

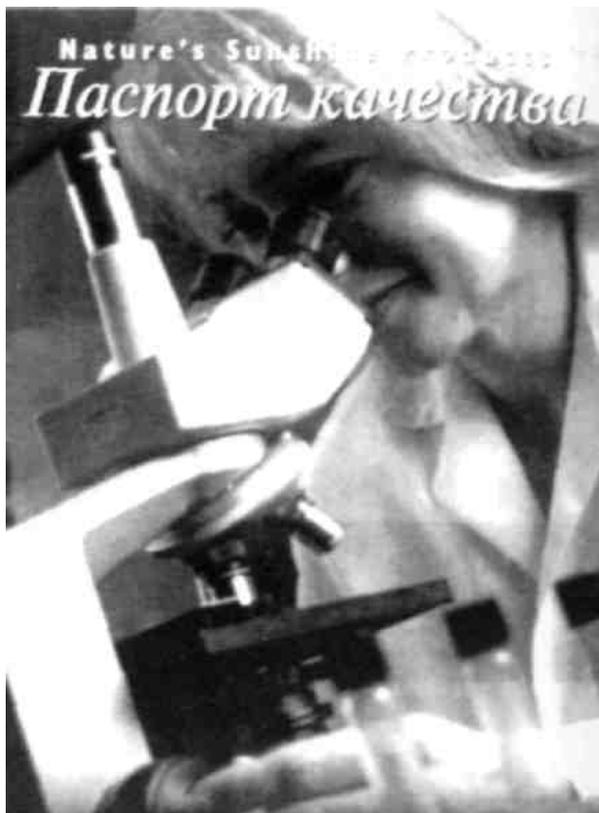


А.Я.Тихонова

**ПЕЧЕНИЕ И ПРОФИПАКТИКА
ПОЗВОНОЧНИКА**

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ	4
ПРИМЕНЕНИЕ ПРОДУКЦИИ КОМПАНИИ NSP В СОЧЕТАНИИ С КИНЕЗОТЕРАПИЕЙ ПРИ ДИСКОВЫХ ГРЫЖАХ	8
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА	10
ОБ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА	10
СТАДИИ ОСТЕОХОНДРОЗА	10
ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА	11
У КОГО ЧТО БОЛИТ?	12
ОСОБЕННОСТИ БОЛЕВОГО СИНДРОМА ПРИ ПОЯСНИЧНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ (ДИСКОВЫЕ ГРЫЖИ)	13
ДИАГНОСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА	15
ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНОМ «ПРОСТРЕЛЕ»	16
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПРИ ДИСКОВЫХ ГРЫЖАХ	17
ДВИЖЕНИЕ И ПОЗВОНОЧНИК	17
МЕТОДИКА КИНЕЗОТЕРАПИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПО А. ТИХОНОВОЙ	18
МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ	22
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	23
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ	23
УПРАЖНЕНИЯ НА КИФОЗИРОВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА	23
КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ?	24
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПРИ ДИСКОВЫХ ГРЫЖАХ	25
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В ВЕРТЕБРОЛОГИИ	26
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ	27
СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ (НУТРИЦЕВТИКОВ) ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА	28
I ЭТАП. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ БИОЦЕНОЗА КИШЕЧНИКА	29
ЛОКЛО	29
КАК ПРИНИМАТЬ?	30
СОРБЕНТЫ И АЛКОГОЛЬ	31
БИФИДОФИЛУС ФЛОРА ФОРС и НУТРИДОФИЛУС	32
II ЭТАП - СНИЖЕНИЕ ИЛИ СНЯТИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА	32
БОСВЕЛИЯ, БУПЛЕУРУМ ПЛЮС	32
ТЭЙ-ФУ	33
О ФЕРМЕНТАХ	34
ФУД ЭНЗИМ, ЭИ-ДЖИ-ЭКС, АГ-Х	34
III ЭТАП - УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКАХ	34
ТНТ	35
НУТРИ-КАЛМ	35
ЦИНК	38
ОСТЕОПЛЮС	38
КОЛЛОИДНЫЕ МИНЕРАЛЫ	38
ГЛЮКОЗАМИН	39
ХОНДРОИТИН СУЛЬФАТ	39
ЧТО ТАКОЕ ОМЕГА-3	39
ЛЕЦИТИН	41
IV ЭТАП - СТАБИЛИЗАЦИЯ ФУНКЦИЙ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ДОСТИГНУТЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	41
ДИФЕНС МЕЙНТЕНАНС	42
ГРЕПАИН	42
АНТИОКСИДАНТ	42
ЛИКОПЕН	42
ДЖИ ДЖИ	43
ЛИВ ГАРД	43
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ:	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:	47
РИСУНКИ С КОМПЛЕКСОМ УПРАЖНЕНИЙ	49
УПРАЖНЕНИЯ НА КИФОЗИРОВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА	50
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ	51
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	51



Предлагаем Вам прочесть эту брошюру, чтобы узнать, почему Nature's Sunshine является лидером по качеству в производстве натуральных пищевых добавок. Ознакомившись с этой информацией. По итогам 2002 года компания «Nature's Sunshine Products» признана лучшей компанией-производителем БАД в США

Паспорт качества «Nature's Sunshine Products»

Ознакомившись с паспортом качества «Nature's Sunshine Products», вы узнаете, что:

NSP - это производитель самых качественных натуральных биологически активных добавок и косметики;

NSP - это фирма, с 30-летней историей, реально воплотившая девиз «качество, сервис, честность»; NSP-это лучшая, по данным независимого эксперта «NUTRITIONAL OUTLOOK», фирма-производитель 2002 года в США;

NSP - это фирма - создатель самых жестких внутренних стандартов качества продукции, опережающих мировую практику по отдельным параметрам на 5-10 лет;

пакет внутренних стандартов качества NSP за 1993 год стал основой для ISO 9000/2000 в 2001 году;

NSP ежегодно затрачивает до 2,5 млн. долларов на усовершенствование лабораторий, осуществляющих замкнутый цикл контроля качества от производства сырья до конечной продукции;

NSP производит продукцию, соответствующую всем существующим, стандартам FDA , TGA;

NSP - это более чем выгодное сочетание высочайшего качества, разумной цены от производителя (без посредников) и мощнейшего научно- технического потенциала;

NSP - это осознанный выбор миллионов потребителей натуральной косметики и продуктов для здоровья во всем мире;

мы выбираем NSP, потому что мы доверяем NSP!

ВСТУПЛЕНИЕ

Вы не задумывались о том, почему у наших современников настолько часты болезни опорно-двигательного аппарата, по сравнению, например, с нашими предками? Причины столь высокой распространенности заболеваний позвоночника - изменение стереотипа питания (не в лучшую, к сожалению, сторону), и гиподинамия. Действительно, мы меньше прикладываем усилий для зарабатывания хлеба насущного, да и само питание подверглось радикальным переменам. Наши прадедушки, например, редко жаловались на боли в спине, но они ведь и не ели рафинированную еду, очищенную от витаминов, микроэлементов и минералов и перегруженную калориями, искусственными красителями, консервантами, пестицидами и прочими достижениями цивилизации. Пища еще пару веков назад добывалась ценой гораздо больших физических усилий, и такая болезнь - ожирение, связанное с дефицитом физических нагрузок и рафинированной пищей, - просто не встречалась.

Допустим, - скажете Вы, - мой прадед больше двигался и работал физически, но при чем тут рафинированная пища и ожирение к болезням позвоночника?

Давайте рассмотрим, насколько же изменилась пища современного человека:

Истощение почв, обеднение их минералами и микроэлементами, применение современных технологий, ускоряющих созревание овощей и фруктов (при этом растения не успевают накопить в себе те полезные вещества, ради которых мы их и едим), в сочетании с полным набором химикатов, помогающих быстро расти птице и сельхозживотным (давно известно, что благодаря антибиотикам и гормонам резко возрастает доходность животноводства), а также избыток жиров и углеводов в нашем рационе при резко возросшей потребности в витаминах и минералах (после Чернобыльской аварии, в условиях экологического неблагополучия пищевые волокна, антиоксиданты, витамины, минералы и микроэлементы играют гораздо более значимую роль как защитные факторы, реальная потребность в них стала гораздо более высокой, а поступление с пищей остается неудовлетворительным) создают такую ситуацию, что для получения полного набора необходимых веществ, то есть получения КАЧЕСТВА, мы должны резко увеличить КОЛИЧЕСТВО еды и, соответственно, калорий. При этом нет гарантии, что внутрь своего организма мы закладываем экологически чистые, полностью безвредные продукты! А ведь только для получения необходимого количества витамина С нам нужно в день съесть 7 кг зимних яблок!

Поскольку мы постоянно существуем в состоянии гиповитаминоза и дефицита минералов, наш организм и, конечно же, позвоночник, постоянно недополучают необходимые для роста, развития и полноценного функционирования вещества! Напрашивается вывод - высокая частота болезней современного человека, в том числе и опорно - двигательного аппарата, является СЛЕДСТВИЕМ следующих причин: наше НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ДЕФИЦИТ НЕОБХОДИМЫХ ВЕЩЕСТВ, ЗАСИЛЬЕ ХИМИЗОВАННЫХ ПРОДУКТОВ и ДЕФИЦИТ ДВИЖЕНИЯ.

Как мы можем изменить эту неприятную ситуацию? Очевидно, введением в рацион всех необходимых веществ и движением! Давайте подумаем, как можно реально и эффективно исправить дефекты в питании современного человека?

Нутрициология - это наука, объединяющая достижения фитотерапии, диетологии, лечебной практики и ультрасовременные технологии для профилактики и коррекции проблем со здоровьем, для сохранения молодости, здоровья, продления активной здоровой жизни! Нутрициология - это наука о применении натуральных минеральных, витаминных, эубиотических и фитопрепаратов с выраженным профилактическим действием.

Чем нутрициология отличается от фитотерапии, спросите Вы. Фитотерапия использует настои, отвары, настойки и другие формы приготовления растительных препаратов, в которых, как правило, содержится нестандартизованное (не просчитываемое при приготовлении) количество действующих веществ (исключение составляют сильнодействующие препараты растительного происхождения, например, сердечные гликозиды, однако они находятся в ведении «большой фармакологии» и подлежат строгому учету и контролю, отпускаются по рецепту врача, то есть не рассматриваются нами как «домашняя фитотерапия»).

В силу невысокой концентрации действующих веществ эффект от классического фитотерапевтического воздействия наступит нескоро, да и процесс приготовления настоев и отваров требует определенных навыков, знаний, времени.

Травное сырье должно соответствовать определенным нормам - например, расти не возле автотрасс или химпредприятий; заготовка трав должна происходить в период накопления растением максимального количества искомого вещества; собирать травы следует с учетом таких факторов, как погода, влажность, а от способа сушки и хранения зависит, сколько полезных веществ в этом растении сохранится. И еще - пожалуйста, не забудьте о такой вещи, как токсичность растений. Дело даже не в том, что можно перепутать травы (это как у грибников, от ошибок никто не застрахован), а речь идет о биохимических реакциях при хранении трав, их приготовлении в домашних условиях, о возможных эффектах при сочетании нескольких растений, учета длительности курсов применения травяных препаратов.

Попробуйте, например, приготовить и сохранить летом отвар или настой боярышника, необходимый Вашей бабушке для профилактики гипертонических кризов! Не будет ли Вам удобнее снабдить бабулю баночкой с капсулами и инструкцией по применению, а не развивать кипучую деятельность по добыванию этого самого боярышника (многие из горожан его видели?), приготовлению небольших порций с соблюдением всех правил (сколько кипятить, сколько настаивать, как дозировать)!

Если у Вас достаточно знаний, опыта, энтузиазма, сил, времени - искренне желаем Вам успехов не только в фитотерапии, но и в самом процессе общения с природой, познании нового!

Если Вы в силу постоянного дефицита времени хотите получить экологически чистую,

стандартизованную (с известным количеством действующих веществ) квинтэссенцию натуральных веществ - приглашаем в нутрициологию. Общим у фитотерапии и нутрициологии является применение натурального сырья, а отличаются они стандартизацией, степенью концентрации действующих веществ, способом производства и сроками хранения приготовленных продуктов.

Хорошо, скажете Вы, давайте боярышник в капсулах! Но какой фирмы-производителя мне держаться, если даже среди аптечных препаратов, по официальным данным, до 70% препаратов фальсифицированных, как мне найти действительно чистый и настоящий боярышник, а вернее - того производителя, которому я могу доверять?

Очевидно, что мы определяем надежность производителя фитопродуктов, в первую очередь, по длительности существования фирмы, по технической оснащенности производства, обязательно нужно знать о проведении контроля качества - от сырья до конечного продукта, о научном потенциале фирмы - разработчика. На такой параметр, как цена конечного продукта, существенное влияние оказывает, является ли продавец (поставщик) конечного продукта собственником производства, или посредником.

Биологические активные вещества получили широкое распространение во все мире. Сейчас мировой оборот биологически активных добавок в пять раз превышает оборот лекарственных средств, потому что они состоят из природных, растительных, животных и минеральных компонентов, предназначенных для укрепления здоровья и помощи организму для самостоятельного преодоления болезней.

Какую фирму Вы выбираете?

Мы выбираем NSP - Компанию, производящую продукты безупречно высокого качества уже более 30 лет!

NSP приносит здоровье людям уже с 1972 года, за это время ПОСТОЯННО происходит совершенствование технологий производства, ужесточение внутренних (!) стандартов качества, превышающих требования даже самых жестких официальных норм США, Великобритании, Австралии по качеству!

NSP предоставляет свою продукцию без посредников, что весьма выделяет продукты NSP и по доступности.

Принимая продукты компании NSP, Вы получаете прекрасный способ для оздоровления организма и хорошего самочувствия. С каждым продуктом NSP Вы получаете бескомпромиссно высокое качество, подтвержденное самыми серьезными тестами.

Компания NSP разработала и непрерывно использует самую жесткую систему внутренних стандартов качества, и постоянно, на всех этапах производства, контролирует соответствие продуктов высочайшим требованиям к их качеству. Ежегодно на закупку суперсовременного оборудования, позволяющего очень точно и скрупулезно тестировать продукты (от сырья до

конечного продукта), NSP затрачивает средства, превышающие проектную стоимость фармацевтического завода в СНГ!

Именно поэтому NSP - всемирно известный лидер в производстве. «Nutritional Outlook» - ведущий ежемесячный журнал индустрии нутрициологии в США, - анализируя продвижения в области ингредиентов, контроля качества, производственных технологий, маркетинга, а также продукцию, готовящуюся к производству, - присудил компании NATURE'S SUNSHINE звание «Производителя года 2002».

«Компания относится очень серьезно к гарантии качества своей продукции: Качество, Чистота, Безопасность, - пишет журнал. - Эта фраза живет в сердцах и умах сотрудников NSP».

«Мы очень ценим такое признание, - заявил Дуглас Фаггиоли, главный управляющий NSP. - Мы готовы к соблюдению самых высоких стандартов обслуживания, качества и сервиса. 21 миллион долларов США, инвестированные в средства контроля качества - важный шаг в развитии нашего бизнеса и дальнейшем продвижении на рынке».

«В этом году NSP празднует свое тридцатилетие, - пишет журнал. - С тех пор из маленького семейного бизнеса выросла огромная интернациональная компания с годовым доходом свыше 300 млн долларов. Когда основатель компании Жен Хьюз пришел в этот бизнес 30 лет назад, он обнаружил, что именно качество - ключ к успеху компании. Лучшие условия и средства производства помогут этой компании отпраздновать еще не один юбилей».

NSP производит и распространяет растительные продукты и натуральную косметику, это высококачественные натуральные, исключительно ценные продукты. Кроме США, компания функционирует в Южной Корее, Бразилии, Мексике, Японии, Венесуэле, Канаде, Колумбии, Великобритании, Ирландии, Перу, Центральной Америке, Эквадоре, Израиле, Сингапуре, Аргентине, Австралии, Чили, Новой Зеландии, Малайзии, Норвегии и Российской Федерации, Украине, Белоруссии.

Предлагаемая Вашему вниманию программа применения продукции NSP в сочетании с оригинальной кинезотерапией лежит в основе методики, разработанной и апробированной в течение более двадцати лет научной и практической работы автора.

Автор - Тихонова Александра Яковлевна - врач, ученый, педагог, писатель.

Занимается лечением патологии позвоночника у взрослых и детей более 20 лет, общее количество пациентов - более 6000; тема кандидатской диссертации - «Система терморегуляции при поясничном остеохондрозе». Совмещая работу врача и старшего научного сотрудника, написала около сотни научных работ, монографий и научно-популярных книг, в их числе - «Выбираем здоровье», «Лабиринты здоровья», «Как сохранить и восстановить здоровье» и др.

