



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>.  
. . . 6,72. 20 000 . 8016.  
« - ». 195271. - , „ .64  
« ACT».  
600000, . , .7.

© , 2008  
© « » . 2009

—	-	! ..7
«	»	.....10
-	«	»
-	.....	13
:	=	
,	, +	.... 13
+	=	
«	»	.....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 ∴  
 — 13 ° ,  
 34—35 ° , . -  
 ?  
 — , , , , -  
 . , -  
 . —  
 - ?  
 , -  
 , , , ,  
 , , , ,  
 . , , , , -  
 , , , , -  
 , , , , -  
 . , , , , -  
 , , , , -  
 . , , , , -



. « »,-

,

,

;

.

.

:

,

.

,

-

,

:

-

-

.

,

,

-

,

,

.

-

,

-

:

,

,

,

.

,

—

.

-

,

.

-

,

«

»,

-

.

-

,

.

—

-

,

-

.

-

,

-

-

,

-

,

,

.

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

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

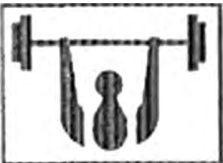
« » ( . 495-779-25-25) « »  
 . 495-188-58-01) ,  
<http://www.dikul.net>.





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

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



, -





—

1948

· , -  
 , -  
 · — ·



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

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

10 ,

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

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

[ .  
 . :  
 .

1962 15-  
 13- « »  
 : — ,  
 . — ,

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



, " "

, ,

· — , — :

- - - ».

.

.

,

,

,

,

,

?

.

.

,

,

!

2 ( )

,

.



» — ,

...

.

,

.

,

,

«

»

1970

,

!

,

«

».

«

»

.

.

.

.

45

«

»

80-

120

.

«

»,

,

!

,

.

...

20-

,

12

!

,

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



« ».  
 ( —  
 ).  
 1978 . .

·  
· 5 · -  
· -

·  
· · -  
· -

,  
, - -

· ·

1988

-  
- ⊔

1989

,  
· · -  
· -

1

( , - — ·

,  
, · -  
· -

·

· , · ·

,  
· , -

·

-  
-  
-

« , ».

1988

. . —

-  
-  
-

,

,

—

. .

.

-  
-

. . .

1991

1993

.

.

.

-  
-

. 2001-2003 —

.

57

,

.

100

:

—

,

-  
;

1995

—

,

1999

—

-

-

.

—

-

,

,

.

-

: «

—

,

.

—

.

-

,

».

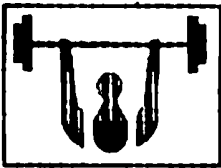
.

, , -  
 ,  
 ,  
 ,  
 ,  
 ,



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

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

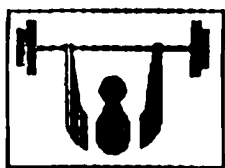


,  
 ! !  
 ,  
 , , ,  
 ! —  
 , ,  
 ,





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

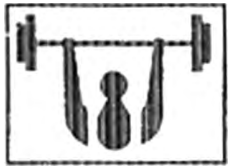


,  
 -  
 : -  
 -  
 -  
 -  
 -  
 ? -  
 , -  
 — -  
 : -  
 • , -  
 ; , ,  
 , ,  
 » ; « -  
 • ; -  
 ; -  
 ; -  
 ;

• , ( ) , ;  
 , — ;  
 . , -  
 .



-  
 -  
 .  
 -  
 ,  
 - « » .



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

,  
 , -  
 / , -  
 -  
 ,  
 , -  
 , -  
 , -  
 : « , !» -  
 -  
 ,  
 , - -  
 << -  
 >> , -  
 , -  
 . -  
 , -  
 . -  
 , -  
 , -  
 , -  
 . -  
 : , -  
 , -

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



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

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



— , , ,  
 . -  
 ? -  
 .

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



:

-  
-

-

( )).

,

-  
-

—

,

-  
-

.

,

.

,

-  
-

.

.

-  
-

.

,

-  
-

( - ,

«

-  
-

»,

),

-  
-

«

»:

-  
-

!

┌

-

-  
-

.

.

.

—

,

-  
-

.

«

»,

-  
-

,

.

