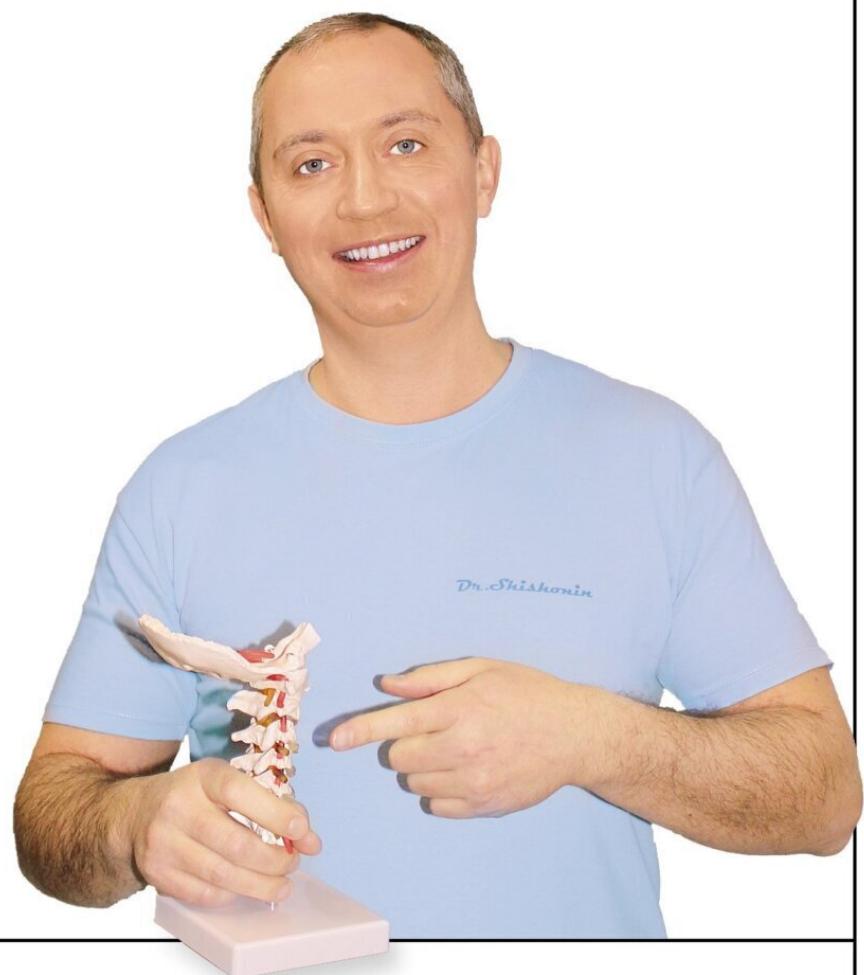
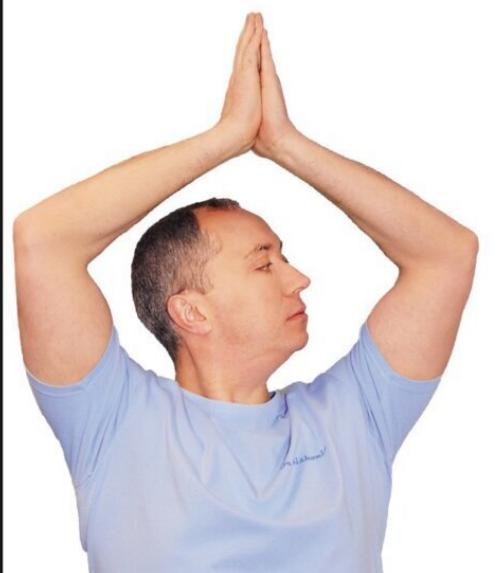


Авторская методика доктора Шишонина

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ И СПИНЫ



**НОРМАЛИЗАЦИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
ПРОФИЛАКТИКА МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ГРЫЖ
УЛУЧШЕНИЕ КРОВОСНАБЖЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА
ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА • ПОМОГАЕТ ПРИ ВСД**

Азбука здоровья (ACT)

Александр Шишонин

**Лечебная гимнастика
для шеи и спины**

«Издательство ACT»

2021

УДК 615.85

ББК 53.54

Шишонин А. Ю.

Лечебная гимнастика для шеи и спины / А. Ю. Шишонин —
«Издательство АСТ», 2021 — (Азбука здоровья (ACT))

ISBN 978-5-17-123348-8

Остеохондроз — эпидемия XXI века, по статистике, им страдает каждый второй. Смещенные шейные позвонки передавливают артерии, из-за чего ухудшается кровоснабжение головного мозга, появляются головные боли, гипертония, к мозгу не поступает достаточное количество кислорода, и организм не может нормально функционировать. Все эти симптомы большинство из нас снимает с помощью лекарств, не думая о последствиях в виде отравления организма и особенно печени. Главное, таблетки никак не влияют на причину болезни, поэтому симптомы возвращаются... с новой силой. Людям непросто поверить в то, что все эти проблемы решаются с помощью специальных упражнений и исправления осанки. В любом возрасте таким образом можно вернуться к полноценной жизни и избавиться от множества проблем без помощи таблеток: после расправления позвоночника нормализуются и тонус мышц, и давление, и работа мозга. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.85

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-123348-8

© Шишонин А. Ю., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

| | |
|-----------------------------------|---|
| Предисловие | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

Александр Юрьевич Шишонин

Гимнастика для шеи и спины

© Шишонин, Александр Юрьевич, текст, 2021

© ООО «Базон», 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Предисловие

Мою гимнастику для шеи делают миллионы людей. Почему?

