

Дорогие читатели!

Мне идет седьмой десяток! И я уверенно обращаюсь к вам, уважаемые читатели, потому что мои слова основаны на богатом личном опыте.

Уже давно написаны «Целительные Силы», по которым меня узнали не только в нашей стране, но и во многих странах мира. Был написан и другой труд – «Основы здоровья», в котором я переработал и дополнил ранее изложенные знания по здоровому образу жизни. А также ряд иных трудов («Очищение», «Закаливание», «Водолечение», «Питание», «Голодание», «Работа с сознанием» и т. п.) на тему Здорового Образа Жизни.

Была и легендарная передача «Малахов +» (более 1000 выпусков!), по которой жила целая страна и которая дала мне самому много нового материала об оздоровлении и лечении организма народными и естественными методами. И у меня возникло желание собрать, переработать и изложить весь этот материал в едином труде по ведению Здорового Образа Жизни. Это будет серия книг, включающих общими-ровой опыт многих поколений людей, изложенный в моем пересказе и осмыслении.

Будьте здоровы и счастливы!

Геннадий Малахов





**Новая авторская серия
«Геннадий Малахов. Библиотека здоровья».**

Книги основаны на опыте традиционной и нетрадиционной медицины, содержат сведения, рекомендации и методики, проверенные автором и десятками тысяч читателей.

Они помогут читателям в исцелении и укреплении здоровья.

- **«ЛЕЧЕБНОЕ И РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
Советы, рецепты, диеты»**
- **«ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ.
Здоровье и сила на каждый день»**
- **«ОНКОЛОГИЯ.
Помощь народными средствами»**
- **«ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК.
Сила и гибкость в любом возрасте»**
- **«ГИПЕРТОНΙΑ.
Лечение и профилактика в гармонии с природой»**
- **«ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СИЛЫ.
Юбилейное издание»**
- **«ЖЕНСКИЙ ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ 2016.
Советы на каждый день»**
- **«ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВЬЯ 2016.
Советы на каждый день»**

Звонок в магазин издательства ЭКСМО по России бесплатный:
8 (800) 707-89-14

УДК 615.89
ББК 53.59
М18

Малахов, Геннадий Петрович.

М18 **Здоровый позвоночник: сила и ловкость в любом возрасте / Геннадий Малахов. – Москва : Эксмо, 2015. – 224 с. – (Геннадий Малахов. Библиотека здоровья).**

ISBN 978-5-699-82832-6

Книга расскажет вам о профилактике болезненных изменений в позвоночнике (возрастных, профессиональных, травматических), наиболее распространенных патологиях позвоночного столба и о способах нормализовать свое здоровье. Детально рассматривается вопрос о влиянии осанки на функционирование всего организма, приводятся упражнения для ее улучшения.

Читатели также найдут советы о правильных способах сидеть и лежать, смогут освоить упражнения для стопы и научатся самомассажу стоп. Особый интерес вызовут уникальные рекомендации, как снять боли при остеохондрозе, и специальные методики по комплексному оздоровлению позвоночника (очищение организма, диеты, укрепление мышц, костей, суставов). Книга содержит более 100 иллюстраций.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-699-82832-6

© Малахов Г., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015



Содержание

Тест на здоровье вашей спины	11
Авторское вступление	13
Часть I. Общие сведения о позвоночнике	
человека	18
Позвоночник — основа здоровья	18
Большинство людей имеют неправильную осанку и больной позвоночник	20
Общие сведения о позвоночнике	22
Состав костной ткани позвоночника	31
Позвоночник и мускульная система организма	32
Позвоночник и спинной мозг человека	33
О профилактике возрастных изменений в позвоночнике	38
О наиболее распространенной патологии позвоночного столба — смещении межпозвоночных дисков	41
Часть II. Важность правильной осанки	
для здоровья	45
Введение в тему	45
Что собой представляет осанка человека	48
Походка человека	68

Стопа человека	76
Остеохондроз: причины возникновения и пути устранения	83
Тщательный уход за всеми отделами позвоночника	101
Часть III. Профилактика и лечение заболеваний позвоночного столба	124
Часть IV. Дополнительные мероприятия по оздоровлению позвоночника	168
Очищение соединительной ткани организма	168
Дополнение к очищению соединительной ткани	174
Прием очищенной воды	179
Нормализация массы тела	188
Профилактика остеопороза	195
Заключение	219



