

N. Zaporozhets



N. Zaporozhets

**Είμαστε τόσο νέοι
όσο νέα είναι
η σπονδυλική μας στήλη**

www.beautyandnature.gr

Λίγα λόγια για μένα



Λέγομαι Νατάλια Ζαπορόζετς, είμαι 75 χρονών και διαμένω τώρα στην Ελλάδα. Πολλά χρόνια ασχολούμαι με τη φυσικοπαθητική, ένα σύστημα στα πλαίσια της εναλλακτικής ιατρικής που αποσκοπεί στην επίλυση πολλών προβλημάτων υγείας και εμφάνισης του ανθρώπου με τη βοήθεια προϊόντων που μας δίνει η ίδια η φύση.

Η συμβατική ιατρική θεραπεύει την πάθηση, και ειδικότερα τα συμπτώματά της: έχεις πονοκέφαλο, πεις ένα παυσίπονο. Όμως οι ιατροί δεν εξετάζουν τη ρίζα του προβλήματος, το γιατί έχεις πονοκέφαλο.

Εδώ θέλω να κάνω μια παρενθετική παρατήρηση, οι ιατροί δεν διεισδύουν στη ρίζα του προβλήματος, διότι δεν τους το διδάσκουν και δεν πρέπει να τους το

διδάσκουν. Οι δουλειά των ιατρών είναι να μας σώζουν από τις σοβαρότατες παθήσεις και αρρώστιες.

Εμείς, από την άλλη, δεν πρέπει να επιδεινώνουμε την κατάσταση της υγείας μας με τις βλαβερές συνήθειες, όπως το ποτό, το κάπνισμα, το υπερβολικό φαγητό και ο καθιστικός τρόπος ζωής, και μετά να περιμένουμε τους ιατρούς να μας γιατρέψουν. Αυτό είναι αδύνατο.

Δεν πρέπει να φτάνουμε ούτε στο άλλο άκρο και να αγνοούμε πλήρως τη σύγχρονη ιατρική επιστήμη, περιμένοντας θαύματα από την εναλλακτική. Υπάρχουν πολλοί κομπογιαννίτες και απατεώνες.

Για πολλές χιλιετίες η ανθρωπότητα κατέφευγε στη φυσικοπαθητική. Αλλά και στον 20ο αιώνα ξέρουμε ονόματα όπως του Μπρεγκ, του Σέλτον και του Ζαλμάνοβ.

Για σχεδόν 25 χρόνια ασχολούμαι με τη φυσικοπαθητική. Η ίδια διατηρώ κανονικό σωματικό βάρος, υψηλή παραγωγικότητα, κάνω γιόγκα και πρόσφατα ανακάλυψα για μένα και τον χορό.

Επινόησα δικό μου φυσικοπαθητικό σύστημα, το οποίο το ονόμασα «Beauty and Nature».

Σε αυτό ένταξα τις τέσσερις κατευθύνσεις της φυσικοπαθητικής: κατανάλωση φυσικών προϊόντων και προσθέτων απαραίτητων για τον οργανισμό για να λειτουργεί σωστά, φυσική άσκηση, χωρίς την οποία δεν νοείται ούτε υγεία, ούτε ομορφιά, υδροθεραπεία για περισσότερη αντοχή, απαραίτητος συντελεστής για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, δουλειά με το υποσυνείδητο, τη σημασία του οποίου είναι δύσκολο να υπερεκτιμήσουμε.

Δημιούργησα μια ιστοσελίδα στα ελληνικά, έγραψα βιβλία και επινόησα εκατοντάδες συνταγές φυσικής διατροφής με θεραπευτικές ιδιότητες, νόστιμες, ποικίλες και ασυνήθιστες, δεκάδες συνταγές για γλυκά χωρίς αλεύρι, αυγά και ζωικά λίπη. Μπορείτε να τρώτε όσα θέλετε, χωρίς να παίρνετε γραμμάριο.

Επινόησα αποτελεσματικές μεθόδους υδροθεραπείας. Απλές, προσιτές σε όλους με σημαντική επίδραση στην υγεία και την κατάσταση του δέρματος.

