

Истина 4. Береги позвоночник с рождения

Блоки, возникающие во время родов. Шейный и поясничный сегменты — самые уязвимые. Боли после переохлаждения и стресса — верный признак защитного блока.

Первичные блоки возникают практически у каждого из нас, когда мы только рождаемся, проходя по родовым путям матери. Нас очень сильно сжимают мышцы тазового дна и сокращающейся матки.

Поскольку мы выходим на свет головой вперед, основная нагрузка приходится на кости черепа и шейный отдел позвоночника, которые и страдают в первую очередь.

Деформация и повреждение костей черепа и зоны первого и второго шейных позвонков (краниовертебральной зоны) при родах — это отдельная большая тема, которой призвана заниматься остеопатия — один из небольших разделов мануальной медицины.

Если во время родов происходит большое натяжение или сжатие спинного мозга в сегментах шейного отдела, немедленно возникают защитные блоки. Но, защитив спинной мозг от повреждения, они на-

рушают электрическую стимуляцию тех структур, которые контролируются через сегменты шейного отдела. А это голова и все ее органы, шея, верхние дыхательные пути и верхние конечности.

Такие дети часто болеют: то уши не в порядке, то нос, то горло; постоянные диатезы, дерматиты, бронхиты, головные боли и т. д. Но когда ребенку исполняется 3–5 лет, многие заболевания исчезают самостоятельно, он становится более здоровым и сильным. На это обратили внимание детские врачи, которые успокаивают родителей, говоря им, что с возрастом многие заболевания пройдут сами. Они не могут объяснить этот процесс. А все очень просто.

Наш организм уникален. Он изначально готов решить эту проблему. **Мы просто растем и за счет этого в большинстве случаев снимаем блоки в сегментах.**

Если блоки сохраняются, это приводит к переходу в хроническую форму того или иного заболевания (в их числе могут быть аденоиды, бронхиальная астма, дерматиты, головные боли, проблемы со зрением, головным мозгом и т. д.).

Детские невропатологи, педиатры и остеопаты защитный блок и вытекающие отсюда последствия принимают за родовую травму, утверждая, что женщины разучились правильно рожать, а акушеры — принимать роды. Они приводят ужасающую статистику: более 90% новорожденных получают эту травму. А это далеко не так!

Я не против того, чтобы осматривать после родов каждого новорожденного, наоборот, но необходимо понимать, где травма, а где защитный блок, который в большинстве случаев проходит при росте.

Такие же блоки возникают практически у каждой женщины во время родов. Чтобы выдавить плод, необходима большая физическая нагрузка, в том числе и на позвоночный столб (помогая женщине, акушеры-гинекологи еще дополнительно сгибают его, чтобы повысить внутрибрюшное давление). Но если возрастает натяжение спинного мозга, неизбежно возникает защита — блоки. В результате после родов «непонятно из-за чего» возникают запоры, проблемы с менструальным циклом, кто-то полнеет, у кого-то постоянно болит голова или повышается артериальное давления и т. д.

Некоторые акушеры-гинекологи говорят об омоложении организма женщины при беременности и родах. Это абсурд. **Женщина теряет свое здоровье именно во время родов.** Поэтому каждой женщине после родов необходимо **обязательно** обследовать позвоночный столб и устранить возникшие во время родов блоки, иначе в дальнейшем это приведет к хроническим заболеваниям, чаще всего органов малого таза (циститам, недержанию мочи, выпадению органов малого таза, эрозии шейки матки, миоме, нарушению менструального цикла, кисте яичников и т. д.).

К сожалению, этого никто не делает, более того, это даже не рекомендуют. Чаще всего возникновение блоков происходит в шейном и поясничном отделах позвоночника. И этому есть объяснение: в этих наиболее подвижных отделах позвоночника чаще всего происходит чрезмерное натяжение зубчатых связок с последующими блоками в сегментах.

То же самое возникновение защитных блоков происходит при падениях, травмах, при подъеме тяжестей с поворотами или наклонами и т. д.

