



Здоровье — это счастье!

# код Дикуля



**КАК ПОБЕДИТЬ**

**остеохондроз  
межпозвоночную грыжу  
артроз  
воспаления суставов  
последствия травмы  
нарушения осанки**

**Сергей ВОЛИН**

615.89  
58.58

*Bee*

67

2009. — 118, (10) . — ( — — ) .

ISBN 978-5-93878-902-9

19.02.09. 84x108<sup>1/32</sup>.  
20 000 8016.  
« . . . 6,72. » . 195271. . . .64  
« ACT».  
600000, « . . . .7.

© , 2008

© « . . . . 2009

—	-	! ..7
«	»	.....10
-	«	»
-	.....	13
:	=	
,	, +	.... 13
+	=	
:	+	.....15
«	»	.....15
:	=	.... 17
.....	.....	18

.....24

—

.....28

.....84

.....38

, — !.....38

.....42

.....45

.....47

.....51

.....52

.....53

.....58

.....62

.....91

—

!.....94

5

.....97

.....98

.....98

.....101

.....102

105

.....105

.....105

.....106

.....107

.....108

.....108

.....109

.....110

.....111

.....112

.....112

.....112

.....113

..... .114

.....115

.....116

..... .116

.....116



-  
—

!

, ,

,

.

.

—

!

,

,

-

.

-

,

-

.

-

.

.

,

-

,

-

-

.

-

-

-

.

-

-

—

,

,

,

-

.

,

-

,

.

	Европа	Россия
- -	<b>75%</b>	<b>85-90%</b>
	<b>50%</b>	<b>20%</b>
<b>Из 1000 больных, впервые обратившихся к врачу в связи с заболеванием позвоночника</b>		
<i>1</i>	<b>350</b>	400
	<b>30</b>	<b>40-50</b>
	<b>5</b>	<b>7-10</b>
	<b>10-15%</b>	<b>20-25%</b>

«

»

?



• :  
• « », « », »,  
-  
• - .  
• ,  
, ,  
• , « »  
, .  
• ,  
, ,  
, .  
, - .  
, .  
, « »  
! — ,  
• ? — «  
».  
• :  
, « », ,  
•



, ? , .  
 , .  
 « » -  
 , ? , -  
 . -  
 , -  
 . -  
 — -  
 . -  
 . -  
 « », ( -  
 , ) — , -  
 , ( -  
 ), , -  
 , , -  
 , , -  
 . -  
 , , -  
 . (!), -  
 , , -  
 , . -  
 ,

,

.

,

;

—

-

.

-

,

,

...

,

┌

,

-

.

-

:

—

-

.

,

.

-

,

-

,

?

-

,

.

,

—

,

-

,

-

-

.

-

—

«

»

-

...

»

.

,

-

,

.

-

,

.

-

,

,

,

.

-

-

,

.

-

-

-

-

,

.

,

-

-

-

«

», —

,

,

.

.

-

.

,

-



«

»

-



:

=

»

, +

+

-

,

-

-

.

-

,

.

:«

—

-

».

-

-

-

.

,

,

,

,

—

,

,

-

.

«

-

»», -  
 » -  
 . -  
 ,  
 ,  
 . , -  
 , . -  
 95 , -  
 . -  
 . -  
 , « »: -  
 , , -  
 . ,  
 5 :  
 ,  
 ,  
 , -  
 . -  
 , -  
 . -  
 , -  
 , -  
 . -



:

=

+

«

»

—

,

.

-

-

,

-

,

-

.

«

-

»

,

-

.

-

,

-

,

:

,

20

.

-

,

,

-

,

.

,

-

.

-

,

-

.

,

-

, —

-

,

-

.

-

,

,

.

-

(«

»)

.

-

, — -  
 , -  
 . -  
 — -  
 , -  
 . -  
 « », -  
 , -  
 , — .  
 :  
 • ;  
 • ;  
 • « -  
 » ( -  
 ); -  
 • ( , -  
 ); -  
 • « -  
 » ( , -  
 , -  
 ); -  
 • ( , -  
 , -  
 ). -  
 ,  
 . -  
 , -  
 , -  
 , -



,

»

┘

,

-

.

»

.

:

=

—

,

«

».

,

-

,

-

.

.

.

,

.

,

.

-

.,

10-15

,

.

«

»,

,

-

,

-

.

.

┘

,

(

),

,

-

.

-

: — , — —  
 , — . —  
 , ( « » ,  
 « » , « » , « » , « »  
 . ). . ,  
 .



, — —  
 . ( —  
 ) , ( —  
 ) , — —  
 , , , —  
 , « » —  
 , . —  
 , . —

,  
 ,  
 , , .  
 .  
 — ,  
 XX ∴  
 34—35° — 13° ,  
 , .  
 ?  
 — , , , ,  
 .  
 ,  
 . — ?  
 ,  
 , ,  
 , ,  
 ,  
 . ,  
 , ,  
 ,  
 . ,  
 , ,  
 ,



. « » , -

,

;

,

:

,

.

,

-

-

,

:

,

-

.

,

,

-

,

,

.

-

,

-

:

,

,

,

.

-

,

—

.

-

,

.

,

«

»,

-

.

-

,

.

—

-

,

-

.

-

,

-

-

,

-

,

,

.



· -  
 : , -  
 ,  
 · , -  
 , -  
 - ·  
 · ,  
 , -  
 , · , -  
 , -  
 · ,  
 - -

« » ( . 495-779-25-25) « »  
 . 495-188-58-01) ,  
<http://www.dikul.net>.

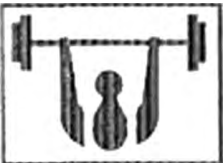


— .  
 .  
 — — .  
 , — — — — —  
 .  
 , .  
 ,  
 .  
 , — — — — —  
 .  
 ,  
 :  
 .  
 , — — — — —  
 .  
 , — — — — —  
 , .  
 .



-  
 -  
 , -  
 « » « 7  
 » . , 7  
 , 7  
 - -  
 .  
 , - ,  
 - ,  
 , -  
 , -  
 -« -  
 ».  
 . -  
 -  
 , -  
 . -  
 , -  
 , -  
 . -  
 « » -  
 . -  
 , , -  
 , -  
 - ( -  
 , , , . .).

- ,  
 . ?  
 • -  
 , .  
 • .  
 • .  
 • .  
 —  
 « »  
 , :  
 , ,  
 . ,  
 , ,  
 : , ,  
 . ,  
 , , ,  
 ! , ,



, -

,  
 .  
 ,  
 .  
 .  
 .  
 .  
 ,  
 ,  
 !  
 ,  
 .  
 .  
 ,  
 ,  
 .  
 .  
 ,  
 ,  
 .  
 ,  
 ,  
 .  
 .  
 ,  
 ,  
 .  
 !  
 ,  
 ,  
 .  
 !



—

3

1948

. , -  
, -  
. — .



:  
-  
-  
« », -  
-  
« »., -  
, -  
-  
.

« », : «... -  
., ,

. : . -  
». « -

, . -  
, . -  
...» ,

10 ,

, — .  
 : « , .  
 . ... , -  
 , . ,  
 » .

, , .  
 , , .  
 , , .  
 : , —

[ .  
 .  
 .  
 . :  
 .

. 1962 15-  
 13- « »  
 : — ,  
 . — ,

, — 8 . -  
 , 10 . -  
 — , 10 . -  
 , : . -  
 . , , , -  
 . , -  
 :  
 « , , -  
 . , -  
 , , , . -  
 , , , , -  
 , , , , -  
 — , , » . -  
 — , -  
 , -  
 . , -  
 ( , ), —  
 , -  
 . , -  
 , , 5-6 . -  
 . , -  
 « » , -  
 -







» — ,

...

.

,

.

,

,

«

»

1970

,

!

,

«

,

».

«

»

.

.

.

.

45

«

»

80-

120

.

«

»,

,

!

,

.

...

20-

,

12

!

,

30 1999 — .  
 , —  
 — 260 , ( — 450 ,  
 ) — 460 . 121 .  
 70 1170 — , « 7  
 »



« ».  
 ( —  
 ).  
 1978 . .

·  
· 5 ' -  
· -

· · -  
· -

· - -

· ·

1988

-  
- 7

1989

· , 1 -  
· · -

(

· · -  
- —

· , -  
· -

· -  
·

· , · ·  
-

· , · -  
·

« ».

1988

. . —  
 .  
 ,  
 ,  
 — . . .  
 . . .

1991

1993

.  
 -  
 . 2001-2003 —  
 .

57

100

1995

1999

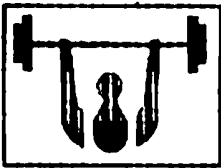
: —  
 ,  
 ;  
 —  
 —  
 . —  
 ,  
 ,  
 : « — ,  
 . — .  
 , ».  
 .





, — !  
- — -  
( . ).  
: , , -  
• , -  
• , « », -  
• , ;  
• — ;  
• — ]  
• , -  
• . » -  
• , .

,  
 - .  
 - »  
 « , »  
 « ».  
 ,  
 ,  
 ,  
 ,  
 .  
 .

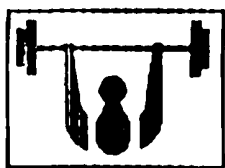


,  
 .  
 ,  
 ! !  
 ,  
 , , ,  
 ! —  
 , ,  
 ,





.  
 — ‘ : + -  
 + , . + -  
 , -  
 . —  
 . -

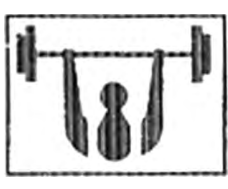


,  
 -  
 -  
 : -  
 -  
 -  
 -  
 -  
 -  
 ? -  
 . , -  
 . , -  
 — :  
 . , -  
 ; , , -  
 ; , , -  
 » ; « -  
 . ; -  
 ; -  
 ; -  
 ;

• , ( ) , -  
 , - ;  
 . , -  
 .



-  
 -  
 .  
 -  
 ,  
 - « » .



20 , -  
 30. -  
 4000 . -  
 -« » -  
 , -  
 , . -  
 . -  
 , -

,

,

-

.

/

,

-

-

.

-

,

,

-

,

.

,

-

,

,

,

.

: «

,

!»

-

.

,

-

-

,

«

-

-

»

,

—

-

-

,

.

-

-

,

,

-

-

,

-

.

-

-

,

,

-

-

.

,

-

-

:

.

-

-

,

-

-

: «  
 ,  
 ,  
 ,  
 .  
 ! , —  
 !"  
 , ,  
 - , ? —  
 ».  
 « . . . ».  
 ,  
 ,  
 :  
 « — .  
 , ,  
 .  
 ,  
 ,  
 .  
 " . " .  
 , , ,  
 . .

...

;

.

-

-

-

-

-

-

.

,

,

.

,

,

,

,

,

,

-

-

-

-

-

-

-

-

: "

,

!"

>>.



: <<

,

,

,

.

—

. -  
 ? , -  
 , , .  
 , , , .  
 , , , -  
 . , , -  
 , , -  
 . -  
 — -  
 ». -  
 , , -  
 , , -  
 . -  
 , , -  
 , , -  
 : , -  
 : , , , -  
 . , -  
 , , -  
 : -  
 , , -  
 , , -  
 , , -  
 , , -  
 . -  
 ? .

« » , , . -

, -

. -

, -

. , -

;

, -

. , -

, , . -

) , ( -

, , -

, -

. -

. -

, -

, -

, -

, -

, -

. -



. -

, , -

— . , -

?

. -

. « »  
 . ,  
 ,  
 . « »  
 .  
 . ,  
 . —  
 . ,  
 « ».  
 , «  
 »  
 ?  
 ,  
 ?  
 .  
 « » ,  
 « »:  
 , ,  
 .  
 « », !  
 . , , — !  
 !



:

-  
-

-

( ) .

,

-  
-

—

,

-  
-

.

,

.

-  
-

,

-  
-

.

.

-  
-

.

,

-  
-

( - ,

«

-  
-

» ,

),

-  
-

«

»:

-  
-

!

┌

-

-  
-

.

.

.

—

,

-  
-

.

«

» ,

-  
-

,

.

,

» -  
 , -  
 — . , -  
 . -  
 , . . -  
 , . -  
 , . -  
 « » : , -  
 : , -  
 , . . , -  
 , , . -  
 , ( , ) -  
 , « -  
 » . , -  
 , -  
 ! -



!

. .

.

,



»

»

»

»

»

»

»

»

: «  
»

!» —

-  
-

-  
-  
-

.

