



**Полю Брэгу** - ученый, известный во всем мире своими методиками лечения различных заболеваний с помощью диет и голодания - оставил после себя много секретов долголетия, молодости, физического совершенства. Достаточно сказать, что сам Брэгг до глубокой старости ежедневно пробегал по две-три мили, плавал, играл в теннис, занимался туризмом, альпинизмом, серфингом...

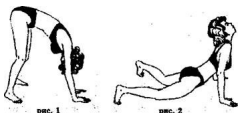
**"Болезнь - это преступление", - говорил знаменитый американец.**

И в чем-то он был прав: преступно не делать для своего здоровья то, что зависит от тебя самого.

**Запомните! Все эти упражнения выполняются только в комплексе.**

1. Упражнение оказывает воздействие на ту часть нервной темы, которая обслуживает голову и глазные мышцы, а также на целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Таким образом, выполняя только это упражнение, мы влияем на источники таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните дугой спину. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги должны быть прямые, что придает особую напряженность позвоночнику. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Делайте это упражнение медленно. Теперь опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение, так как происходит расслабление позвоночника.



2. Упражнение предназначено главным образом для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Оно приносит облегчение в случае заболеваний этих органов,

возникающих по причине нервных расстройств.

Исходное положение то же, что и для первого упражнения. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. **Движения делайте медленно и постоянно думайте о растяжении позвоночника.**

Сначала упражнение покажется вам утомительным. Но постепенно делать его будет все легче, не потому, что усиливаются мышцы, а потому, что укрепляется нервная система. Помните, что это упражнение никогда не будет для вас слишком простым в отличие от обычного раскачивания тела.



**3.** В этом упражнении позвоночный столб расслаблен сверху донизу, стимулируется каждый нервный центр. Облегчается состояние тазовой области. Укрепляются идущие к позвоночнику мышцы, стимулируется восстановление межпозвонковых дисков. Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.



**4.** Упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию. Лягте на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди не отпуская рук - по типу "качалки". Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение туловища в течение 5 секунд.



**5.** Это упражнение - одно из самых важных для растяжения позвоночника. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы. Встаньте на четвереньки, вспомните, как делают это совсем маленькие дети. Походите таким образом минут 5- 7.

А теперь представьте, что вы "кошка": поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустите голову, опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении "обойдите" комнату.



### Постскриптум.

И все-таки, я понимаю, что есть категория людей, которые в силу специфики своей нервной организации неспособны к ежедневному, монотонному повторению. Но, тем не менее, остеохондрозом болеют и они. В одной из глав я уже приводил краткий комплекс упражнений для трудолюбивых. Эту короткую гимнастику могут делать те, кто ленится или кому некогда делать весь комплекс упражнений.

Для таких людей я предлагаю еще один способ профилактики заболевания, который должен прийтись им по вкусу. Он может быть как дополнением к комплексу лечебной гимнастики, так и заменой его.

**Это - плавание.** Я не хочу здесь акцентировать внимание на тонкостях обучения плаванию, скажу только об одном из его стилей. Этим стилем плывет новорожденный младенец, гели его бросить в воду. Этим стилем плавают лягушка. Стиль называется "брасс".

Научитесь плавать брассом. При данном стиле плавания развиваются те самые мышцы,

которые необходимы для поддержки позвоночника. В воде, вдобавок, тело оказывается в состоянии невесомости. Полностью снимаются все сдавливающие межпозвонковый диск нагрузки.

Выбирайте, что вам по душе, по силам и пожеланию. Но как бы то ни было, физические упражнения при остеохондрозе необходимы, если вы не хотите повторения рецидива болезни.

По материалам книги доктора А.А.Очерета "Супермен и соломинка".