

Как навсегда избавиться
от боли в спине и шее с
помощью мягких и
щадящих методов
китайской медицины

Спина

Без Боли



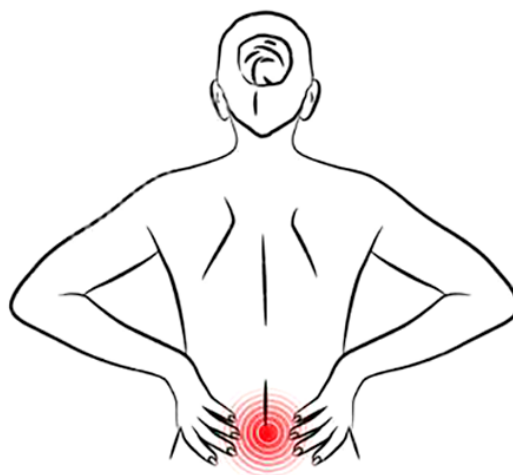
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ДОКЛАД

КАК НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ И ШЕЕ С ПОМОЩЬЮ МЯГКИХ И ЩАДЯЩИХ МЕТОДОВ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Из этого специального доклада вы узнаете, как навсегда избавиться от боли в спине и шее с помощью мягких и щадящих методов китайской медицины. И знаете, что самое главное?

- 1** Вы сможете это сделать самостоятельно, с минимальными (но регулярными) усилиями, в домашних условиях, не подвергая себя стрессу и боли.
- 2** Вам больше не нужно будет ни от кого (и ни от чего) зависеть, чтобы избавиться от боли и вернуть здоровье своему позвоночнику.

Потому что китайская медицина считает, что вернуть здоровье позвоночнику можно при любом состоянии, если соблюдено главное условие



Через минуту мы подробно поговорим об этом условии, а пока давайте очень кратко познакомимся с методами китайской медицины для лечения болей в спине.

Методы лечения болей в спине в китайской медицине можно разделить на 2 группы. Первая группа методов предназначена для устранения боли, вторая для устранения причины болезни.

Методы первой группы считаются временными, потому что они не способны устранить корень заболевания, а только смягчают симптомы. Для полного восстановления здоровья или излечения корня проблемы, нужно построить здоровое и крепкое основание. Естественно, это занимает больше времени, но и результат будет соответствующим.

Основная задача методов **первой группы** в том, чтобы улучшить циркуляцию ци и крови в болезненной области. **К ним относят массаж, акупунктуру и траволечение.**



Массаж улучшает движение ци и крови в суставах. При массаже застоявшаяся в суставе ци можно вывести на поверхность. Это улучшает циркуляцию ци и крови в области сустава и боль значительно уменьшается.



Акупунктура – еще один метод временного прекращения боли. В акупунктуре иглы или другие современные средства, такие как лазер или электричество используются для стимуляции и улучшения циркуляции ци в области суставов. Главное различие между массажем и акупунктурой в том, что при акупунктуре воздействие может быть более глубоким, проникать в центр сустава.

ва. Однако процесс лечения может потребовать много времени и быть эмоционально изматывающим.

