

Annotation

Людмила Рудницкая

-
- [Вместо предисловия](#)
- [Глава 1 Правильная осанка бесценный дар природы](#)
- [Глава 2 Знакомьтесь: ваш позвоночник](#)
 -
 - [Позвоночный столб и его функции](#)
 - [Нервная клетка](#)
 - [Головной мозг](#)
 - [Спинной мозг](#)
- [Глава 3 Болезни позвоночника](#)
 - [Остеохондроз](#)
 - [Кифоз](#)
 - [Лордоз](#)
 - [Межпозвонковая грыжа](#)
 - [Шейный отдел](#)
 - [Грудной отдел](#)
 - [Поясничный отдел](#)
 - [Крестцовый отдел](#)
- [Глава 4 Чем накормить позвоночник?](#)
 -
 - [Кисломолочные напитки](#)
 - [Простокваша.](#)
 - [Мацони \(мацун, катык\).](#)
 - [Джугурт.](#)
 - [Ряженка](#)
 - [Кисломолочный шипучий напиток \(аналог кумыса\)](#)
 - [Напиток из йогурта и простокваши](#)
 - [Напиток из йогурта «Альпийский»](#)
 - [Творог](#)
 - [Сыры](#)
 - [Икра и рыба](#)
 - [Соевые продукты](#)
 - [Сыр тофу](#)

- [Глава 5 Профилактическая гимнастика по методу В. Ченцова](#)
 -
 - [Уникальная теория доктора Ченцова](#)
 - [Что такое защитный блок](#)
 - [Как устранить защитный блок](#)
 - [Профилактика или лечение?](#)
 - [Профилактическая гимнастика](#)
 - [Ходьба](#)
 - [Плавание](#)
 - [Комплекс упражнений](#)
 - [Повороты головы](#)
 - [Наклоны головы](#)
 - [Повороты туловища](#)
 - [«Верхние» наклоны туловища](#)
 - [Глубокие «верхние» наклоны туловища](#)
 - [Боковые наклоны вниз](#)
 - [Наклоны туловища с поворотом](#)
 - [Повороты ног в положении лежа](#)
- [Глава 6 Лечебная гимнастика](#)
- [Глава 7 Эффективные методики оздоровления позвоночника](#)
 - [Методика П. Брэгга](#)
 - [Система Д. Пилатеса](#)
 - [Начните дышать правильно!](#)
 - [Комплекс дыхательных упражнений от Мадонны](#)
 - [Поможем позвоночнику водой](#)
 - [Великое открытие доктора Батмангхелиджа](#)
 - [Мы боеем, потому что мало пьем](#)
 - [Признаки обезвоживания организма](#)
 - [Вода и старение](#)
 - [Кислотность и щелочность](#)
 - [Щелочная вода: за и против](#)
 - [Опасна ли вода из-под крана?](#)
 - [Простейшая методика оздоровления водой](#)
 - [Гидротерапия В. Шаубергера](#)
 - [От обезвоживания к болям в спине](#)
 - [Мудрость древних индийцев](#)
 - [Пейте только воду!](#)
 - [Кофеинсодержащие напитки](#)
 - [Алкоголь](#)

- [Подведем итоги](#)
 - [Глава 8 У вас заболела спина. Что делать?](#)
 -
 - [Боли после переохлаждения и стресса](#)
 - [Заключение План действий](#)
-

Лечебная гимнастика для позвоночника



Вместо предисловия

Оглянитесь вокруг! Скажите, что нас окружает? Вы начнете перечислять: дома, деревья, машины и т. д. Да, нас окружают различные предметы. А как мы узнаем их? Конечно, в первую очередь мы воспринимаем форму, очертания объекта.

То же касается и людей. Мы издали можем определить, кто идет нам навстречу, узнать примерный возраст и даже душевное состояние человека. Помните ретро-песенку «А я милого узнаю по походке»? В ней есть сермяжная правда, ведь походка у каждого своя. А какой важный фактор влияет на нашу походку? Правильно! Осанка. Именно осанка помогает раскрыть душевный мир.

Вот школьник плетется домой, понурившись под тяжестью первой «двойки». А вот беззаботная студентка не идет, а порхает, и кто-то из сердитых граждан скажет: «Ворон считает!» А просто у нее все хорошо. Поэтому она и не смотрит под ноги, а глядит, на что похожа во-он та тучка.

Видите, какие мы все разные. У кого-то спина сгибается уже к сорока годам. Такое может происходить не только от тяжелой жизни, а от того негатива, которым пропитана жизнь человека. Больше, чем неприятности и трудности, нас сгибают мысли о том, что все плохо и жизнь не удалась. Но есть и другие люди личности с настоящим внутренним стержнем. Среди них актер Василий Лановой, певица и общественный деятель Галина Вишневская, балерина Майя Плисецкая. Когда смотришь на поистине царственную осанку этих замечательных людей, проникаешься уважением к их жизненной позиции. А что вам мешает быть такими же, дорогие мои читатели?

Главное в жизни не «чтобы костюмчик сидел», хотя и это немаловажно. Главное, чтобы человек обрел свой внутренний стержень, тогда ему будут сопутствовать успех, здоровье и удача.

Глава 1 Правильная осанка бесценный дар природы

Со школьной скамьи вы помните, что осанка это то, что получил человек в процессе эволюции. Прямохождение сформировалось примерно два миллиона лет назад. Да, наше тело стало экономичным антигравитационным механизмом. Но у каждого достижения эволюции есть не только положительные стороны. Существуют и проблемы, о которых поговорим позже.

Итак, как же конкретно изменилась наша осанка в процессе эволюции? Посадка головы человека стала сбалансированной, позвоночник приобрел S образную форму, стопа обзавелась специфическим сводом, кости таза расширились, кости грудной клетки также расширились и стали более плоскими, кости нижних конечностей окрепли.

В природе все «просто так» не происходит. Почему наш позвоночник приобрел именно S образную форму? Да потому, что именно она позволяет лучше амортизировать при осевых нагрузках. При резких и чрезмерных нагрузках позвоночник как бы складывается в S образную форму, предохраняя диски и связки от травмы, а затем расправляется, как пружина.

Мы передвигаемся на двух ногах, перенося вес с пятки на передний отдел стопы. Эта нагрузка передается через большую берцовую кость, а точка опоры приходится на носок. Сводчатость стопы помогает уменьшать инерционные нагрузки при ходьбе. Если эта сводчатость нарушена, наблюдается плоскостопие. Это не смертельно, но при ходьбе у человека с плоскостопием ноги устают именно от того, что нагрузку просто нечем «гасить». «Что Иванушка не весел, что головушку повесил?» говорят понурым людям. А между прочим, мы должны гордиться посадкой головы! Именно она отличает нас от человекообразных собратьев, у которых голова «подвешена» на затылочных мышцах. Поэтому не надо вешать голову! В противном случае ваша осанка будет походить на обезьянью. А вам это нужно?

Итак, мы получили от природы важнейшую отличительную особенность прямохождение. Поначалу люди холили и лелеяли этот дар: в древности они обычно находились либо в вертикальном положении (когда охотились, ходили в походы и т. д.), либо в горизонтальном (во время

отдыха). С развитием цивилизации менялась человеческая деятельность. Если в XIV веке только 1,5 % европейцев занимались сидячей работой, то изобретение стула в XV веке серьезнейшим образом повлияло на характер человеческого труда. И вот в XVII веке уже 10 % выполняют сидячую работу, в XX веке этим занимаются 75 %, а в XXI веке 85 %.

Что мы имеем в итоге? Мы готовим своих детей для пополнения армии офисных работников. Между прочим, у 70 % современных детей с семилетнего возраста выявляются нарушения осанки. Если мы и дальше будем двигаться такими темпами, то от прямохождения можем перейти к «скрюченно-сидячему» образу жизни. А там, несмотря на интеллект, до обезьян рукой подать.

Правильная осанка нам просто необходима. Без нее мы получим огромный букет различных болезней. Осанка закладывается в 6-8 лет и окончательно вырабатывается к 17-20 годам. В этот период полностью формируются изгибы позвоночника, своды стопы.

Вы не задумывались, почему маленькие дети двигаются почти одинаково? Да потому, что у них осанка еще не сформирована, изгибы позвоночника отсутствуют, вертикальная поза неустойчива. В процессе роста формируется двигательный стереотип, в младшем школьном возрасте появляются первые элементы сегментального выравнивания. У детей 6-9 лет мы видим избыточный прогиб поясничного отдела позвоночника, выступающий живот, торчащие лопатки для такого возраста это норма. Осанка вырабатывается в среднем и старшем школьном возрасте. Окончательное формирование осанки происходит с прекращением роста скелета.

Значение осанки трудно переоценить. Как известно, скелет каркас и опора всех мягких тканей и органов нашего тела. При плохой осанке он деформируется, нагрузка на суставы, связки и мышцы распределяется неправильно, от этого страдает вся опорно-двигательная система. Кроме того, при постоянном искривлении тела внутренние органы могут отклоняться от нормального положения и зажиматься другими органами. Все это сказывается на самочувствии.

Глава 2 Знакомьтесь: ваш позвоночник

Позвоночный столб (позвоночник) образован позвонками, соединенными между собой с помощью межпозвоночных дисков, связок и мембран. Самым слабым звеном в данной системе является межпозвоночный диск, именно он и является причиной многих нарушений и недугов.

Позвоночный столб и его функции

В шейном отделе насчитывается 7 позвонков (С1-С7), в грудном 12 (Т1-Т12), в поясничном 5 (L1-L5), в крестцовом 5 позвонков (S1-S5), сросшихся воедино. Кроме того, есть также от 3 до 5 маленьких позвонков в копчике (рис. 1).

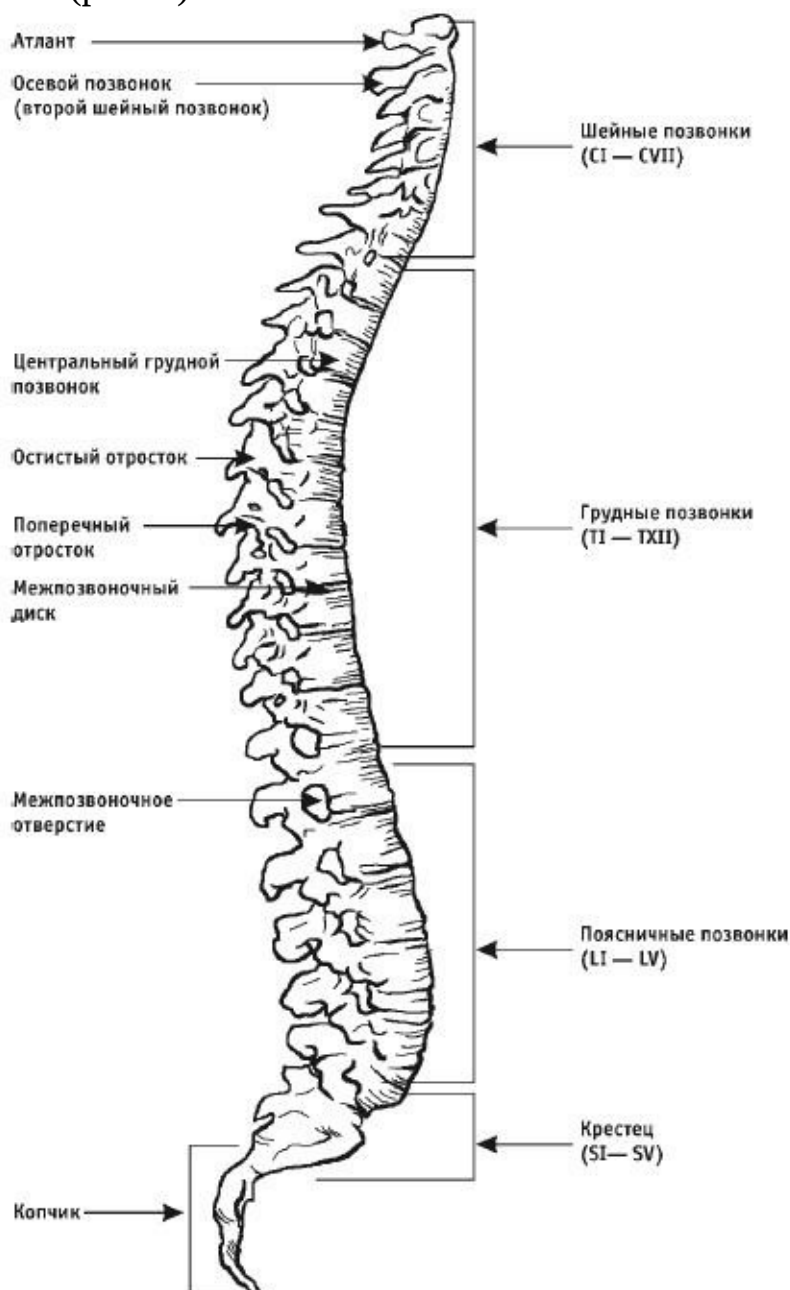


Рис. 1. Позвоночный столб

Позвоночный столб может выполнять следующие движения:
сгибание и разгибание (общая амплитуда 170-245°);
наклоны вправо и влево (общий размах 165°);
повороты вправо и влево (около 120°).

По сути, позвонки надеты на стержень, которым является спинной мозг. Вне зависимости от принадлежности к какому-либо определенному отделу позвоночника все позвонки имеют общее строение и состоят из тела, дуги и отростков (рис. 2).



Рис. 2. Строение позвонка

Тело позвонка напоминает по своему строению уплощенный цилиндр и образовано из достаточно мягкого (по сравнению с другими частями позвонка) губчатого вещества. Именно тела позвонков вместе с межпозвонковыми дисками составляют позвоночный столб, несущий основную осевую нагрузку. Тело каждого позвонка имеет свои особенности. Чем ниже находится позвонок, тем крупнее его тело. Это связано с тем, что осевая нагрузка на позвоночный столб увеличивается сверху вниз.

Дуга прикрепляется к телу позвонка сзади двумя ножками, тем самым образуя позвоночное отверстие. Из совокупности позвоночных отверстий состоит позвоночный канал, который защищает от внешних повреждений находящийся в нем спинной мозг. На дуге находятся приспособления для движения позвонков отростки.

Остистый отросток отходит от дуги назад. По бокам справа и слева находятся два поперечных отростка.

Вверх и вниз от дуги отходят по два суставных отростка. В общей сложности от дуги каждого позвонка отходят по 7 отростков.

Два позвонка, соединенные между собой двумя межпозвонковыми

суставами и межпозвонковым диском и защищающие участок спинного мозга сегмент, в медицине названы позвоночным сегментом (рис. 3). Всего существует 31 позвоночный сегмент (по количеству сегментов спинного мозга).



Рис. 3. Позвоночный двигательный сегмент

В постоянном движении участвуют 24 сегмента, так как в позвоночном столбе насчитывается 23 межпозвонковых диска (их нет между первым и вторым позвонками шейного отдела, которые образуют шаровидный сустав; кроме того, 5 позвонков сращены вместе и образуют крестец). Поэтому вместе с головой и костями таза в движении позвоночного столба участвуют 24 позвоночных двигательных сегмента, называемых сокращенно ПДС.

Как обеспечивается движение позвоночного столба? В движении участвуют две группы мышц: мышцы спины и живота.

Мышцы живота работают при наклоне позвоночного столба вперед и поворотах вправо и влево (последнее главным образом касается нижнегрудного и поясничного отделов).

Мышцы спины делятся на поверхностные и глубокие. Поверхностные мышцы спины находятся сверху. К ним относятся широчайшая мышца спины, трапециевидная мышца, ромбовидная мышца, мышца, поднимающая лопатку, и задние верхние и нижние зубчатые мышцы. Все эти мышцы участвуют в движении плечевого пояса и в незначительной степени помогают нам выпрямляться.

Под поверхностными мышцами находятся глубокие мышцы, основные выпрямители спины, которые образуются из двух трактов латерального и медиального. Эти тракты состоят из мышц, разных по размеру.

Одни мышцы длинные; они перекидываются через весь позвоночный

столб, прикрепляясь к крестцу и затылочным буграм черепа. Другие короче, они перекидываются через 5-6 позвонков. Третьи мышцы перекидываются через 3-4 позвонка. И наконец, мышцы самого глубокого слоя прикрепляются к отросткам смежных позвонков, которые вращают позвонки относительно друг друга и наклоняют их вправо и влево. Мышцы последнего вида ярко выражены только в наиболее подвижных отделах позвоночника шейном и поясничном.

В организме человека насчитывается всего до 457 мышц. Их основные параметры сила, резкость и выносливость.

Известно, что чем длиннее мышца, тем она выносливее. Она сокращается медленнее, но способна работать дольше.

Чем короче мышца, тем она сильнее, тем резче ее движения, но тем быстрее она устает. Неслучайно крупные люди двигаются медленнее, а маленькие быстрее.

Если это важнейшее наблюдение перенести на мышцы спины, то самые маленькие, а значит, самые сильные и резкие мышцы это мышцы, натянутые между соседними позвонками, которые вращают позвонки и наклоняют их вправо и влево. Как уже говорилось, эти мышцы выражены в наиболее подвижных отделах позвоночника шейном и поясничном.

Большие секреты маленького межпозвонкового диска

Межпозвонковый диск сложное анатомическое образование, напоминающее по форме диск и находящееся между позвонками (рис. 4). Он обеспечивает подвижность позвоночника, его эластичность, упругость, способность выдерживать большие нагрузки и играет важнейшую роль в биомеханике движения позвоночного столба.



Рис. 4. Межпозвонковый диск

Диск состоит из пульпозного ядра, напоминающего по форме двояковыпуклую чечевицу, которое находится в центре диска. Объем ядра в норме составляет 1-1,5 см

Ядро заполнено студенистым веществом, состоящим из гликозамингликанов, которым принадлежит основная роль в поддержании внутри-дискового давления. Благодаря свойству гликозамингликанов

быстро забирать и отдавать воду пульпозное ядро способно увеличивать свой объем в 2 раза. Когда давление на позвоночный столб возрастает (например, при поднятии тяжестей), молекулы гликозамингликанов забирают воду. Ядро диска становится упругим и компенсирует нагрузку на позвоночник.

Вода забирается до тех пор, пока не уравнивается давление на диск. Когда же нагрузка на позвоночник снижается, идет обратный процесс. Гликозамингликаны отдают воду, упругость ядра уменьшается, и наступает динамическое равновесие. В этом и заключается основная функция межпозвонкового диска амортизирующая.

Ядро имеет капсулу из небольшого количества хрящевых клеток и коллагеновых волокон, придающих ему эластичность, и окружено фиброзным кольцом, которое образовано плотными соединительными пучками. Спереди и с боков фиброзное кольцо жестко срастается со смежными позвонками.

Сверху и снизу пульпозное ядро с фиброзным кольцом покрыто гиалиновой пластинкой, играющей большую роль в транспортировке воды и питательных веществ к пульпозному ядру и выведении продуктов обмена. Гиалиновая пластинка очень плотно прилегает к замыкательным пластинкам, которые жестко срастаются с телами смежных позвонков, защищая их губчатое вещество от чрезмерных нагрузок. Известно, что пока наш организм растет (до 20-25 лет), межпозвонковый диск имеет сосудистую сеть, то есть питается через сосуды, которые проходят через тела позвонков, но к 20-25 годам жизни запустевают (облитерируются).

Питание диска у взрослого человека происходит путем диффузии (пропитывания) из смежных позвонков через замыкательные и гиалиновые пластинки. Межпозвонковый диск несколько шире смежных позвонков, поэтому боковые и передние отделы его слегка выступают за пределы костной ткани.

Общая высота всех межпозвонковых дисков у новорожденного составляет 50 % от высоты позвоночного столба. Вот почему новорожденные очень гибкие. С ростом человека высота дисков уменьшается. У взрослого она составляет уже только 25 % от первоначального значения. Толщина межпозвонкового диска зависит от уровня его расположения и подвижности соответствующего отдела позвоночника.

В наименее подвижном, грудном, отделе толщина дисков составляет 3-4 мм, в шейном отделе, обладающем наибольшей подвижностью, 5-6 мм, в поясничном отделе толщина дисков доходит до 10-12 мм, поскольку на

этот отдел приходится самая большая нагрузка по оси.

Межпозвоночный диск выполняет важнейшие функции:
соединяет позвонки между собой (очень жестко и плотно);
обеспечивает подвижность позвоночного столба;
работает как амортизатор.

Рассмотрим эти функции более подробно. Соединение позвонков. За счет плавного перехода фиброзного кольца в гиалиновые пластинки (а они в свою очередь переходят в замыкательные пластинки), которые плотно сращены с телами позвонков, происходит очень жесткое и плотное соединение позвонков и дисков между собой.

В месте соединения диска с телом позвонка нет движения, а значит, нет и трения. Поэтому диски никогда не стираются и, более того, никогда не выскакивают (если, конечно, мы говорим не о последствиях травмы). Обеспечение подвижности позвоночного столба. Благодаря межпозвоночным дискам позвоночник исключительно подвижен. Всего в позвоночнике насчитывается 23 межпозвоночных диска, следовательно, существует 24 двигательных сегмента.

Движения отдельных позвонков в сумме определяют движение всего позвоночника. Наиболее подвижны шейный и поясничный отделы позвоночника, а наименее подвижен грудной отдел вследствие его соединения с ребрами. Подвижность крестцового отдела также минимальна. Амортизация. Благодаря свойствам гликозамингликанов (они были описаны выше) межпозвоночный диск работает как амортизатор.

Наш руководитель нервная система

Перефразировать старый коммунистический лозунг можно следующим образом: «Головной мозг сказал «Надо» спинной мозг ответил: «Есть!»».

Спинной и головной мозг являются настоящими руководителями нашего организма!

Именно эти структуры контролируют работу всех клеток, органов и систем. В медицине они объединены под общим названием центральная нервная система, основным анатомическим элементом которой является нервная клетка самая высшая материя организма.

