

ПОЗВОНОЧНИК УДАРИЛ В ГОЛОВУ



Все упражнения выполняются в нескольких направлениях: вперед, назад, вправо, влево, по кругу. Болевые ощущения не допускаем. Это техника безопасности.

Многие и многие врачи утверждают, что одна из наиболее распространенных причин многих и многих заболеваний "прячется" в позвоночнике. Еще Гиппократ, основоположник медицины, говорил о взаимосвязи заболеваний внутренних органов и состояния позвоночника. Именно поэтому наш олов каждый день должен получать определенную полезную нагрузку.

У большинства людей, ведущих малоподвижный образ жизни, хрящевые межпозвоночные диски сплюсываются, деформируются; ухудшается кровообращение в окружающих тканях. В результате позвоночный столб усыхает, и многие люди с возрастом становятся на несколько сантиметров ниже ростом. Восстановить гибкость позвоночника - это значит восстановить молодость и здоровье.

Мы сейчас предлагаем Вам упражнения для позвоночника. Это не физзарядка. Эти упражнения подобраны в определенной последовательности. Они направлены на нормализацию функции позвоночника, а значит, на устранение всевозможных недугов, как связанных непосредственно с костной тканью, с кровью, так и болезней внутренних органов.

Очень важно с каким настроением, каким отношением к себе Вы их выполняете. Это и есть один из ключей системы, открывающей дверь в здоровую, радостную жизнь. Девяносто процентов внимания нужно направить на созидание внутреннего настроения и только десять процентов - на технику выполнения упражнений.

1. Голову наклоняем к правому плечу и делаем несколько пружинящих движений головой вниз. Влево делаем аналогично. Затем голову наклоняем вперед, спина выпрямлена. Сначала подбородок тянем по грудине в сторону пушка. Делаем несколько движений. Аналогично выполняем упражнение в противоположную сторону.

При этом подбородком тянемся вперед и вверх. Выполняем неторопливые движения головой по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону. Поворачиваем голову до отказа вправо. Опять делаем несколько пружинящих движений, каждое из которых увеличивает угол поворота. Аналогично влево. Боли быть не должно.

2. Шейный отдел. Стоим ровно. Спина прямая. Руки внизу сцеплены в замок, плечи - вперед, голова опущена на грудь. Руками тянемся вниз, а задней поверхностью шеи вверх. Плечи и голова устремляются в одну



точку. Верхняя часть спины скругляется. В другую сторону делаем аналогично.

3. Плечи. Позвоночник прямой. Руки согнуты в локтях. Одно плечо поднято, другое - опущено. Второе плечо тянем еще дальше вниз. Корпус остается ровным. Никаких наклонов! Растягивается только верхняя часть спины. Меняем направление и делаем упражнение аналогично.

4. Спина ровная, руки вдоль туловища. Опуская плечи, руками тянемся к полу. Отпускаем напряжение и затем продолжаем движение. С каждым новым усилием плечи опускаем все ниже и ниже. До боли не доводим!

5. Выполняем движение, противоположное предыдущему. Плечами тянемся вверх все выше и выше.

6. Круговые движения плечами несколько раз вперед, а затем назад.

7. Повороты. Ноги на ширине плеч, носки стоп слегка направлены внутрь, руки - на плечах, локти разведены в стороны, смотрим прямо. Позвоночник - ось поворота. Движение вправо начинается с глаз, затем последовательно включаются голова, плечи, грудь. Живот, бедра, ноги остаются неподвижными. Приятное напряжение в этом случае возникает в плечевом поясе и верхней части спины.

8. Объем. Таз подаем вперед и фиксируем его положение так, чтобы не было наклонов. Позвоночник прогибаем так, как будто руками обхватываем что-то большое и необъятное. Голову наклоняем вниз. Все-таки постарайтесь объять это необъятное. Испытайте приятное напряжение в позвоночнике и мышцах спины.

9. Выполняем упражнение, противоположное предыдущему. Макушкой тянемся вверх, голову не запрокидываем. Лопатки соединяются. В пояснице не прогибаемся!

10. Правую руку за голову, локоть направляем в потолок, левое плечо вниз. Растягиваем правый бок. Никаких наклонов! Позвоночник принимает форму дуги. Аналогичное упражнение делаем для левого бока.

11. Плечами выполняем круговые движения вперед с максимальной амплитудой. Голова тоже принимает участие. Нагрузку распределяем по всему позвоночнику до поясничного отдела. То же самое делаем назад.

12. Ноги на ширине плеч, стопы слегка повернуты носками друг к другу, руки согнуты перед грудью, таз и бедра зафиксированы, смотрим вперед. Позвоночник - ось поворота. Уводим взгляд вправо и последовательно поворачиваем голову, плечи, грудь, живот. При этом верхняя часть позвоночника "скручивается". Очень медленно и плавно переходим аналогично к противоположному движению.