Основная концепция автора - необходимость в сотрудничестве пациента и врача в восстановлении и сохранении здоровья, личная ответственность каждого за улучшение качества жизни, изменение стереотипов мышления, питания, движения.

Автор горячо приветствует применение биологически активных добавок NSP и активно использует их в своей практике, авторскую методику можно применять и для профилактики, и для коррекции проблем опорно - двигательного аппарата.

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОДУКЦИИ КОМПАНИИ NSP В СОЧЕТАНИИ С КИНЕЗОТЕРАПИЕЙ ПРИ ДИСКОВЫХ ГРЫЖАХ

Ох, как болит спина!

Эта фраза, по утверждению Поля Брегга, звучит в течение многих веков, во всех частях света, ее произносят люди разного возраста и образа жизни. А виновник один - позвоночник.

Позвоночник - орган опоры человеческого тела, стержень, вокруг которого сгруппированы органы грудной клетки и брюшной полости, надежный и крепкий футляр для весьма уязвимого спинного мозга, без которого жизнь человеческого организма невозможна.

Казалось бы, позвоночник, этот становой хребет человеческого организма, должен быть сверхпрочным и выносливым, не подвергаться воздействиям вредных начал и служить человеку «вечно». Однако чем глубже мы изучаем этот орган, чем больше узнаем о нем, тем все более уязвимым и беззащитным он представляется. Нет, пожалуй, в организме человека другого такого органа, который был бы подвержен столь многим заболеваниям и повреждениям. Они подстерегают человека на всех этапах жизни, с момента его рождения до глубокой старости.

Многие болезни позвоночного столба известны врачам издавна. Наряду с ними появились так называемые «новые болезни», которые являются ничем иным, как по-новому понятыми и заново осмысленными извечными патологическими процессами, происходящими в различных структурах позвоночника, усугубленными влиянием цивилизации на современного человека. К числу этих патологических состояний относятся патологические изменения в межпозвонковых дисках. Они возникают у детей, особенно в школьные годы (сколиоз, сколиотическая осанка), продолжают в юности и создают основу для проявления клиники остеохондроза у взрослых. В

этом ракурсе, рассматривая сколиоз как предпосылку для появления остеохондроза в детском возрасте, можно говорить о единой патологии позвоночника.

Болезни позвоночника занимают первое место по распространенности среди населения земного шара и более чем в семь раз опережают диабет (следующий по массовости), которым болеют 10-12% населения. В США экономические затраты на лечение болезней позвоночника и связанные с этим убытки на производстве составили 24 млрд долларов только за один 1990 год. В 1996 году лечение этих болезней обошлось бюджету Германии в 34 млрд марок.

От остеохондроза страдает от 75 до 95% населения Украины. По количеству дней нетрудоспособности и выдаваемых больничных листов, остеохондроз стоит сразу же после гриппа и ОРВИ. Заболевания периферической нервной системы в 75-80% случаях связаны с остеохондрозом. При рентгенологических и клинических обследованиях проявления болезни обнаруживают даже у детей 10-15 лет в 12-26% случаев.

Статистические данные показали, что наиболее распространенными являются боли в пояснице. Они составляют от 60% до 90% всех случаев в жизни человека, из них 5% людей страдают ежегодно. Женщины и мужчины страдают одинаково с пиком частоты болевых ощущений примерно в возрасте 40 лет. Вообще же, болевые ощущения в пояснице считаются относительно доброкачественным явлением и в 90% случаев проходят сами собой, без медицинского вмешательства за 6-12 недель. В 40-50% случаев симптомы исчезают уже через неделю. Однако, проблема состоит в том, что у 70-90% пациентов болевые ощущения в пояснице рано или поздно повторяются опять и опять, и так всю жизнь.

Возникает вопрос: как восстановить и укрепить позвоночный столб? Как заставить позвоночные структуры работать в другом, более здоровом режиме, как включить колоссальные возможности самовосстановления, заложенные в человеческом организме?

В качестве варианта ответа на этот вопрос вашему вниманию предлагается программа применения продукции NSP в сочетании с оригинальной кинезотерапией, которая лежит в основе методики, разработанной и апробированной автором.

Вашему вниманию предлагается работа, в которой речь идет о применении продукции NSP при самом распространенном на сегодняшний день заболевании - остеохондрозе позвоночника. Почему о нем? Да потому что, во-первых, в послечернобыльский период в Украине, странах СНГ и Европы резко выросла заболеваемость населения, особенно поражение структур позвоночника в виде дисковых грыж. Во-вторых, именно от этой болезни можно надежно себя оградить, выполняя те, в общем-то, не сложные меры, с которыми можно ознакомиться, прочитав эту брошюру.

Предлагаемая программа применения продукции NSP в сочетании с оригинальной кинезотерапией лежит в основе методики, разработанной и апробированной в течение более двадцати лет научной и практической работы автора.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

Полная ответственность за ваше здоровье лежит только на вас!

Вы сами отправляете в рот очередную порцию еды или лекарств и только от вас зависит, принесет эта порция здоровье или вызовет токсическое поражение организма. Не существует никаких врачей и лекарств, способных целиком защитить Вас от жизни, полной вредных привычек, калечащих здоровье.

Вы помните древнейшую заповедь: если ты заболел - измени образ жизни, если это не помогает - измени питание... Современная заповедь гласит: добавь в питание биологически активные вещества.

ОБ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Вертеброгенная (связанная с позвоночником) патология наиболее часто проявляется в пояснично-крестцовом отделе позвоночника и составляет около 80% вертебро-неврологических поражений. Поэтому чрезвычайно актуальным остается поиск новых лечебно-профилактических мероприятий при заболеваниях позвоночника.

Позвоночник - центральная ось, стержень тела человека, - имеет колоссальное влияние на весь организм, прежде всего потому, что он связан нервными волокнами со всеми внутренними органами, всем телом человека. Поэтому любая патология этого органа вызывает соответствующие изменения в иннервируемом участке. И наоборот. Следовательно, чтобы быть здоровым, надо иметь (или воссоздать) здоровый позвоночник.

Остеохондроз принадлежит к числу самых распространенных заболеваний человека современности. Установлено, что заболевание представляет собой процесс, в основе которого лежат своеобразные нарушения обмена веществ, и как следствие этого дегенеративно-дистрофические изменения межпозвонковых дисков и позвонков. Само название болезни (в переводе с греческого «остеон» - кость, «хондрос» - хрящ) говорит об изменениях в структуре позвоночника.

СТАДИИ ОСТЕОХОНДРОЗА

На начальных стадиях заболевания позвоночника вследствие хронического переутомления страдают паравертебральные мышцы, являющиеся составной частью позвоночно-двигательного сегмента. В них нарушается кровоснабжение, ухудшается микроциркуляция, усиливается гипоксия, что ведет к прогрессированию дистрофических и дегенеративных изменений в позвоночно-двигательном сегменте, - фиброзном кольце и пульпозном ядре диска, связках и мышцах, особенно в коротких глубоких мышцах позвоночника. В дальнейшем главную роль играют физические нагрузки, под влиянием которых образуются протрузии и грыжи диска. Клинически это проявляется формированием вертебральных синдромов (дисфиксационного, компрессионного, дисциркуляторного, септико-воспалительного) вначале в одном позвоночном сегменте, затем и в других отделах позвоночника, а также изменениями вне его, в опорно-

двигательном аппарате, нервной и сосудистой системе.

Дабы у читателя осталось схематическое представление о механизмах образования дисковых грыж при остеохондрозе, приводим классификацию этого заболевания по А. Осна, согласно которой заболевание имеет четыре стадии:

I стадия - внутридисковые перемещения пульпозного ядра. Дегенерации подвергается межпозвоночный диск. Этот процесс может длиться годами. В диске нарушается обмен веществ, и происходят качественные и количественные изменения его структуры. Пульпозное ядро диска начинает высыхать, но это не просто потеря воды. Это сложный биохимический процесс, в результате которого ядро теряет способность удерживать влагу, делается хрупким, уязвимым. Диск уже не выглядит здоровым, он теряет форму, блеск, упругость, высыхает, меняет цвет: желтеет. Пульпозное ядро как бы растекается по поверхности фиброзного кольца, но пока не выходит за пределы диска.

II стадия - нестабильность позвоночного сегмента. Начинается с повышения внутридискового давления и появления трещин в фиброзном кольце диска, что грозит нарушениями целостности позвоночного сегмента и формированием протрузии диска. Кроме того, позвоночник теряет свойственную ему ранее устойчивость, позвонки могут смещаться один относительно другого. В медицине такое «соскальзывание» получило название спондилолистезов - истинных и ложных.

III стадия - разрыв фиброзного кольца диска (грыжа диска). Если «неустойчивый» позвонок подвергается сильным нагрузкам, попадает в сложные условия - может произойти разрыв фиброзного кольца, частичный или полный и тогда пульпозное ядро может вытечь через образовавшуюся щель - образуется грыжа диска. Эта масса пульпозного ядра может сдавить нервные корешки в межпозвоночном отверстии, пережать и травмировать спинной мозг.

IV стадия - распространение дегенеративного процесса. Характеризуется вовлечением в дегенеративный процесс других элементов межпозвоночного сочленения. Возникают краевые костные разрастания, так называемые остеофиты, которые могут спаять близлежащие позвонки. Тогда исчезает болевой синдром и возникает иллюзия выздоровления.

ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА

Грыжа диска - это одна из стадий межпозвоночного остеохондроза.

Протрузия - начальная стадия грыжи межпозвоночного диска - образуется при выпячивании задних отделов фиброзного кольца (под влиянием вертикальных нагрузок) в сторону позвоночного канала, где они могут войти в конфликт со спинномозговыми корешками.

Протрузия диска - процесс динамический, возникающий при вертикальных нагрузках и исчезающий при их устранении.

Именно этим можно объяснить ситуацию, когда в процессе оперативных вмешательств протрузия диска может быть не обнаружена, хотя вся клиника и жалобы больного были типичными для нее.

Грыжа межпозвоночного диска возникает, когда в трещину или разрыв фиброзного кольца диска

выпадают фрагменты (проляпс) или вся масса (полный разрыв фиброзного кольца) пульпозного ядра. Клинические проявления и тяжесть состояния больного в этих случаях зависят от локализации, характера и массы выпавшей грыжи.

У КОГО ЧТО БОЛИТ?

По локализации остеохондроз делится на шейный, грудной и поясничный. Клиницисты выделяют настолько много неврологических синдромов заболевания (до 52), что даже простое их перечисление - занятие сложное. Поэтому мы приведем лишь основные из них.

При шейном остеохондрозе выделяют:

Корешковый синдром, или, как его еще называют, шейный или шейно-плечевой радикулит. Его проявления обусловлены сдавливанием спинномозговых нервов, которое наступает чаще всего в результате уменьшения межпозвонковых отверстий, вызванного снижением высоты межпозвонковых дисков. В типичных случаях возникает болевой синдром и нарушения чувствительности, которые связаны с ущемлением или воспалением соответствующих нервных волокон.

Синдром плечелопаточного периаартрита, характерен болями в области плечевого сустава, плеча, шеи, воротниковой зоны, ограничением двигательной функции верхней конечности.

Синдром эпикондилита и стилоидита характеризуется ноющими, усиливающимися при движениях болями, преимущественно в локтевом или лучезапястном суставах. Возникает выраженная слабость первого пальца, из-за чего зачастую больные не могут удержать в руке предметы.

Задний шейный симпатический синдром проявляется головными болями, вестибулярными нарушениями, болями в глазных яблоках, нарушениями чувствительности в глотке, твердом небе, может даже пропасть голос, очень типичны жгучие боли в области затылка и задней поверхности шеи.

При синдроме передней лестничной мышцы больные жалуются на боли в шее и руке, появляется чувство онемения, «мурашек», боли усиливаются при поворотах и наклонах головы.

Синдром позвоночной артерии характеризуется появлением головокружения, головных болей, парестезий (онемение, «мурашки», зябкость и т. д.), усиливающимися при движениях.

При грудном остеохондрозе наиболее часто встречаются два следующих проявления заболевания - синдром передней грудной стенки характеризуется наличием болей в грудном отделе позвоночника, грудине, нарушением ритма дыхания, жжением в области сердца и кардиальный синдром по своим проявлениям напоминает стенокардию, часто его так и называют «псевдостенокардия». Но сердце тут ни при чем, органических изменений в нем нет, и, хотя могут возникнуть изменения частоты и ритма сердечных сокращений, связаны они с нарушениями симпатической иннервации сердца.

Поясничный остеохондроз чаще всего проявляется в виде синдрома пояснично-крестцового радикулита, при котором характерны боли в поясничной области. Они могут быть локальными,

внезапными, резкими (люмбаго), либо длительными, постепенно возникающими, ноющими (люмбалгия), часто отдающими в ту или иную ногу (люмбоишиалгия), При этом могут сопровождаться различными парестезиями («мурашки», «жжение», и т. д.).

ОСОБЕННОСТИ БОЛЕВОГО СИНДРОМА ПРИ ПОЯСНИЧНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ (ДИСКОВЫЕ ГРЫЖИ)

Боли усиливаются при физических нагрузках, после длительного сидения или стояния. Как правило, они жгучие, ломящие, колющие, стреляющие. Локализуются, кроме зоны пораженного диска, в области ягодиц, тазобедренных суставов, бедер, голени, стоп. Кроме болевого синдрома, возникают расстройства чувствительности, чаще - в нижних конечностях, а также двигательные и вегетативные нарушения.

Что же при этом происходит клинически? Это зависит от того, какая именно порция нерва ущемлена и до какой степени. К примеру, нерв чувствительный: если ущемление частичное, появляются боли на уровне поражения и ниже него, вдоль хода нерва (к примеру, ишиалгия), когда проводимость нерва практически не нарушена, а имеет место только его раздражение и, как следствие, боль. Если ущемление более серьезное, появляются парестезии по типу онемения и «мурашек» на коже, ухудшается мышечное чувство, рука или нога «слабеет».

При полном ущемлении нерва боль локализуется только на уровне поврежденного сегмента, а нижележащие участки тела теряют чувствительность, что зачастую воспринимается больными как благо (ну, как же - боль уменьшилась!), зато при коррекции поврежденного сегмента позвоночника боль, как правило, возобновляется, что воспринимается и больными, и, к сожалению, многими врачами, как ухудшение. Это одно из самых больших заблуждений в современной вертебрологии: боль в данном случае только сигнал о том, что позвоночный сегмент не в порядке и подлежит коррекции. Вместо этого больному тут же назначаются болеутоляющие и противовоспалительные препараты. Прием последних, конечно, возражений не вызывал бы, если бы при этом проводилось патогенетическое воздействие, направленное на декомпрессию позвоночного сегмента. Но этого, как правило, не происходит, и все ограничивается лекарственной терапией, весь вред которой в данном случае очевиден: и без того раздраженный нерв продолжает испытывать повреждающее воздействие трения и сжатия, а пациент не чувствует в этом случае спасительной боли. Повреждения оказываются куда более опасными, чем в начале заболевания.

В случае ущемления двигательной порции нерва нарушения очевиднее - ниже места его поражения снижается двигательная активность в мышцах, может наступить их атрофия.

Наконец, самое страшное - ущемление вегетативной части спинномозгового корешка, наиболее существенным признаком поражения которого являются сосудистые расстройства, типа ангиоспазма. Клинически это проявляется чувством зябкости больной ноги, понижением ее

температуры, побледнением кожных покровов.

В тяжелых случаях наблюдается исчезновение пульса в артериях стопы и голени. Создается «порочный круг» - болевое раздражение вызывает спазм сосудов, который, в свою очередь, усиливает болевой синдром. Он вызывает рефлекторный спазм глубокой мускулатуры, окружающей пораженный отдел позвоночника.

Когда же изменения происходят во внутренних органах и они не так очевидны, больной может ничего не чувствовать, но их последствия гораздо серьезней, чем в вышеописанных случаях. Так, в зоне иннервации пораженного нерва появляются сосудистые нарушения по типу спазма, раздражение или паралич нерва при его полном сдавливании. В этих случаях может возникнуть дискомфорт в тех областях (органах), которые иннервируются пораженным нервом. Например, если это желудок, то возникают неприятные ощущения по типу тянущих болей, появляется изжога, со временем боль усиливается, нарастает гипоксия, падает ферментообразующая функция слизистой, замедляются репаративные процессы. Больной обращается к врачу и его, естественно, лечат от гастрита. На некоторое время его состояние улучшается, но затем неизбежен рецидив и дальнейшее ухудшение состояния, может образоваться язва; организм катастрофически теряет энергию, формирует новую патологическую матрицу, которая уже содержит в себе язву как неотъемлемый атрибут организма. А ему всего-то нужно было скорректировать позвоночник!