Нервная клетка

Наше тело состоит из 220 разновидностей клеток. Все они организованы по одному принципу, но выполняют разные функции. Внешнее отличие нервной клетки (рис. 5) от всех остальных состоит в том, что она имеет отростки двух типов:

короткие отростки размером 1-3 мм (их можно насчитать от двух до сотни и более), древовидно ветвящиеся (отсюда и их название дендриты, в переводе с греческого *dendron* означает «дерево»);

длинный отросток, отходящий от тела клетки, который тянется на большое расстояние до 1,5-1,7 м. Он составляет основной, или осевой, отросток нервной клетки. Его называют аксоном (в переводе с латыни *axis* ось, основание, основной).

Нервная клетка серого цвета, а ее отростки (дендриты и аксон) белого, так как белый цвет имеет миелиновая оболочка, покрывающая снаружи отростки подобно тому, как изоляция покрывает провода.

Нервная клетка со всеми отростками и конечными разветвлениями называется нейроном. Проникая своими разветвлениями во все органы и ткани, нервные клетки «связывают» все части организма человека в единое целое, контролируя его.

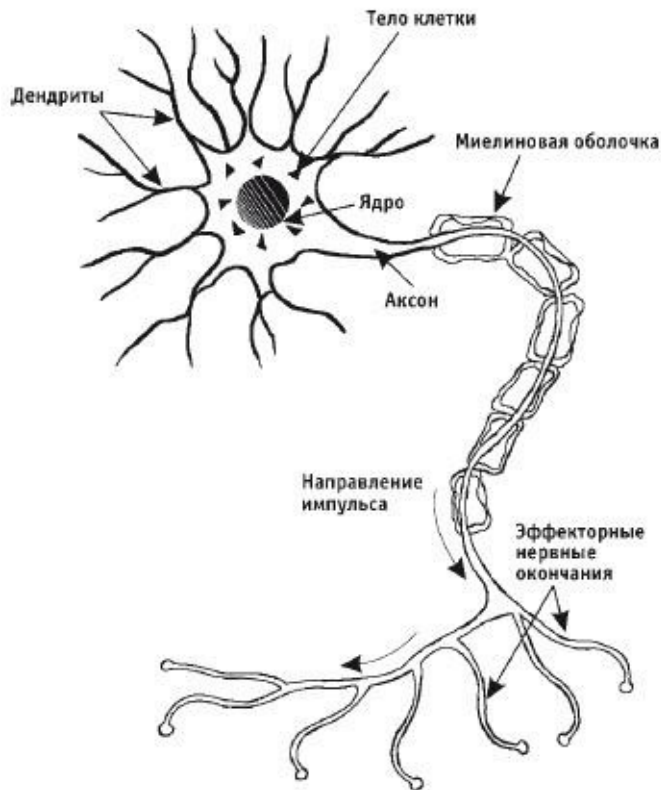


Рис. 5. Нервная клетка

С точки зрения кибернетики организм это уникальная кибернетическая машина, способная к самоуправлению. Как указывал еще И.П. Павлов, человек система в высочайшей степени саморегулирующаяся, сама себя поддерживающая, направляющая и даже совершенствующая. И все эти функции выполняет нервная система, состоящая из миллиардов нервных клеток (до 45 миллиардов), высшим отделом которой является головной мозг.

Головной мозг

В головном мозге различают серое вещество и белое вещество. Серое вещество это скопление нервных клеток, которое находится в коре головного мозга. Каждый участок коры представляет собой нервный центр, который контролирует ту или иную функцию организма. От нервных центров по основному отростку (аксону) идут сигналы к каждой клетке и каждому органу тела. Нервные центры состоят из сотен и даже тысяч нервных клеток. Соответственно существует такое же количество аксонов. Они собираются в пучки (так называемые тракты), которые, соединяясь вместе, образуют общий «кабель» спинной мозг.

Спинной мозг

Представляет собой длинный, несколько сплюснутый цилиндрический тяж, который вверху является продолжением продолговатого мозга, а внизу заканчивается коническим заострением на уровне второго поясничного позвонка. Длина спинного мозга у женщин достигает 42 см, у мужчин 45 см. Говоря современным языком, головной мозг это процессор, а спинной мозг кабель, дающий возможность управления и обратной связи.

Чтобы сигналы от центров головного мозга дошли до определенных структур тела или органов, необходимо распределение аксонов по ходу следования основного «кабеля».

Поэтому весь спинной мозг состоит из 31 сегмента. Существует 8 шейных сегментов, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 1 копчиковый. Через определенный сегмент головной мозг распределяет электрические сигналы на определенную структуру тела или орган.

Все сегменты устроены одинаково. Они состоят из серого и белого вещества, как и головной мозг. Серое вещество, то есть нервные клетки, находится в центре и по форме напоминает крылья бабочки или букву Н (рис. 6). Вокруг нервных клеток проходят пучки, или тракты, аксонов, имеющих белый цвет.

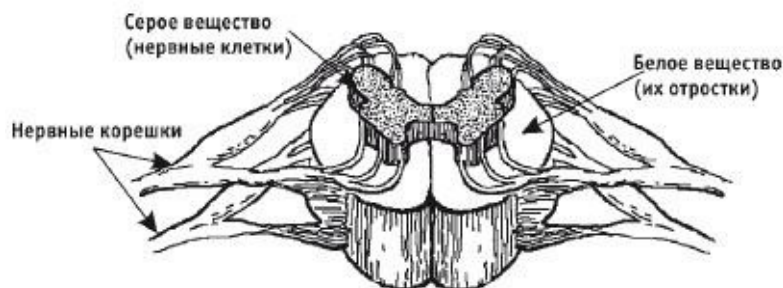


Рис. 6. Два сегмента спинного мозга

От нервных клеток спинного мозга, то есть от правой и левой половины каждого сегмента, парами отходят основные отростки-аксоны, из которых образуются левый и правый нервы сегмента. Поперечный отрезок спинного мозга и связанные с ним правые и левые спинномозговые нервы, через которые головной мозг контролирует определенный участок тела, называются нервным сегментом (рис. 7).

В пределах одного сегмента замыкается короткая рефлекторная дуга. Это промежуточное связующее звено между головным мозгом и телом.

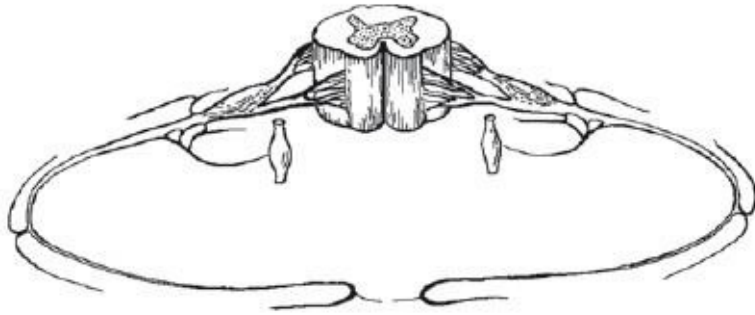


Рис. 7. Нервный сегмент

В одном нервном корешке можно насчитать от 1,5 до 2 тысяч аксонов. И если от спинного мозга отходит 31 пара нервных корешков, то можно подсчитать, через какое количество «проводков» головной мозг контролирует весь организм. На сегодняшний день известно, какой именно сегмент спинного мозга головной мозг управляет той или иной частью тела или органа.

Глава 3 Болезни позвоночника

Остеохондроз

Остеохондроз, он же радикулит, он же прострел, он же отложение солей Термин osteochondrosis (остеохондроз) образован из греческих слов osteon (кость) и chondros (хрящ). Этот термин отражает строение позвоночника, который состоит из позвонков и межпозвоночных дисков.

Развитие остеохондроза позвоночника начинается с поражения ядра, которое обеспечивает эластичность межпозвоночных дисков: за счет высыхания ядра происходит уменьшение высоты межпозвонокового диска и увеличение нагрузки на фиброзное кольцо, что приводит к его растрескиванию. Тогда и появляются первые симптомы заболевания, называемые в народе прострелами, периодические боли. К сожалению, на эти симптомы мало кто обращает внимание, надеясь, что «все само пройдет». Лечебные мероприятия на этой стадии могут быстро вернуть здоровье. Но при увеличении дегенеративных изменений в диске, неблагоприятных жизненных ситуациях (стресс, подъем тяжестей, длительное нахождение в одной позе, резкие движения, переохлаждение) происходит ухудшение состояния.

Дальше будет происходить постепенное разрушение фиброзного кольца, что приведет к протрузии ядра. Происходит выпячивание межпозвонокового диска в спинномозговой канал. Болевые синдромы учащаются и носят более затяжной характер, поскольку поражены уже нервные стволы, которые выходят из спинного мозга на уровне каждого сегмента позвоночника.

Такие разрушительные процессы постепенно приводят к нарушению целостности наружных отделов фиброзного кольца. Тогда его содержимое (ядро) выдавливается в спинномозговой канал, придавливая при этом спинномозговые корешки, а то и спинной мозг. В результате возникает грыжа, которая сопровождается сильными болями в области ее локализации и по ходу нервных окончаний.

В группе риска по этому заболеванию находятся:

спортсмены;

люди, ведущие малоподвижный образ жизни;

садоводы и дачники;

беременные женщины. люди пожилого возраста.

Обострить остеохондроз могут следующие неблагоприятные факторы:
травмы;

переохлаждение;
сквозняки;
сильные физические нагрузки.

Кифоз

Вы не знали, что сутулость это болезнь? Так знайте, что болезнь эта называется кифоз. К сожалению, сейчас редко встретишь на улице человека с прямой спиной. Как правило, сутулость это результат собственной лени.

При усиленном грудном кифозе (позвоночник как бы отклонен назад) формируется круглая сутулая спина. Эта болезнь получила название юношеский кифоз, или юношеская остеохондропатия.

Юношеский кифоз бурно развивается в период полового созревания. Искривление сопровождается болями в деформированном отделе позвоночника или чуть ниже деформации. Это связано с тем, что наиболее деформированный отдел позвоночника самый малоподвижный, поэтому вся нагрузка падает на близлежащие позвонки.

Если тяжелыми формами сколиоза в 3 раза чаще болеют девочки, то юношескому кифозу больше подвержены мальчики. Он чаще бывает у высоких подростков, которые стесняются своего роста.

Нужно отличать юношеский кифоз от плохой (вялой) осанки. Последняя связана с тем, что у человека слабая мышечная система. Те, у кого нет остеохондроза, вполне могут выработать правильную осанку, если займутся этим серьезно.

При неправильной осанке появляются постоянные ноющие боли. Дети быстро устают после занятий в школе. Если тренировать мышечный корсет, боли становятся слабее и появляются все реже. Поэтому хорошая осанка формируется у детей, которые занимаются музыкой, танцами, плаванием и различными видами спорта.

Для проверки осанки встаньте к прямой ровной стене: при правильной осанке вы должны коснуться стены затылком, средним (грудным) отделом позвоночника, ягодицами и пятками. Для исправления осанки передвигайтесь по квартире с грузом на голове.

Обострить кифоз могут следующие неблагоприятные факторы:

- туберкулез;
- травмы позвонков;
- вялый паралич;
- нарушение осанки.

Лордоз

При лордозе изгибающийся позвоночник обращен выпуклостью кпереди.

Различают физиологический и патологический лордоз.

Физиологический лордоз формируется в шейном и поясничном отделах позвоночника на первом году жизни, обеспечивая компенсацию физиологического кифоза.

Патологический лордоз чаще всего возникает на том же уровне, что и физиологический, и значительно реже на уровне грудного кифоза. Различают первичный и вторичный патологический лордоз.

Первичный патологический лордоз обусловлен заболеванием позвоночника (спондилолистезом, пороками развития, опухолями или воспалительным процессом), а также контрактурой подвздошно-поясничной мышцы или торсионным спазмом мышц спины.

Вторичный (компенсаторный) патологический лордоз обычно является следствием врожденного либо патологического вывиха бедра, сгибательной контрактуры или анкилоза тазобедренного сустава в порочном положении.

Уменьшение глубины лордоза возможно, если на уровне поражения сохранена подвижность позвоночника (например, при вторичном гиперлордозе в поясничном отделе после вправления вывиха бедра, устранения сгибательной контрактуры в тазобедренном суставе). Первичные гиперлордозы устраняются обычно после операции коррекции деформации и фиксации позвоночника.

Последствия лордоза:

затруднение нормальной работы сердца, легких, желудочно-кишечного тракта;

нарушение обмена веществ;

быстрая утомляемость.

Обострить лордоз способны неблагоприятные факторы:

вывихи тазобедренных суставов;

избыточный вес, в частности чрезмерное отложение жира в области живота.

Межпозвонковая грыжа

Самая большая нагрузка приходится на поясничный отдел нашего позвоночника, именно в нем чаще всего образуются межпозвонковые грыжи. Особенно часто такая грыжа образуется в результате одновременного наклона и поворота в сторону, тем более если в руках находится тяжелый предмет. В этом положении межпозвонковые диски испытывают очень большую нагрузку, позвонки давят на одну сторону диска, и поэтому ядро вынужденно смещается в противоположную сторону и давит на фиброзное кольцо.

Очень важно направление выпячивания. Если межпозвонковая грыжа вылезла вперед или в сторону, это может привести к нарушению работы некоторых органов и боли, но если грыжа выпячивается в сторону спинного мозга и повреждает его, последствия могут быть намного серьезнее, вплоть до летального исхода. Если грыжа затронула нервные отростки или корешки определенного сегмента позвоночника, то это приводит к нарушению работы того органа, за который отвечает поврежденный сегмент. Так, межпозвонковая грыжа в поясничном отделе чаще всего вызывает боль в ногах, грыжа в грудном отделе способствует нарушению в работе органов дыхания и сердца, грыжа в шейном отделе может быть причиной головных болей. Возможен и другой вариант: вследствие выпячивания диска в одну сторону расстояние между позвонками на противоположной стороне уменьшается, что приводит к защемлению нервных отростков самими позвонками.

Тревожные симптомы, указывающие на возникновение грыжи:

- локальные боли в зоне проекции пораженного диска (в пояснично-крестцовой области), усиливающиеся при нагрузке;
- боль в бедре (на стороне поражения), отдающая в ягодицу;
- онемение и покалывание в области иннервации пораженных корешков, слабость в нижних конечностях;
- нарушение функций тазовых органов мочеиспускания, дефекации и потенции;
- постоянные боли в грудном отделе при работе в вынужденной позе;
- сочетание болей в грудном отделе позвоночника со сколиозом;
- боли, отдающие в плечо или руку;
- головокружение;
- повышение артериального давления;

сочетание головных болей с подъемом артериального давления и головокружением;

онемение пальцев рук.

Методы профилактики:

выполнение специальных упражнений;

плавание;

посещение мануального терапевта.

Больной позвоночник причина тысячи недугов

Одна моя подруга жаловалась на постоянные головные боли. Таблетки не помогали. Давление было в норме, определить причину болей никак не удавалось. Я предложила ей вспомнить, что происходило непосредственно перед тем, как возникли боли. Оказывается, боли начались в конце лета, после отпуска. Подруга вспомнила, что в поезде она неловко повернула голову, в шейном отделе позвоночника что-то защемило. Она покрутила головой в разные стороны, вроде бы все прошло. А потом встречи с родными, выход на работу, и она забыла об этом инциденте. Тогда и возникли изматывающие головные боли. Когда она все это вспомнила, я сразу поняла, что надо лечить не голову, а позвоночник.

Каждый отдел позвоночника поддерживает здоровье определенных органов.

Шейный отдел

Отвечает за работу симпатической нервной системы, внутреннего уха, внутренних яремных вен, позвоночных артерий, глаз, зрительных и слуховых нервов, лицевых и тройничных нервов, носоглотки, гортани, голосовых связок, позвоночных артерий, шеи, надплечьев, локтевых суставов, щитовидной железы, плечевых суставов.

Если в этом отделе что-то неблагополучно, возможны следующие неприятности: головная боль, быстрая утомляемость, плохой сон, повышение артериального давления, головокружение, ухудшение слуха, заболевания глаз, невриты лицевого и тройничного нервов, невриты, невралгии, проблемы с зубами, деснами, увеличение аденоидов, дерматиты в области носа и губ, заложенность носа, боль в горле, тонзиллит, ларингит, боли в шее, плечах, локтевых суставах, заболевания щитовидной железы, ограничение подвижности плечевых суставов.

Грудной отдел

От этого отдела зависит состояние пищевода, трахеи, сердца, коронарных артерий, легких, бронхов, грудной клетки, желудка, печени, желчного пузыря.

В случае патологии грудного отдела возможны следующие заболевания и симптомы: боли и чувство холода в кистях рук, их онеменение, трахеит, аритмии, боли за грудиной, ишемическая болезнь сердца, бронхиты, пневмонии, астма, плевриты, мастопатии, изжога, камни в желчном пузыре, гиподисфункция печени, желчного пузыря, нарушение функции печени, повышение уровня билирубина, гастрит, язвенная болезнь желудка.

Поясничный отдел

Этот отдел влияет на здоровье двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, селезенки, надпочечников, почек, мочеточников, тонкого кишечника, слепой кишки, паховой области, брюшной полости, аппендикса.

Заболевания, связанные с нарушениями в поясничном отделе: язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, сахарный диабет, икота, нарушение дыхания, аллергические реакции, ослабление иммунной системы, болезни почек, камнеобразование, нефроптоз, расстройство мочеиспускания, энтероколиты, вздутие живота, поносы, запоры, паховые грыжи, заболевания женских половых органов, кишечные колики.

Крестцовый отдел

Крестцовый отдел помогает поддерживать здоровье мочевого пузыря, коленных суставов, голеней, стоп, мочевого пузыря, предстательной железы, женских половых органов, а также прямой кишки.

Последствия патологии крестцового отдела позвоночника: нарушение потенции, мочеиспускания, артроз коленных суставов, боли в стопах и голенях, простатит, фибромиома матки, киста яичников, нарушение менструального цикла, геморрой, боли в промежности, артроз тазобедренного сустава, сосудистые заболевания ног, нарушение работы органов малого таза, сфинктериты, геморрой, боли в промежности.

Глава 4 Чем накормить позвоночник?

Диетологи выяснили, что сбалансированное питание является профилактикой заболеваний позвоночника. Если вы будете ежедневно употреблять кисломолочные продукты, есть творог, сыр, рыбу (особенно лососевые виды), соевые продукты, то ваш позвоночник будет здоров.

Кисломолочные напитки

Натуральные кисломолочные напитки готовят из молока путем сквашивания различными видами молочнокислых бактерий. Жители Греции и Рима, Индии и Ближнего Востока, Закавказья уже в далекой древности употребляли кисломолочные продукты, которые готовили из коровьего, овечьего или ослиного молока. У скифов был известен кумыс кисломолочный напиток из кобыльего молока. Кислое молоко было упомянуто Гомером в «Одиссее»: герои нашли в пещере циклопа Полифема ведра и кружки, полные густого кислого молока.

Почему же люди так давно полюбили кисломолочные продукты? Во-первых, из чисто практических соображений: кислое молоко хранится дольше, чем обычное. Во-вторых, оно оказывает благоприятное влияние на организм. Постепенно у разных народов появлялись национальные кисломолочные напитки: простокваша и варенец в России, ряженка на Украине, мацун в Армении, мацони в Грузии, чал в Туркмении, курунга в Северо-Восточной Азии, айран и кефир на Северном Кавказе, кумыс в Башкирии и Татарии, ягурт в Болгарии, Греции, Турции и Румынии, погребное молоко в Норвегии.

Чем же отличаются все эти продукты друг от друга?

Простокваша.

Это кисломолочный напиток, выработанный из пастеризованного молока путем сквашивания его закваской, приготовленной на чистых культурах молочнокислых растений. В зависимости от вида бактерий различают простоквашу обыкновенную, мечниковскую, южную, украинскую (ряженка), ацидофильную, варенец.

Обыкновенную простоквашу готовят на чистых культурах молочнокислых стрептококков; она имеет нежный сгусток с освежающим, приятным, слабокислым вкусом. Мечниковскую простоквашу готовят на чистых культурах болгарской палочки и молочнокислых стрептококков, она отличается от обыкновенной более плотным сгустком и кисловатым вкусом.

Южную простоквашу готовят из молока, молочнокислых стрептококков, палочек и дрожжей. Она имеет консистенцию сметаны; ее вкус кисловатый, щиплющий, освежающий. Варенец готовят из стерилизованного молока, выдержанного при высокой температуре в течение 2-3 часов (томленого молока). Он имеет плотную, слегка вязкую консистенцию, кисловатый вкус со сладковатым привкусом томленого молока, кремовый цвет. Варенец готовят на тех же культурах, что и мечниковскую простоквашу.

Ряженку приготавливают на чистых культурах молочнокислого стрептококка. Она кремового цвета, по вкусу и консистенции напоминает сметану, но имеет своеобразный сладковатый вкус. Калорийность ряженки значительно выше калорийности других разновидностей простокваши, ее жирность около 6 %.

Мацони (мацун, катык).

Это разные названия одного вида продукта, который готовят из коровьего, буйволиного, овечьего, верблюжьего или козьего молока. Основная активная микрофлора болгарская палочка и теплолюбивые молочнокислые стрептококки. Молоко заквашивают при повышенных температурах и сквашивают в емкости, сохраняющей тепло.

Джугурт.

Любимый напиток на Северном Кавказе. Это отжатое кислое молоко, внешне похожее на сметану или пасту. Жирность 12-13 %, содержание воды не более 70 %. Курунга. Напиток, широко распространенный в Северо-Восточной Азии у бурятов, монголов, тувинцев. Способ приготовления курунги известен с глубокой древности. Для монголов и тувинцев, которые вели кочевой образ жизни, летом курунга представляла собой один из важнейших продуктов. Начиная с XVIII века секрет приготовления курунги узнали и другие народы (буряты, хакасы). Готовят курунгу посредством двойной ферментации молочнокислой и спиртовой. Содержание алкоголя обычно не превышает 1 %.

Айран. Это очень распространенный напиток у народов Средней Азии, на Кавказе, в Татарии, Башкирии. Готовят из коровьего, козьего, овечьего молока. У некоторых народов нашей страны так называется прохладительный напиток, представляющий собой смесь кислого молока с водой. Узбекский рецепт, например, предусматривает разбавление простокваши холодной водой в соотношении 1: 1, после чего напиток разливают в стаканы со льдом.