-

,  
.  
-  
-

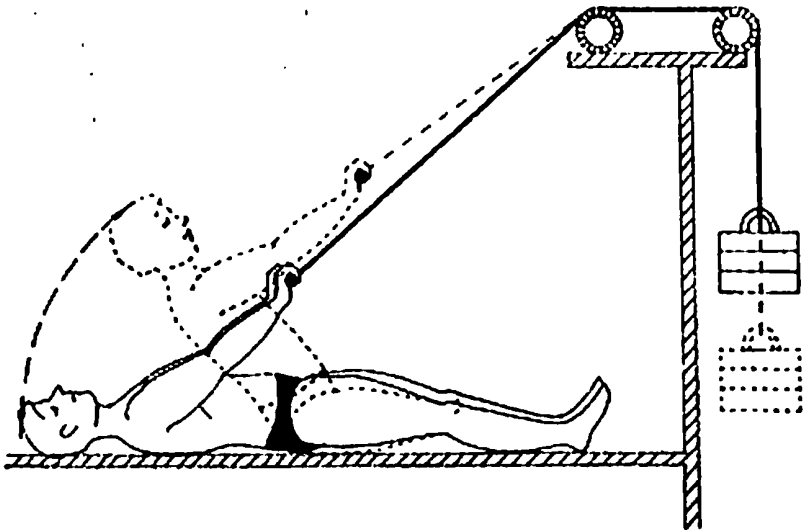
-  
-  
.

, ,  
 .  
 — , -  
 ) ( -  
 ; -  
 , -  
 .  
 , —  
 , , , -  
 « » -  
 . -  
 , -  
 .  
 .  
 , -  
 .



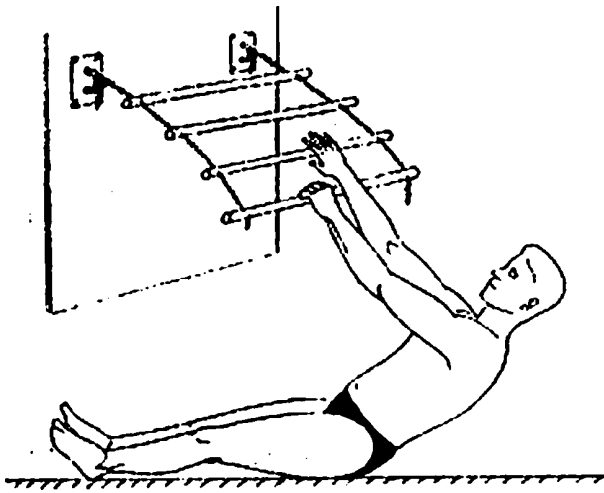
, . -  
 .

1 ( . 1).



.1

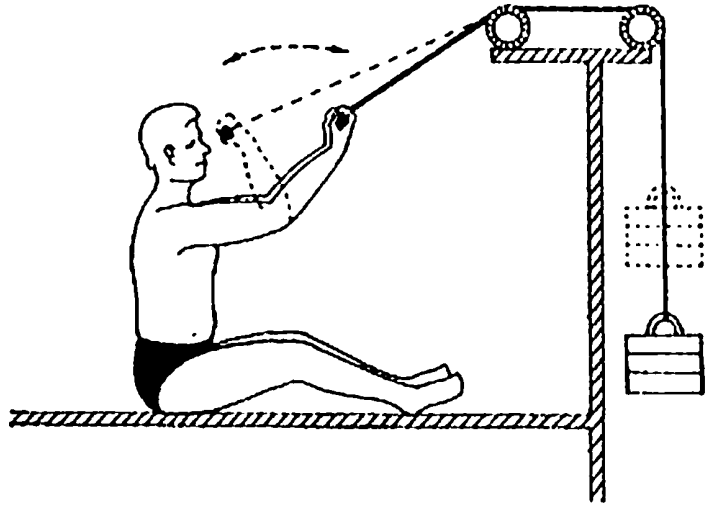
2 ( . 2) —



.2

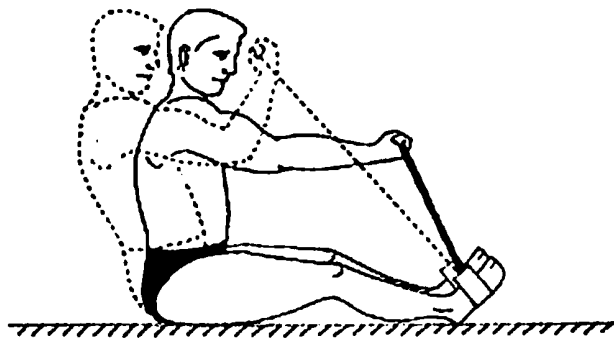
3 ( . 3).

[



. 3

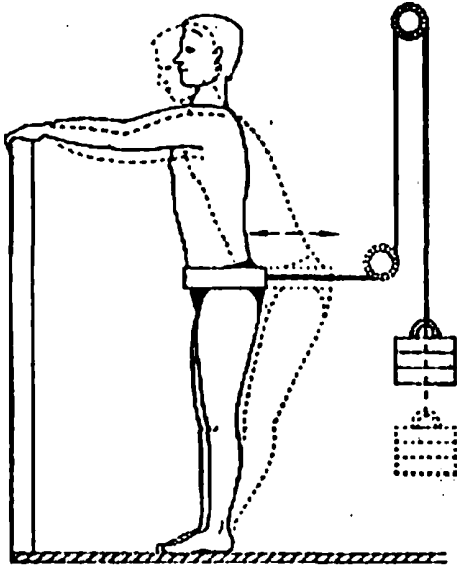
4 ( . 4 ).



. 4

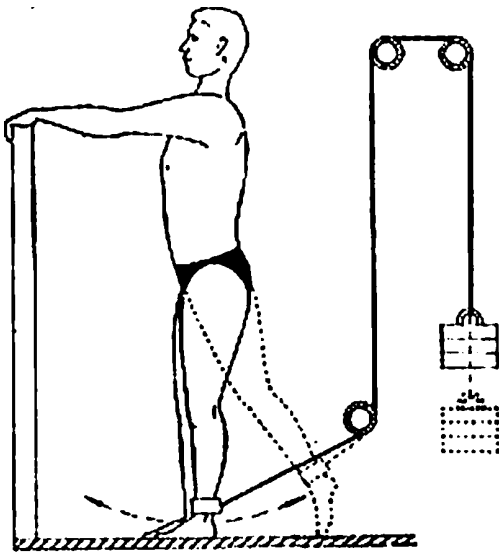


5 ( . 5) —



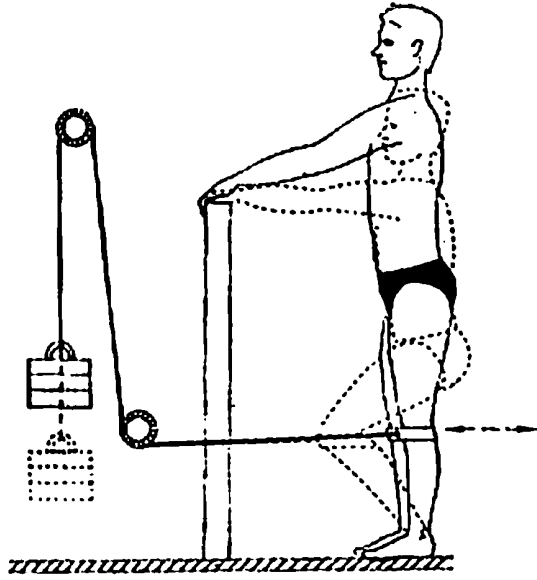
.5

6 ( . 6).



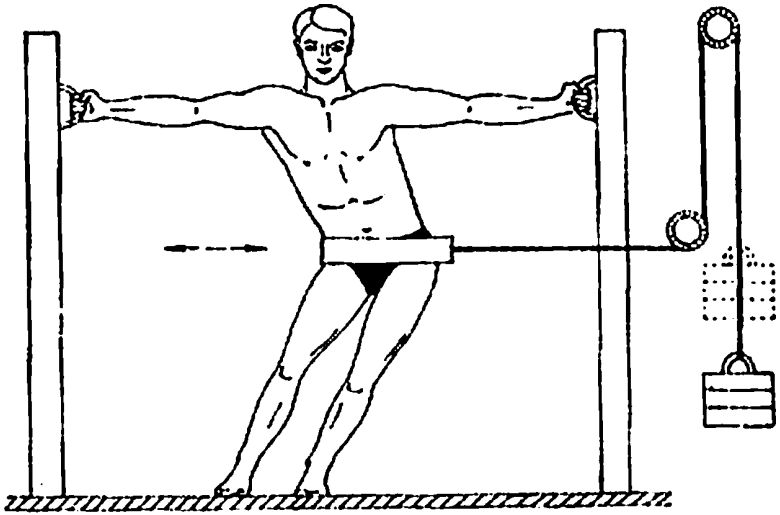
.6

7 ( . 7).



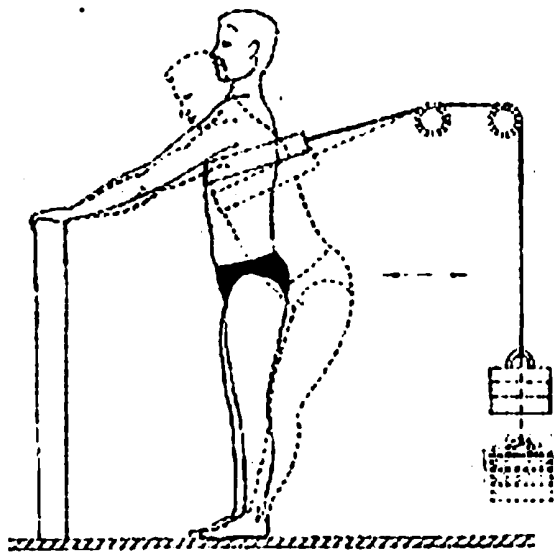
.7

8 ( . 8).



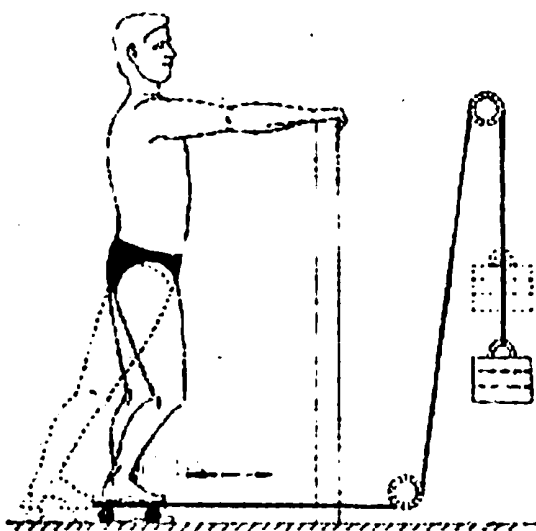
.8

9 ( . 9).



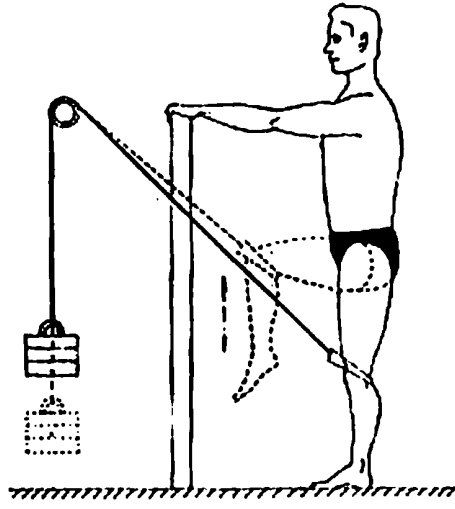
.9

10 ( . 10).



.10

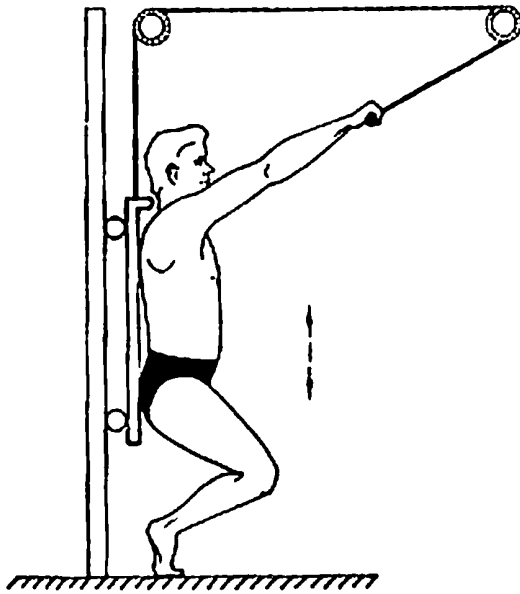
11 ( . 11).



