

# ДРЕВО ЖИЗНИ

Автор - Юлия Шеина

Наш позвоночник по-добен стволу дерева:

он является средоточием физического и душевного здоровья. И, по аналогии с деревом, «поливать» его нужно всю жизнь. Но, к сожалению, мы этого не делаем. А зря: ведь заканчивая созревание к 20-22 годам, позвоночник начинает «обратный отсчет». Причем в первую очередь страдают соединительные диски, которые под влиянием постоянных нагрузок начинают усыхать и теряют свои амортизирующие свойства.

Как спасти здоровье позвоночника?

Процессы, незримо протекающие в позвоночнике, напоминают бомбу с часовым механизмом – пока тикает таймер, кажется, что все в порядке, но когда происходит взрыв – последствия могут быть катастрофическими.

Позвоночный столб – это своеобразный трансформатор, распределяющий нервные импульсы. Зажатые в иссохших межпозвоночных пространствах нервные окончания начинают «тереться» о костную поверхность позвонков, теряют чувствительность и запускают процесс отрицательной иннервации: угнетения активности внутренних органов. Этот процесс, собственно, и называется старение, и первые, но весьма ощутимые его признаки, наблюдаются уже в 35-55 лет...

Сдавленные нервные окончания посылают в околопозвоночные мышцы сигналы о боли. Мышцы спазмируются, и сегмент позвоночника теряет свою подвижность. Усиливается нагрузка на нижние позвонки, вокруг них разрастается костная и хрящевая ткань... Так в нескольких словах выглядит меха-

низм появления остеохондроза (искривления позвоночника). Иногда диск настолько изнашивается, что попросту «лопается»: ядро прорывается сквозь оболочку диска. В этом случае образуется межпозвоноковая грыжа...

Что же делать? Путь один - поддерживать межпозвоночные диски в здоровом состоянии, когда они насыщены влагой, упругие и эластичные!

Для этого необходимо поместить человека в такое положение, чтобы позвоночник оказался в естественном состоянии, и после этого немного растянуть. В этом случае запускается процесс гидратации межпозвоночных дисков – влага вытягивается из соседних тканей и через пористую структуру диска впитывается в его студенистое ядро, увеличивая его и освобождая нервные окончания.

В теории все предельно просто, но как добиться этого на практике? Как всегда, оптимальным стало решение, которое, как говорится, «лежало на поверхности».



## Рукотворное облако

2009 году гениальному изобретению исполняется 20 лет. Но

**В** его предыстория еще дольше. Выпускник МАИ, автор диссертации по конструкциям безопасного аварийного приземления Виталий Сергеевич Костанбаев в 1980-х годах сотрудничал с Институтом авиационно-космической медицины. Совместно были разработаны уникальные кресла, спасующие в аварийных ситуациях и компенсирующие сильнейший компрессионный удар. Кроме того, в Институте занимались восстановлением военных после аварий. Самые частые и тяжелые травмы были связаны с позвоночником. И именно для них Костанбаев разработал свое первое устройство восстановления позвоночника.

Запатентованная в 1989 году первая кушетка аутогравитационного вытяжения позвоночника была сложна в использовании, но давала неплохой результат: благодаря гидратации дисков рост пациента за 30 минут сеанса увеличивался на 2,5 см.

Принцип действия кушетки прост: пациент ложится на анатомически отрегулированные поперечные ребра кушетки, а голову и ноги кладет на подвижные платформы. Под тяжестью человека ребра кушетки начинают немного раздвигаться в разные стороны от поясницы, «расставляя» пары позвонков параллельно друг

другу, а «разъезжающиеся» голова и ноги усиливают растяжение – создается эффект вакуума, благодаря которому в межпозвонковые диски и втягивается влага.

**После сеанса встаешь с удивительным ощущением покоя и расслабленности, которое бывает только утром погожего выходного дня**

С тех пор Виталий Костанбаев запатентовал более 50 изобретений. Сегодня его кушетки выглядят как произведение искусства, снабжены «плавающей» вибрацией и подогревом для усиления гидратации.

Кроме того, сам по себе процесс лежания на кушетке – это отдельное удовольствие. Человек, не привыкший к тому, что с позвоночника по всей длине полностью снимается нагрузка, ощущает себя парящим в невесомости или на облаке. Тело, обрадовавшись такой возможности, расслабляется – подголовник потихоньку откатывается назад, растягивая тело.

Но самое интересное происходит с психикой: время как будто останавливается. Отдыхают не только мышцы, но и нервы и даже эмоции. Возникает состояние, пограничное между сном и бодрствованием, и полчаса пролетают как 10 минут.

Это неудивительно: для позвоночника 30 минутный сеанс на кушетке Костанбаева все равно, что для растения – долгожданный дождь.

Позвоночник в буквальном смысле оживает, наполняется влагой и начинает тянуться к солнцу, даря силы и уверенность в том, что никакие жизненные невзгоды не смогут его сломать!

**Р**езультаты многолетних медицинских исследований эффективности кушетки Костанбаева поражают воображение:

- ➔ излечение межпозвонковых грыж за 1,5-2 месяца сеансов;
- ➔ доказанная эффективность при всех заболеваниях позвоночника, за исключением случаев, обусловленных дегенеративно-дистрофическими поражениями;
- ➔ исправление осанки: увеличение роста в среднем на 2-3 см (рекорд – 4,5 см за 30 минут сеанса);
- ➔ психотерапевтическое воздействие: снятие стрессов, тревоги;
- ➔ укрепление нервной системы: положительное влияние на качество сна, лечение бессонницы;

➔ для поддержания здоровья позвоночника нужно всего 30 минут один раз в неделю.