Кисломолочные продукты делят на две группы: к первой относят продукты, получаемые в результате только молочнокислого брожения, ко второй продукты, получаемые в результате молочнокислого и спиртового брожения.

В первую группу входят простокваша, ряженка, ацидофильное молоко. Их отличительные характеристики кисломолочный вкус, густота, однородность, отсутствие пузырьков газа.

Ко второй группе относят кефир, кумыс, ацидофильно-дрожжевое молоко. В них помимо молочнокислых бактерий содержится небольшое количество спирта и углекислого газа, из-за этого напитки обладают более острым вкусом, а сгусток пронизан мелкими пузырьками газа.

Последние исследования ученых показали, что молочнокислые палочки, а также дрожжи являются антибиотиками, которые воздействуют на кишечную, паратифозную, тифозную, дизентерийную и туберкулезную палочки, а также на гнилостные микроорганизмы. В кисломолочных продуктах (к ним относятся, кроме напитков, сыры, сметана, сыворотка) многие из питательных веществ, содержащихся в молоке, становятся еще полезнее. Например, лучше усваиваются белки, так как протеолитические

ферменты, выделяемые молочной микрофлорой, частично расщепляют белки, что увеличивает полноту и скорость их усвоения. Лучше усваиваются также минеральные вещества, а из углевода (лактозы) образуются компоненты, способствующие повышению диетических свойств этих продуктов.

Содержание в кисломолочных напитках молочной кислоты и молочнокислых бактерий дало основание И.И. Мечникову создать научную теорию, утверждающую целесообразность употребления этих напитков. Занимаясь проблемой долголетия, ученый пришел к убеждению, что с преждевременной старостью можно и нужно бороться. Он обратил внимание на то, что многие жители Болгарии и Кавказа живут очень долго. Это долголетие, считал Мечников, на 70 % зависит от употребления кисломолочных продуктов.

Кисломолочные напитки обладают целым рядом полезных свойств:

- возбуждают аппетит;
- утоляют жажду;
- повышают выделение желудочного сока;
- усиливают перистальтику желудочно-кишечного тракта;
- улучшают работу почек;
- являются антибиотиками.

Готовим кисломолочные напитки

Чтобы приготовить эти полезные напитки, нужно придерживаться двух элементарных правил:

соблюдать чистоту;

молоко, предназначенное для приготовления кисломолочных напитков, обязательно прокипятить, затем его следует быстро охладить.

Сладкая простокваша Ее готовят из молока с растворенным в нем сахаром. Обычно добавляют не более 5 % сахара по отношению к общей массе заквашиваемого молока. На 900 г. молока берут 50 г. сахарного песка и 50 г. закваски на чистых культурах молочнокислых бактерий. Сахар лучше добавлять до пастеризации молока в виде сиропа, растворяя его в горячем молоке.

Сладкая простокваша с ванилью Для получения ароматной простоквашы можно добавить к заквашиваемому молоку ванилин. Ванилин берут на кончике ножа, смешивают с небольшим количеством сахарного песка, растирают смесь и добавляют ее в молоко непосредственно перед заквашиванием.

Сладкая простокваша с корицей Корицу измельчают в порошок и просеивают. На 1 л молока берут 1,5 г корицы. Заквашенное молоко перед

розливом тщательно размешивают, чтобы корица не оседала на дно и равномерно распределялась в готовом напитке. При изготовлении сладкой простокваши с корицей добавляют 6 % сахара.

Сладкая простокваша с медом Мед можно добавлять в сквашиваемое молоко или в простоквашу перед употреблением в пищу. Берут 7 % натурального меда, тщательно перемешивают с молоком, смесь пастеризуют, охлаждают и заквашивают.

Ряженка

Готовят из смеси молока со сливками. Смесь подвергают тепловой обработке (томлению) при 95 °С в течение 3 часов. Молоко обычно заквашивают только чистыми культурами молочнокислых стрептококков теплолюбивых видов. Берут 50-100 г. закваски на 1 л молока.

Кисломолочный шипучий напиток (аналог кумыса)

Чтобы обезжиренное коровье молоко приблизить по составу к кобыльему, добавляют 20 % сыворотки и 2,5 % сахара. Смесь пастеризуют, нагревая до 90 °С, затем ее охлаждают до 30-33 °С и заквашивают специальной закваской, состоящей из молочнокислых палочек и дрожжей. Закваску добавляют в молоко (10-15 % закваски по отношению к массе молока) и энергично перемешивают в течение 15 минут с целью насыщения напитка воздухом, а затем оставляют для сквашивания. После сквашивания 15 минут размешивают сгусток мешалкой. Напиток разливают в бутылки с узким гольшком, закрывают корковой пробкой и оставляют на 3-4 часа при температуре 16-18 °С для накопления углекислого газа и спирта. Затем бутылки помещают в холодильник.

Напиток из йогурта и простокваши

Смешивают венчиком йогурт, простоквашу и пахту, солят, охлаждают. Подают в высоких стаканах. Йогурт и простокваша по 1,5 стакана, пахта 1 стакан, соль по вкусу.

Напиток из йогурта «Альпийский»

Несладкий обезжиренный йогурт взбивают венчиком, постепенно добавляя охлажденный бульон. Смешивают с нарубленной зеленью, солят по вкусу. Разливают в стаканы и посыпают мелко нарубленными орехами. Напиток можно также подавать вместо супа. Йогурт 2 стакана, говяжий бульон 1 стакан, грецкие орехи 50 г., рубленая зелень петрушки 2 столовые ложки, бульонный кубик, соль по вкусу.

Перечислю полезные свойства, присущие упомянутым в этом разделе напиткам. Уничтожение вредных бактерий. Кисломолочные бактерии, в особенности ацидофильная палочка, способны долго сохраняться в кишечнике. В результате меняется повышается кислотность, а это угнетает гнилостные бактерии, вызывая их гибель. Улучшение обмена веществ. За это отвечают молочная кислота и спирт, который содержится в кефире и кумысе. Попадая в организм, эти вещества стимулируют выработку желудочного сока, повышают аппетит, помогают продвижению пищи по кишечнику. Все это благоприятно сказывается на общем обмене веществ.

Обогащение организма витаминами. Некоторые молочнокислые бактерии способны синтезировать витамин С и витамины группы В. Ученые выделили несколько разновидностей бактерий, которые могут обеспечить суточную норму витамина В. По их подсчетам, нужно выпить 1 л продукта.

Нейтрализация воздействия радиации. Ацидофильная палочка вырабатывает особые антибиотические вещества, которые незаменимы при лечении последствий облучения.

Если вы ленитесь приготовить натуральный кисломолочный напиток, а предпочитаете покупать продукты в магазине, имейте в виду следующее: если кефир или йогурт, который вы хотите приобрести, хранят при температуре от 0-2 °С до 6 °С, то продукт кисломолочный. Если же максимальная температура хранения 20-25 °С, то продукт термически обработан, то есть не содержит живых лактобактерий.

Творог

Творог представляет собой свернувшийся белок молока, отделенный от сыворотки. Этот белок является наиболее нежным и легкоусвояемым. Девять столовых ложек творога полностью удовлетворяют суточную потребность взрослого человека в белке. Даже если творог обезжиренный, он все равно содержит много кальция, что делает его необходимым в диетическом питании.

Творог незаменимый компонент полноценного и здорового рациона. Он богат кальцием и фосфором, без которых невозможно полноценное формирование костной системы. Эти вещества нужны детям, беременным женщинам, необходимы при переломах, заболеваниях кровеносных органов, рахите, гипертонической болезни, заболеваниях сердца, почек и многих других болезнях.

Содержащиеся в твороге аминокислоты способствуют профилактике заболеваний печени, витамины группы В защищают от атеросклероза.

Белки, входящие в состав творога, содержат незаменимые аминокислоты (метионин и холин) и могут служить заменой другим белкам животного происхождения для тех, кому противопоказаны животные белки.

Творог не только богат необходимыми витаминами, но и легко усваивается организмом, поэтому этот продукт полезен для детей и пожилых людей.

Благодаря своим полезным свойствам творог:
способствует образованию гемоглобина;
нормализует работу нервной системы;
ускоряет обмен веществ;
улучшает регенеративную способность нервной системы;
укрепляет костную и хрящевую ткань. Творог необходимо употреблять:

для профилактики атеросклероза (продукт содержит холин и метионин);

для формирования костной ткани (благодаря высокому содержанию солей кальция и фосфора);

для поддержания правильного обмена веществ и профилактики ожирения;

для предупреждения малокровия, так как минеральные вещества в

составе творога участвуют в выработке гемоглобина.

Чтобы получить 100 г. творога, нужно 600 мл молока, 6 мл 20 процентного хлористого кальция. К холодному пастеризованному или кипяченому молоку надо добавить раствор хлористого кальция, размешать и довести до кипения. После этого немедленно снять с огня и охладить до комнатной температуры. Полученный пресный творог откинуть на сито, покрыть марлей, отжать и переложить в баночку.

Творог «Нежный» Стакан молока вскипятить и вылить в стакан кислого молока, перемешать и настаивать 30 минут.

Творог из кефира Стакан кефира налить в емкость, заполнив ее наполовину, и поставить в микроволновую печь на 1-2 минуты. Творожок отделяется и плавает сверху, а сыворотка под ним. Отделить творог и дать остыть.

Творог из простокваши Простоквашу поставить на огонь и нагреть до 70-80 °С. До кипения не доводить, иначе творог будет «резиновым». Как только творог отделится, снять с огня и откинуть на сито (или марлю). Дать стечь простокваше.

Сыры

Если вы думаете, что блюдо, именуемое в ресторанах «сырная тарелка», это блажь, то вы глубоко ошибаетесь. Сыр улучшает пищеварение, поэтому сырная тарелка во время обильного застолья просто необходима! Между прочим, у каждого сыра свои полезные качества, поэтому сырная тарелка это прекрасная возможность не только попробовать разные сорта сыров, но и насытить свой организм различными аминокислотами.

Сыры изготавливают из молока, о котором великий русский физиолог И.И. Павлов говорил как об изумительной пище, приготовленной самой природой. Сыр внесен в перечень диетических продуктов благодаря тому, что очень легко переваривается.

Лечебные и диетические свойства сыра обусловлены его составом. В сыре содержится до 22 % белка, то есть больше, чем в мясе, до 30 % жира, а также огромное количество минеральных солей кальция и фосфора, витамины.

Питательная ценность белков различных продуктов неодинакова. Она зависит от состава аминокислот, из которых состоит тот или иной белок.

Природный белок содержит 20 аминокислот, в том числе 8 незаменимых. Их не может синтезировать ни организм человека, ни организм животного, они должны поступать с пищей в определенных количествах. Аминокислоты, образно говоря, это кирпичики, из которых организм строит свои белки.

Сыр является источником незаменимых аминокислот, в том числе наиболее дефицитных триптофана, лизина и метионина.

Для организма наиболее полезны те белки, которые по содержанию аминокислот подобны белкам тканей и органов человека. Белок сыра отвечает этим требованиям. Более того, он обладает способностью обогащать аминокислотный состав белков другой пищи.

Питательная ценность сыра определяется высоким содержанием жира. Жир является главным энергетическим материалом в организме, он поддерживает обмен веществ. Чем больше жира в сыре, тем он нежнее и маслянистее.

Молочный жир содержит фосфатиды, главным образом лецитин, играющий важную роль в переваривании и правильном обмене жиров в организме. Он имеет сравнительно низкую температуру плавления, легко,

быстро и почти полностью усваивается организмом.

Кратко расскажу о полезных веществах в составе сыра.

Белки. Белки состоят из аминокислот, необходимых для образования здоровых клеток. В 70 г. некоторых видов сыров (например, эментале) содержится столько же протеина, сколько в 100 г. мяса, 100 г. рыбы и 2 яйцах.

Витамины. Сыр источник витаминов А, В, D.

Минеральные вещества. В сыре много кальция, фосфора, цинка. По содержанию кальция 500 г. сыра сравнимы с 4,5 л молока. В сырах практически нет лактозы, но при этом много полезных веществ, содержащихся в молоке, что особенно хорошо для людей, плохо реагирующих на лактозу. Сыр богат разнообразными минеральными солями, связанными с белком, и поэтому он полезен для детей, подростков, беременных и кормящих матерей.

Сыр обладает полезными свойствами:

возбуждает аппетит;

усиливает выделение пищеварительных соков;

помогает усвоению пищи.

Сыры разделяют по консистенции на твердые и мягкие.

Твердые сыры. Бывают крупные, мелкие и бескорковые.

Твердые крупные сыры:

швейцарский;

российский;

карпатский;

алтайский.

Эти сыры имеют тонкий аромат, сладковатый (пряный), слегка ореховый привкус. На разрезе видны крупные глазки. Сыры этой группы подают к завтраку, обеду и ужину как закуску, а также к чаю и кофе. Неострые сыры (российский, алтайский, швейцарский) можно даже давать детям до 1,5 лет.

Твердые мелкие сыры:

голландский;

костромской;

степной;

ярославский;

угличский.

Мелкие сыры обладают более выраженным острым вкусом и ароматом. Консистенция этих сыров пластичная, мягкая, что позволяет нарезать их тонкими ломтиками, глазки круглой или овальной формы,

небольшой величины. Сыры этой группы подают к завтраку, а также используют как приправу к макаронам, овощам. Можно давать эти сыры детям, начиная с 2 лет.

Мягкие сыры. Отличаются от твердых мажущейся, маслянистой консистенцией, острым вкусом и аммиачным запахом. К этой группе относятся:

дорогобужский;
медынский;
смоленский;
рокфор.

Мягкие сыры с острым вкусом возбуждают аппетит, и поэтому их, особенно рокфор, рекомендуется подавать перед обедом или ужином к сухим белым виноградным винам. За исключением рокфора, эти сыры нельзя долго хранить, так как они теряют свои качества.

Тем, кто любит считать калории, пригодится следующая таблица.

Сорт сыра	Количество калорий в 100 г продукта
Голландский круглый	377
Костромской	345
Литовский	258
Пошехонский	350
Российский	360
Швейцарский	396
Эстонский	350
Камамбер	310
Чеддар	426
Эдам	314
Фета	304
Моцарелла	278

Внимание!

Острые сыры не рекомендуется употреблять при язвенной болезни, гастритах и колитах с повышенной кислотностью, отеках сердечного или почечного происхождения, гипертонической болезни.

В некоторых видах сыров могут содержаться бактерии, вызывающие листериоз. Поэтому беременным женщинам во избежание выкидышей, мертворождений и развития серьезных заболеваний плода следует избегать

употребления в пищу сыров с плесенью, в которых могут содержаться данные бактерии. Безопасны в этом отношении твердые сыры, а также мягкие сыры, изготовленные из пастеризованного молока, например моццарелла, прессованный творог, плавленые сырки.

В сырах в большом количестве содержится аминокислота триптофан, поэтому неумеренное употребление сыра может спровоцировать мигрени, расстройство сна и ночные кошмары.

Икра и рыба

Употребление жирной рыбы хотя бы два раза в неделю значительно снижает вероятность возникновения болезней позвоночника в пожилом возрасте. Изучив связь между употреблением рыбы, богатой жирной кислотой омега 3, и состоянием позвоночника, российские диетологи сделали вывод: потребление рыбы раз в неделю после 60 лет на 50 % снижает риск ухудшения подвижности позвонков.

Еженедельное употребление жирной рыбы (лосося, тунца или макрели) обеспечивает приблизительно 500 мг основных компонентов омега 3. Врачи рекомендуют для профилактики заболеваний, связанных с позвоночником, не использовать медикаментозные добавки омега 3, а отдавать предпочтение природным источникам, то есть рыбе.

Употребление рыбы благотворно влияет на зрение, кожу, состояние волос и ногтей.

Икра издавна считается продуктом, поддерживающим жизненные силы. Людям, перенесшим тяжелые операции, потерю крови, облучение, икра необходима как средство, повышающее уровень гемоглобина в крови. Не помешает икра и здоровым в ней содержится много витаминов, минералов и аминокислот.

Нам, россиянам, наиболее доступна красная икра лососевых рыб, таких как горбуша, кета, чавыча, нерка, кижуч. Она различается по цвету, размеру и вкусу в зависимости от вида рыбы. Этот деликатес почти на треть состоит из белка, который очень легко усваивается и содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот.

Как показали многочисленные исследования, именно эти кислоты улучшают деятельность мозга и полезны для глаз. Они повышают иммунитет и обладают сильными противоаллергическими свойствами. Кроме того, белки полезны для восстановления клеток и нормализации артериального давления.

Икра не содержит жиров и углеводов, но по калорийности и энергетической ценности превосходит мясо и молоко.

При регулярном употреблении красной икры существенно снижается вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, так как благодаря улучшению кровообращения уменьшается риск образования тромбов. Вредный холестерол, содержащийся в икре, практически полностью обезвреживается полезным лецитином, который дополнительно

стимулирует иммунную систему и замедляет старение.

Икра издавна считается продуктом, укрепляющим жизненные силы, и предписывается как природное лекарство в тех случаях, когда необходимо повысить уровень гемоглобина в крови. Ценные микроэлементы, входящие в ее состав, представлены фосфором, железом, фолиевой кислотой.

Три бутерброда с красной икрой в день обеспечат вам 50 % суточной потребности в белке, фосфоре и 100 % потребности в йоде.

В рыбе и икре в большом количестве содержится такое полезное вещество, как токоферол, более известное как витамин Е. Токоферол обладает рядом полезных свойств:

- способствует облегчению протекания диабета и болезни Альцгеймера;
- укрепляет иммунитет;
- заживляет раны;
- укрепляет стенки капилляров;
- предотвращает развитие анемии;
- препятствует тромбообразованию;
- участвует в регенерации тканей;
- уменьшает вероятность возникновения шрамов после травм;
- полезен при лечении фиброзных заболеваний груди и при предменструальном синдроме;
- поддерживает нормальную деятельность мускулатуры;
- снимает судороги ног;
- укрепляет выносливость;
- замедляет старение;
- препятствует образованию морщин;
- повышает упругость кожи;
- в климактерический период у женщин компенсирует недостаток эстрогена;
- обеспечивает нормальное сексуальное влечение;
- эффективен при лечении герпеса, язв кожи, лишая и экземы.

Соевые продукты

Если вы думаете, что соя не содержит полезных веществ, то ошибаетесь. Рассмотрим состав соевых продуктов на примере соевого молока и сыра тофу.

Пищевая ценность 100 г продукта	Продукт	
	Соевое молоко	Сыр тофу
Калорийность, ккал	37	121
Белки, %	2,7	9
Жиры, %	1	5
Углеводы, %	4,2	10
Кальций, мг	5	40
Железо, мг	0,7	6,2
Цинк, мг	0,1	0,93
Тиамин, мг	0,19	0,9
Рибофлавин, мг	0,08	0,06
Ниацин, мг	0,18	0,23
Витамин, В ₆	0,049	0,08
Фолиевая кислота, мг	1,8	0,06

В соевых продуктах содержатся также изофлавоны, которые обладают рядом полезных свойств:

- понижают уровень холестерина в крови;
- уменьшают риск заболевания остеопорозом;
- увеличивают плотность костей в поясничном отделе позвоночника у женщин в менопаузный период;
- подавляют рост раковых клеток.

Соевое молоко Это приятный на вкус сладковатый напиток белокремового цвета. Получают из вымоченной, измельченной и проваренной на пару сои. По пищевой ценности практически соответствует коровьему молоку 1,5-2 процентной жирности. Не содержит лактозу. Идеальный заменитель коровьего молока, особенно для детей раннего возраста, а также при диатезе, пищевой аллергии на молочные продукты животного

происхождения.

Соевое молоко очень хорошо усваивается организмом и обладает диетическими свойствами. Его кислотный сгусток в желудке имеет более нежную и мягкую структуру, чем сгусток коровьего молока, вызывает меньшее выделение желудочного сока.

Соевое молоко рекомендуется при:

- язвенной болезни желудка;
- перитональном раздражении;
- гиперсекреции желудка;
- заболеваниях позвоночника.

Используется для приготовления напитков, каш, блинов, пудингов, супов, выпечки. Хранится так же, как и коровье молоко.

Сыр тофу

Имеет консистенцию мягкого сыра, почти без запаха. Нежный на вкус, кремового цвета. Относится к легкой пище. Готовится из соевого молока путем осаждения белка с последующим его прессованием. Тофу один из самых универсальных и экономичных белковых продуктов. Отличается высоким содержанием полноценного растительного белка, сравнимого по своему аминокислотному составу и биологической ценности с белком мяса. На Востоке тофу называют «мясом без костей». В нем низкое содержание жира и углеводов. Тофу легко усваивается организмом, это идеальный белковый продукт для людей со слабым желудком. Употребляется в пищу в сыром, жареном, маринованном, копченном виде. Отлично сочетается с другими продуктами, используется для приготовления различных блюд.

Соевое масло Жидкое, густого янтарного цвета, с приятным ореховым вкусом и запахом, хорошо усваивается. Получается путем прессования семян сои. Содержит жизненно необходимые ненасыщенные жирные кислоты, среди которых линолевая кислота (приостанавливающая рост раковых клеток), витамины E1 (необходим для нормальной работы половых желез) и C, соли Ca, Mg, K, P.

Соевое масло полезно при заболеваниях почек и нервной системы, повышает иммунитет, улучшает обмен веществ и работу кишечника, является профилактическим средством от атеросклероза. Оно используется для заправки салатов из свежих овощей, при приготовлении холодных закусок, мясных и рыбных блюд (дает красивый золотистый цвет). Отличается длительностью хранения.

Соевые бобы Соевые бобы небольшие, светло-коричневого цвета, круглые и сморщенные. Они не содержат холестерина и очень богаты самыми разными питательными веществами, в том числе белком, который легко усваивается. Но не все так просто. Кроме полезных веществ, в соевых бобах есть так называемые ингибиторы, которые препятствуют усвоению жизненно важных аминокислот. Чтобы они не успели навредить, сою перед приготовлением нужно вымачивать как минимум 12 часов, затем слить воду, промыть сою, залить водой и довести до кипения. Первый час вода должна бурно кипеть, последующие 2-3 часа сою варят на медленном огне.