Но сложность ситуации еще и в том, что изолированно каждая веточка нерва не страдает. Нерв, который представляет собой цельную структуру, повреждается весь. Возможно, не все порции одинаково, но травмируются они все.

И тогда проявления, которые лежат на поверхности (боль, нарушения двигательной активности мышц), маскируют собой вегетативные, более опасные. И пока, например, женщине годами лечат пояснично-крестцовый радикулит (естественно, опять же лекарственным путем), у нее развивается гипоксия органов малого таза, и предательски появляются фибромиомы, кисты, воспалительные заболевания.

Практически никогда не бывает патологических процессов в органах таза без нарушений в поясничном отделе позвоночника, и список их внушительный: кроме перечисленных (и не перечисленных) гинекологических заболеваний, это и геморрой, парапроктит, у мужчин импотенция, простатит, цистит и много других.

Если их выявляют, то лечат долго и безуспешно, опять же лекарствами, повреждая при этом печень и почки, вызывая аллергию и прочие неприятности, которые снова «лечат» лекарственными препаратами. Не пора ли пересмотреть стандартные подходы в медицине? Не слишком ли мы увлеклись лекарствами?

К сожалению, на сегодняшний день подавляющее большинство врачей весьма слабо представляют себе роль позвоночника в развитии хронических заболеваний. Нельзя забывать, что человеческий организм - это единая система. Каждый из сегментов позвоночника влияет на

работу определенного участка организма. Только одни из них - в большей степени, другие - в меньшей, а третьи - лишь косвенно. Именно поэтому врач любой специальности при лечении больного должен подумать, в первую очередь, о возможной патологии позвоночника и предусмотреть, прежде всего, его коррекцию, наряду с лечением основного заболевания.

ДИАГНОСТИКА И ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

С целью диагностики вертеброгенных поражений применяют спондилографию, компьютерную томографию и магниторезонансную томографию. Для оценки состояния костной ткани более информативна рентгенография, для оценки состояния дисков - МРТ. О состоянии кровообращения свидетельствуют данные селективной ангиографии, а степень поражения нервных окончаний, спинного мозга и мышечной системы помогает установить электромиография.

Попытки лечения дисковых грыж и иных поражений позвоночника различными методами направлены, как правило, на следствие, а не на причину заболевания и поэтому являются чисто симптоматическими.

Так, хирургическое лечение грыж межпозвонковых дисков дает до 17% неудовлетворительных результатов, осложнения возникают у 5% оперированных больных, послеоперационная смертность составляет 1-3%. Длительная нетрудоспособность после операции наступает у 50% больных.

Медикаментозное лечение болевого синдрома оценивается негативно из-за недостаточного, неполного и нестабильного эффекта, многообразных побочных действий, нередкой интоксикации, а при длительном применении - частому привыканию, зависимости от медикаментов, аллергических реакций на них.

Тракционное лечение (вытяжением) хотя и ведет к снижению внутридискового давления и, как следствие, уменьшению болевого синдрома, однако такой эффект кратковременный, поскольку не стабилизирован другими воздействиями, закрепляющими полученный эффект.

Мануальная терапия меняет механическую ситуацию в позвоночнодвигательном сегменте, воздействует на проприорецепторы мышц и фиброзных тканей. Однако «тренировки» такого рода приводят к гиперподвижности позвонков, увеличению в зоне стеноза грыжевидного выпячивания и другим осложнениям.

Длительное и интенсивное лечение физическими методами (физио - и теплелечение) в течение 6-12 месяцев сопровождается утолщением и оссификацией задней продольной связки надгрыжевым выпячиванием, утолщением желтой связки, что приводит к сужению спинномозгового канала.

Массаж, акупунктура и иные методы рефлексотерапии являются вспомогательными в комплексе с другими методами лечения.

Лечебная физическая культура в общепринятых методиках не может считаться физиологически обоснованной, поскольку приводит к повышению внутридискового давления и формированию

патологического стереотипа, который нуждается в дальнейшем устранении.

Следовательно, краткий обзор эффективности наиболее часто и широко применяемых лечебных средств при дисковых грыжах и иных проявлениях остеохондроза позвоночника, к сожалению, малоутешителен.

Учитывая вышеизложенное, а также практический опыт и научные исследования, отраженные в диссертации и одноименной монографии автора под названием «Система терморегуляции при поясничном остеохондрозе», Вашему вниманию предоставляется разработанная и апробированная в течение многих лет программа «Здоровый позвоночник».

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ВНЕЗАПНОМ «ПРОСТРЕЛЕ»

Прежде всего - никакого насилия. Нельзя пытаться «пересилить» себя или свою боль. Очень осторожно и медленно лечь на спину, успокоиться, расслабиться, полежать для снятия боли.

Приготовьте фиксирующий пояс (корсет) или воротник (для шейного отдела позвонка). Если их нет под рукой, пригодится простыня, любой кусок полотна, полотенце и т. д. Теперь надо повисеть для растяжения позвоночника, уменьшения внутридискового давления, а, следовательно, для снятия боли. Используйте любую перекладину, дверь, сук дерева, наконец, другого человека.

Осторожно и медленно повернитесь на бок, затем на живот, опустите ноги на пол и встаньте. Также осторожно и медленно опуститесь на опору. Вис выполняется на руках, свободно, расслабленно, обязательно не отрывая ноги от пола. Очень медленно входить в вис и выходить из него. Повторить три-четыре раза, внимательно прислушиваясь к себе.

Если облегчение не наступает или, хуже того, в висе боль усиливается, прекратите вытяжение: вы уже пропустили свой шанс, и теперь может помочь лишь «скорая помощь», вызовите её незамедлительно. Если же состояние вися облегчает боль и вы чувствуете себя лучше, продолжайте повторять упражнение несколько раз в течение 10-15 минут, задерживаясь в висе, пока хватает силы ваших рук.

Как себя чувствуете? Боль пошла на убыль? Всё хорошо... Наденьте фиксирующий пояс (корсет) или воротник на шейный отдел или просто зафиксируйте поражённый отдел позвоночника подручными средствами и идите в постель, пока не пройдёт боль.

В дальнейшем нужно ежедневно выполнять упражнения на опоре, установив ее под углом 10-15°, по несколько раз в день (8-10 и больше) по облегчённой методике. При таком положении тела на опоре снимается напряжение с позвоночника, происходит его разгрузка, что способствует отдыху утомлённых мышц и суставно-связочного аппарата позвоночника, которые обычно находятся под нагрузкой. Происходит «самовправление» смещённых позвонков, снижение внутридискового давления, вакуумизация грыжи диска и уменьшение болевого синдрома.

Наконец, еще одна приятная процедура, которую вы можете проводить в такой ситуации сами

или с помощью Ваших близких. Это массаж позвоночника. Начинайте его (минуя остистые отростки позвонков) легкими поглаживаниями, не вызывающими боль, в течение 3-5 мин. Затем постепенно переходите на более интенсивные движения, применяя приемы: поглаживание, растирание, разминание основанием и тыльной стороной ладоней и подушечек пальцев. При массаже можно использовать лосьон Тэй-фу, обезболивающий гель NSP с маслом чайного дерева(одну чайную ложку на больное место). Если на массаж больное место реагирует болью, массируйте выше или ниже его. Массаж можно делать от одного до трех раз в день.

Если боль хроническая, ноющая, но НЕ СИЛЬНАЯ, то в таких случаях ее лучше не снимать медикаментозно. Надо научиться жить в мире и согласии с такой болью, видеть в ней своего Учителя. Благодаря этой боли можно научиться очень точно дозировать физическую нагрузку при занятиях лечебной гимнастикой, да и в повседневной жизни тоже. Ведь эффективность занятий определяется ФАКТОМ СНИЖЕНИЯ ВНУТРИДИСКОВОГО ДАВЛЕНИЯ. Если боль уменьшается от занятий (или других процедур, работ и т. д.), МОЖНО БЫТЬ уверенным, что внутридисковое давление снижается, а значит увеличивается эффект от занятий. Особенно важно помнить об этой зависимости при наличии грыжи диска.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПРИ ДИСКОВЫХ ГРЫЖАХ

Первый этап занятий - не будем вас обманывать - трудный, требующий большой целеустремленности, терпения, внимания. Это связано с тем, что в момент образования грыжи диска и еще спустя 3-4 недели, состояние дефекта в диске остается критическим. Фиброзное соединение в месте разрыва кольца, образовавшееся к концу где-то первого-второго месяца болезни, еще весьма и весьма непрочное. Оно легко повреждается даже при небольших нагрузках, которые вызывают повышение внутридискового давления. Поэтому требуется очень бережное и внимательное отношение к занятиям. Любое усиление болей, появление дискомфорта может остановить или прервать процесс вакуумизации грыжевого выпячивания и, наоборот, усилить процесс его выпадения за счет повышения внутридискового давления.

Следовательно, боль является критерием допустимой нагрузки в каждом занятии. Следует знать, что на пути к выздоровлению могут возникнуть две неприятные ситуации, наиболее часто встречающиеся в лечебной практике. Первая из них - усиление болей на первом месяце занятий. Причина их только одна - перегрузка, возникающая от неумеренного желания быстрее выздороветь. Такое желание провоцирует увеличение выполнения количества упражнений в одном подходе. Этого делать нельзя. Нагрузку можно увеличить только за счет увеличения количества подходов (занятий) за день.

ДВИЖЕНИЕ И ПОЗВОНОЧНИК

Движение - одна из главных функций организма. Оно поддерживает и стимулирует физиологические процессы - дыхание, кровообращение, обмен веществ и т. д.

Уменьшение двигательной активности, которое связано с образом жизни или происходит с

возрастом, ведет к замедлению обменных процессов в дисках, что, в свою очередь, влечет патологические изменения в них. Вот во что нам подчас обходится «солидное поведение»!

Когда диск уже подвергся изменениям, допустимые нагрузки на позвоночник резко снижаются. Они возможны лишь в тех пределах, которые диктует состояние межпозвонковых дисков. Это, однако, не означает, что нужно чрезмерно беречься, ограничивать движения в пояснице, шее, боясь травмировать больные позвоночные сегменты. Нет! Движение необходимо, только оно может остановить процесс дегенерации дисков.

Метод кинезотерапии - использование движений в лечебных целях - является патогенетически обоснованным методом лечения остеохондроза позвоночника сегодня. В последнее время он привлекает все большее внимание вертебрологов. Кинезотерапия включает в себя воздействия биодинамической направленности на позвоночник человека методами тракционной и мануальной терапии, физических упражнений и вообще лечебной физкультуры. Патогенетический характер такого лечения состоит в том, что оно помогает устранить причину заболевания, условия его возникновения и изменить характер течения, а также исключить последствия болезни.

Использование движений в лечебных целях в данной книге представлено в виде авторской методики лечебной гимнастики. Здесь есть свои особенности и закономерности.

МЕТОДИКА КИНЕЗОТЕРАПИИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА ПО А. ТИХОНОВОЙ

Попробуем понять, почему предлагаемая методика лечебной гимнастики является патогенетически обоснованной и уже поэтому эффективной.

Известно, что главный принцип лечебной гимнастики - не навредить. Он обусловлен наличием болевого синдрома разной интенсивности. Но боли человек может и не чувствовать. Она возникает тогда, когда разрушительный процесс зашел уже довольно далеко, высота межпозвонкового диска уменьшилась настолько, что соседние позвонки оказались настолько близки друг к другу, что при движениях задевают и раздражают нервный корешок, вызывая боль. Следовательно, боль - отнюдь не первый сигнал тревоги. Наоборот, она есть признак того, что о свободе движений можно забыть. Для того, чтобы вернуть здоровье позвоночнику, нужно восстановить расстояние между позвонками, то есть вернуть диску прежнюю форму.

Этот процесс длительный и для его реализации нужен мудрый подход, состоящий в создании для позвоночника специальных условий. Разберем эти условия.

Первое условие восстановления позвонково-двигательного сегмента (ПДС) - это биомеханическая его коррекция. Она производится путем растяжения, разгрузки позвоночника, что ведет к снижению внутридискового давления, разгрузке пораженного сегмента и уменьшению боли.

Дистракция, разгрузка позвоночника может проводиться или путем пассивного вытяжения различными методами или активным путем при помощи специальных упражнений на растяжение

позвоночника. Их эффективность значительно повышается при выполнении упражнений на опоре наклонной плоскости (угол наклона - от 15 до 30 градусов).

Следовательно, первое условие восстановления ПДС - применение физических упражнений на растяжение позвоночника. Они должны быть адекватными клиническим симптомам заболевания по силе, длительности, интенсивности, чтобы нагружать мышцы, не вызывая усиления болевого синдрома.

Второе условие восстановления ПДС связано с биомеханической коррекцией мышечно-связочного аппарата позвоночника. Известно, что мышечное напряжение является одним из основных факторов, способным оказать противодействие патологическим изменениям в ПДС. Рассмотрим три основных состояния этого противодействия.

Прежде всего, хорошо известно, что болевой синдром приводит к рефлекторному спазму мускулатуры, окружающей пораженный отдел позвоночника, ограничивая движения и способствуя формированию анталгического (болевого) сколиоза. Длительные мышечные болевые контрактуры и трофические расстройства ведут к атрофии мышц, снижению их силы и объема движений, что ограничивает возможность больных к самостоятельному передвижению. Защитный спазм мышц туловища - это рефлекторная иммобилизация участка, являющегося источником боли. Таким образом, обширность спазма мышц (мышечного валика) является показателем тяжести поражения диска. Как же можно уменьшить или снять этот спазм?

Как показали исследования, на плавное и медленное растяжение мышца реагирует удлинением, а быстрое движение усиливает спазм мышцы и может привести к микротравматизации отдельных волокон.

Поэтому, рекомендуемые физические упражнения надо выполнять плавно и медленно, без рывков и резких движений, включая элементы мышечной релаксации.

Далее, рассмотрим понятие так называемого «мышечного корсета». Общепринято считать, что мощные мышцы, формирующие фигуру человека, и есть тот самый «мышечный корсет», который обеспечивает защиту позвоночника от его заболеваний. Однако, это не совсем верно.

Мышцы спины имеют, как известно, три слоя. Два поверхностных - это те самые мощные мышечные группы, которые формируют фигуру человека и обеспечивают все разнообразие двигательных актов. Третий, глубокий слой - короткие межпозвонковые, межкостистые, многораздельные мышцы, которые несут защитную функцию, охраняя все структуры позвоночного столба. Эти мышцы играют роль своеобразных растяжек, удерживающих позвоночник в состоянии равновесия, поскольку располагаются спереди и сзади от него. Однако, в силу того, что организм функционирует по принципу экономии, глубокие мышцы спины не включаются в работу при выполнении динамических упражнений с большой амплитудой, маховых, рывковых, в быстром темпе. А зачем - ведь эту работу выполняют более мощные структуры.

Поэтому, в первую очередь, необходимо развивать и укреплять мышцы глубокого слоя спины. Для этого применяются статические упражнения с длительностью напряжения не менее шести секунд или специальные упражнения с малой амплитудой движения, выполняемые в медленном темпе.

И в заключение, уточним характер движений, которые наиболее подходят для коррекции нарушений мышечно-связочного аппарата - динамика или статика.

Принято считать, что больным остеохондрозом показана динамическая гимнастика - позвоночник нужно сгибать, всячески крутить и нагружать, чтобы увеличить его подвижность. Это не совсем так. Динамическая гимнастика в виде быстрых, высокоамплитудных движений способна вызвать (усилить) рефлекторный спазм мышц, микротравматизацию нервных корешков, увеличение грыжевых выпячиваний вплоть до разрыва фиброзного кольца диска. Она допустима лишь в стадии стойкой ремиссии, которая длится не менее года, в течение которого человек не чувствует боли. При всех других стадиях и состояниях заболеваний позвоночника показана статическая гимнастика. Почему это так?

Прежде всего, статические упражнения отличаются от динамических тем, что наиболее эффективны для увеличения силы мышц. У человека все мышцы смешанного типа и состоят из «белых» и «красных» мышечных волокон. Однако силу определяют, прежде всего, толстые «белые» мышечные волокна, насыщенные гликогеном (а быстрота зависит от развития «красных» волокон из-за наличия в них большого запаса миоглобина и меньшего количества гликогена).

Затем, при выполнении статических упражнений возникает, так называемый, синдром Линдгардта, то есть, усиленный приток крови в сосуды мышечной ткани, что, в свою очередь, приводит к резкому возрастанию обменных и трофических процессов. Кроме того, статические упражнения для мышц спины и брюшного пресса на фоне дыхательных упражнений способствуют более полному расслаблению, а также осуществлению аутомобилизационных движений, аналогичных приемам мануальной терапии. Это приводит к ликвидации функциональных блокад в ПДС, уменьшению грыжевых выпячиваний.

