



Дмитрий Коваль
Ипликатор Кузнецова.
Избавление от боли в спине и шее
Серия «Целительные точки нашего тела»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6691825
Ипликатор Кузнецова. Избавление от боли в спине и шее: АСТ; М.: 2014
ISBN 978-5-17-083482-2

Аннотация

Ипликатор Кузнецова помогает людям уже более тридцати лет. Боли в спине, шее, усталость, бессонница, внутренние болезни и даже избыточный вес поддаются лечению при помощи этого удивительного прибора!

Но научиться правильно пользоваться этим очень простым прибором может не каждый. Эта книга – в помощь тем, кто хочет получить максимальный эффект от использования ипликатора Кузнецова, кто еще не знает целительных возможностей этого прибора.

Какой ипликатор лучше купить, как применять, как приспособить под себя, как лечить самые разные болезни, как похудеть и продлить молодость. Информацию по этим вопросам вы найдете здесь. А также советы, рецепты, иллюстрации.

Простая и полезная книга!

Содержание

Чудо-прибор из прошлого	7
О чем эта книга	8
Ипликатор Кузнецова	9
Что это такое?	9
История создания ипликатора Кузнецова	9
Как работает ипликатор	10
Ткани-прародители	10
Сигнал о болезни	10
Показания для применения ипликатора	11
Противопоказания	11
Описание ипликатора Кузнецова	13
Какой ипликатор лучше купить	13
Как ухаживать за ипликатором	13
Способы применения ипликатора Кузнецова	15
Лечим больной орган или организм в целом	15
Лечим болезнь	15
Снимаем усталость, повышаем тонус	15
Как правильно проводить процедуры с ипликатором Кузнецова	16
Комфорт	16
Решить, что будете лечить	16
Приложить ипликатор	16
Засекаем время	17
Сколько процедур	17
Зарядка на ипликаторе	17
Что вы можете почувствовать при применении ипликатора	17
Применение ипликатора для лечения разных заболеваний	18
Упражнения с ипликатором Кузнецова	19
Что дает гимнастика	19
Что вам понадобится	19
Упражнение 1	19
Упражнение 2	21
Упражнение 3	21
Упражнение 4	21
Упражнение 5	22
Упражнение 6	22
Упражнение 7	23
Упражнение 8	24
Упражнение 9	24
Упражнение 10	25
Упражнение 11	26
Заболевания опорно-двигательного аппарата	27
Заболевания суставов	27
Снижение подвижности суставов	27

Дегенеративно-дистрофические заболевания суставов	27
Травмы суставов	28
Лечение	28
Остеохондроз	33
Характеристика заболевания	33
Лечение	34
Контрактуры (стойкое сведение мышц)	34
Характеристика заболевания	34
Лечение	34
Подагра	35
Характеристика заболевания	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Дмитрий Коваль

Ипликатор Кузнецова.

Избавление от боли в спине и шее

ПОМОГАЕТ! Помогает, даже когда ничего не помогает. Ипликатор для меня стал незаменимой вещью, так как боли в спине часто. К его использованию быстро привыкаешь. Иногда я на ночь ложусь на коврик Кузнецова, чтобы избавиться от бессонницы, через 15 минут я уже в глубоком сне. Засыпать, конечно, не нужно, но один раз я проспала всю ночь и ничего. С этим аппликатором я не расстанусь никогда.

*Зинаида Михайловна,
Тула*

Недавно продуло шею. Все знают, что это такое. Я перепробовал все средства. Они, конечно, помогают, но медленно. Решил приложить ипликатор и спустя минут 20 боль начала отступать. Предложил ипликатор другу (у него прострелило поясницу). Он долго смеялся над этими простыми на вид и забавными колючками. Спустя время, согласился на эксперимент. Прошло около получаса и лицо моего друга стало излучать радость. Боль ушла! Теперь с ипликатором не расстанется никогда.

*Владимир Сергеевич,
Омск*

Признаюсь сразу, как точно работает этот ипликатор, я сказать не могу. Но вот то, что он действительно «работает» – это факт. Гениальнейшее из простых изобретений! Обычная тканевая основа, а на ней нашиты пластинки с пластмассовыми острыми шипчиками, которые и помогают унять и прогнать боль. Лечатся все растяжения, ушибы, боли в пояснице, шее и многие другие телесные недуги. Цена – копейки! А действие по устранению боли отличное! Легко можно взять с собой в дорогу!

*Татьяна,
Владивосток*

Массажер-аппликатор (ипликатор) Кузнецова знаю давно. У меня было много разных, но выбор свой остановила на самом простом, который у меня сейчас. Штуковина эта, скажу я вам, просто незаменима в прямом смысле этого слова. Дешевое и очень эффективное средство. Я раньше использовала от боли в спине. Но благодаря книге узнала, что спектр использования просто огромный. Вот пробую сейчас, лежа на животе держать ипликатор, чтобы согнать жирок. Верю в результат.

*Анастасия,
Саранск*

Не так давно я прочитала книжку про ипликатор Кузнецова. Прочла и сразу вспомнила, когда я была еще маленькая, часто видела, как моя бабушка использовала нечто подобное на себе. Отправилась в аптеку за самим прибором, купила, попробовала. Четкое и понятное описание применения было в книге. Девушки, это наша тема! Когда меня одолевают боли в животе и пояснице, но таблетку пить не хочется, я тут же раскладываю коврик и ложусь на него спиной, и, практически сразу, тяжелая боль и напряжение стихают. В книжке нашла также рекомендации по лечению и профилактике «апельсиновой корки». Результат заметен.

Использую сие чудо, правда, не каждый день, но очень рада, что у меня теперь есть такой помощник.

София,

Курск

Чудо-прибор из прошлого

Вот уже долгие годы не смолкают споры вокруг удивительного изобретения Кузнецова – ипликатора. А само изобретение тем временем приобретает все больше поклонников по всему миру. История ипликатора началась тридцать лет назад. И не заканчивается и по сей день.

С 80-х годов прошлого века в СССР, а затем и в России населению было реализовано по разным оценкам от 50 до 70 млн комплектов ипликатора Кузнецова и его модификаций.

И. В. Ильинцев «Феномен ипликатора Кузнецова. Энциклопедия игольчатого массажа»

В 80-е годы еще не было никакой рекламы, популярные артисты не рассказывали задумчивыми голосами о том, что нужно купить очередное чудо-средство от всех болезней! Зато хорошо работало так называемое «сарафанное радио». От врачей или знакомых, родственников или друзей, которым ипликатор уже помог, люди узнавали о существовании простого и очень эффективного прибора, созданного Кузнецовым.

