



Курс на здоровье!

Дорогая Александра Бонина! Огромное Вам спасибо за ту большую работу, которую Вы проводите, чтобы помочь нам поддержать здоровье позвоночника и здоровье в целом. Мне очень понравилось, что Вы раскрыли тему здорового питания. Такие знания необходимы каждому, чтобы оставаться здоровым.

Елена



Победа над болью!

У меня искривление позвоночника и прочие проблемы, обращалась и к обычным докторам, и к мануальщикам. Делала много разных процедур. Облегчение было, но ненадолго. Уже несколько лет выполняю рекомендации Александры Бониной. Обострение было за этот период только раз! Для меня это огромная победа над болью!

Наталья



Рекомендации профессионала!

Считаю Александру профессионалом и грамотным специалистом. Боли в спине (позвоночнике) у меня уже давно, но самая большая проблема — поясница. Пару лет назад наткнулась на курс Александры Бониной. Понравилось, как она подробно все объясняет — что, зачем и как правильно себя вести, что делать, как снимать боль. Я выполняю рекомендации и совсем забыла про постоянные боли в пояснице, про скованность в движениях (когда постоянно ищешь менее болезненное положение, чтобы наклониться или присесть). Уверена, курс полезен также тем людям, у кого пока нет серьезных проблем со спиной. Вы можете предупредить появление этих проблем.

Мария

АЛЕКСАНДРА БОНИНА

СКАЖИ «НЕТ» БОЛИ В СПИНЕ И ШЕЕ

БЫСТРОЕ
УСТРАНЕНИЕ ПРИЧИН
ОСТЕОХОНДРОЗА

Как стать здоровым
Современный
САМОУЧИТЕЛЬ

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
Б81

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Бонина, Александра.

Б81 Скажи «нет» боли в спине и шее! Быстрое устранение причин остеохондроза / Александра Бонина. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 185, [1] с. — (Как стать здоровым. Современный самоучитель).

ISBN 978-5-17-105150-1

Теперь у вас есть возможность вылечить остеохондроз и никогда больше не испытывать боли в спине и шее! Автор этой книги Александра Бонина — сертифицированный тренер, врач, единственная в нашей стране, кто успешно лечит болезни позвоночника «онлайн».

В этой книге вы найдете краткий, четкий и продуманный план по устранению болей в спине и шее, его эффективность уже проверена многократно.

Вы узнаете, почему возникает боль в спине и шее, как быстро снять приступ, какие физические нагрузки вам показаны и противопоказаны, что можно сделать в домашних условиях, чтобы вылечить остеохондроз и в кратчайшие сроки избавиться от боли.

Читателей ждет бонус — ссылки на секретные страницы Александры Бониной в Интернете с рекомендациями, упражнениями и советами.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы
с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией 

СОДЕРЖАНИЕ



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА 13

Здоровье в ваших руках	13
На собственном опыте	16
Все дело в мышцах	21
К чему я пришла, или Экспресс-схема восстановления позвоночника!	24



ОТКУДА ПОЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬ В СПИНЕ И ШЕЕ? 25

Как выглядит наш позвоночник.....	26
Что для вас значит здоровый позвоночник?.....	31
<i>Тест на здоровый позвоночник</i>	33

С чего начинаются проблемы позвоночника?	37
Механизм остеохондроза	39
В чем опасность остеохондроза	41
Когда появляется боль в спине и шее	43
Откуда же тогда появляются грыжи и протрузии?	44
Что такое грыжа Шморля и опасна ли она?	48
От плоскостопия к остеохондрозу	50
Как остеохондроз может влиять на остальные элементы нашего «поезда»	51
Что будет в случае плоскостопия	52
Есть ли у вас плоскостопие (тест)	53
Почему обезболивающие препараты нам не помощники	55
Где же выход из положения?	60





**КАК НЕ СПУТАТЬ ПРОБЛЕМЫ
ПОЗВОНОЧНИКА С ДРУГИМИ
СИМПТОМАМИ**

62

Если боли в шейном отделе позвоночника ... 63

Растяжение мышцы шеи 66

Шейный остеохондроз 66

Если боли в грудном отделе позвоночника ... 68

**Если боли в поясничном отделе
позвоночника 71**

**К какому врачу обращаться
при болях в спине и шее 75**



**ПОШАГОВЫЙ ПЛАН
УСТРАНЕНИЯ БОЛЕЙ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ПОЗВОНОЧНИКА**

80

Шаг 1. Снятие обострения 81

*Шаг 2. Ментальный настрой
и мотивация* 81

<i>Шаг 3. Массаж и самомассаж</i>	82
<i>Шаг 4. Сбалансированное питание и «чистка» организма</i>	83
<i>Шаг 5. Правильное использование воды</i>	83
<i>Шаг 6. Профилактика</i>	84
Шаг 1. Снятие обострения	84
Медикаментозное обезболивание	85
<i>Вариант 1 — НПВС (нестероидные противовоспалительные препараты)</i> ...	86
<i>Вариант 2 — местная новокаиновая блокада</i>	88
<i>Вариант 3 — миорелаксанты</i>	89
<i>Вариант 4 — хондропротекторы</i>	89
<i>Вариант 5 — витамины группы В</i>	90
<i>Вариант 6 — растительные седативные препараты</i>	91
Щадящий режим	92
Ортопедические «помощники»	93
<i>Воротник Шанца</i>	93
<i>Валик для шеи</i>	94
<i>Ортопедическая подушка</i>	95
<i>Ортопедический матрас</i>	101
<i>Ортопедический корсет</i>	104

