

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
Ваша цель — профилактика заболеваний спины ...	8
Профилактические работы	10
Что нужно знать, прежде чем приступить к самолечению	17
Питание для здорового позвоночника	19
Программа № 1. Рисовая диета	19
Программа № 2. Щадящая система питания	21
Программа № 3. Сокотерапия.....	23
Физическая активность — ключ к здоровью и долголетию	27
Программа № 1. Исправляем осанку	29
Программа № 2. Займемся йогой	33
Программа № 3. Лечебная гимнастика	40
Программа № 4. Техники дыхания для здоровья позвоночника	49
Водные процедуры и массаж	53
Программа № 1. Идем в баню!	53
Программа № 2. Лечебные ванны	55
Программа № 3. Чудодейственный массаж.....	58
Народные рецепты	64
Программа № 1. Лечимся настойками и настоями.....	64
Программа № 2. Лечение отварами.....	74
Программа № 3. Лечебные мази, компрессы, примочки	77
Программа № 4. Лечение медом	87
Из кладовой народной медицины	90
Заключение	100
Приложение	101
Противопоказания к приему лекарственных растений	101

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ

Если вы хотите жить полной жизнью, без боли и лишнего веса, вам не обойтись без спорта. Не обязательно бегать многокилометровые кроссы или надрываться в тренажерном зале — существует большое количество более приятных, но не менее эффективных способов улучшить свою физическую форму.

При неправильной осанке значительно возрастает риск развития заболеваний не только позвоночника (хотя его в первую очередь), но и других органов человеческого организма. Кроме того, плохая осанка может быть одной из причин бессонницы, депрессии, появления синдрома хронической усталости и многих других проблем. Если вы уже страдаете от каких-либо заболеваний спины, плохая осанка может в значительной степени усилить боль.

Хорошая же осанка способна творить чудеса. Обратите внимание хотя бы на внешний эффект: живот становится плоским и вы кажетесь выше ростом. Кроме этого, благодаря правильной осанке снижается нагрузка на позвоночник (особенно больной), внутренние органы лучше работают. Например, ничто больше не мешает нормальной деятельности легких, не сдавливает их, а значит, клетки вашего тела в полной мере насыщаются кислородом. Благодаря этому вы активны на протяжении всего дня, не чувствуете усталости и сохраняете работоспособность на должном уровне.

Эталон правильной осанки выглядит следующим образом: шея выпрямлена, подбородок поднят (представьте, что ваш позвоночник тянется вверх), позвоночник прямой, плечи расправлены. При этом таз должен быть чуть выдвинут вперед, ягодицы напряжены, а вес тела равномерно распределен на ступни ног.

Есть несколько способов определения правильности осанки. Попробуйте измерить сантиметром расстояние от седьмого (наиболее выступающего) шейного позвонка до нижнего угла левой, а потом правой лопатки. Во время процедуры стойте непринужденно, ведь вы хотите получить достоверный результат. При правильной осанке эти расстояния равны.

Осанку так же можно проверить при помощи «плечевого индекса». Для этого вам необходимо измерить ширину плеч со стороны груди, а затем — со стороны спины (плечевая дуга). Теперь вы можете вычислить «плечевой индекс» по следующей формуле: (ширина плеч/плечевая дуга) × 100%. Осанка считается правильной в том случае, если полученный результат равен 90–100%. Меньшая величина индекса свидетельствует о ее нарушении.

Итак, правильная осанка очень важна, но даже если сейчас вы ею похвастаться не можете, это поправимо. Необходимо укреплять мускулы, поддерживающие тело в вертикальном положении, с помощью специальных упражнений. Однако начать нужно с того, что в течение дня вы будете выпрямлять спину хотя бы 3 раза. Со временем это войдет в привычку. Тем более что в большинстве случаев осанку можно исправить в любом возрасте. Ниже изложена специально разработанная программа для исправления осанки. Пусть эти нехитрые упражнения станут основной частью ваших ежедневных занятий спортом. Помните, что начинать следует с малого!

Программа № 1 ИСПРАВЛЯЕМ ОСАНКУ

Для выполнения упражнений, предлагаемых в этой программе, вам не потребуется ничего, кроме некоторого количества свободного времени. Выполняйте описанные ниже упражнения, направленные на укрепление мышц спины и живота, ежедневно, и результат не заставит себя ждать.