И сейчас ипликатор продолжает активно использоваться не только дома, но и в медицинских учреждениях, не смотря на то, что появляются новые методы лечения, новые лекарства. В чем секрет такого долголетия ипликатора? В простоте, дешевизне и высокой эффективности. Сложно найти средство, в котором бы эти три качества сочетались бы так же, как в ипликаторе Кузнецова.

Простота.

Ипликатор это всего лишь кусок ткани с нашитыми на нем иголочками. Чтобы применить его – не нужно специальное образование: он действует по принципу: «заболело – приложил ипликатор».

Дешевизна.

Ипликатор стоит около 200 р. Он не портится и имеет срока годности. Может служить всей семье.

Эффективность.

Известно, что на коже человека расположены так называемые рефлекторные зоны, точки акупунктуры, при затрагивании которых (иглами, массажем, ипликатором Кузнецова) происходит стимуляция различных органов и систем организма. На этом построены такие техники как иглоукалывание, массаж, остеопатия и... ипликатор Кузнецова. Вот только прием у врача рефлексотерапевта обойдется в несколько раз дороже, чем покупка ипликатора, а эффект будет почти такой же.

Множество заболеваний лечит ипликатор. Конечно, в первую очередь помогает при болях в спине, шее, суставах, спортивных травмах и растяжениях. Но также приносит пользу при различных расстройствах нервной системы, бессоннице, головных болях. Женщины давно оценили пользу ипликатора для поддержания свежести и молодости кожи, а также для борьбы с лишним весом и целлюлитом.

Несмотря на кажущуюся простоту, ипликатор Кузнецова является мощным оружием в борьбе с болью и расстройствами нашего организма.

О чем эта книга

Прочитав эту книгу, вы узнаете о том:

- что же такое ипликатор Кузнецова,
- как он воздействует на организм,
- с какими лечебными методиками связан более всего,
- кому необходимо, а кому может принести вред его использование,
- как правильно применять ипликатор Кузнецова,
- какие заболевания можно вылечить при помощи ипликатора,
- как похудеть, используя ипликатор Кузнецова.

Внимание!

Прежде чем вы продолжите чтение книги, обратите внимание, что никто не отменял традиционное лечение. Воздействуя на болезнь комплексно, то есть с разных сторон, мы сможем более быстро и эффективно избавиться от недуга или, по крайней мере, сделать его проявление не столь болезненными и разрушительными. Кроме того, как и любое эффективное средство лечения, ипликатор имеет ряд побочных эффектов и противопоказаний. Обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

Ипликатор Кузнецова

Что это такое?

Слово «ипликатор» является аббревиатурой, образованной от полного названия этого удивительного изобретения:

- Игольчатый
- Профилактико —
- Лечебный
- Ипликатор
- Кузнецова,
- Активизирующий,
- Тонизирующий,
- Обеспечивающий
- Работоспособность.

История создания ипликатора Кузнецова

Будучи молодым человеком, Иван Иванович Кузнецов потерял ногу. Возможно, это и другие негативные обстоятельства сыграли не последнюю роль в том, что у молодого мужчины пошатнулось здоровье. В 38 лет у Ивана Ивановича стали отказывать почки. Врачи поставили диагноз — уремия.

Кузнецов, испытывая сильные боли, в первую очередь бросился к травникам. Не помогло. По совету знакомых решил попробовать иглоукалывание. Положительного эффекта практически не было, процедура была достаточно болезненной, однако больной на короткое мгновение вдруг почувствовал облегчение. Это и натолкнуло его на мысль, что «спасение от болей надо искать в... боли». Он смастерил три эластичных пояса с иглами и натянул на себя. Боли исчезли! Когда Иван Иванович попробовал снять иглы, болезнь вернулась. Исследователь неделю ходил в этих поясах, а когда снял, понял, что болезнь немного отступила.

Лечащий невропатолог, к которому отправился Кузнецов со своим открытием, недоверчиво отнесся к столь положительному результату. Он заявил, что если ипликатор поможет снять у него боли в области уха, оставшиеся после контузии, он поверит. Изобретение Ивана Ивановича помогло. И врач спустя четыре года настоял, чтобы бывший больной обратился в высшие медицинские инстанции.

Сначала Кузнецов потерпел поражение в министерстве здравоохранения. Его изобретения не приняли и не поняли. Только накануне Московской Олимпиады 1980 года метод аппликации удостоился внимания: были зафиксированы случаи быстрого излечения травм у известных спортсменов. Довольно скоро многие институты и больницы стали положительно отзываться о методе Кузнецова. Еще два десятилетия понадобилось на то, чтобы метод аппликации признала и наука.

Сейчас ипликатор Кузнецова есть у многих. Существует огромное количество разновидностей ипликаторов, предназначенных для лечения разных заболеваний, для различных категорий больных, для разных возрастных групп.

Как работает ипликатор

Почему практически при любом заболевании применение ипликатора Кузнецова приносит положительные результаты?

Ткани-прародители

Учеными уже давно доказана взаимосвязь некоторых участков кожного покрова с нашими внутренними органами. Это объясняется тем, что все ткани организма формируются в период внутриутробного развития из нескольких так называемых «тканей-прародителей». В результате даже сложно преобразованные ткани сохраняют между собой связи на уровне центральной нервной системы. Подобные связи выражаются в том, что сигналы от определенных участков кожи и соответствующих внутренних органов поступают в одну точку головного мозга, где и образуется единый очаг возбуждения.

Сигнал о болезни

При возникновении какого-либо заболевания, повреждения органа в головном мозге возникает очаг возбуждения, который вынуждает нервную и эндокринную системы активизировать деятельность организма, направленную на выздоровление. В результате у нас вырабатываются различные биологические вещества (гормоны), улучшается обмен веществ, микроциркуляция, что помогает справиться с недугом и вернуться в здоровое состояние. Когда мы воздействуем ипликатором Кузнецова на соответствующий пораженному органу участок кожи, то во много раз усиливаем сигнал, идущий в очаг возбуждения, а значит, еще более стимулируем организм на выздоровление.

Кроме того, ипликатор усиливает кровообращение и создает эффект тепла, поэтому помогает быстро восстановиться после тяжелого физического труда или больших нагрузок во время спортивных тренировок и соревнований.