Самомассаж «триггерных точек»
(если они являются причиной
обострения).....107

Элементы ЛФК
(лечебной физической культуры)110

**Шаг 2. Ментальный настрой
и мотивация112**

*Совет 1. Примите решение быть
здоровым.....114*

*Совет 2. Примите решение
взять ваше здоровье ТОЛЬКО
в свои руки.....115*

*Совет 3. Поставьте себе
вдохновляющие цели117*

*Совет 4. Найдите себе
мотиватора.....119*

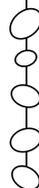
Шаг 3. Массаж и самомассаж120

*1. Классический массаж
на расслабление мышц
или его аналоги121*

2. Мануальный массаж.....122

Как выбрать хорошего и опытного
мануального терапевта?123

Но что делать, если массаж вам
по каким-то причинам недоступен?.....124



Рефлекторный самомассаж.....	126
<i>Применение аппликатора</i>	127
<i>Выбор аппликатора</i>	127
Растирания в массаже.....	128
Нужны ли физиотерапевтические аппараты дома.....	131

**Шаг 4. Сбалансированное питание
и «чистка» организма.....**132

Проблема 1. Если причина в позвоночнике....	133
Проблема 2. Если причина в кишечнике и других органах.....	134
Проблема 3. Токсины	135
<i>Как токсины влияют на наш организм</i>	136
<i>Что делать, если токсины уже оказались в организме</i>	137
<i>Как избавиться от вирусов, бактерий и паразитов?</i>	138
<i>Как провести детоксикацию и восстановить кишечник</i>	139
<i>Как проводить восстановление флоры кишечника</i>	142



<i>Построение сбалансированного рациона питания</i>	144
<i>Правила весеннего питания</i>	148
<i>Просто, быстро, вкусно! Питайтесь с удовольствием!</i>	155
Шаг 5. Правильное использование воды	158
Закаливания водой.....	158
<i>Чем полезны обливания?</i>	159
<i>Противопоказания обливаний</i>	160
<i>Какой должна быть температура воды?</i>	161
<i>Как выполнять обливания</i>	161
Травяные ванны	164
Баня.....	166
Плавание.....	167
<i>Почему разгружается позвоночник</i>	168
<i>Какой должна быть нагрузка</i>	169
Шаг 6. Профилактика	170
Период обострений	170
Что с этим делать	171

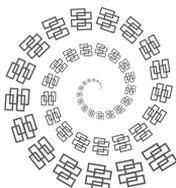
Нужна ли физическая активность при остеохондрозе?.....	173
Каким спортом можно заниматься при остеохондрозе.....	176
Как правильно вставать с утра при остеохондрозе.....	179



**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО
ОТ АВТОРА
183**



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА



ЗДОРОВЬЕ В ВАШИХ РУКАХ

Я сильно ошибалась.

Я была идеалистом.

Я считала, что смогу помочь всем без исключения людям справиться с проблемами в позвоночнике.

Но, как показала практика, всем помочь невозможно. И далеко не каждый человек, у которого есть боли в спине и шее, сможет от них избавиться.

Постойте, все не так плохо!

У вас, да, именно у вас есть все шансы восстановить свой позвоночник и никогда больше не испытывать с ним серьезных проблем. Шансов намного больше, чем у большинства других людей!

Почему?

Все очень просто!

Вы уже держите в руках эту книгу, а это значит, что вам небезразлично свое собственное здоровье. И вы находитесь в числе тех 20% людей, которые смогут серьезно улучшить свое здоровье в течение ближайших месяцев!

Тем людям, которым я не смогла помочь, по большому счету было наплевать на свое здоровье.

Они доводили свой организм до самого что ни на есть плачевного состояния, а потом сломя голову бежали в больницу в надежде, что им там сразу же помогут.

Ответственность за свое здоровье они полностью перекладывали на лечащего врача. А потом, когда все симптомы обострения у них проходили, они снова продолжали жить прежней жизнью. И очень скоро снова попадали в больницу.

Это касается не только здоровья позвоночника, а здоровья всего организма.

Просто оглянитесь вокруг, посмотрите на своих друзей, знакомых, родственников.

Я уверена, среди них есть хоть один человек, который большую часть жизни питался непонятно чем, не занимался спортом, излучал негативные мысли — а теперь жалуется на здоровье, дескать, оно его подвело.

А после походов в больницу жалуется еще и на врачей, какие они плохие, только берут с него

деньги, а его драгоценное здоровье поправить не могут.

Я надеюсь, что вы не из таких людей. Да, возможно, какие-то огрехи в жизни вы совершали, и у вас далеко не идеальное здоровье.

Да и кто без греха, ведь мы же все люди, и все мы несовершенны.

И мы вовсе не виноваты, что никто нас с детства не научил тому, как оставаться здоровым всю свою жизнь.



Но если сейчас вы читаете эту книгу, значит, я могу предполагать, что вы поняли, что ваше здоровье – только в Ваших руках! И восстановить его сможете только вы сами, и никто другой!

И если это действительно так, то я готова вам помочь. Я буквально возьму вас за руку и проведу через все главы своей книги.

И к тому времени, как вы будете читать мое заключительное слово, у вас в голове сложится ясная и четкая картина того, как восстановить здоровье своего позвоночника.