,

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



, , .  
.  
-  
« - » — -  
-  
, -  
, . - -  
, -  
, , -  
, .  
, -  
, -  
, -  
, -  
, -  
-  
: -  
» . « -  
100 -  
,

!

. . .

.

,



»

»

»

»

»

»

»

»

: «

!» —

»

-  
-

-  
-  
-

.

-

,  
.  
-  
-

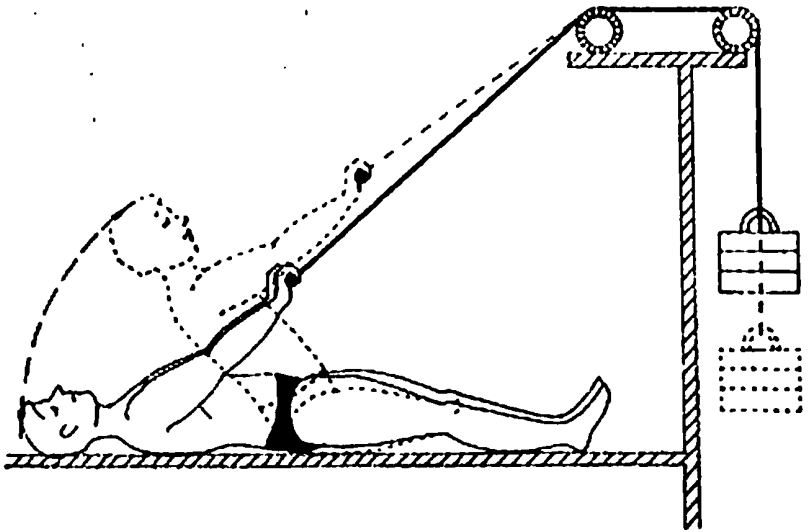
-  
-  
.

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



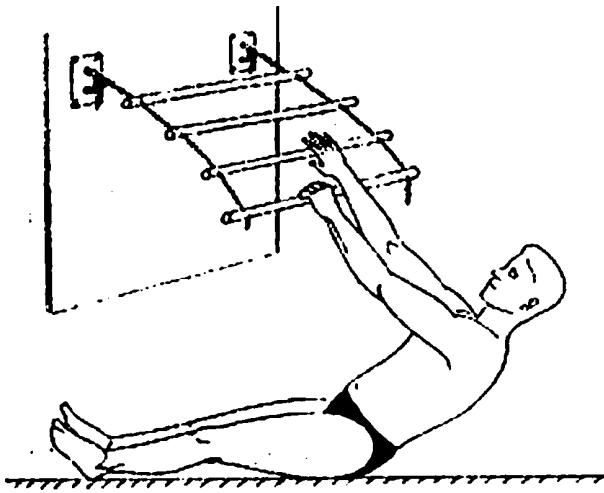
, -  
 .

1 ( . 1).



.1

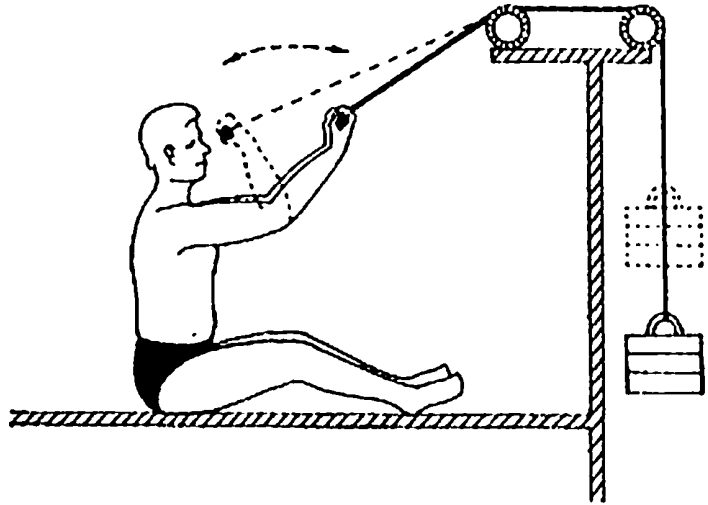
2 ( . 2) —



.2

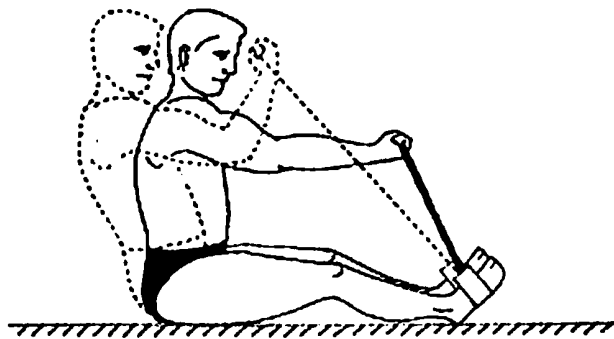
3 ( . 3).