Показания для применения ипликатора

Ипликатор Кузнецова успешно применяется при лечении таких заболеваний и болезненных состояниях, как:

- нарушение кровообращения в поверхностных тканях;
- расстройство венозного кровообращения при условии, что нет признаков тромбоза;
- ожирение;
- нарушение процессов обмена;
- функциональные расстройства нервной системы (неврозы);
- неврологические проявления остеохондроза позвоночника любой локализации;
- травмы периферических нервов верхних и нижних конечностей;
- шейно-плечевой синдром;
- моно- и полиневриты;
- бессонница;
- головные боли;
- нарушения подвижности суставов и боли в них;
- стойкое сведение и боли в мышцах;
- функциональные расстройства желудка и кишечника;
- дискинезия пищевода, гастрит, дуоденит;
- заболевания дыхательной системы (бронхит, бронхиальная астма);
- расстройство половой функции (неврозы, импотенция, фригидность).

Ипликатор Кузнецова может применяться даже в косметологии, поскольку способствует повышению тонуса кожи. Его хорошо использовать не только для лица, но и для проблемных зон (например, для избавления от целлюлита на бедрах).

Противопоказания

Внимание!

Несмотря на универсальность прибора, существуют и противопоказания к его применению.

В первую очередь не следует использовать ипликатор Кузнецова, если на участке предполагаемого воздействия есть кожные заболевания, родинки, бородавки.

Недопустимо применение прибора при воспалении стенок вен, при их закупорке (тромбоз), опухолях и наличии папиллом. Воздействие ипликатора может вызвать их усиленный рост.

Нежелательно применение ипликатора Кузнецова при:

- любых злокачественных образованиях в организме;
- острых воспалительных процессах и инфекционных заболеваниях;
- инфаркте миокарда;
- легочной и сердечной недостаточности I и II степеней;
- хронических заболеваниях в стадии выраженного обострения;
- склонности к кровотечениям;
- эпилепсии;
- алкоголизме и наркомании.

Крайне осторожно нужно применять прибор во время беременности и при язве желудка, особенно в проекции над ней как спереди, так и сзади.

Чрезмерное увлечение ипликатором Кузнецова, когда прибор, например, используется ежедневно, да и в течение всей ночи, может принести совершенно противоположный ожидаемому результат. Для более быстрого избавления от недуга следует:

во-первых, проконсультироваться с лечащим врачом и, в случае необходимости, получить традиционное лечение,

во-вторых, применять прибор не более получаса ежедневно в течение 10—14 дней с последующим недельным перерывом.

Описание ипликатора Кузнецова

Первые ипликаторы Кузнецова представляли собой резиновый или пластмассовый коврик с впрессованными пластмассовыми или стальными иглами (П-образными скобками). Сейчас чаще всего этот незатейливый прибор продается в виде куска плотной ткани с наклеенными или нашитыми на нем пластинами с множеством иголок высотой в несколько миллиметров (рис.1). Расстояние между иголками у ипликатора может варьироваться от 2 до 8 мм. Поскольку иглы расположены очень близко друг к другу и имеют небольшую высоту, они не травмируют кожу.

Йоги давно практикуют не только лежание, но и сон на гвоздях, который не приносит никакого вреда коже. Дело все в том, что гвозди ровно и плотно вбиваются в доску, а потому, когда человек на них ложится, равномерно распределяются по всей поверхности тела, поддерживая его вес. Эта процедура совершенно безобидна для здоровой кожи.

Какой ипликатор лучше купить

Лучше всего приобретать ипликатор, который продается в виде россыпи пластмассовых пластин. Из такого прибора можно сделать лечебный коврик, который будет идеально подходить именно вам. Например, для лечения болей в позвоночнике желательно иметь ипликатор, длина которого соответствует длине туловища. Вам нужно измерить расстояние от выступающего седьмого шейного позвонка до начала ягодиц, отрезать нужный кусок ткани (ширина – расстояние между лопатками) и нашить пластины ипликатора.

Улучшенные ипликаторы выпускаются с ремнями с застежками, валиками с магнитными вставками и шипами, отличающимися различной длиной. Последние исследования доказали, что раздвоенные шипы, называемые цветком сливы, оказывают более эффективное воздействие на наш организм, нежели их классический вариант. Раздвоенное острие производит более щадящее действие и совершенно не травмирует кожу.

Как ухаживать за ипликатором

Ипликатор Кузнецова изначально задумывался как индивидуальное средство. В идеале у каждого члена семьи должен быть свой личный прибор. Однако часто одним ипликатором пользуется все. Именно поэтому после каждого применения следует проводить дезинфекцию. Это нетрудно сделать при помощи щетки и водного раствора стирального порошка или мыла. После чистки ипликатора моющим средством, его обязательно следует хорошо прополоскать в чистой воде.

С прибором нужно обращаться очень аккуратно. Нельзя ничего класть на ипликатор, чтобы не погнуть и не сломать тонкие иголки. Хранить его лучше в развернутом виде.