Питательные вещества	Содержание в 100 г продукта, мг
Растительные белки	30
Растительные жиры	25
Углеводы	28
Фолиевая кислота	176
Витамин Е	15
Витамин В ₂	1
Ниацин	0,9
Тиамин	0,4
Кальций	230
Железо	3,4
Цинк	4,5
Холестерин	–

Глава 5 Профилактическая гимнастика по методу В. Ченцова

С Виктором Васильевичем Ченцовым я познакомилась, когда у меня самой прихватило спину. Мне попала в руки книга издательства «Питер» «Первая скрипка позвоночника. Рекомендации мануального терапевта». Я прочла ее на одном дыхании. Теория автора меня крайне заинтересовала. Честно признаюсь, определенный скепсис по отношению к мануальным терапевтам, костоправам и остеопатам у меня присутствовал, поэтому я позвонила в редакцию популярной литературы и получила исчерпывающую информацию о докторе Ченцове, а также дополнительные сведения о том, кому из работников редакции он уже помог.

Виктору Васильевичу 50 лет. Он мануальный терапевт, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, член Международной федерации мануальной медицины (FIMM) и Всероссийской ассоциации мануальной медицины, участник второго и третьего съездов мануальных терапевтов России.

Доктор Ченцов владеет всеми методиками и приемами мануального (ручного) воздействия на организм человека. Он специализировался на кафедрах неврологии и реабилитологии ГИДУВ (Запорожье, 1990 год), МАПО (Санкт-Петербург, 1999 год), Педиатрической академии (Санкт-Петербург, 2004 год).

Несмотря на огромный практический опыт, Виктор Васильевич постоянно совершенствует мастерство, посещая семинары и целевые курсы по мануальной терапии. Он ведет просветительскую работу, проводит лекции и пишет книги, врачебную практику сочетает с научной работой в области вертебрологии.

Уникальная теория доктора Ченцова

Что такое защитный блок

Защиту позвоночного столба от нежелательных движений в медицине называли функциональным блоком, или защитным блоком. Усиление натяжения зубчатых связок и соединительнотканых пучков происходит при нагрузке по оси. При поднятии тяжести позвонки сближаются из-за амортизирующей способности межпозвонкового диска, и тогда защита срабатывает при меньших поворотах и наклонах. Поэтому врачи рекомендуют «правильный» подъем тяжестей без поворотов и наклонов.

На сегодняшний день существует несколько теорий блокирования движений. К ним относятся теория подвывихов в межпозвонковых суставах (так называемая сублюксация), теория грыжи дисков, теория рефлекторного натяжения паравертебральных мышц, теория интервертебральных суставов, теория ущемления внутрисуставных хрящей менискоидов, теория минимальных межпозвонковых нарушений.

Однако до сих пор никто из ученых и врачей не обратил внимания на ту важнейшую роль, которую играют зубчатые связки и соединительнотканые пучки в формировании ЗАЩИТНОГО БЛОКА, и на все вытекающие отсюда последствия. Более того, нигде об этом даже не упоминается!

Формирование защитного блока сказывается не только на состоянии позвоночника, но и на здоровье всего организма в целом. Каким образом?

Кровоснабжение спинного мозга осуществляется одной передней и двумя задними спинальными артериями, которые образуются из слияния радикуло-медуллярных артерий. Ветви передней спинальной артерии снабжают кровью передние 80 % поперечника спинного мозга, а задние оставшиеся 20 %.

Спинальные артерии, которые несут к нервным клеткам кислород и глюкозу, необходимые для их жизнедеятельности, проходят вдоль спинного мозга. Это очень важный факт, так как при сжатии позвонков по отношению друг к другу во время защитного блокирования они не должны перекрываться. Ведь если произойдет нарушение артериального кровообращения, нервная клетка проживет всего лишь 5-6 минут, а этого допустить нельзя.

В спинном мозге есть так называемые критические зоны, наиболее уязвимые при возникновении блоков. Эти зоны находятся в шейном и поясничном отделах.

Венозный отток от спинного мозга осуществляется через венозные позвоночные сплетения два внутренних и два наружных.

Внутренние сплетения расположены в позвоночном канале. Они состоят из ряда венозных колец, по одному на каждый позвонок, по два на каждый сегмент. Во внутренние позвоночные сплетения впадают вены спинного мозга, а также вены, выходящие из тел позвонков на их задней поверхности и выносящие кровь из губчатого вещества.

Наружные позвоночные сплетения разделяются в свою очередь на два: переднее на передней поверхности тел позвонков (развито главным образом в шейном и крестцовом отделах) и заднее, лежащее на дугах позвонков, покрытое глубокими спинными и шейными мышцами.

Кровь из позвоночных сплетений изливается в области шеи главным образом через позвоночные вены, далее она идет через плечеголовную вену в верхнюю полую вену.

От грудного, поясничного, крестцового отделов позвоночника и от области копчика через систему вен крестца, поясничные, межреберные, межпозвоночные вены и через парную и полунепарную вены кровь поступает в верхнюю и нижнюю полые вены.

Отток крови от спинного мозга осуществляется частью через позвоночные вены (вдоль спинного мозга), а частью поперек, то есть непосредственно из сегментов. Этот факт тоже очень важен, так как при возникновении защитного блока в том или ином сегменте спинного мозга в первую очередь нарушается венозный отток.

Задержка венозной крови ведет к застойным явлениям на уровне нервных клеток сегмента, их отростков и к самоотравлению продуктами распада (шлаками), что приводит к нарушению функций нервных клеток и к уменьшению силы электрических импульсов, посылаемых от головного мозга к тем структурам организма, которые контролируются через этот сегмент.

Вслед за этим развивается воспалительный процесс, который еще больше увеличивает отек вокруг спинномозгового корешка и приводит к еще большему нарушению передачи сигнала. В медицине этот воспалительный процесс называют асептическим. Это опять срабатывают защитные механизмы нашего организма: нервная клетка защищает себя от повреждения продуктами распада, уменьшая их концентрацию тканевой жидкостью. Из-за ослабления электрических импульсов, управляющих тем или иным органом, в этих органах замедляются процессы обмена, в результате чего возникает то или иное заболевание.

Известно, что количество нервных волокон (аксонов), которые

обеспечивают нормальную работу всех органов и тканей путем постоянной электрической стимуляции, в течение жизни уменьшается. А если возникает еще и блокирование сегмента с нарушением венозного оттока, то этот процесс усиливается.

Наш организм уникален. Он жертвует тем или иным органом ради спасения всего спинного мозга, то есть всего организма (пусть работа какого-то органа или системы нарушится, но весь организм какое-то время еще будет функционировать).

Как устранить защитный блок

Если следовать логике, блок необходимо устранить с помощью воздействия на сегмент. Этим и занимается мануальная терапия.

Мануальная терапия (manus «кисть») это лечение руками. Эта методика существует тысячелетия. Вероятно, сколько существует человек, столько он себе и помогает, устраняя недуги собственными руками.

Длительное время эта методика была забыта и начала возрождаться как метод официальной медицины лишь в середине 50 х годов XX века за рубежом. В 1962 году была образована Международная федерация мануальной медицины.

Научные разработки в области мануальной медицины в нашей стране впервые начались в начале 70 х годов прошлого века в Запорожском ГИДУВе и в 1 м Ленинградском медицинском институте имени академика И.П. Павлова.

В настоящее время мануальная терапия в нашей стране получила широкое распространение (и это правильно). С 1997 года приказом министра здравоохранения Российской Федерации введена новая медицинская специальность мануальный терапевт. Организована Ассоциация мануальных терапевтов России, которая провела три съезда. Последний съезд прошел 1-2 июля 2005 года в Санкт-Петербурге.

На современном этапе мануальная терапия использует обобщенный опыт предшествующего развития методов лечения больных со спондилогенными (позвоночными) заболеваниями и продолжает развиваться. Она основана на применении комплекса специальных методов обследования, предварительной подготовки и лечебных приемов, позволяющих снять возникший блок.

Этот метод лечения у нас в стране пока проходит пору становления. Возникали и возникают негативные явления, главным образом из-за недостаточной квалификации тех людей, которые практикуют мануальную терапию (к сожалению, на сегодняшний день этим занимаются даже люди, далекие от медицины).

До сих пор нет единого мнения по вопросу о том, что же на самом деле происходит при заболеваниях позвоночника и на какую структуру позвоночного двигательного сегмента нужно воздействовать.

Одни считают, что необходимо воздействовать на тела позвонков, вправляя их на место.

Другие воздействуют на межпозвонковые суставы, устраняя их вывихи и подвывихи, которые возникли почему-то из-за обычных движений и которые можно определить только руками.

Третьи воздействуют на спазмированные мышцы спины, объясняя, что спазмы мышц, происходящие из-за неправильного сидения, движения и подъема тяжестей и приводят к проблемам с позвоночником.

Четвертые считают, что необходимо снять нагрузку на межпозвонковый диск, и растягивают позвоночный столб различными приспособлениями.

Пятые необходимость ручного воздействия на двигательный сегмент объясняют еще проще: при нарушении биомеханики позвоночного двигательного сегмента мы ее восстанавливаем.

Шестые вставляют «выпавшие» межпозвоночные диски на место.

Все это привело к скептическому, а зачастую отрицательному отношению к мануальной терапии как среди больных, так и среди врачей. Но при правильном и грамотном подходе навредить приемами мануальной терапии невозможно.

Более того, мануальная терапия это единственный метод консервативного лечения из всех существующих на сегодняшний день, который позволяет убрать причину заболевания защитный блок.

Мануальной терапией должен заниматься только врач, прошедший специальную подготовку. И ничего в позвоночном столбе не надо вправлять и вставлять, что, к сожалению, приходится постоянно слышать даже от медицинских работников.

Существуют определенные воздействия, которые позволяют снять натяжение зубчатой связки и соединительнотканых пучков в каком-либо сегменте. Тем самым снимается сигнал от головного мозга к глубоким мышцам спины. Мышцы расслабляются, прекращается сжатие межпозвонкового диска, и он, как пружина, восстанавливает свою форму, отодвигая друг от друга смежные позвонки и поверхности межпозвонковых суставов.

В результате исчезает сжатие вен, улучшается венозный отток, прекращается токсическое воздействие продуктами распада на нервные клетки и их отростки, асептический воспалительный процесс проходит, нервные клетки сегмента восстанавливают свою функцию, восстанавливается электрическая стимуляция и проблема исчезает.

Такова суть метода мануального лечения заболеваний позвоночника (и не только позвоночника, но и многих других заболеваний). Без снятия натяжения зубчатых связок сегмента, а это возможно только специальными

приемами мануального воздействия (то есть нужна механическая нагрузка), глубокие мышцы спины, которые участвуют в блокировании, никогда не расслабятся самостоятельно.

Поэтому все остальные методы консервативного лечения позвоночника (иглорефлексотерапия, гирудотерапия, физиотерапия, всевозможные электростимуляции, массаж, гимнастика, лекарственные средства) не способны решить проблему.

Здесь не помогут ни экстрасенсы, ни биоэнергетики, ни кинезиологи.

Они никогда не устранят саму причину защитный блок!

А если не устранить причину заболевания, то со временем болезнь переходит в хроническую форму и лечить ее становится намного сложнее и дороже.

Все остальные способы лечения хороши для снятия отека перед мануальным воздействием или для более быстрого и эффективного восстановления после него.

Профилактика или лечение?

От чего зависит продолжительность лечения при проблемах с позвоночником? Или, может быть, лечения вовсе не нужно и достаточно провести лишь один профилактический сеанс мануальной терапии? Все зависит от того, насколько сохранены способности функционирования всех составляющих элементов (мышц, суставов, диска, связочного аппарата) заблокированного сегмента.

Считается, и этому есть научное подтверждение, что все органы нашего организма используют лишь 15-20 % своих возможностей. Все остальное (80-85 %) резерв на случай травмы или инфекции. Например, печени такой резерв необходим на случай гепатита или отравления.

Такой же большой резерв имеет и каждый позвоночный сегмент.

Когда мы бегаем, прыгаем, скачем, смежные позвонки находятся в постоянном движении (сближаются и расходятся) из-за амортизирующей способности межпозвонкового диска. Это допустимое сжатие, которое не приводит к нарушению микроциркуляции на уровне сегмента позвоночника.

В большинстве случаев при блокировании сегментов изначально сжатие межпозвонкового диска не превышает допустимого предела, поэтому нет ни отека, ни болей. Единственное, что произойдет, два смежных позвонка будут двигаться как одно целое из-за их сжатия глубокими мышцами. Гибкость позвоночника уменьшится, но мы не будем этого ощущать.

Чтобы почувствовать нарушение гибкости в том или ином отделе позвоночника, необходимо, чтобы в процесс вовлеклись как минимум четыре позвонка. В таком заблокированном состоянии сегмент может находиться всю оставшуюся жизнь (к сожалению, в большинстве случаев это и происходит).

Блок может убрать только внешняя сила, которая снимет натяжение зубчатой связки. Иногда блок снимается самостоятельно (например, в результате занятий физкультурой или по счастливой случайности шел человек, споткнулся, упал и за счет резкого поворота или наклона в противоположную сторону снял натяжение зубчатой связки), но это происходит крайне редко.

Находясь в заблокированном состоянии долго (это может продолжаться годами), все составляющие сегмента (мышцы, суставы, диск, связочный

аппарат) подвергаются дистрофическим изменениям из-за нарушения питания (трофики). Они становятся жесткими и плотными (процесс фиброзирования) и уменьшаются в размерах.

Так как глубокие мышцы натянуты от одного позвонка к другому максимум через один, они стягивают соседние позвонки, которые сдавливают межпозвонковый диск и межпозвонковые суставы, еще сильнее нарушая функциональную способность сегмента. (Свобода движений в нем все больше ограничивается, расстояние между смежными позвонками уменьшается, диск и суставы все больше сжимаются, питание в них все больше нарушается.) Трофические нарушения в межпозвоночных суставах названы спондилоартрозом, в связках спондилолистезом, в межпозвонковых дисках остеохондрозом, протрузией и грыжей, в телах позвонков остеопорозом, остеофитом, спондилезом.

Как только резервные возможности компенсаторного механизма заблокированного сегмента оказываются исчерпанными, возникает нарушение венозного оттока (венозный стаз). В результате мы начинаем чувствовать боли в позвоночнике, в каком-нибудь суставе, у нас начинают болеть сердце, желудок и т. д. И этот процесс (от возникновения защитного блока до появления клинической картины) может длиться до 5-8 лет.

Вот почему диагноз «остеохондроз», который в качестве первичной причины заболевания указывает на повреждение пульпозного ядра межпозвонкового диска с вовлечением в процесс фиброзных волокон межпозвонкового диска, просто неверен. Диск и все составляющие сегмента повреждаются только спустя несколько лет после возникновения первопричины защитного блока.

Более того, межпозвонковый диск выполняет защитную функцию: он удерживает смежные позвонки, не давая им чрезмерно сблизиться при блокировании и в процессе фиброзирования сегмента. Кроме того, именно он обеспечивает лечебный эффект при мануальном воздействии на сегмент.

Эффективность мануального воздействия зависит от того, как давно возник блок и какие трофические изменения уже произошли в структурах данного сегмента.

Если блок возник не так давно (несколько месяцев назад), достаточно одного, максимум двух сеансов и проблема будет решена. А если этот процесс идет годами, если уже произошли большие изменения во всех структурах сегмента, то с этим сегментом необходимо работать намного больше.

Как же узнать, насколько давно установился блок и какие изменения в

нем произошли? Ведь от этого и зависит количество сеансов и эффективность мануального воздействия.

Это становится известно во время первого сеанса! Дело в том, что защитный блок в большинстве случаев снимается с характерным костным звуком (вот почему в народе мануальных терапевтов называют костоправами). Однако этот звук не означает, что вправляются кости.

Характерный костный звук возникает от движения мышц, межпозвонкового диска, межпозвонковых суставов и связочного аппарата. И чем сильнее этот звук, чем больше свобода движений в сегменте, тем лучше.

Если звук сильный и движение в сегменте не ограничено, значит, все структуры сегмента здоровые, крепкие, трофические изменения в них минимальны, функция их сохранена. Поэтому можно ждать хорошего эффекта от лечения с минимальным количеством сеансов (достаточно 1-2 сеансов). Чем слабее звук и чем больше ограничены движения в сегменте, тем более серьезные проблемы придется решать.

Итак, сразу после первого сеанса мануального воздействия врач, да и сам пациент могут понять, как давно возник защитный блок, сколько сеансов необходимо провести и насколько эффективно будет лечение. Здесь не может быть стандартов. Все очень индивидуально.

Итак, мануальная терапия это единственная методика, которая позволяет снять защитный блок в том или ином сегменте, что ведет к устранению причины многих заболеваний. Ее необходимо развивать и пропагандировать. Скептическое, порой отрицательное отношение к мануальной терапии объясняется исключительно нашим невежеством.

К сожалению, сегодня во многих коммерческих медицинских центрах под маской комплексного подхода к проблеме предлагается одновременно весь спектр методик и процедур лечения позвоночника: так называемые «блоки», которые стоят немалых денег.

Однако большинству пациентов чаще всего достаточно использовать только один метод мануальной терапии, а в дальнейшем лишь закрепить эффект лечебной физкультурой. Будьте разборчивее, когда дело касается вашего здоровья и ваших денег!

Профилактическая гимнастика

Ходьба

Именно при ходьбе происходят повороты позвонков и их наклоны вправо и влево с натяжением зубчатых связок. Это объясняет, почему долгожители чаще всего встречаются в горной местности: они ходят с рождения до глубокой старости.

Одно из самых лучших и простых средств профилактики болей в позвоночнике ходьба. Ходите, и чем больше, тем лучше!

К сожалению, цивилизация лишает нас возможности много ходить. Мы пользуемся машиной, на работе сидим за столом, а дома лежим на диване.

Для профилактики болей в позвоночнике нам нужен не только сильный мышечный корсет, но еще и гибкий позвоночный столб. Китайская гимнастика и упражнения йоги, которые сейчас так популярны, растягивают именно зубчатые связки, развивая гибкость позвоночного столба и укрепляя здоровье всего организма.

В древности использовалась очень интересная методика лечения болей в позвоночнике (в поясничном отделе). И как вы думаете, какая? Это ходьба!

На поясничный отдел позвоночника привязывали бересту или дощечку и рекомендовали ходить так по 10-15 километров в день в течение месяца-полутора.

Эта простая методика хоть и не всегда, но давала положительный результат боли проходили. И сейчас существуют целители, которые используют этот метод в своей практике. Одна из таких целительниц практикует в Ленинградской области, во Всеволожском районе. Только она привязывает на поясничный отдел позвоночника не бересту, а книгу.

Если разобраться в этой методике, то смысл ее в том, что привязанная береста, дощечка или книга «выключает» поверхностные мышцы поясничной области, тем самым стимулируя работу маленьких глубоких мышц, соединяющих два смежных позвонка, которые и участвуют в блокировании сегмента.

При ходьбе с привязанным в поясничном отделе предметом увеличивается амплитуда поворотов туловища и наклонов его вправо и влево. Это заставляет функционировать позвоночный двигательный сегмент, что может способствовать снятию натяжения зубчатой связки и

ликвидации блока, хотя это происходит крайне редко.

Плавание

В медицинской практике при проблемах в позвоночнике очень хорошо зарекомендовало себя плавание. Каждый уважающий себя врач рекомендует это прекрасное средство.

Объясняют это тем, что в воде мышцы расслабляются, а позвоночный столб растягивается.

В результате уменьшается давление на межпозвонковые диски и на все структуры сегмента, что способствует процессу восстановления.

Но так ли это на самом деле? Если просто находиться в воде, это не даст никакого лечебного эффекта.

Чтобы понять, какие упражнения в воде эффективны и каким способом нужно плавать при проблемах в позвоночном столбе, нам необходимо опять вспомнить про зубчатые связки. Они тренируются, когда мы поворачиваемся и наклоняемся вправо и влево. Значит, основные упражнения, выполняемые в воде, это повороты и наклоны, а способы плавания на спине и кроль.

Комплекс упражнений

Повороты головы

Воздействие Улучшает подвижность шейного отдела позвоночника. Тонизирует работу боковых мышц шеи. Эффективно препятствует отложению солей у основания шеи. Снижает риск головных болей. Нормализует внутричерепное давление.

Как выполнять 1. Встаньте прямо, руки на поясе. 2. На вдохе поверните голову вправо (рис. 8).



Рис. 8

3. На выдохе вернитесь в исходное положение. 4. То же самое выполните в другую сторону.

Следите за тем, чтобы корпус при поворотах оставался неподвижным, поворачиваются только шея и голова!

Начинайте делать упражнение в медленном темпе, при желании темп можете увеличить до среднего. Выполните 10-25 поворотов в каждую сторону.

Наклоны головы

Воздействие Улучшает подвижность шейного отдела позвоночника. Тонизирует работу боковых мышц шеи. Способствует нормализации давления. Улучшает работу вестибулярного аппарата. Как выполнять 1. Встаньте прямо, руки на поясе. 2. Медленно на вдохе наклоните голову вправо (рис. 9).



Рис. 9

3. На выдохе вернитесь в исходное положение. 4. То же самое проделайте в другую сторону.

Постепенно увеличивайте уровень наклона, насколько это возможно.

Упражнение рекомендуется выполнять в медленном темпе, прислушиваясь к своим ощущениям. Сделайте 10-20 наклонов в каждую сторону.

Повороты туловища

Улучшает подвижность и гибкость позвоночного столба. Тонизирует мышцы спины. Уменьшает объем талии. Является профилактикой остеохондроза. Как выполнять 1. Встаньте прямо, руки заведите за голову. 2. Правой ногой сделайте шаг вперед. 3. Медленно на вдохе начните скручивать корпус вправо (рис. 10). 4. На выдохе верните корпус в исходное положение. 5. Шагните левой ногой вперед и выполните поворот влево.

Следите за тем, как растягиваются ваши боковые мышцы.

