

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!

Результаты 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.

