

**3** Три самых  
эффективных  
способа  
оздоровления  
позвоночника



**Брэгг**

**Ниши**

**Дикуль**

Сергей Волин

**Три самых эффективных способа  
оздоровления позвоночника**

«Издательство АСТ»

2008

## **Волин С.**

Три самых эффективных способа оздоровления позвоночника /  
С. Волин — «Издательство АСТ», 2008

Перед вами книга-путеводитель, которая поможет вам найти свой путь к здоровью позвоночника. Здесь представлены три знаменитые системы оздоровления позвоночника: Поля Брэгга, Кацудзо Ниши и Валентина Дикуля. В книге дана общая информация о болезнях позвоночника, советы по здоровому питанию и образу жизни, собраны эффективные упражнения и техники тренировки позвоночника, рассказано о том, как самостоятельно сделать тренажеры, которые принесут здоровье вашему позвоночнику.

## Содержание

ТРИ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА: БРЭГГ, НИШИ, ДИКУЛЬ	5
Позвоночник – наша опора	5
Как «обычная» медицина лечит болезни опорно-двигательного аппарата	6
Три формулы «альтернативной» медицины для лечения опорно- двигательного аппарата, о которых вы прочтете в этой книге	8
Особенности нетрадиционного подхода к оздоровлению организма и его отдельных систем	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Сергей Волин, Сергей Дьяченко, Тамара Дьяченко**

## **Три самых эффективных способа оздоровления позвоночника**

### **ТРИ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА: БРЭГГ, НИШИ, ДИКУЛЬ**

#### **Позвоночник – наша опора**

Среди болезней, с которыми рано или поздно сталкивается большинство людей, на одном из первых мест нарушения функций опорно-двигательного аппарата и позвоночника. Они занимают по распространенности второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Поскольку опорно-двигательная система – это наш каркас, опора и основа, то ее разбалансированность провоцирует болезни других систем и отдельных органов, а также снижение подвижности и ухудшение общего состояния организма.

Практически с одинаковой частотой болеют старые и молодые, бедные и богатые, вот только мужчины несколько «опережают» женщин. Тут сказываются особенности мужской анатомии и физиологии, повышенные физические нагрузки.

Что же провоцирует бесконечные болезни опорно-двигательного аппарата?

Специалисты утверждают: к факторам риска относятся малоподвижный образ жизни, сидячая работа, нехватка времени и сил для занятий спортом, избыточный вес, механические травмы, избыточные физические нагрузки, переохлаждение, ношение обуви на высоких каблуках или вовсе без оных. Большинство людей совершенно не умеют разумно рассчитывать физические нагрузки: либо «перебирают», либо «недобирают», что не может не сказаться на состоянии их опорно-двигательного аппарата.

Вместе с пищей наш организм далеко не всегда получает необходимые для костей и мышц химические элементы и соединения, зачастую приобретает слишком много ненужных ему веществ, например солей, в избыточном количестве. Не справляясь с их выведением, организм откладывает соли «про запас» в костях и суставах, что нарушает их работу.

К вышеперечисленным факторам нужно добавить неудобную обувь и одежду, которую люди нередко носят, чтобы только не отстать от моды, пытаясь не обращать внимания на то, как она стесняет и трет. Хотим шагать в ногу с модой, а становимся ее жертвами. Причем в жертву здесь приносится не что-то несущественное, а собственное здоровье.

К «группе риска» принадлежат практически все! Гиподинамия и неправильное питание – бич современного человека, где бы он ни жил, к какой бы возрастной категории ни относился. Что же делать? В первую очередь помнить... о том, что все мы – потенциальная «группа риска». И заниматься профилактикой: оптимизировать свой режим питания и режим физических нагрузок, отказаться от «неправильной» обуви, постараться свести к минимуму риск травматизма.

А если уже болен? Значит, нужно предпринять все возможное, чтобы вылезти из болезни.