Таким образом, статические упражнения являются наиболее эффективными и безопасными для восстановления здоровья позвоночника.

Третье условие восстановления ПДС заключается в биодинамической коррекции обменно-трофических процессов в позвоночнике.

Известно, что питание межпозвонкового диска, начиная с 4-5 летнего возраста, осуществляется диффузно, по законам осмоса через тела позвонков, гиалиновые пластинки из близлежащих глубоких мышц, которые густо оплетают позвоночник. Когда они сокращаются и расслабляются, т. е. выполняют какую-то работу, кровяные потоки активно омывают их, неся с собой питание для дисков и позвонков. Центральные отделы тел позвонков специализированы для такого питания. Благодаря специфическим свойствам его белков ядро обладает способностью всасывать жидкость. Этому значительно способствует двигательная активность человека и наличие достаточного

количества необходимых питательных веществ в рационе (минералов, микроэлементов, жирных кислот, аминокислот, хондроитина, ферментов и витаминов).

Процесс происходит следующим образом. Когда силы сжатия преобладают над силами всасывания, повышается внутридисковое давление и диск, в основном его студенистое ядро, теряет некоторое количество жидкости. Как только силы сжатия уменьшаются, внутридисковое давление снижается, процессы всасывания преобладают и питательные вещества диффундируют внутрь диска.

Совершенно очевидно, что есть зависимость между степенью подвижности позвоночного сегмента и объемом питательных веществ, поступающих к диску. В подтверждение этому ученые проделали опыт. Было показано, что введенное в толщу диска контрастное вещество исчезает из него, при неподвижном позвоночнике через 20 минут. При выполнении активных движений контрастное вещество исчезает в 5-10 раз быстрее. Объем крови и лимфы в сосудах работающих мышц увеличивается в десятки раз (в зависимости от интенсивности работы), что способствует увеличению, усилению, активизации обменных процессов и питания структур ПДС. Однако, усиление трофических процессов вызывает не только двигательная активность. Когда позвоночник находится в вытянутом пассивном состоянии, диск способен лучше принимать питательные вещества и быстрее усваивать их. Эти свойства диска значительно усиливаются при наличии в организме достаточного количества «строительных материалов» - минералов, микроэлементов, витаминов и других питательных веществ.

Следовательно, третье условие восстановления ПДС заключается в стимуляции обменно-трофических процессов в позвоночнике. Для этого на всех стадиях заболеваний позвоночника безусловно необходимы физические тренировки, в особенности специальная гимнастика, направленная на разгрузку позвоночника, развитие мышечного корсета, а также полноценное питание, введение средств натуральной медицины - биологически активных добавок.

Четвертое условие восстановления ПДС - это коррекция нарушений нервно-мышечной регуляции.

После устранения блокирования позвонков и рефлекторных признаков вертеброгенных нарушений, вновь возникшие изменения отражают нарушения нервно-мышечной регуляции центрального и периферического генеза. Любое двигательное действие, да и не только двигательное, связано с формированием модели в мозгу. Это формирование проходит в три стадии. Начальная стадия - рассеянное возбуждение двигательной зоны коры головного мозга. При этом даже маленькая нагрузка вызывает усталость, поскольку в работу включаются все группы мышц, все двигательные единицы, несущие импульсы в мозг. Вторая стадия характеризуется тем, что дифференцированная нагрузка на определенные группы мышц вызывает активацию лишь соответствующих двигательных центров. Соответственно человек уже не только понимает, но и ощущает, что он делает, какие мышцы надо напрягать, какие расслаблять при тех

или иных нагрузках. На третьей стадии идет совершенствование двигательного навыка. Человек способен выполнять сложные и точные движения, дифференцированно задействуя определенные мышцы. Вот почему необходимо вырабатывать сознательное отношение к упражнениям и, принимая то или иное положение, учиться чувствовать свое тело, анализировать свои ощущения. Кроме центральных механизмов регуляции, большое значение имеет и периферический компонент нервно-мышечной системы. Имеются в виду укороченные и спазматически сокращенные мышцы. Для уменьшения и ликвидации гипертонуса мышц используются физические упражнения на расслабление и дыхание.

Следовательно, четвертое условие восстановления ПДС - это регуляция нервно-мышечного тонуса. Для достижения этой цели применяются релаксирующие физические и дыхательные упражнения.

И последнее. Начавшиеся дистрофические процессы в позвоночнике настолько постепенно ослабляют межпозвонковые диски, что нагрузки, безопасные для здорового позвоночного столба, ведут к быстрому повреждению структурных элементов диска. Следовательно, физические тренировки должны, достаточно нагружая мышечную систему, не повреждать структурные элементы позвоночника.

МЕТОДИКА ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ

Учитывая остроту болевого синдрома и стадию заболевания, было выделено два этапа применения кинезотерапии.

Первый этап - острый и подострый болевой синдром. Второй этап - нестойкая и стойкая ремиссия. Цели первого этапа - устранение компрессии (сдавления) нервных корешков и уменьшение боли, расслабление мышц и ликвидация анталгической (болевогой) деформации спины. Естественно, что при обострении заболевания человеку требуется покой. Однако ненадолго, поскольку покой приводит к снижению жизненных функций и общего тонуса организма. Его необходимо так же строго дозировать, как и физические нагрузки. Соотношение между покоем и физической активностью называется двигательным режимом. Применяются три двигательных режима - щадящий, тонизирующий и тренирующий. Для больных с выраженным болевым синдромом назначается щадящий двигательный режим. Однако нельзя забывать, что удлинение периода гипокинезии приводит к снижению активности, ослаблению мышечной системы и удлиняет сроки восстановления нарушенных функций. С другой стороны, активный двигательный режим (кинезотерапия) в ранние сроки заболевания, когда еще не развернулся в полной мере весь механизм острого процесса (воспаление нервных корешков, отек периневральных тканей и т. д.), укрепляет и нормализует работу патологически измененных мышц и структур позвоночника.

Основой лечения дискогенных поражений на этом этапе является разгрузка позвоночного сегмента. Для этого применяются упражнения на растяжение позвоночника с последующей иммобилизацией и тренировкой глубоких мышц спины, упражнения на кифозирование (сгибание)

позвоночника и упражнения на расслабление мышц.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Специфическое действие упражнений на растяжение, по мнению профессора Г. Илизарова, заключается в том, что «напряжение в растяжении является могучим фактором, активизирующим рост тканей. Согласно этой закономерности можно возбуждать образование новых структурных единиц кожи, мышц, костей, и даже сосудов». Это утверждение было подтверждено блестящей практикой известного врача-ортопеда. Применение упражнений на растяжение обусловлено и тем, что в вертикальном положении (стоя, сидя) диск находится под давлением веса тела, той его части, что находится выше пораженного диска, а также силы сокращенных мышц туловища и гравитационных сил. Причем, в положении сидя внутридисковое давление на 25% выше, чем в положении стоя, а общая нагрузка на диск почти в полтора раза превышает нагрузку в положении стоя.

Многочисленные исследования указывают на то, что разгрузка (растяжение) позвоночника ведет к снижению внутридискового давления и улучшению обменных процессов в дисках. Упражнения на растяжение позвоночника создают оптимальные условия для вакуумизации ядра диска и рубцевания фиброзного кольца. Они уменьшают контрактуру (спазм) поясничных мышц и приводят к замедлению развития дистрофических изменений в позвоночнике.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ МЫШЦ

Упражнения для релаксации мышц обусловлены следующими положениями. Во-первых, при выполнении упражнений на растяжение происходят значительные колебания внутридискового давления, поэтому необходимо их чередовать с максимальным расслаблением мышц во время отдыха, как между упражнениями, так и в конце занятия. Во-вторых, применение релаксирующих упражнений есть одним из условий ликвидации мышечной контрактуры. Кроме упражнений на расслабление, с целью достижения полного мышечного расслабления, показано применение аутогенной тренировки.

УПРАЖНЕНИЯ НА КИФОЗИРОВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Уже при легком кифозировании - при сгибании ног в тазобедренных и коленных суставах в положении лежа на спине, - происходит увеличение высоты межпозвонковых промежутков, наступает расслабление передней продольной связки, что приводит к уменьшению давления на нервные корешки и снижает болевой синдром. Конечно, здесь нельзя говорить о фактическом увеличении межпозвонковых промежутков, которые достигаются при дозированном вытяжении позвоночника, например в бассейне. Тем не менее, улучшение при выполнении таких упражнений связаны со снижением внутридискового давления, которое всегда приводит к уменьшению

болевого синдрома. К примеру, исследования показали, что при выполнении упражнений на кифозирование позвоночника у 65% больных внутридисковое давление снижалось, причем у 26% в положении легкого пассивного сгибания позвоночника произошло предельное снижение внутридискового давления.

Второй этап - стадия нестойкой и стойкой ремиссии. Цели этого этапа - развитие мышечного корсета, восстановление мышечного корсета, повышение устойчивости и стабилизации растянутого позвоночника. На этом этапе применяются два двигательных режима - тонизирующий и тренирующий.

По мере ликвидации острых проявлений заболевания назначается второй, тонизирующий режим двигательной активности. При этом увеличивается общая продолжительность занятий, количество упражнений т. е. общая нагрузка. В этот период тренируются пораженные гипотрофичные мышцы, которые щадилась из-за наличия боли. Тренирующий режим - назначается после ликвидации клинических проявлений заболевания. Целью занятий при этом является дальнейшее укрепление мышечного корсета туловища, развитие силы глубоких мышц спины в первую очередь.

Следует помнить, что в поясничной области позвоночник поддерживается сзади мышцами-выпрямителями туловища, в переднебоковых отделах - поясничной мышцей, а впереди - внутрибрюшным давлением, создаваемым напряжением мышц живота. Увеличение силы этих мышц и является задачей второго этапа. Необходимо обращать внимание на мышцы передней брюшной стенки. Тонус этих мышц обеспечивает повышение внутрибрюшного давления. Оно имеет большое значение в разгрузке позвоночного столба, в противодействии компрессии межпозвонкового диска. Ослабление этих мышц за счет сближения точек их прикрепления приводит к увеличению угла наклона таза и, соответственно, увеличению поясничного лордоза. Это, в свою очередь, является предрасполагающим фактором в образовании грыжи поясничного отдела, искривлению вышележащих отделов позвоночника. Поэтому упражнения для мышц брюшного пресса обладают выраженным эффектом в терапии остеохондроза и сколиоза.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЯ?

При составлении двигательного режима для больных остеохондрозом учитывается выраженность заболевания, наличие двигательных расстройств, нарушений нервно-мышечной регуляции, локальной и распространенной миофиксации, мышечной дискоординации, ишиалгического сколиоза, гиперлордоза. Эффективность упражнений значительно повышается при четком следовании методике проведения занятий.

Лечебный курс занятий при наличии болевого синдрома длится от 1 до 6 месяцев, а при дисковых грыжах - не менее 6 мес. Пока не исчезнет боль, необходимо выполнять физические упражнения комплекса 1. Дозировка упражнений определяется индивидуально для каждого больного.

Упражнения проводятся на пороге болевых ощущений. Превышение этого порога приводит к рефлекторному спазму мышц. Все упражнения выполняются в медленном, спокойном темпе с достаточными паузами для отдыха и расслабления. Продолжительность занятий 10-20 минут, каждое упражнение повторяется 2-6 раз. Конечно при наличии грыжи диска, сколиоза, - 20 мин. в день недостаточно. Чтобы получить хороший результат при этих заболеваниях, необходимо заниматься в течении дня по 60-120 мин., а в отдельных случаях и больше. Все упражнения в остром периоде проводятся в статическом режиме, с одноразовым мышечным напряжением 6-10 сек. Более длительное напряжение в этом состоянии ухудшает условия кровообращения в мышцах и снижает эффективность укрепления мышечного корсета. Статические упражнения следует выполнять медленно входя в основное положение, затем удерживать его в течение шести секунд и также медленно выходить из него.

Каждое упражнение в статическом напряжении мышц чередуется с полноценным их расслаблением, продолжительность которого должна в 2-3 раза превышать время их напряжения. Для полноценного расслабления мышц применяется аутогенная тренировка.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКОЙ ПРИ ДИСКОВЫХ ГРЫЖАХ

Первый этап занятий - не будем вас обманывать - трудный, требующий большой целеустремленности, терпения, внимания. Это связано с тем, что в момент образования грыжи диска и еще спустя 3-4 недели, состояние дефекта в диске остается критическим. Фиброзное соединение в месте разрыва кольца, образовавшееся к концу где-то первого-второго месяца болезни, еще весьма и весьма непрочное. Оно легко повреждается даже при небольших нагрузках, которые вызывают повышение внутридискового давления. Поэтому требуется очень бережное и внимательное отношение к занятиям. Любое усиление болей, появление дискомфорта может остановить или прервать процесс вакуумизации грыжевого выпячивания и, наоборот, усилить процесс его выпадения за счет повышения внутридискового давления.

Следовательно, боль является критерием допустимой нагрузки в каждом занятии. Следует знать, что на пути к выздоровлению могут возникнуть две неприятные ситуации, наиболее часто встречающиеся в лечебной практике. Первая из них - усиление болей на первом месяце занятий. Причина их только одна - перегрузка, возникающая от неумного желания быстрее выздороветь. Такое желание провоцирует увеличение выполнения количества упражнений в одном подходе. Этого делать нельзя. Нагрузку можно увеличить только за счет увеличения количества подходов (занятий) за день.

На 2-3 месяце занятий может возникнуть вторая неприятность. К этому времени боль уже, как правило, прошла. И человек прекращает занятия, следуя формуле: боли нет - занятий нет. Однако стоит правильно определить свои приоритеты.

Если цель - снять боль, то она достигнута. Но не обольщайтесь, это временный успех, и рано или

поздно боль вернется опять, поскольку грыжевое выпячивание будет формироваться опять под влиянием повышения внутридискового давления. Особенно если человек при этом начинает заниматься другими видами физической нагрузки, поскольку недифференцированная тренировка мышечной системы может привести к рефлекторному сокращению мышц и повышению внутридискового давления. Именно поэтому подбор упражнений для каждой мышечной группы проводится избирательно и заменять упражнения в комплексах лечебной гимнастики или переходить на другие виды тренировок не рекомендуется.

Если же цель - выздоровление, то занятия следует продолжать соответственно методике, не менее шести месяцев, до полного восстановления структур позвоночного столба. Прежде чем закончить лечебный курс, необходимо сделать повторную томографию пораженного отдела позвоночника, чтобы убедиться в исчезновении грыжевого выпячивания. И только после этого можно переходить на профилактический курс занятий - два раза в день по 20 мин.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ В ВЕРТЕБРОЛОГИИ

Определяя стратегию лечения заболевания, врач часто оказывается перед выбором: либо бороться с симптомами болезни, либо стимулировать собственные защитные силы пациента. В первом случае, который можно назвать ортодоксальным, используются искусственно созданные фармакологические средства, действующие на конечные звенья патогенетической цепи, то есть, на симптомы заболеваний. Убирая тревожащие пациента симптомы, врач добивается улучшения его состояния. При этом, зачастую, упускается вопрос об исходных причинах заболевания, начальных звеньях патогенетической цепи. Поэтому выздоровление не наступает, и патологические процессы рано или поздно проявляются вновь, возможно, в иных, более тяжелых формах. И тогда феномен ремиссии - логичный этап в лечении заболеваний, которое проводится с использованием всего арсенала современных лекарственных препаратов. Энтузиазм врачей соединяется с неумной энергией фармацевтов, изобретающих все новые и новые лекарства, эффективность которых очевидна. И этим они очаровывают врачей, заставляя забывать или отодвигать на второй план вопрос о цене достигнутого эффекта, а именно - маскировка патологических процессов под прикрытием противоболевых средств, поражение иммунной и эндокринной систем организма, аллергические и токсические реакции, связанные с угнетением функции печени и прямым повреждающим действием лекарственных средств на органы пищеварения. Автор не обвиняет современную фармакологическую индустрию, и признает необходимость в применении лекарственных средств в определенных ситуациях, но, однако, позвольте признать и неоправданное увлечение лекарствами в чудовищном масштабе, когда речь идет и о самолечении очарованного рекламой лекарств населения, и о незнании врачами эффективных и безопасных натуральных средств.

Иной терапевтический подход предлагает натуральная медицина. Она, напротив, использует вещества и методы, тесно связанные с жизненными функциями как пораженных, так и здоровых

органов. При этом усилия направляются не на борьбу с отдельными симптомами, а на начальные или промежуточные звенья патогенетической цепочки, на выработку адаптационных реакций организма, достижение его гармоничного состояния. В случае необходимости, используются вещества естественного происхождения, физические факторы, психологические методы и дозируемая физическая нагрузка.

