

Я ЗНАЮ
ОБ ЭТОМ
ВСЕ!



3

КОМПЛЕКСА

25

ПРИЕМОВ
МАССАЖА

ВАЛЕНТИН

ДИКУЛЬ

ЗДОРОВЫЕ НОГИ ДО 100 ЛЕТ

УНИКАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ,
ПО КОТОРЫМ ИЗЛЕЧИЛИСЬ
БОЛЕЕ **150 000** ЧЕЛОВЕК



ЭКМО

Валентин Дикуль

Здоровые ноги до 100 лет

«ЭКСМО»

2012

Дикуль В. И.

Здоровые ноги до 100 лет / В. И. Дикуль — «Эксмо», 2012

В зрелом возрасте боль в ногах беспокоит каждого второго. Чтобы дожить до 100 лет без боли в ногах, стоит позаботиться о них заранее. Главный специалист по здоровью опорно-двигательного аппарата Валентин Дикуль поможет вашим ногам сохранить гибкость и легкость движения. В его новой книге приведены специальные комплексы для всех суставов ног, растяжка и приемы самомассажа. Они избавят ваши ноги от боли надолго.

© Дикуль В. И., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

Об авторе	5
Вступление	6
Спокойный сон – наш лучший друг	7
Поза	8
На чем спать	9
Как готовиться ко сну	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Валентин Иванович Дикуль **Здоровые ноги до 100 лет (3 комплекса 25 приемов массажа)**

Об авторе

Академик Дикуль – всемирно известный специалист по лечению позвоночника, автор уникальных восстановительных методик. За выдающийся вклад в развитии науки и образования Валентин Дикуль удостоен премии им. М.В. Ломоносова, награжден многочисленными медалями и грамотами правительства СССР и России.

Автор выражает благодарность врачу ЛФК Наталье Смирновой, сотруднику центра Дикуля, за демонстрацию упражнений.

Внимание!

Перед тем, как делать упражнения, убедитесь в отсутствии противопоказаний. Будьте внимательны при выполнении упражнений с приспособлениями!

Вступление

Дорогие друзья!

Сегодня мы поговорим о том, какой образ жизни вести, чтобы прожить долгую, здоровую, активную и счастливую жизнь. Это совершенно реально, ведь все в наших руках.

Для того чтобы прожить здоровую и счастливую жизнь, надо приложить немало усилий. Заранее, с детства готовить себя к старости. Да, да, именно так! Все наши возрастные болезни и неприятности закладываются в детстве. Если в семье не принято питаться правильно, заниматься спортом, то и ребенок вряд ли этому научится. Мы состоим из привычек, заложенных в детстве. Потом мы вырастаем, учимся, много работаем. Бросаемся в гонку под названием «кто больше заработает». Мы не думаем о себе, о своем здоровье, так как у нас, вроде бы вся жизнь впереди. И когда организм дает сбой – а это естественно, он не железный и нуждается в постоянной профилактике, – мы отдаем практически все заработанные с таким трудом деньги, чтобы ему помочь. Но, увы! Может быть уже слишком поздно!

Кроме нас самих нам вредят и внешние факторы. Такие, например, как экология. Воздух, которым мы дышим, вода, которую пьем, влияют абсолютно на все. Ну, с этой глобальной проблемой мы вряд ли сможем справиться. Но помочь себе в другом вполне возможно. Ведь важно абсолютно все: как мы спим, на чем мы спим, как засыпаем и как просыпаемся. Как отдыхаем и как работаем. И даже в том, как мы ведем себя с другими людьми. Мне могут возразить: «Легко ему говорить! Учить всегда проще, чем пробовать самому!» Так вот, мои дорогие, все, что я говорю, я знаю не понаслышке, а из собственного опыта и из опыта моих близких друзей и родственников. Никто нам не поможет, если мы сами себе не поможем. Дорогостоящие лекарства, процедуры и курорты лишь приглушат на время проблему. Поэтому давайте не будем дожидаться больной, беспомощной старости. Давайте уже сегодня сделаем нашу жизнь более счастливой и здоровой. Чтобы потом, когда количество лет станет весьма внушительными, никто бы и не догадался, сколько вам на самом деле. Ведь молодость, не в годах, а в силе, в здоровье, в активной и полноценной жизни. Поэтому давайте поговорим о том, как сделать ее такой.

Спокойный сон – наш лучший друг

От того, как мы спим – спокойно и комфортно, или нет, зависит наше самочувствие. Удастся ли расслабиться ночью, зависит от того, удобно ли нам спать. В это понятие входит все: как мы засыпаем, на чем спим, как просыпаемся. Разберем все эти моменты подробнее.