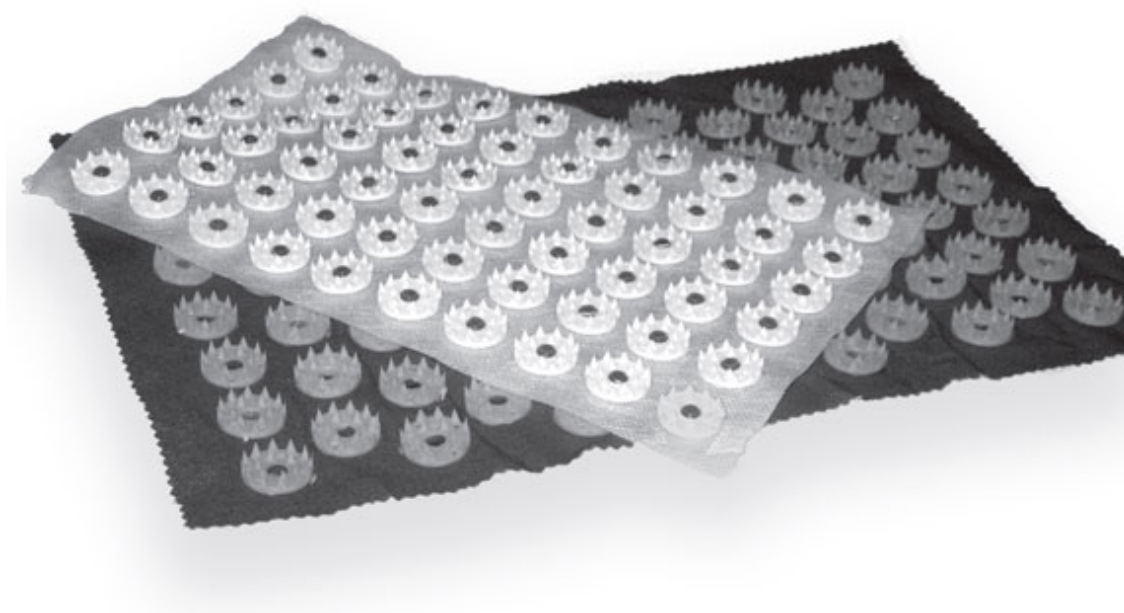


Рис. 1. *Ипликатор Кузнецова*

Способы применения ипликатора Кузнецова

Лечим больной орган или организм в целом

Итак, при помощи ипликатора Кузнецова мы можем добиться местного и общего воздействия на наш организм. Когда в результате процедуры мы избавляемся от болезни какого-либо конкретного органа, восстанавливаем работу одной системы или избавляемся от боли в каком-нибудь участке тела (боль от ушиба, головная боль), речь идет о достижении местного действия прибора. Если в процессе применения ипликатора повышается общий тонус нашего организма, все наши органы и системы начинают работать более эффективно, у нас улучшается общее самочувствие, это говорит об общем благоприятном действии прибора.

Лечим болезнь

Для достижения местного эффекта ипликатор Кузнецова следует поместить на тот участок тела, где чувствуется боль. Лучше всего лечь на прибор, прижимая его всем телом к поверхности кожи. Если сделать это затруднительно, то ипликатор можно прижать к больному участку руками или привязать эластичным бинтом. **Процедура длится до исчезновения или ослабления боли, но не дольше часа.**

Снимаем усталость, повышаем тонус

Не обязательно ждать болезни, чтобы воспользоваться ипликатором. Полезно прикладывать его утром и вечером. Эффект будет разным.

Утро. Применение ипликатора обеспечивает тонизирующее действие на организм. Для этого следует положить прибор на твердую поверхность и лечь на него спиной или животом (можно сначала на спине, а потом на животе). Продолжительность сеанса не должна превышать 5–10 минут.

Чем больше площадь соприкосновения вашего тела с ипликатором, тем быстрее пойдет восстановление работоспособности. Желательно прикладывать ипликатор не только к туловищу, но к ногам и рукам.

Вечер. При помощи ипликатора Кузнецова можно снять усталость и напряжение, накопленное за день. Для этого перед сном нужно несколько минут полежать на ипликаторе (на спине или животе) или поместить его на спинку кресла, приняв положение полулежа.

С возрастом я заметила, что все чаще становлюсь вялой, безынициативной, расторможенной. Вроде и не болит ничего, а состояние какое-то болезненное. Все усугубилось с выходом на пенсию. Малоактивный образ жизни, отсутствие необходимости куда-то идти и что-то делать сыграли свою роль, и я совсем расклеилась. Хорошо, подруга подарила мне ипликатор Кузнецова и научила им пользоваться. Она рассказала, что для достижения эффекта процедуры нужно проводить регулярно. Поскольку наиболее разбитой я чувствовала себя утром, то решила именно в это время, через час-полтора после пробуждения по 2–3 минуты лежать на ипликаторе Кузнецова. Сначала было страшновато. Иголки острые, вдруг пораню себе кожу. На первых порах я просто клала ипликатор на спинку кресла и осторожно откидывалась на нее. Уже через неделю я чувствовала себя бодрее. Ко мне вернулось хорошее настроение,

желание двигаться. Я купила еще несколько комплектов ипликатора, чтобы за одну процедуру захватить побольше участков. Процедуры провожу также по 2–3 минуты утром и вечером и чувствую себя отлично. В скором времени планирую освоить гимнастику с ипликатором Кузнецова.

Внимание!

В процессе применения ипликатора Кузнецова крайне важно следить за реакцией кожи в месте воздействия прибора. Сеанс следует прекратить, когда этот участок кожного покрова покраснеет.

Если кожа обладает повышенной чувствительностью, а также для детской кожи, лучше использовать ипликатор, иглы которого расположены друг от друга на расстоянии от 2 до 6 мм. Такой прибор оказывает более щадящее действие. Для обычной кожи подходит ипликатор с расстоянием между иглами 8 мм.

Как правильно проводить процедуры с ипликатором Кузнецова

Комфорт

В первую очередь необходимо создать комфортные условия в комнате, где будет осуществляться сеанс: проветрить помещение, подготовить кушетку или кресло с ровной (возможно, жесткой поверхностью), запастись подушечками или валиками, которые нетрудно изготовить из махровых полотенец. Ваше положение (лежа или сидя) должно быть максимально удобным.

Решить, что будете лечить

Очень важно правильно выбрать рефлекторную зону для воздействия ипликатора (об этом мы более подробно поговорим далее).

Приложить ипликатор

Определив зону воздействия, необходимо сесть и приложить ипликатор.

Прижимая прибор руками, лечь таким образом, чтобы ипликатор располагался под выбранной зоной, а вес вашего тела создавал нужное давление. Под изгибы тела нужно подложить подушечки или валики, чтобы ипликатор очень плотно прилегал к телу. Если вам нужно приложить ипликатор так, что сверху лечь не получается, то вы можете заранее подготовить подушечки с песком.

В этом случае нужно сначала лечь, положить ипликатор Кузнецова, а сверху подушечки с песком.

Мне больно!

В первое время вам может быть больно, а скорее просто страшно лечь на эти иголки. Используем маленькую хитрость: положите ипликатор на мягкий диван или застелите кровать одеялом. Основа будет прогибаться, и давление иголок на тело станет меньше. Также можно проложить между ипликатором и телом тонкую ткань.

Внимание!

Сила воздействия не должна превышать болевую переносимость пациента. Допускается ощущение тепла и небольшое чувство жжения.

Засекаем время

Время лечебного сеанса, как уже упоминалось ранее, может продолжаться от 5 минут до часа. Помните: много – не всегда значит хорошо.

Сколько процедур

Процедуры лучше проводить 2-недельными курсами по 1–4 сеанса в день. Затем нужно сделать перерыв на 1–2 недели. Ипликатор можно использовать и ежедневно, но при условии, что каждые 2 недели будет меняться зона и сила воздействия.

Зарядка на ипликаторе

Такое тоже возможно. Особенно эффективен этот способ применения при различных заболеваниях внутренних органов (см. дальше). В этом случае ипликатор накладывается на рефлекторную зону и фиксируется бинтом, а затем выполняются различные упражнения. Вы найдете их в этой книге.

