

# Végtagzsibbadás jelzi a csigolya betegségeit

A csigolyák közti folyadékkal teli porcok tompítják az ütést és a súrlódást a malomkőszerűen mozgó csigolyacsontok között. Ha nem rugalmasak, ha kidurrannak és eltűnik a folyadék belőlük, akkor deformálódnak és fájdalmasan nyomják az idegeket. Amennyiben a fő idegpályák ingerületátvittele elégtelenné válik emiatt, akkor a kezek, lábak zsibbadása, de még bénulás is létrejöhet. A súlyos mozgásgátló gerincfájdalmak azonban nem jelentenek feltétlenül sérvet. Ezt a betegséget pontosan csak a röntgen mutatja meg.

A gerincet sok izom tartja egyensúlyban, és ennek a rendszernek van egy természetesen ellazult egyensúlyi állapota. A megfelelő terápiák, a gyógytorna, a jóga, thai chi stb. vagy a jó gyógymasszázs a gerincrendszernek ezt az alapállapotát képesek megerősíteni. Ha ettől az állapottól eltér a szervezet, akkor megbetegszik a gerinc. Viszont ha a csigolyákat mindenfelé húzó-toló izomgörcsöket kioldjuk és tartóvázunk visszatér a normális pozíciójába, akkor nem alakul ki gerincfájdalom és gerincsérv.

A probléma abból eredhet, hogy 8-12 órát ülünk és fekszünk naponta. Ha

**A természetgyógyász tanácsai**



**Tóth Zsigmond természetgyógyász tanácsadó** rovatunkban várja kérdéseit a

**[termesztgyogysz@borsonline.hu](mailto:termesztgyogysz@borsonline.hu)** e-mailre vagy levélben a **Bors, 1149 Bp., Róna u. 120-122.** címre.

A borítékra írja rá:

**„Természetgyógyász”**

ilyenkor ez a természetes szerkezet elcsavarodik és a tartóizmok görcsössé válnak, úgy csigolyák mozdulhatnak ki a helyükéről. Ez az első lépés a gerincsérv felé. Az ellazult, optimális gerincstatikát biztosítani képes ágy és szék visszarendezi a helyükre a csigolyákat, így nem alakul ki sem sérv, sem fájdalom. Műtétet csak bénulásveszélyes esetekben végeznek.



**Hétfőn  
Karrier-  
horoszkóp**