## Как «обычная» медицина лечит болезни опорно-двигательного аппарата

Что может противопоставить официальная медицина остеохондрозам, остеопорозам, артритам, радикулитам и сколиозам? На первый взгляд выбор богат.

К примеру, методов борьбы с бичом человечества остеохондрозом существует столько же, сколько теорий его происхождения. Но в основном это фармакологические средства – обезболивающие и снимающие воспаление. А вот собственно лечащих болезнь методов не так много. Причем обычно они помогают «выборочно», а для ряда людей вообще оказываются малоэффективными. Эти методы (как уже говорилось, к сожалению, не дающие универсального эффекта) – мануальная терапия, массаж и лечебная гимнастика, гирудотерапия (лечение пиявками), иглорефлексотерапия, вытяжение на специальных столах или койках, пчелиный яд и некоторые другие. Когда остеохондроз осложнен грыжей межпозвонковых дисков, врачи отправляют пациента на операцию. До недавнего времени в ходе этой хирургической процедуры ломали позвонок (!), чтобы добраться до грыжи. Сейчас все шире распространяется лазерная медицина, которая позволяет не прибегать к разрушению позвонка. Но и при современном лечении часто происходят рецидивы, то есть повторно образуются грыжи, причем в некоторых случаях с еще более тяжкими последствиями, чем при первичных грыжах.

Для выправления искривления позвоночника при сколиозе официальная медицина предлагает ортопедический корсет, физиотерапию и жесткую постель; в случае травмы шейного отдела – гипсовый воротник.

Какая бы конкретно дисфункция у вас ни диагностировалась, в дополнение к основному лечению вам пропишут лечебную физкультуру и напомнят об умеренном питании, здоровом образе жизни и... в случае хирургических вмешательств, когда болезни заходят далеко, стопроцентных гарантий положительного исхода вам никто не даст. Официальная медицина утверждает: любое заболевание позвоночника и суставов – это практически навсегда. Можно более или менее поддерживать организм лечением и профилактикой, но шанс закончить жизнь инвалидом все равно достаточно велик.

Почему во многих случаях традиционная медицина оказывается бессильна в лечении заболеваний и травм позвоночника, как и других органов и тканей нашего организма, даже при всей современной научной и технической вооруженности? Вопрос непростой, и все же как минимум одна из причин на сегодняшний день достаточно очевидна. Дело в том, что официальная медицина как система нацелена на лечение заболевания – описанного, классифицированного, против которого создан целый арсенал всевозможных средств и придумываются все новые. Остается диагностировать недуг с максимально возможной точностью – и выдвинуть против него всю «тяжелую артиллерию» современных медицинских средств...

А ведь еще Гиппократ учил лечить не болезнь, а больного. Врачи древности понимали, что конкретный случай заболевания имеет множество оттенков и причиной его служит общее состояние человека, неразделимое на духовное и физическое. Исстари на том же основывались способы народного лечения, а сегодня тех же взглядов придерживается так называемая нетрадиционная медицина. При всем различии методов и подходов общей чертой многих систем нетрадиционной медицины является цельный подход к человеку и понимание огромной роли его духовной сферы, эмоций, психики и воли в состоянии здоровья. Болезнь на физическом плане является отражением тех процессов, что происходят на более тонких, энергетических уровнях. И лечение поэтому следует начинать с них. Одними таблетками, скальпелями и даже самыми современными приборами в большинстве случаев удастся только задержать прогрессирование болезни либо вызвать ее развитие в другом органе или части тела, поскольку главная причина недуга оказывается не устранена.

Воздействовать через психику и волю на тело, на самые материальные физиологические процессы в организме учит целый ряд систем. Причем их создатели и сторонники демонстрируют удивительные случаи исцеления не только заболеваний, имеющих наследственную «подоплеку», – нарушения процессов развития клеток, обмена веществ, выработки гормонов в организме и т. д. Оригинальные методики оздоровления не раз демонстрировали подлинные чудеса в случаях безнадежных с точки зрения официальной медицины заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата. Так, эффективные способы нетрадиционного лечения и сохранения здоровья позвоночника предложили Поль Брэгг, Кацудзо Ниши и Валентин Дикуль. Именно о них и пойдет речь в этой книге.