.11

12 ( . 12) —

10,



.12

2

, , , .

), 12-15 ( -

6. —

- .

, .

.

, ? ,

. , -

. , □

. ,

-

, -

. , -

, -

, -

, -

. , -

« »

, , -

.

,

1,5-2

— , « -

:

»,

; 1,5

—  
75 %

,

;

.

-

-

,

-

-

,

.



,

-

-

,

-

-

.

,

-

.

,

(

-

),

;

,

—

,

—

.

-

.

.

-

,

.

,

.

,

-

,

,

1-2  
5

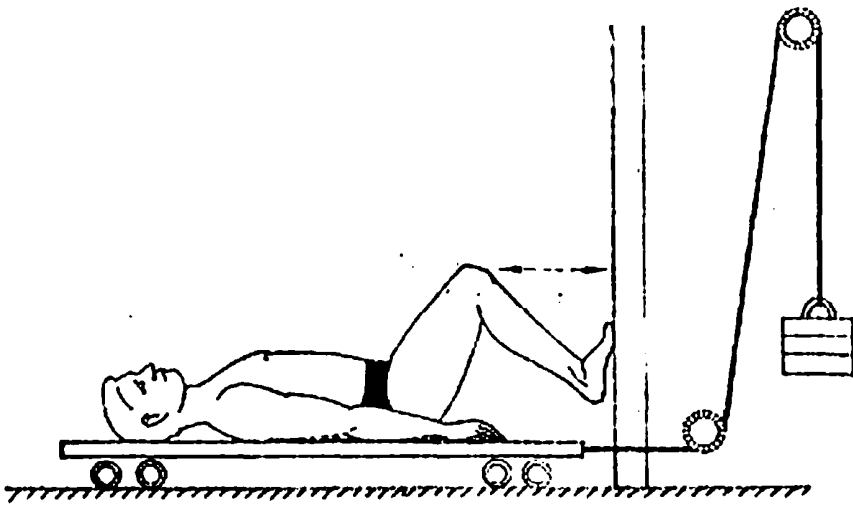
1-2  
8

5x8

5 8

1 ( . 13).

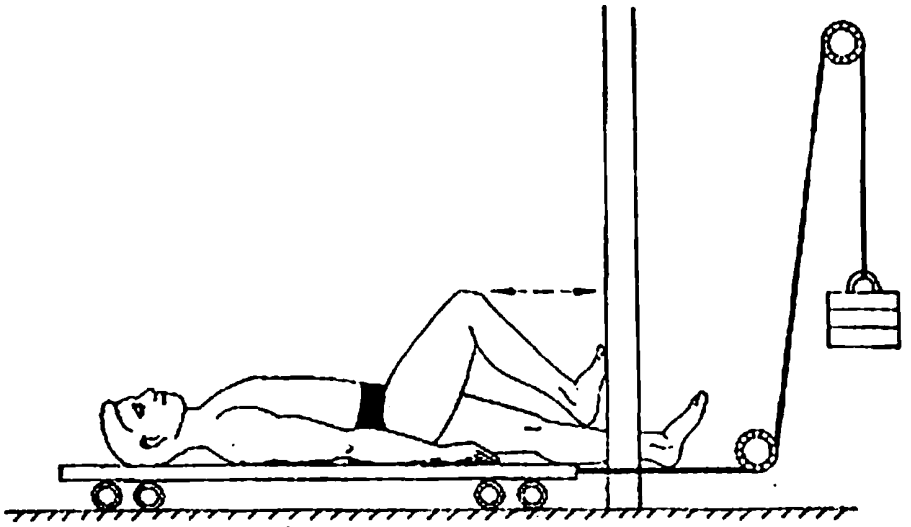
(6x8).



. 13

2 ( . 14).

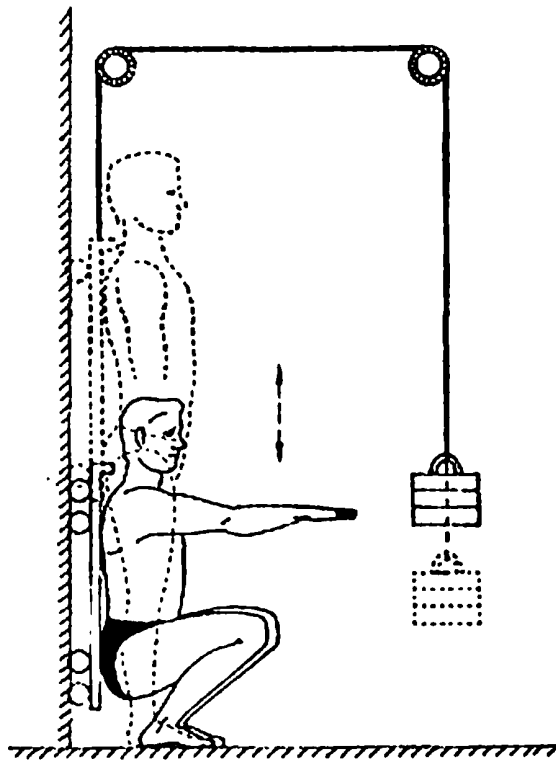
(6x8).



.14

3 ( . 15).

(6x8).

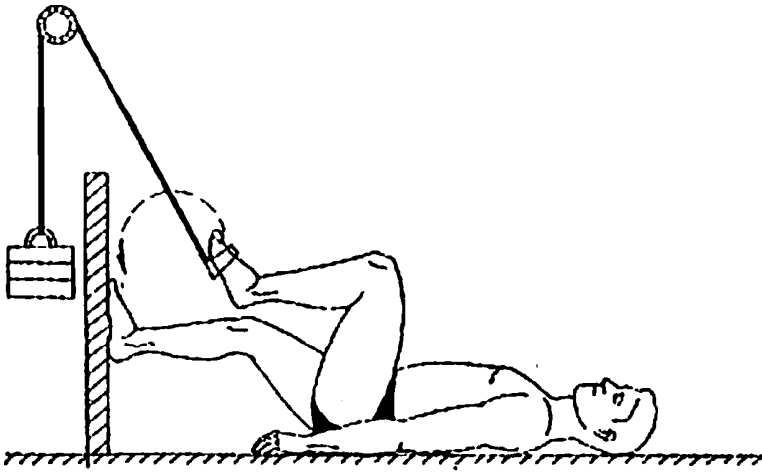


.15



4 ( . 16).

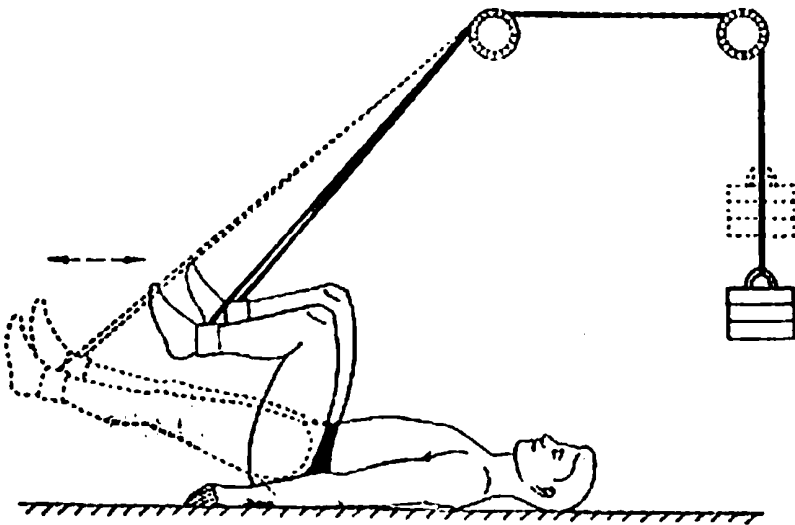
(6x8).



.16

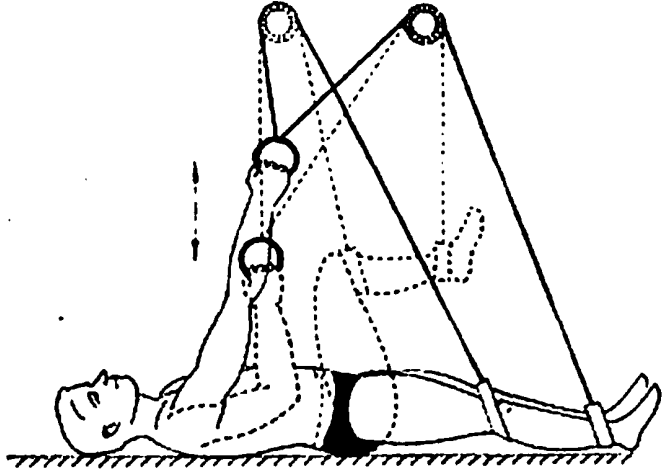
5 ( . 17).

(6x8).



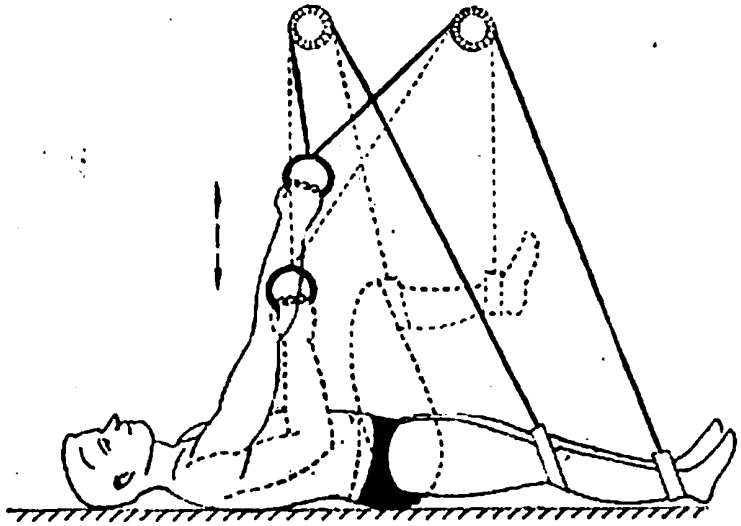
.17

6 ( . 18).  
(5x12).



.18

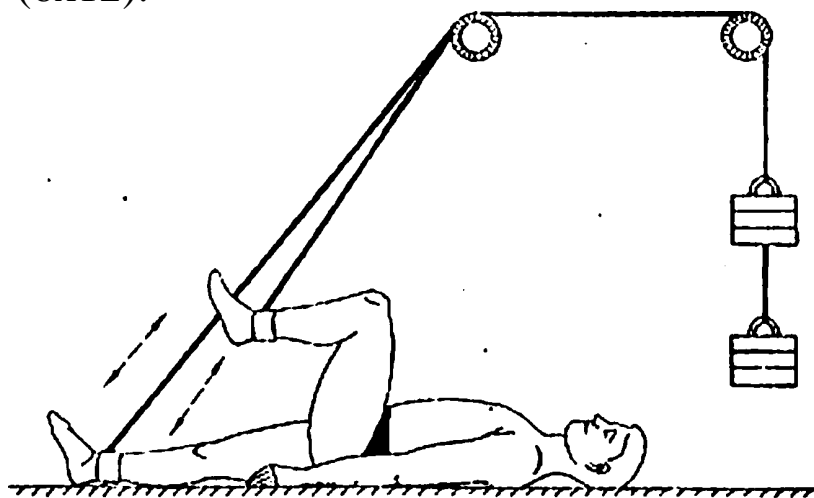
7 ( . 19).  
(5x12).



.19

8 ( .20).

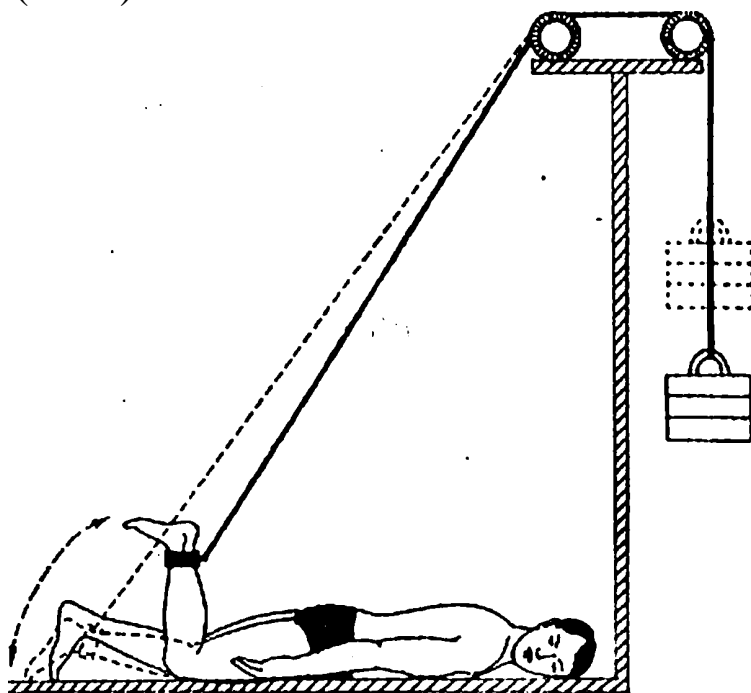
(6x12).