Δημιούργησα προγράμματα απαλλαγής από βλαβερές συνήθειες, όπου την πρώτη θέση κατέχει το κάπνισμα, το μεγαλύτερο κακό που παίρνει πρόωρα χιλιάδες ζωές. Εδώ δουλεύω με το υποσυνείδητο με απίστευτα αποτελέσματα.

Επινόησα συστήματα απαλλαγής από μύκητες και παράσιτα όλων των ειδών μόνο με τη βοήθεια φυσικών προϊόντων, χωρίς βλαβερές παρενέργειες.

Προγράμματα για τη φροντίδα του δέρματος και του προσώπου μόνο με φυσικά συστατικά.

Πολλές ενδιαφέρουσες και αναγκαίες πληροφορίες για επίλυση πολλών προβλημάτων. Όλα εφικτά, απλά και αποτελεσματικά.

Τα πάντα για τη σπονδυλική στήλη



Η ηλικία μας μετριέται με την ευκαμψία της σπονδυλικής μας στήλης. Για να παραμείνουμε νέοι, πρέπει να είμαστε ευλύγιστοι.

Υπάρχουν πολλές ιατρικές απόψεις όσον αφορά την οστεοπόρωση. Καμία, όμως, δεν προσφέρει μόνιμη ιατρική λύση.

Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από συναρθρωμένους σε σειρά σπονδύλους. Μεταξύ των γειτονικών σπονδύλων βρίσκονται οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι.

Με τη σειρά του, ο μεσοσπονδύλιος δίσκος αποτελείται από εξωτερικό ινώδη δακτύλιο που περιβάλλει τον πηκτοειδή πυρήνα. Οι σπόνδυλοι λειτουργούν υποστηρικτικά, ενώ οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι απορροφούν τους κραδασμούς και κάνουν τη σπονδυλική μας στήλη εύκαμπτη και ευκίνητη.

Εάν ο τρόπος ζωής σας είναι καθιστικός και έχετε τη συνήθεια να καμπουριάζετε, επιβαρύνετε τους μεσοσπονδύλιους δίσκους, δυσκολεύοντας τη θρέψη της σπονδυλικής σας στήλης με αποτέλεσμα να αφυδατώνεται και να εκφυλίζεται, διότι δεν λαμβάνει τη θρέψη που χρειάζεται. Έτσι, η σπονδυλική στήλη χάνει την κινητικότητά της, συσσωρεύονται άλατα και οι χόνδροι γίνονται δύσκαμπτοι.

Χωρίς την επαρκή κυκλοφορία του αίματος, διάφορες ουσίες συσσωρεύονται στη σπονδυλική μας στήλη. Τα «σκουπίδια» αυτά συμπιέζονται, δημιουργώντας ένα «κέλυφος», το οποίο όχι μόνο περιορίζει τις κινήσεις, αλλά και πιέζει τις σπονδυλικές ρίζες, με αποτέλεσμα να διαταράσσεται ο μεταβολισμός στα όργανα και στους ιστούς.

Αυτό οδηγεί στη διαταραχή του τρόπου της άρθρωσης των σπονδύλων και στη συμπίεση των σπονδυλικών ριζών, αιμοφόρων αγγείων και λεμφαγγείων.

Η λανθασμένη στάση του σώματος οδηγεί στη διαταραχή της κυκλοφορίας του εγκεφαλονωτιαίου υγρού όσο μέσα στη σπονδυλική στήλη, τόσο και μέσα στο κρανίο. Και επειδή από τον νωτιαίο μυελό φεύγουν οι νευρικές ρίζες προς όλα τα μέρη του σώματος και τα εσωτερικά όργανα, η διαταραχή της κανονικής κυκλοφορίας του υγρού οδηγεί στη δυσλειτουργία των οργάνων.

Η επιδείνωση της θρέψης των μεσοσπονδύλιων δίσκων σταδιακά οδηγεί στη μείωση της ελαστικότητας του ινώδη δακτυλίου, που δεν μπορεί πια να αντέξει την πίεση. Δημιουργούνται ραγίσματα από τα οποία διαρρέει ο πηκτοειδής πυρήνας. Έτσι εμφανίζεται η κήλη του μεσοσπονδύλιου δίσκου, επίσης γνωστή και ως δισκοκήλη.