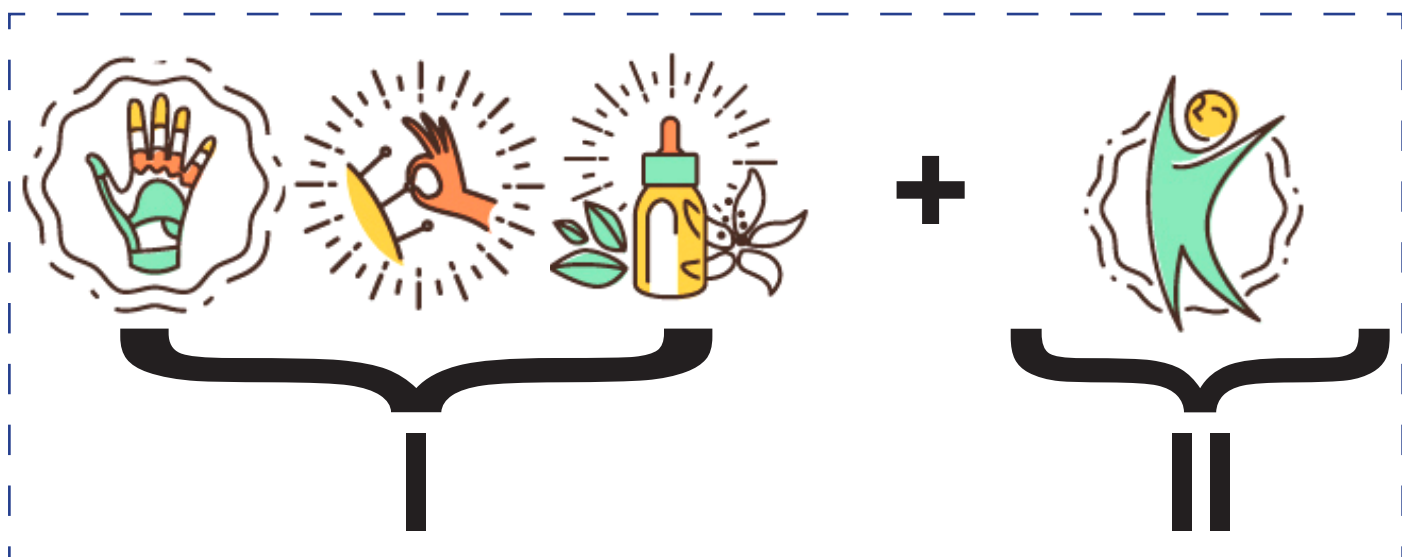


Лечение травами используется вместе с массажем и акупунктурой, особенно если боли в спине вызваны травмой. Лечение травами применяется для уменьшения боли, улучшения циркуляции ци, для ускорения процесса восстановления.



Ко второй группе методов лечения болей в спине относятся **специальные терапевтические упражнения**. Главная задача этих методов – укрепить суставы и восстановить их до изначально здорового состояния. Другими словами, полностью устранить корень проблемы.

Потому что, согласно китайской медицине, если клетки живы и к ним можно направить надлежащий поток ци, значит соблюдено главное условие, при котором физическое повреждение можно *исправить и даже полностью восстановить*.



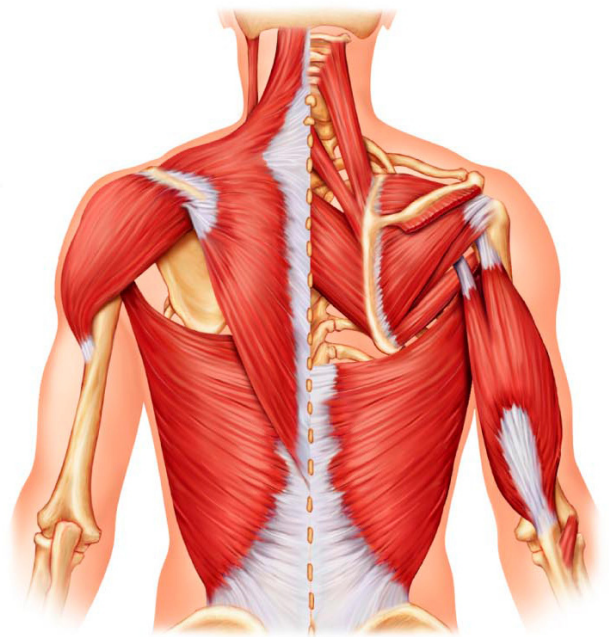
Но нельзя забывать, что строение позвоночника невероятно сложное и тонкое. Он состоит из позвонков, дисков, спинного мозга и нервов. *33 позвонка, 23 диска, 31 пара нервов, 140 мышц, которые держатся на позвонках, плюс связки, сухожилия и хрящи* – все это имеет очень сложную структуру и является потенциальным источником болей. Неудивительно, что в 80 процентах случаев врачи не могут точно определить причину болей в спине.