.20

9 ( .21).

(6x12).

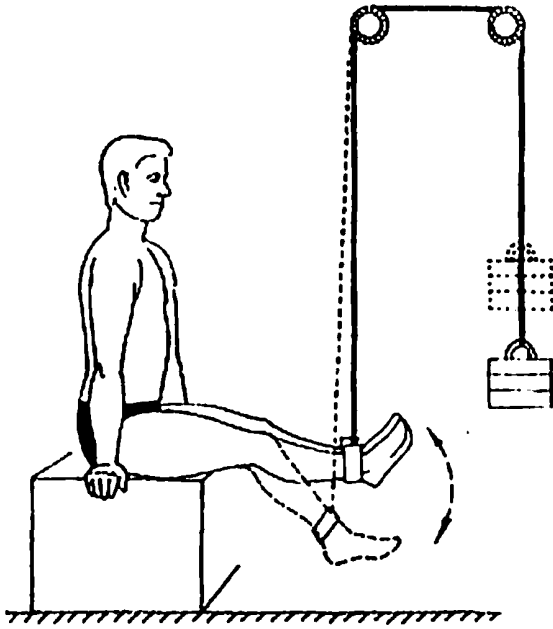


.21

10 ( . 22).

» 7

(6x8).

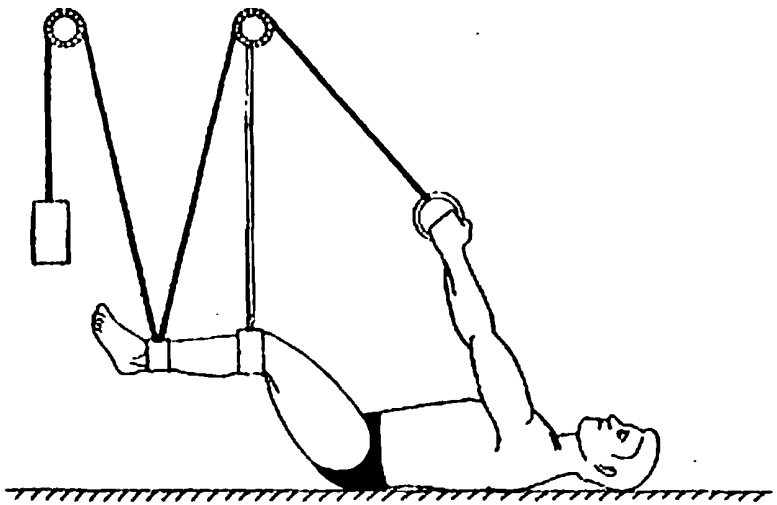


.22

11 ( . 23).

45°

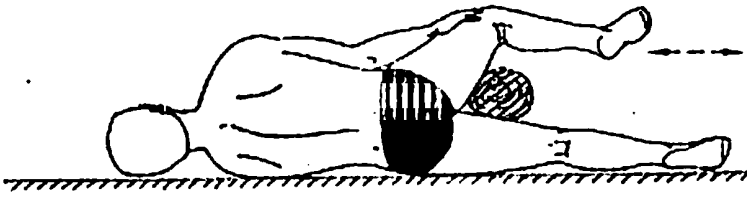
(6x8).



.23

12 ( .24).

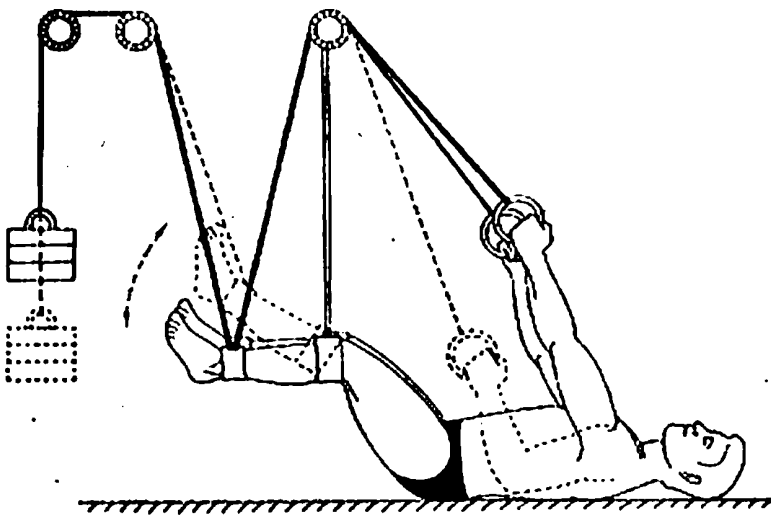
(5 12).



.24

13 ( .25).

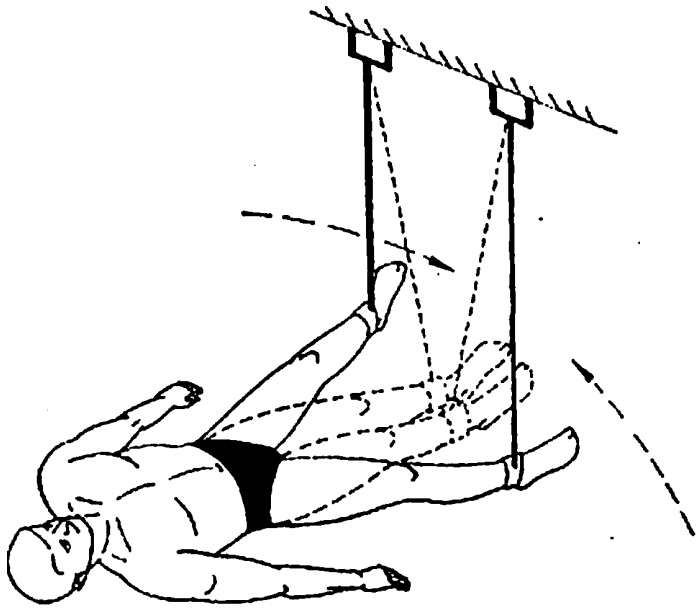
(5x12).



.25

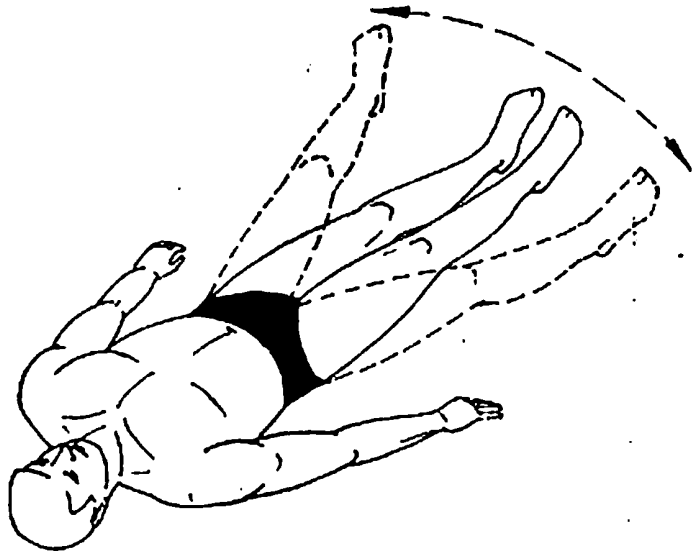
14 ( . 26).

(5x12)



.26

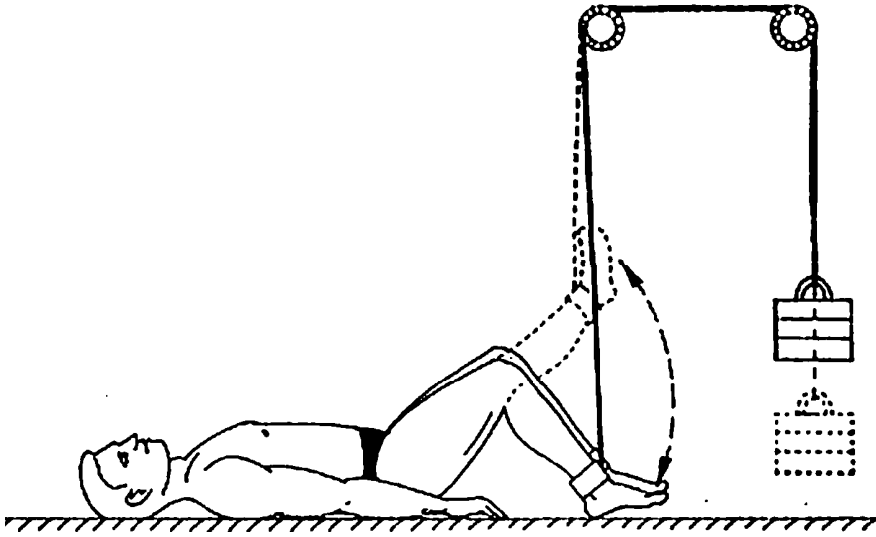
15 ( . 27).  
(5x12).



.27

16 ( . 28).

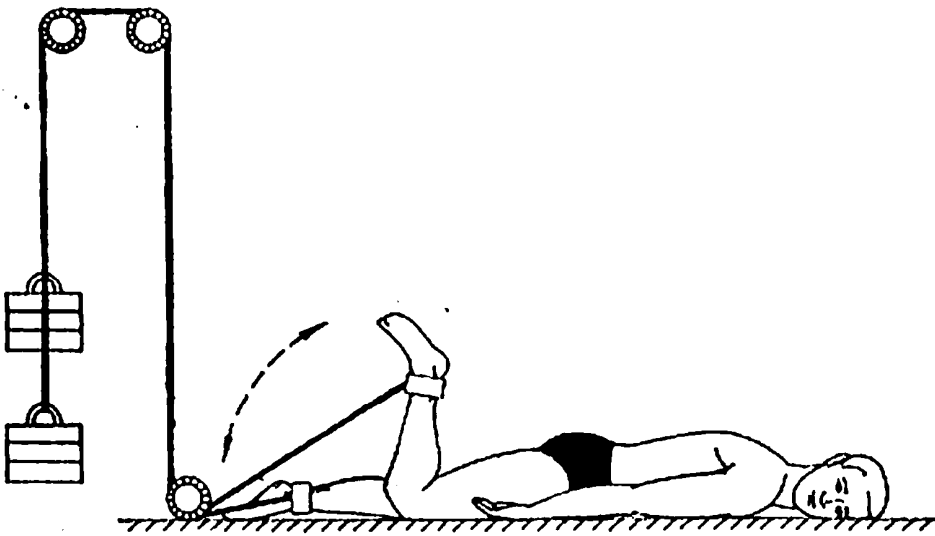
(6x8).



.28

17 ( . 29).

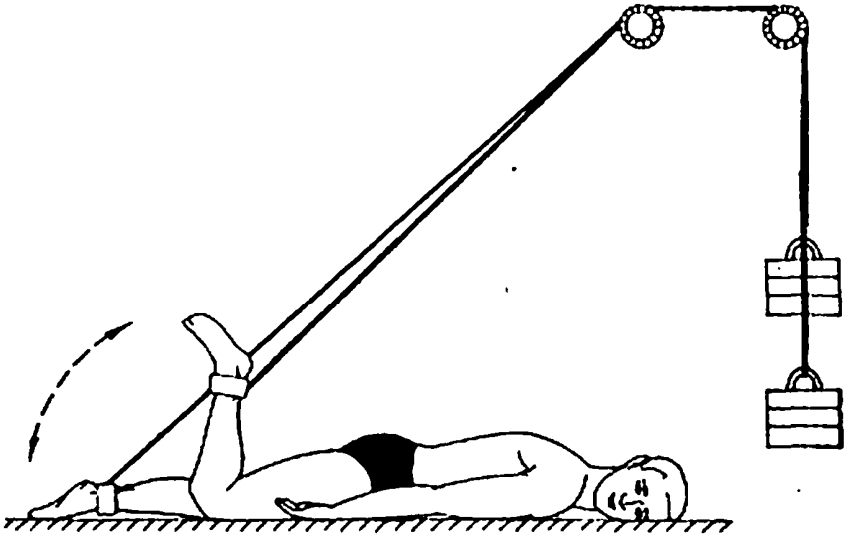
(6x8).



