвоночника медики вообще оказываются не в силах добиться полного выздоровления пациента.

Почему же так? Ответ хотя и не прост, но лежит на поверхности. Все дело в том, что традиционная медицина направлена в первую очередь на то, чтобы лечить симптом, а не человека.

И кажется, что средств от болезней позвоночника много. Но вот, к примеру, при остеохондрозе врачи рекомендуют принимать обезболивающее. Но ни для кого не секрет, что боль является лишь следствием болезни. А значит, устранив болевые ощущения, мы не устраняем их причину.

Другой пример. При лечении грыжи диска очень высока вероятность возникновения рецидива, то есть повторного заболевания. Раньше для лечения этого заболевания врачам приходилось ломать позвонок. То есть человек должен был перенести сложную операцию, причем без гарантии, что через несколько лет болезнь не возобновится. В наши дни применяется более современный метод лечения, с помощью лазера. Хотя подобное лечение и кажется безопасным, но возможности рецидива все же не исключает.

## **Современные методы лечения позвоночника и их последствия**

Итак, все методы лечения заболеваний позвоночника можно условно поделить на три группы:

### **Все разнообразие терапий, плюс специальные физкультурные упражнения**

Такое лечение практически не имеет противопоказаний. Потому не стоит отказываться, если вам предложили, к примеру, пройти курс массажа. Хороший массаж еще никому не повредил. Но помните – хороший курс. Поэтому внимательно относитесь к выбору специалиста.

#### *Памятка для выбора врача*

- Никогда не позволяйте «вправлять позвоночник» людям без специального образования.
- Если массажист во время сеанса причиняет вам боль, то с этим специалистом лучше расстаться и поискать другого.
- Если после 2–3 сеансов не происходит вообще никаких изменений в сторону улучшений (не говоря уже об ухудшениях), тоже стоит задуматься о поиске другого массажиста.
- Если массажист берется работать на воспаленном суставе, срочно прекращайте сеанс и вообще посещения этого массажиста. Помните: острый период болезни – это противопоказание для работы.
- Ни в коем случае не позволяйте никому дотрагиваться до своего позвоночника! Это опасно для здоровья. Грамотные специалисты воздействуют только на «околопозвоночные» мышцы: расслабляя их, приводят позвоночник в норму.

## **Лечение при помощи медикаментов**

Очень часто бывает, что рекомендуемые врачом лекарства не дают ощутимого результата. При этом цена у таких лекарств довольно-таки высокая.

При некоторых болезнях бывает необходим прием обезболивающих лекарств. Но будьте осторожны, такие препараты могут вызывать привыкание. Принимать их следует с предельной аккуратностью.

## **Хирургический метод**

При отсутствии результатов после лечения первыми описанными способами современные медики предлагают хирургическое вмешательство.

Естественно, в ходе операций устраняются в первую очередь последствия заболевания, но не их причины.

Почти все медикаментозные или хирургические методы лечения имеют последствия для всего организма в целом. Каким бы положительным ни был результат, но, что и говорить, это стресс для нашего драгоценного организма, и даром не проходит.

Многим людям операции противопоказаны. Прежде чем решиться на такой серьезный шаг, убедитесь, что вы не относитесь к их числу.



## **Упражнения вместо скальпеля**

В чем преимущество нетрадиционной медицины перед традиционной? Самое главное преимущество в том, что нетрадиционной медицине по силам помочь пациенту избежать такого лечения, при котором неизбежны различные побочные эффекты. К примеру, в таких ситуациях, когда врачи настоятельно рекомендуют сделать операцию и не предлагают иного способа борьбы с болезнью.

## **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.