[



. 3

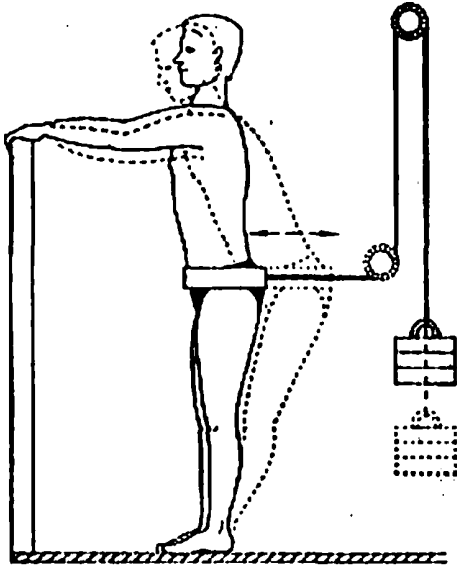
4 ( . 4 ).



. 4

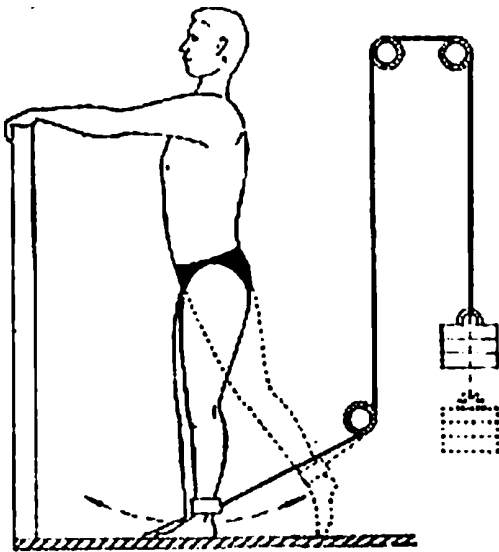


5 ( . 5) —



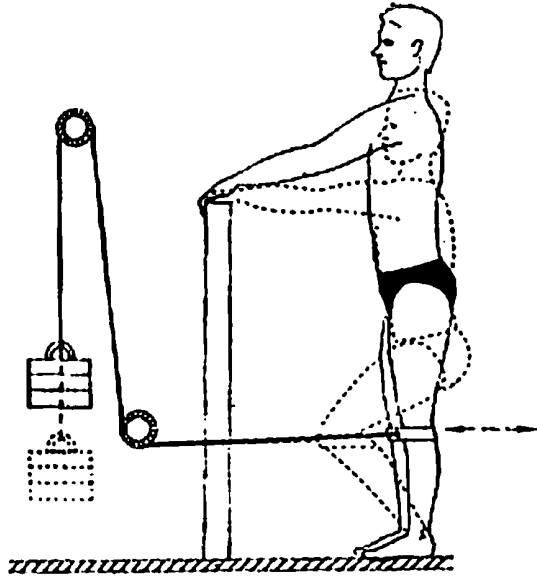
.5

6 ( . 6).