Упражнение рекомендуется выполнять в медленном темпе.

Сделайте 10-20 поворотов в каждую сторону.



Рис. 10

«Верхние» наклоны туловища

Воздействие Растягивает боковые мышцы спины. Улучшает подвижность позвоночника. Укрепляет мышцы спины и пресса. **Как выполнять** 1. Встаньте прямо, живот втяните, руки заведите за голову, ноги на ширине плеч. 2. На вдохе выполните наклон вправо (рис. 11). 3. На выдохе вернитесь в исходное положение. 4. Выполните аналогично наклон влево.



Рис. 11

Выполняйте упражнение в медленном или среднем темпе. Сделайте 15-20 наклонов.

Глубокие «верхние» наклоны туловища

Воздействие Тонизирует и укрепляет мышцы торса. Усиливает подвижность позвоночника. Растягивает боковые мышцы спины. Уменьшает объем талии. Препятствует возникновению заболеваний позвоночника.

Как выполнять 1. Встаньте прямо, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На вдохе сделайте энергичный мах согнутой левой рукой вправо и прогнитесь вправо одновременно с махом (рис. 12).



Рис. 12

3. На выдохе вернитесь в исходное положение. 4. Выполните такой же глубокий наклон влево.

По сравнению с предыдущим упражнением эти наклоны выполняются быстрее, энергичнее, амплитуда у них больше.

Сделайте 10-25 наклонов в каждую сторону.

Боковые наклоны вниз

Воздействие Растягивает боковые мышцы спины. Улучшает подвижность позвоночника. Укрепляет мышцы корпуса и пресса. Уменьшает объем талии. Как выполнять 1. Встаньте прямо, ноги вместе. 2. На вдохе потянитесь прямой правой рукой вниз (рис. 13).



Рис. 13

3. На выдохе вернитесь в исходное положение. 4. То же самое проделайте в левую сторону.

Упражнение следует выполнять, постепенно наращивая темп и увеличивая амплитуду наклонов. Сделайте 15-30 наклонов в каждую сторону.

Наклоны туловища с поворотом

Воздействие Тонизирует и «оживляет» мышцы спины, корпуса, рук и ног. Улучшает подвижность позвоночника. Уменьшает риск заболеваний позвоночника. Как выполнять 1. Встаньте прямо, ноги расставьте шире плеч, прямые руки разведите в стороны. 2. На вдохе втяните в себя живот. 3. На выдохе энергично выполните наклон вниз, тянитесь правой рукой к левой стопе, стараясь до нее дотронуться (рис. 14).



Рис. 14

4. На вдохе вернитесь в исходное положение. 5. На выдохе наклонитесь к правой стопе.

Упражнение выполняйте энергично, постепенно увеличивая темп и глубину наклона.

Повороты ног в положении лежа

Воздействие Укрепляет мышцы пресса и ног. Улучшает подвижность позвоночника. Снижает риск заболевания остеохондрозом. Как выполнять
1. Лягте на спину, руки положите за голову или вытяните в разные стороны. 2. Приподнимите согнутые в коленях ноги, зафиксируйте это положение. 3. На вдохе втяните живот в себя. 4. На выдохе опустите согнутые ноги справа от себя. 5. На вдохе вернитесь в исходное положение. 6. На выдохе опустите ноги слева от себя (рис. 15).



Рис. 15 Выполняя это упражнение, следите за тем, чтобы лопатки и верхняя часть туловища не отрывались от пола.

Делайте упражнение в медленном или среднем темпе.

Глава 6 Лечебная гимнастика

Упражнение 1

Воздействие Укрепляет поясничные мышцы. Увеличивает подвижность позвоночника. Тонизирует мышцы ног и таза.

Как выполнять 1. Лягте на спину, ноги согните в коленях, ступни уприте в пол, прямые руки вытянуты вдоль туловища. 2. На вдохе оторвите таз от пола, зафиксируйте такое положение, при котором от колен до плеч у вас образуется прямая линия (рис. 16). 3. На выдохе вернитесь в исходное положение.



Рис. 16

Упражнение следует выполнять в медленном или среднем темпе. Сделайте 10-20 подъемов.

Упражнение 2

Воздействие Растягивает мышцы ног и спины. Укрепляет поясничные мышцы и мышцы ног. Препятствует возникновению остеохондроза.

Как выполнять 1. Лягте на спину, колени прижмите к груди. 2. Вытяните одну ногу кверху пяткой, без напряжения (если у вас не очень хорошая растяжка, то нога может быть немного согнута), кисти обеих рук при этом лежат на коленях (рис. 17).



Рис. 17

3. Зафиксируйте эту позу, а затем попробуйте совершить растягивание мышц ноги. 4. Повторите упражнение со второй ногой. 5. Вытяните обе ноги пятками вверх, зафиксируйте это положение (рис. 18).



Рис. 18

6. Попробуйте растянуть мышцы обеих ног, сгибая прямые ноги на себя.

Упражнение выполняйте в медленном темпе.

Упражнение 3

Воздействие Увеличивает гибкость позвоночника. Тонизирует все

мышцы тела. Предотвращает заболевания позвоночника.

Как выполнять 1. Лягте на спину, согните одну ногу в колене и положите ступню согнутой ноги на колено другой ноги. Одна рука лежит на колене согнутой противоположной ноги, другая вытянута в сторону. 2. Потяните рукой колено в направлении к полу со стороны противоположной ноги, голову при этом поверните в обратную сторону (рис. 19).



Рис. 19

3. Зафиксируйте эту позу и медленно вернитесь в исходное положение. 4. Поменяйте руку и ногу и выполните упражнение в другую сторону.

Выполните по 10-12 упражнений в каждую сторону. Упражнение делайте в медленном темпе.

Упражнение 4

Воздействие Увеличивает гибкость позвоночника. Тонизирует мышцы ног. Оздоровливает внутренние органы. Укрепляет мышцы нижней части позвоночника. Уменьшает объем талии и бедер.

Как выполнять 1. Лягте на спину, руки раскиньте в стороны на уровне плеч, одна нога вытянута вверх вертикально. 2. На вдохе втяните живот в себя. 3. На выдохе наклоните ногу вбок к противоположной руке и положите на пол, одновременно с этим потяните голову в противоположную сторону (рис. 20).



Рис. 20

4. На вдохе вернитесь в исходное положение. 5. Поменяйте ногу и выполните упражнение в другую сторону.

Повторите 10-15 раз в каждую сторону. Упражнение выполняйте в медленном или среднем темпе.

Упражнение 5

Воздействие Расслабляет тело после растяжек. Растягивает мышцы позвоночника.

Как выполнять 1. Сядьте ягодицами на пятки, руки положите на пол. 2. Туловище наклоните вперед, лоб постарайтесь приблизить к полу. 3. Медленно растягивая позвоночник, не отрывая ягодиц от пяток, постарайтесь дотянуться лбом до пола (рис. 21).



Рис. 21

4. Положите лоб на положенные друг на друга кулаки и ладони. 5. Попробуйте потянуться макушкой вперед, растягивая позвоночник.

Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение 6

Воздействие Улучшает гибкость позвоночника. Предотвращает заболевания позвоночника. Тонизирует работу внутренних органов. Тонизирует мышцы ягодиц и ног.

Как выполнять 1. Лягте на живот, лоб положите на ладони. 2. Приподнимите ягодицы таким образом, чтобы лобковая кость оторвалась от пола, а поясничный отдел позвоночника максимально прогнулся (рис. 22).



Рис. 22

3. Прижмите плотно к полу лобковую и паховую область, напрягите мышцы живота и ягодиц так, чтобы пупочная часть живота оторвалась от пола.

Делайте упражнение медленно, следите за своими ощущениями. При выполнении упражнения дышите глубоко.

Упражнение 7

Воздействие Укрепляет мышцы пресса и спины. Тонизирует мышцы

ног. Усиливает подвижность и гибкость позвоночника. Препятствует возникновению остеохондроза.

Как выполнять 1. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз. 2. На вдохе прижмите ладони к полу, втяните живот и начните медленно приподнимать ноги с пола, вытяните их в сторону головы. 3. Перенесите ноги дальше за голову, при этом таз и поясничная часть позвоночника плавно отрываются от пола (рис. 23).



Рис. 23

4. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите 8-12 раз.

Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение 8

Воздействие Укрепляет мышцы пресса и спины. Тонизирует мышцы ног и рук. Растягивает мышцы позвоночника и ног.

Как выполнять 1. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз, ноги поднимите вверх вертикально. 2. Подтяните на себя вытянутые ноги, затем наклоните прямые ноги в сторону головы (не отрывайте таз и позвоночник от пола) (рис. 24).



Рис. 24

3. Втяните живот и сделайте несколько покачивающих движений ногами вперед. 4. Попробуйте выполнить повороты сомкнутых ступней вперед пятками то вправо, то влево.

Упражнение начните делать в медленном темпе; когда вы его освоите, выполняйте в среднем темпе.

Упражнение 9

Воздействие Расслабляет мышцы. Восстанавливает внутреннее спокойствие.

Как выполнять 1. Лягте на спину, подтяните согнутые в коленях ноги к грудной клетке, кисти рук положите на колени (рис. 25).



Рис. 25

2. Закройте глаза и подышите глубоко несколько минут. Расслабьтесь.

Упражнение 10

Воздействие Укрепляет мышцы живота. Усиливает подвижность и гибкость позвоночника. Препятствует возникновению болезней позвоночника.

Как выполнять 1. Лягте на спину, руки за голову. 2. На вдохе втяните в себя живот. 3. На выдохе одновременно сгибайте ноги и верхнюю часть туловища. 4. Подтяните локти к коленям (рис. 26).



Рис. 26

5. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Повторите 6-12 раз.

Упражнение начните выполнять в медленном темпе, затем можно перейти на средний темп.

Упражнение 11

Воздействие Укрепляет мышцы спины. Тонизирует мышцы живота, рук и ног. Улучшает кровообращение.

Как выполнять 1. Лягте на живот, лоб положите на кисти. 2. На вдохе втягивайте живот и медленно приподнимайте обе вытянутые ноги (рис. 27).



Рис. 27

3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Сделайте 8-12 подъемов. Упражнение выполняйте в медленном темпе.

Упражнение 12

Воздействие Расслабляет мышцы. Помогает обрести внутреннюю гармонию.

Как выполнять 1. Лягте на живот, упритесь лбом в пол, согнутые в локтях руки положите под живот (рис. 28). 2. Несколько минут медленно подышите.



Рис. 28

Упражнение 13

Воздействие Растягивает и тонизирует мышцы спины. Улучшает осанку. Помогает противостоять заболеваниям позвоночника.

Как выполнять 1. Опуститесь на колени, широко их разведите, сядьте на пятки. 2. Положите руки на пол ладонями вперед и медленно начните их вытягивать по полу до тех пор, пока лбом не упретесь в пол (таз при этом старайтесь не отрывать от пяток) (рис. 29). 3. Зафиксируйте это положение и сделайте в нем несколько глубоких вдохов и выдохов.



Рис. 29

4. Потянитесь макушкой вперед и сделайте несколько покачиваний, растягивая позвоночник. 5 Медленно вернитесь в исходное положение. 6. Лягте на спину, примите удобную позу, расслабьтесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Упражнение 14

Воздействие Укрепляет мышцы спины. Тонизирует мышцы живота, ног и ягодиц. Укрепляет позвоночник. Уменьшает объем бедер.

Как выполнять 1. Лягте на спину, руки положите параллельно туловищу, уприте ладонями в пол. 2. Ноги вытяните вверх, носки натяните (рис. 30).



Рис. 30

3. На вдохе втяните живот. 4. На выдохе отведите одну ногу в сторону так, чтобы она образовывала с полом угол 45° . 5. На вдохе вернитесь в исходное положение. 6. Выполните 10-15 махов одной ногой, затем поменяйте ногу. 7. На вдохе втяните живот. 8. На выдохе разведите ноги в стороны. 9. На вдохе сведите ноги. 10. Сделайте 10-20 махов.

Упражнение начните выполнять в медленном темпе, затем доведите темп до среднего.

Упражнение 15

Воздействие Усиливает подвижность позвоночника. Растягивает мышцы спины и шеи. Улучшает осанку. Препятствует возникновению заболеваний позвоночника.

Как выполнять 1. Встаньте на пол на широко расставленные колени и опуститесь ягодицами на пятки. 2. Верхнюю часть туловища наклоните вперед, лоб прижмите к полу, руки расположите на полу рядом с бедрами (рис. 31).



Рис. 31

3. На вдохе медленно начните вытягивать руки вперед, ягодицы при этом не отрывайте от пяток. 4. Сделайте несколько покачивающих движений вверх-вниз, прогибаясь в пояснице. 5. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 5-10 раз.

Упражнение 16

Воздействие Улучшает подвижность боковых мышц спины. Тонизирует мышцы ног, спины и ягодиц. Уменьшает объем талии и бедер. Усиливает подвижность позвоночника.

Как выполнять 1. Встаньте на четвереньки. 2. Прогните корпус так, чтобы от копчика до ладоней образовалась прямая линия (рис. 32).



Рис. 32

3 Начните раскачивать грудную клетку вправо и влево; при этом ладони рук, ягодицы и ноги старайтесь держать в неподвижном состоянии (рис. 33).



Рис. 33

4. Выполняйте упражнение в течение 3-5 минут. 5. Лягте на спину, медленно поднимите прямые руки вверх и опустите их за головой, потянитесь и расслабьтесь.

Упражнение 17

Воздействие Растягивает боковые мышцы спины. Повышает общий мышечный тонус. Уменьшает объем талии и бедер.

Как выполнять 1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки заведены за голову (рис. 34).



Рис. 34

2. На вдохе втяните живот. 3. На выдохе наклоните верхнюю часть туловища влево. 4. Зафиксируйте это положение и выполните в нем 2-3 цикла дыхания. 5. Вытяните влево левую руку и прогнитесь еще глубже (рис. 35).



Рис. 35

6. Зафиксируйте это положение, выполните в нем 2-3 цикла дыхания. 7. Обеими руками опишите полукруг через левую сторону и потянитесь к левой стопе (рис. 36). 8. Выпрямитесь, примите исходное положение. 9. То же самое выполните в правую сторону.



Рис. 36

Сделайте 10-15 боковых наклонов в каждую сторону.

Упражнение 18

Воздействие Укрепляет боковые мышцы спины. Тонизирует мышцы живота, ног и ягодиц. Повышает гибкость позвоночника. Уменьшает объем талии и бедер. Препятствует возникновению заболеваний позвоночника.

Как выполнять 1. Сядьте на пол, откиньтесь назад, опираясь на руки, которые расположены на ширине плеч. 2. Согните в колене одну ногу (рис. 37).



Рис. 37

3. Потянитесь туловищем в сторону, противоположную согнутой ноге. 4. Перенесите руку в сторону наклона, скрутив позвоночник, обопритесь на руки и зафиксируйте это положение; сделайте несколько вдохов и выдохов (рис. 38).



Рис. 38

5. Медленно вернитесь в исходное положение. 6. Выполните скручивание в другую сторону.

Повторите 5-10 скручиваний в каждую сторону. Упражнение выполняйте медленно.

Упражнение 19

Воздействие Укрепляет мышцы верхнего плечевого пояса. Усиливает мышцы спины.

Как выполнять 1. Лягте на живот, лоб опирается в пол, руки вытянуты вперед (рис. 39). 2. На вдохе втяните живот и приподнимите одну руку параллельно полу.



Рис. 39

3. Зафиксируйте это положение, затем выполните 2-3 цикла дыхания. 4. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. 5. Прделайте то же самое с другой рукой. 6. На вдохе втяните живот и приподнимите обе руки параллельно полу. 7. Зафиксируйте положение, выполните 2-3 цикла дыхания. 8. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. 9. Заведите руки за голову, на вдохе втяните живот и приподнимите верхнюю часть корпуса (рис. 40). 10. Зафиксируйте положение в точке максимального подъема, выполните 2-3 цикла дыхания.



Рис. 40

11. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. Выполняйте упражнение в течение 5-7 минут.

Упражнение 20

Воздействие Растягивает мышцы позвоночника. Улучшает осанку. Препятствует возникновению заболеваний позвоночника. Повышает общий тонус мышц.

Как выполнять 1. Лягте на спину, руки вдоль туловища. 2. На вдохе начните поднимать руки в стороны и вверх над головой. 3. На выдохе поднимайте корпус вверх и одновременно сгибайте колени. 4. Выпрямите позвоночник в положении сидя, потянитесь руками вверх, сделайте несколько растягивающих движений вверх (рис. 41).



Рис. 41

5. На вдохе втяните в себя живот и заведите руки за голову. 6. На выдохе начните постепенно опускаться на пол, выпрямляя при этом ноги (скручивание позвоночника вниз начинайте с области поясницы) (рис. 42).



Рис. 42

7. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Повторите упражнение 6-10 раз.

Упражнение 21

Воздействие Укрепляет мышцы шеи и верхней части позвоночника. Повышает общий тонус мышц. Улучшает подвижность и гибкость верхнего плечевого пояса.

Как выполнять 1. Лягте на живот, лоб уприте в пол, руки заведите за голову, обхватите ладонями плечи (рис. 43).



Рис. 43

2. На вдохе втяните живот и приподнимите верхнюю часть корпуса вверх, насколько это возможно (нижняя часть туловища прижата к полу). 3. На выдохе опуститесь в исходное положение.

Сделайте 10-20 подъемов. Выполняйте упражнение в среднем темпе.

Упражнение 22

Воздействие Растягивает мышцы позвоночника. Улучшает осанку. Укрепляет мышцы шеи. Повышает общий тонус мышц.

Как выполнять 1. Сядьте на пол по-турецки, руки скрестите за головой (рис. 44).



Рис. 44

2. На вдохе потянитесь макушкой вверх и слегка прогните позвоночник вперед. 3. На выдохе потянитесь шейей и головой вперед и вниз. 4. На вдохе втяните живот. 5. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Выполняйте упражнение 5 минут в медленном темпе.

Упражнение 23

Воздействие Растягивает и тонизирует мышцы позвоночника. Растягивает и тонизирует мышцы ног. Повышает упругость и гибкость

позвоночника. Препятствует возникновению остеохондроза.

Как выполнять 1. Встаньте перед стулом, верхняя часть туловища наклонена, руки опираются о спинку стула, ноги слегка согнуты (рис. 45).



Рис. 45

2. Постепенно выпрямите ноги, грудь прогните к полу, сделайте несколько покачивающих движений верхней частью корпуса (рис. 46).



Рис. 46

3. Попробуйте в этом положении встать на цыпочки, потянитесь копчиком вверх (рис. 47).



Рис. 47

4. Вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение 2-3 минут.

Упражнение 24

Воздействие Укрепляет мышцы позвоночника и шеи. Увеличивает гибкость позвоночника. Повышает общий тонус мышц.

Как выполнять 1. Лягте на живот, лоб уприте в пол, руки вытяните вперед (рис. 48).



Рис. 48

2. На вдохе поднимите одновременно правую руку и левую ногу (рис. 49). 3. На выдохе вернитесь в исходное положение.



Рис. 49

4. Проделайте то же самое с левой рукой и правой ногой.

Выполните по 20 подъемов в обе стороны.

Упражнение 25

Воздействие Улучшает подвижность позвоночника. Расслабляет мышцы. Нормализует дыхание. Как выполнять 1. Встаньте на четвереньки

(рис. 50).



Рис. 50

2. На вдохе втяните живот. 3. На выдохе выгните спину (рис. 51).



Рис. 51

4. На вдохе вернитесь в исходное положение. 5. На выдохе прогните спину и потянитесь макушкой вверх.

Выполняйте упражнение в течение 3-5 минут в медленном темпе.

Глава 7 Эффективные методики оздоровления позвоночника

Методика П. Брэгга

Поль Брэгг разработал оригинальные техники дыхания, голодания, диеты и закаливания организма. Он полагал, что люди должны жить не менее 120 лет, а умирают раньше только из-за собственного невежества и лени.

Вот что писал Брэгг по поводу нашего питания: «Мы цивилизация ленивых и неразумных людей, мы едим безжизненную искусственную пищу, и подавляющее большинство из нас не спортсмены, а болельщики. Наши мускулы становятся дряблыми, да и вообще все ткани не получают достаточного питания. Хрящи и диски между позвонками разрушаются, позвоночник усыхает, и многие люди к 60-70 годам становятся ниже ростом дюйма на три, а то и на пять. Но это происходит отнюдь не от старости, как они полагают». «Удлиняешь позвоночник удлиняешь молодость», писал Брэгг. У него была своя теория старения: «Если бы основным фактором разрушения позвоночника было время, я бы давно перестал двигаться, так как у меня уже есть правнуки. Однако мой позвоночник ныне более сильный и гибкий, чем был 50 лет назад. Как же это произошло? Все очень просто: я понимаю, как надо заботиться о нем, как важно обеспечить хорошую циркуляцию крови в нем и прилегающих к нему тканях, как важно снабдить его всеми полезными веществами и не отравлять вредными, как важно тренировать поддерживающие его мышцы и связки. И я понимаю также: ничто так не влияет на здоровье, энергию и всю жизнь человека, как состояние его позвоночника!» Почему происходит преждевременное старение нашего позвоночника?

Дело в том, что только немногие люди ведут правильный образ жизни, то есть сочетают здоровое питание с комплексными физическими нагрузками.

Брэгг считал, что главное упражнение для позвоночника это правильная осанка. Чтобы мышцы позвоночника были всегда в тонусе, он советовал выполнять нехитрые упражнения:

Упражнение 1 Лягте на спину, притяните колено к груди на выдохе, выпрямите ногу на вдохе. Темп медленный или средний. Повторите 6-8 раз для каждой ноги.

Упражнение 2 Лежа на спине, поочередно поднимайте прямые ноги на выдохе. Возвращайтесь в исходное положение на вдохе. Темп медленный. Повторите 4-5 раз для каждой ноги.

Чтобы состояние позвоночника было в норме, нужно питаться следующим образом. Свежие фрукты и овощи, соки и полусырые овощи должны составлять 3/5 всего рациона. День лучше начинать со свежих фруктов или соков. Необходимо увеличить объем потребления кисломолочных продуктов, а также продуктов, богатых витаминами А, В, D.

