

ŠEST PRAVILA ZDRAVLJA

Prvo pravilo zdravlja: Tvrda postelja

Ukoliko čovek pati od mnogih bolesti – uzrok treba tražiti u bolestima kičme. Kičma je osnova skeletnog, muskulaturnog i nervnog sistema, ona u organizmu obavlja veoma važnu funkciju:

1) *Funkcija nosioca.* Kičma je osa tela i mora biti gipka – to omogućava savijanje, a istovremeno mora biti jaka, da bi izdržala teret.

2) *Funkcija motorike.* Kičma obezbeđuje dinamiku (tj. kretanje) glave, vrata, gornjih i donjih ekstremiteta, celog tela.

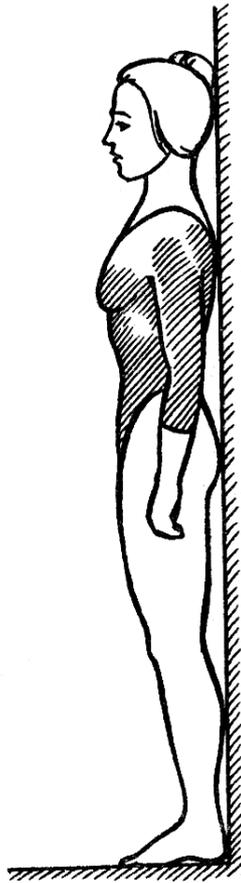
3) *Funkcija podrške:* Kičma obezbeđuje statiku, podržava neuromišićni sistem i ova funkcija je vezana za mentalno stanje čoveka.

4) *Zaštitna funkcija:* Kičma štiti centralni nervni sistem (kičmenu moždinu), iz kog se ka mišićima i unutrašnjim organima račvaju nervi.

Najmanji poremećaj u kičmi može negativno da utiče na stanje drugih delova tela, a takođe da dovede do disharmonije između fizičkog i psihičkog stanja. Zato je za poboljšanje opšteg zdravstvenog stanja organizma neophodno izlečiti kičmu.

Naravno, najbolja vežba za kičmu je pravilno držanje. Čovek koji je navikao da bude pogrbljen, treba sebe stalno da kontroliše da drži kičmu i ramena uspravno – zategnuto. Da biste shvatili šta znači „stajati pravo“, leđima se naslonite na zid, blago rastavite noge i spustite ruke. Potiljak, ramena, listove i pete prislonite uz zid.

Zatim se potrudite da se približite zidu tako da rastojanje između njega i krsta ne bude više od debljine prsta. Uvucite stomak, ispružite malo vrat i ispravite ramena. Zatim se udaljite od zida i potrudite se da se što duže zadržite u tom položaju. Da li je teško? Ukoliko ste navikli da ste pogrbljeni – a takva je većina ljudi – normalno držanje će vam se učiniti neudobno. Mišići i tetive postaju jako slabi i napregnuti zbog toga što ih teramo da stalno održavaju telo u nepravilnom položaju. Što vam teže uspeva da držite kičmu uspravnom, time je više narušeno vaše držanje.



Pravilan položaj kičme

U toku dana činimo bezbroj različitih pokreta, a većina puno vremena provodi u sedećem položaju, što nije idealno za kičmu. Ljudi često nepravilno ustaju, ili se jako nagnju napred, premeštaju torzo suviše daleko od centra ravnoteže, opterećujući svoje leđne mišiće velikom težinom. Obično mišići nekako uspevaju da se izbore s takvim teretom, ali su na samoj granici izdržljivosti. Eto zbog čega se na kraju naša kičma umara i sve joj je teže da se pravilno drži.

Međutim, jednu trećinu života mi trošimo na spavanje, i upravo se to vreme može iskoristiti ne samo za odmor, već i za ispravljanje položaja tela. Dakle, prvo pravilo zdravlja u mom Sistemu glasi: *postelja na kojoj spavate mora da bude ravna i tvrda. Da bismo stekli naviku da održimo idealan položaj tela, da konstantno ispravljamo poremećaje koji se pojavljuju u kičmenom stubu, ne postoji bolje sredstvo od spavanja na tvrdoj i ravnoj postelji.*

Relativno tvrda postelja omogućava ravnomerno raspoređivanje telesne težine, maksimalno opuštanje mišića i ispravljanje iščašene, iskrivljene kičme, što je izazvano vertikalnim položajem tela u toku dana.

