

### Грыжа позвоночника – лечение «подушкой Мейрама»

( [https://www.youtube.com/watch?v=c9JDtWOIxA&index=3&list=PLFyMlgw\\_S00EW1APel\\_PFEjUDgof5nr0](https://www.youtube.com/watch?v=c9JDtWOIxA&index=3&list=PLFyMlgw_S00EW1APel_PFEjUDgof5nr0) - адресс видео)

Вся хвала Всевышнему Аллаху, Который прекратил мои многолетние страдания и за короткий срок вылечил от грыжи позвоночника, научив очень эффективному методу. Потерпите немного, чуть позже научу всех вас как быстро избавиться от грыжи позвоночника без особого напряжения по моему универсальному методу. Используя мой метод, вам не надо висеть на турнике, ходить в спортзалы или в сомнительные клиники, тратить огромные деньги мошенникам. Мой метод запатентован. Поэтому разрешаю бесплатно использовать свой метод только тем людям, которые сами страдают от этого недуга, а не для зарабатывание денег. Только есть маленькая просьба всем вам. Когда вам немного легче станет, раздайте пожалуйста бедным и нуждающимся от моего имени милостыню. Только не профессиональным попрошайкам и алкоголикам, а именно бедным и нуждающимся людям. И вам воздастся сполна. Моя видео-лекция будет состоять из нескольких частей, где не только научу вас как быстро вылечиться, но и как остерегаться от многих проходимцев в интернете, предлагающих сомнительные методы лечения и упражнения. Поэтому постарайтесь ничего не упустить. А сейчас немного отступления. Пока буду говорить, посмотрите на мои фотографий и снимки МРТ, каким я был всего 1,5-2 месяца назад. 2 месяца назад я не мог без палки ходить. У меня была грыжа позвоночника в 2-х местах с 2008года и страдал этим недугом почти 7 лет. Одна грыжа была размером 1,63см, а другая 2,1см. Когда пришел за снимками томографа, врач удивилась и говорит, что с такими грыжами никто не ходит, а только горизонтально и неподвижно лежат. Чтобы пройти 200м, мне приходилось несколько раз останавливаться и стоять полусогнувшись по несколько минут. Из-за постоянных болей в последние годы вынужден был опираться на палку и без палки не мог двигаться. Где только не был, кому только не обращался. Потратил десятки тысяч долларов на лечение впустую и без толку. В поисках облегчения пришлось Китай вдоль и поперек пройти, лежал несколько раз по месяцу в всемирно известных лечебницах. В Китае вынужден был сделать даже иглоуж. Ничего не помогло. В Индии для меня заказали специальное дорогое масло из гималайских трав и в течение 2-х недель массировали без толку. Был у известных костоправов, мануальщиков, остеопатов, каких только мошенников и проходимцев нет в мире. Пришлось купить даже специальные кровати для выпрямление позвоночника и тела. Боли были до того невыносимыми, захотел даже сделать операцию и начал звонить зарубежным клиникам. В прошлом году по 30 дней трижды проходил курс лечение в Киеве у Данилова. Полтора года времени и почти 10000 долларов впустую потратил. Ничего не помогло. Но, все эти мои мучения даром не прошли. Попробовав на себя все методы и способы лечения грыжи позвоночника, я недавно понял самое главное – как самому вылечиться без посторонней

помощи. Вся хвала Всевышнему, который научил меня. Все эти мануальщики, костоправы, остеопаты и им подобные проходимцы вас не лечат, а только калечат, т.к. они временно устраняют только симптомы болезни, а причина остается. Поэтому через некоторое время вы начинаете снова страдать. Выздоровление дает только один Всевышний Бог, а не врач. Врач, как и метод лечения, может быть только причиной вашего выздоровления. Поэтому, прежде чем начать заниматься самолечением по моему методу, всегда просите Всевышнего Бога, чтобы Он сделал мой метод лечения причиной вашего выздоровления от грыжи позвоночника. Всевышний Аллах нам говорит: **«Взывайте ко Мне, и Я отвечу. Но кто вознесется в гордыне и откажется от поклонения Мне, тот согбенным войдет в Ад, покрытый позором» (40:60)**

. Всевышний также говорит: «

**Когда коснется человека беда, он взывает к Нам и лежа на боку, и сидя и когда стоит, но когда же отводим Мы беду от него, он продолжает свой путь, словно и не взывал к Нам вовсе о помощи в постигшей беде. Так те, которые преступают пределы Господа, обольщаются деяниями своими» (10:12).**

Пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: **«От каждой болезни есть лекарство, и если лекарство и болезнь совпадут, то с позволения Аллаха наступит выздоровление**

»

(Муслим).

Пророк (саллаллаху алейхи ва саллям) отвечал: «

**Тот, Кто ниспосылает исцеление, есть Тот, Который ниспослал его недуг**

».