Что вы можете почувствовать при применении ипликатора

Во время лечебной процедуры помимо тепла и умеренной боли могут возникать следующие ощущения:

- *сильное сердцебиение;*
- *головокружение, потливость;*
- *слабость;*
- *снижение артериального давления.*

Все эти симптомы указывают, что произведено сильное воздействие на вегетативную нервную систему, которая контролирует внутренние органы и кровеносные сосуды. В этом случае необходимо сократить время процедуры. Продолжительность сеансов следует увеличивать постепенно, полагаясь на свои ощущения, частоту пульса и артериальное давление.

Применение ипликатора для лечения разных заболеваний

Применение ипликатора Кузнецова не только способствует более быстрому выздоровлению или облегчению болезненного состояния, но и препятствует переходу заболевания в хроническую форму. Именно поэтому эти процедуры просто незаменимы в качестве поддерживающей терапии.

Упражнения с ипликатором Кузнецова

Более близкое знакомство со способами применения ипликатора Кузнецова мы начнем с общеоздоровительных практик. Они подходят как для взрослых, так и для детей и практически не имеют противопоказаний за исключением выше указанных. Однако если вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, то лучше все же посоветоваться со своим лечащим врачом.

Что дает гимнастика

Гимнастика с использованием ипликатора Кузнецова гармонично объединяет две оздоровительные практики: массаж и зарядку в одну. Она дает хороший оздоровительный эффект всего организма:

- повышает иммунитет;
- является прекрасной профилактикой многих заболеваний (в частности, болезней опорно-двигательной системы, обмена веществ, а также простудных заболеваний и др.);
- утром пробуждает, возвращает бодрость;
- положительно влияет на работоспособность;
- улучшает настроение;
- вечером снимает усталость и напряжение после рабочего дня;
- помогает при бессоннице.

Что вам понадобится

Ипликатор, укрепленный на коврик, размер которого должен быть не менее 30—50 см. Первоначально желательно использовать иголки с расстоянием 2—4 мм друг от друга (с более щадящим действием). В дальнейшем можно заменить на иглы с расстоянием 6—8 мм. Время проведения гимнастики не превышает, как правило, 20 минут.

Упражнение 1

И. п. (исходное положение). Сядьте на стул, ноги поставьте на ипликатор Кузнецова.

Когда подошва привыкнет к новым ощущениям, выполните перекатывание с пятки на носок и обратно (рис. 2). Выполните упражнение 8—10 раз.

В дальнейшем задание нужно усложнить, встав на прибор ногами и выполнив перекатывания, осуществляя давление на подошвы ног всем весом тела.



Рис. 2. Упражнение 1

Я долгое время не могла научиться, сидя на стуле, удерживать ноги на ипликаторе, не говоря уж о том, чтобы встать на него. Было страшно, иголки-то острые, а от страха боль казалась еще более нестерпимой, как только я ощущала подошвами острие игл прибора. Однако, хорошенько подумав, я нашла выход. Поместила прибор в тазик, накрыла махровым полотенцем и сверху поставила ноги. Через ткань иглы практически не ощущались. Затем я стала понемногу заполнять таз теплой водой. По мере намокания ткани мои ноги стали все интенсивнее ощущать действие ипликатора. Постепенно я вообще отказалась от полотенца и прекрасно выдерживала вес ног. Когда встал вопрос о том, чтобы научиться стоять на ипликаторе, на первых порах я вновь прибегла к испытанному средству.

Упражнение 2

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова так, чтобы верхний край прибора захватывал третий шейный позвонок. Ладони прижмите к полу, ноги вытяните.

Выгните спину вверх, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте упражнение 6–8 раз.

Упражнение 3

И. п. Лежа на ипликаторе Кузнецова спиной, вытяните руки вдоль туловища, ноги прямые.

Согните правую ногу в колене и подтяните ее к животу (рис. 3), затем опустите на место. После повторите движение левой ногой. Выполните упражнение 5–7 раз.

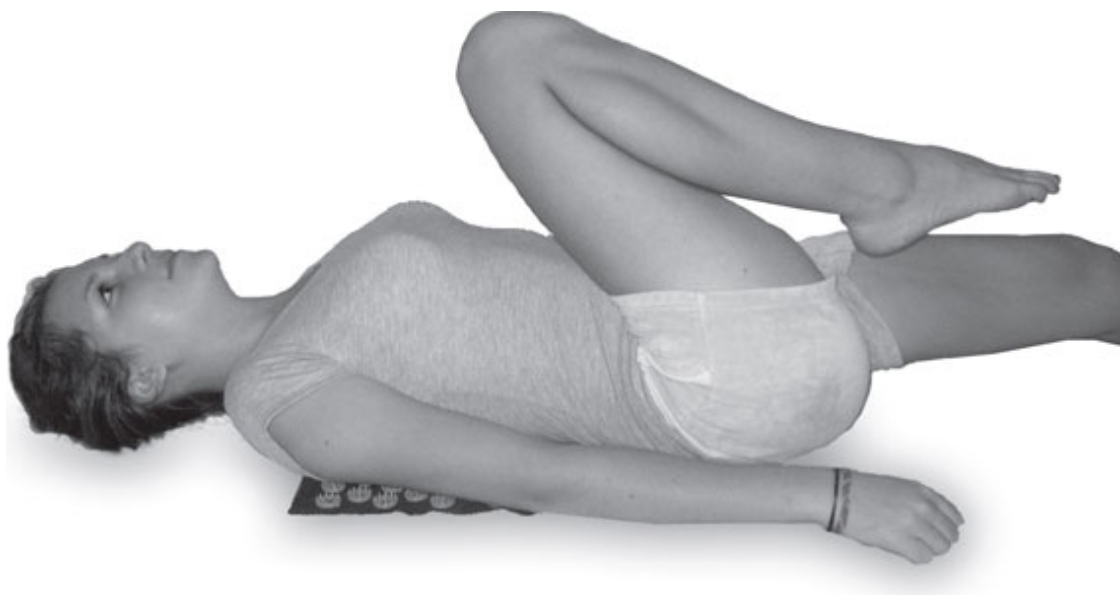


Рис. 3. Упражнение 3

Упражнение 4

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова спиной, вытяните руки вдоль туловища, ноги прямые.

Поднимите прямые ноги вверх, задержите движение на 3–5 секунд (рис. 4) и вернитесь в исходное положение. Повторите задание 5–7 раз.



Рис. 4. Упражнение 4

Упражнение 5

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова спиной, вытяните руки вдоль туловища, прямые ноги поднимите вверх под углом 90 градусов.

