



ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ



127

**целительных
упражнений
по Дикулю,
Ниши, йоге**



Иван Кузнецов

**Иллюстрированная энциклопедия
лечения суставов. 127
целительных упражнений
по Дикулю, Ниши, йоге**

«Издательство АСТ»

2012

УДК 615.89
ББК 53.58

Кузнецов И.

Иллюстрированная энциклопедия лечения суставов. 127
целительных упражнений по Дикулю, Ниши, йоге / И. Кузнецов —
«Издательство АСТ», 2012

Предлагаем вниманию читателя большой иллюстрированный справочник по строению и оздоровлению суставов. Эта книга станет настольной для тех, кто хочет сохранить подвижность и бодрость на долгие годы! Боль и скованность в суставах способны настигнуть нас в любом возрасте, ограничить движение, а значит, и жизнь. Однако многие проблемы с суставами можно предотвратить и решить самостоятельно при помощи советов, собранных в этой книге. Вы узнаете все о строении суставов, диагностике их заболеваний и лечении, а также познакомитесь с альтернативой официальной медицине – системой Валентина Дикуля. Упражнения, специальные настройки в помощь занимающимся, советы по созданию фирменных тренажеров помогут вам сохранить здоровье суставов и навсегда избавиться от боли.

УДК 615.89

ББК 53.58

© Кузнецов И., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Что нужно для здоровья суставов	5
О чем расскажет вам эта книга	6
Первый шаг в лечении – осмотр грамотного специалиста	7
Как устроены наши суставы	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Иван Кузнецов, Мария Тимофеева, Феликс Варнас

Иллюстрированная энциклопедия лечения суставов. 127 целительных упражнений по Дикулю, Ниши, йоге

Что нужно для здоровья суставов

Практически у каждого из нас с годами появляются какие-нибудь проблемы с опорно-двигательной системой, и в особенности с суставами. Трудно двигаться, вставать, садиться, болят колени, руки... «Возраст», – как правило, именно так мы объясняем причины боли и дискомфорта. Однако в появлении проблем с суставами чаще всего виновата вовсе не надвигающаяся старость!

Так почему же болят и не слушаются суставы?

Не будем приводить здесь широко известные причины: переизбыток соли в рационе, излишне рафинированная пища и т. д. Да, конечно, питание играет огромную роль в поддержании здоровья. Но, как утверждают медики, основная причина заболевания суставов все-таки в другом: в том, что **большинство из нас просто не умеет разумно рассчитывать нагрузки**. Мы неправильно двигаемся. А несбалансированное питание уже усугубляет проблему.

Чуть ли не любая трудовая деятельность способна стать причиной болезни суставов. Сидите вы целый день или стоите, часть ваших суставов оказывается перегружена.

Природа задумала человека не для малоподвижной жизни, создала его организм не в расчете на то, что он будет постоянно сидеть или стоять на месте. **Жизнь – это движение**. При усталости мы, естественно, стремимся отдохнуть, и это правильно, только способ отдыха мы выбираем неверно. К сожалению, в нашем представлении отдых – это лежание на диване, часто в крайне неудобной позе. И отдыхаем мы не после активного движения, а в большинстве случаев, после длительного сидения в одной позе. Получается, что

✓ Наши суставы практически не отдыхают.

Если часть суставов у нас *перегружена* (например, когда вы сидите, постоянную нагрузку испытывают тазобедренные суставы), то часть, наоборот, не работают, нуждаются в нагрузке, потому что почти все время находятся в состоянии «застоя». А ведь без движения невозможно нормальное питание сустава, обновление тканей.

Добавим сюда другие враждебные суставам факторы: неудобную, неправильно подобранную обувь и одежду, которую мы покупаем в угоду сиюминутным прихотям моды. Общая картина жизни наших суставов получается крайне неутешительной.

Возможно, вы возразите: «Ситуацию изменить нельзя, нереально! Я ведь не могу пойти на работу, обув вместо модных туфель на каблуке правильные ортопедические тапочки, а вместо обтягивающих модных брюк надев балахон! Или прикажете не ходить на работу совсем?»

Таких жертв от вас и не требуется.

