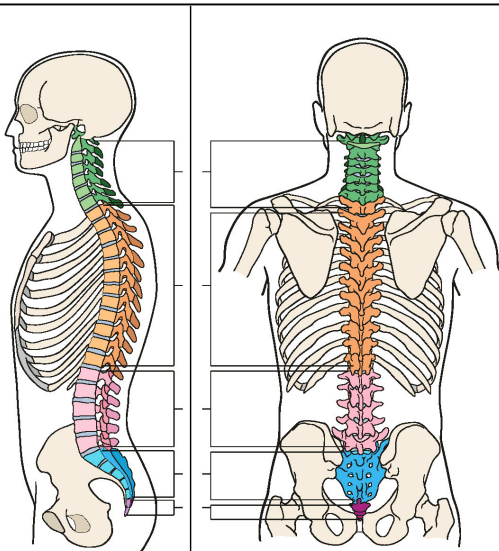


Андрей Поликарпов

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК



Издательство АСТ
Москва

Андрей Поликарпов

Здоровый позвоночник

Текст предоставлен правообладателем

<https://litres.ru/51790074>

*А. И. Поликарпов. Здоровый позвоночник: ООО «Издательство АСТ»;
Москва;*

Аннотация

<p>Андрей Поликарпов – целитель в подлинном, высоком смысле этого слова. Он умеет «читать» тело кончиками пальцев, возвращая ему силу и здоровье. В юности получив травму позвоночника и пройдя все круги ада, Андрей Поликарпов разработал действенную систему диагностики позвоночника; научился возвращать смещенные позвонки на место, и – самое главное – привел свой позвоночник в порядок, избавился от болей в спине, головных болей и скачков давления.</p> <p>В этой книге Андрей Поликарпов делится своими знаниями с тем, чтобы вы могли лучше понимать, что происходит с вашим телом. Все выводы и утверждения, включенные в данную книгу, основаны на многолетних наблюдениях, знаниях и опыте исцеления десятков благодарных пациентов.</p>

Содержание

Предисловие	5
Вступление	8
Мышцы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Андрей Поликарпов

Здоровый позвоночник

ООО «Издательство АСТ»

* * *

Предисловие

В молодости я не имел ни малейшего представления о том, что такое позвоночник. А какова его функция в работе организма и как проблемы в нем влияют на наше здоровье, я даже не задумывался, как и многие. Ну зачем мне думать о том, что меня не касается и не напрягает? И так было, пока мой позвоночник, а с ним и вся моя жизнь, не заполучили большую проблему. Тогда и выяснилось, что я ничего не знаю о позвоночнике, как, впрочем, и лечившие меня врачи. Понадобилось тридцать лет, чтобы накопить знания о позвоночнике и на основе этого материала разработать систему, приемы и правила помощи позвоночнику и в том числе самопомощи (чтобы помочь самому себе нормализовать работу позвоночника). Моя система опирается, в первую очередь на правильную диагностику позвоночника. А как иначе понять, где и какие изменения в позвоночнике произошли, без определения характера и масштабов этих изменений. На основе своего тела, я смог понять и проследить многие изменения происходящие в организме, как прямое следствие изменений происходящих в позвоночнике. Поверьте, зависимость одного от другого катастрофична! Об этом и многом другом и пойдет речь в этой книге. Я, кстати, попытался поделиться знаниями с медиками (совершенно бескорыстно), но они даже не снизошли, выслушать меня (великим не до-

суг). Вот после этого и появилась эта книга. Здравствуйте мои потенциальные единомышленники. Вам, наверное, не понятно, почему я вас так называю? Сейчас, поясню! Когда вы прочитаете мою книгу, многие из вас начнут разделять мои взгляды на роль позвоночника, в работе и обеспечении здоровья всего организма. Значит, многие из вас, станут моими единомышленниками. В моей книге простым, доступным языком изложены знания о причинах возникновения заболеваний нашего организма, которые во многом противоречат установкам официальной медицины. Я перестал доверять системе лечения по Парацельсу и по этому, все выводы и утверждения в этой книге мои. Но! Эти знания мной неоднократно проверены и перепроверены, вы можете им доверять, ну, а в случае недоверия, проверить на себе достоверность написанного в книге. Я надеюсь, что прочитанное поможет вам лучше понимать свой позвоночник и что происходит с вашим телом, в результате изменений в нем. На основе этих знаний, вы сможете принимать более правильные, взвешенные и своевременные решения, а самое главное не делать распространенных среди обывателей глупостей, при лечении многих заболеваний. Моя попытка изменить ваше мировоззрение, а главное подтолкнуть вас думать самостоятельно и научиться смотреть на многое по-другому, надеюсь, будет вами замечена и оценена. К сожалению, в книгу не вошли мои упражнения по проработке отделов позвоночника, но я считаю, что лучше один раз увидеть, чем сто раз прочи-

тать о том, как надо их делать. Точный Атлас выхода нервов из позвоночника я тоже не буду публиковать, но можете не сомневаться в его наличии.

Вступление

Дорогие друзья! Задача данной книжки – просветить именно вас, тех, кто знаниями в медицине не обладает. Тридцать пять лет назад я сам оказался в положении многих из вас: получив травму позвоночника, с жуткой болью вынужден был ходить по врачам и доказывать, что не симулянт, что мне нужна помощь (лечение). Только после посещения травмпункта (умные люди посоветовали) и получения рентгеновских снимков отношение ко мне со стороны врачей изменилось. Я наивно полагал, что теперь врачи мне помогут, но оказалось, они полные профаны в лечении позвоночника, – мне становилось только хуже. При обострениях болезни приходилось неделями лежать, боясь пошевелиться. Жизнь превращалась в кошмар. Когда стало совсем плохо, а врачи на мои вопросы только разводили руками, я понял, что, если сам себе не помогу, мое будущее печально, – и взялся за дело.