- ✔ *Боль в спине может стать результатом растяжения или травмы мышц спины или сухожилий.*
- ✔ *Причиной боли также может стать разрыв или воспаление связок позвоночника.*
- ✔ *Однако самой распространенной и серьезной причиной болей в спине является спазм мышц в нижней части спины, вызванный заболеванием позвоночника, повреждением или дегенерацией.*

Естественно, все эти проблемы могут возникнуть при различных обстоятельствах.

С возрастом первыми в нашем организме слабеют мышцы и связки. Мышцы достигают максимума своих способностей в двадцать лет, а потом угасают без надлежащих упражнений.

Когда наши мышцы и связки дегенерируют и слабеют, дви-



С возрастом первыми в нашем организме слабеют мышцы и связки

гательные способности тела снижаются. Следовательно, давление между суставами повышается, и дегенерация суставов ускоряется. Этот дегенеративный процесс еще сильнее выражен в позвоночнике, который поддерживает вес нашего тела и его деятельность.

САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ СИМПТОМОМ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕГЕНЕРАЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ В СПИНЕ



Правильная тренировка позвоночника – ключ к поддержке здоровья спины

По оценкам экспертов, сегодня в 70-90 процентах случаев боль в спине возникает из-за проблем с мышцами или связками, которые чаще связаны со слабостью нижней части спины, чем с серьезными повреждениями самого позвоночника. Также есть мнение, что большинство проблем можно решить за несколько недель.

Однако если не укреплять нижнюю часть спины должным образом, скорее всего боль вернется. У врачей общепринято лечить боль, а не расстройство, ее вызвавшее.

Следовательно, когда пациент возвращается к прежнему образу жизни, не меняя его, повреждение возникает снова.

Именно поэтому правильная тренировка позвоночника – ключ к поддержанию здоровья спины. Это лучший способ избавиться от боли в спине – и предотвратить ее возвращение.

Казалось бы, если все так просто и с помощью упражнений можно решить большинство проблем со спиной, почему сегодня боль в спине считается одной из самых серьезных проблем со здоровьем, отравляющих нашу жизнь? В перечне самых распространенных болей боль в пояснице занимает второе место, уступая только головной боли. А по количеству обращений к врачу боль в спине уступает только простудным заболеваниям. Все дело... в боли.

Люди боятся боли и опасаются, что упражнения могут принести еще больший вред

И предпочитают выбирать другие методы, вплоть до хирургического вмешательства. К тому же способов временного избавления от боли современная медицина предлагает с избытком. А то, что практически все они имеют побочные эффекты, уходит на второй план в глазах человека, страдающего от боли.

Но правил без исключений не бывает...

Терапевтические упражнения цигун при болях в спине и шее прославились именно за счет своего **мягкого и щадящего воздействия на позвоночник. Их секрет в сочетании принципов китайской медицины со специальной двигательной практикой, которая основана на расслаблении. Потому что...**