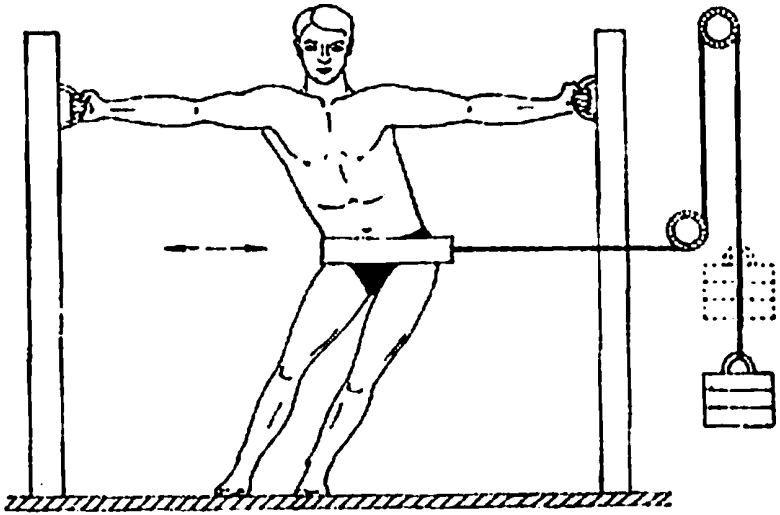
.6

7 ( . 7).



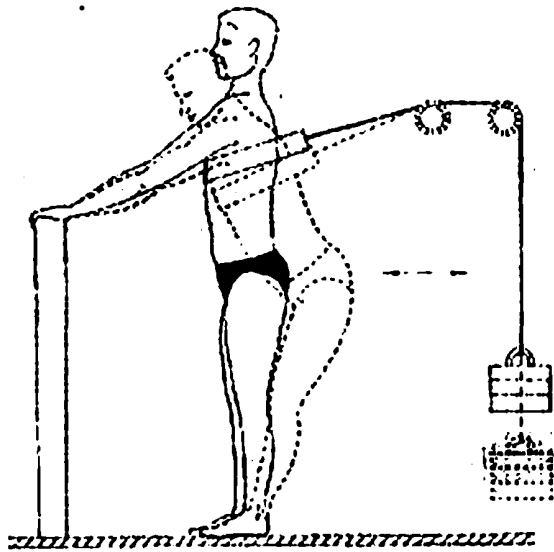
.7

8 ( . 8).



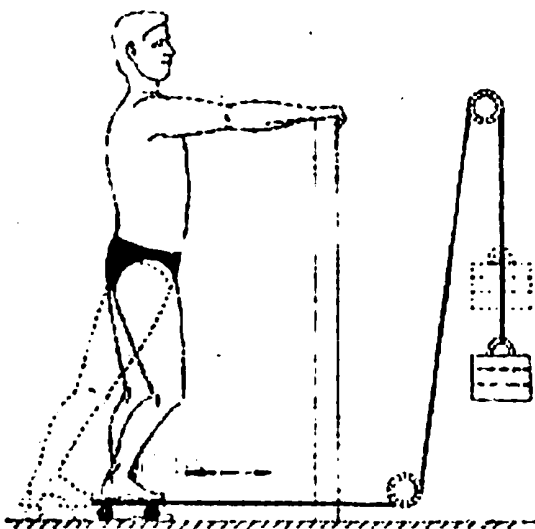
.8

9 ( . 9).



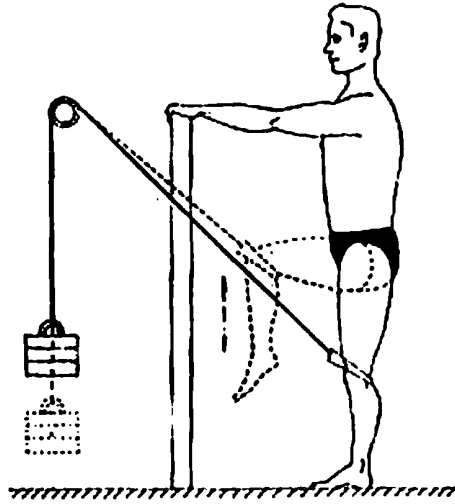
.9

10 ( . 10).



.10

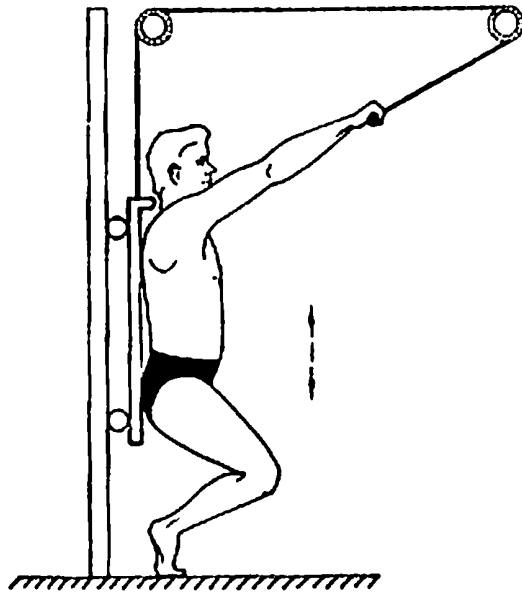
11 ( . 11).