■ Для выполнения упражнения «Кошка» встаньте на четвереньки. Держите голову прямо. Сильно прогните спину и оставайтесь в таком положении 2–3 секунды. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 5–7 раз.

■ Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки вдоль тела. Сделайте глубокий вдох. Поднимите руки вверх и сделайте выдох. Затем прогнитесь назад и глубоко вдохните. Опустите руки, сделайте наклон вперед, спину чуть округлите, опустите голову и плечи, выдохните.

■ Это весьма эффективное упражнение получило название «Кобра». Для его выполнения лягте на живот и упритесь руками в пол. С силой прогнитесь назад, стараясь при этом оторвать корпус от пола. Сделайте 5–8 повторов.

■ Лягте на живот и вытяните руки вдоль тела. Затем прогнитесь в грудном отделе позвоночника и попытайтесь поднять голову и ноги как можно выше. Повторите упражнение 5–8 раз.

■ Сядьте на пол, подогните под себя левую ногу и откиньтесь назад. Вторую ногу нужно завести за колено подогнутой ноги и левой рукой взяться за кончики пальцев правой ноги. Правую руку слегка прижмите к пояснице тыльной стороной ладони. Попробуйте

оставаться в таком положении около минуты. Постепенно время нахождения в позе можно увеличивать.

Полезно будет дополнить основной курс упражнений **растяжками**, укрепляющими мышцы позвоночника. Для их выполнения вам понадобится помощник.

■ Встаньте напротив помощника, ноги поставьте врозь. Протяните руки вперед и обхватите помощника за талию. Помощник, в свою очередь, должен положить свои ладони на ваши лопатки. Выдохните и одновременно сделайте несколько пружинистых наклонов навстречу друг другу, не опуская головы.

■ Исходное положение то же: вы стоите напротив помощника, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Расслабьте мышцы ног и, глубоко выдыхая, наклонитесь вперед. Ваш помощник при этом помогает вам наклониться как можно ниже.

■ Для выполнения следующего упражнения повернитесь друг к другу спиной. Руки поднимите вверх, а ваш помощник пусть держит вас за предплечья. Это будет исходным положением. На выдохе постарайтесь присесть так низко, как только можете. При этом не опускайте голову и держите спину прямо.

■ Лягте на пол и перевернитесь на левый бок. Затем вытяните вперед левую руку, согните правую ногу и прижмите правую ступню к левой голени. Помощник должен стоять позади вас на коленях, положив вам одну руку на область плечевого сустава, а другую — на область тазобедренного. Слегка надавливая на плечо, он должен перемещать его к себе, а бедро — от себя. Упражнение выполняется на выдохе. Повторите то же самое на правом боку.

■ Лягте на пол, лицом вниз. Руки выпрямите и вытяните вперед. Пусть помощник стоит перед вами с

расставленными ногами. Взявшись за запястья, он должен осторожно поднять вас и тянуть вверх. Вы же не должны отрывать нижнюю часть туловища от пола и сгибать рук. Упражнение необходимо выполнять на выдохе. Выдохнув, вы должны вернуться в исходное положение.

В случае, если вы ограничены во времени, дополнительно к основному курсу выполните следующие нехитрые упражнения:

■ Сцепите руки за спиной. Ваша правая рука должна находиться над лопатками сверху, левая — под лопатками внизу. Затем поменяйте положение рук.

■ Встаньте прямо, ноги врозь. Поднимите локти вверх, положите руки на лопатки. Разведите руки в стороны и назад и сведите лопатки.

Для **исправления осанки** вам необходимо научиться правильно держать голову. В этом вам помогут регулярные тренировки с различными предметами, например с небольшим мешочком, наполненным 200–300 г соли.

■ Встаньте спиной к стене, расслабьтесь, откиньте голову назад и вверх, поднимите подбородок: представьте, что у вас на голове корона. Распрямите грудную клетку, вытяните позвоночник, расправьте плечи: опустите их и отведите немного назад. Они должны быть расслабленными. Немного втяните живот. Поставьте ступни параллельно друг другу. Напрягите ягодицы и внутренние мышцы бедер. Представьте, что в одной вертикальной плоскости находятся уши, плечи, бедра, задняя сторона коленей и щиколотки. Запомните это ощущение и постарайтесь сохранить во время ходьбы. Тренируйте мышцы, чтобы автоматически

принимать это положение. Теперь пройдитесь до противоположной стены и обойдите, например, стол или несколько стульев. После этого отойдите от стены и, сохраняя правильно положение тела, попробуйте присесть «по-турецки». Затем встаньте вместе с мешочком на голове на маленькую скамеечку, сойдите с нее. Весь комплекс нужно повторить 15–20 раз.