Εξαιτίας της δυσλειτουργίας της σπονδυλικής στήλης κάνουν την εμφάνισή τους η οστεοπόρωση, η οσφυαλγία, η ισχιαλγία, η κύφωση και η σκολίωση. Οι ημικρανίες,



η οστεοαρθρίτιδα και διάφορες άλλες παθήσεις των εσωτερικών οργάνων και συστημάτων επίσης είναι αποτέλεσμα της κακής κυκλοφορίας του αίματος προς τον εγκέφαλο.

Ως αποτέλεσμα την διαταραχής της θρέψης του νωτιαίου μυελού και του εγκεφάλου εμφανίζονται οι ανεπιθύμητες διακυμάνσεις ενδοκρανιακής πίεσης. Ακόμα και αμελητέες αλλαγές στον μεταβολισμό των ιστών του εγκεφάλου επιφέρουν πολλά προβλήματα.

Πώς μπορούμε να αποκαταστήσουμε τη λειτουργία της σπονδυλικής στήλης και να σταματήσουμε τις παθητικές αλλαγές και την επιδείνωση των προβλημάτων υγείας που προκαλούν;

Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από μύες οι οποίοι επωμίζονται το στατικό και το δυναμικό φορτίο και την κατάλληλη στιγμή προφυλάσσουν τη σπονδυλική στήλη από τις επικίνδυνες υπερβολικές κυρτώσεις και την υπερφόρτωση.



Μόνο η γυμναστική μπορεί να ενδυναμώσει και να αναπτύξει τη μυϊκή ζώνη γύρω από μια επιβαρυσμένη σπονδυλική στήλη. Η γυμναστική λειτουργεί ευεργετικά στους μεσοσπονδύλιους δίσκους, στους χόνδρους και στις αρθρώσεις.

Βελτιώνεται η κυκλοφορία του αίματος και η θρέψη, με αποτέλεσμα να μη χάνεται η ελαστικότητα της σπονδυλικής στήλης. Οι σπόνδυλοι δεν σκληραίνουν άλλο, δεν εκφυλίζονται, και, όπως δείχνει η πρακτική ενάντια στις δηλώσεις της σύγχρονης ιατρικής, βελτιώνει σημαντικά τη μη αναστρέψιμη κατάσταση της σπονδυλικής στήλης.

Κάνοντας ασκήσεις για την ευκαμψία της σπονδυλικής στήλης, αυξάνουμε την ελαστικότητά της. Οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι αποκτούν την συνηθισμένη τους μορφή. Επίσης, ως αποτέλεσμα της αποκατάστασης του μεταβολισμού, η δομή των οστών επανέρχεται στα φυσιολογικά επίπεδα, αποκαθιστώντας τη συνοχή και ευλυγισία τους.

Η αποκατάσταση της λειτουργίας των τριχοειδών αγγείων βελτιώνει την κανονική κυκλοφορία του αίματος, διανέμοντας έτσι τα απαραίτητα συστατικά προς τα κύτταρα και απομακρύνοντας τα απόβλητα.

Η γυμναστική εμποδίζει τη συσσώρευση αλάτων στις αρθρώσεις. Τα άλατα διαλύονται από τις καθημερινές κινήσεις.



Υπάρχει ένα ρητό, που ήρθε σε μας από την αρχαιότητα και ισχύει μέχρι σήμερα, «η κίνηση φτιάχνει τα όργανα». Οι κινήσεις που κάνουμε όταν αθλούμαστε κινούν τα άλατα, τα οποία, αν και συνεχίζουν να εμφανίζονται, συσσωρεύονται πλέον όχι στα σημεία τριβής, αλλά γύρω από τις αρθρώσεις, όπου δεν εμποδίζουν.

Με την ενδυνάμωση της μυϊκής ζώνης, η σπονδυλική στήλη αποκτά επιτέλους τη σωστή στάση, και οι μύες μπορούν πλέον να τη διατηρήσουν.