Разведите прямые ноги в стороны, задержите движение на 3–5 секунд и вернитесь в исходное положение. Выполните упражнение 7–8 раз.

Упражнение 6

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова спиной, вытяните руки в стороны, ноги прямые (рис. 5).

Поднимите руки вверх, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–7 раз.

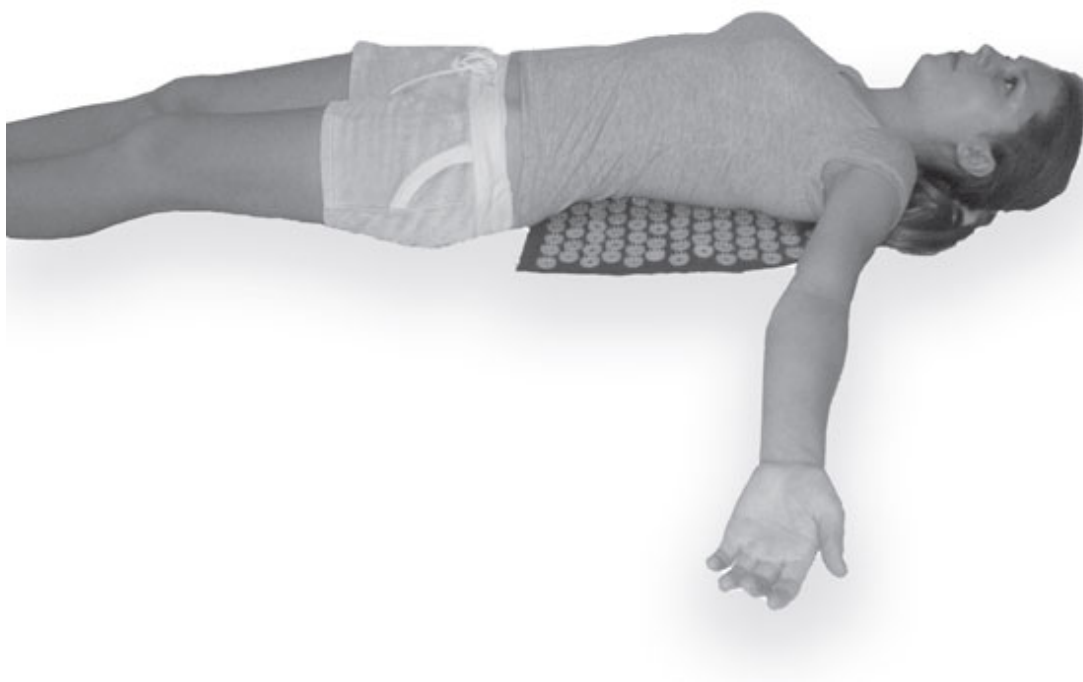


Рис. 5. Упражнение 6

Упражнение 7

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова спиной так, чтобы нижний край ипликатора Кузнецова заканчивался в районе поясницы, руки положите вдоль туловища, ноги прямые.

Поднимите туловище вверх, напрягая мышцы живота (рис. 6), и вернитесь в исходное положение. Повторите задание 8–10 раз.



Рис. 6. Упражнение 7

Упражнение 8

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова спиной, вытяните руки в стороны, ноги прямые.

Выполните перекат с правого бока на левый, соединив вытянутую правую руку с левой, затем повторите движение в правую сторону (рис. 7). Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–7 раз.

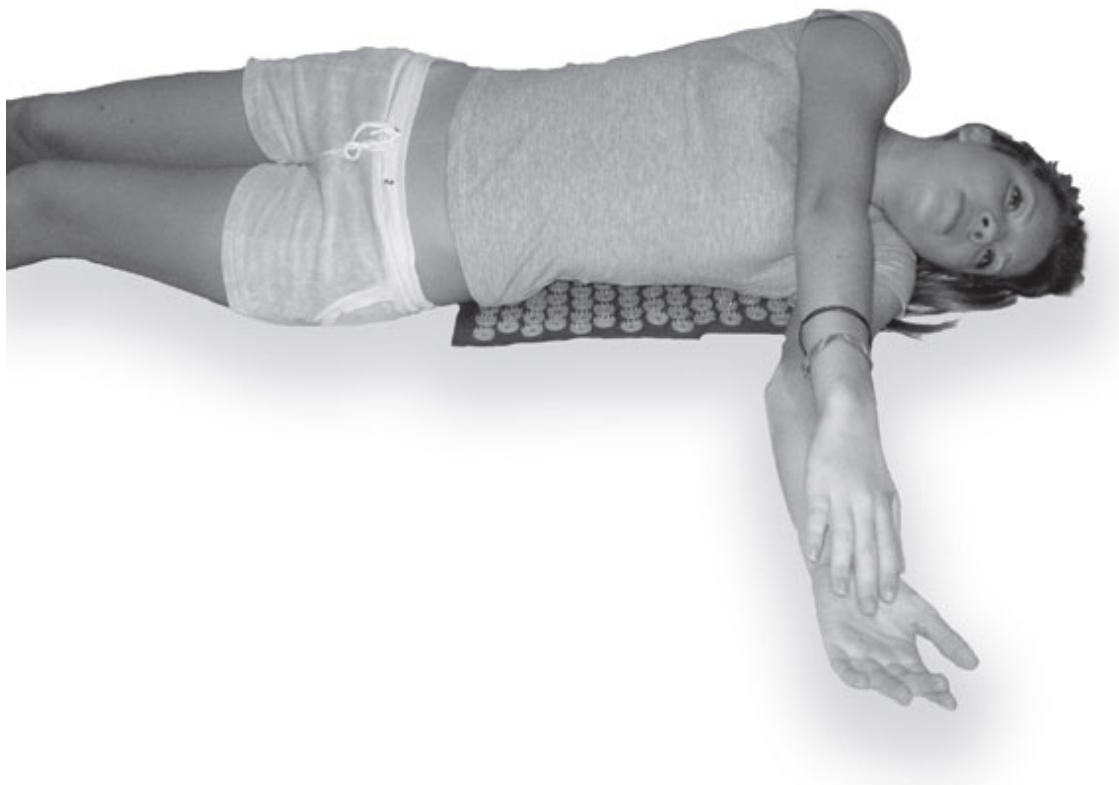


Рис. 6. Упражнение 8

Упражнение 9

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова спиной, вытяните руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях, подошвы ног плотно прижаты к полу.

Приподнимите бедра, напрягая мышцы живота и ягодиц (рис 8.), и вернитесь в исходное положение. Выполните задание 6–8 раз.



