

Как проверить здоровье и молодость позвоночника?

Когда мы любуемся выступлениями спортсменов или цирковых артистов, кажется, что возможности их тела, позвоночника поистине беспредельны. Но, к сожалению, при всём совершенстве позвоночник оказывается всё же достаточно уязвимым. Сегодня мы предлагаем вам проверить подвижность своего позвоночника.



1. Поставьте ноги вместе и максимально наклонитесь вперёд.

Если вы коснулись пола ладонями, получаете 4 балла, пальцами — 3 балла, не смогли дотянуться до пола — 0 баллов.

Совершая любое движение, мы мало задумываемся о позвоночнике. Между тем позвоночный столб должен быть достаточно крепким, чтобы выдержать все нагрузки, и в то же время гибким, чтобы обеспечить подвижность. Недаром древняя пословица говорит: человек молод настолько, насколько молод и здоров его позвоночник.



2. Поставьте ноги прямо, на ширине плеч. Не двигая тазом, наклонитесь влево, затем вправо, скользя рукой по ноге.

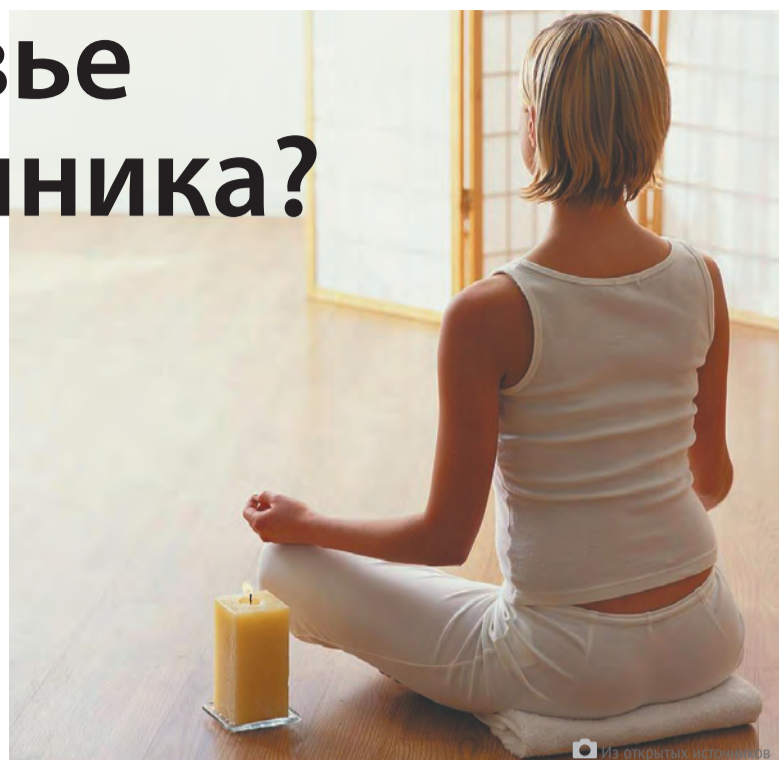
Если вы коснулись пальцами икр — 4 балла, достали до колена — 3 балла, не дотянулись до колена — 0 баллов.

По утверждению специалистов, из 150 человек лишь один — счастливый обладатель здорового и гибкого позвоночника. Вы в их числе? Это нетрудно проверить с помощью теста.

3. Лёжа на спине, заведите ноги за голову. Это упражнение нужно делать осторожно, без насилия над собой!



Если вы сможете коснуться пола прямыми ногами — 4 балла, слегка согнутыми ногами — 2 балла, совсем не смогли коснуться пола — 0 баллов.



Подведём итоги:

12–8 баллов — ваш позвоночник обладает отличным здоровьем. Всё, что вам нужно, это поддерживать форму.

7–4 баллов — вы подрастеряли былую гибкость. Но всё ещё можно исправить — занятия физическими упражнениями помогут вернуть форму.

3–0 баллов — здоровье вашего позвоночника оставляет желать лучшего. Вероятно, вы и сами ощущаете проблему в повседневной жизни. Не отчаивайтесь! Регулярное лечение может вернуть вашему позвоночнику желанное здоровье.

И сколько бы баллов вы ни набрали, необходимо помнить: о здоровье позвоночника нужно заботиться постоянно. Только так можно избежать всех «прелестей» остеохондроза...