В данной книге я привожу лучшие мировые наработки в области оздоровления позвоночника и поддержания внутренних органов на своих местах, с учетом собственного опыта

Позвоночник и болезни

В настоящее время почти все специалисты по медицине склонны считать, что причиной многих болезней является ненормальное состояние позвоночника. Лично я считаю, что это во многом определяется неправильной осанкой человека. Помимо указанного, разнообразные резкие толчки и длительная компрессионная нагрузка (например, от ношения тяжелых сумок и т. п.) могут вызвать сдвиг позвонков и защемление нерва, отходящего от спинного мозга, а это приводит к нарушениям того органа, который управляется этим нервом. С. 19.

Почему практически все люди имеют ту или иную степень поражения позвоночника?

Наши больные спины и органы являются следствием неправильного жизненного уклада человека. Только последние 3—5 тысяч лет человек ведет образ жизни, не соответствующий реальным нагрузкам на позвоночный столб. Природа-Матушка своим созданиям, в том числе и человеку, дает все необходимое. Человеку, как и животным, скелет и позвоночный столб необходим для передвижения, но не для выполнения каких-то внешних работ, а тем более переноски грузов. Человек занимался охотой и собирательством, во время которых его руки и позвоночник испытывают умеренную, чередующуюся с отдыхом нагрузку. Положение тела постоянно менялось, не было однообразия, а значит большой статической нагрузки на определенные мышцы и позвоночник. С. 20.

Влияние скрытой болезни на явные черты характера

Важно показать цепочку патологии, которая может поражать не только позвоночник, но и внутренние органы и даже кожу. Организм — это целостная система, в которой все взаимосвязано. Существует поле сознания, которое словно коконом покрывает физическое тело человека. В поле сознания (я его называю «полевой формой жизни») идут энергетические процессы, обеспечивающие жизнедеятельность организма. Черты характера человека образуют мощные и устойчивые энергетические структуры. Располагаясь в поле сознания, они начинают оказывать свое воздействие на материальные образования. Например, такая черта характера, как склонность подавлять окружающих, вызывает сжатие позвоночника, что приводит к ограничению его подвижности, остеохондрозу и даже болезни Бехтерева. И наоборот, неуверенность человека в себе рассеивает энергию в области позвоночника, делая его чрезмерно подвижным. В результате чего позвонки постоянно смещаются, не хотят быть на своих местах. С. 36.

Теперь становится понятна мысль Гиппократ о том, что позвоночник может служить причиной болезни

Нарушения в позвоночнике могут отрицательно сказываться на спинномозговых нервах, которые управляют тем или иным органом, частью тела. В итоге возникает заболевание органа, части тела, которое можно устранить только вправлением соответствующего межпозвоночного диска на свое место и дальнейшей работой над чертами характера. С. 37—38.

Правильное расположение органов

Организм человека, его органы, их взаимное расположение должны быть правильно ориентированы в пространстве и относительно друг друга. Эту функцию в организме человека выполняют позвоночный столб, таз и ноги. Правильная ориентация позволяет нормально взаимодействовать человеческому организму в энергетических потоках между поверхностью Земли и атмосферой. Правильное расположение ног и позвоночного столба позволяет нормально выполнять рессорные функции при движении организма по поверхности земли. В противном случае сотрясения, вибрации, возникающие при движении организма, приводят к разрушающему действию на хрящевые ткани, создают в организме неправильные инерционные усилия, которые приводят к опусканию внутренних органов, неправильному их функционированию. С. 47.

Простейший способ оценить свою осанку

Встаньте вплотную спиной к шкафу или стене. Сомкните стопы, смотрите прямо вперед (голова должна касаться шкафа). Руки опущены по швам. Если ваша ладонь не проходит между поясницей и стеной, то осанка хорошая; в противном случае мышцы брюшного пресса слабы и живот оттягивает позвоночник вперед (лордоз). При правильной осанке голова и туловище — на одной вертикали, плечи развернуты, слегка опущены и находятся на одном уровне, рельеф шеи (от козелка уха до края плеч) с обеих сторон симметричен, лопатки не выпирают, физиологическая кривизна позвоночника нормально выражена, грудь приподнята (слегка выпячена), живот втянут, ноги выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, стопа без деформаций с хорошо видимой выемкой со стороны внутреннего свода стопы. С. 50—51.