К их числу могут быть отнесены различные биологически активные вещества, которые можно представить как достижения нутрициологии. Возможности их применения при лечении заболеваний позвоночника очень широки, дают направленное изменение метаболизма, и поэтому являются патогенетической терапией.

Нутриенты - это важные компоненты пищи - витамины, минералы, незаменимые аминокислоты, жирные кислоты, эссенциальные фосфолипиды, антиоксиданты, пищевые волокна и другие средства, предназначенные для коррекции питания. Основная роль нутрицевтиков (продуктов NSP, содержащих нутриенты) - восполнение дефицита пищевых веществ, профилактика нарушений обмена веществ, повышение неспецифической резистентности организма; к области нутрициологии относятся также и биологически активные вещества растительного, животного происхождения, продукты пчеловодства, предназначенные для повышения адаптационных возможностей организма при неблагоприятных внешних условиях, после перенесенных инфекционных и других заболеваниях; они незаменимы для регуляции деятельности нервной, эндокринной систем, повышения иммунологической резистентности организма, улучшения процессов пищеварения; нутрициология предлагает также и вещества, нормализующие микробиоценоз (баланс микрофлоры) пищеварительного тракта, мочеполовой системы, кожи, органов дыхания.

Эти вещества не вызывают побочных эффектов и аллергических реакций.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Проблема разработки альтернативных методик и подходов при лечении вертеброгенной патологии позвоночника является чрезвычайно актуальной.

В настоящее время уже не секрет, что медикаментозное лечение не решает эту проблему, если защитных сил организма недостаточно для восстановления нормальных функций позвоночного столба. Еще хуже, когда оно их ослабляет. А это - отличительная черта всех сильнодействующих медикаментозных средств, а также хирургических методов лечения. Поэтому лечение больного, а не болезни, предполагает обязательное применение неспецифических и специальных средств, повышающих резистентность организма и укрепляющих его метаболизм, а также действующих на структурные элементы дисков и позвонков.

Как известно, чтобы межпозвоночный диск функционировал нормально, ядро должно

представлять собой абсолютный гель (желеобразную массу), не сжимающийся, но легко деформирующийся и состоящий из мукополисахаридов (глюкозамина, гексозамина, галактозамина, глюкуроновой кислоты), сульфатсодержащих соединений (хондроитин-сульфата А и С и кератан - сульфата) и ферментов. Фиброзное кольцо, окружающее ядро, должно состоять из коллагеновых фибриновых волокон, обладающих эластическими свойствами.

Дегенерация, т. е. разрушение диска, связана с двумя основными причинами. Первая из них - дегидратация пульпозного ядра, означающая нарушение водно-солевого обмена, в результате которого вода уходит из ядра и оно обезвоживается, теряется эластичность фиброзного кольца. За сим следует нарушение минерального и углеводного обменов и диск испытывает острый дефицит минералов, микроэлементов, витаминов, аминокислот, мукополисахаридов и ферментов. Такая ситуация приводит к возникновению второй причины дегенерации диска - повышению внутридискового давления, под влиянием которого образуются трещины и разрывы фиброзного кольца и, затем, грыжи диска. Понятно, что без снижения внутридискового давления восстановить структуру диска весьма затруднительно.

Вышеизложенная картина диктует необходимость введения в организм достаточного количества перечисленных выше веществ для полноценного функционирования диска и восстановления его нарушенных структур и функций.

СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ НАТУРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ (НУТРИЦЕВТИКОВ) ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

В основу разработанной схемы положен принцип патогенетического действия средств натуральной медицины при дегенеративных остеопатиях, в том числе остеохондрозах и артрозах, остеопорозе, сколиозе и, конечно же, дисковых грыжах.

Схема включает введение в организм достаточного количества витаминов, энзимов, минеральных солей, особенно кальция, на фоне очищения организма и восстановления микрофлоры кишечника. Состоит она из пяти этапов общей продолжительностью 5-9 месяцев.

I этап - очищение организма и восстановление микрофлоры кишечника. Можно предположить различные механизмы, обуславливающие эффективность энтеросорбентов (Локло, Нейчелакс). Наиболее вероятным представляется их способность удалять токсичные продукты распада, вызывающие и поддерживающие местные воспалительные реакции, разрастание рубцовой, деформирующей соединительной ткани в структурах позвоночника и суставов.

Затем производится восстановление микрофлоры кишечника с целью последующего эффективного всасывания и усвоения биологически активных веществ. Применяется комплекс лактобактерий и бифидобактерий NSP (Бифидофилус Флора Форс), первый курс - в течение 4-6 недель, повторные курсы - от 5 до 15 дней каждого месяца в течение полугода, в зависимости от выраженности дисбиоза.

Первый этап представляют собой подготовительный период, позволяющий организму человека максимально эффективно усвоить нутрицевтики. Его продолжительность - 1,5-3 месяца.

I ЭТАП. ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ БИОЦЕНОЗА КИШЕЧНИКА.

Для очищения организма в компании имеется отличный растительный сорбент ЛОКЛО. Детоксицирующим действием обладают также НЕЙЧЕЛАКС, КАСКАРА САГРАДА, СЕННА КОМ-БИНЕИШН. Поговорим о детоксикации, очищении более подробно.

Природа предусмотрела уникальную способность организма человека обновлять резервные силы путем его очищения, которое нужно проводить в первую очередь при заболевании, а затем и в повседневной жизни.

Организм человека, контактируя с окружающей средой, подвергается влиянию различных физических и химических факторов, оказывающих на него не только положительное, но и заведомо вредное воздействие. Речь идет о веществах, образующихся в результате обменных процессов в клетках (шлаки), биохимических реакций и переработок (метаболиты), которые необходимо выводить из организма. В настоящее время, (данные Российской Академии Медицинских наук), у более чем 90% населения СНГ имеется дисбактериоз кишечника различной степени выраженности.

Очищение должно стать не одномоментной процедурой, а постоянным, регулярно проводимым процессом, направленным на восстановление механизма самоочищения. Основными признаками его являются: наличие стула после каждого приема пищи, включение механизма самоочищения кишок (без клизмы) по мере накопления шлаков или попадания в организм чужеродных и токсических продуктов; отсутствие неприятных симптомов работы пищеварительного тракта (тошноты, отрыжки, метеоризма и др.), хорошее состояние и самочувствие.

По классификации вышеназванные растительные продукты можно отнести к группе многокомпонентных комплексов, являющихся по сути своей детоксикаторами.

Ошибочно считать, что это только очистители толстого кишечника, поскольку сорбенты действуют и на клеточном уровне, очищая суставы, сосуды, слизистые оболочки различных органов. Именно этим можно объяснить многочисленные и разнообразные проявления нормализации работы органов и систем, наступающее улучшение общего самочувствия.

ЛОКЛО комплекс состоит из нескольких групп растительных веществ, которые обладают различными свойствами:

1. Регуляция перистальтики кишечника и его очищение: семена белого подорожника, пектин и овес (клетчатка). Эта группа обеспечивает необходимый объем клетчатки в кишечнике, что способствует улучшению его перистальтики, восполняет дефицит пищевых волокон в диете. Необходимы также вещества, которые входят в состав Нейчелакса - жостер слабительный, кора крушины, которые очищают кишечник от шлаков, предотвращают возникновение запоров, геморроя.

2. Детоксикация организма, - оба продукта выводят из организма токсины и тяжелые металлы, радионуклеиды - за счет таких компонентов, как овсяные отруби, смолы акации и гуары, несколько видов капусты, куркумы, а также корня солодки и плодов стручкового перца, входящих в состав Нейчелакса.

3. Выведение холестерина: это большая группа растительных веществ, которые входят преимущественно в сорбент Локло - кайенский перец, смола акации и гуара, подорожник, яблочный пектин, морковь, - они вызывают улучшение состояния сосудов, кровообращения, снижение холестерина, профилактику атеросклероза;

4. Витамины, минералы, ферменты, аминокислоты сорбентов, содержащиеся в моркови, томатах, свекле, брокколи, капусте, солодке и др. - способствуют обновлению тканей, обладают противовоспалительным, противоаллергическим, заживляющим, регенерирующим действием, поддерживают иммунитет, уменьшают риск развития опухолей, способствуют усвоению кальция. Высокое содержание растительного белка и хлорофилла улучшают клеточное дыхание.

5. Воздействие на структуры позвоночного столба и нервную систему: шиповник - источник витамина С, улучшает окислительно-восстановительные реакции обмена; как антиоксидант, поддерживает иммунитет, стимулирует образование коллагена - вещества, «склеивающего» позвоночный столб; бета-каротин - провитамин А, способствует усвоению кальция; корень имбиря - обладает мощным противовоспалительным действием. Эта группа имеет особое значение для лечения и профилактики заболеваний позвоночного столба.

Кроме того, многие из растительных веществ, входящих в ЛОКЛО, способствуют снижению аллергического фона, профилактике метеотропных сосудистых реакций организма (геомагнитные и магнитные воздействия), нормализации аппетита, веса, нормализации жирового обмена, сахара крови.

КАК ПРИНИМАТЬ?

Первые три дня - $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка на полный (250 мл) стакан воды комнатной температуры, рассыпать на поверхности воды и дать набухнуть несколько минут, затем размешать и медленно выпить утром натощак, за 30-60 мин. до еды.

Запить еще 1 стаканом жидкости - соки, морсы, чай, компоты.

Следующие 3-5 дней - $\frac{x}{y}$ чайной ложки Локло утром, натощак и 1 капсулу Нейчелакс (или Каскары, или Сенны) вечером перед сном. Капсула глотается целиком и обильно запивается водой, соком, травяным чаем комнатной температуры.

Последующие дни - $\frac{1}{2}$ чайной ложки порошка смешать с 250-300 мл жидкости и 1 капсулу, можно оба продукта принять вместе или в интервале от 30 минут - 2 раза в день: утром натощак за 20-30 минут до еды и вечером перед сном. Можно применять оба продукта и таким способом - утром порошок, а вечером капсула.

Правильность подбора индивидуальной дозы сорбента определяется появлением обильного стула

без изменения консистенции и цвета. Если она найдена, - количество и кратность приемов продукта не увеличивается.

При наличии хронической патологии в организме, можно остановиться на дозе $\frac{1}{2}$ чайной ложки и 1 капсула раз в день и считать её рабочей дозой, которую следует принимать от 3 до 7 дней, затем - только Локло, 1-2 месяца. Увеличение дозы требует увеличения приема жидкости.

Правила:

- шлаков много - доза Локло и Нейчелакса меньше, жидкости больше (до 2-2,5 литров при отсутствии противопоказаний - повышение артериального давления, болезни почек, сердца и т. д.);
- в анамнезе есть поражённые органы выделения - доза меньше - жидкости больше. (Если болели почки, то жидкости умеренно);
- появление симптомов дискомфорта - перегрузка органов выделения - снизить дозу до $\frac{1}{4}$ чайной ложки - жидкости больше.

Программу нужно сопровождать приёмом витаминно-минерального комплекса. Однако он не должен совпадать с приёмом сорбента по времени (1-2 капсулы через 2,5 часа после его приёма). Такое сочетание добавок необходимо не только для нормализации пищеварения, но и для повышения активности процессов саморегуляции и самовосстановления в организме.

На второй неделе очистительной программы рекомендуется добавлять ЛЕЦИТИН NSP, так как он усиливает действие сорбента. Сочетание этих продуктов способствует более энергичной очистке печени и желчевыводящих путей, а более детально роль лецитина рассматривается в III этапе оздоровления.

Лецитин с целью усиления процессов детоксикации, оздоровления печени и желчевыводящих путей и улучшения состояния костно-суставной системы принимается по 1 капсуле 2 раза в день во время еды, короткими курсами по 1-2 недели в месяц, 4-6 месяцев в году, параллельно с основной программой поддержки позвоночника.

Обязательно нужно принимать Лецитин уже на 1 этапе при дискинезии жёлчных путей и заболеваниях жёлчного пузыря.

СОРБЕНТЫ И АЛКОГОЛЬ

Иногда людей волнует возможность посещения торжеств, юбилеев, праздников, принятия алкоголя во время приема сорбента. Ничего страшного в этом нет, хотя, конечно, противоречит самой идее очищения. Нужно помнить, что в середине курса очищения и дальше надо быть осторожным с алкоголем, поскольку привычная доза его может измениться и опьянение наступит быстрее, чем обычно. Воздействие алкоголя может усилиться. Но если принять натуральный сорбент дополнительно перед застольем, то степень опьянения снизится, а прием сорбента после выпивки поможет снять алкогольное отравление, абстинентный синдром. Таким способом можно быстро помочь человеку восстановить силы и здоровье в подобных ситуациях.

Второй важный момент - восстановление микрофлоры кишечника.

Компания NSP разработала особенно эффективные продукты в этом направлении, которые очень мягко и естественно восстанавливают живую микрофлору кишечника. Введение живых бактерий в виде продуктов.

БИФИДОФИЛУС ФЛОРА ФОРС и НУТРИДОФИЛУС обеспечивает четыре стабилизирующие функции организма, а именно:

- нормализует работу кишечника, а эффективное выведение шлаков и токсинов является мощнейшей профилактикой не только болезней позвоночника, но даже: мочекаменной болезни, аллергозов, проблем - иммунной, нервной, эндокринной систем и, конечно, онкологических заболеваний;

- улучшает пищеварение;

- стимулирует иммунитет, образуя биологический барьер против болезнетворных бактерий кишечника;

является источником выработки витаминов группы В и ферментов, особо важных для позвоночника.

Для выполнения этих задач в кишечнике человека должно содержаться виды бактерий: молочнокислые, бифидофильные, которые находятся в этих продуктах. Принимаются они в зависимости от выраженности дисбактериоза, по 1 капсуле 1-2 раза в день за 20 мин до еды и (или) перед сном. Попав в желудочно-кишечный тракт, они легко размножаются, при этом вытесняют, сдерживают и противостоят распространению патогенной флоры, способной вызвать заболевание. Одна из важнейших функций микрофлоры - участие в формировании иммунитета в результате стимулирования лимфоидного аппарата, интерферона, гормонов и гормоноподобных веществ, витаминов, улучшение усвоения компонентов пищи и прямое детоксицирующее, онкопротекторное действие.

Нутридофилус и Бифидофилус флора форс содержат набор стойких бактерий, которые выдерживают различные температуры и различную среду организма. Их можно использовать в сочетании с Локло для восстановления бактериального баланса в организме.

Однако, всегда следует помнить о высокой чувствительности полезных бактерий к антибиотикам, анестетикам, слабительным, желчегонным, сорбентам, психотропным, антигистаминным средствам, гормонам. Стрессовые ситуации чрезвычайно уменьшают уровень полезной бактериальной флоры кишечника. Лечение перечисленными лекарственными препаратами, последствия стрессовых ситуаций обязательно следует нейтрализовать приемом натуральных продуктов NSP, в том числе и бактериальной продукции компании NSP.

II ЭТАП - СНИЖЕНИЕ ИЛИ СНЯТИЕ БОЛЕВОГО СИНДРОМА - при помощи применения нутрицевтиков

БОСВЕЛИЯ, БУПЛЕУРУМ ПЛЮС и средств наружного воздействия; начинается II этап через 5-14 дней от начала I этапа, рекомендовано «наслоение» продуктов из разных этапов и их

дистанцирование во времени приема в течение дня (например, интервал между приемом сорбентов от NSP и других продуктов NSP - от 1,5 до 2,5 часов).

Суть этого этапа заключается в подавлении активности тканевых медиаторов, поддерживающих местную воспалительную активность.

Использование эффективных продуктов NSP, способствующих расщеплению белковых составляющих тканевых ингибиторов, содержащих протеолитические ферменты, обладающих противоболевым и противовоспалительным действием, приводит к снижению болевых ощущений и уменьшению интенсивности воспалительного процесса (речь идет о Босвелии плюс, Буплеуруме Плюс и др.)

Немалую роль в улучшении состояния питания тканей играет восстановление проницаемости сосудистой стенки в патологическом очаге. Этому, а также улучшению гемодинамики и трофики тканей, способствуют витамин С «изнутри» и наружное (местное) применение обезболивающих и вазоактивных средств. II этап - снижение или снятие болевого синдрома. Этот процесс начинается уже на I этапе, когда человек начинает занятия кинезотерапией, особенно на наклонной опоре (угол наклона от 15 до 30 градусов).

Воздействие на патологический очаг также целесообразно проводить и местно, применяя наружные средства лечения различной направленности.