Никто точно не может сказать, как и почему появляется грыжа позвоночника, есть только одни догадки, т.к. причин появления очень много. Грыжа за один день не появляется, грыжу мы сами создаем годами. Сначала появляются неудобства на спине или пояснице, дискомфорт, а потом боли и приступы. Многие ученые говорят, что грыж а появляется от сидячего образа жизни. Но это ерунда, некоторые инвалиды с коляски десятилетиями не встают и грыж у них нету.

Грыжа не диагноз. Она тоже появляется от каких-то

причин. Следовательно, симптоматику определяет не грыжа.

Я сам лично полагаю, что самым основным фактором появления грыжи является спазм мышц, т.к. от безобразного образа жизни происходит дистрофия, деградация и деформация позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушение функций всех мышц, которые окружают позвоночник, сдавление кровеносных сосудов и нервов, появляются спайки. Все это ведет к нарушению иннерваций нервов и кровообращений мышц с последующим спазмом. Мышцы спины самые сильные мышцы, штанги и тяжести мы поднимаем благодаря именно этим мышцам. Поэтому, когда происходит сильный спазм этих мышц, межпозвоночные диски выдавливаются наружу и появляется грыжа. Мы

можем жить не один год, не подозревая о существовании грыжи, пока грыжа не сдавит корешки спинного мозга. Вот тогда и происходит от сильного спазма мышц автоматическое искривление позвоночника в ту или иную сторону в зависимости от расположения грыжи. Пока не устраните весь спазм мышц спины и поясницы, ваша грыжа всегда будет с вами. Обращение к костоправам и мануальщикам принесет вам только временное облегчение, никто из них не может навсегда снять спазм ваших мышц, т.к. они только насильственно ставят ваши позвонки на свои места, но не снимают спазм мышц. Поэтому через некоторое время боли снова вам напомнят о грыже. Ни в коем случае не соглашайтесь на операцию. Они вас не лечат, а вырежут часть диска, но не вырежут причину появления грыжи. Поэтому есть большой шанс, что грыжа снова выскочит через несколько лет или выскочит в другом месте.

Это не правда, что разрушенные ткани не восстанавливаются, и можно только остановить прогрессирование дегенеративных изменений. Любая ткань в той или иной степени способна регенерировать. Соединительная и костная ткань не исключение. Просто это долгий процесс. Поэтому не теряйте надежду на выздоровление.

Секрет лечения очень прост – вернуть позвоночнику первоначальный лордоз, снять спазм всех мышц, освободить все зажатые нервы и кровеносные сосуды, вследствие чего постепенно диск разгружается, улучшается его питание и диск снова набирает высоту за счет жидкости, исчезает грыжа. Позвоночный столб единое целое. Поэтому надо снять нагрузку не только с пораженного сегмента, но и со всего позвоночного столба.

Для этого я придумал специальную подушку, придающий позвоночнику первоначальное естественное анатомическое состояние. Когда лежите на моей подушке, полностью востанавливается биомеханика позвоночника, происходит равномерное растягивание и расслабление всех мышц, вследствие чего сила гравитаций вернут все ваши позвонки на свои естественные места и позвоночник приобретает свой естественный анатомический лордоз, прекращается давление на межпозвоночный диск, снимается спазм мышц, улучшается кровообращение и иннервация нервов. Когда позвоночник принимает естественное положение и вытягивается равномерно со всех сторон, происходит чудо - за счет разницы давлений образуется вакуум и начинается обратный процесс – грыжа втягивается внутрь диска.

Когда ложитесь на подушку, надо быть поосторожнее, в зависимости от стадий болезни и уровня боли удерживайте спину руками и опирайтесь на свои локти или пусть кто-нибудь поддержит вашу спину. При этом надо дышать животом и стараться полностью расслабиться, слушайте реакцию своего организма. Никогда не старайтесь ускорить процесс. Когда появляются резкие щелчки и хрусты на позвонке, не переживайте, это позвонки возвращаются на свои места по закону гравитаций. Ни в коем случае не ложитесь в мягкие подушки, вы обязательно испортите свой позвоночник еще хуже, т.к. происходит неравномерное перераспределение сил, диск вытягивается не пропорционально, вследствие чего может произойти разрыв фиброзного кольца и выход пульпозного ядра наружу или еще хуже, позвонки могут сместиться или диск выпадать. Также нельзя лежать на бутылках и банках, повредите свои позвонки. Для

