



Проблемы с позвоночником на сегодняшний день приобрели форму эпидемии.

Вряд ли кого-либо эта проблема не коснется! Не редкость, что остеохондрозом начинают страдать люди в возрасте 18 лет, есть случаи, когда эта болезнь проявляется и в более раннем возрасте. Хотя совсем недавно, остеохондрозом болели люди в преклонном возрасте. Давайте разберемся, почему так происходит.

Вы должны знать, что причиной подобных заболеваний в основном, являются патологии межпозвонкового диска, по причине недостаточного питания тканей этого важного органа.

В межпозвонковом диске нет кровеносной системы, питание тканей

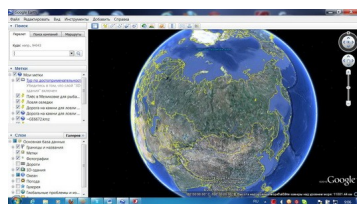
межпозвонкового диска осуществляется в виде осмоса. Процесс осмоса напоминает кузнечные меха, пока эти меха движутся, к горну подается достаточное количество кислорода, что и обеспечивает наиболее эффективное горение угля. Такой же процесс обеспечивает питание межпозвонкового диска.

Самое эффективное питание межпозвонкового диска происходит при ходьбе обычным шагом!

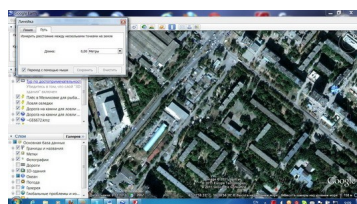
Чтобы питание межпозвонкового диска осуществлялось в достаточной степени, человек должен проходить в сутки не менее 10 км. Не нужно бегать, как считают многие! Чтобы понять это пройдите по влажному песку на пляже, а потом пробегите и сравните отпечатки ваших следов. При беге, компрессионные нагрузки на межпозвонковый диск, возрастают многократно. Здоровый человек справится с подобным испытанием без особых проблем, но если в позвоночнике начались дегенеративно-дистрофические процессы, бег только обострит их.

Многим расстояние в 10 км. покажется огромным, но на самом деле это всего лишь 2 часа ходьбы обычным шагом. При пеших прогулках нужно учитывать одно важное условие. Ходить нужно непрерывно. Это связано с пассивной диффузией в межпозвонковых дисках. Питание "включается" только по прошествии 15 (пятнадцати) минут после начала ходьбы и продолжается, пока человек прогуливается. Если он сядет, остановится, - процесс питания тоже остановится. Если же у Вас нет свободных 2 часа для пешей прогулки, посчитайте, какое расстояние Вы проходите за сутки, идя на работу с работы, в магазин и т.д., отнимите его от 10 км., и в зависимости от Вашего режима жизни, останется 5-7 км которые Вам необходимо пройти до нормы. Оставшееся расстояние необходимо пройти вечером после ужина и обязательно непрерывно не останавливаясь. Время после ужина у многих людей обычно свободно, используйте его с пользой для здоровья. Советую всем скачать программу

[Планета Земля](#)



В течение 30 минут, Вы полностью разберетесь, как работать в этой программе. Найдите на карте место, где Вам удобнее совершать пешие прогулки, нажмите на пиктограмму линейки, далее нажмите в появившемся окне на ссылку «Путь» и проложите себе маршрут, по которому Вы будете идти, программа посчитает расстояние в км. намеченного пути для вечерней прогулки.



Если Вы не можете сразу пройти это расстояние, проходите столько, пока Вам комфортно и постепенно доводите это расстояние до того, которое необходимо проходить.

Через некоторое время, а это несколько месяцев Вы начнете замечать изменения в Вашем теле. Вес тела начнет приходить в норму, меньше или совсем перестанет болеть спина, суставы. Заметное улучшение произойдет в работе сердца. Вы будете хорошо спать, избавитесь от депрессии и раздражительности. Вы начнете любить этот мир, людей, которые Вас окружают. Жизнь начнет налаживаться в лучшую сторону. Удачи всем и здоровья!