ТЭЙ-ФУ К таким средствам относится массаж с применением лосьона ТЭЙ-ФУ и обезболивающего геля NSP с маслом чайного дерева (RELAXING TEA TREE PAIN FIGHTER). Это мягкие анальгетики, они обладают обезболивающим, расслабляющим действием, что чрезвычайно важно для больных с болевым синдромом, сопровождающимся сильным мышечным напряжением, которое, в свою очередь, усиливает боль. ТЭЙ-ФУ и обезболивающий гель NSP облегчают боль, уменьшают воспаление, стимулируют синтез коллагена и эластических волокон, благодаря своей способности проникать глубоко в кожу. Нанесение крема и геля на виски и заднюю часть шеи эффективно при головных болях и болях в воротниковой области, связанной с шейным остеохондрозом. Показано их применение и при сопутствующих остеоартрозах, болях в суставах. Сочетание массажного крема и геля и кинезотерапии, как правило, снимает болевой синдром к концу I этапа, т. е. приблизительно через месяц.

Если боль не ушла или имеются признаки воспалительного процесса в нервных корешках (к примеру, боль в конечностях длительное время), показано применение отличных биологически активных добавок компании NSP с противовоспалительной направленностью - БОСВЕЛИЯ ПЛЮС и БУПЛЕУРУМ ПЛЮС. Обе добавки обладают выраженным противовоспалительным и обезболивающим действием, представляют собой сложные, многокомпонентные, прекрасно сбалансированные прописи, смягчающие воспаление и боль, обеспечивающие питательную поддержку опорно-двигательному аппарату. Принимать их нужно по 1 капсуле от 3 до 5 раз в день во время еды в течение 2-4 недель.

О ФЕРМЕНТАХ. Один из основоположников системы естественного оздоровления, доктор Э. Хоуэлл (Англия), указывал на то, что основную работу в нашем организме выполняют энзимы. Витамины, микроэлементы, углеводы и белки для полноценного усвоения требуют присутствия энзимов, в том числе вырабатываемых микрофлорой нашего организма. Хотя энзимы, белки и микроэлементы работают в «одной упряжке», всё же именно ферменты играют в жизнедеятельности организма ключевую роль. Они участвуют в слуховом и зрительном восприятии, играют важнейшую роль в пищеварении, в процессах очищения организма. От них зависит функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, а также защитной системы организма, которая препятствует проникновению инфекции, обезвреживает яды и удаляет продукты жизнедеятельности клеток.

Пока человек здоров - их количество достаточно для поддержания жизнедеятельности организма. Однако, когда его здоровье в опасности или когда его организм чрезмерно перегружен, потребность в них значительно возрастает.

При травмах и микротравмах межпозвонковых дисков, формирующих грыжевые выпячивания и разрыв фиброзного кольца, необходимо быстро и эффективно устранить обломки ткани, очистить пространство для новых клеток, то есть ускорить процесс заживления. Для этого требуется повышенное количество энзимов. При их недостатке возникает хроническое воспаление нервных корешков и волокон, которое значительно усугубляет и продлевает процесс выздоровления. Компенсировать недостаток энзимов можно приёмом специальных препаратов компании.

ФУД ЭНЗИМ, ЭИ-ДЖИ-ЭКС, АГ-Х

Кроме специального ферментного продукта ФУД ЭНЗИМ NSP, поступление которого на рынок СНГ ожидается в 2003 году, можно рекомендовать также содержащую папаин, обладающий специфическим воздействием на позвоночник, растительную композицию ЭИ-ДЖИ-ЭКС; АГ-Х можно рекомендовать к приему месячными курсами по 1 капсуле 2-3 раза в день в перерывах между едой, чередуя перечисленные ранее добавки.

III ЭТАП - УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКАХ и других структурах позвоночника путем введения необходимых веществ: минералов, микроэлементов, аминокислот, витаминов, ферментов. Применяются: витамины А, С, D+ комплекс витаминов В. Суть этого этапа заключается в обеспечении организма необходимым набором биологически активных веществ в качестве строительного материала для восстановления нормального гомеостаза, укрепление структурных элементов межпозвонковых дисков и позвонков. Для этого применяются 4 основные группы продуктов:

1. - комплекс витаминов В (Нутри-Калм, Мега Хел, Суперкомплекс, ТНТ) для восстановления оболочек нервных волокон и их проводимости;
2. - препараты кальция и минерально-микроэлементные композиции (Кальций-Магний хелат,

Остео-плюс, Бон-Си, Коллоидные Минералы), хондроитин сульфат, глюкозамин;

3. - лечебные дозы Витамина С для улучшения коллагенообразования, для восстановления волокон фиброзного кольца и пульпозного ядра диска;

4. - Лецитин NSP и Омега-3 NSP для восстановления оболочек нервных волокон и их проводимости.

Продолжительность III и II этапов - по 4-6 месяцев каждый; предполагается наложение в приеме продуктов из разных групп и повторение поддерживающих курсов вышеперечисленных продуктов. Так, например, если Вы принимали из группы 2 (препараты кальция и микроэлементы) Остеоплюс, то после перерыва в 1-2 недели Вы можете приступить к Коллоидным Минералам, при этом продолжая прием Витамина С NSP, Лецитина и Нутри-Калма. Среди продуктов NSP, которые Компания представляет среди минерально-витаминных комплексов, наиболее полными и эффективными в вертебрологии являются МЕГА-ХЕЛ, СУПЕР-КОМПЛЕКС, НУТРИ-КАЛМ и коктейль ТНТ.

В состав Мега-Хел входят:

- комплекс витаминов А, С, Д, Е, В, РР;
- комплекс минеральных веществ в хелатной форме для укрепления опорно-двигательного аппарата, нервной системы, ферментных систем организма;
- набор аминокислот (Л - цистеин и Л - метионин, ПАБК) и органических субстанций - для построения поврежденных клеток, снижения атеросклеротических повреждений;
- антиоксиданты (витамины, минералы, биофлавоноиды) - для защиты организма от свободных радикалов;
- кофермент О-10 и растительные компоненты (гинкго билоба и боярышник) - для сердечно - сосудистой системы.

Суперкомплекс содержит дневную норму 17 витаминов и 12 минералов, а также биофлавоноиды и целебные растения - цветы брокколи, корень куркумы, красную свеклу, листья розмарина. Он с успехом может заменить Мега-Хел.

ТНТ предоставляет Вам уникальную возможность получить все необходимые нутриенты в виде вкусного, с приятным запахом напитка. Коктейль ТНТ или Мега-Хел, Суперкомплекс или Нутри Калм - с чего начать? Рекомендуемая схема - принимать по очереди все витаминно-минеральные БАДы; чередование их оправдано неповторимостью сочетаний суперценных, очень важных для здоровья всего организма и позвоночника компонентов в каждой добавке. Конкретную схему и индивидуальный подбор дозировок Вам может порекомендовать специалист - нутрициолог.

НУТРИ-КАЛМ особенно интересен тем, что помимо столь важной группы витаминов В содержит еще и уникальную композицию расслабляющих, успокаивающих и противоболевых растений.

Даем краткую характеристику основным биологически активным веществам, входящим в эти продукты, которые необходимы для нормального функционирования позвоночника.

Так, для позвоночника особо важны витамины А, В, С и Д. Комплекс витаминов В необходим спинному мозгу и проводящей нервной системе. Витамины А и Д способствуют более полному использованию в организме кальция и фосфора - главных элементов формирования и укрепления костей, а также нормального функционирования нервной системы. Вместе они действуют как катализаторы в процессе обмена веществ. Без них парашутовидные железы эндокринной системы не смогут участвовать в регуляции обмена кальция и фосфора в организме. У людей, имеющих в рационе питания дефицит витаминов А и Д, отмечается понижение плотности костей, а их стенки становятся тонкими, ломкими, остеопорозными.

Витамин С питает коллаген - субстанцию, которая объединяет клетки в костях, нервах и других тканях тела, обеспечивая прочное соединение позвоночного столба в единое целое. Без витамина С содержание в костях коллагена снижается. Поскольку витамин С не обладает свойством накапливаться в организме, принимать его следует ежедневно.

Натуральными источниками витамина С являются ягоды, цитрусовые, зелень, капуста, сладкий перец. Употреблять эти продукты надо сырыми и свежими, так как при хранении, замораживании и термической обработке витамины разрушаются.

Кроме витаминов, для нормального функционирования позвоночника необходимы минеральные вещества и микроэлементы. «Король» биоэлементов - это кальций.

О нем можно слагать оды, поскольку переоценить значение кальция для человека невозможно. Все знают, что кальций - это не только кости. Невозможно описать все процессы, происходящие в организме человека, в которых участвует кальций. По статистике, не менее 50% мужчин и женщин уже в возрасте 40 лет имеют дефицит кальция в организме и 90% - в возрасте 60 лет.

По данным здравоохранительных органов США, взрослый человек ежедневно должен получать 800 мг кальция; беременные женщины, кормящие матери и люди преклонного возраста - не менее 1500 мг, дети 1000 мг.

Именно поэтому проблеме поиска причин возникновения дефицита кальция уделяют так много внимания ученые разных стран.

Только 1 % кальция в организме используется мягкими тканями, однако он жизненно необходим для здоровья человека, особенно для его нервной и костной систем. В естественных минералах нуждается не только позвоночник, но и спинной мозг. Наиболее характерным признаком недостатка кальция в крови является повышенная нервная возбудимость, поскольку нервные волокна не передают соответствующие сигналы, и тело не расслабляется, особенно заметно у детей, которые более эмоциональны, чем взрослые. У них, в первую очередь, это видно в капризном поведении и вспышках раздражения, в дальнейшем могут появиться мышечные судороги, спазмы и даже конвульсии.

И у взрослых, и у детей о недостатке кальция в организме свидетельствует привычка нервно грызть ногти, часто двигать руками и ногами, раздражительность, мышечные спазмы,

подёргивания. Недостаток кальция может быть основной причиной изменений в позвоночнике.

Для эффективного усвоения организмом человека кальция необходимы определенные условия.

Первое из них - подготовка организма к усвоению этого элемента. Это значит, что перед применением препаратов кальция желательны очистительные процедуры, восстановление нормальной микрофлоры кишечника.

Второе условие определяется тем, что кальций - коллективист, поэтому требует сопровождения целого эскорта витаминов А, С, Д и огромного перечня сбалансированных микроэлементов (магний, марганец, фосфор, цинк, бор и т. д.). Кроме того, чтобы кальций мог внедриться в костную ткань, требуются особые ферменты, которые становятся активными в присутствии магния и витаминов группы В.

Таким образом, построение здоровой кости требует, помимо кальция, адекватного количества идеально сбалансированных минералов, микроэлементов, витаминов и ферментов.

Третье - отсутствие пищевых антагонистов кальция в пище, которые резко снижают его усвояемость костной системой. Это продукты, содержащие фитиновую кислоту (злаки), щавелевую кислоту (ревень, шавель, шпинат), мучные изделия, сахар, шоколад, жиры, целый ряд лекарств.

Весьма эффективным продуктом натуральной медицины показал себя на практике **КАЛЬЦИЙ МАГНИЙ ХЕЛАТ**.

Полноценным продуктом, содержащим весь набор строительного материала для структур позвоночника (минералы, микроэлементы, аминокислоты, ферменты) является и **ОСТЕО-ПЛЮС**. Эта биологически активная добавка содержит широкий спектр сбалансированных минералов, витаминов и трав, обеспечивающих значительную питательную поддержку костям. Особое значение для позвоночника имеет фермент папаин - вытяжка из плодов папайи, присутствующая в **Остеоплюсе**.

Фосфор. Другим необходимым для позвоночника элементом является фосфор. Считают, что идеальное соотношение фосфора и кальция в пище составляет 1,5:1. Избыточное потребление фосфора ведёт к недостатку кальция в костях. При избытке фосфора гормон паращитовидных желез заставляет остеокласты (клетки, разрушающие костную ткань) увеличиваться, количество и активность их растёт. Вследствие этого кости, особенно при дефиците минералов и микроэлементов, разрушаются. Поэтому можно сделать вывод: фосфор необходим для костей, однако его избыточное, по отношению к кальцию, потребление на фоне дефицита важных для костной ткани нутриентов, может их разрушить. Сбалансированное соотношение компонентов в продуктах **NSP** - это залог безопасности и эффективности их применения.

Магний - минерал, участвующий в образовании костной ткани, который улучшает усвоение кальция. Этот минерал содержится в орехах, зернах, во многих овощах. Очищая злаки от наружной оболочки, их лишают магния, цинка и других минералов. Наша пища насыщена

калием, поступающим из удобрений, а калий - антагонист магния. Сахар и алкоголь выводят магний через почки. Интересно, что пристрастие к шоколаду, в котором много магния, часто свидетельствует о недостатке его в организме.

Марганец - элемент, который переносит кислород из крови к клеткам. Это особенно важно в питании межпозвоночных дисков и хрящей, которые не имеют прямого кровообращения.

ЦИНК необходим как составная часть ферментов, преобразующих бета-каротин в витамин А. Это особенно важно для развития хрящевой и костной ткани. Наряду с магнием, цинк относится к минералам, которые теряются при обработке злаковых структур, в результате возникает дефицит его в пище. Рекомендуется дополнительно вводить его в организм в количестве 15-30 мг в день.

Бор, стронций, кремний, медь и другие минералы также необходимы для создания здоровой костной ткани.

Конечно, Вы можете спросить - полноценный набор природных минералов и микроэлементов, не отягощенный лишними калориями и легко всасывающийся в системе пищеварения - возможно ли это?

Да, возможно - вместе с высококачественной, надежной, доступной продукцией NSP!

Обратите, пожалуйста, ОСОБЕННОЕ внимание на необходимость поступления микроэлементов в организм, в том числе с целью восстановления пораженных структур позвоночника.

КАЛЬЦИЙ МАГНИЙ ХЕЛАТ - это источник кальция, магния, фосфора, витамина Д и целого ряда антиоксидантов, витаминов и микроэлементов, содержащихся в порошке из зародышей пшеницы.

ОСТЕОПЛЮС - это сочетание витаминов А, С, Д, В₆ и В₁₂, кальция, железа, фосфора, магния, цинка, меди, марганца, калия, бора, а также бетаина, который помогает нутриентам встраиваться в костную ткань. В состав также включены хвощ, папайя, петрушка, ананас, валериана и солодка; благодаря уникальному сочетанию витаминов, минералов, микроэлементов, растительных экстрактов Остеоплюс можно смело рекомендовать всем - детям, подросткам, людям молодым и преклонного возраста, для СОХРАНЕНИЯ здоровья, предупреждения болезней, в том числе позвоночника и, тем более - для восстановления при уже сформированной патологии.

КОЛЛОИДНЫЕ МИНЕРАЛЫ - безусловно, к этой добавке тоже относятся все добрые слова, уже сказанные про Остеоплюс и Кальций Магний Хелат. Существенным плюсом Коллоидных минералов, конечно, является жидкая форма и быстрое усвоение, что позволяет применять их и у взрослых, и у детей младшего возраста с целью обогащения рациона и профилактики целого ряда заболеваний, возникающих вследствие дефицита и дисбаланса микроэлементов - так называемых микроэлементозов. Конечно, Коллоидные минералы эффективны и в лечебном процессе при микроэлементозах.

С целью воздействия на структурные элементы позвонков и дисков, необходимо поэтапно вводить ряд средств натуральной медицины:

ГЛЮКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН СУЛЬФАТ, КАЛЬЦИЙ МАГНИЙ ХЕЛАТ, ОМЕГА-3, ВИТАМИН С, ЛЕЦИТИН.

Идея сочетания этого набора биологически активных веществ заключается в том, чтобы дать организму в достаточном количестве все «строительные блоки» и питательные вещества, необходимые для восстановления хряща, а также обладающие обезболивающим и противовоспалительным действием.

ГЛЮКОЗАМИН NSP в сочетании с Кошачьим когтем обеспечивают структурную целостность хряща, восстанавливают поврежденные структуры, придают хрящу прочность и противостоят давлению. Глюкозамин является главным компонентом синовиальной жидкости, обеспечивая свободу движений в сочленяющихся поверхностях позвонков. Его лечебное действие обусловлено тем, что он обеспечивает строительный материал для образования новых структурных волокон пульпозного ядра и фиброзного кольца диска. Кроме того, глюкозамин снижает болевой синдром. Кошачий коготь включен в состав биологически активной добавки ГЛЮКОЗАМИН, он потенцирует регенерирующие свойства глюкозамина, усиливая его противовоспалительные и обезболивающие свойства. Принимать ГЛЮКОЗАМИН NSP рекомендуется совместно с ХОНДРОИТИН СУЛЬФАТОМ, дозировка зависит от величины грыжевого выпячивания и клинических проявлений заболевания, обычно курс применения длится от 2 до 3,5 месяцев по 2-4 капсулы Глюкозамина и по 1-2 капсулы Хондроитина, с повторением курсов 3-4 раза в год; для индивидуального согласования доз желательна консультация врача.