Σταδιακά αποκαθίσταται η κανονική λειτουργία των μεσοσπονδύλιων δίσκων και οι νευρικές ρίζες απελευθερώνονται.

Μια ευθεία και ελαστική σπονδυλική στήλη είναι η βάση της υγείας όλων των οργάνων και των συστημάτων του σώματός μας. Η υγεία της σπονδυλικής μας

στήλης μάς προφυλάσσει από τη νόσο Αλτσχάιμερ και μάς βοηθά να διατηρήσουμε την όρασή μας και, συνεπώς, τη νιότη μας.

Πρέπει να σκέφτεστε τη σπονδυλική σας στήλη, να νοιάζεστε για αυτήν και να τη γυμνάζετε. Η αφοσίωσή σας στη γυμναστική πρέπει να είναι συστηματική, χωρίς να παραδίνεστε στη βαρεμάρα και την οκνηρία. Η πρωινή αδυναμία και η δυσκαμψία δεν πρέπει να σταθεί εμπόδιο.

Όμως, η γυμναστική δεν είναι το μοναδικό μέτρο ενάντια στην ύφεση των συμπτωμάτων. Λίγα λόγια για την κήλη του μεσοσπονδύλιου δίσκου. Το ιατρικό κατά της κήλης - είναι η γυμναστική.

Η ακινησία καταστρέφει τη σπονδυλική μας στήλη. Στις πιο πολλές περιπτώσεις η δισκοκήλη εμφανίζεται ως σύμπτωμα της σπασμωδικής κίνησης των μυών της πλάτης, που, όταν σφίγγονται, τραβούν τους σπόνδυλους τόσο δυνατά, που συμπιέζουν και λιώνουν τους δίσκους.

Από τον πόνο ο άρρωστος δεν μπορεί να γυμνάζεται, και εδώ έρχεται, ως από μηχανής θεός, η συσκευή μασάζ του Κουζνετσόβ. Χρησιμοποιώντας τη, βελτιώνουμε την κυκλοφορία του αίματος στους σφιγμένους μύες. Οι μύες χαλαρώνουν, ελευθερώνοντας τις νευρικές ρίζες. Η φλεγμονή μειώνεται, ο πόνος ελαχιστοποιείται, και ο άρρωστος πλέον μπορεί να γυμναστεί και να δυναμώσει τη μυϊκή ζώνη της πλάτης. Βασικής σημασίας είναι να αποκατασταθεί η εντατική θρέψη της σπονδυλικής στήλης και η δισκοκήλη θα εξαφανιστεί από μόνη της.

Για να διατηρήσουμε τη σπονδυλική μας στήλη υγιή, πρέπει να φροντίζουμε να θρέψουμε τους μεσοσπονδύλιους δίσκους. Αυτό το επιτυγχάνουμε με το περπάτημα. Ένας ενήλικας πρέπει να διανύει περίπου πέντε χιλιόμετρα την ημέρα. Το κρύο ντους διάρκειας πέντε δευτερολέπτων θα έχει ευεργετικά αποτελέσματα. Το μόνο που πρέπει να προσέχουμε είναι το σώμα μας να είναι ζεστό πριν κάνουμε το κρύο ντους. Το κρύο μειώνει τη φλεγμονή και το οίδημα.