Система Д. Пилатеса

Многим спортсменам, артистам балета и даже звездам помогла гимнастика Д. Пилатеса.

Джозеф Убертус Пилатес родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии. Люди, добивающиеся чего-то в жизни, в детском возрасте часто бывают слабыми и болезненными. Маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком, он начал изучать различные оздоровительные системы, занимался йогой, гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных спортивных успехов. Он начал разрабатывать программу физического совершенствования и укрепления тела, которую позднее назвал «Искусство контроля» (The Art of Contrology).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотланд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес проявил себя и в этой ситуации как исключительно сильный человек в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться медициной. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям, они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах, именно она сейчас помогает реабилитироваться спортсменам, военным и другим людям, получившим серьезные травмы и ранения.

Первая мировая окончилась, Пилатес вернулся в Германию. Он продолжает активную работу, совершенствует свои методики, преподает полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать в армии Пилатес покидает страну и в 1926 году эмигрирует в Нью-Йорк.

В Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу оздоровления. Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж

Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон. В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В ее названии отражен смысл нового метода упражнений: «пробуждение тела через движение и сознания через осознанную мысль».

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна только профессиональным танцорам, военным и людям, профессии которых были связаны с риском. Только в 1970 году с этим методом познакомилась англичанка: Алан сэндман обучался у последователей Пилатеса Рона Флетчера и Каролы Тир и открыл свою студию в Лондоне. Сейчас она является самым известным мировым центром по изучению системы Пилатеса.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, на сегодняшний день их создано около 500. В 90-е годы, когда фитнес-индустрия зашла в тупик, метод Пилатеса стал чрезвычайно популярен. На сегодняшний день в США открыто около 1700 пилатес-студий, в Англии 520. В Москве в 2003 году открылся Институт Пилатеса.

Чем же хороша эта методика?

Занятия по системе Пилатеса:

тонизируют мышцы;

развивают равновесие;

оздоравливают дыхательную систему;

укрепляют мышцы пресса и спины;

улучшают гибкость и подвижность суставов;

помогают бороться с депрессией и противостоять стрессам.

Очень важно, что занятия по системе Пилатеса не отнимают много времени. Не надо изнурительных тренировок, достаточно заниматься 10-15 минут в день, и ваше тело станет идеальным. Минимальные затраты времени и максимальная польза – вот девиз современного человека и современной гимнастики.

При выполнении упражнений на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка, поэтому пилатесом можно заниматься в любом возрасте. Сам Джозеф Пилатес успешно выполнял свои упражнения и был в прекрасной физической форме в 80 лет. Можно попробовать со временем побить рекорд отца-основателя этой системы.

Начните дышать правильно!

Пилатес и правильное дыхание вот что сделает фигуру идеальной. К сожалению, большинство дышат неправильно. Это касается прежде всего моих читательниц, для которых характерно неправильное грудное дыхание. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, и связано оно преимущественно с работой мышц, поднимающих плечи, ключицы, лопатки и ребра. Грудная клетка расширяется незначительно, только в верхней части, а поскольку для подъема плеч, ключиц и лопаток требуются большие затраты энергии, мышцы излишне напрягаются и быстро утомляются.

При верхнем, грудном дыхании количество воздуха, поступающее в легкие при вдохе, минимально, а напряжение максимально. Это приводит к учащению дыхания, слишком высокому положению гортани и напряжению голосовых связок.

Дорогие женщины, работающие учителями, экскурсоводами, дикторами, телефонными диспетчерами! Вы теперь понимаете, почему после работы чувствуете себя как выжатый лимон, вы просто неправильно дышите!

Некоторые из женщин дышат так называемым боковым способом. При нем грудная клетка расширяется в стороны и воздухом наполняются преимущественно средние сегменты легких. При боковом дыхании сильно втягивается низ живота, а это вредит органам пищеварения. Тем не менее такое дыхание является более здоровым и менее утомительным.

Мужчины в основном дышат животом это так называемое брюшное дыхание, когда наиболее интенсивно работает диафрагма, а помогают ей мышцы брюшного пресса. При таком дыхании проводится своеобразный массаж печени, селезенки, кишечника, но верхние и средние отделы легких практически не задействованы.

Самое правильное и эффективное дыхание смешанное.

Попробуем начать дышать правильно! Сделайте выдох и задерживайте дыхание, пока не захотите вдохнуть. Затем медленно вдыхайте через нос, считая при этом до девяти.

Следите, чтобы на счет «один, два, три» воздух вошел в живот (живот при этом слегка округляется, растет), на счет «четыре, пять, шесть» вдохните грудью (грудная клетка расширяется), на счет «семь, восемь, девять» у вас приподнимаются плечи, а живот слегка втягивается.

Получился полный вдох.

Полный выдох надо делать в той же последовательности: мышцы живота расслабляются, грудная клетка опускается, плечи опускаются.

Попробуйте в течение нескольких недель делать по 2-3 полным вдоха и выдоха. Не забывайте задерживать дыхание! Через месяц можно довести количество полных вдохов до 10-12. Тренировать правильное дыхание лучше всего натошак.

На работе перед обеденным перерывом вы можете попробовать сделать несложные дыхательные упражнения, развивающие правильное дыхание.

Упражнение 1 Сидя на стуле, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте через нос, отмечая по часам с секундной стрелкой продолжительность выдоха. Выдох должен удлиниться примерно на 2-3 секунды каждую неделю.

Упражнение 2 Сидя на стуле, сделайте прерывистый вдох через нос. У вас получатся 3-4 вдоха с небольшими выдохами между ними, причем каждый следующий вдох должен быть глубже предыдущего. Затем на 2-4 секунды задержите дыхание и быстро и сильно выдохните через широко раскрытый рот. Повторите 3 раза.

Можно пойти и по другому пути. Именно по нему уже несколько лет уверенно и успешно движется Мадонна она занимается дыханием по системе йогов. Йога содержит великое множество дыхательных упражнений пранаям. Правильное дыхание один из фундаментальных принципов йоги. В большинстве случаев современные дыхательные техники основаны на древнем знании индийских мудрецов.

Комплекс дыхательных упражнений от Мадонны

1. Сядьте на пол, выпрямите спину, скрестите ноги. Для лучшей концентрации, выполняя эти упражнения, можно закрыть глаза. Руки вытяните перед собой и сомкните в замок. Вдохните глубоко и медленно, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Повторите 6-10 раз. 2. Сядьте на пол, скрестив ноги, руки поднимите до уровня груди и сомкните ладони. Глубоко и плавно вдыхайте, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, плавно выдыхайте. Повторите 6-10 раз. 3. Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища. Прогнитесь, приподнимая руки, ноги, голову и грудь, осуществляя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Повторите 2-5 раз. 4. Лягте на спину, положив руки вдоль туловища ладонями на пол и сомкнув ноги. На вдохе медленно садитесь (можете помочь себе руками). Выпрямите спину и сделайте плавный вдох. Опираясь на руки, прогнитесь назад, выполняя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Повторите 3-7 раз. 5. Лягте на спину, как в предыдущем упражнении, немного согните ноги. Сделайте глубокий вдох, приподнимая при этом живот (можете помогать себе плечами, но не отрывайте ступни от пола). Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Повторите 5-10 раз. 6. Встаньте, установив ноги на ширину плеч и вытянув руки перед собой. Начинайте медленный и плавный вдох, поднимая при этом руки. Когда руки будут над головой, задержите дыхание на несколько секунд и начинайте выполнять выдох, опуская руки до исходного положения. Повторите 7-10 раз. 7. Встаньте, расставив ноги шире плеч. Руки должны быть напряжены и вытянуты вдоль туловища. На вдохе начинайте заводить руки назад, сводя лопатки. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

Поможем позвоночнику водой

Великое открытие доктора Батмангхелиджа

Знаменитый доктор Феридун Батмангхелидж и его ученик Ранжит Моханти уверены, что большинство болезней, в том числе и болезни спины, происходят от жажды.

Доктор Батмангхелидж родился в 1931 году в Иране. Он прекрасно учился и успешно поступил в Медицинскую школу св. Марии в Лондоне. Завершив медицинское образование, он стал работать в лондонской больнице св. Марии. Движимый желанием принести благо своей родине, доктор Батмангхелидж в 1978 году вернулся в Иран и занялся созданием одного из крупнейших медицинских комплексов в стране, призванного на благотворительной основе предоставлять людям медицинские услуги высшего качества.

В это время Иран переживал политические потрясения, и некоторые люди в правительстве, проникшись неприязнью к доктору, выдвинули против него ложные обвинения. В 1979 году его арестовали и бросили в тюрьму. Именно в тюрьме доктор Батмангхелидж и открыл чудесные целительные свойства воды. Это открытие побудило его посвятить всю свою жизнь распространению знаний о лечении водой.

Однажды ночью к нему привели пожилого человека, который страдал от острой боли в области живота. После предварительного обследования Батмангхелидж пришел к выводу, что у больного язва. Однако в тюрьме не было никаких лекарств, необходимых в подобных случаях, и доктор в полной растерянности посоветовал пациенту выпить два стакана воды. Каково же было удивление обоих, когда через пару минут больной сообщил, что ему стало намного лучше! Тогда Батмангхелидж посоветовал пациенту выпивать определенное количество воды каждые двадцать минут, и спустя каких-то восемь часов тот без всяких лекарств избавился от боли.

В течение следующих двух лет доктор изучал лечебные свойства воды, исцеляя с ее помощью сотни заключенных, страдавших от различных болезней. Пребывание в тюрьме почти всегда вызывает у человека сильный стресс и связанные с ним заболевания. В отсутствие лекарств больным волей-неволей приходилось следовать рекомендациям доктора, который лечил их водой. Этот метод действовал, и вскоре заключенные стали называть Батмангхелиджа чудо-доктором.

Тем временем суд приступил к рассмотрению его дела. Обвинения

были столь серьезны, что неминуемой казалась смертная казнь. Когда настало время вынесения приговора и судья спросил доктора, что он может сказать в свое оправдание, тот подробно сообщил о работе, которую проделал за время заключения. К счастью, судья был умным человеком. Рассказ Батмангхелиджа произвел на него огромное впечатление. Этот просвещенный человек понял, что доктор поможет миллионам людей во всем мире, и поэтому распорядился выпустить его на свободу.

Батмангхелидж вышел из тюрьмы в 1982 году, проведя за решеткой два года и семь месяцев. Вскоре после освобождения он переехал в США, где живет и поныне. Теперь дело его жизни — обучать людей, как извлекать благо из питья чистой воды. Статьи доктора Батмангхелиджа выходят в таких уважаемых изданиях, как «Журнал клинической гастроэнтерологии» и «Нью-Йорк таймс». Он считает, что учреждения, созданные с целью поддерживать здоровье граждан, справляются со своей задачей не лучшим образом, и человеку следует самому заботиться о себе. Книга Батмангхелиджа «Ваше тело молит о воде» стала в Америке бестселлером и получила высокую оценку и простых людей, и специалистов в области медицины. Принимая воду по системе, разработанной доктором, тысячи людей избавились от болезней.

Мы болеем, потому что мало пьем

Если бы мы ощущали жажду всякий раз, когда организм действительно нуждается в воде, мы болели бы гораздо реже.

К сожалению, этот важнейший инстинкт исчезает у цивилизованного человека еще в детстве, в результате чего он очень редко испытывает жажду. У большинства людей чувство жажды уничтожено. Проследим, почему это происходит.

Когда новорожденный плачет, мать всегда думает, что он просит есть. В первый год жизни чувство жажды сильно, но так как пища в основном жидкая, потребность ребенка в воде удовлетворяется. Однако в определенном возрасте возникает необходимость перехода от жидкой пищи к твердой. Для должного переваривания и усвоения твердой пищи необходимо больше воды, а как раз в это время в организм ребенка поступает меньше жидкости. Ребенок ощущает сильную жажду, он плачет, требуя воды, но поскольку он еще не научился говорить, взрослые не могут понять, в чем причина его плача. Они думают, что малыш хочет есть, снова и снова предлагают ему пищу. Родители не в состоянии понять, что все, чего хочет ребенок, это обыкновенная вода.

Другая проблема связана с жидкостями, которые употребляет ребенок. Большинству из них придается приятный сладковатый вкус. Простую воду малышу иногда вообще не дают, поэтому у него нет возможности оценить ее вкус и развить привычку к ее регулярному употреблению. Когда происходит переход к твердой пище, ребенку хочется жидких смесей, которыми его кормили раньше, так как они подменяют в его сознании воду, а именно в ней он на самом деле и нуждается. Но всякий раз, когда ребенок требует воды, взрослые либо вообще никак не реагируют на его плач, либо предлагают ему твердую пищу. Необходимо отметить, что никакая жидкость, в том числе молоко и фруктовый сок, не может заменить воду, и даже если ребенок регулярно пьет упомянутые напитки, он все равно страдает от обезвоживания.

Поскольку все просьбы о воде, которые малыш выражает в форме плача, остаются без внимания, эта потребность в конце концов исчезает. Ребенок как бы говорит себе: «Ничего не поделаешь. Их никак не заставить дать мне воды!» Так как малыш лишен возможности испытать чувство утоления жажды чистой водой, он больше не просит ее и навсегда теряет ощущение жажды. Поэтому неудивительно, что современный человек не

испытывает потребности время от времени выпивать определенное количество воды, в то время как другие живые существа пьют гораздо чаще, причем исключительно воду. За день люди выпивают, быть может, лишь несколько глотков воды (в лучшем случае они увеличивают ее потребление между приемами пищи), считая, что им необходима только качественная пища. Однако каждому органу необходимо достаточное количество воды, а заменить ее не способно ничто.

Нехватка воды во всех органах причиняет страдания, хотя чувство жажды в значительной степени ослаблено. Если количество воды в организме недостаточно, ее хватает лишь для самых важных органов, необходимых для жизни.

Важнейший орган нашего тела мозг. Чтобы нормально функционировать, ему необходимо большое количество воды. Мозг распределяет воду различным органам. Если организм испытывает острую нехватку воды, мозг прибегает к тактике «кризисного управления», регулируя распределение воды так, что ее получают только самые важные органы, от работы которых зависит жизнь человека. Остальные органы получают воду в минимальном количестве либо не получают вообще.

Из этого естественным образом следует, что те органы, которые не играют жизненно важной роли, например мышцы и суставы, не снабжаются водой в достаточной мере. Перераспределение имеющейся воды в пользу лишь нескольких наиболее важных органов приводит к хроническому обезвоживанию остальных, которые, в отсутствие необходимого количества воды, не способны поддерживать свои функции. Таким образом, различные органы в теле современного человека (который потребляет мало воды, заменяя ее чаем, кофе, тониками, пивом и фруктовыми соками) постоянно страдают от обезвоживания. Такая печальная ситуация сохраняется в течение многих месяцев и лет, пока орган, переполненный токсинами, не выходит из строя, что приводит к появлению хронического заболевания.

Признаки обезвоживания организма

Перечислю некоторые признаки обезвоживания.

Тяга к кофе, чаю и слабоалкогольным напиткам. Эти желания основаны на условном рефлексе, связывающем насыщение водой с приемом этих напитков, хотя все они, наоборот, обезвоживают организм.

Вялость. Она возникает, когда кровообращение не может обеспечить хорошую работу мозга. Из-за этого могут появиться головные боли. Дело в том, что приток крови к мозгу не приводит к достаточному насыщению его клеток водой. Клетки мозга в ходе своей непрерывной деятельности производят токсичные отходы метаболического процесса, которые надо регулярно удалять.

Усталость. Для нашего организма вода является главным источником энергии. Да, не удивляйтесь, именно вода, а не пища. Пища сама получает от воды заряд энергии во время пищеварительного процесса.

Тревожность. Куда вы стремитесь выехать на выходные? За город, поближе к воде? Вы можете часами смотреть на маленький водопад или на ровную гладь озера? А почему? Потому что это успокаивает, приводит наши чувства в состояние покоя, умиротворения. Так уж заведено природой. Один стакан воды способен помочь нам избавиться от беспричинной тревоги. А отсутствие в нашем организме необходимого количества воды может, напротив, эту тревогу вызвать, так срабатывает инстинкт самосохранения.

Раздражительность, гнев. Мы раздражаемся и злимся, когда нам кажется, что на нас взваливают непосильную ношу. Дело в том, что организм инстинктивно пытается избежать работы, при которой затрачивается большое количество энергии. А вода, как уже говорилось выше, является главным источником энергии.

Прилив крови к лицу. Наше лицо снабжено множеством нервных окончаний, которые ведут непрерывное наблюдение за окружающим миром и передают информацию в мозг. Напрашивается вывод, что лицо и мозг связаны между собой. Приливы крови к лицу вызваны приливами крови к мозгу.

Вы, наверное, замечали, что у людей, страдающих алкоголизмом, красные лица. Это вызвано обезвоживанием как мозга, так и всего организма, что и вызывает похмельный синдром и головные боли.

Невнимательность. Чаще всего невнимательностью страдают дети.

Вспомните, чем вы поите своих детей. Помимо молока и кисломолочных продуктов, которые вы считаете чрезвычайно полезными, вы стараетесь дать своим чадам что-то вкусненькое, где, с вашей точки зрения, содержится больше витаминов. И в ход идут соки, лимонады, газированная вода. Но все эти напитки не способны насытить мозг нужным количеством энергии, и он «ленится», что и становится причиной невнимательности. Помните, что от невнимательности вас и ваших детей спасет только вода.

Одышка, не связанная с болезнью легких. Если у вас появляется одышка во время занятий физическими упражнениями, пейте больше воды. Будет лучше, если, прежде чем начать заниматься аэробикой, шейпингом, бодибилдингом, вы доведете ежедневный прием воды хотя бы до 2,5 л.

Беспокойный сон. Многие люди стараются не пить перед сном воды, чтобы не бегать ночью в туалет (особенно это касается пожилых людей). Из-за этого страдает организм, который и мстит беспокойным сном. А ведь ночью мы не пьем и теряем жидкость (потеем под теплым одеялом).

Сны о воде. Во сне вы можете видеть озера, реки, океаны, моря. Так ваш бедный организм пытается на подсознательном уровне подать сигнал бедствия, так как он очень нуждается в воде.

Депрессия. Это состояние наступает, когда организм сильно обезвожен и начинает использовать некоторые из жизненно важных ресурсов в качестве антиоксидантов, чтобы справиться с токсичными отходами. Такими ресурсами являются аминокислоты триптофан и тирозин, которыми печень жертвует для нейтрализации токсичных отходов. Триптофан необходим мозгу для производства мелатонина, серотонина и триптамина, а все эти элементы являются важными нейротрансмиттерами, то есть веществами, посредством которых осуществляется передача электрического импульса от нервной клетки. Человеком овладевает депрессия, когда какого-нибудь из этих веществ не хватает.

Главная слабость современной медицины

Доктор Батмангхелидж доказывает, что современное понимание действия лекарств совершенно неправильно. Внимание обращается только на раствор. Ученые и врачи исследуют химические реакции и продукты, произведенные в результате реакции, рассматривая воду как пассивный растворитель. Такой подход ведет к превратному представлению. Именно поэтому хронические заболевания не излечиваются.

Возьмем, например, повышенное кровяное давление или диабет. Если у человека обнаруживается такая болезнь, ему назначают определенные лекарства, которые он вынужден принимать всю оставшуюся жизнь.

Заболевание никогда не исцеляется, оно только подавляется и держится под контролем.

Современная медицина не обращается к самым корням недуга. Вот почему она не способна справиться с такими хроническими заболеваниями, как астма, ревматизм, артрит, диабет, повышенное кровяное давление, хроническое расстройство пищеварения, колики, грыжа и т. д.

Доктор Батмангхелидж лечит тысячи людей, страдающих от упомянутых болезней, а также от болей в шее, спине, ангины, хронической головной боли, стресса, депрессии, одной водой и добивается потрясающих результатов. В своей книге он также отмечает, что людям с болезнью Альцгеймера (слабоумием) и детям, которым трудно дается учеба, ни в коем случае нельзя употреблять кофе и чай, а нужно вместо этого пить больше воды.

Вода и старение

Старение всегда было для людей проклятием. Человек беспомощно ждет, когда его тело состарится и потеряет силу. Правда, он пытается замедлить этот процесс с помощью различных способов. В ход идут препараты из трав, физические упражнения, разнообразные диеты и другие средства, но это, как правило, не приводит к желанному результату.

Большинство ученых считают, что процесс старения начинается сразу после рождения. Организм производит отходы, от которых нужно избавляться. Если этого не происходит, отходы становятся ядовитыми и образуются токсины.

Лауреат Нобелевской премии Алексис Каррель открыл, что клетка бессмертна: при условии, что клеточная жидкость пополняется, а отходы эффективно удаляются, она может жить вечно. Чтобы доказать это, другой ученый, Д.А. Кэмелл, в течение 28 лет поддерживал работу сердца цыпленка. Он добился этого, поместив сердце в щелочной раствор, который менял каждый день. Благодаря этому внеклеточные жидкости могли сохранять неизменный уровень концентрации. Так как раствор каждый день менялся, отходы полностью удалялись.

Поскольку тело человека на 70 % состоит из воды, легко понять, что она играет важную роль в удалении отходов. Поэтому секрет сохранения молодости заключается в том, чтобы пить воду в необходимом количестве и должного качества. Сан Ван в своем бестселлере «Поверните вспять старение» доказывает, что старение противоестественно и его можно остановить, если ликвидировать хроническое обезвоживание организма.

Косметологи утверждают, что старение начинается с кожи, поэтому советуют увлажнять ее различными кремами, лосьонами, маслами. Но поверхностное увлажнение не заменит увлажнения изнутри. Наша кожа обладает способностью выделять пот, чтобы регулировать температуру тела, поэтому обезвоживание прежде всего сказывается на коже. Сначала она становится сухой и матовой, затем ухудшается капиллярное кровообращение. Поэтому часто мы встречаем не по годам состарившихся женщин, которые пытаются поправить положение при помощи пластической хирургии.