Dobro je spavati na podu, ali se može napraviti tvrda postelja ako na krevet stavimo dasku ili šperploču: takođe se preporučuje dušek nabijen vatom, ili spužvastom gumom. Varijante mogu biti razne, najvažnije je – izbegavati dušek s federima.

Zašto je tako važno sačuvati pravilno držanje tela? Nekada su naši preci hodali na četiri ekstremiteta, a četvoronošcima nisu potrebni snažni leđni mišići jer njihova kičma, budući da je u horizontalnom položaju, ostaje idealno očuvana i može da izdrži veća naprezanja. Ali kada se čovek uspravio, za leđa su se pojavile najrazličitije teškoće, i postepeno su ona promenila svoj oblik.

Čovekova kičma se sastoji od 33 pršljenova, koji stvaraju 5 odseka: vratni (7 pršljena), grudni (12 pršljena), slabinski (5 pršljena), predeo krsta (5 pršljena sraslih u jednu kost – krsta) i

trtičnu kost (najčešće jedna kost od 3–4 pršljena). Kičmeni stub koji spaja pršljene ima oblik slova „S“. Takav oblik je uslovljen uspravnim hodom i omogućava da se deo tereta ljudskog tela rasporedi na međupršljenske veze. Osim toga, takav oblik stvara blagotvorne uslove za ublažavanje potresa koji mogu uslediti prilikom hodanja ili trčanja.

Između pršljenova se nalaze hrskavice i tetive. Zahvaljujući takvom pokretnom spoju pršljena, kičma može gipko da se isteže prilikom pokretanja trupa, može da se savija i razgiba, pokreće u stranu i uvrće. Najpokretljiviji su vratni i pojasni delovi, a manje pokretan je grudni deo. Međusobno spojeni, pršljenovi stvaraju kanal u kome se nalazi kičmena moždina. Na taj način, jedna od glavnih funkcija kičme je zaštita kičmene moždine – najvažnijeg centra za upravljanje, bez koga skeletni i muskulatorni, kao i osnovni životni organi ne bi mogli da rade.

U sredini svakog pršljena nalaze se kičmeni izdanci iz kojeg se račvaju bočni izdanci. Oni štite kičmeni stub od spoljašnjih udaraca. Iz kičmene moždine kroz otvore u lukovima pršljenova račvaju se nervna vlakna koja opslužuju razne delove tela. Po celoj dužini kičmene moždine raspoređen je 31 par tih vlakana: 8 vratnih, 12 grudnih, 5 slabinskih, 5 krsnih i jedan trtične kosti. Korenčići osetljivih nerava (koji kontrolišu ukus, dodir, miris, sluh i vid) pričvršćeni su za zadnju stranu kičmene moždine, a korenčići nerava za kretanje (koji kontrolišu funkciju mišića organizma) – za prednju stranu. Na taj način, svi nervi i krvni sudovi se usmeravaju iz kičme ka odgovarajućem delu tela.

Prilikom narušenja rada zglobova i ligamenata, najčešća patologija je iščašenje (*subluksacija*). Tada su pršljenovi blago dislocirani, pomereni u stranu, prignječuju nervne i krvne sudove koji se granaju iz tog pršljena i ometaju njihovo normalno funkcionisanje. To dovodi do poremećaja cirkulacije, paralize priklještenih nerava, zbog čega se dešavaju različiti poremećaji u organima za koje su ti nervi „povezani“. To postaje uzrok raznih bolesti.

Naročito je subluksaciji podvrgnut vratni deo kičme, jer je on najpokretljiviji. A zbog iščašenja vratnog dela kičme narušeni su oči, lice, vrat, pluća, dijafragma, stomak, bubrezi, nadbubrežna žlezda, srce, slezina i creva. Ukoliko se izmeštanja dešavaju u četvrtom pršljenju, najverovatnije će biti ugrožene oči, lice, vrat, pluća, dijafragma, jetra, srce, slezina, nadbubrežna žlezda, zubi, grlo, nos, uši.