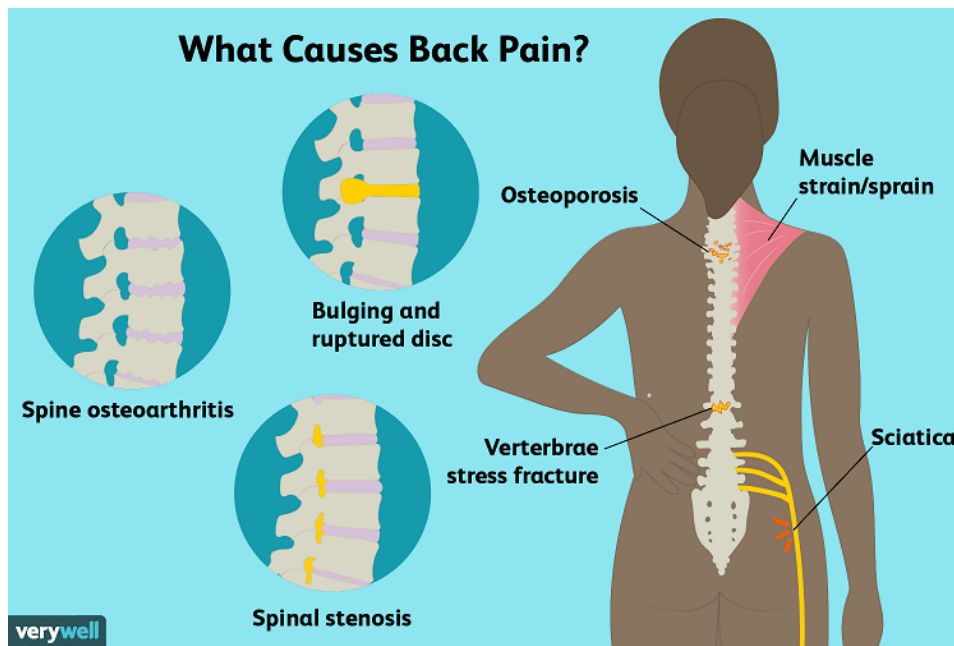
Οστεοπόρωση



Δεν θέλω να τρομάξω κανέναν με τη διάγνωση αυτή, αλλά πιστέψτε με, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με την οστεοπόρωση.

Η στάση σας απέναντι στην υγεία σας είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη στάση σας απέναντι στον εαυτό σας. Όταν στο γιατρό βλέπεις έναν άνθρωπο, του οποίου η υγεία καταστρέφεται από την αμέλεια του ιδίου, σε πιάνει περιέργεια για τον τρόπο που παραμελεί και σπαταλά το ανεκτίμητο αγαθό, που του έχει δοθεί, την υγεία.

Ποιος επηρεάζεται από την οστεοπόρωση σε μεγαλύτερο βαθμό; Όπως φαίνεται, οι γυναίκες με ανοιχτόχρωμο δέρμα, οι καπνίστριες και οι θαυμάστριες του αλκοόλ και του καφέ. Αυτές που παραμελούν την άθληση ή τουλάχιστον τις στοιχειώδεις ασκήσεις γυμναστικής μπορούν να θεωρηθούν και ως υποψήφιες ασθενείς. Στην ομάδα αυξημένου κινδύνου προσμετρούνται και οι γυναίκες με πρόωρη κλιμακτήριο.



Από οστεοπόρωση πάσχουν εκατομμύρια γυναίκες και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας αποδίδει την ασθένεια αυτή, ανάλογα με τη διάδοσή της, σε τέτοιους «καρπούς» της σημερινής εξέλιξης ζωής, όπως οι καρδιοαγγειακές και οι ογκολογικές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης κ.α.

Οι έρευνες σε γυναίκες ηλικίας άνω των 40 ετών έδειξαν, ότι μόνο λίγες γυναίκες – συνολικά 6% – έχουν ακούσει για την οστεοπόρωση.

Η οστεοπόρωση είναι μια αρκετά ύπουλη ασθένεια. Χρόνο με το χρόνο «σιωπηλά» καταστρέφει τα οστά του οργανισμού και εκδηλώνεται μόνο όταν το έργο της έχει αποπερατωθεί, δηλ. όταν έχει απωλεστεί ανεπανόρθωτα περίπου το ένα τρίτο της οστικής ουσίας.