.29

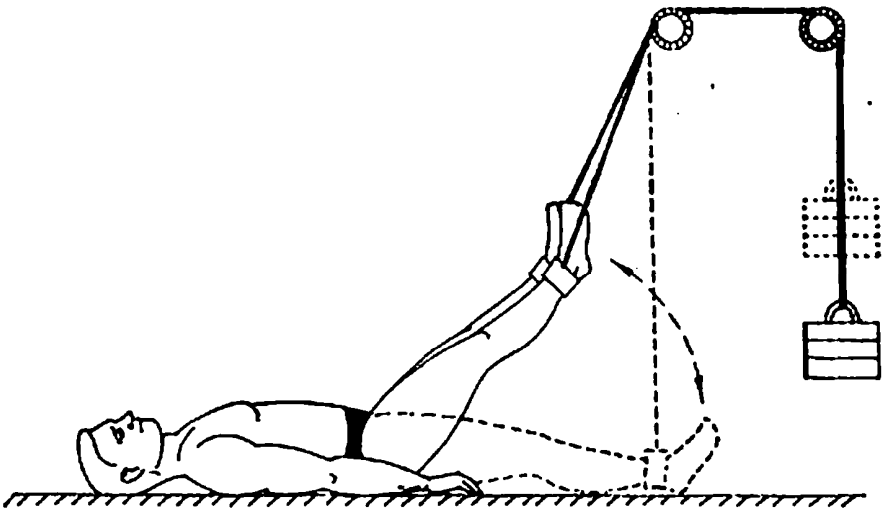
18 ( . 30).

(6x8).



.30

19 ( . 31).  
(6x8).

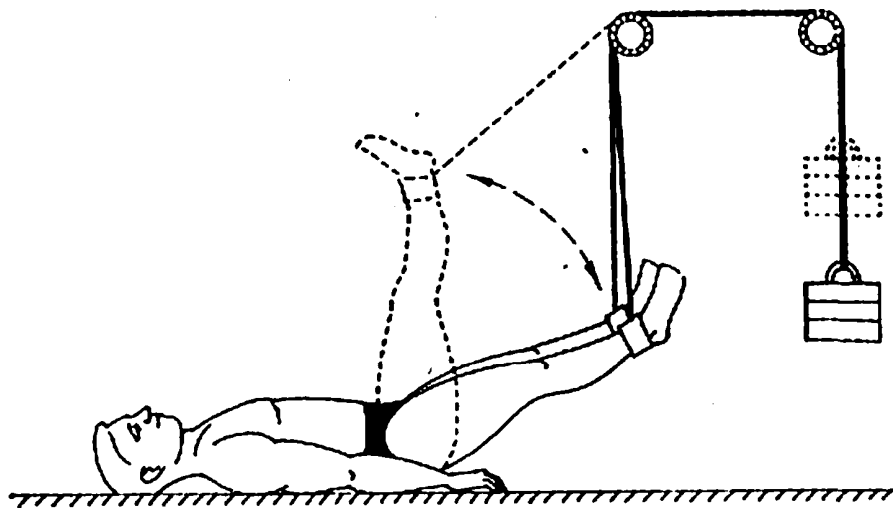


.31



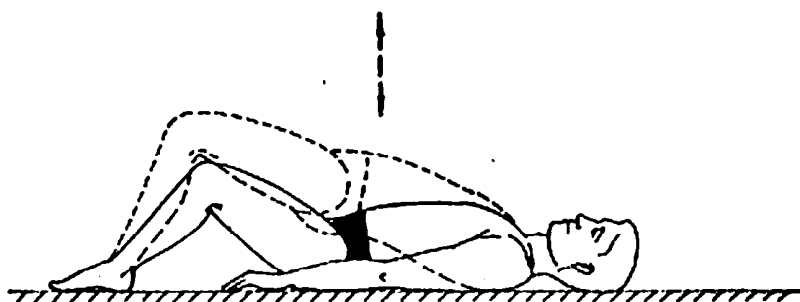
20 ( . 32).  
(6x8).

»



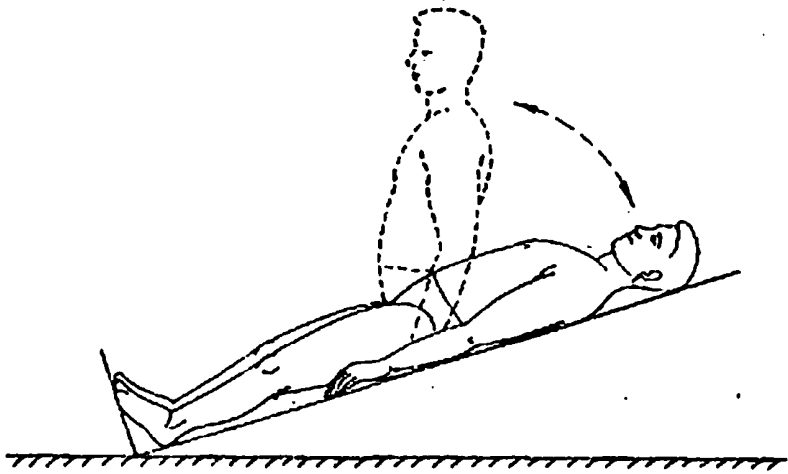
.32

21 ( . 33).  
(5x10).



.33

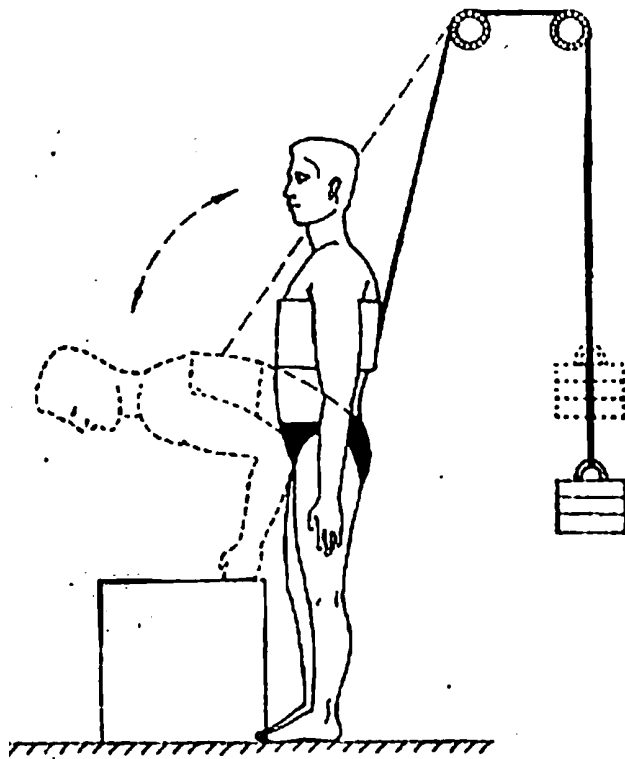
22 ( .34).  
(5x10).



.34

23 ( .35).

(5x8).

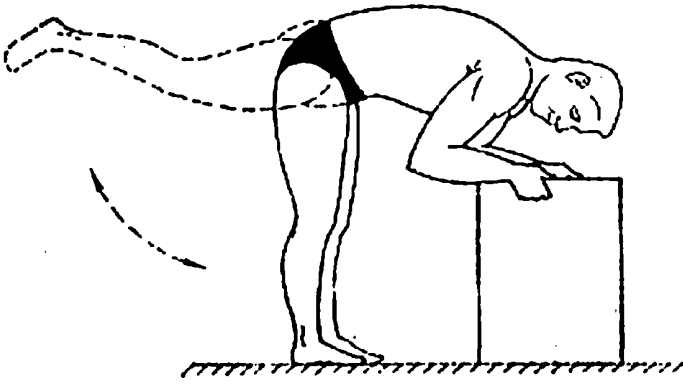


.35

24 ( . 36).

(6x8).

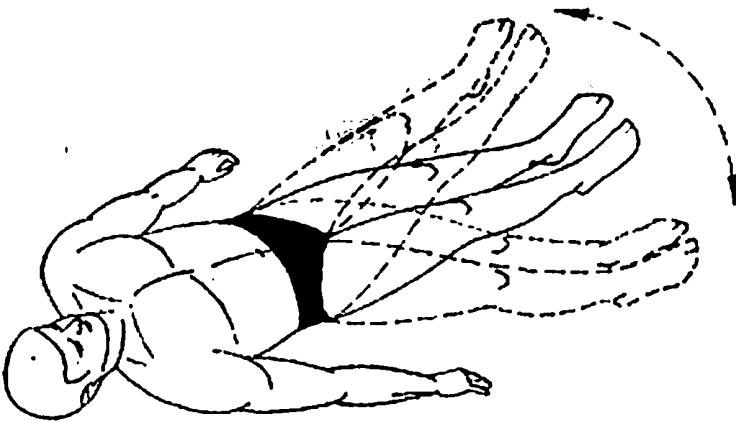
7



.36

25 ( . 37).

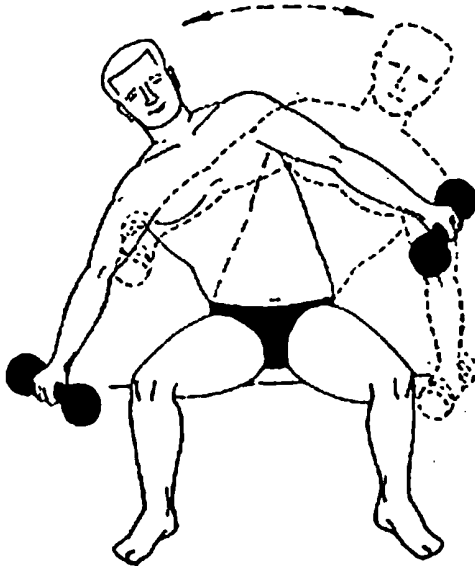
(6x8).



.87

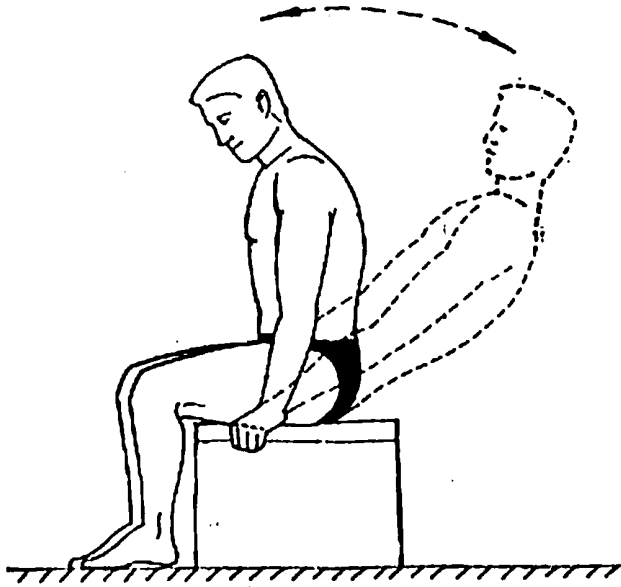
26 ( .38).

(6x8).



.38

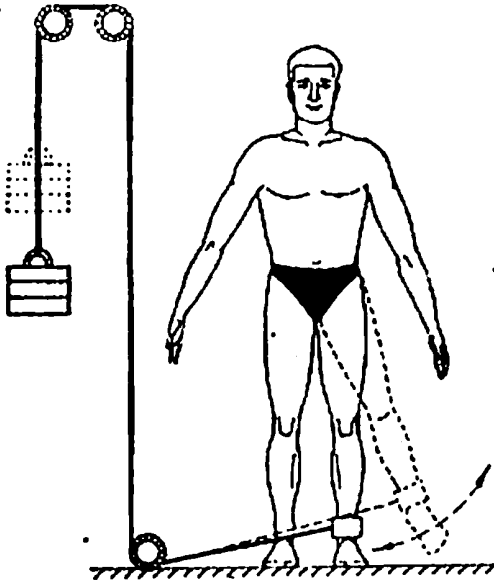
27 ( .39).  
(5x10).



.39

28 ( . 40).

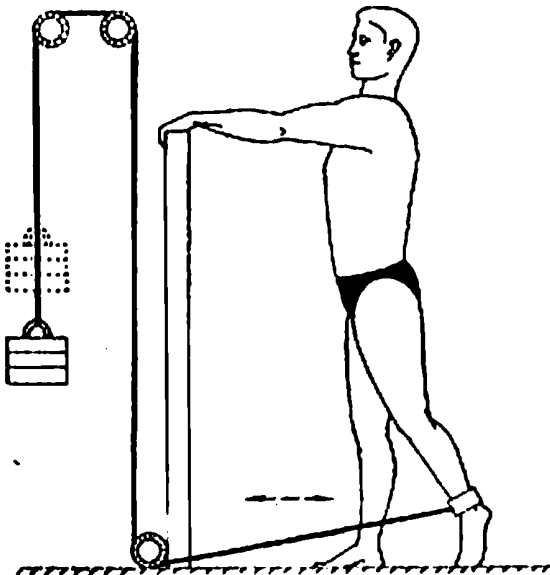
(6x8).