13. Ноги на ширине плеч. Колени слегка согнуты, таз подаем вперед. Верхняя часть туловища неподвижна. Лобком тянемся снизу вверх ко лбу. Почувствовали напряжение? Даем легкое расслабление. Делаем несколько таких чередующихся движений. Внимание! Наклонов нет!

14. Копчик и таз отводим назад, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, верхняя часть туловища неподвижна. Копчиком тянемся к затылку.

15. Ноги шире плеч, стопы параллельны (носки чуть-чуть повернуты внутрь), и при выполнении упражнения они не смещаются. Колени согнуты. Руки - на плечах. Выполняем плавный поворот корпуса до отказа вправо. Неподвижны только стопы. Затем также медленно поворачиваем корпус в противоположную сторону. Выравниваемся.

Ну как Вы себя чувствуете? Скажите, пожалуйста, Вы ощущаете приятное тепло, томление в позвоночнике и во всем теле? Если да, то Вы все делали правильно. Боли быть не должно. Выполняйте эти упражнения каждый день, и Вы будете защищены от всяких хворей и стрессов. Будьте здоровы и счастливы!



Материал предоставлен Институтом самовосстановления человека академика М. С. Норбекова

КИСЛЫЙ ШАРИК

Да это же клюква! Она же клюковка, клюквенная ягодка, журавлина; на севере ее зовут красницей. Латинское родовое название клюквы "оxycoccus" означает "кислый шарик", чем, собственно говоря, клюква и является.

Клюквы в России бывают разные - клюква болотная (*Oxycoccus palustris Pers.*) и клюква мелкоплодная (*Oxycoccus microcarpus Turcz. ex Rupr.*), первая с листьями и ягодами покрупнее, вторая - поменьше (соответственно 8-12 и 10-12 мм; 3-6 и 5-10 мм). Ботаники углядели различия в "ресничках" на чашелистиках. В общем, клюква болотная еще и с ресничками. Видали? И большие, и маленькие "кислые шарики" равноценны по лечебным свойствам, но клюква болотная содержит чуть больше пектинов, а клюква мелкоплодная - больше витамина С. Кстати, клюква принадлежит к неизвестному семейству брусничных - небольшому, но очень вкусному и полезному. В него кроме клюквы входят брусника, черника, голубика.

"Любоваться красотами болот" в поисках клюквы начинают в августе и до конца осени, пока позволяет погода. Клюква среди всех ягод самая поздняя. Такая поздняя, что аж самая ранняя. Как сойдут снега - добро пожаловать на болото, собирать перезимовавшую, подснежную клюкву. Лечебные плоды клюквы после зимовки становятся сладкими, нежными, но теряют часть своих лечебных свойств - витамины плохо переносят заморозку. И хранится весенняя клюква хуже.

При сборе клюквы будьте бдительны - она тщательно охраняется Боли-бошкой - лесным духом. Иногда люди встречают на болотах остроносенького, большеголового, длиннорукого старичка. Одежда вся в заплатах, а глазки-то хи-и-итренькие! Рож - клюковка, глазки - луковки. И просит жалостливо найти его корзинку - потерял, мол. Не поддавайтесь! Иначе Боли-бошка вскочит Вам на шею, стянет голову ремнем

и будет кататься по лесу, пока не заблудится да голова не разболится.

Клюква - главная "кислотница" среди ягод. Основные "богатства" ее - лимонная, бензойная, хинная, урсоловая, аскорбиновая (витамин С) кислоты. А также микроэлементы, разнообразные витамины, пектиновые вещества. Клюква - прекрасный доктор, очень мягкий и добрый - не хирург, но терапевт. Стимулирует обменные процессы в печени, улучшает секрецию желудка, поджелудочной железы. Это способствует возбуждению аппетита, улучшению пищеварения, а также выведению шлаков из организма. Слабое мочегонное. Предотвращает обострение инфекций мочевыводящих путей. Несколько снижает кровяное давление. Оказывает антибактериальное, тонизирующее, освежающее действие. Ее часто советуют есть людям, выздоравливающим после тяжелого инфекционного заболевания.

Клюква врачует нежно, никогда не вызывает аллергии, поэтому морсы из нее рекомендуют даже грудным детям - это и лечебное, и профилактическое средство, и просто питье вместо чая.

Местные сердцеедки используют клюквенный сок для укрепления коготков. Сок втирают в ноготь и кожу вокруг него. Существует поверье, что клюква, собранная на 11 сентября, день Усекновения главы Иоанна Предтечи, помогает от головной боли. Увы, язвенникам и людям с повышенной кислотностью желудка клюква противопоказана!

Чего только ни делают из клюквы! Но знаете - полезнее всего те блюда, где клюква не проходит термическую обработку! Тогда в ней сохраняется витамин С. Используйте сырые ягоды с сахарком или без, морс из толченых ягод, залитых кипяченой водой, или ликер.

Приятного аппетита!

Ольга Шотландия, olga@zen.ru



Видеть - значит знать.

Н. Г. Алексеев



СМОТРИТЕ ВМЕСТЕ С НАМИ!