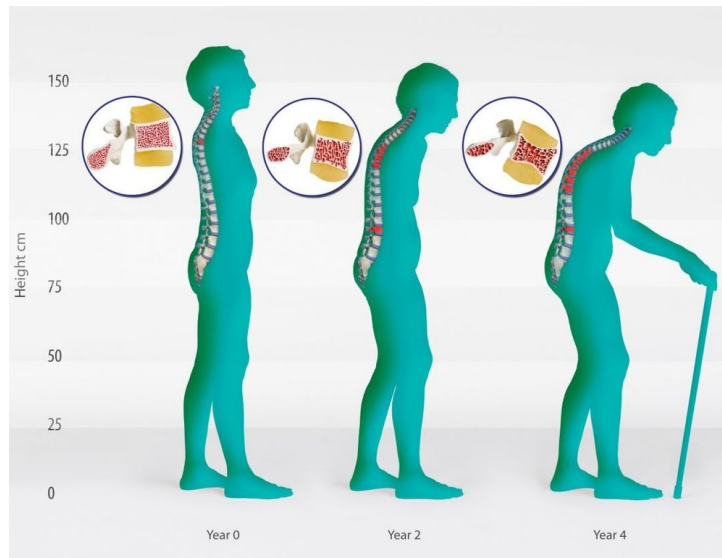
Η πλειοψηφία των ειδικών δηλώνουν ομόφωνα την κληρονομικότητα, ως κύρια αιτία της ασθένειας αυτής. Πολλές ενδοκρινολογικές ασθένειες συνοδεύονται από τις παθολογικές αλλοιώσεις στο οστικό σύστημα. Κινδυνεύουν να αποκτήσουν οστεοπόρωση και εκείνοι όσοι κατά τη διάρκεια ενός μεγάλου χρονικού διαστήματος ήταν αναγκασμένοι να λαμβάνουν στεροειδή φάρμακα.



Και τέλος, ο παράγοντας του κινδύνου, τον οποίο δεν προσπερνάει καμία γυναίκα, είναι η ηλικία και η κλιμακτήριος. Στην ηλικία μετά τα 35-40 στον οργανισμό ξεκινούν οι ορμονικές αλλαγές, και σταδιακά μειώνεται η παραγωγή των ορμονών οιστρογόνων, οι οποίες παίζουν ένα σημαντικότατο ρόλο στη ρύθμιση της σύνθεσης του οστού.

Η καταστροφή των οστικών κυττάρων αρχίζει να υπερβαίνει τη σύνθεση αυτών και η γυναίκα χάνει αναπόφευκτα την οστική μάζα: έως 0,5% ετησίως του συνολικού βάρους της. Και όταν τα οστά γίνονται εύθραυστα, τότε και τα κατάγματα δεν είναι καθόλου απίθανα.

Μπορεί να απειλείστε από κατάγματα της σπονδυλικής στήλης, του ισχίου και των οστών. Αυτές είναι οι συχνότερες επιπλοκές της οστεοπόρωσης, οι οποίες μετατρέπουν τον άνθρωπο σε αβοήθητο ανάπηρο, ενώ ορισμένες φορές μπορούν να απειλήσουν και τη ζωή του (περισσότεροι από 20% των ασθενών με κάταγμα του ισχίου πεθαίνουν εντός ενός έτους).



Μέχρι σήμερα θεωρούνταν ότι είναι αδύνατο να θεραπευτεί η οστεοπόρωση, και αυτό που μπορεί να επιτευχθεί, με τη βοήθεια ειδικών, κυρίως, ορμονικών φαρμάκων, είναι να επιβραδυνθεί η διαδικασία της οστικής απώλειας.

Οι ειδικοί θεωρούν λανθασμένη την άποψη, ότι οι ασθενείς με οστεοπόρωση πρέπει να λαμβάνουν παρασκευάσματα ασβεστίου όσο το δυνατόν περισσότερο μαζί με το φαγητό.

Στον οργανισμό ενός ενήλικα, με την προϋπόθεση κανονικής διατροφής, το ασβέστιο συνήθως επαρκεί. Αντίθετα, σε έναν ηλικιωμένο το περιττό ασβέστιο μπορεί να βλάψει κιόλας. Εάν το ασβέστιο δεν απορροφάται από τα οστά, παρατηρείται η εναπόθεσή του στα τοιχώματα των αγγείων, των συνδέσμων και των τενόντων.

Παρά το ότι δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι η μείωση του επιπέδου του οιστρογόνου επιταχύνει την απώλεια της οστικής μάζας αμέσως μετά την εμμηνόπαυση, οι επιστημονικές έρευνες έδειξαν ότι η έλλειψη του οιστρογόνου δεν αποτελεί τη βασική αιτία της οστεοπόρωσης. Πολύ πιο σημαντικός παράγοντας φαίνεται να είναι ο καθιστικός τρόπος ζωής.