Если вы обратите внимание на телерепортажи с различных светских раутов, то увидите, что все чаще и чаще в руках у наших светских львиц можно заметить не бокал шампанского, а стакан с водой. Поверьте мне, эти

женщины знают, как продлить молодость! Они стараются прятать лицо от солнечных лучей и пить больше воды. Ведь именно ветер и солнце два фактора, усиливающие потерю воды. У мужчин кожа грубее, чем у женщин, поэтому она менее восприимчива к обезвоживанию, к тому же, чтобы поддерживать рост волос на лице, мужские гормоны активнее питают кожу лица кровью, но это не спасает мужчин от морщин. Старение всегда начинается изнутри. Из-за нехватки воды быстрее стареют и внутренние органы, и кости, и позвоночник.

Какая вода нам нужна?

Кислотность и щелочность

Как известно, вода на две трети состоит из водорода и на одну треть из кислорода. Иными словами, молекула воды H_2O образуется соединением двух атомов водорода и одного атома кислорода. Эта молекула электрически поляризована. Сторона водорода имеет положительный заряд, а сторона кислорода отрицательный.

Другое свойство воды ее способность ионизировать. Ионизация процесс, при котором атом или молекула теряют электрон, который переходит к другому атому, либо, напротив, получают электрон от другого атома. Когда молекула воды ионизируется, она расщепляется на две части, которые называются ионом водорода (H) и ионом гидроксила (OH).

Ионизированные молекулы воды способны взаимодействовать с множеством химических веществ, присутствующих в теле, в результате чего образуются разнообразные продукты реакции. Если в воде преобладают ионы H она называется кислотной водой. Если же, напротив, в ней больше ионов OH ее называют щелочной водой. Если концентрация OH и H равна, вода нейтральная. Определенной ионизации по разным причинам подвергается любая вода. Отношение ионов H ко всей молекуле воды называется показателем кислотности и обозначается pH. Это очень важный показатель, поскольку именно от величины pH зависит качество потребляемой нами воды. Если вода нейтральна, pH равен 7. Если pH возрастает, это означает, что в воде преобладают ионы OH.

Обычно pH крови человека равен 7,3. Небольшое отклонение величины pH отражает существенное изменение способности крови переносить кислород. Например, если pH крови составляет 7,5 вместо 7,3, кровь может переносить на 75 % кислорода больше. Поэтому у людей с хорошим здоровьем pH крови постоянно поддерживается на уровне 7,5.

Величина pH резко сокращается в результате употребления вредных напитков. Безалкогольные газированные напитки, например, имеют величину pH в пределах 2,5-3,2. Чтобы нейтрализовать действие одного стакана такого напитка, нужно выпить в 30 раз больше воды. Пиво обладает величиной pH, равной 4,7, и обезвоживает тело, что приводит к сухости во рту на следующее утро.

Теперь вы можете понять, почему врачи рекомендуют есть продукты, богатые щелочами. Это позволяет pH крови оставаться высокой, что дает ей возможность переносить больше кислорода. Это позволяет каждой

клетке тела выполнять свои функции наиболее эффективно и помогает ей удалять отходы.

Важность насыщения кислородом и, следовательно, поддержания высокого рН невозможно преувеличить. Отто Варбург, лауреат Нобелевской премии и автор книги «Метаболизм опухоли», доказал, что первопричиной рака является замещение в клетке кислорода вследствие ферментации сахара. В то время как здоровая клетка в отсутствие кислорода не может жить и развиваться, раковая клетка разрастается. Варбург назвал раковую клетку «клеткой растения в теле человека», так как растения питаются углекислым газом, а в качестве отходов выбрасывают кислород.

В Европе становится популярна кислородотерапия, известны случаи успешного лечения рака с ее помощью. Некоторые ученые, как, например, Освальд Валлепа, полагают, что причина рака кроется в недостатке кислорода в клетке. Некоторые клетки отчаянно борются за жизнь и ухищряются выживать без кислорода. В результате они приобретают ненормальные качества. Умножение таких клеток и называется раком.

Щелочная вода: за и против

Не так давно считалось, что питье щелочной воды надежный способ предупреждения рака. Когда-то пить эту воду рекомендовало Министерство здравоохранения Японии. Щелочная ионизированная вода считалась чуть ли не панацеей. Однако с недавних пор медицинское сообщество Японии стало относиться к такой воде неодобрительно. Директор японского Института гигиены воды утверждает: «Эта вода первоначально была создана в терапевтических целях и предназначалась для больных, страдающих от сверхповышенной кислотности. Однако нужно прямо заявить, что если эту воду пьет здоровый человек, то она действует на него исключительно пагубно, потому что ослабляет функции желудка, а также деятельность пепсина».

Пепсин фермент, который играет важную роль в работе желудка, так как убивает бактерии, которые проникают извне. Ионизированная вода, очевидно, препятствует выполнению этой функции и поэтому способствует возникновению заболевания.

Щелочной ионизатор первоначально был одобрен в качестве медицинского прибора Министерством здравоохранения Японии. Сейчас японцы пересматривают свое решение. Таким образом, питье ионизированной воды не лучший способ оздоровления. Нам необходимо поддерживать нормальную величину рН крови, но достичь этого, по-видимому, можно с помощью питья природной, а не искусственной воды.

Опасна ли вода из-под крана?

Хотя вода покрывает две трети нашей планеты, лишь 3 % воды пригодны к употреблению, причем в настоящее время доступен только 1 %, остальная вода приходится на ледники.

Люди по всему миру применяют различные способы экономии воды. Сбор дождевой воды, недопущение ее бесцельной растраты, использование сточной воды в садоводстве, для мытья машин – вот некоторые из них. Все правительства поддерживают эти меры, призванные помочь людям осознать необходимость бережного отношения к воде как к бесценному богатству.

Большая часть питьевой воды в крупных городах подается либо из резервуаров, куда поступает из рек, либо из больших озер – естественных хранилищ дождевой воды. Благодаря тому что эта вода протекает по песчаному дну, плавающие нечистоты удаляются. Затем вода подвергается хлорированию, чтобы убить микроорганизмы, которые могут стать причиной множества болезней, таких как желтуха, брюшной тиф, гастроэнтерит ит. д.

Следует знать, что полностью удалить из воды растворенные в ней нечистоты невозможно. Это требует очень больших затрат и не может быть осуществлено в массовом порядке в условиях системы водоснабжения крупных городов.

Вот некоторые из химических веществ, которые обычно присутствуют в питьевой воде: кадмий, ртуть, селен, свинец, мышьяково-хлоридовый цианид, угольный тетрахлорид, дихлорэтан, дихлорэтилин, тетрахлоридовый этилин, трихлоридовый этилин, трихлорэтилин, бензал, хлороформ, дибриомоклисторометан, трихаллоуметан, дихлоропропан, свободный хлор, пестициды, детергенты, трихлорэтановый фенол.

Американская ассоциация водопроводных станций разработала нормативный документ под названием AWWA STANDARD, в котором оговорено допустимое содержание этих химических веществ в питьевой воде. Большинству организаций, отвечающих за подачу питьевой воды городскому населению, сложно следовать этим стандартам. Однако в США каждый муниципалитет, ведающий водоснабжением, обязан периодически проводить тестирование воды на содержание упомянутых химических веществ и подтверждать соблюдение стандартов AWWA.

Сказанное не означает, что вода, содержащая химикаты в

установленных пределах, безопасна. В том, что касается попадания в организм любого химиката, никакого порога безопасности не существует. Строго говоря, питьевая вода вообще не должна содержать химикатов. Но так как это недостижимо, единственное, что остается делать, это, учитывая экономический и медицинский факторы, понижать уровень содержания упомянутых веществ до минимально возможного.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) создала облегченные нормативы для питьевой воды. В них оговаривается, что в воде не должно быть плавающих нечистот и микроорганизмов, живых бактерий, разносчиков колита. ВОЗ рекомендует для уничтожения бактерий хлорировать питьевую воду.

Хлор стал использоваться во всем мире для обработки питьевой воды еще в 1930 году. Преимущество хлора состоит в том, что его производство дешево, а обработка им воды проста и не требует больших затрат. Хлор высокоэффективное дезинфицирующее средство, успешно уничтожающее большинство бактерий и вирусов. Ни одно другое химическое вещество, известное человеку, не может очищать питьевую воду так эффективно и с такими малыми затратами, как хлор. Поэтому неудивительно, что человечеству пришлось остановить свой выбор именно на хлоре.

Долгое время считалось, что хлорированная вода безопасна. Обычно если в течение определенного времени держать воду на открытом воздухе, растворенный в ней хлор улетучивается. Даже неприятный запах, который мы обычно чувствуем, открывая водопроводный кран, исчезнет, если ненадолго оставить воду, взятую из него, на открытом воздухе.

Однако хлор является высокоактивным галогеном, и когда он присутствует в воде, то вступает в реакцию с различными органическими веществами, также находящимися в воде, и создает химические соединения. Эти соединения, известные в химии как хлорамины, не удаляются из водопроводной воды, так как это потребовало бы очень больших затрат.

В настоящее время врачи нередко высказывают относительно хлора большие подозрения, и, как представляется, их опасения имеют под собой основу. Доктор Р. Гинзбург, исследующий действие хлора в воде, отмечает: «Массовое распространение рака, болезней сердца и преждевременного старения началось после того, как люди стали пить хлорированную воду».

Доктор Гинзбург также утверждает, что для людей, потребляющих хлорированную воду, риск заболеть раком на 93 % выше, чем для тех, кто пьет воду, не подвергавшуюся хлорированию.

Доктор А. Палин в статье «Химия и проверка современного хлорирования» пишет: «Использование хлора для уничтожения микробов в питьевой воде приводит к артериосклерозу, сердечным приступам и преждевременной смерти».

Другой исследователь в этой области, М. Роббин, утверждает, что хлор «величайший вредитель и убийца нашего времени». Предотвращая одни болезни, он в то же время приводит к возникновению других, таких как сердечные заболевания и рак. Американский совет по качеству окружающей среды заявляет, что хлорированная вода из-под крана опасна, если не убийственна, для здоровья. Еще один исследователь и ученый, К. Майер, полагает, что канцерогены образуются в питьевой воде как прямое следствие ее хлорирования. А вот что утверждает Ф. Майо, директор муниципального центра по исследованию окружающей среды: «Хлор почти повсеместно используется для обработки питьевой воды вследствие токсического воздействия на вредоносные бактерии и другие переносимые с водой болезнетворные организмы. Но существуют все умножающиеся научные данные, которые говорят о том, что в действительности хлор в питьевой воде может служить причиной более серьезных долгосрочных угроз, чем те, что он призван был устранить. Эти пагубные последствия воздействия хлора могут иметь место или в результате питья хлорированной воды, или посредством его впитывания через кожу, когда человек принимает душ или ванну. Научные исследования связывают с хлором и побочными продуктами хлорирования рак мочевого пузыря, печени, желудка, прямой и толстой кишки. Хлор, содержащийся в воде, главная причина повышенного кровяного давления и аллергических реакций».

Есть также данные, указывающие на то, что хлор разрушает в нашем организме протеин и оказывает негативное воздействие на кожу и волосы. Присутствие хлора может также способствовать образованию в воде хлорамина.

The United States News and World Report в номере от 29 июля 1991 года утверждает, что питье хлорированной воды может удвоить риск возникновения рака мочевого пузыря, который ежегодно поражает 40 тысяч человек.

Доктор Джон Эйнджелмен в августовском выпуске Bottomline за 1987 год отмечал: «С одной стороны, хлор спас цивилизацию от постоянной угрозы эпидемий, распространяющихся с помощью воды, с другой ученые открыли, что тот же самый хлор создает в воде канцерогены. Восемьдесят процентов населения пьет хлорированную воду, и среди тех, кто потреблял

хлорированную воду из-под крана, наблюдалось более широкое распространение рака пищевода, прямой кишки, груди, горла и болезни Ходжкина (рака крови). Когда мы принимаем душ или ванну, из воды могут испаряться летучие органические соединения. Даже самые осторожные расчеты показывают, что вдыхание испарений хлора может иметь такое же воздействие, как и питье хлорированной воды. Вдыхая испарения хлора во время душа, можно испытать на себе пагубное действие хлора, равное тому, которое бывает в том случае, если выпивать два литра хлорированной воды в день. Люди, которые принимают душ чаще обычного, могут подвергаться значительному риску».

Доктор Фоксер из медицинского колледжа штата Флорида (США) и его коллеги из медицинского центра при упомянутом учебном заведении, проанализировав десять предыдущих исследований, посвященных роли хлорирования воды в возникновении рака, пришли к выводу, что существует несомненная связь между употреблением хлорированной воды и раком прямой кишки и мочевого пузыря. Предполагается, что к 2015 году, вследствие наличия канцерогенов, содержащихся в воде и пище, совокупный показатель смертности от рака мочевого пузыря, прямой кишки и поджелудочной железы превысит показатели смертности от рака легких.

В середине 90 х годов прошлого века в США проводилось систематическое наблюдение, призванное выявить заражение питьевой воды токсинами, что было повсеместно распространено в водопроводных сетях страны. Исследования дали основание говорить о связи, существующей между употреблением воды, которая содержит токсические химикаты, и скорбной статистикой смертей от рака. После завершения этого исследования были проведены различные дополнительные исследования, которые укрепили мнение ученых, что между употреблением хлорированной воды и ростом раковых заболеваний имеется прямая связь.

Дженет Рейлоф на страницах Science News утверждает, что причиной атеросклероза (затвердения артерий) и происходящих в результате него сердечных приступов является не что иное, как хлор, который повсеместно присутствует в питьевой воде.

Сейчас специалисты признают, что хлорированная вода не годится для употребления человеком. Как уже ранее отмечалось, хлор, растворенный в воде, на открытом воздухе улетучивается, но до этого он легко объединяется с другими химикатами и природными органическими веществами, образуя органохлориды, которые не удаляются из питьевой

воды.

Хлор не единственная проблема. Производители химикатов сбрасывают в реки, озера и другие водоемы тонны и тонны ядовитых веществ. Кроме того, химическая промышленность загрязняет отходами своего производства и канализацию.

Каждый год появляется более тысячи новых химикатов. В промышленно развитых странах от производителей химикатов требуется соблюдение строгих правил, цель которых уменьшить загрязнение окружающей среды. Поэтому химические корпорации стремятся перенести производство в страны третьего мира, где нормы не так строги.

Выпуск любого химиката невозможен без выброса токсических отходов. Не существует способа сделать токсические отходы абсолютно безвредными и одновременно избежать излишней дороговизны производственного процесса. Поэтому большинство контролирующих организаций допускают слив химических отходов в реки, озера, моря и подземные водоемы в разбавленном виде. Тем не менее эти вредные вещества все равно находят дорогу в организм человека.

Еще одна проблема пестициды. Использованные пестициды попадают в водоемы через свалки, навоз сельскохозяйственных животных, сточные воды и т. п. Если эти вещества попадают в водопроводную сеть, избавиться от них почти невозможно. В 1972 году в США был запрещен ДДТ химикат, который в свое время объявили средством, позволяющим избавиться от moskitov. ДДТ широко использовался не только для борьбы с москитами, но и в качестве дезинфицирующего средства и пестицида. В США даже через 30 лет после запрета ДДТ тесты продолжали фиксировать его присутствие в рыбе по всей стране.

При производстве бензина используется химикат под названием МТВЕ, при помощи этой добавки бензин и дизельное топливо чище сгорает. МТВЕ оказывает пагубное воздействие на человека, вызывает опухоли. МТВЕ обнаружен почти во всех городских водопроводных сетях, так как он входит в состав выхлопных газов и быстро поглощается поверхностными водами. Проблема заключается в том, что МТВЕ не разрушается в процессе сгорания, а улетучивается вместе с выхлопными газами. Он быстро поглощается водой и разносится грунтовыми водами, не разрушаясь естественным путем.

Полагаю, всего сказанного достаточно для того, чтобы сделать вывод: водопроводная вода отнюдь не безопасна для здоровья.

Простейшая методика оздоровления водой

Количество воды зависит от веса тела. Человеку, весящему 60 кг, требуется ежедневно 3,5 л воды. Используя это соотношение, вы можете определить, сколько воды вам нужно.

Воду необходимо пить, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит вашему здоровью, так как в таком случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение. Именно в этой порочной привычке кроются причины большинства заболеваний желудочно-кишечного тракта. Когда пищеварение замедляется, образуются токсины, и разлагающиеся остатки пищи вызывают газообразование. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать участие в процессе пищеварения.

Чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме. 1. Сразу после пробуждения надо выпивать 300 мл воды (приблизительно стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта и будет способствовать своевременному удалению отходов. 2. Еще 300 мл воды нужно выпивать за полчаса до завтрака. Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела. Как только завтрак будет съеден, клетки станут энергично вбирать питательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него. 3. В следующий раз воду нужно пить за час до ланча. В это время надо выпить еще 300 мл. Воду не следует пить во время ланча или сразу после него необходим перерыв как минимум в 2,5 часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки сохранились бы в концентрированном виде. Это избавит от ощущения тяжести и раздутого живота. 4. Через 2,5 часа после ланча необходимо выпить еще 300 мл воды. 5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить еще немного воды по потребности. 6. За час до обеда выпейте еще 300 мл воды. Не пейте воду во время обеда или сразу после него. Выдержав после обеда промежуток в 2,5 часа, можно перед отходом ко сну выпить еще 300 мл воды.

Если вы хотите, чтобы питье воды приносило пользу, вам абсолютно необходимо следовать вышеуказанной схеме. Людям, у которых проблемы с почками, нужно увеличивать потребление воды под наблюдением врача.

Обратите внимание: после каждого приема воды равное количество

последней обязательно должно удаляться в виде мочи. Если этого не происходит, значит, вода застаивается в организме. Поэтому непосредственно перед тем, как переходить на описанный режим употребления воды, желательно побывать у врача.

И пожалуйста, имейте в виду, что все сказанное выше не отменяет и не заменяет рекомендаций вашего доктора. Всегда сообщайте врачу о том, что вы делаете.

Гидротеория В. Шаубергера

Виктор Шаубергер (1885-1958) родился в Австрии. Он вырос в семье лесника и, следуя традиции своих предков, тоже избрал эту профессию. Виктор обладал проницательным умом, живо интересовался природой и тщательно изучал ее.

Особенно его волновала вода, так как он чувствовал, что в ней заключена великая тайна жизни.

Он наблюдал, как течет вода в ручьях, изучал водовороты, которые она образует, выяснял, какая вода дает наилучшие результаты в земледелии, какого рода растительность питает вода по берегам рек и т. п. В результате исследователь пришел к заключению, что вода это нечто вроде крови Земли и что именно в ней сокрыты тайны жизни человеческого тела.

В своей безграничной мудрости природа расположила реки так, что вода благодаря своему течению несет полноту энергии жизненной силы. Это дает жизнь земле, растениям и животным. В. Шаубергер был твердо убежден, что природа обладает разумом и вода использовала этот разум, чтобы определять направление и скорость своего течения. Для того чтобы вода сохраняла природную энергию, человек не должен изменять путь, по которому она течет.

В природе не найти прямых рек и ручьев. Вода предпочитает извилистые русла. Это помогает ей накапливать жизненную энергию, чтобы передавать ее растениям и животным. Вода собирает энергию на всем протяжении своего пути. Имеет смысл заметить, что первыми, кто осознал важность извилистых линий для сохранения жизненной энергии, были китайцы. Они всегда утверждали, что, поскольку извилистые ручьи несут жизненную силу, дома, построенные около таких ручьев, тоже обладают ею, что обеспечивает обитателям дома хорошее здоровье. Философия фэн-шуй, что буквально означает «ветры и потоки», основана на принципе волнообразного движения энергии, избегания прямых линий и углов.

Чистую воду из горных ручьев ученый называл живой водой. Он считал, что такая вода способна вселять жизнь в любое живое существо и давать ему возможность поддерживать здоровье на самом высоком уровне. Современный человек дамбами и искусственными каналами убивает в воде живительную силу.

Вся теория В. Шаубергера основана на мысли, что вода это живая энергия. Вода в реках и ручьях несет огромную энергию, которую человек может использовать в созидательных целях, не нарушая при этом систему, созданную природой. Чтобы описать пульсирующую энергию воды, ученый использовал термин «погружение».

В настоящее время мы удовлетворяем свою потребность в энергии посредством взрывов, в результате чего значительная ее часть теряется. Возьмем, например, нефть, которую мы сегодня используем в огромных количествах. Энергия из топливного бака автомобиля высвобождается, когда смесь взрывается внутри цилиндра двигателя. Однако общеизвестно, что такой способ получения энергии неэффективен. Даже у сконструированного наилучшим образом автомобильного двигателя эффективность использования топлива не может превышать 30 %. Оставшиеся 70 % энергии растрачиваются впустую. И такая ситуация повторяется всегда, независимо от типа двигателя и цели, для которой он используется. Добыча из недр Земли угля и нефти наносит непоправимый ущерб нашей планете, но в этом нет никакой необходимости, поскольку природа в изобилии дает энергию, которую можно использовать, и эта энергия неистощима.

Обратите внимание на водовороты в реках. Водоворот образуется, когда вода кружится, и это указывает на огромное количество концентрированной энергии. Попав в водоворот, даже хорошие пловцы не могут вырваться на свободу. Извивающаяся вода, отдав часть жизненной энергии, посредством вихревого движения в водовороте как бы перезаряжается.

Около мест, где образуются водовороты, обычно можно увидеть буйную растительность. Редко встретишь водоворот, где по окрестным берегам ничего не растет. Это наводит на мысль, что растения черпают жизненную силу именно от водоворота. Образую водовороты, вода пополняет свои запасы энергии.

В. Шаубергер высказал предположение, что энергию вихревого движения воды можно эффективно использовать для приведения в действие машин. Более того, ученый изобрел много полезных машин, работающих на такой энергии, что подтвердило на практике его теорию. Он считал, что необходимо давать воде возможность возвращать себе утраченную живительную силу, позволяя ей течь посредством вихревого движения.

