

Я ЗНАЮ  
ОБ ЭТОМ  
**ВСЕ!**



**3**

КОМПЛЕКСА

**25**

ПРИЕМОВ  
МАССАЖА

ВАЛЕНТИН

**ДИКУЛЬ**

**ЗДОРОВЫЕ НОГИ ДО 100 ЛЕТ**

УНИКАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ,  
ПО КОТОРЫМ ИЗЛЕЧИЛИСЬ  
БОЛЕЕ **150 000** ЧЕЛОВЕК



ЭКМО

# Валентин Иванович Дикуль

## Здоровые ноги до 100 лет

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3523785](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3523785)*

*Здоровые ноги до 100 лет / Дикуль В.И.: Эксмо; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-699-55312-9*

### **Аннотация**

В зрелом возрасте боль в ногах беспокоит каждого второго. Чтобы дожить до 100 лет без боли в ногах, стоит позаботиться о них заранее. Главный специалист по здоровью опорно-двигательного аппарата Валентин Дикуль поможет вашим ногам сохранить гибкость и легкость движения. В его новой книге приведены специальные комплексы для всех суставов ног, растяжка и приемы самомассажа. Они избавят ваши ноги от боли надолго.

# Содержание

Об авторе	4
Вступление	5
Спокойный сон – наш лучший друг	7
Поза	8
На чем спать	10
Как готовиться ко сну	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# *Валентин Иванович Дикуль*

## **Здоровые ноги до 100 лет (3 комплекса 25 приемов массажа)**

### **Об авторе**

*Академик Дикуль* – всемирно известный специалист по лечению позвоночника, автор уникальных восстановительных методик. За выдающийся вклад в развитии науки и образования Валентин Дикуль удостоен премии им. М.В. Ломоносова, награжден многочисленными медалями и грамотами правительства СССР и России.

Автор выражает благодарность врачу ЛФК Наталье Смирновой, сотруднику центра Дикуля, за демонстрацию упражнений.

*Внимание!*

*Перед тем, как делать упражнения, убедитесь в отсутствии противопоказаний. Будьте внимательны при выполнении упражнений с приспособлениями!*

# Вступление

Дорогие друзья!

Сегодня мы поговорим о том, какой образ жизни вести, чтобы прожить долгую, здоровую, активную и счастливую жизнь. Это совершенно реально, ведь все в наших руках.

Для того чтобы прожить здоровую и счастливую жизнь, надо приложить немало усилий. Заранее, с детства готовить себя к старости. Да, да, именно так! Все наши возрастные болезни и неприятности закладываются в детстве. Если в семье не принято питаться правильно, заниматься спортом, то и ребенок вряд ли этому научится. Мы состоим из привычек, заложенных в детстве. Потом мы вырастаем, учимся, много работаем. Бросаемся в гонку под названием «кто больше зарабатывает». Мы не думаем о себе, о своем здоровье, так как у нас, вроде бы вся жизнь впереди. И когда организм дает сбой – а это естественно, он не железный и нуждается в постоянной профилактике, – мы отдаем практически все заработанные с таким трудом деньги, чтобы ему помочь. Но, увы! Может быть уже слишком поздно!

Кроме нас самих нам вредят и внешние факторы. Такие, например, как экология. Воздух, которым мы дышим, вода, которую пьем, влияют абсолютно на все. Ну, с этой глобальной проблемой мы вряд ли сможем справиться. Но помочь себе в другом вполне возможно. Ведь важно абсолютно все:

как мы спим, на чем мы спим, как засыпаем и как просыпаемся. Как отдыхаем и как работаем. И даже в том, как мы ведем себя с другими людьми. Мне могут возразить: «Легко ему говорить! Учить всегда проще, чем пробовать самому!» Так вот, мои дорогие, все, что я говорю, я знаю не понаслышке, а из собственного опыта и из опыта моих близких друзей и родственников. Никто нам не поможет, если мы сами себе не поможем. Дорогостоящие лекарства, процедуры и курорты лишь приглушат на время проблему. Поэтому давайте не будем дожидаться больной, беспомощной старости. Давайте уже сегодня сделаем нашу жизнь более счастливой и здоровой. Чтобы потом, когда количество лет станет весьма внушительными, никто бы и не догадался, сколько вам на самом деле. Ведь молодость, не в годах, а в силе, в здоровье, в активной и полноценной жизни. Поэтому давайте поговорим о том, как сделать ее такой.

# **Спокойный сон – наш лучший друг**

От того, как мы спим – спокойно и комфортно, или нет, зависит наше самочувствие. Удастся ли расслабиться ночью, зависит от того, удобно ли нам спать. В это понятие входит все: как мы засыпаем, на чем спим, как просыпаемся. Разберем все эти моменты подробнее.