.11

12 ( . 12) —

10,



.12

2

), 6. 12-15 —

( -

-

.

,

.

-

.

-

?

,

-

.

-

.

,

□

.

,

-

,

-

.

,

-

,

-

,

-

.

,

-

.

-

«

»

,

,

-

.

1,5-2

—

,

, «

:

-

»,

; 1,5

—  
75 %

,

;

.

,

.



,

,

.

,

.

,

(  
)

;

,

—

,

—

.

.

,

.

,

,

,

,

1-2  
5

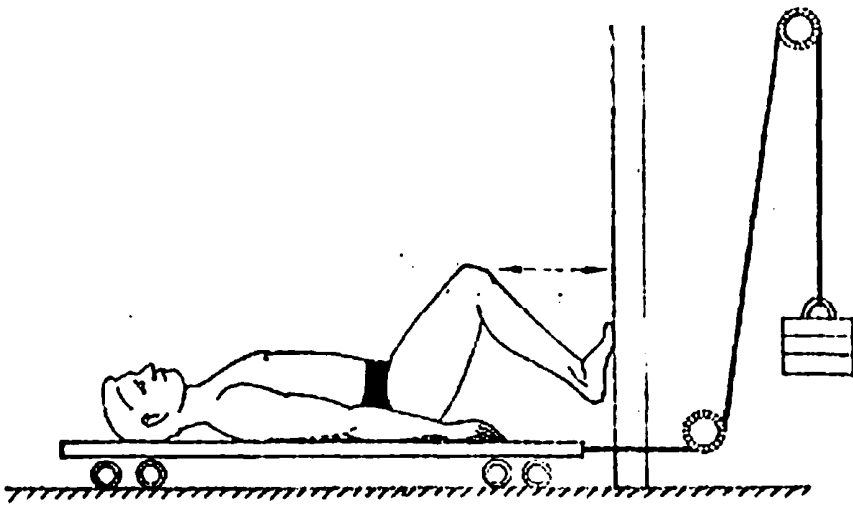
1-2  
8

5x8

5 8

1 ( . 13).

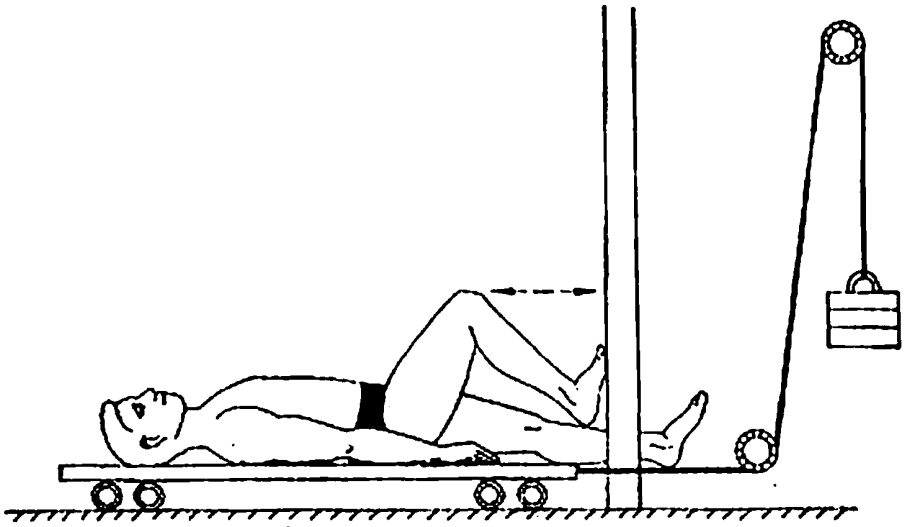
(6x8).



. 13

2 ( . 14).