ХОНДРОИТИН СУЛЬФАТ NSP - это уникальное вещество содержит все компоненты, необходимые для восстановления диска, потому что эта структурная молекула в большом количестве присутствует во всех элементах диска. Принадлежит к группе глюкозаминогликанов - модифицированных Сахаров. Он способствует удержанию воды в хряще, что очень важно для восстановления диска и его амортизирующей функции. Особенностью применения Хондроитин Сульфата, которая обусловлена его натуральной композицией, является длительный курс приема (около трех месяцев), чтобы полностью его усвоить и получить максимальный терапевтический эффект.

ЧТО ТАКОЕ ОМЕГА-3?

Это особый вид жирных кислот. Каждую клетку живого организма окружает белково-липидная мембрана, контролирующая все процессы жизнедеятельности клетки. В состав липидного (жирового) слоя мембраны как раз и входят Омега-3 жиры. Этот особый вид жиров настолько необходим клеткам, что при их дефиците клетки перестают нормально функционировать. Омега-3 необходимы для прохождения импульсов по клеткам сердца, головного мозга, обеспечивают функцию клеток кровеносных сосудов, суставов, слизистых оболочек, влияют на настроение, память, концентрацию внимания; нехватка Омега-3 в мембранах клеток головного и спинного мозга провоцирует нарушение работы мозга по многим направлениям - от симптомов

остеохондроза, депрессии, болезни Альцгеймера до рассеянного склероза. Источником Омега-3 могут быть жирная рыба, меньше Омега-3 в орехах, семенах льна. Широкомасштабные исследования по применению Омега-3, показывают хорошие результаты, а сочетание Омега-3 с антиоксидантами показывают высокую успешность в лечении. Жирные кислоты - чрезвычайно мощная и важная субстанция для клеток мозга.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ДАВНО ИЗВЕСТНЫМ РЫБЬИМ ЖИРОМ И КАПСУЛАМИ ОМЕГА-3?

Рыбий жир - это сочетание всех жирорастворимых субстанций, которые накапливаются в печени рыб. Для того чтобы обеспечить суточную лечебную дозу Омеги-3, Вы должны принимать не менее 15 столовых ложек рыбьего жира. Количество витаминов А и D в таком объеме рыбьего жира может быть токсичным и вызвать отравление уже на 3-7 сутки лечения, а длительность терапии Омега-3 должна быть не менее 3 месяцев. Кроме того, печень любого живого существа - это фильтр, на котором осаждаются много опасных веществ. Диетологи рекомендуют здоровым взрослым отказываться от употребления внутренних органов животных, рыб, птиц вообще или сократить частоту их применения до 1-2 раз в месяц, особенно - детям.

Омега-3 должна быть добыта из жира тела (мышечной ткани) рыбы, а не из жира печени рыбы. Качественная Омега-3 не может быть дешевой, однако и высокая цена продукта не является 100% гарантией качества. Очень важно, как давно существуют фирма-производитель, в какой стране зарегистрировано производство препарата и какого уровня контроль качества сырья и контроль на каждом из этапов технологического процесса.

ОМЕГА-3 NSP - состоит из полиненасыщенных жирных кислот - эйкозанпентаеновой и декозангексаеновой кислот. Это незаменимые полиненасыщенные кислоты, обладающие противовоспалительным действием, уменьшающие отеки и аутоиммунные реакции. Омега-3 совершенно необходима при шейной локализации дисковых грыж, поскольку улучшают деятельность мозга, помогая передаче импульсов от одной клетке к другой, стимулирует репарацию клеточных мембран, улучшает усвоение кальция и магния клетками, обеспечивая транспорт этих минералов через мембраны. Принимается Омега-3 по одной капсуле 1-2 раза в день, курсами по 1-2 месяца, 3-4 раза в год.

NSP предлагает Омегу-3 исключительно высокого качества, с гарантированной чистотой продукта.

Витамин С от NSP поддерживает синтез коллагена - субстанции, которая объединяет клетки в костях, нервах и других тканях тела, обеспечивая прочное соединение позвоночного столба в единое целое. Без витамина С содержание в костях коллагена снижается. Поскольку витамин С не обладает свойством накапливаться в организме, принимать его следует ежедневно, в дозе от половины грамма до одного грамма в день (0,5-1 таблетки).

Витамин С от NSP содержит не только аскорбиновую кислоту натурального (растительного)

происхождения, но также целый каскад уникальных природных веществ - экстракт плодов ацеролы, а это кладезь антиоксидантов и микроэлементов, экстракт шиповника (общепризнанный борец с недугами), лимонные биофлавоноиды, рутин и гесперидин. Все эти компоненты обладают синергетическим действием, то есть усиливают эффекты друг друга. Витамин С от NSP - это мощнейшая поддержка позвоночника, восстановление коллагена, хрящевой и костной тканей, укрепление стенок сосудов, сохранение их эластичности, снятие воспаления, отечности и уменьшение болевого синдрома.

ЛЕЦИТИН от NSP представляет собой высокочищенный суперконцентрат лецитина из соевого масла и содержит 95-97% биоактивных действующих начал - фосфолипидов и полиненасыщенных жирных кислот. Он обладает широким спектром воздействия на многие физиологические функции организма.

ЛЕЦИТИН - служит основным питательным веществом для нервной системы: периферической - 17%, центральной (мозг) -30%, он необходим и клеткам печени, кожи, о значимости Лецитина (и других продуктов NSP) Вы можете прочесть более подробно в справочнике по продукции NSP. Нехватка лецитина приводит к нервной раздражительности, усталости, вплоть до нервного срыва. Все клетки организма нуждаются в лецитине, который помогает вырабатывать энергию, а также ацетилхолин, обеспечивающий оптимальное функционирование нервной системы. Лецитину присуще липотропное (жирорастворяющее) действие. Он входит в состав миелиновой оболочки нервного волокна и поэтому необходим для восстановления целостности нервных корешков и нервов при компрессионном синдроме дисковых грыж. Принимать его нужно по одной капсуле от 1 до 3 раз в день с едой месячными курсами с недельными перерывами на протяжении всей программы лечения.

Обратите внимание, пожалуйста, на количество капсул (таблеток) в упаковках продуктов NSP. При том, что, например, Лецитина Вам нужно не более 2 капсул в день и длительность приема в месяц не более 2,5-3 недель (это до 42 капсул в месяц), упаковки, содержащей 170 капсул, Вам хватит более чем на 4 месяца.

IV ЭТАП - СТАБИЛИЗАЦИЯ ФУНКЦИЙ И СТАБИЛИЗАЦИЯ ДОСТИГНУТЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. Он наступает на 5-6 мес. занятий, когда уже получено документальное подтверждение уменьшения грыжевого выпячивания на МРТ. Цель этапа - стабилизация лечебного процесса, восстановление и повышение собственных защитных сил организма с целью предупреждения возможных проявлений заболевания и распространения его на другие отделы позвоночника. Для этого применяются биологически активные вещества - иммуностимулирующие и иммуномодулирующие, а также защищающие организм от действия свободных радикалов (антиоксиданты). Таких веществ в компании имеется много, мы рассмотрим действие некоторых: Дифенс Мейntenанс, Джи Джи Си, Грепайн, Антиоксидант, Лив Гард.

В эту группу можно отнести по своему действию и Мега-Хел, Суперкомплекс, ТНТ, о которых уже говорилось. Применение их связано с тем, что под действием перенесенного заболевания, которое является стрессом для организма, - иммунная система истощается, дает сбой и человек может подвергнуться проявлению иных болезней и инфекций. С другой стороны, проявление сопутствующих заболеваний может быть связано с накоплением в пораженных клетках и тканях вредных веществ - свободных радикалов и перекисных соединений.

ДИФЕНС МЕЙНТЕНАНС (защитная формула) - содержит специально подобранный спектр витаминов-антиоксидантов (А, С, Е), минералов(цинк, селен), целебных растений (капуста белокачанная и брокколи, сок молодых побегов ячменя и пшеницы), различных ферментов, а также мощные тонизирующие вещества (астрагал, лимонник, элеутерококк, гриб рейши и мирра). Все они восстанавливают и укрепляют иммунитет, повышают работоспособность и выносливость, поддерживают внутреннюю гармонию всего организма. Принимать продукт лучше по 1-2 капсулы 1-2 раза в день во время еды.

ГРЕПАИН интересен тем, что в этой запатентованной формуле сочетаются свойства уникального антиоксиданта (в 50 и 30 раз соответственно превышает эффективность витаминов Е и С) и детоксикатора, поэтому Грепайн рекомендован для защиты костной, хрящевой ткани, суставных элементов.

Особенно важен Грепайн при наличии сопутствующей патологии со стороны сердечно-сосудистой, иммунной, эндокринной систем. Обратите внимание на то, что в одной упаковке Грепайн-на (90 таблеток) содержится 3-месячный курс интенсивной анти-оксидантной поддержки (по одной таблетке в день), или 6-месячный курс непрерывной антиоксидантной профилактики (по половине таблетки в день).

АНТИОКСИДАНТ - совершенно уникальное сочетание незаменимых для современных людей веществ, которые помогают поддерживать опорно-двигательную систему и защищать все клетки организма от воздействия повреждающих факторов, поступающих из окружающей среды и, к сожалению, образующихся в нашем собственном организме при различных патологических состояниях; Антиоксидант оказывает мощную антиоксидантную защиту, повышает регенерационные процессы и тормозит острые и хронические воспалительные и дегенеративные процессы, обеспечивает естественную защиту клеток организма. Кроме таких известных антиоксидантов, обладающих сильным противовоспалительным действием, как куркума, шиповник, молочный чертополох, Антиоксидант содержит малоизвестные, но очень активные вещества - ликопен, токотриенолы и альфалипоевую кислоту.

ЛИКОПЕН - естественный антиоксидант, самый мощный каротиноид (более эффективный, чем бета-каротин), содержащийся в дыне, винограде, томатах и некоторых моллюсках, защищающий фосфолипиды мембран клеток от окисления.

Токотриенолы - вещества, во много раз превышающие антиоксидантные свойства витамина Е,

особенно в отношении клеточных мембран.

Липоевая кислота - уникальный антиоксидант, работающий как в воде, так и в жирорастворимых средах. Она является уникальным регулятором всех видов обмена веществ - белков, жиров, углеводов. Принимать Антиоксидант по 1 капсуле 1-2 раза в день при еде.

ДЖИ ДЖИ СИ - продукт, в состав которого входят компоненты с антиоксидантной активностью, ДЖИ ДЖИ СИ повышает физическую и умственную работоспособность, нормализует работу нервной системы, укрепляет иммунитет, способствует нормализации физиологических функций. Он содержит ряд витаминов и минералов, а также плоды кайенского перца, элеутерококка колючего, которые обладают стимулирующим, общеукрепляющим действием, гармонизирует работу нервной системы. Благодаря наличию Готу Колы эффективен при шейно-грудной локализации патологического процесса, поскольку он укрепляет клетки мозга, улучшает функциональные связи между ними, повышает умственную работоспособность, укрепляет иммунитет. Принимается по 1-2 капсулы 2 раза в день во время еды.

ЛИВ ГАРД - это очень интересная комбинация антиоксидантов с гепатопротекторами (поддерживающими печень веществами), что помогает выводить шлаки, токсины, повышает эффективность работы печени и многократно усиливает защитное действие компонентов Лив Гарда.

Курсы применения антиоксидантов рекомендуются для osteo-, хондропротекции (защиты костной и хрящевой ткани), сохранения и усиления достигнутых ранее эффектов.

Принимать антиоксиданты желательно длительными курсами, от 3 месяцев, 2-3 раза в году.

Автор не предлагает Вам единую для всех пациентов схему применения продуктов NSP ввиду неповторимости каждого человека, его конкретного состояния, особенностей режима, биоритмов, а также массы факторов, обуславливающих потребность в индивидуальной компоновке схемы приема продуктов NSP; автор считает возможным предложить свои наработки в качестве возможной основы для составления индивидуальной программы.

Опыт практического применения автором биологических активных веществ компании NSP при дисковых грыжах показал высокую эффективность этой продукции в сочетании с кинезотерапией (лечением движением).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Результаты применения разработанной Программы показали, что уходит болевой синдром, восстанавливается кожная чувствительность и рефлексы. Проведен анализ результатов лечения 65 больных с различными проявлениями остеохондроза позвоночника, в том числе и с наличием дисковых грыж (протрузии диска). Курс лечения включал применение средств натуральной медицины компании NSP по указанной выше схеме и ежедневные занятия на наклонной опоре в течение 20-95 минут на протяжении 6 месяцев. Полное исчезновение болевого синдрома отмечено у 57 больных; из них стабилизация процесса, подтвержденная МРТ - у 53 человек, 3

человека прервали курс лечения после исчезновения болевого синдрома. Данные МРТ (магниторезонансная томография) показывают уменьшение грыжевого выпячивания с 4-17 мм до 1-2мм за 8-12 мес. занятий. Эффективность программы достигается при четком выполнении методики занятий, увеличении общей продолжительности занятий до 3 часов в день, регулярном приеме нутрицевтиков.

Для сравнения была проанализирована группа (50 больных с одинаковыми клиническими проявлениями), которая лечилась стандартными методами в неврологическом отделении ЦМКЛ (были проанализированы истории болезни этих больных в архиве больницы). Значительное улучшение отмечено у 10 больных, незначительное улучшение - у 16 чел. У 24 больных улучшение не наступило, поэтому их направили на оперативное лечение.

Следовательно, полученные данные позволяют сделать вывод о том, что применение продукции компании NSP в сочетании с кинезотерапией может с успехом применяться при остеохондрозе позвоночника, синдроме дисковых грыж.

В качестве типичного примера приводим историю болезни больного К., 36 лет. Болеет в течение года. Жалобы на постоянные боли в области поясницы, отдают в правую ногу, онемение этой ноги, снижение поверхностной кожной чувствительности и рефлексов на обеих ногах, чувство зябкости в стопах, снижение силы мышц и слабость в правой ноге. На МРТ - грыжа пятого диска поясничного отдела позвоночника размером 19 мм, протрузия четвертого диска в пояснице размером 4,5 мм. Выполнил программу в полном объеме в течение года. Болевой синдром исчез в течение первого месяца занятий, чувствительность и рефлексы восстановились через 4 месяца. На повторной МРТ - протрузии четвертого диска нет, в пятом диске - выпирание на 1 мм. Клиники (проявлений болезни) нет (копии МРТ прилагаются).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот Вы и познакомились еще с одной методикой восстановления здоровья человека. Чтобы начать процесс избавления организма от мучительных состояний, вызванных остеохондрозом позвоночника, дисковой грыжей, - необходимо обеспечить ключевые элементы методики: растяжение позвоночника для снижения внутридискового давления, вакуумизации грыжи - и, конечно же, обеспечение организма комплексом питательных веществ, для построения и обновления структурных элементов позвоночника. Желаем Вам стремления, терпения, настойчивости и успехов на этом Пути. Самое главное - не спешить, scrupulously выполнять изложенную программу, и Вы обязательно добьетесь результатов. Нужно учиться слушать свой организм, поверить в себя и изучать свои реакции на различные воздействия. Да, это нелегко. Однако, необходимый в области здоровья синтез знаний древнего опыта и современной науки можно и нужно использовать, тем более, что в арсенале современного человека есть такое благо, как quinta essentia даров природы - биологически активные добавки NSP!

Здоровья Вам и Вашим близким!