Οι έρευνες δείχνουν ότι η πυκνότητα των οστών αρχίζει να μειώνεται πολύ πριν τη προχωρημένη ηλικία. Σε ορισμένες περιπτώσεις ήδη από την ηλικία των 25 χρόνων. Είναι απολύτως αναγκαίο οι γυναίκες να φροντίζουν για την υγεία τους πολύ πριν την εμμηνόπαυση.

Προκύπτει ερώτημα, πώς μπορούμε να δυναμώσουμε τα οστά μας; Υπάρχουν λυτρωτικές συνταγές; Εάν ο άνθρωπος παραμένει σωματικά ενεργός, στα οστά συνεχίζονται οι υγιείς διαδικασίες αποκατάστασης και διατήρησης της δύναμης. Όμως, η ανάπτυξη των οστών σταματάει πολύ γρήγορα σε αδρανή και καθιστικό τρόπο ζωής. Η παρατεταμένη αδράνεια και η υποκινητικότητα επιφυλάσσουν μια πραγματική καταστροφή για το μυϊκό και το σκελετικό σύστημα. Ποια μέτρα πρέπει να πάρετε για να είστε ελκυστική στη μέση αλλά, ακόμα και σε προχωρημένη ηλικία;

Το περπάτημα αποτελεί μια ευχάριστη άσκηση, που εύκολα μπορεί να την κάνει ο καθένας μας. Όμως, αυτό δυναμώνει μόνο τα οστά των ποδιών, των πελμάτων, της λεκάνης και, στην καλύτερη των περιπτώσεων, του κατώτατου τμήματος της σπονδυλικής στήλης.

Οι ασκήσεις που αναπτύσσουν τους μύες της πλάτης, βοηθούν να αυξηθεί η πυκνότητα των σπονδυλικών οστών. Η κολύμβηση, παρ' όλο που διεγείρει την ανάπτυξη των οστών των αντιβραχίων και των πελμάτων, δεν δυναμώνει τα οστά της σπονδυλικής στήλης. Μην ξεχνάτε όσο το δυνατόν συχνότερα να βγαίνετε έξω στον καθαρό αέρα και στο φυσικό φως.



Σε κάθε ευκαιρία να περπατάτε με τα πόδια και να μην κάνετε βόλτες με το αυτοκίνητο. Ο κίνδυνος της οστεοπόρωσης αυξάνεται σε περίπτωση διατροφής, πλούσιας σε αλάτι, πρωτεΐνες, καφεΐνη και ζάχαρη, καθώς και με την κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών και τσιγάρων.

Η μεγάλη ποσότητα νατρίου σε κοινώς διαδεδομένα τρόφιμα και φωσφόρου σε επεξεργασμένα τρόφιμα (όπως το κόκκινο κρέας και τα αναψυκτικά τύπου κόκα-κόλα) αναγκάζει το ασβέστιο να φεύγει από τα οστά και να απομακρύνεται από τον οργανισμό με τα ούρα.

Πλούσια σε κρέατα και άλλες πρωτεΐνες διατροφή, επίσης, μειώνει τα αποθέματα του ασβεστίου στον οργανισμό. Η γυναίκα που καταναλώνει αλκοόλ, μπορεί να διπλασιάσει τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.

Τη συμβολή του στην ανάπτυξη της οστεοπόρωσης φέρνει και το στρες. Η αύξηση της οξύτητας του αίματος υπό την επίδραση του στρες, με την πάροδο του χρόνου, οδηγεί στη μείωση της οστικής μάζας.



Στη χαλαρή κατάσταση, το αίμα γίνεται πιο αλκαλικό και τα οστά συγκρατούν περισσότερο ασβέστιο. Η χαλάρωση σε τακτά διαστήματα θα αποτελέσει ένα εξαιρετικό συμπλήρωμα σε οποιοδήποτε πρόγραμμα πρόληψης της οστεοπόρωσης.