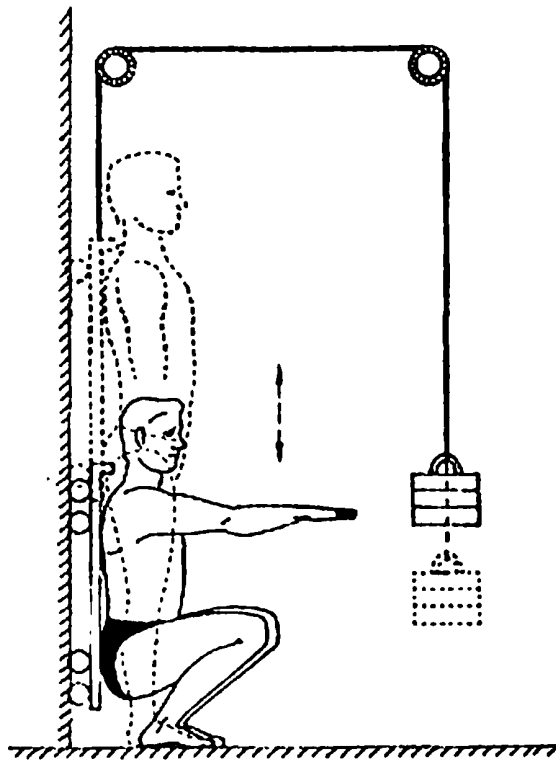
(6x8).



.14

3 ( . 15).

(6x8).

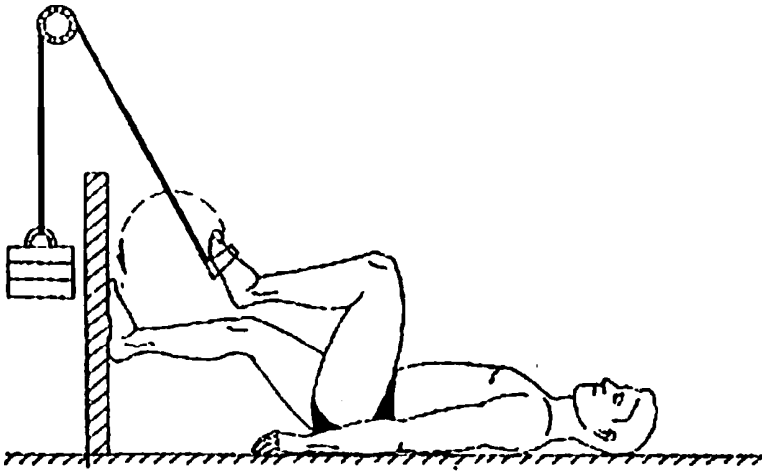


.15



4 ( . 16).

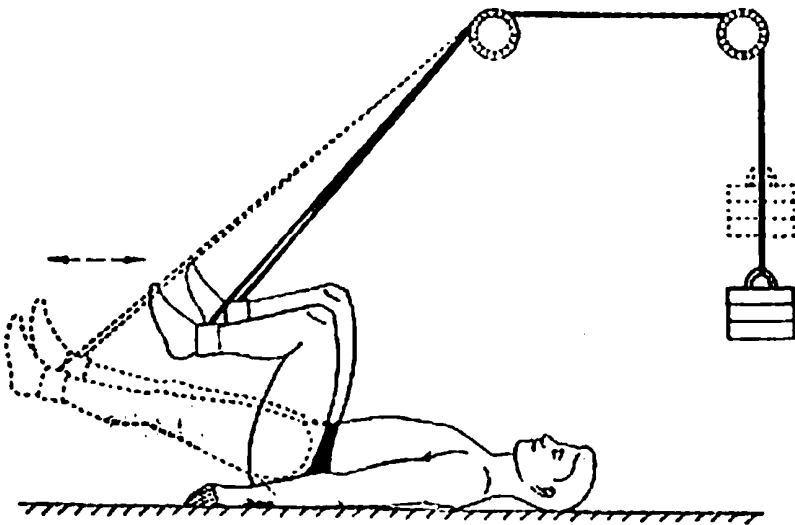
(6x8).