Потому что они не хотят мириться с бессилием современной медицины. Парадокс – мы живем в эпоху наивысших достижений человечества, находимся на самом острие стрелы прогресса. Мы проникли вглубь атома, вышли в космос, своим пониманием дотянулись до начала Вселенной, до Большого взрыва, но при этом не можем справиться с элементарной гипертонией!

Тут явно что-то не так.

Нет, гипертонию современная медицина, конечно, лечит. Но не вылечивает! Поэтому лечением я это называю только по устоявшейся привычке. Так же как и таблетки – лекарствами. Конечно же, это не лекарства, раз не вылечивают! И никакое это не лечение! Никакими препаратами вылечить гипертонию вообще невозможно. Так же как невозможно таблетками вылечить ожирение.

Медицина с помощью препаратов, которые прописывает гипертоникам, только снимает симптом – само высокое артериальное давление, ничуть не влияя на причину его возникновения. Поэтому на таблетки человека сажают пожизненно, годами отравляя ему печень. И все равно он умирает от гипертонии, точнее, от ее последствий – инфарктов, инсультов, аритмии, ишемии… Если, конечно, раньше не умрет от лекарственного цирроза печени.

Кстати, сказанное касается не только гипертонии. Но и диабета второго типа, при котором человека до конца жизни сажают на сахаропонижающие таблетки, вместо того чтобы вылечить его от болезни раз и навсегда. Это касается и атеросклероза, при котором пациента норовят посадить на статины, понижающие «плохой» холестерин, вместо того чтобы избавить его от самой причины болезни.

Что же это за жизнь такая – до конца своих дней сидеть на «химических протезах»?! И почему все-таки вылечить указанные болезни не удается с помощью самой современной химии? Забегая вперед, скажу больше: и не удастся никогда!

Это издание для вас, если что-то из перечисленного вас касается:

1. Повышенное давление
2. Шум в ушах
3. Шейный остеохондроз
4. Панические атаки
5. Головная боль
6. ВСД – вегетососудистая дистония

Для того чтобы понять тупиковость медикаментозного пути, нужно чуть-чуть углубиться в причины гипертонии. Отчего ею страдают практически все люди в возрасте? И почему никакие химикаты не могут спасти человека от губительного повышения давления?

В современной медицине выделяют два типа гипертонии. Первая – привязанная к каким-то заболеваниям, то есть сопутствующая. Например, опухоль надпочечников или проблемы с щитовидной железой могут привести к огромному выбросу гормонов, которые провоцируют постоянное повышенное давление. Таких диагнозов, инициирующих вторичную гипертонию, несколько сотен. Однако болезни эти не слишком частые, поэтому вызывают всего 5 % гипертоний. А остальные 95 % поставленных диагнозов – так называемая эссенциальная гипертония. То есть первичная, как бы не имеющая причин. Понятно, что какие-то причины должны быть, но науке они неизвестны. И потому наука устраниет не причины, а их последствия. Симптом, а не болезнь. Рвет вершки сорняка, а не корешки.

Тихий убийца – гипертония

До сих пор убийца № 1 в мире – сердечно-сосудистые болезни, главной из которых является гипертония. Она же часто служит провокатором других болезней сосудов и сердца. Сердечно-сосудистые болезни собирают свою обильную смертельную жатву, далеко опережая все прочие телесные катастрофы, включая рак.

Гипертонией болеет четверть населения. Но учитывая, что заболевание это возрастное, получается, что среди взрослых и пожилых от гипертонии страдают практически все. Нет более распространенного заболевания, чем это! И более недооцененного пациентами с точки зрения его опасности. А опасна гипертония тем, что даже при очень высоких показателях человек не всегда может ее почувствовать. Некоторые не ощущают повышенного давления даже на уровне 180 на 90! А подобное давление сейчас имеют даже некоторые люди до сорока лет. Стоит ли удивляться внезапной мужской смертности?

Между тем повышенное артериальное давление – такая же неспецифическая реакция организма, как и температура. Повышение температуры вызывается множеством причин, это просто защитная реакция организма на различные недомогания. Но ведь нет такого отдельного диагноза – «высокая температура»! А вот «высокое давление» почему-то существует как отдельный диагноз и носит красивое название «артериальная гипертензия» или «гипертония».