## **Три формулы «альтернативной» медицины для лечения опорно-двигательного аппарата, о которых вы прочтете в этой книге**

### **ФОРМУЛА БРЭГГА:**

здоровый позвоночник = упражнения, поддерживающие осанку +  
правильное питание + полноценный отдых

Поль Брэгг прославился благодаря своей системе лечебного голодания, однако его интересы в области медицины и изучения человеческого организма были очень широки. В результате многолетних исследований он пришел к выводу, что здоровье человека определяется в первую очередь состоянием позвоночного столба. Именно Брэггу принадлежит знаменитое высказывание: «Позвоночник – это вешалка всех болезней». В соответствии со своей концепцией здоровья и болезней Брэгг огромное внимание уделял способам сохранения и восстановления функций позвоночника.

Начиная первые опыты оздоровления на самом себе и своих родных, позднее он стал известен тем, что лечил растяжения, последствия автомобильных аварий, травмы – в частности, спортсменов, наблюдая которых медики лишь качали головами. Поль Брэгг разработал уникальную «Программу по оздоровлению позвоночника», которая получила широкое признание потому, что сам создатель являл блестящий пример ее эффективности. С детства Брэгг обладал очень слабым здоровьем, перенес множество болезней и не понаслышке знал, что такое боль и страдание. Но благодаря своим разработкам, а также сильному характеру и неукротимому желанию стать здоровым он не только навсегда избавился от болезней, но и прожил долгую активную жизнь. Он погиб в возрасте 95 лет, накрытый гигантской волной во время занятий серфингом.

Система Брэгга по восстановлению гибкости позвоночника уникальна своей простотой и доступностью людям всех возрастов. Он разработал методику, строящуюся на трех «китах»: регулярные физические нагрузки, правильное питание, хороший отдых. В комплексе все это помогает восстановить подвижность межпозвоночных дисков, избежать остеопороза и отложения солей. Основой методики являются всего 5 несложных упражнений. Регулярные занятия в совокупности с оздоровительным голоданием, здоровым питанием, активным образом жизни и умением сохранять положительный настрой подарили великолепное здоровье и долголетие самому Брэггу и тысячам его последователей.

### **ФОРМУЛА НИШИ:**

здоровый позвоночник = жизнь по законам природы + выполнение  
«Шести правил здоровья»

Знаменитая система здоровья японского ученого Кацудзо Ниши – не просто комплекс правил и упражнений, а целая философия. Он свел воедино многие элементы самых разнообразных практик, которые на выходе образовали целостную систему, обучающую жить согласно законам природы. Сам Ниши не был по образованию врачом, но был хорошо «знаком» с медициной, поскольку с самого детства отличался крайней слабостью и болезненностью. Когда Ниши был ребенком, медики дали неутешительный прогноз, исследовав особенности его организма: они полагали, что этот мальчик вряд ли проживет более 20 лет. Оставалось либо покориться скорбному приговору и ждать смерти, опустив руки, либо приложить максимум усилий, чтобы ее отменить. Ниши выбрал второе, он решил выжить и стать здоровым человеком. Занимаясь поиском универсального рецепта здоровья, он знакомился с оздоровительными системами и философиями разных стран и культур. В результате Ниши осознал, что

не существует болезней отдельно взятых органов, – все они являются следствием патологических изменений физиологических и энергетических систем организма, и одной из причин их возникновения является моральное истощение. Опираясь на эти представления, он создал концепцию оздоровления, известную как Система здоровья Ниши. Она построена на определенных философских взглядах («законы жизни управляют законами здоровья») и принципах натуральной гигиены. В ее основе лежит убеждение, что организм – это единая саморегулирующаяся система, способная самостоятельно восстановить нарушенные функции и преодолеть болезнь. Для этого необходимо не мешать внутренним силам организма работать правильно – то есть способствовать оздоровлению и повышению продолжительности жизни, прислушиваться к ним и стимулировать их. Именно в способах такой стимуляции и заключается система Ниши.