одного сеанса достаточно будет 15-20 минут в первые 2-3 дня. Будет больно, но терпите. Если боли усиливаются на остистых отростках, то сделайте перерыв на 3-4-5-6 дней. Потом снова 2-3 дня и перерыв на несколько дней. Так несколько раз. Потом можете 2 раза в день лежать на подушке – утром и перед сном 2-3 дня, после чего снова сделайте перерыв. После того, как убрали подушку, полежите по 5-10 минут на боках на полу, сразу не вставайте. Нельзя забывать, что несколько больных позвонков не являются позвоночным столбом. Нельзя лечить отдельно взятый больной позвонок, от этого никакого эффекта не будет, надо лечить весь позвоночный столб. Поэтому как только облегчаются ваши боли в районе грыжи, потихоньку передвигайте мою подушку вверх по позвоночному столбу. Только не переусердствуйте и не старайтесь быстро вылечиться в короткие сроки. Не делайте резких и быстрых движений в течение года. Когда встаете и садитесь, всегда опирайтесь на руки, исключив давление на диски. Лучше лежать, чем сидеть. Чтобы восстановить осанку и походку, побольше ходите пешком. Подольше делайте паузу между сеансами и потихоньку занимайтесь укреплением мышечного корсета, как только спазмы мышц снимутся, мышцы сами вернут ваши позвонки на свои естественные места. Мне сейчас 52 года. 30 лет назад я последний раз видел свой естественный лордоз, с тех пор у меня были кривые позвонки и плоская попа. 25 лет назад по рекламе обратился в клинику Бобыря, заплатил большие деньги и услышал от мануальщика, что моим позвонкам никто и ничто никогда не поможет, что это уже навсегда. На снимке МРТ видно, что у меня все позвонки смещены, как попало и криво стоят, диски истощены, попа плоская. А теперь после месячного курса, альхамдулиЛлях, у меня все позвонки на свои места встали, осанка правильная, о боли и дискомфорте слава Богу, даже не вспоминаю. Когда смотрю на зеркало, снова вижу естественный лордоз и красивую попку. После стольких лет страданий уже не надеялся, что моя спина снова станет прямой и буду ходить без боли. Мой рост снова 190см, как 30 лет назад. Вы можете в любое время, когда почувствуете на спине или пояснице дискомфорт или боль, полежать 15-20 мин расслабившись на моей подушке. Моя подушка снимет спазм ваших мышц и когда позвонки встанут на свои места, дискомфорт или боль как рукой снимет. Кстати, бывают случаи, когда вынуждены поднимать тяжелые вещи. У кого была грыжа, они позже начинают переживать, выскочит ли грыжа снова или нет после поднятия тяжести. Рекомендую всем проверенный и испытанный на себе метод вытяжение позвоночника. В любом месте, в любой обстановке можете облегчить свою боль. Принимаете позу.....

Организм человека есть самовосстанавливающаяся и саморегулирующаяся система. По больше спите. Качественный сон лечит, многие боли, болезни уходят во сне. Во сне позвоночник может растягиваться в положении лежа.

Пейте побольше чистой воды. Выкиньте все разрекламированные ортопедические матрасы и подушки, они никакого отношения к лечению грыжи не имеют. Это просто чистый бизнес. Просто спите в полужестком и удобном матрасе, а не на досках. Не приближайтесь к йоге и статистическим упражнениям, это прямая дорога к приступу и протрузию. Можно делать массаж, если массажист опытный. В противном случае навредите себе, т.к. при грыже одни мышцы излишне напряжены, а другие нет. Массажиря не те мышцы, можно усугубить свои страдания.

## Грыжа позвоночника – лечение «подушкой Мейрама»

Автор: Administrator

20.07.2015 21:30 - Обновлено 24.07.2015 15:27

---

Чтобы поддержать правильную осанку и дать дискам питание, надо будет постепенно усиливать мышечный корсет вокруг позвоночника. Во время физических нагрузок усиливается кровообращение и улучшается питание дисков, устраняется застой крови в пояснице и спине, быстрее смываются отходы от воспаленных мест. При этом нельзя спешить с частотой повторения упражнений, понемногу увеличивайте нагрузку и всегда прислушивайтесь к своему организму. Все упражнения надо выполнять без рывков, плавно и постепенно. Избегайте прямых нагрузок на позвоночник, они вредят им. От неправильной физнагрузки позвонки могут смещаться, не навредите себе. Постепенно усиливайте нагрузку на себя, увеличивайте количество повторений. Упражнение ведь не устраняет причину болезни, а лишь облегчает. Не все люди знают, что прежде чем заниматься физзарядкой, сначала надо разогреть и разминать свои мышцы и связки, подготовиться к нагрузкам, чтобы не повредить себе. Вот что ведет к осложнениям! Ни в коем случае нельзя перенапрягать свои мышцы, при спазме мышцы сильно сокращаются и тянут позвонки друг другу, сдавливают межпозвоночный диск. Точно также нельзя заниматься через боль. Раз усиливается боль, значит организм предупреждает об опасности, надо подождать, пока боль не уменьшится.

И в заключение хвала Аллаху - Господу миров, Учителю всех учителей!

Владелец сайта <http://www.religia.kz/> Мейрханов Мейрам

**ССЫЛКА НА САЙТ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИ РАЗМЕЩЕНИИ В ДРУГИХ САЙТАХ И СООБЩЕСТВАХ!!!**