Να θυμάστε ότι η βιταμίνη D βοηθά τον οργανισμό να απορροφάει το ασβέστιο. Καθημερινά να εκθέτετε τις παλάμες σας και το πρόσωπό σας στον ήλιο τουλάχιστον για ένα τέταρτο της ώρας. Αυτό θα επιτρέψει στο σώμα σας να παράγει την απαραίτητη για τον οργανισμό βιταμίνη D.

Στην ηλικία μετά τα 40 πολλοί αναγκάζονται να τρέχουν από γιατρό σε γιατρό για να ακούσουν ότι τέτοιες ασθένειες είναι χαρακτηριστικές της ηλικίας τους. Και κάνουν το μεγαλύτερο λάθος: επιστρέφουν στο σπίτι, παίρνουν τα φάρμακά τους και ξαπλώνουν για να εξοικονομήσουν τις δυνάμεις τους, χωρίς καν να το συνειδητοποιούν ότι έτσι ακριβώς τις χάνουν.

Αλλάξτε την άποψή σας για τη γήρανση. Συνειδητοποιήστε ότι ο σωστός τρόπος ζωής, η κίνηση, η άρνηση της υπερτροφίας, η ενεργή ξεκούραση σε καθαρό αέρα και η απαλλαγή από τις βλαβερές συνήθειες θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία σας για πολλά χρόνια.

Ανακεφαλαίωση



Δεν ξέρω αν θα βρεθεί σήμερα έστω ένας άνθρωπος, οποιασδήποτε ηλικίας, που δεν έχει προβλήματα με τη σπονδυλική του στήλη. Ο καθένας μας τα ξεπερνά με τον δικό του τρόπο. Η σύγχρονη ιατρική μας δίνει δυο λύσεις: αναλγητικά φάρμακα και εγχείρηση.

Το 90% των περιπτώσεων δεν διαγιγνώσκονται και σταδιακά καταστρέφουν τη σπονδυλική μας στήλη, υποτροπιάζοντας κατά καιρούς, μειώνοντας την παραγωγικότητά μας και προκαλώντας αβάσταχτους πόνους.

Σαν αποτέλεσμα, αποκτάμε σοβαρά προβλήματα υγείας: χρόνιους πονοκεφάλους, αρτηριακή πίεση, εμφράγματα, εγκεφαλικά επεισόδια, κύστες στη σπονδυλική στήλη, οστεοπόρωση.

Τα καλά νέα, όμως, είναι ότι μπορούμε να αποφύγουμε σοβαρά προβλήματα εάν παίρνουμε προληπτικά μέτρα. Ο εφαρμογέας Κουζνετσόβ θα αποδειχθεί ο αποτελεσματικός μας σύμμαχος, ο οποίος θα είναι πάντα στη διάθεσή μας. Είναι μια απλή, οικονομική λύση, που δεν απαιτεί ούτε χρήματα, ούτε χρόνο.

Νομίζω θα εκτιμήσετε δεόντως αυτόν τον «ιατρό» και εγώ θα χαρώ πολύ, αν με τη βοήθειά του θα βελτιώσετε την κατάσταση της υγείας σας και την εμφάνισή σας.

Σαν απόδειξη όσων λέω, σας προσκαλώ να επισκεφτείτε το YouTube κανάλι μου, όπου έχω δημοσιεύσει τα χορευτικά μου. Κάποια είναι σε στυλ ζούμπα, άλλα είναι αυθόρμητες χορευτικές κινήσεις, τις οποίες άρχισα να κάνω σε ηλικία 73 χρονών. Χάρη στον εφαρμογέα απέκτησα την ευλυγισία και την κίνηση που δεν είχα ούτε στα 50. Αισθάνθηκα την ακαταμάχητη επιθυμία να εκφραστώ με έντονες κινήσεις με συνοδεία δυναμικής και γρήγορης μουσικής.

Δεν φτάνει όμως απλώς να εφαρμόζετε τη συσκευή. Μεγάλη σημασία έχουν τα ποιοτικά «καύσιμα» που θα προσφέρετε στον οργανισμό σας. Με άλλα λόγια θα πρέπει να καταναλώνετε υγιεινά προϊόντα και να τα ετοιμάζετε σωστά. Σε αυτό θα είναι αφιερωμένα τα επόμενα βιβλία μου.