Вода, которая испытывает недостаток жизненной энергии, использует все средства, чтобы восстановить ее. Так человек, страдающий одышкой,

жадно ловит ртом воздух. Поэтому вода, как только получает возможность, меняет свое движение на вихревое. Это можно увидеть, выливая воду из ведра в раковину. Проходя через отверстие раковины, вода сразу же начинает кружиться. Движение указывает, что вода старается вернуть утраченную жизненную энергию. Эта сила центростремительна (то есть движется по направлению к центру), в то время как взрывной тип энергии центробежен (движется от центра).

В полном соответствии с фэн-шуй В. Шаубергер полагал, что, придавая водным потокам неестественное направление, мы лишаем воду жизненной силы. Вследствие этого вода становится энергетически мертвой.

Развитие городов неизбежно требует поставлять воду из резервуаров и озер, расположенных за сотни километров. Чтобы сделать воду доступной, применяются турбинные насосы высокого давления и прямые трубы с прямоугольными сгибами. Такое неестественное движение нейтрализует жизненную силу, и к тому времени, как вода попадает в ваш кран, она энергетически мертва. Когда вы пьете эту воду, она не способна принести пользу вашему организму, более того, она вредна ему. Чтобы выполнять поставленную природой задачу, вода, прежде всего, стремится получить недостающую энергию. Единственный возможный способ отнять энергию у вашего организма. Поэтому каждый выпитый стакан водопроводной воды отнимает у вас энергию.

Вода должна обладать жизненной силой (измеряемой в Бовисах), превышающей жизненную силу человека, который ее пьет. Энергия здорового человека равна примерно 6,5 тысячи Бовисов. Ключевая вода из горных ручьев обладает приблизительно энергией 8,5 тысячи Бовисов. Чтобы организм получил от питья воды пользу, он должен уступать воде по количеству жизненной силы, тогда каждая клетка наполняется энергией и эффективно удаляет токсины и отходы, в результате чего все эти вредные вещества не задерживаются в теле. Если энергетический уровень воды ниже, чем энергетический уровень ее потребителя, то, попадая в организм, она начинает отбирать энергию у человека. Лишь сравнившись с ним по уровню энергии, вода способна принять участие в химических реакциях.

Движение воды внутри желудка часто создает ощущение хлюпанья. Однако вода, заряженная должным образом энергетически, не хлюпает, так как представляет собой ту же самую жидкость, из которой состоит тело, поэтому насыщение водой занимает считанные мгновения. Выпитая вода должна тотчас же усваиваться организмом. В случае употребления водопроводной воды это исключено. Любая вода из-под крана, в том числе

прошедшая последующую стерилизацию и фильтрацию, энергетически мертва.

Вы можете провести эксперимент. Чтобы почувствовать хлюпанье, просто выпейте один-два стакана воды после еды и пройдите пролет вверх по лестнице. Затем спуститесь. Когда вы спуститесь, то сможете ощутить, как вода двигается в вашем желудке. Такое хлюпанье означает, что вода, которую вы выпили, лишена жизненной силы и отнимает у вас энергию. Это объясняет, почему вы, поев и выпив стакан воды, ощущаете тяжесть, сонливость.

Научное сообщество восприняло идеи В. Шаубергера враждебно. Ученый утверждал, что объединяющий (погруженческий) тип движения поддерживает жизнь, а разделяющее взрывное движение, напротив, ведет к уничтожению жизни. Погруженческое движение прохладно, ориентировано на рост и жизнь. Взрывное движение производит жар, давление, болезнь и смерть. Исследователь полагал, что, стремясь получить энергию взрывным способом, человек избрал путь разрушения.

К несчастью, открытия ученого не принесли человечеству пользы к этому времени оно уже сделало свой выбор. Громадные средства были вложены в разработку машин, работающих на взрывной энергии. На энергии такого типа уже действовали автомобильные двигатели. Люди, стоявшие во главе промышленных империй, естественно, понимали, что признание идей В. Шаубергера будет означать для них разорение, поэтому они сделали все, чтобы его теория была признана несостоятельной. Отвергнутый научным сообществом, ученый пережил крах всех надежд и умер глубоко разочарованным.

От обезвоживания к болям в спине

Индийский ученый и врач, последователь доктора Батмангхелиджа Ранжит Моханти указывает, что боли в спине очень распространенная проблема у людей среднего возраста. И только вода может эту проблему решить!

Вот, что Р. Моханти пишет в своей книге «Лечебная сила воды»: «К сожалению, сейчас наблюдается тенденция «омоложения» всех болезней. На боли в спине часто жалуются двадцатилетние, тридцатилетние и даже школьники. Мне хотелось бы привести в качестве примера письмо одной молодой американки, которое я получил в 2002 году. «Здравствуйте, Ранжит! Меня зовут Долли, я из штата Висконсин. Год назад у меня родился ребенок. Это чудесный и веселый малыш, которому были рады и я, и мой муж, и мои родители. Я решила, что с воспитанием своего малыша в силах справиться одна, без помощи мамы или няни.

Сначала все шло замечательно: я кормила ребенка грудью и чувствовала себя прекрасно. Месяц от месяца он быстро прибавлял в весе. Когда нашему малышу исполнилось полгода, я стала часто испытывать болевые ощущения в спине. Муж уговаривал меня реже брать ребенка на руки. Он пытался убедить меня, что причина недомоганий в том, что я таскаю на руках нашего «толстячка». Но как же удержаться, чтобы не поднять и не подбросить вверх такую прекрасную крошку!

А боли в спине все усиливались и усиливались. Когда ребенку исполнилось десять месяцев, я решила отказаться от грудного вскармливания. Подруги посоветовали мне уменьшить потребление жидкости, поскольку это может затормозить процесс выработки молока и свести его на нет. Я последовала советам этих бывалых матерей. И через неделю нам пришлось нанять ребенку няню, потому что я не могла встать с кровати из-за страшных болей в спине. Срочно стали пробовать растирания мазями, обертывание в шерстяные овецьи пояса, массаж ничего не помогало.

Моя мать начала покупать различную литературу, где освещались способы лечения недугов такого рода. Однажды она принесла мне журнал с вашей статьей «Обезвоживание суставов – болезнь современности». Я досконально ее изучила и решила, что мне терять нечего, кроме моей боли, да и вода как лекарственное средство если не поможет, то и не навредит. Через две недели я почувствовала облегчение, а через полтора месяца боли

прекратились совсем.

Спасибо вам огромное, Ранжит, за ваши замечательные советы, которые вернули меня к жизни. Теперь я с ужасом вспоминаю, что в 27 лет чувствовала себя старухой с больной спиной и думала, что эта боль никогда не прекратится. Сейчас мы всей семьей следуем вашим советам. Мои родные на моем горьком опыте убедились в необходимости употреблять нужное количество воды. Никто из нас больше не будет мучить свой организм обезвоживанием.

С благодарностью, Долли Г.» Сейчас ко мне довольно часто обращаются молодые мамы и беременные женщины с проблемами, схожими с проблемами Долли. Им повезло меньше, чем автору этого письма, которая прочитала мою статью. Но я надеюсь, что эта книга поможет всем, кто хочет здоровья себе и своим близким».

Мудрость древних индийцев

Есть достаточно свидетельств того, что древние индийцы знали о лечебных свойствах воды. Первое, что приходит на ум, это аутоуринотерапия. Европейцы открыли этот вид лечения только в прошлом веке. Он приобрел популярность в начале 50 х годов, с выходом книги Нейл Армстронг «Вода жизни». Доказательством популярности этой терапии может служить то, что в минувшем году только в США в продаже появилось более двенадцати книг на эту тему. Между тем об аутоуринотерапии как средстве самоисцеления упоминается в древних аюрведических текстах, которые называют ее шивамбу. Считается, что тайну лечения мочой открыл Господь Шива Парвати.

Сегодня у аутоуринотерапии есть сторонники и в Индии, и за ее пределами. Уролог, доктор медицинских наук Кхаре, работающий в больнице Мумбая, используя этот метод, излечил более трех тысяч человек, страдавших различными хроническими болезнями и расстройствами. Доктор Кхаре активно популяризирует этот вид лечения.

Действие аутоуринотерапии легко объяснить тем, что мертвая вода, которую выпивает человек, проходит извилистый путь в организме и вбирает его жизненную силу. Когда вода покидает тело, жизненная сила в ней сохраняется. Отмечено, что в результате питья этой энергетически заряженной воды наблюдалось улучшение у 70 % раковых больных. Таким образом, все дело в энергии, заключенной в воде.

Религиозные обряды индийцев не оставляют никаких сомнений в том, что они с глубокой древности знали о жизненной энергии, содержащейся в воде, и о способности последней поглощать информацию и передавать ее человеку. Неудивительно, что они считали воду одной из стихий, участвующих в создании жизни.

Известно, что фигуры индийских божеств, помещенные в храмах, изготовлены из особых камней. Некоторые из них могут не только уничтожать бактерии, но и придавать целебные качества воде, соприкасающейся с ними. Каждый день статуи божеств омывают, поливая водой из большой раковины, что вызывает спиральное движение воды. Раковина представляет собой простейший вихревой энергетизатор. Этой энергетически насыщенной водой поливают божество, она медленно протекает по нему, двигаясь извилисто, и собирается на дне. Вода называется тиртха и трижды дается верующим. Подношению

предшествует чтение мантры. Первая мантра звучит как «Пратхамам карья сиддхьяртхам», что означает «Да достигнешь ты своих целей с помощью воды».

Вторая мантра, «Двйтиям дхарма садханам», означает: «Да будешь ты силою этой воды способен жить согласно Божественному Закону».

Третья мантра, «Тритьям мокшаманати», означает, что сила воды способна освободить верующего от мирских желаний.

Тиртха всегда считалась благословенной водой. С силой тиртхи связаны бесчисленные древние предания. Как представляется, они содержат значительную долю истины.

Все благочестивые индуисты ежедневно совершают сандхья-вандану ритуал, в ходе которого воду сначала заряжают с помощью мантр, а затем берут от нее энергию.

В древности сандхья-вандану совершали, стоя в текущей реке, поздним вечером, когда кончается день и начинается ночь, или ранним утром, когда кончается ночь и зарождается день («сандхья» означает «точка пересечения»). Считалось, что из-за соединения двух противоположностей это время обладает огромной силой, когда все тонкие энергии природы находятся на вершине своего могущества.

Сандхья-вандана начинается с того, что человек берет воду ладонями, сложенными раковиной, и выпивает ее в три глотка, сопровождая это чтением мантр. Верующий произносит двадцать четыре имени Бога, которые представляют собой прославление силы Господа в краткой форме, прикасаясь при этом мокрой рукой к различным частям тела, техника зарядки энергией, напоминающая рейки. Если учесть, что человек, произносящий мантру, стоит в реке, можно легко понять, что он получает тонкую энергию из речной воды. Замечу, что мантра является просьбой только об увеличении дхи (праны), а не о каких-либо мирских благах.

Еще более показателен ритуал сандхьи, выполняемый в середине дня. Здесь мантра направляется к солнцу. Держа воду в ладонях, верующий произносит: «Да проживу я сотню лет. Да буду я счастлив сотню лет. Да буду я обладать всеми богатствами сотню лет. Да буду я радоваться жизни сотню лет». («Пашьема шарада шатам; дживема шарада шатам; нандана шарада шатам; модама шарада шатам; бхавама шарада шатам; адинасьяма шарада шатам»). Аюрведические врачи древности признавали важность воды при лечении болезней. Это можно понять из изречения «Аушадхим джханави тоям», где «джханави» относится к воде, которая признается одной из неперменных основных составляющих лечения.

Пейте только воду!

Наш организм на 75 % состоит из воды. Эта субстанция отвечает за очень важные процессы. Вода является транспортным средством для циркуляции в теле крови, а также важнейшим растворителем веществ, в частности кислорода. Системы нейротрансдачи в мозге и нервах зависят от быстроты прохождения натрия и калия через мембрану в обоих направлениях по всей длине нервных отростков. Вода свободно проходит через мембрану и приводит в действие ионные «насосы», которые обеспечивают перемещение микроэлементов. Таким образом, эффективность нейротрансдачи зависит от наличия в нервных тканях свободной воды.

Вода является связующим материалом, она соединяет твердые частицы клетки, скрепляет твердые вещества и формирует защитный барьер вокруг клетки. Все живое на Земле существует благодаря тому, что на нашей планете есть чудо, которое называется вода. А мы, люди, лишаем себя этого величайшего блага!

Но у нас еще есть шанс поправить свое бедственное положение, спастись от обезвоживания. Если снова приучить организм к потреблению достаточного количества воды, опять появится естественное чувство жажды.

Восстановление воды в клетках происходит медленно. Не надейтесь насытить свой организм двумя-тремя стаканами воды. Боюсь, что до изучения этой книги ваше здоровье оставляло желать лучшего, и вам следует взяться за себя всерьез. Если хотите лучше себя чувствовать, забудьте на время, а лучше навсегда, о привычных напитках.

Кофеинсодержащие напитки

Следует обязательно отказаться от кофе и кофеинсодержащих напитков. Кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, газировке, шоколаде. Если в чашке заварного кофе содержится 80 мг кофеина, а в чашке растворимого 45 мг, то чай или газировка недалеко ушли: в них содержится 50 мг этого вещества.

Вред кофеина состоит в том, что он блокирует производство в мозге мелатонина. Это угнетающее воздействие длится от пяти до восьми часов. Мелатонин регулирует функции организма во время сна. Поэтому снижение уровня мелатонина является главной причиной того, что кофе вызывает бессонницу.

Следующее сообщение, вероятно, удивит студентов, которым свойственно готовиться к экзаменам по ночам, поглощая в больших количествах кофе. Оказывается, кофеин подавляет активность ферментов, что приводит к ухудшению памяти.

Если вы выпиваете по пять-шесть кружек кофе в день, то время бить тревогу вы в два раза больше подвержены сердечным приступам, чем люди, не страдающие кофеманией.

Кофеин способен вызвать генетические отклонения. И наконец, он очень сильно обезвоживает организм.

Алкоголь

Еще один враг вашего организма алкоголь. Пагубные свойства алкоголя давно известны: он подавляет деятельность иммунной системы, провоцирует заболевания печени, способствует развитию различных форм рака, а также приводит к импотенции. В еще большей степени, чем кофеин, алкоголь обезвоживает организм, блокируя при этом работу системы «аварийной подачи» воды в мозг. Именно мозг и посылает сигналы похмелья наутро.

Если вы все же бурно повеселились накануне и утром вас преследуют тошнота и сильные головные боли, забудьте про кофе, крепкий чай, лимонад, рассол, а тем более про пиво. Этим вы только усугубите свое бедственное положение. Лучше примите таблетку аспирина, запив ее двумя или четырьмя стаканами воды. Через полчаса вы будете как огурчик. Это средство помогало многим моим друзьям. И поверьте, в такой ситуации можно обойтись без аспирина вас способна вылечить только вода.

Между прочим, у многих пьющих людей возникает зависимость не от алкоголя, а от воды. Тело просит: «Дай мне воды!» а человек хватается за пиво, обрекая себя на обезвоживание. Как вы думаете, скажет ли организм спасибо? Конечно нет. Он будет мстить различными болезнями. Не провоцируйте его на это!

Алкогольные напитки чаще всего пьют за компанию не потому, что хочется, а потому, что у всех в руках бокалы, или баночки, или бутылки. Какой выход из этой ситуации? Выберите подходящую емкость и наполните ее водой. И пусть ваши собутыльники, сослуживцы, приятели думают что угодно.

Подведем итоги

Кратко перечислю основные функции воды в организме.

1. Вода помогает кровеносной системе и внутренним органам поглощать и усваивать питательные вещества.

2. Должное насыщение водой помогает противостоять образованию камней в почках, болезням выделительной системы и запорам.

3. Вода ускоряет удаление токсинов и отходов жизнедеятельности.

4. Вода увлажняет суставы и мышцы, ослабляет воспаления, помогает излечиться от ран и сокращает риск растяжения связок.

5. Вода улучшает работу мозга. Всего лишь двухпроцентное обезвоживание мозга может привести к кратковременной потере памяти.

Как выяснилось в результате исследований, потребляя достаточное количество чистой воды, можно снизить риск рака толстой кишки, груди, мочевого пузыря и почек. Если пить воду перед едой, это поможет сбросить лишний вес, так как способствует пищеварению и уменьшает аппетит.

Поскольку употребление водопроводной воды небезопасно, многие озабочены поиском «идеальной воды». Врачи, серьезно относящиеся к тому, какую воду пьют их пациенты, рекомендуют в целях профилактики пить дистиллированную или подвергшуюся обратному осмосу воду, а также натуральную ключевую воду.

В лечебной практике широко используются живая (щелочная) и мертвая (кислотная) вода. Всем интересующимся данной темой могу порекомендовать книги издательства «Питер»: «Вода — наместник Бога на Земле» (ее написал известный целитель Ю. Андреев) и «Живая и мертвая вода — новейшее лекарство современности» (автор Д. Ашбах, врач и ученый, долгие годы изучающая свойства активированных растворов.)

Глава 8 У вас заболела спина. Что делать?

При проблемах в позвоночнике необходимо, конечно, обратиться к специалисту. Но бывают случаи, когда до посещения врача необходимо оказать первую помощь. Я имею в виду появление болей в спине после подъема тяжестей, неудачного наклона или поворота, а также переохлаждения или стресса.

Боли в результате подъема тяжестей, поворотов и наклонов

Такие боли, как правило, острые и возникают сразу. Так срабатывает защитный блок сегмента позвоночника при угрозе повреждения спинного мозга. В результате нарушается венозный отток, появляются отек и сильная боль. В этой ситуации я советую обратиться к мануальному терапевту с дипломом врача.

Что же делать в первую очередь? 1. Зафиксировать пострадавший отдел позвоночника.

Чаще всего боль возникает в шейном и поясничном отделах позвоночника. Для их фиксации можно воспользоваться стандартными фиксаторами, которые продаются в специальных магазинах или аптеках. Для шейного отдела позвоночника подойдет воротник Шанца. Для поясничного жесткие фиксаторы-корсеты.

Если нет стандартных фиксаторов, поясничный отдел можно зафиксировать обычной простыней, широким ремнем или поясом штангиста, а шейный жесткой материей. Фиксация ограничивает движение задействованных отделов позвоночника, тем самым уменьшая боли. 2. При сильных болях принять обезболивающие средства.

В аптеке можно найти самые разнообразные обезболивающие (пенталгин, кетанов и т. п.) 3. Принять противовоспалительные препараты (нурофен, диклофенак, кетонал, найс, мовалис и т. п.).

При блокировании сегмента возникает венозный застой, который запускает асептический воспалительный процесс. Боли в спине достаточно распространенное явление. Поэтому я советую каждой семье иметь в аптечке противовоспалительные препараты (в виде инъекций, таблеток или ректальных свечей).

Когда боли очень сильные, лучше сделать инъекцию. Если терпимые, можно принять таблетированные препараты. А если из-за приема таблеток возникает раздражение желудочно-кишечного тракта, можно использовать противовоспалительные средства в виде ректальных свечей. 4. Принять

мочегонные средства: они уменьшат отек тканей и боль.

Венозный застой и асептический воспалительный процесс вызывают выраженный отек тканей пострадавшего сегмента и, соответственно, усиливают боли. Мочегонные препараты уменьшают отек.

Из мочегонных средств можно использовать таблетированные препараты (фуросемид и т. п.), мочегонный чай, травы. Но помните, что мочегонные препараты вместе с водой выводят из организма соли калия, которые необходимы для нормального сокращения мышц, в первую очередь сердечных. Поэтому мочегонные средства рекомендуют принимать вместе с солями калия (аспаркамом и т. п.). Впрочем, есть препарат с мочегонным эффектом, после приема которого не надо принимать соли калия, триампур.

Для уменьшения отека и боли можно также использовать аппликатор Кузнецова. Но никаких массажей, тепловых процедур, бань с парилками и разогревающих мазей! Этим вы только навредите себе: усилите кровоток и тем самым увеличите отек.

Боли после переохлаждения и стресса

Как правило, эти боли появляются на следующий день. При охлаждении или стрессовой ситуации происходит перераспределение жидкости в организме. Если в позвоночнике есть заблокированный сегмент с нарушением циркуляции крови, в нем будут постепенно увеличиваться застойные явления, возникнет асептический воспалительный процесс, появится отек и в результате возникнет боль. В этом случае надо оказать себе первую помощь так, как это было описано выше, и записаться на прием к невропатологу.

Лечение нужно начать с противовоспалительной и противоотечной терапии. После устранения отека необходима консультация мануального терапевта, чтобы воздействовать на заблокированный сегмент и убрать причину боли. В противном случае после переохлаждения или стресса все повторится снова, только в более тяжелой форме.

Массаж, тепловые процедуры, согревающие мази в этом случае могут усилить отек, а значит, ухудшить состояние.

Заключение План действий

Мне очень нравится поговорка «Предупрежден значит, вооружен». Теперь вы вооружены не только знаниями. Я надеюсь, что те, кто начал осваивать упражнения доктора Ченцова или лечебную гимнастику, уже обладают практическими навыками. Самое лучшее лечение это профилактика. Даже если вы купили эту книгу для своей мамы или бабушки, начните сами выполнять профилактическую гимнастику. Посмотрите, как мучаются от заболеваний спины ваши родственники. Вы же не хотите сами испытать такие неприятные ощущения!

Перечислю основные рекомендации (они подходят вам независимо от того, болит у вас спина или нет).

1. Сделайте свое питание полноценным, старайтесь включить в рацион продукты, полезные для позвоночника.

2. Пейте больше воды.

3. Ежедневно занимайтесь профилактической гимнастикой доктора Ченцова.

4. Несколько раз в неделю выполняйте комплекс лечебной гимнастики.

5. Чаще ходите пешком.

6. Если у вас заболела спина, обратитесь к специалисту. До тех пор, пока вы не выясните, что с вами, и пока не пройдут болезненные ощущения, гимнастикой заниматься нельзя!

7. Летом обязательно плавайте в открытых водоемах, осенью, зимой и весной старайтесь посещать бассейн.

Если будете следовать моим советам, то, поверьте, на спину вам жаловаться не придется. Главное не лениться!

Здоровья вам!