Među grudnim pršljenovima koji su najpodložniji iščašenju su IV, V, X pršljen, a od slabinskih – II i V pršljen. Ako vam nisu u redu pluća i plućna maramica – znajte da je to možda zbog toga što se ne brinete svakodnevno o ispravljanju subluksacije II grudnog pršljena.

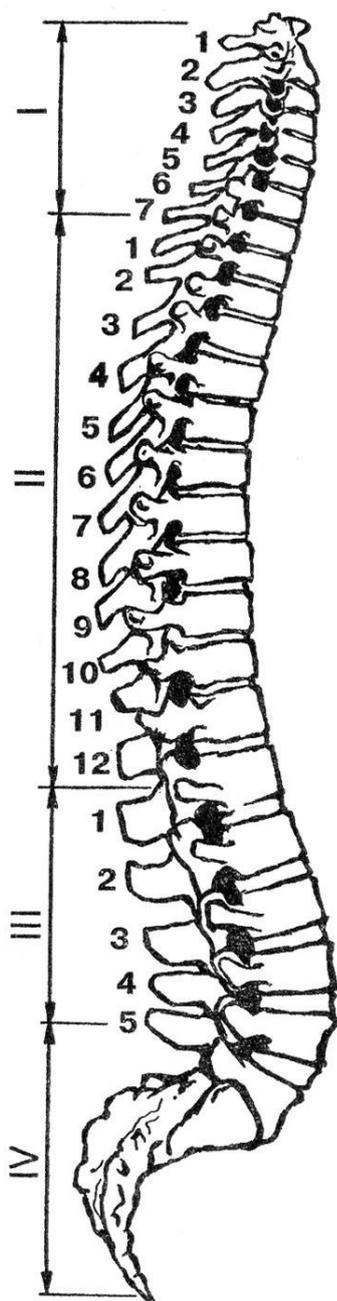
Ako imate probleme s vidom, često vas boli grlo ili stomak, loše funkcioniše štitna žlezda – najverovatnije da je to povezano sa V grudnim pršljenom.

Vaše srce, creva, nos i vid mogu da obole zbog iščašenja X grudnog pršljena.

Malo ko zna da se upala mokraćne bešike (cistitis), apendicitis, impotencija, patološke promene prostate kod muškaraca, i ginekološke bolesti kod žena, pojavljuju zbog iščašenja II slabinskog pršljena. Ako je iščašen i V slabinski pršljen, verovatne su bolesti poput hemoroida, analnih fisura, raka debelog creva.

Iščašenja koja ne ispravljamo doprinose patološkim promenama u organizmu i dovode do bolesti.

Iščašenja i iskrivljenost kičme se lako ispravljaju na tvrdoj i ravnoj postelji, jer se kičma nalazi u pravilnom položaju tokom spavanja. Međutim, ako spavamo u mekoj postelji, svi poremećaji nastali u toku dana se zadržavaju. Osim toga, meka postelja zagreva međupršljenske diskove, čini ih lako pokretljivim i na taj način pravi podlogu za nove povrede. Kod onih koji vole da spavaju u mekoj postelji može doći do atrofije nerava i takvi se često razboljevaju bez upozorenja.



Kičmeni stub

I – vratni deo; II – grudni deo; III – slabinski deo;
 IV – krsta; V – trtična kost

