

### Грыжа позвоночника - опровержение метода Ш.Аляутдинова

( [https://www.youtube.com/watch?v=KvWn0Txgyqs&index=2&list=PLFyMIgw\\_S00EW1APeI\\_PFEjUDgof5nr0](https://www.youtube.com/watch?v=KvWn0Txgyqs&index=2&list=PLFyMIgw_S00EW1APeI_PFEjUDgof5nr0) - видеолекция)

В интернете появились несколько видеороликов, как Шамиль Аляутдинов всем предлагает как панацею повторять его упражнения, чтобы избавиться от грыжи позвоночника. С большим сожалением хочется отметить, что Шамиль Аляутдинов как в религиозных вопросах, так и в этом вопросе ничего не смыслит. По религиозным вопросам я его не раз опровергал с неопровержимыми доказательствами, они все находятся на моем сайте. А по лечению грыжи я его сейчас разнесу в пух и прах, устами Шамиля говорит сам шайтан. Поэтому не повторяйте его действия. Потому что все то, что он рекомендует, не то, что больному, даже здоровому человеку не под силу. Он вылечился еще несколько лет назад, поэтому занимается такой физкультурой. Те упражнений, которые он вам предлагает как панацею, помогают только здоровому человеку в качестве профилактики от протрузий и грыжи, то есть только для предупреждения развития заболеваний.

А вы больной человек, вам категорически запрещено этим заниматься, пока полностью не избавитесь от

грыжи. Когда первый раз увидел его лекцию, хотел опровергнуть его. Но потом передумал в надежде, что он решил очередной раз попонтоваться и попиариться. Когда увидел еще две его лекций, решил поставить точку, чтобы он перестал людей обманывать и не вредил им. А

теперь внимание, слушайте маразмы Аляутдинова:

1) Даже начинающий спортсмен хорошо знает, что прежде чем заниматься физическими упражнениями, сначала надо разогреть свои суставы и мышцы. А Шамиль предлагает больному человеку, страдающему от нестерпимой боли, у которого спазм мышц, сразу без предварительной подготовки насиловать себя 100-150 раз. Что случится с человеком, который не то, что 150 раз, даже 5-10 раз не может приподнять свое тело?! У вас случится сильный спазм мышц или еще хуже, острый приступ. Когда я болел, делал такие движения, но они не помогли мне. Если даже помогут, то только временно, после чего снова боли вернуться назад. Эти движения только усиливают спазм мышц и пока вредны вам.

2) Это упражнение окончательно вас погубит. Пока не выздоровите, ни в коем случае

нельзя прогибать свое тело вперед, тем более резко, грыжа может увеличиться от резкого давления, потому что при прогибе вы еще сильнее зажимаете свой диск. Когда вы прогибаетесь, вы не растягиваете мышцы, а наоборот, сокращаете. Во время прогиба вперед происходит сильное зажатие межпозвоночного диска с передней стороны и расширяется задняя часть диска, т.е . происходит сдавливание пульпозного ядра с передней части в заднюю часть , вследствие чего пульпозное ядро легко выдавливается наружу. Даже сейчас, когда я страдаю от боли, чувствую дискомфорт при прогибе.

3) Когда вы ляжете задницей как Шамиль Аляутдинов, позвоночный столб как насос выкачивает диск наружу. От таких движений происходит резкое сжатие диска и содержимое диска выдавливается через отверстие фиброзной оболочки. Тем более нельзя так резко двигать своими бедрами больному человеку, может случиться осложнение болезни и приступ.

4) Я бы даже своему заклятому врагу не рекомендовал скручивать свое тело. У кого грыжа позвоночника, постоянно надо избегать любые скручивание тела. При скручиваний позвоночника мышцы растягиваются и это хорошо для здорового человека. Но в то же время при скручиваний расстояние между позвонками сразу уменьшается и происходит сильное сжатие межпозвоночного диска. Вследствие создавшееся искусственное давление выдавливает пульпозное ядро через разрыв фиброзного кольца. Раз есть дырка в фиброзном кольце, диск еще больше будет разрушаться, а размеры вашей грыжи будет только увеличиваться от скручивание.

5) Не спору, что иногда вытяжение позвоночника на турнике может привести облегчение. Но это временное и опасное явление. Пока не вылечите свой позвоночник, ни в коем случае не приближайтесь к турнику. Не только дергаться в турнике, но и висеть опасно. С грыжей нельзя шутить, нельзя шутить со своим спинным мозгом. Когда висите на турнике, отдельные мышцы спины и поясницы не расслабляются, а наоборот напрягаются, чтобы удержать вес своего тела и происходит неравномерное вытягивание позвоночника. Где слабо, там может порваться, т.к. позвонки отходят друг от друга неравномерно по высоте. Висеть на турнике может только здоровый человек без грыжи, чтобы вытянуть свой позвоночник и растянуть мышцы. А когда висит больной с грыжей, у которого позвоночный столб искривлен, происходит как уже сказал, неравномерное вытяжение фиброзного кольца и содержимого межпозвоночного диска. Потому что задняя часть фиброзного кольца больше растягивается, чем передняя часть фиброзного кольца. Эта поза способствует еще большему разрыву фиброзного кольца и выталкиванию еще большего пульпозного ядра, т.к. происходит сдавливание пульпозного ядра с передней части в заднюю часть. Поэтому, когда висите в турнике, фиброзное кольцо может травмироваться и еще

больше разрушаться. То же самое происходит, когда вы вытягиваете свой позвоночник в горизонтальном положении.

б) Только полный кретин может рекомендовать больным людям висеть головой вниз. Еще и гантели поднимать в этом положении. Человек не летучая мышь, чтобы висеть головой вниз. Даже здоровым людям противопоказано головой вниз висеть без предварительной тренировки. В этой позе у больного, нетренированного человека вся кровь собирается в голове и может произойти кровоизлияние в мозг, резкое повышение давления, сердечные приступы, затруднительное дыхание и т.д. Вы же не летчик, тем более не космонавт, вспомните свой возраст и состояние здоровья, прекратите издеваться над своим телом. Когда висите головой вниз, как и в турнике, происходит неравномерное вытягивание позвоночника. Где слабо, там может еще больше порваться фиброзное кольцо и выход оттуда содержимого диска наружу обеспечено.

В интернете можете найти мою видеолекцию под названием: **“Грыжа позвоночника – лечение “подушкой Мейрама”** и специальные шадающие упражнения для укрепления мышечного корсета.

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!!!**