.40

29 ( . 41).

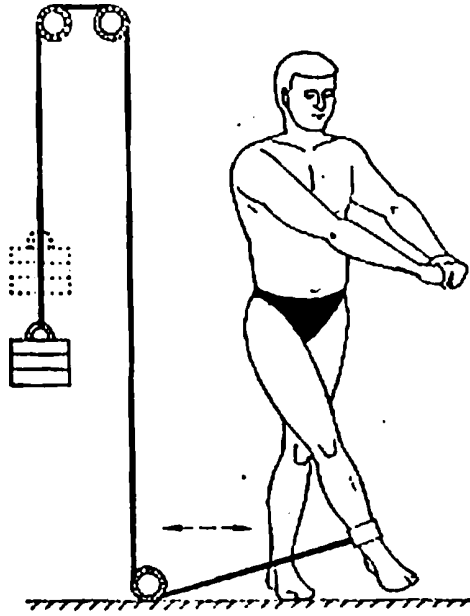
(6x8).



.41

30 ( .42).

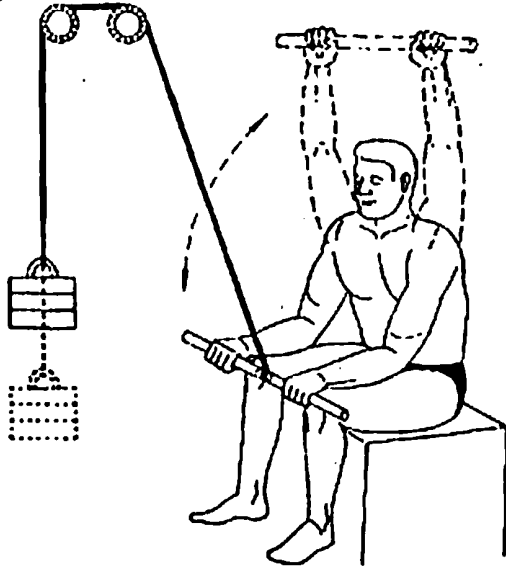
(6x8).



.42

31 ( .43).

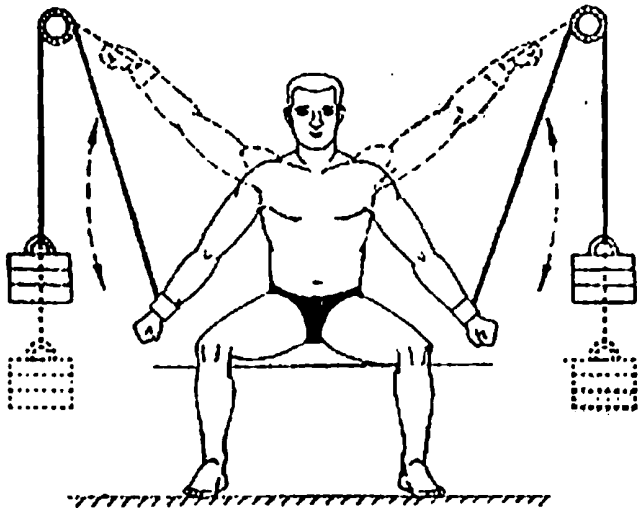
(6x8).



.48

32 ( . 44).

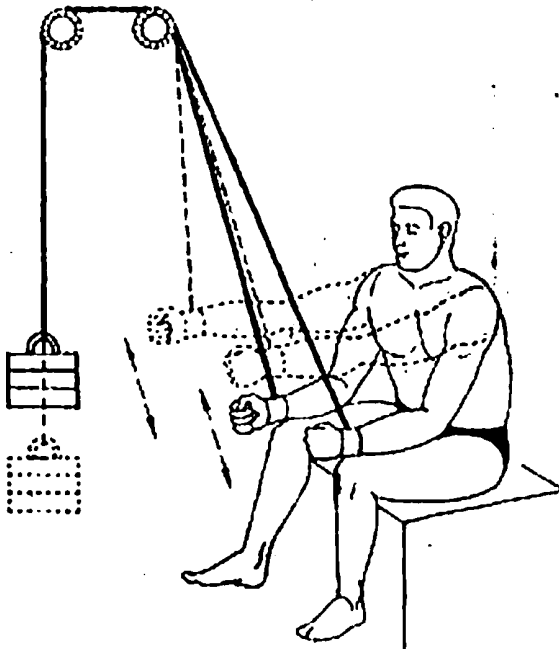
(6x8).



.44

33 ( . 45).

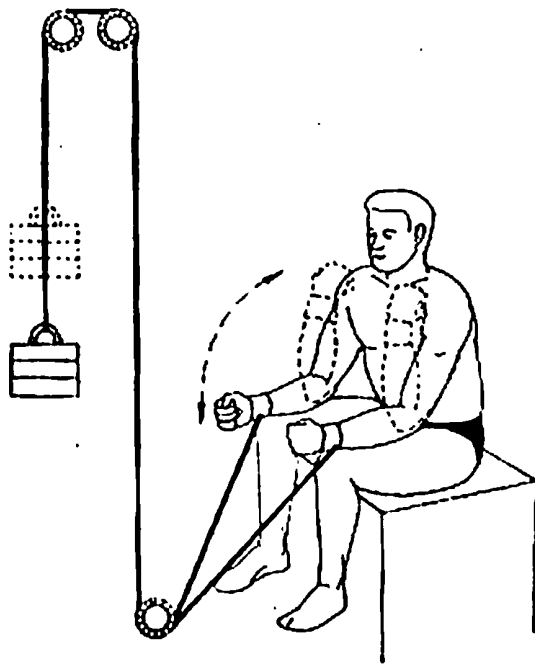
(6x8).



.45

34 ( .46).

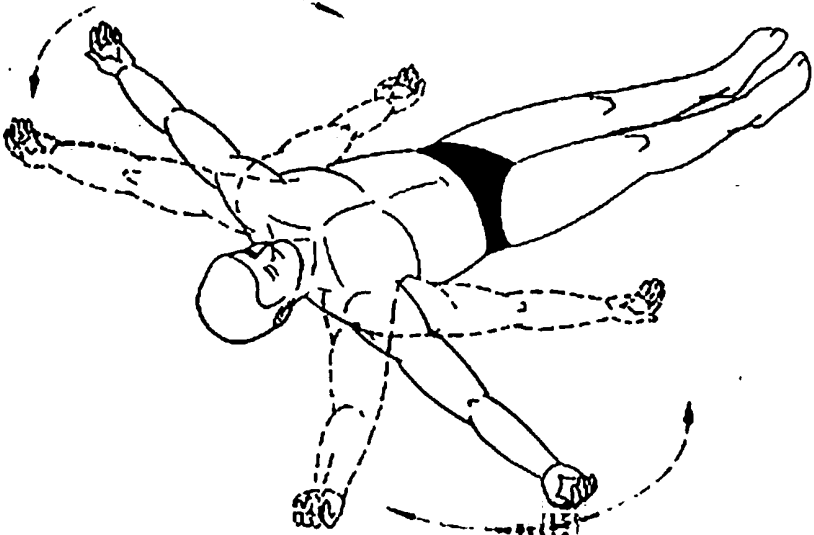
(5x6).



.46

35 ( .47).

(6x12).

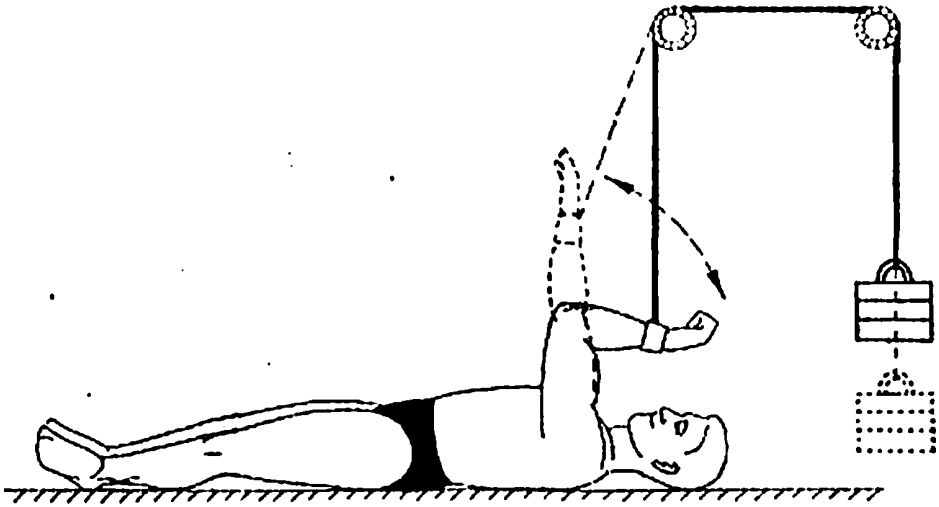


.47



36 ( . 48).

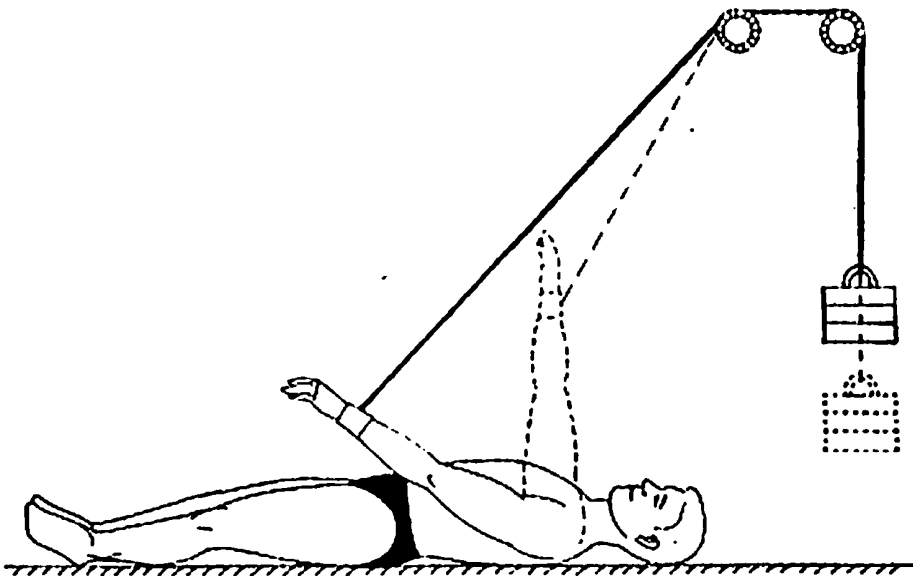
(6x8).



.48

37 ( . 49).

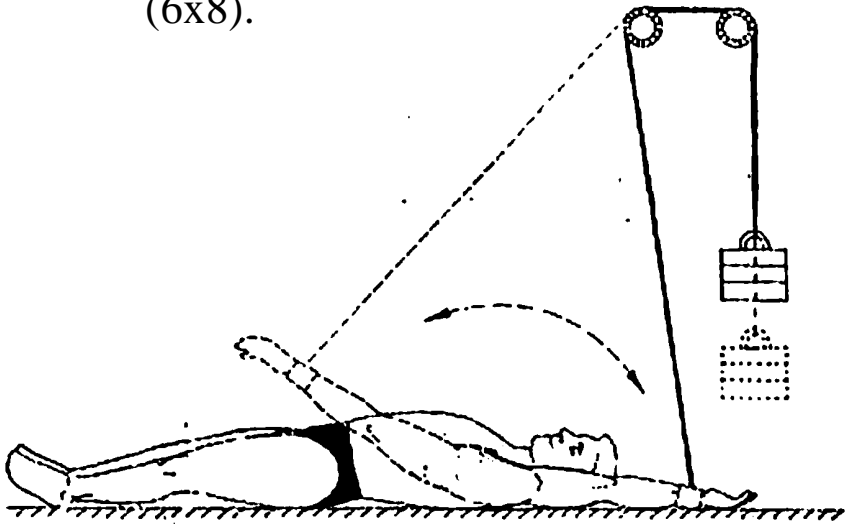
(6x8).



.49

38 ( . 50).