Соответствие мебели росту человека

Знайте, что мебель (столы, стулья) должна соответствовать росту человека, быть устойчивой, стулья — иметь достаточно высокие спинки, чтобы плечи сидящего были у их края. Все это — отнюдь не пустяки. Ведь если человек сидит за столом, не соответствующим росту, из-за неравномерной статической нагрузки может развиваться серьезный дефект осанки. Так, низкие столы способствуют формированию круглой спины, а слишком высокие заставляют поднимать плечи вверх. Оба локтя сидящего должны быть на столе: если локти не имеют должной опоры, приходится наклоняться вперед и сильнее сгибать спину. Не рекомендуется сидеть косо или положив ногу на ногу, а также сидеть на согнутой ноге или со свободно свисающей левой рукой. С. 61.

Походка — это осанка в движении

Как и осанка, походка может быть правильной — физиологичной, и неправильной — дефектной. Особенности стопы сильнейшим образом влияют на осанку и походку человека. Например, неправильная походка, связанная с плоскостопием, косолапостью, деформацией пальцев стоп, ведет к сильному нарушению осанки, а значит отрицательно влияет на здоровье. Медиками замечено, что нет ни одного случая сколиоза с реберным горбом, при котором бы не наблюдалось плоскостопия. Отсюда вытекает важная рекомендация: прежде чем приступать к исправлению осанки, надо обследовать ноги и в случае необходимости заказать супинаторы (приспособления, корректирующие свод стопы, а в случае необходимости и длину ног). После того как сделана коррекция стоп, уровня гребешков подвздошных костей, надо приступать к устранению дефектов осанки с помощью физических упражнений, массажа. С. 68—69.

Тест на плоскостопие

Наступив на лист бумаги мокрой стопой, на оставленном следе можно увидеть оставшуюся сухой выемку, которая соответствует внутреннему рессорному своду стопы. Та или иная степень плоскостопия зависит от величины этой сухой выемки. Чем она меньше — тем больше плоскостопие. Если же отпечаток сплошной — это означает, что стопа плоская. С. 76.

Позвоночник и рабочие условия

Для тех, кто длительное время проводит сидя (служащие многих профессий, школьники, студенты), очень важно иметь возможность разгрузить позвоночник и мышцы спины, облокотившись на спинку стула. Однако многие современные стулья не отвечают этим требованиям, так как спинки у них очень низкие. Идеальный, с точки зрения медицины, стул должен отвечать следующим требованиям: спинка стула — выше плеч; сиденье — жесткое и ровное; его высота должна равняться длине голени (если стопы не достают до пола, то надо под ноги поставить скамейку); глубина сиденья — не более $4/5$ длины бедер. Высота рабочего стола должна соответствовать росту (крышка стола — на уровне локтя согнутой руки). Под столом необходимо место для вытянутых ног. Положение ног надо время от времени менять: согнуть — вытянуть. Не рекомендуется класть ногу на ногу (бедро на бедро), так как при этом увеличивается нагрузка на крестцово-подвздошное сочленение и на позвоночник, а также нарушается крово- и лимфообращение, что приводит к онемению и отекам ног (допускается положить ногу на ногу в области голеностопных суставов при вытянутых ногах). С. 89—90.

Как увеличить рост

Каждому возрастному периоду соответствует определенный уровень зрелости костной ткани. На рентгеновских снимках костей человека, способного к дальнейшему росту, имеются четко видимые просветы — это зоны роста, хрящевые прослойки, из которых идет рост костей в длину. Если прослойки окостенели, увеличить рост невозможно. Поэтому основные рекомендации, как стимулировать зоны роста костей, относятся к подростковому и юношескому возрасту. Выполнение этих рекомендаций будет способствовать увеличению роста и улучшению физического развития организма. Прежде всего в сознании должна укорениться мощная идея, мысль, желание вырасти. Эта доминанта невольно будет задействовать те отделы мозга и эндокринной системы, которые влияют на рост тела. Далее это правильный режим дня, включающий обязательно специальные занятия по стимулированию зон роста костей, правильное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе, достаточный по времени сон. С. 161.





Тест на здоровье вашей спины

Эти вопросы помогут вам определить, в какой степени повреждена ваша спина и нужны ли вам соответствующие укрепляющие упражнения.

Ответьте на каждый вопрос «да» или «нет».