Поэтому, если мы хотим прожить долгую жизнь без проблем со здоровьем, **надо беречь позвоночный столб и тренировать его.**

Начинать необходимо с рождения ребенка. Если после рождения ребенок плачет только тогда, когда он голодный или «сырой», значит, роды прошли хорошо и никаких нарушений в сегментах спинного мозга нет. А если после родов ребенок часто болеет, то это первый показатель того, что есть блоки, что страдают нервные клетки того или иного сегмента. Такому ребенку нужна помощь. Об этом должен знать каждый родитель и каждый детский врач.

Взрослые тоже должны уделять не меньше внимания своему позвоночнику. Если боли в спине возникают весной и осенью после охлаждения, стрессовых ситуаций, усиливаются после сеансов массажа — это верный признак существования защитного блока.

Общепринятые рекомендации — избегать охлаждения, не нервничать — в этом случае не работают. Почему? Чтобы ответить на этот вопрос, давайте посмотрим, как действуют на наш организм переохлаждение и стрессовые ситуации.

ХОЛОД

Мы состоим на две трети из воды. Этот факт известен давно. Каждый может подсчитать количество воды в своем организме, умножив свой вес на $2/3$. Возьмем средний вес — 75 кг. В таком организме будет 50 л воды, то есть намного больше, чем крови (ее всего 4–5 л). Вода находится в сосудах, в клетках, межклеточных пространствах.

Когда на организм воздействует холод, он начинает себя защищать, чтобы не погибнуть от холода. Эта защитная реакция выражается резким сжатием поверхностных сосудов, клеток, межклеточных пространств кожи, подкожно-жировой клетчатки. Сжимаясь, эти структуры перераспределяют жидкость организма снаружи внутрь. То есть при любом охлаждении происходит перераспределение жидкости в организме: ее объем внутри увеличивается, тем самым увеличивается скорость ее движения.

Если в позвоночном столбе есть заблокированный сегмент с нарушением венозного оттока, через который также будет протекать больший объем жидкости с большей скоростью, то там неизбежно возникнет отек и, как следствие, — боль.

Итак, что такое холод? Можно сказать, что это природный диагностический фактор.

Если после переохлаждения у вас на следующий день появились боли в том или ином сегменте позвоночного столба, то этот сегмент заблокирован, пропускная способность его нарушена и этот блок необходимо устранить.

А врачи, к сожалению, рекомендуют только одеваться теплее и избегать переохлаждения. В результате блок сохраняется, дегенеративные процессы в нем продолжают, смежные позвонки сдавливаются фиброзированными тканями, венозный отток ухудшается, уменьшается электрическая стимуляция, болезнь становится хронической.

Все матери, заботясь о детородной функции своих дочерей, из поколения в поколение передают совет одеваться теплее и не сидеть на холодном, чтобы «не застудить придатки». Но если в поясничном отделе

позвоночника (в сегментах L5–S2) все в порядке, то застудить придатки при сидении на холодном камне невозможно. А если это происходит, значит, необходимо снять причину заболевания, то есть лечить позвоночник.

СТРЕСС

Стрессовая ситуация — это гиперраздражитель для организма. На любой гиперраздражитель организм реагирует, выбрасывая в кровь химически активное вещество — адреналин. Адреналин — мощный вазопрессор (он сужает сосуды, чтобы повысить в них давление). В результате жидкость в организме передвигается быстрее, то есть все органы, ткани и клетки получают больше питания. При стрессовой ситуации организм готовится к защите.

Итак, мы имеем мощную сосудистую реакцию, которая приводит к быстрому распределению жидкости в организме и увеличению обменных процессов с большим выбросом продуктов распада.

Поэтому там, где имеется заблокированный сегмент с нарушением венозного оттока, увеличатся застойные явления, начнется самоотравление нервных клеток данного сегмента, и, как следствие, — возникнут проблемы со здоровьем.

Если вы во время стрессовой ситуации ощущаете боли в сердце или желудке, то причина этого в тех сегментах позвоночного столба, через которые эти органы контролируются. А врачи, к сожалению, начинают лечить сердце, желудок и дают невыполнимую рекомендацию — не нервничать, вместо того чтобы убрать блок в больном сегменте, который продолжает все больше патологически изменяться.