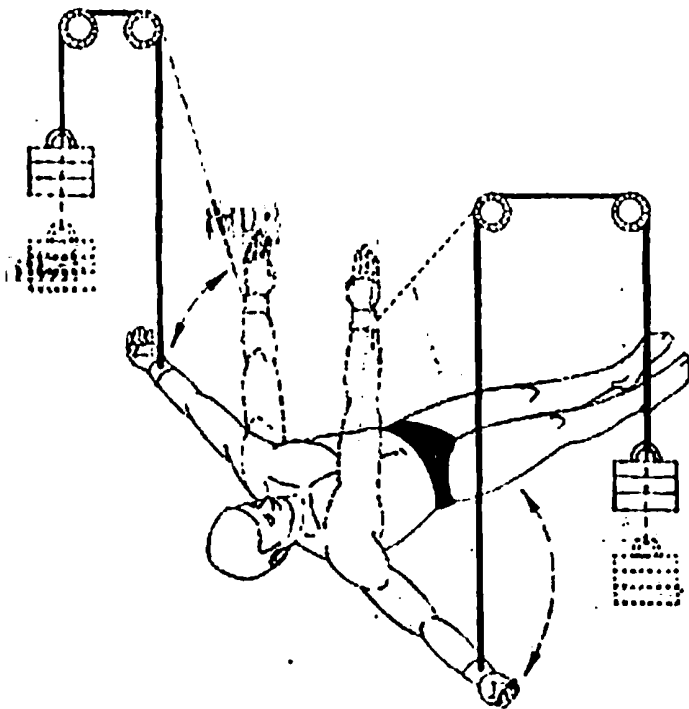
(6x8).



.50

39 ( . 51).

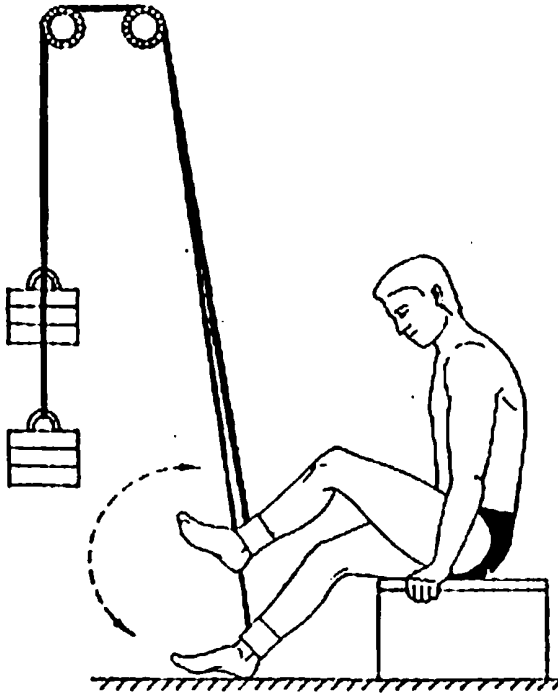
(6x8).



.51

40 ( . 52).

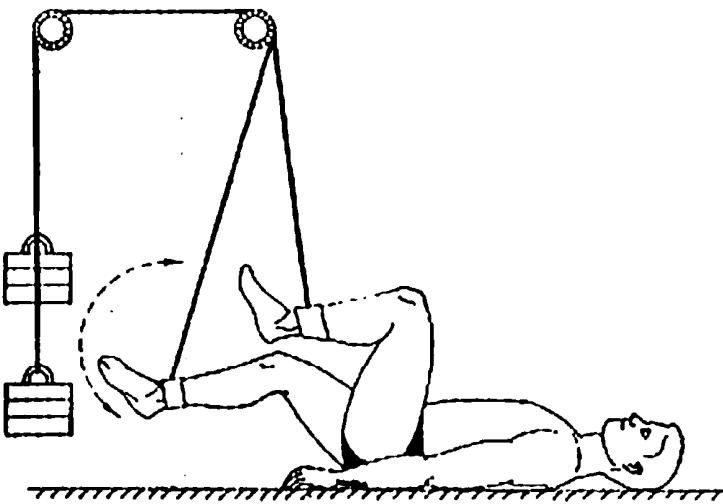
-  
(5x20).



.52

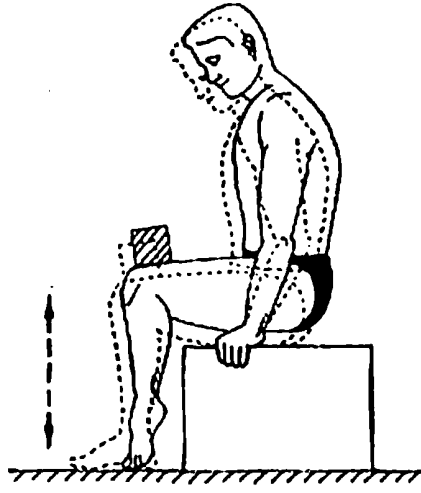
41 ( . 53).

-  
(5x20).



.53

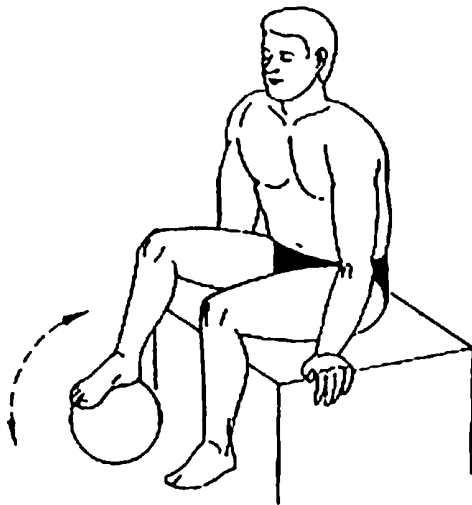
42 ( .54). ,  
(5x20).



.54

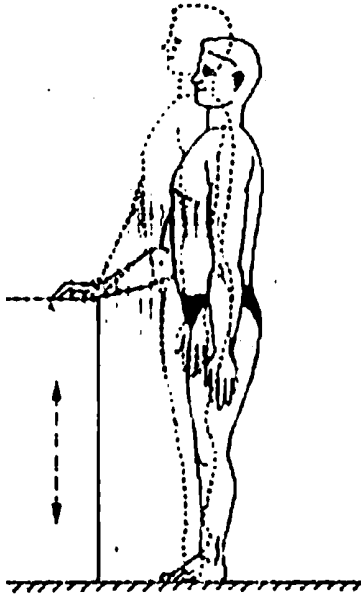
43 ( .55).  
(5 2

).



.65

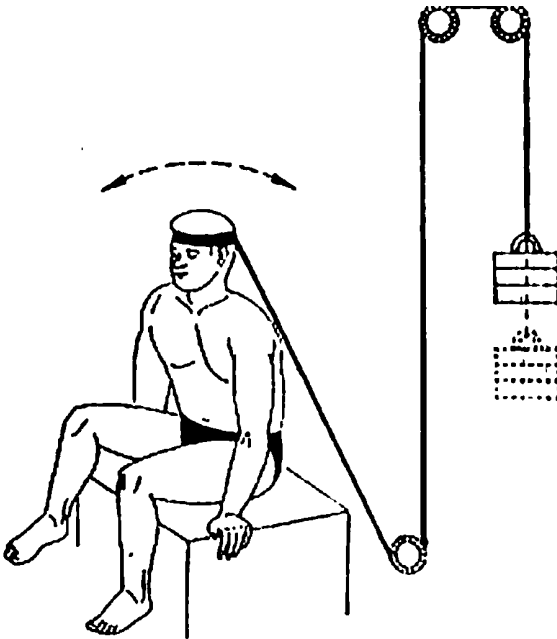
44 ( . 56). , -  
(5x20).



.56

45 ( . 57).

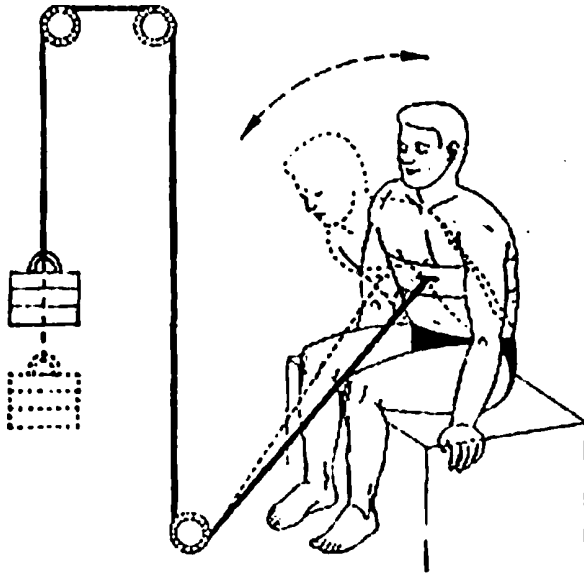
(5x6).



.57

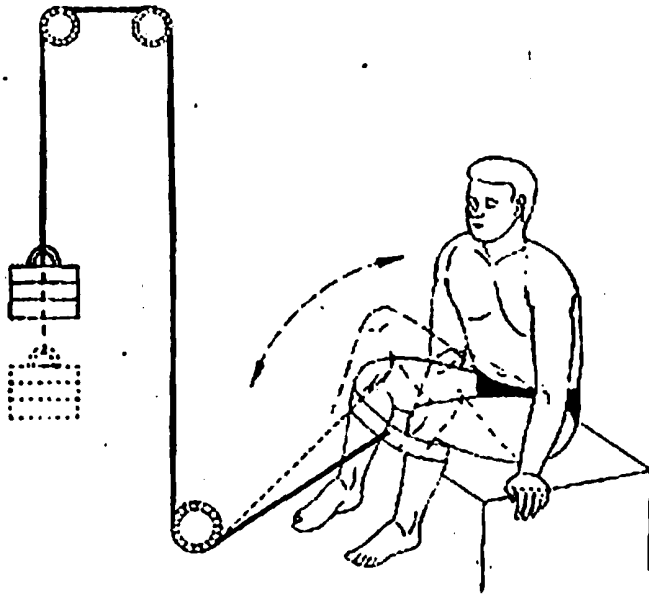
46 ( . 58).

(5x6).



.58

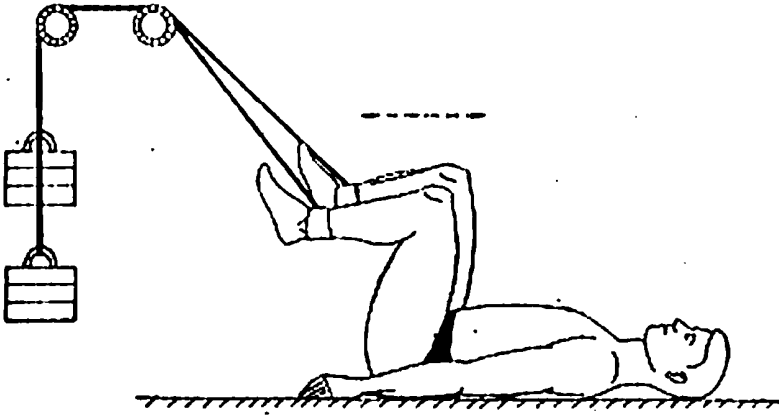
47 ( . 59).  
(5x10).



.59

48 ( . 60).

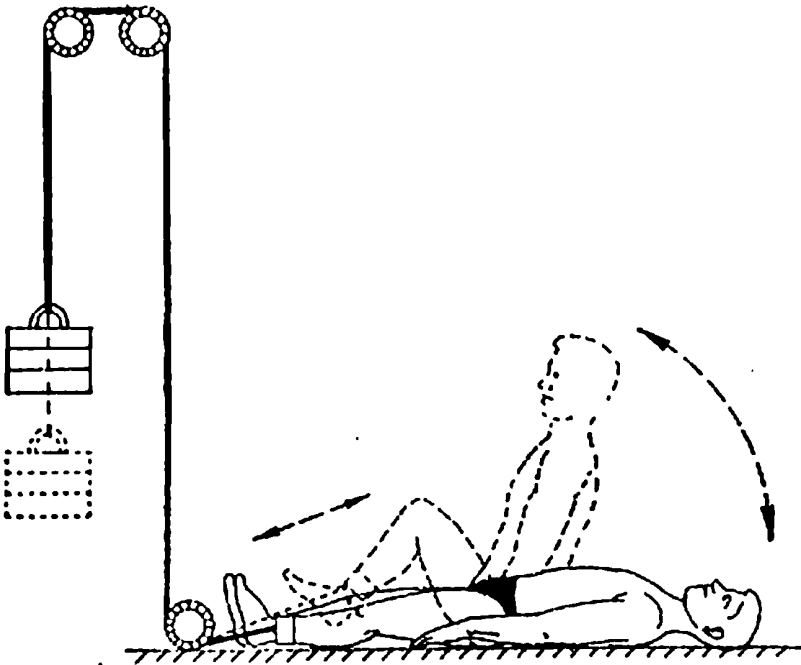
[6x8).