# Поза

От нее зависит, какие сны мы видим, отдыхаем ли во сне или нет. Самая лучшая поза для сна – это на спине. Вес тела распределяется одновременно без перегрузок в какой-то одной области. Поэтому эта поза очень полезна для людей с искривлением позвоночника, остеохондрозом, артритом, болями в суставах и для детей со сколиозом. Но многие не могут так спать, потому что храпят. Храп появляется из-за того, что расслабляются все мышцы тела, в том числе языка и челюсти.

Самая вредная поза – на животе. В этой позе голова спящего человека повернута набок, шея находится в неестественном и неудобном положении. Могут появиться боли в шее и верхней части спины, обострение остеохондроза. Шейный позвонок перекрывает позвоночную артерию, и объем крови, питающей головной мозг, уменьшается в два раза. Увеличивается нагрузка на зубы, и может быть смещение челюсти, из-за этого во сне появляется скрежет зубами. Организм в целом недополучает кислород, потому что грудная клетка вдавливается в кровать, и легкие не могут полностью расправиться. На левом боку спать нельзя, потому что сдавливаем сердце.

Оптимальная поза – поза зародыша (на боку, с подогнутыми коленями). Плечи лежат на матрасе, голова – на подушке.

ке (шея и остальной позвоночник должны быть на одной линии), ноги согнуты. Согнутый позвоночник разгружает спину, снижает давление на диски позвоночника.

# На чем спать

Многие заболевания позвоночника появляются от неправильного матраца или кровати. Нельзя спать на слишком мягкой постели, но и на слишком жесткой тоже. От неправильного матраца, позы во время сна нарушается зональное кровообращение. Неудобно запрокинута рука или голова – все влияет. Если кровать или матрац слишком жесткие, то зоны кровообращения также пережаты и кровь нормально не циркулирует. А если нарушение кровообращения длится на протяжении 7–8 часов, то это может иметь необратимые последствия. И к тому же человек будет беспокойно спать, крутиться во сне, и сон получится не качественным.

На жестком спать можно, но лучше все-таки не надо. Люди привыкают ко всему. Например, когда-то спали на голой земле, что на самом деле очень вредно. Сырая холодная земля наносит непоправимый вред позвоночнику, почкам. Люди не дотягивали до 60 лет. К старости еле ходили, не могли согнуться. Так зачем сегодня создавать экстремальные условия, если можно жить в комфорте? Сейчас можно купить очень хорошие матрацы. Производители конкурируют между собой, создавая различные матрацы, хорошие по качеству и полезные для здоровья. Лучший матрац тот, который принимает форму тела, когда человек ложится. В какой бы позе человек ни спал, матрац принимает форму тела, и кровооб-

ращение не нарушается. Матрац должен дышать, чтобы тело не прело. Зимние матрасы придерживают тепло тела. Летние – слегка охлаждают. Матрасы должны быть сделаны исключительно из натуральных материалов.

Размер и качество подушки также имеет значение. Раньше спали на ватных, пуховых, перьевых больших подушках: размером 70 на 70 см. Это неправильно. Подушка должна быть 70 на 40, чтобы на ней лежала только голова. А плечи бы оставались на матрасе. Чем прямее линия позвоночника получится во время сна, тем лучше будет для него.

Одна из ошибок – спать в слишком теплой комнате. Тепло должно быть спрятано под теплым, но легким одеялом, а голова оставаться в прохладном месте. Мы и во сне должны дышать свежим воздухом. Поэтому на ночь обязательно надо открывать форточки. Даже в морозную зиму. Я, например, так и делаю.

## Как готовиться ко сну

Засыпать надо правильно. Это значит полностью расслабиться, выбросить из головы все тяжелые или беспокойные мысли, забыть о прожитом дне. Вспоминать только хорошее. Но наши люди так не умеют. Перед сном смотрят телевизор, где показывают боевики, различные агрессивные ток-шоу. Все это будоражит нервы и гарантирует плохой сон с кошмарами. Другая категория людей до глубокой ночи бродит по Интернету или, что еще хуже, занимается работой, взятой на дом.

Когда я предлагаю своим знакомым поменять эти дурные привычки, то слышу в ответ: «Что вы! Я же не усну!» Уснете! Если правильно к этому подготовитесь. Резко перестроиться не получится. Поэтому делаем все постепенно. Для начала сокращаем время просмотра телевизора и вырабатываем в себе новую привычку – гулять перед сном полтора-два часа. Не важно, в каком темпе вы гуляете, как далеко ходите. Главное – ходить! С вами могут быть родственники или любимая собака. Во время прогулки старайтесь ни о чем не думать. Можете считать шаги, можете просто наблюдать за проходящими мимо людьми, а можете просто раствориться в красоте городского парка. Потом, когда вернетесь домой, посидите с домашними, попейте травяного чайку.

# 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.