

Оглавление

5 ПРИЧИН ЗАНИМАТЬСЯ ЗДОРОВЬЕМ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	7

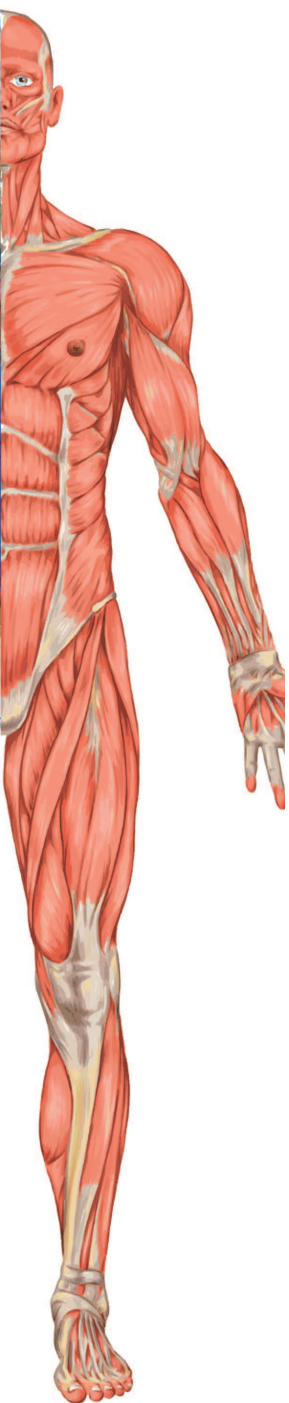
ПОЗВОНОЧНИК

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, ПРОТРУЗИЯ — НЕ БОЛЕЗНЬ И НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ	10
Биохимия межпозвонкового диска	24
Межпозвонковый диск и кровообращение	25
Чему учат будущих врачей?	31
Компрессионный перелом позвоночника: операция отменяется	57

МАЛЫЙ ТАЗ

БОЛЕЗНИ МАЛОГО ТАЗА	84
Простатит (аденома простаты) у мужчин, миома матки (воспаления придатков) у женщин	84
Что такое воспаление?	90
Что такое боль?	95





ДИАФРАГМА

ДИАФРАГМА — КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ ЧЕЛОВЕКА 106

Диафрагма лечит ХОБЛ	111
Диафрагма лечит органы КТ	116
Диафрагма и опущение органов	116
Диафрагма и заболевания мочеполовой системы	120
Диафрагма и иммунитет	121
Диафрагма и головные боли	124

ЖИВОТ

ЖИВОТ — БОЛЬШОЙ ЖИВОТ — КИШЕЧНИК 130

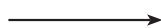
Правило № 1: питание	138
Правило № 2: гимнастика	140
Правило № 3: мотивация	158