Причины, по которым организм вынужден поднимать кровяное давление, мы укажем ниже, а сейчас посмотрим, как медицина пытается с этим справиться.

Первый способ борьбы с давлением я бы назвал «гидродинамическим». В чем он заключается? Давление повышается из-за того, что гладкая мускулатура мелких сосудиков сжала их. А раз сечение труб уменьшилось, значит, давление в системе поднялось. Ученые нашли препарат, который угнетающе действует на клетки гладкой мускулатуры сосудов, блокируя метаболизм и не давая клеткам функционировать в полную силу. Отравленные токсинами клеточки не могут работать на полную мощность и потому не в состоянии сжимать артериолы, как раньше. Результат – давление падает. Доктора ликуют. Играет оркестр. Вверх летят чепчики и пробки из-под шампанского. Победили симптом! Обманули систему!

Второй способ борьбы с давлением – знаменитые бета-блокаторы, чудо современных биотехнологий. В чем суть их действия? Давление, как известно, нагнетается сердечной мышцей, в результате чего эта мышца накачивается и у гипертоника становится чуть больше за счет утолщения стенки левого желудочка, что является одним из признаков гипертонии. То есть сердце стало сильнее! Как же его ослабить, чтобы не так мощно нагнетало давление? Для этого и придумали бета-блокаторы. Что это такое?

На мембранных клеток находятся специальные бета-рецепторы, которые воспринимают управляющие сигналы организма и преобразовывают их в сокращение мышечной ткани. Так вот, «лекарства», именуемые бета-блокаторами, блокируют рецепторы, и клетка почти перестает управляться. Ее просто портят слегка. Естественно, борясь с этим, клетки сердца начинают выращивать у себя на оболочке новые рецепторы, чтобы продолжать играть в оркестре организма и слушаться «дирижера». Давление опять начинает расти.

– Организм адаптировался, нужно увеличивать дозу! – говорят врачи и прописывают усиленные порции токсинов.

В результате такой гонки, если однажды больной пропустит очередной прием лекарства, все его бета-рецепторы, которых теперь больше, чем у нормального человека, сработают разом, и он получит такой гипертонический криз, который может оказаться последним. Кстати, Американская ассоциация кардиологов провела исследование, согласно которому тот, кто пьет бета-блокаторы, умирает от инфаркта чаще, чем тот, кто вообще не лечится. И это всё, что вам нужно знать о знаменитых бета-блокаторах.

Почему безопасных лекарств не бывает

В самом деле, почему во всех описаниях всех лекарств присутствуют разного рода побочные эффекты? Причем порой весьма тяжелые – вплоть до летальных исходов. Неужели нельзя создать совершенно безопасное лекарство?

Нельзя. Потому что лекарства – искусственно разработанные и совершенно чужды организму вещества, с которыми мы не эволюционировали миллионы лет. Они не воспринимаются организмом как пища, а воспринимаются как нечто чужеродное и подлежащее скорейшему выводу выделительными системами. Это токсин!

Более того, лекарства специально разрабатываются как токсины: их задача – притравить те или иные клеточные популяции, исказив клеточный метаболизм, чтобы убрать тот или иной симптом болезни, вызванный работой этих клеточных популяций. Например, чтобы убрать воспаление, нужно централизованно отравить иммунную систему, поскольку воспаление – это реакция иммунной системы на то или иное поражение. Пригасить воспаление, сбить температуру – это значит снизить иммунный ответ организма. А что у нас производят иммунные клетки? Костный мозг. Он же производит и новую кровь (клетки крови). То есть, принимая противовоспалительные препараты общего действия, вы тем самым наносите токсическое поражение кроветворной системе своего организма – костному мозгу. Так, для справки…

Третий способ борьбы медицины с гипертоническими больными – нервно-паралитический. Изобретены вещества, которые подтравливают нервные клетки сердца – так называемые пучки Гисса и волокна Пуркинье. Эти нейронные структуры являются управляющими подстанциями, которые координируют работу клеток миокарда. Если их избирательно притравить токсинами, сердце станет управляемым хуже, и артериальное давление упадет.

Четвертый способ снизить давление – самый древний. Мочегонное! Кровь – это в основном вода с небольшой примесью разных веществ и клеток. Сантехникам известно: чтобы сбросить в системе давление, нужно спустить воду… Вот врачи и действуют в данном случае как сантехники, применяя столь варварский метод, как искусственный сброс воды из организма через почки в унитаз. Раньше делали кровопускание, и в этом было больше смысла…

Иначе как варварским я этот мочегонный метод не называю, потому что количество воды-то в организме действительно уменьшается, а вот количество кровяных телец, как вы понимаете, не падает! Кровь густеет, что повышает ее свертываемость, и потом не стоит удивляться тому, что у человека тромб вдруг оторвался. А из менее прискорбных событий – постоянная ишемия, то есть кислородное голодание тканей, потому что густая кровь хуже переносит кислород.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочтите 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.