

## «Осевший» позвоночник - невидимая причина наших болезней



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/osevshij-pozvonochnik-nevidimaya-prichina-nashih-boleznej/>

С возрастом мускулы человека становятся дряблыми, ткани не получают достаточного питания, вследствие чего хрящи и диски между позвонками разрушаются. Позвоночник «усыхает», потому люди к 60-70 годам становятся ниже ростом. Но это происходит отнюдь не от «старости». Известный американский диетолог Поль Брэгг в своей книге «Здоровый позвоночник» писал следующее: «Мы - цивилизация ленивых и неразумных людей, мы едим безжизненную искусственную пищу, и подавляющее большинство из нас - не спортсмены, а болельщики». Не пора ли изменить жизнь к лучшему?

Удлиняя свой позвоночник, мы удлиняем себе молодость. Может быть, вы замечали, что утром чувствуете себя лучше, чем к вечеру? А ведь это не только потому, что в течение дня вы устали! Дело в том, что за день позвоночник наш «оседает». Ученые давно уже установили, что по утрам мы чуть-чуть выше ростом, чем к вечеру. И точно так же в молодости мы выше ростом, чем к старости, потому что позвоночник, оказывается, оседает

не только в течение дня, но и год от года. Отчего же это происходит и как это влияет на наше здоровье и самочувствие?

Очень небольшой процент людей ведет такой образ жизни, при котором их позвоночник выполняет функции, предусмотренные природой, а именно - выдерживать нагрузки, когда человек бегает, прыгает, что-нибудь бросает, плавает, скачет на лошади и т.п. Большинство людей, наоборот, выполняют в течение дня весьма однообразные движения, да и этих движений оказывается недостаточно.

Организм устроен очень экономично: неработающий орган получает меньше крови, а значит кислорода и питательных веществ, и все процессы в нем замедляются. Работа хрящевых межпозвоночных дисков - амортизировать всяческие удары, сотрясения и колебания тела. Для этого они должны быть упругими и эластичными. А если ничего этого делать не нужно, то зачем им быть упругими? Они скукоживаются, сплющиваются и затвердевают, и с каждым днем все более вяло протекают в них восстановительные процессы. Одним словом, они стареют.

Если межпозвоночные диски стали плоскими и неупругими, позвонки трутся и сдавливают друг о друга, что уже само по себе причиняет боль. Внутри позвоночника располагается спинной мозг, а от него отходят нервы ко всем органам нашего тела. Этих нервов 31 пара: восемь шейных, 12 грудных, пять поясничных, пять крестцовых и одна копчиковая. Они отходят через отверстия, образуемые дугами позвонков. Когда расстояние между позвонками сокращается (межпозвоночные диски-то расплющились!), нервы неизбежно сдавливаются. А ведь всякий нерв куда-нибудь да ведет. Вот и получается, что когда наш позвоночник укоротился, то есть позвонки «сели» друг на друга, у нас обязательно что-нибудь начинает болеть.

Если плохо обстоит дело в шейном отделе позвоночника, у самого основания черепа, - болит голова, если чуть пониже - может расстроиться зрение, если в грудном отделе - болит и плохо работает желудок, печень, да и сердце, еще чуть ниже - кишечник и почки, а дальше - половые органы. Человек, измучившись, идет к врачу - одному, другому, третьему (у нас ведь их много), и каждый что-нибудь находит по своей части, каждый ставит диагноз. Получается, что у человека десяток болезней. Но на самом деле во всем «виноват» позвоночник. Бывает, правда, что ни один врач ничего не находит, а человек при всем при том чувствует себя развалиной. Опять же все дело в позвоночнике.

Вот несколько простых упражнений от Поля Брэгга, которые необходимо выполнять в комплексе, чтобы сохранять здоровье позвоночника и организма в целом:

1. Данное упражнение оказывает воздействие на ту часть позвоночника, которая «обслуживает» голову и глазные мышцы, а также на целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Таким образом, выполняя только это упражнение, мы влияем на источники таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните дугой спину. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги должны быть прямые, что придает особую напряженность позвоночнику.

Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Делайте это упражнение медленно. Теперь опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение, так как происходит расслабление позвоночника.

2. Данное упражнение предназначено для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам.

Исходное положение то же, что и для первого упражнения. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движения делайте медленно и думайте о растяжении позвоночника.

3. Расслабляя позвоночный столб сверху донизу, вы снимаете нагрузку с тазовой области. Укрепляются идущие к позвоночнику мышцы, стимулируются межпозвоковые диски.

Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение необходимо делать в скором темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

4. Данное упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.

Лягте на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук, - по типу качалки. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение туловища в течение пяти секунд.

5. Это упражнение - одно из самых главных для растяжения позвоночника. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы.

Встаньте на четвереньки, вспомните, как делают это маленькие дети. «Походите» таким образом минут пять-семь. А теперь представьте, что вы - кошка: поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустите голову, опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

После упражнений лучшее, что вы можете сделать для отдыха и дополнительного растяжения позвоночника - это повисеть, зацепившись руками за перекладину. Выполнение упражнений строго индивидуально. Вначале надо делать каждое упражнение не более двух-трех раз. Через день увеличить до пяти и более раз и выполнять всю программу ежедневно.

После того как в организме наметились улучшения, можно сократить выполнение до двух раз в неделю, чтобы сохранить позвоночник гибким и расслабленным. Однако учтите, что негативные изменения в позвоночнике происходили в течение многих лет и нельзя ничего исправить за короткое время. Здоровье как деньги: тратится быстро, а зарабатывается с большим трудом.