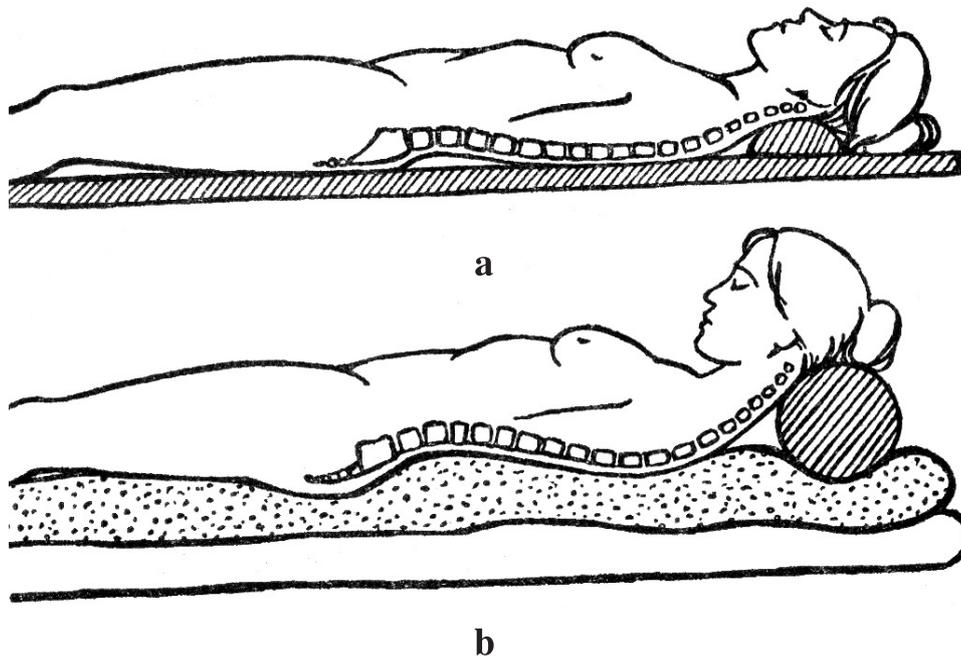
Tvrda i ravna postelja blagotvorno utiče na rad svih organa, pa tako i na tako važan organ kao što je jetra. Kada su pršljeni od III do X grupe razmešteni ravnomerno u horizontalnom položaju, rad jetre nije narušen. Ali, dovoljno je leći na meku postelju, pa će pršljeni stvoriti blago udubljenje, što će dovesti do poremećaja u radu jetre. Nervi IV i VIII grudnog pršljena su „povezani“ na jetru, uklješteni su i dolazi do poremećaja sekretorne funkcije jetre, što utiče na kvalitet pročišćavanja krvi. Dalje je lako pratiti tok: loše pročišćena krv cirkuliše po čitavom organizmu, izazivajući bolesti raznih organa. Čovek, ne znajući za prvobitni uzrok, počinje da leči obolele organe, ubrizgavajući u bolesnu jetru otrove. Nije teško predvideti posledice...

Dakle: ravna i tvrda postelja pomaže da se uspostavi i održi ispravan položaj, da se isprave poremećaji u kičmi, da se uspostavi rad nervnog sistema, poboljša funkcionisanje unutrašnjih organa.

Potrebno je postepeno sebe navikavati da spavamo na tvrdoj postelji. Tvrda postelja može da nanese bol u karlično–bedrenom zglobu i krstima, i što su više iskrivljeni pršljenovi, bol će biti intenzivniji. Osobi koja pati od toga savetujemo da legne na leđa i radi vežbu „**Zlatna ribica**“ (videti „Treće pravilo zdravlja“), ili da pokreće noge levo–desno, savijenih kolena. Tako postepeno može da prevaziđe bol i posle relativno kratkog vremena će joj biti udobno da leži na tvrdoj postelji. Sve bolesti koje se teško leče, čak i tako strašne kao što je Potova bolest ili poliomiелitis, se najbrže leče spavanjem na tvrdoj postelji.

Drugo pravilo zdravlja: Tvrd jastuk

Spavati ne treba samo na ravnoj postelji, već i na tvrdom jastuku. Predlažem da upotrebljavate tvrd jastuk – valjak. Ležati treba ravno i staviti vrat na jastuk tako da III i IV vratni pršljeni bukvalno leže na njemu. Nema potrebe govoriti o tome da će onaj ko nije navikao na takav jastuk osetiti bol. U takvom slučaju možete da na njega stavite peškir, ili komad meke tkanine. Međutim, neophodno je zapamtiti: s vremena na vreme je potrebno uklanjati tkaninu i postepeno se navikavati na tvrd jastuk. Na taj način, posle nekog vremena, navići ćete se i spavaćete udobno bez ikakvih mekih pomagala.



**Pravilan (a) i nepravilan (b) položaj
kičme u toku spavanja**