Она основана на «Шести правилах здоровья», которые помогают не только укрепить, но и восстановить здоровье, в первую очередь – позвоночника.

Этим упражнениям может научиться любой, даже физически неподготовленный человек. Они сочетают в себе знания, составляющие основу многих учений о питании, дыхании, движении, физической культуре и водолечении, и заключают в себе все необходимое для того, чтобы восстановить позвоночник и вернуть ему утраченную гибкость, выносливость. Кроме того, эти упражнения оказывают комплексное оздоравливающее воздействие на весь организм.

#### ФОРМУЛА ДИКУЛЯ:

здоровый позвоночник = воля и нацеленность на выздоровление +  
регулярная тренировка разных его отделов

Это самая известная система реабилитации людей, перенесших тяжелейшие повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата. В ее основу лег собственный трагический и мужественный опыт создателя – Валентина Дикуля.

Именно эта система здоровья является сегодня ключевой в плане обобщения положительного опыта, накопленного официальной и альтернативной медициной. Валентин Дикуль, борясь с последствиями серьезнейшей травмы, познакомился практически со всеми известными методиками лечения болезней опорно-двигательного аппарата. Он собирал свое знание буквально по крупицам, используя любые возможности пополнить их «копилку».

Система Дикуля, хоть и дает порой просто фантастические, не укладывающиеся в голове результаты, – не шаманство, не оккультное действо. Она имеет строгое научное обоснование, построена на фундаменте точных данных физиологии, химии, физики. Победив свою болезнь, Дикуль стал помогать другим встать на тот же путь к здоровью, которым прошел сам. Его стали называть целителем, врачом. И это справедливо, ведь Дикуль узнал о медицине так много, так много изучил и в теории, и на практике, что совершенно закономерно перед ним открылось новое поприще, на которое он сознательно вступил, чтобы помогать людям, близким к отчаянию.

Феномен Дикуля изучается научно-исследовательскими институтами по всему миру, его революционные находки апробируются в ведущих медицинских учреждениях России и за рубежом. Автор методики в буквальном смысле слова поставил на ноги и себя, и тысячи своих пациентов и последователей. Все они единодушно утверждают: главное – настрой, дух, целеустремленная настойчивость и терпение. Именно эти качества – залог быстрого и полного выздоровления.

## Особенности нетрадиционного подхода к оздоровлению организма и его отдельных систем

Нетрадиционные подходы в медицине объединяет то огромное значение, которое при дается в излечении организма человека психике и воле человека. Эти системы для эффективности предполагают объединение усилий духа (регулярность в упражнениях и практиках, особый настрой при выполнении упражнений) и сознания (четкое представление цели, понимание причин болезней и встающих задач). Известные случаи удивительных, почти чудесных выздоровлений, как правило, бывают связаны с напряжением всех духовных сил, с огромным желанием превозмочь судьбу и стремлением к цели. Эмоциональный подъем или концентрация сил в связи с тяжелыми испытаниями мобилизуют человеческий организм, позволяют ему «забыть» о болезнях, быстрее и легче преодолевать их. Наше тело обладает огромными резервами, которые раскрываются в экстремальных ситуациях. Зачастую мы сами не представляем, какие силы в нас таятся. Статистика подтверждает, даже с учетом неполноты данных, что в тяжелейшие годы Великой Отечественной войны советские граждане болели намного реже, чем до этого, и выздоравливали быстрее. Раненые возвращались на фронт в два раза быстрее, чем в период Первой мировой войны.

