

Tehermentesítse a gerincet!

A gerinc egy flexibilis cső, ami kisebb csontcsövekből áll, közöttük pedig erős, rostos, belül kocsonyával feltöltött porcgyűrűk vannak. A mozgási súrlódást és a terhelést a porckorongok veszik fel. Legnagyobb igénybevételnek a 6. és 7., illetve az ágyéki 4. és 5. csigolya közötti porc van kitéve.

A túlerőltetéstől a porcos gyűrűn kisebb-nagyobb rés keletkezhet, amin át a kocsonya kifolyik. Mivel a gerinc egy fő idegcsatorna, és a porcos részekenél fontos idegkábelek lépnek ki belőle, a sérv tünetei aszerint alakulnak, hogy ez mit és mennyire erősen nyom. Ha befelé megy, akkor magát a velőt nyomja. Ez a legkomolyabb kockázat, mert a központi idegrendszeri funkciót veszélyezteti. Nyomhatja az idegeket is, így a kicsi és az elviselhetetlen fájdalomtól a kicsi és a súlyos bénulásokon keresztül a funkciózavarokig bármilyen élménykörtél kialakulhat.

A gerinc állapotában öt meghatározó befolyás van: 1: alvási pozíciónk. 2: a napi sokórás ülő helyzetünk. 3: a napi lépéseinkkel létrejövő több ezer ütődési és statikai reakció. 4: a gerincet tartótehermentesítő izmok állapota. 5: a táplálkozásunknak a porckorong állapotát erősítő, illetve gyengítő jellege. Ezért ge-

A természetgyógyász tanácsai

Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó rovatunkban várja kérdéseit a

termeszetyogyasz@borsonline.hu e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre.

A borítékra írja rá:

„Természetgyógyász”



rincsérvnél vagy sérvveszéllynél mielőbb tehermentesíteni kell a gerincet alváskor és üléskor, ami az erre szakosodott bútorboltokban oldható meg. Tehermentesítsük gerincünket járáskor is, ezért szakcipőboltban érdemes vásárolni. Gerincet erősítő gyógytornát is ajánlott végezni mindennap legalább pár percig. Emellett pedig hidegen sajtolt magolajok és sok B vitamin táplálja fel a porcot.



Hétfőn
KARRIER
horoszkóp