Все, что нужно вашим суставам, – это немного заботы. Чтобы помочь суставам и исправить положение дел, достаточно всего двадцати минут в день. Чуть больше четверти часа – и вы проститесь с болью и дискомфортом, станете бодрее и здоровее!

О чем расскажет вам эта книга

Прежде всего, вы подробно познакомитесь с... самими собой. Ведь суставы – это часть вашего организма, часть вас, о которой вы, наверно, мало знаете. Итак, приятно познакомиться. Вы в подробностях узнаете, как устроены и работают ваши суставы. Эта информация поможет вам самостоятельно разобраться, что именно вы делаете неправильно, и как влияет на суставы ваш образ жизни – мешает им или помогает.

Затем мы подробно поговорим о важнейшей проблеме – отложении солей. Мало кому известно, что в медицине такого термина на самом деле нет. Между тем о «солях» в суставах мы слышим постоянно, на них списываем многие проблемы. Так ли это? Разобравшись, какие проблемы для организма создают соли, вы, не откладывая, познакомитесь с методиками академика Болотова, которые помогут справиться с этими сложностями.

Третья часть книги посвящена болезням суставов, диагностике и методам лечения, принятым в официальной медицине. Эти сведения пригодятся вам для того, чтобы самостоятельно оценить состояние своих суставов, вовремя заметить признаки заболеваний, понять, почему и какие назначения сделал ваш лечащий врач.

Затем от официальной медицины мы перейдем к нетрадиционной и расскажем о системе реабилитации Валентина Дикуля. Возможно, вы знаете, что упражнения Дикуля помогают людям с болезнями *позвоночника*. Однако одна из важнейших целей, на которые направлен комплекс Дикуля – это еще и здоровье и подвижность *суставов*. Поэтому приведенные в этой книге упражнения рекомендованы не только тем, кто перенес травму позвоночника, но и всем, у кого есть проблемы с опорнодвигательным аппаратом.

К нетрадиционным методам оздоровления позвоночника можно отнести и еще два комплекса упражнений, которые вы найдете в этом разделе. Это упражнения «Русской здравы» – уникальной древнеславянской суставной гимнастики, а также проверенные тысячелетиями упражнения йоги. Такой выбор упражнений не случаен. Именно эти два комплекса прошли проверку временем, по праву считаются наиболее щадящими и доступными человеку любого возраста и состояния здоровья.

Следующие два раздела книги посвящены природным средствам, которые помогут вашим суставам. Это обычная пища и натуральные лекарства. Вы узнаете, что «предпочитают» наши суставы, а какая еда разрушает и губит их, как вернуть здоровье и подвижность при помощи лекарственных растений, например, астрагала или зебрины (золотого уса), узнаете о лечебных свойствах пчелиного яда и мумие. Здесь же вас ждут рецепты очищения суставов при помощи простых и доступных всем продуктов.

В конце книги, в приложении, приведены рецепты специальных блюд, рекомендованных людям с заболеваниями суставов.

Первый шаг в лечении – осмотр грамотного специалиста

Эта книга – справочник, который поможет вам разобраться в строении суставов, понять, что нужно сделать для здоровья. Справочник даст вам полезный совет, но помните: **эта книга не заменит вам врача. Она не может правильно поставить диагноз и назначить лечение.** Поэтому перед началом занятий мы рекомендуем вам проконсультироваться у врача.

Не забывайте, что врач должен быть грамотным и думающим человеком. Как определить, к хорошему ли врачу вы попали? Благодаря этому справочнику вы сумеете сориентироваться в области болезней и лечения суставов и отныне будете не слепо доверять словам врача, а оценивать все рекомендации на основе полученной информации.

Как устроены наши суставы

Основу тела человека составляет скелет, представляющий собой соединение костей. Если бы все кости скелета соединялись друг с другом неподвижно, то человек был бы похож скорее на египетскую мумию, чем на живое существо, так как не мог бы двигать ни рукой, ни ногой, только глазами моргать. Но к нашему счастью, «нужные» нам кости соединены подвижно. Именно поэтому мы можем совершать различные движения и принимать различные положения.

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.