.16

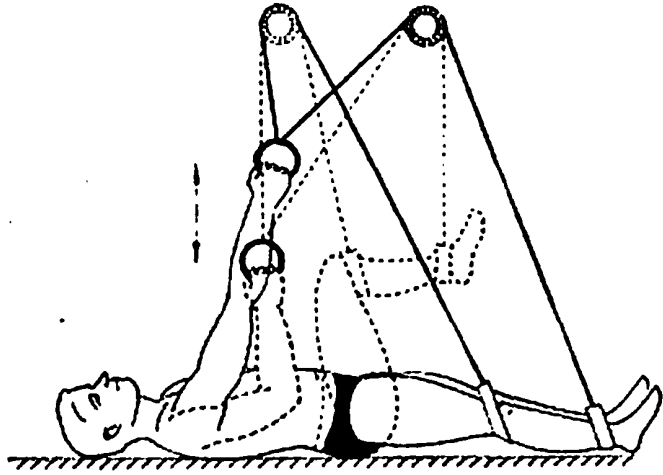
5 ( . 17).

(6x8).



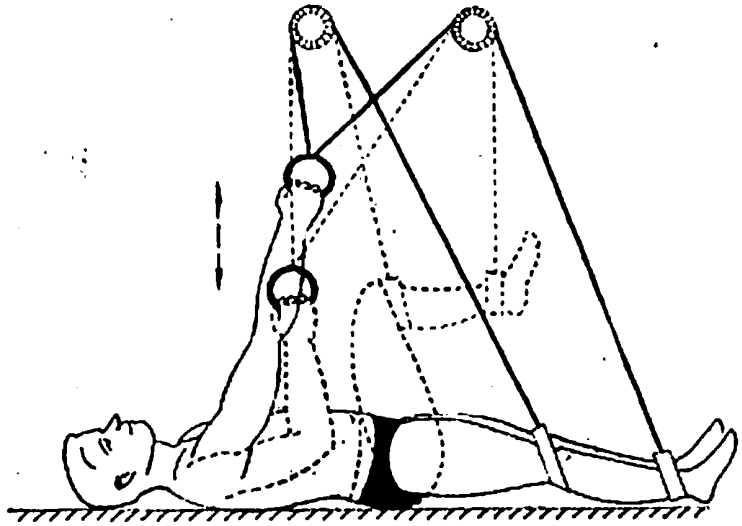
.17

6 ( . 18).  
(5x12).



.18

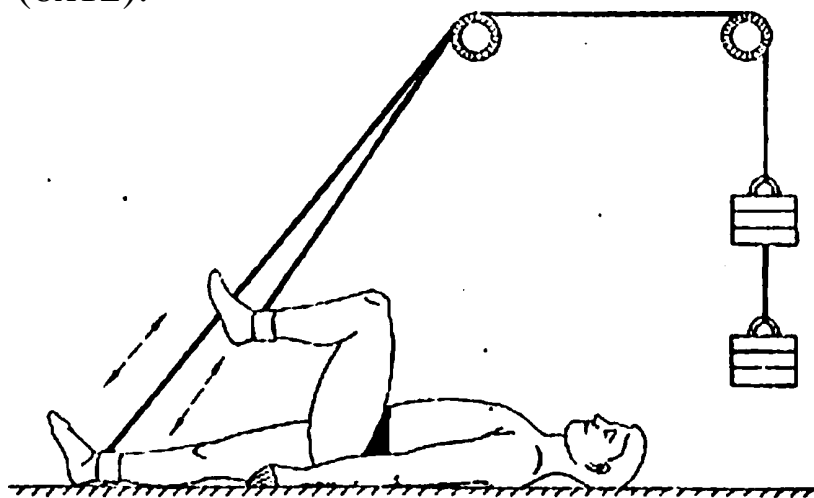
7 ( . 19).  
(5x12).



.19

8 ( .20).