Опущу подробности моих изысканий, но я старался не пропускать любую информацию о позвоночнике. Как теперь считаю, я успешно избежал ученичества, а с ним и чужих ошибок. На своем примере я разработал и освоил диагностику позвоночника по нескольким признакам: по остистым отросткам, по мышцам и по нервам. Научился возвращать на место смещенные позвонки, ну и самое главное – привел

свой позвоночник в порядок, что позволило мне избавиться от болей в спине, жутких головных болей и скачков давления, мешавших нормально жить. Теперь мне 60 лет, а мой позвоночник позволяет мне жить без боли и не ограничивать себя в движениях. Жаль только, что я мучился непростительно долго, не зная, что есть и другая жизнь – без боли.

Мое тело – указатель, как можно изменить свою жизнь, если сильно захотеть. Знания и полученный опыт позволяют мне понимать, что и почему происходит с позвоночником, а через него – и с нашим телом. Я решил поделиться частью своих знаний с вами – может, это поможет уже вам лучше понимать, что происходит с вашим телом, и определить, в каком направлении двигаться. Все выводы и утверждения в данной книжке мои, и основаны они на моих наблюдениях и знаниях. Не призываю верить мне безоговорочно, думайте и делайте выводы сами.

Начну я свой письменный труд издаю. Думаю, что лишние знания вам не повредят, а помогут понять, что такое ваш позвоночник. Знания, конечно, сила, но осмысленные и систематизированные знания – сила в квадрате.

Мышцы

Мышцы состоят из упругой, эластичной ткани, основу которой составляют мышечные волокна. Волокна, состоящие из белка миозин, называют миозиновыми нитями, а волокна, состоящие из белка актин, соответственно, актиновыми нитями. Волокна (нити) сверху покрыты соединительной тканью и объединены в пучки – миофибриллы. Миофибриллы, собственно, и создают тело мышцы, ее активно сокращающуюся и растягивающуюся часть. Множественные пучки мышц окружены соединительной пленкой – фасцией, которая затем переходит в связку мышцы. Далее мышца разделяется на мышечную и сухожильную части и на головку и хвост. Сухожилия – это связки, образованные коллагеновыми волокнами и обеспечивающие крепление мышечных пучков к костям скелета.

Мышцы бывают гладкие – из них состоят в основном внутренние органы и кровеносные сосуды, – и полосатые, заставляющие тело двигаться. Однако хочу отметить, что гладкие мышцы сокращаются и расслабляются гораздо медленнее, чем полосатые. Все мышцы пронизаны мелкими кровеносными сосудами, которые питают их и обеспечивают им дыхание, и опутаны нервами, которые побуждают мышцу к действию и снимают информацию о ее состоянии. Лимфа (мелкие клетки крови), проникая через стенки капилля-

ров в ткани, очищает межклеточное пространство мышцы и уносит все ненужное и вредоносное из межклеточного пространства мышцы к лимфатическим узлам. Для того чтобы лимфа двигалась лучше, мышцы должны сокращаться, активируя кровоток, и параллельно выжимать лимфу из тканей. Думаю, понятно, что нужно больше двигаться, чтобы лимфа лучше промывала межклеточное пространство.

Хочу отдельно остановиться на мышцах спины. Они идут слоями и делятся на поверхностные и глубокие. Поверхностные мышцы спины, естественно, находятся сверху. К ним относятся: широчайшая мышца спины, трапециевидная мышца, ромбовидная мышца, круглые мышцы, квадратная мышца. Все они участвуют в движении плечевого пояса и помогают нам сгибаться и выпрямляться. Под поверхностными находятся глубокие мышцы спины – основные разгибатели позвоночника. Они состоят из двух пучков: латерального (внешнего) – это подвздошно-реберная мышца, остистые мышцы грудного отдела, лестничные мышцы, кивательная мышца, ременная мышца шеи и головы – и медиального (внутреннего) – это такие мышцы, как длиннейшая мышца груди и шеи, полуостистая мышца, поперечно-остистые мышцы, межреберные мышцы. Мышцы спины формируются из мышц, разных по размеру. Одни мышцы длинные, они проходят через весь позвоночный столб, прикрепляясь внизу к крестцу. Другие мышцы короче, их протяженность равна 5–6 позвонкам. Третьи мышцы крепятся через 3–4 по-

звонка. И, наконец, мышцы самого глубокого слоя прикрепляются к отросткам смежных позвонков, вращают позвонки относительно друг друга и участвуют в наклонах вправо и влево. Мышцы последнего вида ярко выражены только в наиболее подвижных отделах позвоночника – шейном и поясничном. Наиболее важны для питания позвоночника, естественно, мышцы глубоких слоев залегания. Хороший кровоток в них обеспечивает бесперебойное питание и дыхание позвонков и хрящевых дисков позвоночника.

Вот вам краткое описание построения мышц. На классификации и форме мышц не буду специально останавливаться (кому интересно, может посмотреть в интернете).

А так они просто созданы для движения, для совершения нами различных действий, для выполнения любой работы. Они стыкуют и связывают между собой кости нашего скелета и не позволяют им рассыпаться. Они – это мышцы, сухожилия и связки нашего тела.

Без движения мы не могли бы полноценно жить, свободно двигаться и работать. Наши мышцы позволяют нам перемещать огромные тяжести и совершать поистине ювелирные движения. А еще наши мышцы прокачивают кровь и лимфу (при движении), разгружая наше сердце и улучшая обменные процессы в организме. Можно долго еще перечислять достоинства наших мышц, но только люди, лишённые в силу различных обстоятельств возможности передвигаться самостоятельно, могут по достоинству оценить возможность сво-

бодно двигаться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.