

Цитата

Как сделать позвоночный столб гибким, подвижным независимо от вашего возраста? Подтянуть мышцы, восстановить осанку можно только собственными усилиями **с помощью физических упражнений**. Чем будет лучше работать рефлекторная дуга: нерв, отходящий от спинного мозга, орган — нерв, возвращающий импульс от органа, тем лучше будет работать вся система организма. Если по ходу нервно-сосудистого пути встречается сопротивление, препятствие, вначале возникают функциональные, а затем патологические изменения.

Спать надо на относительно жесткой основе, на спине, лучше на животе в позе «крокодила» (одно колено подтянуто под прямым углом к животу). Есть мнение, что если спать все время на животе, то это может привести к неправильному изгибу шейного отдела позвоночника и нарушить мозговое кровообращение. Но ведь во время сна вы будете поворачивать голову влево-вправо, изменять положение ног, тем самым будете снимать напряжение в мышцах шеи, делая своего рода массаж. Вот почему и нужна маленькая подушка. Если вы будете лежать на спине, то помимо подушки под шею неплохо положить бутылочку (емкостью 0,3–0,5 л), наполненную водой, что будет способствовать восстановлению правильного физиологического изгиба шейного отдела позвоночника, что особенно важно для пожилых. Подушка должна быть маленькой, набитой не пером, а травами, ее верх должен находиться под шеей.

СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	3
ПОЗВОНОЧНИК — ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ	6
Человек молод насколько, настолько молод его позвоночник	6
Что представляют собой позвоночный столб и скелет человека	11
Как устроен позвоночный столб	24
Мышечная система	29
Суставы	36
ПИТАНИЕ	41
Влияние характера питания на состояние здоровья	41
Механизм работы и физиология желудочно-кишечного тракта	42
Правильное питание и работа ЖКТ	54
ДЫХАНИЕ	65
Иммунная система и перекись водорода	73
ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА: ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ	78
Формы выпуска и традиционное применение перекиси водорода	82
Способы лечебного использования перекиси водорода	83
Наружное применение	84
Применение через нос, в уши	86
Внутреннее применение	87
Внутривенное введение перекиси водорода	93
Меры предосторожности при внутривенном введении перекиси водорода	96
Ректальный способ введения перекиси водорода (клизмы)	98
Условия хранения и использования перекиси водорода	100
Показания к применению перекиси водорода	100
Как правильно дышать	104
ВОДОБЕСПЕЧЕНИЕ ОРГАНИЗМА	107
Как получить полезную воду	110
Значение воды для организма	111
«Насосы» жидкости в организме	118

Алкогольные напитки	122
Сколько и какую пить воду	126
Признаки обезвоживания	129
КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА	135
ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА	140
БОЛЕЗНИ ПОЗВОНОЧНИКА	142
Как избавиться от плохой осанки	151
Мануальная терапия	156
Вакуумная терапия	158
Медовый массаж	160
Коррекция позвоночника с помощью оригинального метода ударно-волнового массажа	160
Как самостоятельно улучшить состояние позвоночника и стопы	180
Самомассаж стоп	182
Самомассаж ушей	186
Общий массаж ушей	189
Самомассаж кистей	
МЕТОДЫ И СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	194
РЕКОМЕНДАЦИИ	219
Примерный распорядок дня	219
Физические упражнения	220
Ходьба	246
Бег трусцой	248
Закаливание	251
Баня	253
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	256
ЛИТЕРАТУРА	268