Во время блокады Ленинграда жившие в осажденном городе люди практически не болели простудными заболеваниями – это при том, что первая блокадная зима была одной из самых холодных в XX веке: температура воздуха в январе не поднималась выше отметки – 13 °С, в основном же мороз достигал 34–35 °С, дули пронизывающие ветры. Что помогало ослабленным голодом ленинградцам избегать простуд? Все их физические и духовные силы были мобилизованы на борьбу с гораздо более страшным врагом, нежели холод, ветры, простуда, а помыслы – устремлены к победе. И этот настрой на победу был настолько мощным, что все прочее отходило на задний план. У человека была одна задача – выжить любой ценой назло врагу и одолеть его. Что по сравнению с этим значила какая-то простуда?

Также замечено, что редко болеют люди целеустремленные, одержимые идеей, занятые научным поиском, спортом, предпринимательской и любой другой деятельностью, которой отдаются целиком, вкладывая в нее все силы и находя в ней смысл жизни. Роль психики, эмоций и волевого начала здесь настолько очевидна, что даже многие врачи, придерживающиеся традиционных взглядов, считают: во главу угла медицины будущего лягут исследования психических механизмов выздоровления.

Мы действительно можем управлять своим здоровьем. Зачастую, уверившись, что болезнь неизлечима, человек позволяет себе сдаться, умереть. Но вера в исцеление производит обратный эффект – люди излечиваются и встают на ноги тогда, когда врачи «махнули на них рукой». Подчас из отдельных случаев «чудесного» выздоровления и возвращения к жизни вырастают целые системы восстановления подорванного здоровья. И создают их люди, не имевшие раньше отношения к медицине. Но жизнь заставляет их бороться с болезнью, и они мобилизуются и побеждают ее, а потом делятся опытом с другими. И их личный опыт выздоровления и победы над болезнью становится, с одной стороны, важным прецедентом, а с другой – бесценным примером правильной стратегии и тактики борьбы с недугом.

Так, широко известна история Юрия Власова. Тяжелоатлет с мировым именем, двукратный олимпийский чемпион, он одержал много громких побед и был кумиром миллионов. Однако после ухода из большого спорта Власов не мог найти себя в новой жизни, ощутил себя ненужным, у него развилась глубокая депрессия. Вскоре привыкший к колоссальным нагрузкам организм, выбившись из привычного ритма тренировок, перестал нормально работать, его начали терзать многочисленные хвори. Спортсмен, один из сильнейших людей планеты, ощутил себя настолько беспомощным, что не мог даже встать с постели. Это только усугубляло

внутренний кризис. Собственное будущее рисовалось ему в самых мрачных красках, и собственные предвидения сбывались шаг за шагом.

Мы не знаем, когда и как это произошло. Но однажды Власов четко осознал, что любая мысль влечет «последствия». Состояние ума каким-то образом влияет на состояние организма. «Черная», негативная мысль разъедает волю, питает энергию болезни, отравляет организм, точно сильнейший яд. Уныние убивает жизнь. И тогда Власов сделал вывод: нервное напряжение и недостаток нагрузки, движения привели его в конечном счете к такому тяжелому состоянию. Значит, выйти из него можно, пользуясь средствами противоположного характера: настроен на выздоровление и движение, физическими нагрузками. Он знал, что ему предстоит долгая кропотливая работа, заранее настроился на серьезный труд, но при этом не допускал и тени сомнения, что сможет поставить себя на ноги. Занятия начались с самых простых упражнений, смешных для здорового человека: бывший спортсмен постепенно разрабатывал мышцы, учился вставать, ходить, подниматься по лестнице. Боль была очень сильной, но упорство и воля – еще сильнее. Медленно, по капле здоровье стало возвращаться. Преодолев болезнь, Юрий Власов написал знаменитую книгу «Себя преодолеть», которая быстро завоевала популярность у миллионов читателей.

## **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.