Не оставляйте позвоночник без внимания. Начните принимать меры уже сегодня, не дожидаясь развития болезни!

Как избавиться от боли в спине?



Вот опять «прострелило» поясницу, вот опять руки утром как чужие, онемевшие, неживые... Всё это — проявления остеохондроза позвоночника, который так и не научились вылечивать «насовсем». Периодически он возвращается, лишая возможности работать и способности радоваться жизни.

Трудности лечения

А дело в том, что, когда доходит до лечения, начинаются трудности. Лекарства нельзя принимать долго: они неблагоприятно действуют на желудок, кровь, печень. Причём часто, как только заканчивается приём лекарств, болезнь возвращается... Казалось бы, физиотерапия способствует решению этой проблемы: она не только лечебна сама по себе, но и усиливает действие лекарств, позволяя сократить их количество и даже отказаться от них вовсе. Но! Остеохондроз позвоночника — это ещё и крайне «неудобная» болезнь для лечения в физиокабинете поликлиники: ежедневные походы на

процедуры с «прострелом» в спине — задача сложновыполнимая... Какой выход? Лечиться дома аппаратом АЛМАГ-01!

Как лечит АЛМАГ-01?

При остеохондрозе позвоночника страдают не только диски между позвонками и сами позвонки, но и мышцы, связки, нервные корешки. Именно на них направлено действие магнитного поля, заложенного в аппарате. Выраженным свойством АЛМАГа-01 является способность снимать боль, но не только. Аппарат применяют, чтобы ликвидировать отёк, воспаление, улучшить питание межпозвоночных дисков

и остановить прогрессирование заболевания. Фактически его используют для восстановления позвоночника от тех повреждений, которые причинил остеохондроз.

Более 10 лет на страже здоровья

Сотни тысяч людей применяют АЛМАГ-01 дома, оценив его лечебные свойства.

Активно АЛМАГ-01 используется и в больницах. 80% медучреждений России оснащены изделиями компании ЕЛАМЕД, в том числе ведущие клиники: Поликлиника №1 Управления делами Президента РФ, НИИ неотложной детской хирургии под руководством Л. М. Рошала, Главный военный клинический госпиталь им. академика Н. Н. Бурденко.

Так, в Главном военном клиническом госпитале им. академика Н. Н. Бурденко отметили, что «при проведении процедур аппаратом АЛМАГ-01 отчётливо проявлялось обезболивающее, противовоспалительное, рассасывающее, стимулирующее процессы самовосстановления свойство. Это способствовало сокращению сроков лечения».*

Здравомыслящие люди доверяют проверенным производителям. С надёжным АЛМАГом риска нет. Кроме того, производитель аппарата — компания ЕЛАМЕД — даёт на аппарат гарантию 3 года, потому что на 100% уверена в его надёжности и пользе.

АЛМАГ — специалист достаточно широкого профиля. Кроме лечения остеохондроза его применяют, чтобы успешно лечить заболевания, связанные с нарушением кровообращения: артрозы, артриты, грыжа позвоночника, варикоз, гипертония 1–2-й степени — всего около 50 болезней.



Может, стоит наконец избавиться от боли? Как бы изменилась жизнь: свобода движения, хорошее настроение, чувство силы и лёгкости. С АЛМАГом-01 это возможно!

* Топчий Н. В., Иванов А. В. Применение портативных физиоаппаратов в работе семейного врача: Методическое пособие. — Москва: ММА, 2005. — 41 с.

Время вкладывать в здоровье! Купите АЛМАГ-01 по выгодным ценам.

ПЕРММЕДТЕХНИКА.....тел. (342) 270-07-07
ЦЕНТРЫ ДИАБЕТАтел. (342) 221-68-62
МЕДТЕХНИКА.....тел. (342) 229-77-00
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ.....тел. (342) 219-84-84
ПЕРМФАРМАЦИЯ.....тел. (342) 241-11-01
АПТЕКА ОТ СКЛАДА.....тел. 8-800-55-000-33
БЕРЕЖНАЯ АПТЕКАтел. (342) 202-33-70
АПТЕКА «РОМАШКА»тел. (342) 233-04-53

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13.

Вы можете заказать нашу продукцию с завода: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», в т. ч. наложенным платежом. ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com.

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