5 причин заниматься здоровьем

1. СЛАБЫЕ НОГИ

артрозы суставов после 50,
тяжело ходить по лестнице

застои крови



диабет
гипертония
тромбы

2. СЛАБЫЙ ПРЕСС

плохой кишечник

большой живот

тяжело дышать

3. СЛАБАЯ СПИНА

остеохондроз

тяжело наклоняться

остеопороз

4. СЛАБЫЕ МЫШЦЫ ГРУДИ

рак молочной железы

инфаркт миокарда

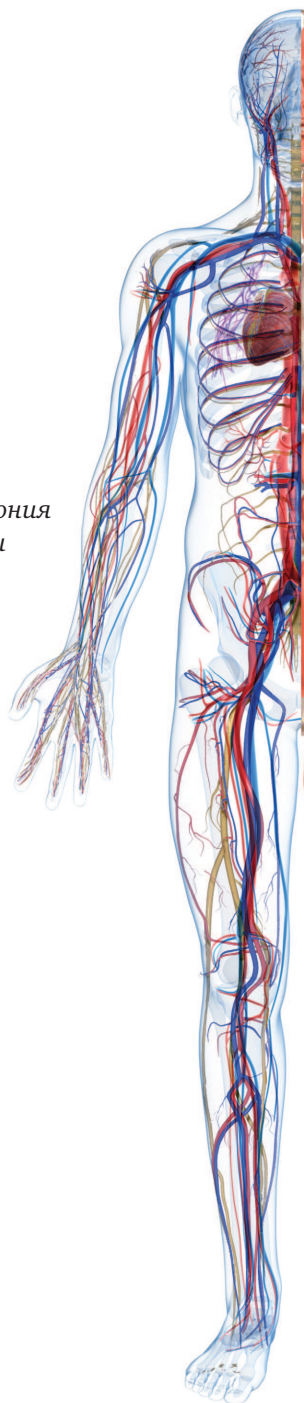
тяжело жить

5. СЛАБЫЕ РУКИ

головные боли

инсульт

тяжело думать



В отличие от большинства медицинских атласов, рассматривающих все органы и ткани организма изолированно друг от друга, эта книга открывает законы функционального «общения» органов между собой. Поэтому становится понятным происхождение большинства болезней организма человека. Эти знания функционального строения человека позволяют ему стать независимым от подавляющего числа лекарственных препаратов.

Вступление

Можно бесконечно долго принимать лекарства и лежать в больнице в надежде на чудесное исцеление, но рано или поздно тело «задавит»: от недостаточной работы мышц могут появиться спазмы сосудов, нарушение кровотока или даже более серьезная проблема — атрофия мышц. В этом случае возникает остеопороз — тело «рассыпается».

Можно говорить о том, что в отличие от занятий в тренажерном зале отдых доставляет удовольствие и не вынуждает напрягаться, но рано или поздно от удовольствий такого «отдыха» у человека неизменно появятся лишний вес, одышка и страх за свою жизнь — в отличие от занятий в тренажерном зале, после которых появляются самоуважение и уверенность в завтрашнем дне.

Многим хочется пройти мимо тренажерного зала, ссылаясь на болезни, занятость и неверие в свои силы. Но почему бы не зайти в этот зал и не начать физиологическую «реставрацию» своего больного организма? Что мешает людям заниматься восстановлением своего здоровья и повышением качества собственной жизни? Наверное, многие из вас и сами знают ответы на эти простые вопросы.

Если вы хотите заставить себя оторваться от дивана, избавиться от страха перед болезнью и нагрузками, если вы хотите вернуть себе счастье жить без боли и таблеток — читайте эту книгу!

Эта книга поможет вам узнать анатомию своего тела. Когда вы поймете, как устроено ваше тело, откуда берутся болезни и какие факторы нарушают функции каждого органа, вместо страхов и лени у вас неизбежно появится желание войти в тренажерный зал и наслаждаться радостью движения — движения, которое ведет к восстановлению здоровья, улучшению настроения, продлению жизни и повышению ее качества.

ПОЗВОНОЧНИК

**ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, ПРОТРУЗИЯ — НЕ БОЛЕЗНЬ
И НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ**

Биохимия межпозвонкового диска

Межпозвонковый диск и кровообращение

Чему учат будущих врачей??

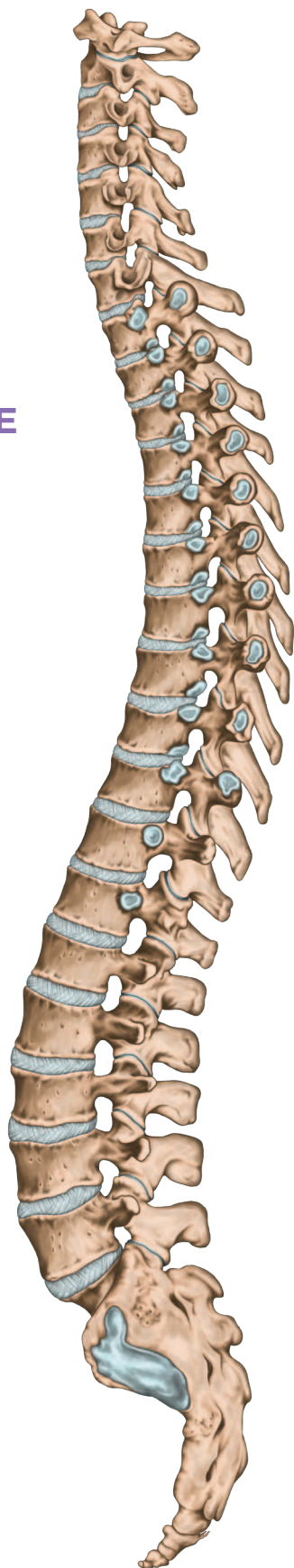
Компрессионный перелом позвоночника: операция отменяется



*Любая травма любой части
тела — это не трагедия
человека, а испытание его духа.
И если пройти это испытание
мужественно, другие житейские
трудности будут казаться
обычной суетой.*

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА, ПРОТРУЗИЯ — НЕ БОЛЕЗНЬ И НЕ ПРИЧИНА БОЛЕЙ В СПИНЕ

Хочу начать эту главу со слов доктора медицинских наук, профессора кафедры лучевой диагностики РМАПО, автора книг и монографий по болезням позвоночника Павла Львовича Жаркова.