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ТЕРМИНОВ:

- Ангиоспазм - сокращение, сжимание сосудов
- Акупунктура - иглоукалывание
- Атрофия - отмирание
- Аутомобилизационные движения - самоисправляющие
- Вертеброгенная патология - заболевания позвоночника
- Вертебрoneврологические - нервные структуры позвоночника
- Гипоксия - нехватка кислорода
- Гипокинезия - пониженная двигательная активность
- Гиперлордоз - увеличение прогиба позвоночника
- Гомеостаз - обмен веществ
- Дегенерация - разрушение
- Декомпрессия - уменьшение сдавления, освобождение (нервных корешков)
- Диагностика - установление
- Дистрофия - уменьшение (органа) через нарушение питания
- Диффундируют - проходят (через....)
- Интоксикация - отравление
- Иммобилизация - фиксирование
- Кинезотерапия - использование движений с лечебной целью
- Контрактура - тугоподвижность, неподвижность
- Мануальная терапия - лечение руками
- Микроциркуляция - капиллярное кровообращение
- Ортопедический режим - правила соблюдения правильной осанки
- Паравертебральные - расположенные вдоль позвоночника
- Патогенетические - направленные на механизмы развития заболевания
- Простатит - воспаление предстательной железы
- Патологические - болезненные
- Репаративные - восстановительные
- Ремиссия - отсутствие обострения заболевания
- Резистентность - устойчивость
- Стенокардия - приступы болей за грудиной (сердце)
- Сколиоз - искривление позвоночника
- Статические упражнения - упражнения с напряжением мышц, без движений
- Терморегуляция - приспособление к внешним температурным условиям
- Тракция - вытяжение
- Трофика - питание

Травмировать - повреждать

Фибромиома - доброкачественная опухоль матки

Цистит - воспаление мочевого пузыря

Энзимы - ферменты

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- Базаров Э. Очерки тибетской медицины. Улан-Уде, 1984.
- Бернштейн Н. Л. Физиология движений и активность. - М. : Наука, 1990.
- Булдакова Г. Е., Ганичева Г. А. Лечебная гимнастика в комплексе консервативного лечения поясничного остеохондроза. - Патология позвоночника. - Л: Наука, 1973.
- Булдакова Г. Е. , Райхинштейн В. Е. Влияние прицельного вытяжения на внутридисковое давление. - Патология позвоночника. - Новосибирск: Наука, 1972.
- Веселовский В. П. Практическая вертебрология и мануальная терапия. - Рига: Б. И., 1991.
- Заболелания вегетативной нервной системы. Под ред. А. М. Вейна. - М: Медицина, 1991.
- Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма. - М: Молодая гвардия, 1991.
- Иванов К. П. Мышечная система и химическая терморегуляция. М-Л: Наука, 1986.
- Козырева Т. В. Влияние ионов кальция на температурную чувствительность человека. - Физиология человека. -1983, №4.
- Модяев В. П. Особенности химического строения межпозвонкового диска человека. - Новосибирск: Наука, 1971.
- Осна А. И. Патогенетические основы клинических проявлений остеохондроза. - Остеохондроз позвоночника. - Новокузнецк, 1973, том 1.
- Петровский К. С. Витамины круглый год. - М: Россельхозиздат, 1980.
- Покровский А. А., Самсонов М. А. Справочник по диетологии. - М: Медицина, 1981.
- Россивал Л. И др. Посторонние вещества и пищевые добавки в продуктах. - М. 1982.
- Смоляр В. И. Современная концепция адекватного углеводного питания. - Вильнюс. 1988.
- Тихонова А. Я., Булдакова Г. Е. Реабилитация больных остеохондрозом в условиях плавательного бассейна. - Патология позвоночника. - Новосибирск: Наука, 1972.
- Тихонова А. Я., Потапова Э. П. и др. Этапное лечение и вопросы реабилитации больных остеохондрозом. - Патология позвоночника. - М: Наука, 1980, том 1.
- Тихонова А. Я. Гавалова Р. Ф. Физиологическое обоснование и эффективность физической реабилитации больных остеохондрозом в условиях плавательного бассейна. - Препринт, - Новосибирск, 1983,
- Тихонова А. Я. Лечебная физкультура при поясничном остеохондрозе. - Методические рекомендации. - Новосибирск, 1984.
- Тихонова А. Я. Система терморегуляции при поясничном остеохондрозе. - Автореф. канд. дисс, Новосибирск, 1984.
- Тихонова А. Я., Воробьева Н. Э. Выбираем здоровье. - Н-ск: Книжное издательство, 1989.
- Тихонова А. Я. Система терморегуляции при поясничном остеохондрозе. - Н-ск: Наука, 1990.
- Тихонова А. Я. Школа здоровья. - Н-ск: Книжное издательство, 1990.
- Тихонова А. Я. Методика вакуум-массажа. - Методические рекомендации. - Киев, 1991.

Тихонова А. Я. Дифференцированное применение температурных режимов воды в плавательном бассейне для профилактики остеохондроза позвоночника. - Методические рекомендации, Киев, 1991.

Тихонова А. Я. Как сохранить и восстановить здоровье. - М: Советский спорт, 1994.

Тихонова А. Я. Лабиринты здоровья. - Киев: Тамед, 1997.

Тихонова А. Я. Оздоровительные диеты. - Харьков, Фолио, 1998.

Тихонова А. Я. Рецепты натуропатической кухни. В кн. В. И. Смоляра «Оздоровительное питание». - Киев: Здоровье, 1999.

Уголев А. М. Теория адекватного питания. Юмашев Г. С, Фурман М. К. Остеохондрозы позвоночника. - М: Медицина, 1984.

РИСУНКИ С КОМПЛЕКСОМ УПРАЖНЕНИЙ

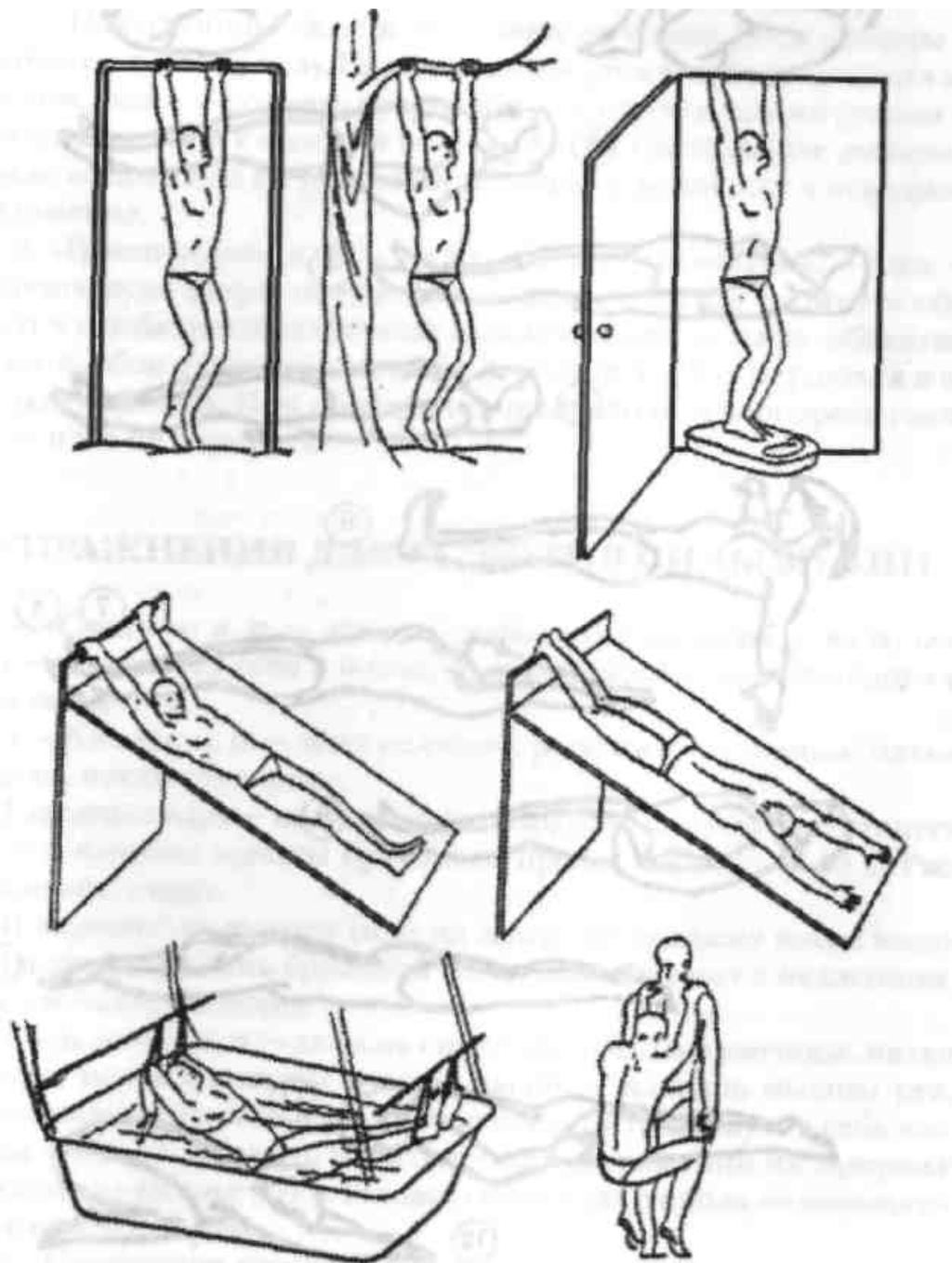


Рис. 1 Разгрузка позвоночника.

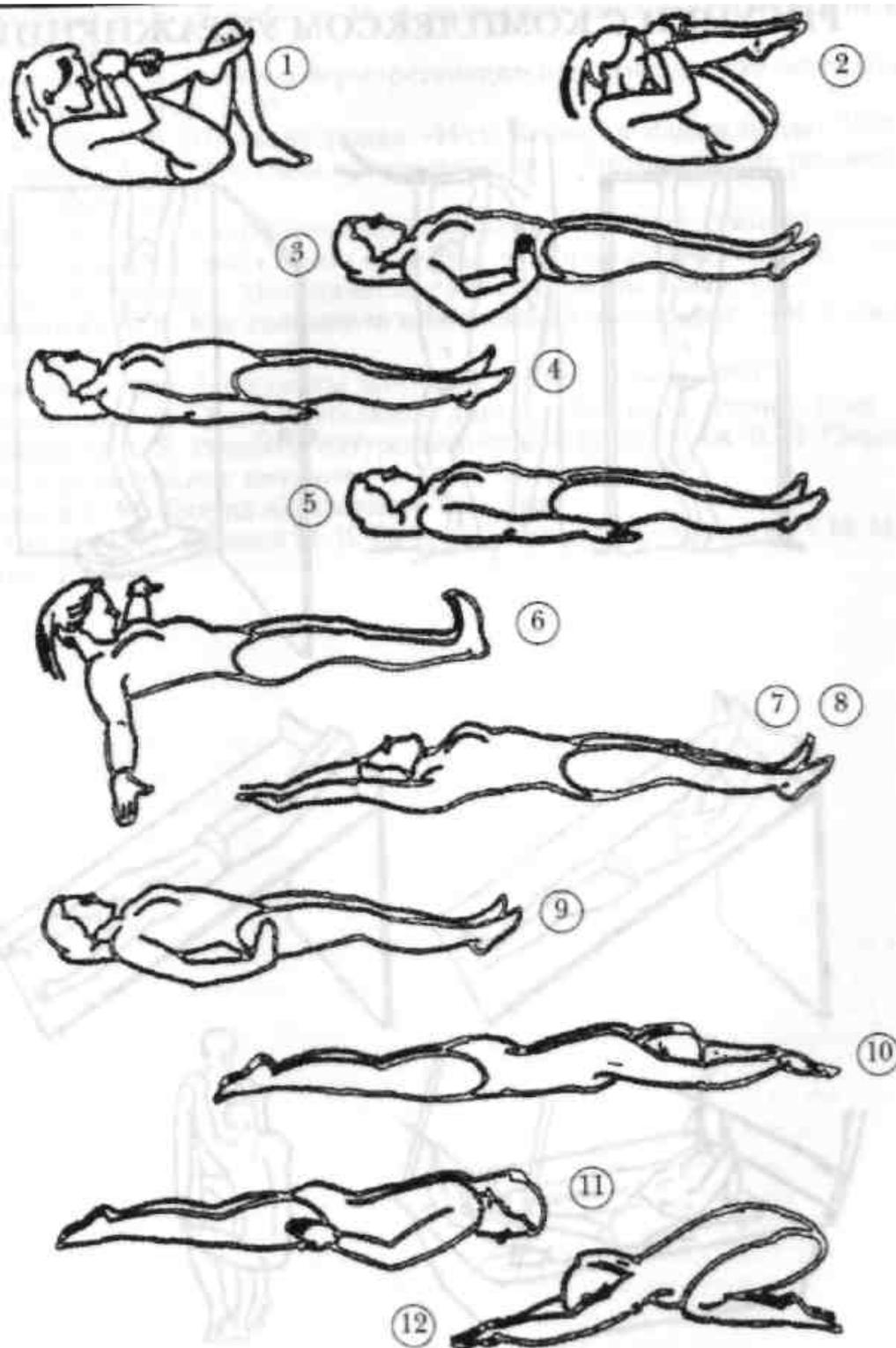


Рис. 2

УПРАЖНЕНИЯ НА КИФОЗИРОВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

1. «Полугруппировка»: и. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Вдох - поднять руки вверх, потянуться за руками; выдох - поднять правую ногу, обхватить колено руками и потянуться лбом к колену в течение 6-10 с (на задержке дыхания после выдоха или на удлинённом выдохе), вернуться в исходное положение.

2. «Группировка» и. п. - то же, что в упражнении 1. « Вдох - поднять руки вверх, потянуться за руками; выдох - согнуть обе ноги в тазобедренных суставах и положить их на грудь, обхватив руками, лбом тянуться к коленям в течение 6-10 с. Вернуться в и. п., расслабиться. При обострении шейного остеохондроза голову от пола не отрывать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ МЫШЦ

3. «Сжатие»: и. п. - лежа на спине; руки на поясе - вдох; выдох - сдавливать себя с боков, напрягая все мышцы туловища в течение 6-10 с.
4. «Живот»: и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, пятки вместе, носки оттянуты.

I вариант: вдох - надуть живот. Выдох - максимально втянуть живот, напрячь мышцы брюшного пресса, держать 6-10 с. Расслабиться, отдых.

II вариант: на выдохе (или на задержке дыхания после выдоха) делать движения брюшной стенкой вверх-вниз в медленном, а затем быстром темпе.

5. «Дерево»: и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, пятки вместе, носки оттянуты - вдох, выдох - напрячь мышцы рук, сжать пальцы в кулак, ноги плотно соединить, втянуть в себя ягодицы и живот. Держать в статическом напряжении на задержке дыхания на выдохе 6-7 с. Голову, плечи и таз от пола не отрывать. Повторить 2-3 раза.
6. «Стягивание веревкой»: и. п. - лежа на спине, руки в стороны, ладонями вниз - вдох. Выдох - поднять голову, стопы согнуты на себя, давить руками на пол в течение 6-10 с. Лбом тянуться по направлению к стопам (как бы стягивая голову и стопы веревкой). Плечи от пола не отрывать. При обострении шейного остеохондроза упражнение не делать
7. Полное дыхание.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

8. «Самовытяжение» на спине: и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Вдох - поднять руки, положить их за головой на пол; выдох - потянуться вверх за руками в течение 5-10 с. Вернуться в и. п., расслабиться. Тянуться за руками можно на учиненном выдохе или на задержке дыхания на выдохе. Таз не поднимать, повторить 2-3 раза.
9. «Самовытяжение» поясничное: и. п. - лежа на спине, руки на тазовых костях - вдох. Выдох - давить руками на таз, оттягивая его книзу, а верхней частью туловища тянуться вверх в течение 6-10 с. Вернуться в и. п., расслабиться. Таз, голову и плечи не поднимать, повторить 2-3 раза.
10. «Самовытяжение» на животе: и. п. - лежа на животе, руки вверх, упор на лоб, пятки вместе, носки оттянуть. Повторить упражнение 8.
11. «Самовытяжение» поясничное на животе: и. п. - лежа на животе, руки на тазовых костях, упор на лоб, пятки вместе, носки оттянуть. Повторить упражнение 9.
12. «Самовытяжение» - группировка: и. п. - сидя на коленях (пятках), руки опущены - вдох. Выдох - наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток, скользя руками по полу, тянуться за ними в

течение 6-10 с. Тянуться на задержке дыхания или на удлиненном выдохе. Расслабиться в позе отдыха: согнуть руки в локтях, положить голову на руки.

Заключительная часть занятия (7-10 мин). Аутогенная тренировка в течение 7-10 мин. Подсчет пульса.

рН-баланс – это просто

Как проверить свой рН баланс?

Что делать, если у вас повышенная кислотность или повышенное содержание щелочи?

Как нормализовать рН баланс?

Как соблюдать правильный рН баланс?

Об этом вы узнаете, прочитав брошюру "рН- баланс - это просто".



Ваше здоровье зависит от рН-баланса

Можете ли вы себе представить, что развитие многих болезней зависит от одной причины? Многие специалисты диетологи и фитотерапевты эту скрытую опасность теперь обозначают двумя словами: кислота и щелочь.

Высокая кислотность разрушает наиважнейшие системы в организме и он становится беззащитен перед болезнями. Сбалансированная рН-среда обеспечивает нормальное протекание метаболических процессов в организме, помогая ему бороться с заболеваниями. Здоровый организм имеет запас щелочных веществ, которые он использует в случае необходимости.