- Страдаете ли вы от постоянных болей в спине, которые можно унять только обезболивающими средствами?
- Сопровождается ли эта постоянная боль утомляемостью, потерей аппетита, уменьшением веса или учащением мочеиспускания?
- Распространяется ли боль в спине на ваши гениталии; влияет ли она на вашу сексуальную активность, способность к мочеиспусканию или сексуальное возбуждение?
- Если у вас болит одна нога, сядьте на стул и поднимите здоровую ногу так, чтобы она была расположена параллельно полу. Чувствуете ли вы боль в пояснице или в больной ноге?
- Бывали ли случаи, когда боли в спине мучили вас больше года?
- Не испытываете ли вы онемение бедер?
- Трудно ли вам ходить только на цыпочках или пятках?
- Испытываете ли вы мучительную боль в ногах при отсутствии боли в спине?



Интерпретация ответов

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, это означает, что вам необходимо целенаправленно заниматься оздоровлением своей спины.

Оцените свою гибкость

Вот три простых теста, с помощью которых вы сами сможете легко определить свой уровень подвижности и гибкости. Ответьте на эти вопросы «да» или «нет».

- Можете ли вы, не испытывая боли и неудобств, дотянуться до туфель из положения сидя?
- Можете ли вы из положения стоя дотянуться до кончиков пальцев на ногах, не сгибая колени и не напрягаясь?
- Справляетесь ли вы со своими обычными повседневными обязанностями, не испытывая боли и неудобств?

Интерпретация ответов

Если вы ответили на вопросы «нет», то эта книга для вас.





Авторское вступление

Незаметно летит время, и примерно с 35—40 лет начинают проблемы со спиной. Она «почему-то» начинает болеть. Возможно, это есть следствие того, что человек один из всех животных ведет прямоходящий образ жизни? Теперь руки свободны, голова расположена высоко, и можно делать массу дел, которые недоступны животным. Это дает человеку возможность господствовать над другими созданиями, изучать окружающий мир и активно влиять на него. Но, как и за все в этом мире, за прямохождение приходится расплачиваться болями в спине. Ведь нагрузка на поясничные позвонки намного больше, чем если бы человек передвигался на четырех конечностях и его позвоночник был бы расположен горизонтально.

По мнению ученых, человек стал прямоходящим очень давно, а согласно Библии, с самого сотворения мира он уже был таким. Но что мы видим на самом деле? С раннего детства человек обучается искусству прямохождения. Причем природный процесс идет так, что в 3—5 лет позвоночный столб приобретает правильную форму, которая наиболее всего способствует прямохождению. Однако в дальнейшем, под влиянием различных факторов жизни, это правильное положение постепенно и незаметно нарушается, и возникают различные

проблемы со спиной. Чтобы этого не происходило, человек всю жизнь должен следить за своей осанкой, которая внешне отражает правильное положение позвоночного столба.

Мой опыт в борьбе за здоровую поясницу имеет поучительную историю, касающуюся многих людей. Учась в школе, примерно в 6—7 классе, я стал осознавать, что моя осанка не соответствует тому, что она должна представлять в действительности. Я стал следить за ней, просто старался ходить прямо и не горбиться. Уже одно это дало свои положительные результаты.

С класса 8-го я стал заниматься тяжелой атлетикой. Тогда было такое упражнение, как жим штанги стоя. Оно требовало некоторого прогиба в пояснице. Естественно, чтобы его осваивать, надо было иметь крепкую поясницу, чего у меня, 60-килограммового паренька с ростом 175 см, не было. Во время одного выполнения жима я услышал сильный щелчок — так выстрелил в поясничном отделе межпозвоночный диск. Он сразу же стал на место, но это произвело на меня глубокое впечатление. Я понял, что со спиной шутки плохи, и, занимаясь, старался избегать подобных упражнений. Как я сейчас понимаю, в том месте произошло ослабление связочного аппарата позвоночника, и именно там впоследствии стали возникать регулярные смещения и боли.

Примерно к 17 годам я набрал мышечную массу, хорошо укрепился и... надолго забыл о спине. Занимался и делал лишь минимальные профилактические упражнения после тренировки на растяжение спины. Выполнив норматив мастера спорта и поднимая все больше и больше, на тренировке я серьезно травмировал спину — ее просто заклинило. Ходить я мог нормально, а вот штангу поднимать не мог — напрягаться в стартовом положении для подъема штанги было больно.