Упражнения для **выпрямления позвоночника** выполняются с гимнастической палкой.

- Встаньте на гимнастическую палку. Ноги вместе, руки разведены в стороны. Сначала перенесите тяжесть тела на носки, затем на пятки.

- Для выполнения следующего упражнения положите палку на две гантели, расположенные на расстоянии 60 см одна от другой. Пойдите некоторое время на палке, удерживая на голове мешочек с солью.

- Затем выполните то же упражнение, но на доске шириной 15–30 см.

- Встаньте ровно, расправьте плечи и опустите лопатки, заведите руки за спину и возьмите палку. Затем положите на палку кисти рук и походите, держа спину прямо и удерживая палку. Ваша задача — научиться держать осанку, не прибегая к помощи палки.

Итак, в идеале вам необходимо выполнять 3 комплекса в день: 5 упражнений для укрепления мышц спины и живота, комплекс упражнений для выпрямления позвоночника и 2–4 упражнения на растяжку (с помощником или без). Занимайтесь ежедневно или через день. Кроме этого, в течение дня не забывайте периодически выпрямлять спину. Не забывайте о правильной осанке, и спустя всего лишь 21 день вы заметите положительные изменения. Но не останавливайтесь на достигнутом, и ваши усилия будут вознаграждены.

Программа № 2 ЗАЙМЕМСЯ ЙОГЕЙ

Если ранее вы не занимались йогой, то сейчас самое время попробовать. Это прекрасное средство не только для избавления от стрессов и нервного перенапряжения, но также и для оздоровления позвоночника, особенно для профилактики отложения солей. Вам наверняка известно, что отложение солей происходит из-за нарушения обменных процессов. Как это ни удивительно, йога оказывает нормализующее воздействие на нейроэндокринную систему организма.

Вы можете начать заниматься в специальной студии или самостоятельно. Освоить йогу бывает нелегко, но результат того стоит. Очень важно выполнять все упражнения правильно, только тогда они производят благотворный эффект.

Существуют некоторые правила для занятий йогой, которые необходимо соблюдать:

- Заниматься нужно на пустой желудок, лучше всего натощак или же не ранее чем через 3–4 часа после еды.

- Идеальным временем для занятий считается время перед восходом солнца или сразу после пробуждения.

- Если вы занимаетесь в помещении, позаботьтесь о том, чтобы оно было хорошо проветрено.

- Одежда для занятий должна быть легкой, не стесняющей движений. По возможности тело должно быть как можно более открытым. Лучше всего заниматься в купальнике и босиком.

- Для занятий вам понадобится какая-нибудь подстилка из натуральных тканей (льняная, хлопчатобумажная). Сейчас в продаже появились специальные коврики для занятий йогой.

■ Во время занятий ничто не должно отвлекать вас, поэтому выберите для них какое-нибудь тихое, уединенное место. Когда будете выполнять асаны (упражнения), старайтесь смотреть прямо перед собой, в одну точку. Это поможет вам сконцентрироваться и сосредоточить внимание на выполнении упражнения.

■ Дыхание при выполнении каждого упражнения должно быть ровным и свободным.

Ниже представлена программа занятий йогой в двух вариантах, включающая самые распространенные и полезные для спины асаны.

Если у вас мало времени, можете ограничиться выполнением популярного комплекса «Приветствие солнца». В этом случае включите этот комплекс в состав своих ежедневных тренировок, сам по себе он малоэффективен. Помните о том, что даже минимальная активность лучше, чем никакой.

Однако, прежде чем приступать к упражнениям, важно научиться расслаблять все группы мышц, так как йога требует максимального расслабления после каждого упражнения.

Лягте на спину и положите руки свободно вдоль туловища ладонями кверху. Теперь сделайте медленный глубокий выдох. Одновременно вы должны согнуть ноги в коленях и поднять предплечья, чтобы слегка опереться локтями в пол. Кисти должны свободно свисать. Теперь приступаем непосредственно к упражнениям.