.60

49 ( : 61).

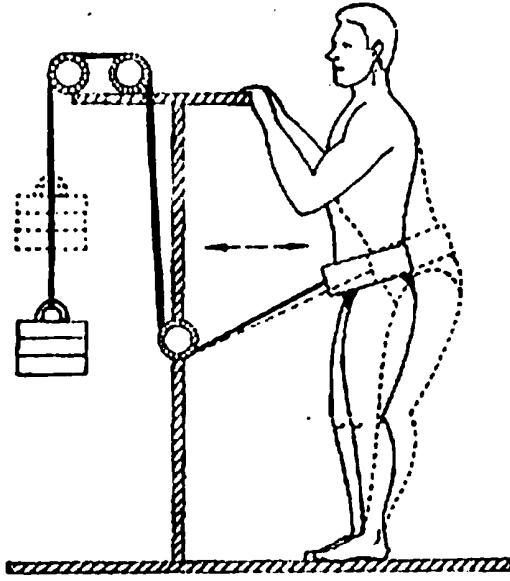
(6x8).



.61

50 ( . 62).

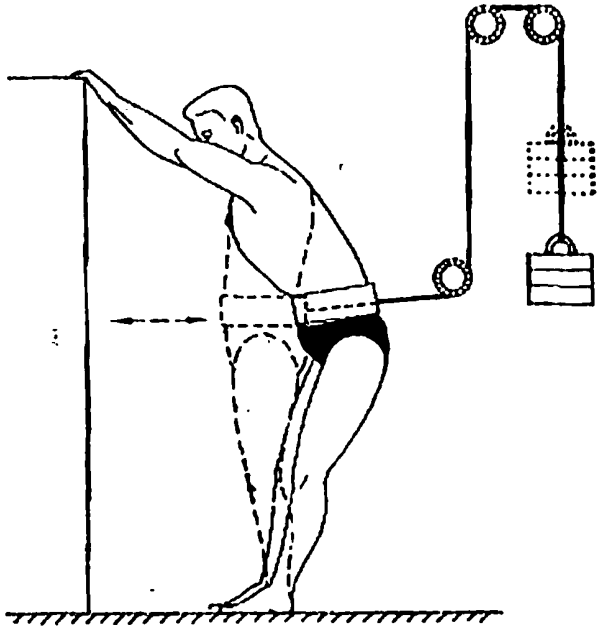
(5x5).



.62

51 ( . 63).

(5x5).

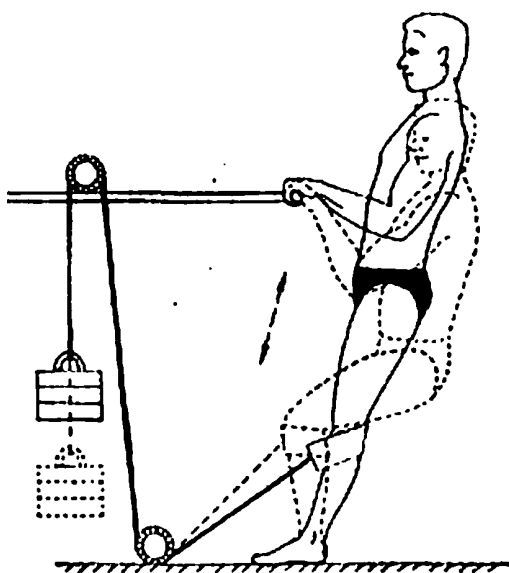


.63



52 ( . 64).

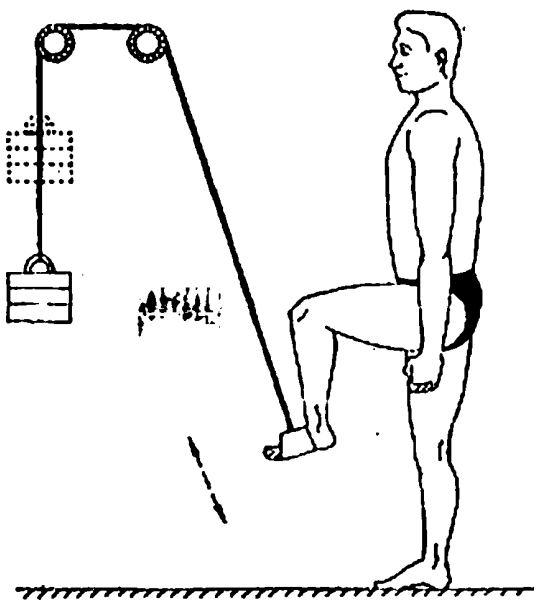
(5x5).



.64

53 ( . 65).

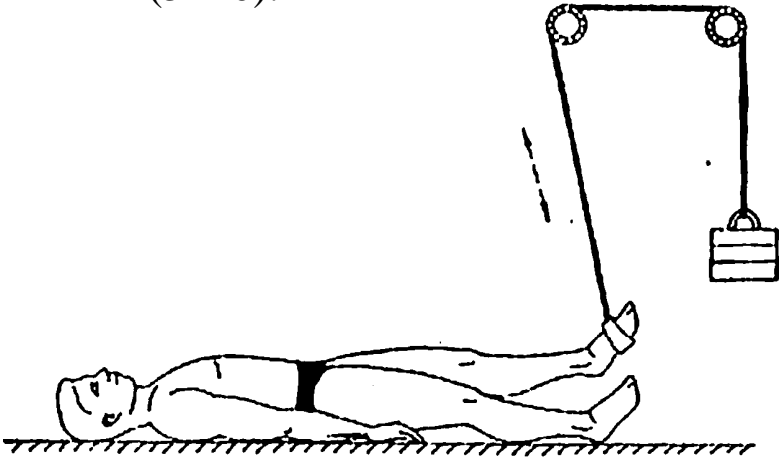
(6x8).



.65

54 ( . 66).

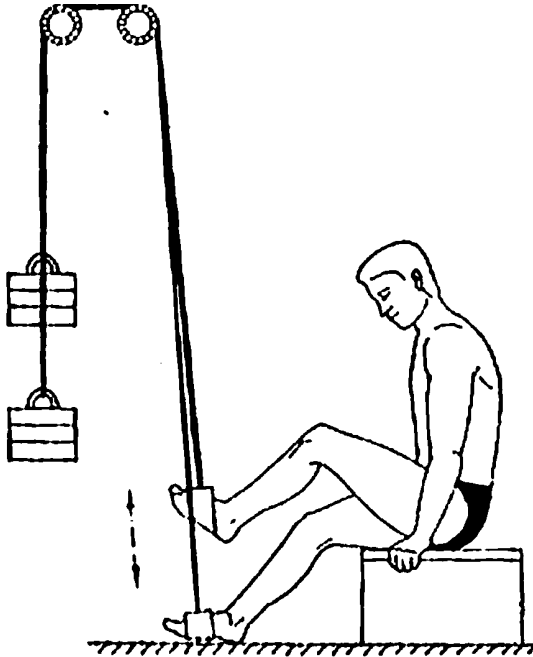
(5x20).



.66

55 ( . 67).

(5x20).



.67

.

-  
└

,

.

—

,

-  
-  
-  
-

.

,

,

-  
-

'

.



,

,

-  
-

—

.

,

,

-

.

,

-  
-  
-  
-

,

.

.

,

-

,

.

,

.

-

—

,

,

,

-

.

- , « » -  
 . , -  
 , . -  
 :  
 1. . . ( ) — -  
 . , -  
 , , -  
 . 10 .  
 2. . . — -  
 » 10 . -  
 3. . . — , — 10 . -  
 4. . . — , 10 . -  
 5. . . — , , -  
 10 . -  
 6. . . — — 10 . -  
 7. . . —  $90^\circ$  . ,  
 . ,  
 10 .

8. . . — .  
 , . -
9. . . — .  
 10 . -
10. . . — .  
 ( 10 . -  
 , ).
11. . . — .  
 . , 10 .  
 . : -
12. . . — .  
 10 . -





« », , -  
 , . , -  
 : , , -  
 « », ! :  
 , . -  
 -  
 .  
 , ?.. -  
 : — -  
 . -  
 . . -  
 , -  
 . -  
 , , -  
 , , -  
 , — , -  
 . , -  
 . , , , -  
 . -  
 , ! — -  
 , -  
 :  
 • . „ , -  
 . : , 1990. -  
 • . „ , 1993. .







, ,  
- ,  
.  
.  
, .  
, , , , —  
, , , , .  
:  
• —7 ;  
• —12 ;  
• —5 ;  
• —5 ;  
• —4-5 .  
) ( , , -  
, -  
-  
— . -

,

:

-

-

-

,

.

-

.

-

.

-

,

,

-

.

,

,

-

20

-

.

,

-

-

-

,

-

.

-

.

-

.

-

.

,

,

.

-

.

-

,

-

,

,

,

-

.

.

,

, .  
 .  
 , :  
 • ;  
 • -  
 ;  
 • -  
 ( ).  
 ( ) ,  
 . 1-1,5<sup>3</sup> ,  
 ( )  
 .  
 , ,  
 .  
 .  
 , , ,  
 , , ,  
 .  
 .  
 .  
 , , ,  
 , , ,  
 .

. -  
 , -  
 .  
 ,  
 .  
 , -  
 . -  
 -  
 , , «S». -  
 ( , ) , ( ). -  
 , -  
 .  
 , -  
 . -  
 . -  
 6-7 14—17 ,  
 .  
 ✓  
 :  
 . -  
 :

• — ; , -  
 • ; , ”  
 • , ; ,  
 • — , -  
 • , ; ,  
 • , , -  
 • , ; ,  
 • , , -



-  
 , -  
 80 —  
 , .  
 , -  
 , -  
 , -  
 , -  
 , -  
 , -

.  
 , .  
 • .  
 , , , ( ) — —  
 , , .  
 — , —  
 , — .  
 , —  
 . , —  
 , , —  
 • —  
 — , —  
 , , —  
 — , —  
 , , —  
 , —  
 . —  
 , —  
 . —  
 , —  
 . —

•

.

,

—

.

,

-

-

,

.

,

-

-

.

.

•

-

-

.

,

-

,

.

•

,

-

,

-

.

,

,

-

«

»

-

.

•

-

.

,

-

—

-

.





!

,

,

.

,

.

,

.



80%

»

»

.

—

.



—

,

.



, -

-

. -

, ,

»

-

, -

, -

. ,

,

-

. —

, —

. ,

, -

. -



, 80% -

. .

, -

-

, —

— .

-

. ,

-

, .

-

. -

, , -  
, , ,  
.



:

( ), ( ) -  
( ) , -  
.

, , -  
, , . -  
.

, , -  
, , -  
, , -  
.

, , -  
, , -  
.





- ,  
.  
— ,  
.

-  
-  
-  
-

.

-  
-  
-  
-  
-

,  
.  
,

(

),

:

,

-  
┌

--

« » ,

┌  
┌

┌

,

:

.

-  
┌  
┌

...

,

,

, -  
-

,

.

,

, —

,

,

,

,

,

,

.



— .

,

,

.

,

,

.

—

-

,

,

«

».

,

.

( )

.

—

,

,

(  
)

.

,

,

,

-

.



, — -  
 , - -  
 ( 20 ). -  
 53% ,  
 .



— -  
 . , -  
 , — -  
 : -  
 . -  
 . — , -  
 , , -  
 - , -  
 , -  
 .



- -  
 - -  
 , (6-8 10-12 ).





); « » (

;

;

,

.



—

,

,

.

,

.

,

200

.

,

2,5

50%

,

.

,

.

,

, -  
 , -  
 . — □  
 . :  
 • « »  
 ( );  
 • ( -  
 , 80% « » -  
 II , );  
 • ( -  
 , -  
 ).



, -  
 • , :  
 • 55 ;  
 • 25 155 ;  
 • 155 ;  
 • 65 ;  
 • ;  
 • : , , -  
 ;  
 • , -  
 .



( — ), — ,  
, ,  
, . —  
, —  
, . —  
—  
. ,  
. ,  
. —



— —  
, —  
. —  
, —  
, —  
— . —  
, , —  
, . —  
. —

,  
 ( — ).  
 .  
 « ».  
 ( , )  
 ,  
 . ,  
 . (!)  
 .  
 ( « »), ( « »),  
 , , ( )  
 ),  
 . « »  
 —  
 .  
 « » ,  
 . ,  
 . ,