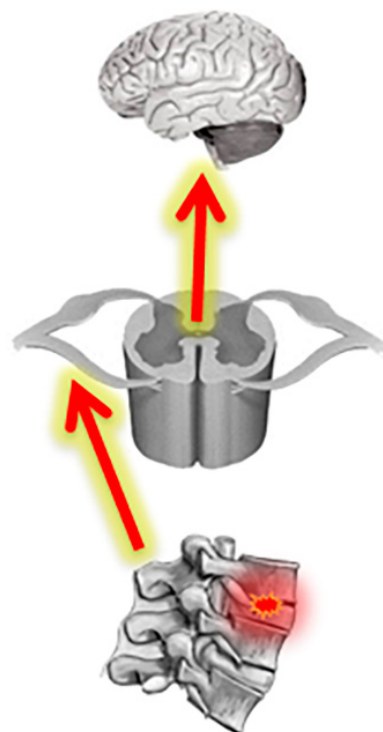
РАССЛАБЛЕНИЕ – ГЛАВНЫЙ ПУТЬ К ОСВОБОЖДЕНИЮ ЗАБЛОКИРОВАННОЙ ЭНЕРГИИ В ТЕЛЕ

Именно поэтому для улучшения циркуляции ци и крови в глубине суставов, сначала суставы нужно расслабить. Расслабив суставы, их нужно хорошо растянуть, чтобы они открылись, особенно если они травмированы или болезненны. Затем нужно с помощью специальных упражнений разогреть суставы. Наконец, выполнить упражнения для восстановления суставов, чтобы вывести из суставов застоявшуюся ци.

Такая мягкая и щадящая практика позволяет навсегда избавиться от болей в спине и шее и восстановить здоровье позвоночника. Потому что временное избавление от боли, при котором состояние позвоночника не улучшается, а лишь убираются симптомы, несет в себе серьезную опасность для здоровья.

И вот почему...

Согласно китайской медицине здоровье всего организма, от макушки головы до кончиков пальцев держится на позвоночнике, а состояние позвоночника – важнейший показатель здоровья всего организма.



Нужно уделить пристальное внимание здоровью позвоночника – это жизненно необходимо для нормального функционирования вашего организма

Когда появляются такие симптомы, как

- ✓ скованность движений,
- ✓ тупая боль в шее,
- ✓ ноющая, тяжелая или острая боль в пояснице,
- ✓ мышечные спазмы – подступают болезни.

Именно поэтому любая программа оздоровления должна включать в себя эффективные способы восстановления и укрепления позвоночника. Потому что с возрастом количество негативных факторов, разрушающих наши суставы и угнетающих нашу Ци (в терминах китайской медицины энергию, которая является двигателем крови. Чем меньше ци, тем хуже кровоток) накапливается в теле в виде шлаков, токсинов и прочего мусора, нарушая естественное поступление питания к суставам, что приводит к снижению их прочности и подвижности.



Чтобы ваш организм был здоров, а вы жили долго, без болезней и недомоганий, у вас должен быть здоровый позвоночник

Это означает, что не только суставы, но и весь опорно-двигательный аппарат нашего организма недополучают питание, необходимое для их жизнедеятельности. Организм начинает испытывать дефицит жизненной энергии. Сначала это проявится в более быстрой утомляемости, упадке сил, снижении эмоционального

уровня реакции на окружающий мир, потом начнут страдать органы и системы тела.

Вот почему если вы хотите, *чтобы ваш организм был здоров, а вы жили долго, без болезней и недугов, у вас должен быть здоровый позвоночник, вдоль которого ци и кровь должны беспрепятственно течь по своим маршрутам в вашем теле* – кровеносным сосудам и активным каналам – подобно реке, которая не встречает на своем пути никаких преград.

Безусловно, сами механизмы этих процессов гораздо сложнее, чем схематическое объяснение их сути, но для нас пока этого достаточно, чтобы сделать важный вывод: для того, чтобы помочь своему организму быть здоровым в любом возрасте, нужно уделить самое пристальное внимание здоровью позвоночника, потому что это жизненно необходимо для нормального функционирования вашего организма.

Если у вас уже есть или только намечаются проблемы с позвоночником и вы готовы вложить немного времени и регулярных усилий в заботу о своем здоровье, позвольте порекомендовать вам видеотренинг для домашнего обучения **«Спина Без Боли. Терапевтические Упражнения Цигун При Болях В Спине И Шее»**.

Получить полную информацию о тренинге вы можете по ссылке:

<https://lp.neoglory.ru/backacheb/>