Рис. 8. Упражнение 9

Упражнение 10

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова животом, обопритесь на локти, ладони прижмите к полу. Ноги прямые.

Поднимите правую ногу вверх и зафиксируйте движение на 2–3 секунда (рис. 9), вернитесь в исходное положение. Повторите задание левой ногой, вновь вернитесь в исходное положение. Выполните задание 5–6 раз.



Рис. 9. Упражнение 10

Упражнение 11

И. п. Лягте на ипликатор Кузнецова животом, руки вытянуты вперед, ноги прямые.

Поднимите прямые руки и ноги вверх и остановите движение на 2–3 секунды, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5–6 раз.

Внимание!

В процессе выполнения упражнений с ипликатором Кузнецова обязательно следите за своим самочувствием. При сильном сердцебиении, головокружении или слабости немедленно прекратите гимнастику. В последующих случаях увеличивайте нагрузку постепенно, начиная с выполнения 2–3 раз каждого упражнения.

Завершить гимнастику лучше всего общим расслаблением. Для этого лягте на ипликатор Кузнецова спиной (причем для шеи можно использовать игольчатый валик). Постарайтесь расслабиться, затем по очереди на 1–2 секунды начинайте напрягать и расслаблять мышцы лодыжек, бедер, ягодиц, живота, спины, груди, рук, шеи, головы. Завершите все полным расслаблением тела.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Все чаще молодые люди и даже дети жалуются на боль в спине или суставах, хотя еще несколько десятилетий назад заболеваниями опорно-двигательного аппарата страдали преимущественно пожилые. Более того, в некоторых случаях традиционная медицина оказывается совершенно бессильной.

Малоподвижный образ жизни, несбалансированное и неправильное питание, стрессы, нервные и физические перегрузки нередко являются причиной многих заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Безусловно, легче предотвратить недуг, чем потом его вылечить. Однако мы, понимая это, продолжаем сидеть в кресле у телевизора, вместо того, чтобы совершить пробежку или сделать круг на лыжах. Ипликатор Кузнецова не может заменить нам полноценную физическую нагрузку, однако, совмещая в себе иглоукалывание и массаж, он отодвигает развитие болезни на более поздние сроки. Кроме того, прибор поможет справиться с болью при условии, что его применение будет проводиться комплексно с традиционными методами лечения.

Заболевания суставов

Снижение подвижности суставов

Ограничение амплитуды движений в наших суставах может являться признаком многих заболеваний (артрит, хондроматоз и др.). Безусловно, для выявления точного диагноза следует обратиться к опытному врачу.

Наиболее частыми причинами болезней суставов являются:

- неправильный обмен веществ;
- неправильный образ питания;
- инфекции суставов (туберкулезная микобактерия, стрептококк и др.);
- сосудистые изменения (например, при ревматизме или инфекционном неспецифическом полиартрите);
- постоянное переохлаждение суставов.

Нередко функции суставов нарушаются при наличии определенных наследственных и системных заболеваниях.

Известно, что суставные заболевания возникают у нас независимо от пола, однако у мужчин и женщин локализуются они, как правило, по-разному. Представители сильной половины чаще страдают заболеваниями позвоночника. Женщины больше подвержены болезням периферических суставов.

Дегенеративно-дистрофические заболевания суставов

Дегенеративно-дистрофические заболевания (артроз, остеоартроз) суставов характеризуются нарушением гармонии между образованием и разрушением суставного хряща. Это приводит к изнашиванию и деформации наших суставов. К сожалению, в большинстве случаев этот недуг не поддается традиционному лечению. Лекарственные средства только

облегчают боль и устраняют воспалительный процесс. Однако они не в состоянии вернуть суставу здоровый хрящ.

Более 10 миллионов европейцев и 42 миллиона россиян страдают дегенеративными заболеваниями суставов. Ожидается, что к 2020 году эти цифры значительно увеличатся. У пожилых людей после 65 лет половина хронических заболеваний приходится на остеоартрит.

Как правило, разрушающие хрящ процессы начинаются значительно раньше того, как мы впервые почувствуем боль или ограничение движения в самом суставе. Именно поэтому, когда мы все же обращаемся к врачу с подобным недугом, болезнь находится уже в хронической стадии.

Травмы суставов

Травмы суставов происходят у нас чаще всего при воздействии на сустав механической силы, которая нередко влечет за собой растяжение связок и повреждение суставной капсулы. При ушибах сустава мы чувствуем боль. На травмированном суставе может появиться припухлость. Более тяжелыми травмами суставов считаются:

- вывих;
- растяжение;
- надрыв или разрыв связок;
- разрыв или ущемление мениска.

После получения травмы сустава мы можем почувствовать острую боль при движении поврежденной руки или ноги, а также при надавливании на сустав. Нередко снижается чувствительность сустава, появляется припухлость, меняется его форма, иногда возникает кровоизлияние.

В любом случае необходимо обратиться к помощи специалиста. Только он сможет поставить диагноз и назначить правильное лечение.

Внимание!

Наша первая задача при получении травмы сустава – это максимально обездвижить поврежденную конечность. Нельзя самостоятельно пытаться вернуть поврежденный сустав на место. Лечение ипликатором Кузнецова можно проводить только после разрешения врача, когда травматолог вправит поврежденный сустав.

Лечение

Ипликатор Кузнецова не всегда, особенно в серьезных, тяжелых случаях, может самостоятельно справиться с болезнью, поэтому не стоит пренебрегать методами традиционной медицины и физиотерапией. Прибор снимет болезненные явления в суставе, улучшит его кровоснабжение, восстановит его подвижность.

При болях в *тазобедренном суставе* лягте на ипликатор Кузнецова ягодицами. Длительность процедуры 20—30 минут 1–2 раза в день.

При снижении подвижности в *коленном суставе* наложите ипликатор Кузнецова чуть ниже или чуть выше сустава и зафиксируйте эластичным бинтом (рис. 10). Оставьте на 20—25 минут. Проводите процедуру 2 раза в день. Для достижения массажного эффекта (если позволяет состояние сустава) можно сделать несколько упражнений больной ногой на сгибание и разгибание.



Рис. 10. *Лечение коленного сустава*

При поражении *суставов стопы* положите прибор на пол и поставьте на него ноги. На первых порах лечение можно проводить сидя на стуле. Постепенно нужно стараться добиться выполнения сеанса из положения стоя (рис. 11).

При снижении подвижности и болях в *плечевом суставе* поместите ипликатор Кузнецова на предплечье или на участок от ключицы до верха лопатки (рис. 12). Зафиксируйте эластичным бинтом и оставьте на 20—30 минут.