«В настоящее время представление о причинах болей в области туловища, особенно спины, а также конечностей, если они локализуются вне суставов, базируется на утвердившемся во всем мире представлении о патологии межпозвонковых дисков (дискогенные боли), винят в них остеохондроз позвоночника, который якобы повреждает корешки спинно-мозговых нервов. Грыжи дисков относят к остеохондрозу. Боли в области суставов приписывают артрозу.

На самом деле в организме человека нет такого места, где бы могли быть повреждены корешки спинно-мозговых нервов. И вообще за пределами спинно-мозгового канала («дурального мешка») корешков спинно-мозговых нервов нет. Корешки спинно-мозговых нервов могут быть сдавлены вместе с «дуральным мешком» только во всей своей массе и только в поясничном отделе при тяжелых переломах этого отдела позвоночника, опухолях и воспалительных абсцессах в позвоночном канале. Такое повреждение всей массы корешков носит название «синдром конского хвоста», что сопровождается выпадением двигательных и чувствительных функций нижних конечностей и тазовых органов, а вовсе не болями. Выпадением этих функций, а не болями характеризуется любое повреждение любых нервных проводников».

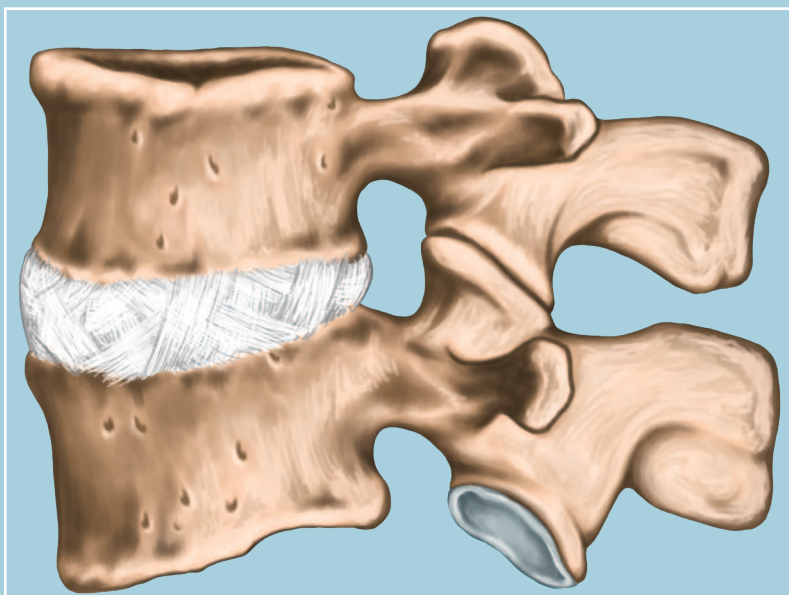
Шокирующая информация, не правда ли? Получается, что повредить нервные корешки можно одним способом: разрубить человека пополам в области поясничного отдела, разрушить его позвоночник в ДТП или сбросить с крыши... В таком случае, если человек остается в живых, он сядет в инвалидную коляску, так как управлять нижними конечностями и контролировать внутренние органы уже не сможет. Так же, как и испытывать боли! И в таком случае становятся непонятными заключения рентгенологов в каждой снимке МРТ о повреждении грыжами МПД (грыжами межпозвонкового диска) нервных корешков (допустим, на уровне L4-L5 или L5-S1), где, по мнению Жаркова П. Л. (и я к этому мнению присоединяюсь. — Б.С.), вообще корешков нет! Да, боли в спине есть, но при повреждении нервных проводников («корешков») должна теряться и чувствительность мышц нижних конечностей и таза, не сопровождающаяся, как ни парадоксально, болями! Грыжа МПД — это не пуля, не сабля и не топор,