Поза

От нее зависит, какие сны мы видим, отдыхаем ли во сне или нет. Самая лучшая поза для сна – это на спине. Вес тела распределяется одновременно без перегрузок в какой-то одной области. Поэтому эта поза очень полезна для людей с искривлением позвоночника, остеохондрозом, артритом, болями в суставах и для детей со сколиозом. Но многие не могут так спать, потому что храпят. Храп появляется из-за того, что расслабляются все мышцы тела, в том числе языка и челюсти.

Самая вредная поза – на животе. В этой позе голова спящего человека повернута набок, шея находится в неестественном и неудобном положении. Могут появиться боли в шее и верхней части спины, обострение остеохондроза. Шейный позвонок перекрывает позвоночную артерию, и объем крови, питающей головной мозг, уменьшается в два раза. Увеличивается нагрузка на зубы, и может быть смещение челюсти, из-за этого во сне появляется скрежет зубами. Организм в целом недополучает кислород, потому что грудная клетка вдавливается в кровать, и легкие не могут полностью расправиться. На левом боку спать нельзя, потому что сдавливаем сердце.

Оптимальная поза – поза зародыша (на боку, с подогнутыми коленями). Плечи лежат на матрасе, голова – на подушке (шея и остальной позвоночник должны быть на одной линии), ноги согнуты. Согнутый позвоночник разгружает спину, снижает давление на диски позвоночника.

На чем спать

Многие заболевания позвоночника появляются от неправильного матраца или кровати. Нельзя спать на слишком мягкой постели, но и на слишком жесткой тоже. От неправильного матраца, позы во время сна нарушается зональное кровообращение. Неудобно запрокинута рука или голова – все влияет. Если кровать или матрац слишком жесткие, то зоны кровообращения также пережаты и кровь нормально не циркулирует. А если нарушение кровообращения длится на протяжении 7–8 часов, то это может иметь необратимые последствия. И к тому же человек будет беспокойно спать, крутиться во сне, и сон получится не качественным.

На жестком спать можно, но лучше все-таки не надо. Люди привыкают ко всему. Например, когда-то спали на голой земле, что на самом деле очень вредно. Сырая холодная земля наносит непоправимый вред позвоночнику, почкам. Люди не дотягивали до 60 лет. К старости еле ходили, не могли согнуться. Так зачем сегодня создавать экстремальные условия, если можно жить в комфорте? Сейчас можно купить очень хорошие матрацы. Производители конкурируют между собой, создавая различные матрацы, хорошие по качеству и полезные для здоровья. Лучший матрац тот, который принимает форму тела, когда человек ложится. В какой бы позе человек ни спал, матрац принимает форму тела, и кровообращение не нарушается. Матрац должен дышать, чтобы тело не прело. Зимние матрацы придерживают тепло тела. Летние – слегка охлаждают. Матрацы должны быть сделаны исключительно из натуральных материалов.

Размер и качество подушки также имеет значение. Раньше спали на ватных, пуховых, перьевых больших подушках: размером 70 на 70 см. Это неправильно. Подушка должна быть 70 на 40, чтобы на ней лежала только голова. А плечи бы оставались на матраце. Чем прямее линия позвоночника получится во время сна, тем лучше будет для него.

Одна из ошибок – спать в слишком теплой комнате. Тело должно быть спрятано под теплым, но легким одеялом, а голова оставаться в прохладном месте. Мы и во сне должны дышать свежим воздухом. Поэтому на ночь обязательно надо открывать форточки. Даже в морозную зиму. Я, например, так и делаю.

Как готовиться ко сну

Засыпать надо правильно. Это значит полностью расслабиться, выбросить из головы все тяжелые или беспокойные мысли, забыть о прожитом дне. Вспоминать только хорошее. Но наши люди так не умеют. Перед сном смотрят телевизор, где показывают боевики, различные агрессивные ток-шоу. Все это будоражит нервы и гарантирует плохой сон с кошмарами. Другая категория людей до глубокой ночи бродит по Интернету или, что еще хуже, занимается работой, взятой на дом.

Когда я предлагаю своим знакомым поменять эти дурные привычки, то слышу в ответ: «Что вы! Я же не усну!» Уснете! Если правильно к этому подготовитесь. Резко перестроиться не получится. Поэтому делаем все постепенно. Для начала сокращаем время просмотра телевизора и вырабатываем в себе новую привычку – гулять перед сном полтора-два часа. Не важно, в каком темпе вы гуляете, как далеко ходите. Главное – ходить! С вами могут быть родственники или любимая собака. Во время прогулки старайтесь ни о чем не думать. Можете считать шаги, можете просто наблюдать за проходящими мимо людьми, а можете просто раствориться в красоте городского парка. Потом, когда вернетесь домой, посидите с домашними, попейте травяного чайку.

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.