Рис. 11. *Лечение суставов стопы*

При снижении подвижности и болях в *локтевом суставе* наложите прибор чуть ниже или чуть выше сустава и зафиксируйте эластичным бинтом (рис. 13). Оставьте на 25—20 минут. Проводите сеанс 2 раза в день. Для достижения массажного эффекта (если позволяет состояние сустава) можно сделать несколько упражнений больной рукой, согнув и разогнув ее несколько раз в суставе.



Рис. 12. Лечение плечевого сустава

При поражениях *суставов кисти* поместите ипликатор Кузнецова на стол и обопритесь на него ладонями таким образом, чтобы сила воздействия не превышала вашу болевую переносимость. Допускается легкое покалывание. Оставайтесь в таком положении на 20—30 минут. В дальнейшем можно понемногу увеличивать силу воздействия на ладони, перенося на них все больший вес своего тела.



Рис. 13. *Лечение локтевого сустава*

Рассказ бывшего

Раньше я думал, что такая проблема, как травмы суставов, никогда меня не коснется. Я никогда не обращал внимания на информацию, посвященную этой теме. Серьезно занимаясь бодибилдингом, я надеялся, что мое тело достаточно натренировано, чтобы не допустить этого. Но все вышло по-другому.

Однажды, выполняя упражнения на тренажерах, я вдруг почувствовал боль в плече. Однако все было терпимо, и я вдогонку поразводил гантели и закончил тренировку. Утром я не мог поднять руку от боли. Только в положении свободного «виса» можно было как-то жить. Когда я добрался до врача, узнал, что в процессе тренировки получил сильную травму сустава. Мой путь к выздоровлению мог растянуться до полугода, а впереди совсем близко соревнования. От специалиста я узнал, что если бы вовремя прекратил тренировку, охладил сустав и наложил на него тугую повязку, многих проблем можно было бы избежать. Тот же врач посоветовал мне наряду с традиционным лечением применять ипликатор Кузнецова.

Первые 3–4 сеанса прошли без каких-либо изменений со стороны больного сустава. Однако потом я почувствовал, что после применения прибора уменьшается, а то и совсем проходит боль.

Потихоньку я начал даже безболезненно приподнимать поврежденную руку, делать простые движения. Через месяц применения ипликатора Кузнецова, я уже мог давать руке небольшую физическую нагрузку. Однако до полного выздоровления и возвращения к моим привычным тренировкам прошло еще два месяца.

Теперь я более тщательно слежу за своими нагрузками. Более того, у меня всегда под рукой ипликатор, который всегда помогает мне справиться с мелкими травмами за 3–4 дня.

Остеохондроз

Характеристика заболевания

Остеохондроз – это заболевание суставов позвоночника, которое характеризуется нарушением питания тканей суставов и перерождением их структуры. Недуг сопровождается сильными болями в спине. Межпозвонковые диски разрушаются, и происходит защемление нервных окончаний. Нередко болезнь осложнена межпозвонковыми грыжами, когда межпозвонковый диск выпячивается и давит на нервные отростки, сосуды, спинной мозг. Это сопровождается болью и нередко воспалением.

Остеохондроз невозможно вылечить. Однако приостановить развитие заболевания, снять боль, убрать некоторые патологические изменения все-таки нам под силу.

Врачи не могут со стопроцентной уверенностью назвать причины возникновения остеохондроза. Запускным механизмом нередко является травма или нарушение обмена веществ. Не последнюю роль в этом играет и наша наследственность. В любом случае нам не следует пускать все на самотек.

Лечение

Наряду с традиционным лечением в борьбе с остеохондрозом хорошо проявил себя и ипликатор Кузнецова. Существует 2 способа применения ипликатора Кузнецова при остеохондрозе.

1 способ

Используйте коврик с прибором, размеры которого соответствовали бы расстоянию от вашего затылка до копчика. Поместите ипликатор на твердую, ровную поверхность. Лягте на него спиной, чтобы прибор охватывал весь ваш позвоночник. Время проведения сеанса 30—40 минут. Повторяйте процедуру 2 раза в день на протяжении 3—4 месяцев.

2 способ

В зависимости от локализации боли выберите зону, через которую можно воздействовать на очаг раздражения (см. приложение 1, рис. 28 и приложение 2, рис. 35, 36). Поместите ипликатор на нужный участок кожи и зафиксируйте эластичным бинтом. Оставьте повязку на 40—60 минут. Повторяйте процедуру 2 раза в день 3—4 месяца.

Контрактуры (стойкое сведение мышц)

Характеристика заболевания

Контрактура – это стойкое сведение мышцы, значительно замедленное ее расслабление. Выраженность контрактуры зависит от силы раздражения. Как правило, недуг развивается медленно.

Контрактуры бывают врожденными и приобретенными. В первом случае причиной ограничения подвижности является недоразвитие мышц и суставов. Приобретенные контрактуры возникают:

- в результате нарушений функций нервной системы;
- в результате нарушений работы периферических нервов;
- в качестве защиты от боли;
- в результате профессиональной деятельности (многократное длительное сокращение определенных групп мышц);
- при нарушении обмена веществ в мышце;
- при отравлении некоторыми ядами;
- при повышении температуры (выше 45—60 градусов Цельсия).

Мгновенные необратимые контрактуры могут появиться при чрезмерном возбуждении симпатической нервной системы или поступлении большого количества адреналина, вызывающего расстройство нервной регуляции обмена веществ в мышцах.

Лечение

Если у вас контрактура мышц рук или ног, то поместите ипликатор Кузнецова на больную, напряженную мышцу. Прижмите рукой и зафиксируйте эластичным бинтом. Время проведения процедуры 30—40 мин. Используйте ипликатор 3—4 раза в день.

Если затронуты мышцы спины, ягодичные мышцы, лягте на ипликатор Кузнецова больным участком тела. Проводите процедуру 2 раза в день по 30—40 минут.

Подагра

Характеристика заболевания

Подагра – это заболевание, поражающее суставы. Недуг начинается с сильной боли в одном суставе (обычно у основания большого пальца). При этом болезненные ощущения усиливаются даже при минимальных движениях. Сустав сильно отекает, кожа над ним краснеет, а затем синеет. Когда воспаление немного спадает, может появиться зуд и шелушение кожи. Во время болезни нередко повышается температура. Приступ, как правило, длится от 1 до 10 суток. Больной сустав после этого может не беспокоить от 1 до 5 лет. Затем наступает повторный криз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.