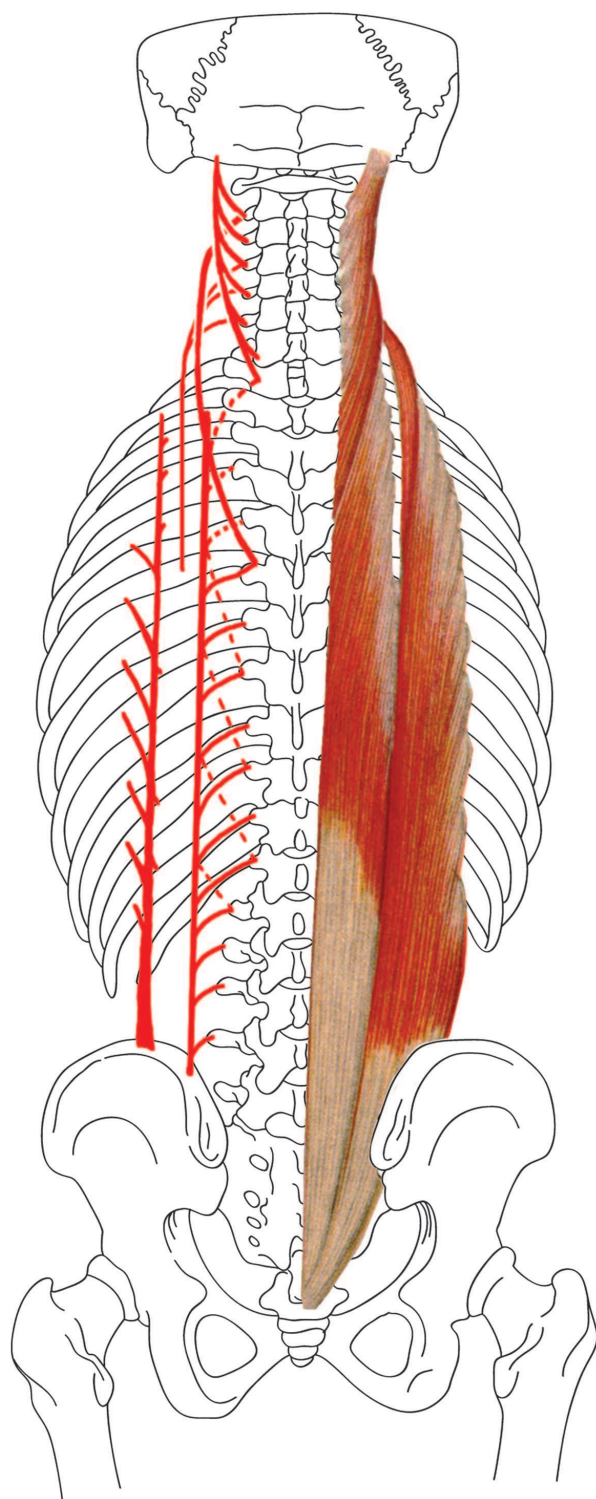
ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ

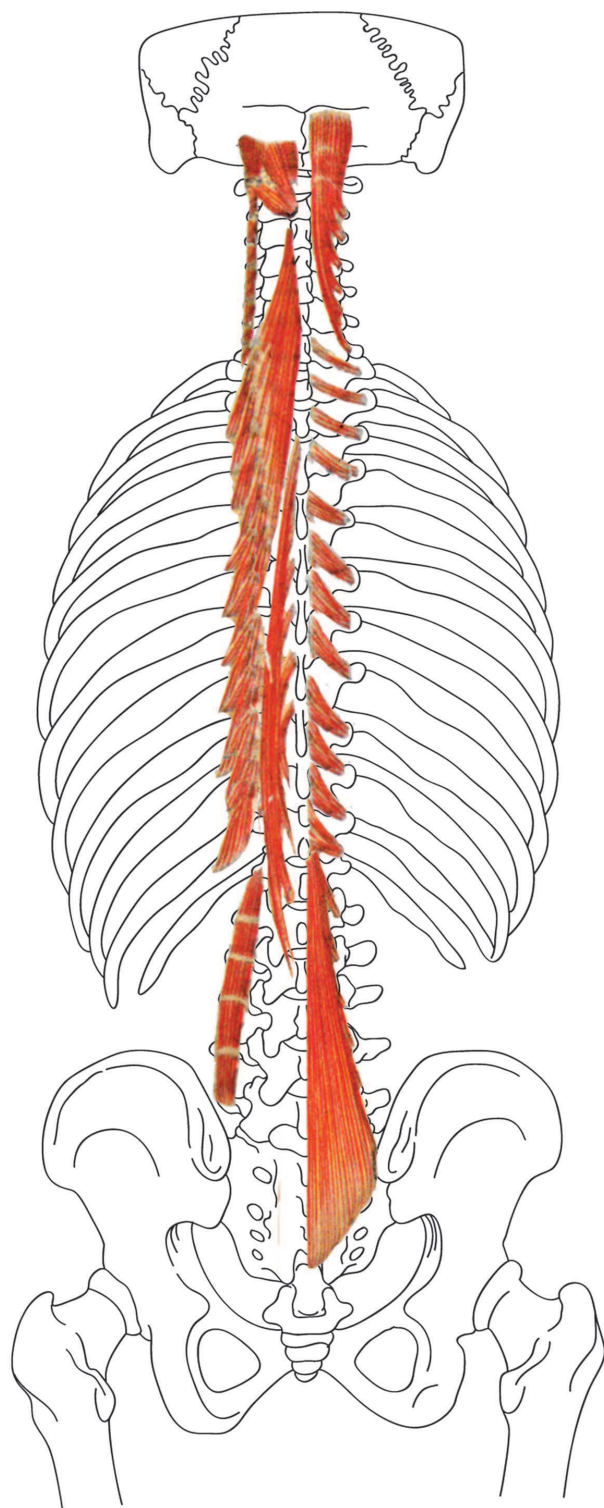
Так изображается позвоночник во многих атласах, в кабинетах артрологов и вертебрологов. Действительно, какая-то пирамида из позвонков. Толкни — упадет. (Мышцы и связки обычно не иллюстрируются, когда рассматривают скелет (кости)).

ДВА ПОЗВОНКА

Действительно, непрочная «упаковка», если рассматривать строение позвоночника без глубоких мышц и связок, которые на самом деле полностью закрывают его костные структуры, как кокон (или корсет).







которые способны повредить позвоночник со всем содержимым! Или проникнуть в глубь спинно-мозгового канала, не затронув при этом кровеносных сосудов. Нонсенс!

Те же рентгенологи, описывая снимок поясничного отдела (впрочем, как и всех других отделов), пишут в начале любого заключения в преамбуле к «остеохондрозу» слова «дегенеративно-дистрофический процесс». Эти два слова «д-д» обозначают медленно протекающий хронический процесс дегидратации (обезвоживания) межпозвонковых дисков, а не травму нервного корешка! То есть проблема в позвоночнике есть, но протекает латентно (незаметно) для человека!

Видимо, большинство рентгенологов не всегда понимают эти медицинские термины, которыми пользуются и которые на самом деле обозначают медленное разрушение позвоночника (дегенерацию) из-за нарушения питания — доставки необходимых минералов и воды межпозвонковым дискам и позвонкам, осуществляемой глубокими мышцами позвоночника. Этот процесс называется дистрофией. То есть каждый человек с явлениями остеохондроза, по сути, дистрофик! Да-да! Только в области одного или двух-трех дисков, которые остались по разным причинам без питания. Грыжа диска — это не форма и размер выпячивания, а его (диска) саморазрушение из-за отсутствия питания, осуществляемого глубокими мышцами позвоночника. Дистрофия и дегенерация, протекающие внутри организма тайно и незаметно

МЫШЦЫ СПИНЫ

Рассматривая паравертебральные ткани (околопозвоночные), можно увидеть мощнейшие мышцы, окружающие позвоночник. Почему-то об их роли не упоминают нейрохирурги, пробираясь к костям... Эти мышцы составляют три слоя защиты от амортизации позвоночника.

для человека, как правило, дают о себе знать только при появлении болей в спине. Но боль — это другая тема! А сейчас я постараюсь доказать несостоятельность дискогенных болей в спине из-за так называемых «грыж МПД» (или грыж позвоночника), анализируя анатомическое строение позвоночника.

***Рассмотрение структуры МПД
как единого целого, а не состоящего
из пазлов соединительной ткани
диктуется тем обстоятельством,
что начиная со сравнительно молодого
возраста (по некоторым данным, после
20 лет) отчетливые границы между
структурными компонентами диска
постоянно исчезают.***