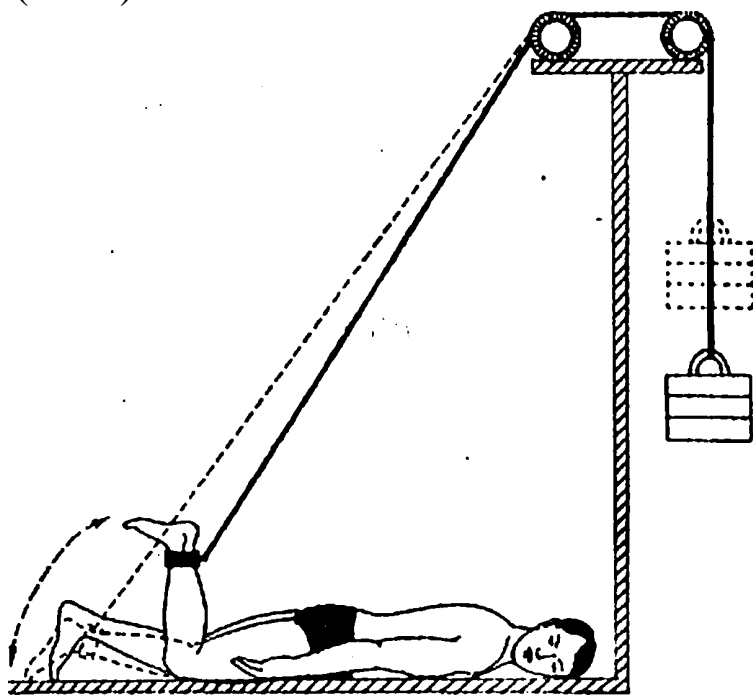
(6x12).



.20

9 ( .21).

(6x12).

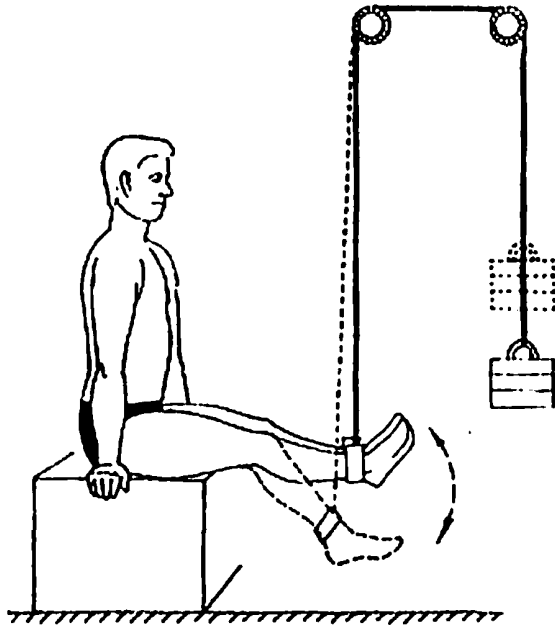


.21

10 ( . 22).

» 7

(6x8).

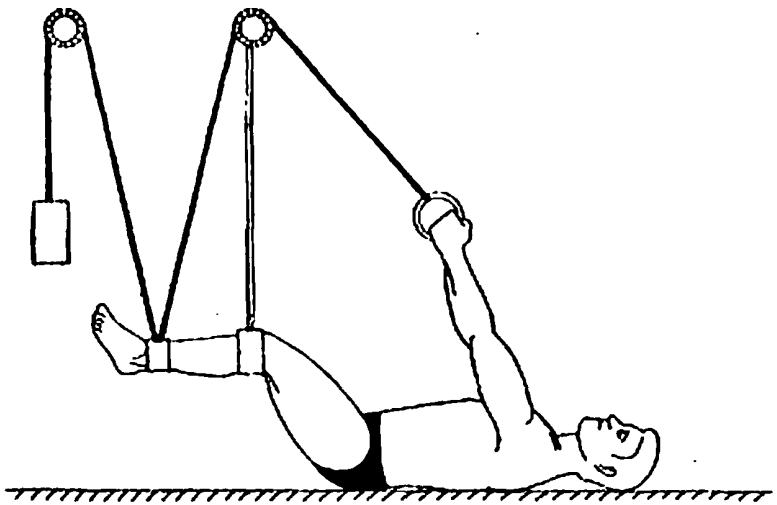


.22

11 ( . 23).

45°

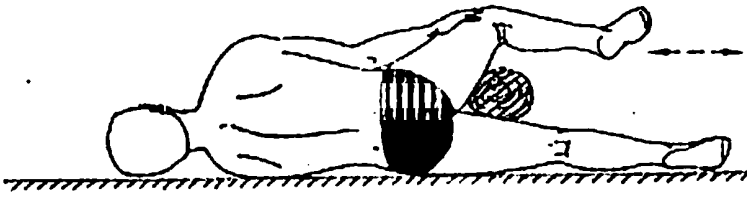
(6x8).



.23

12 ( .24).

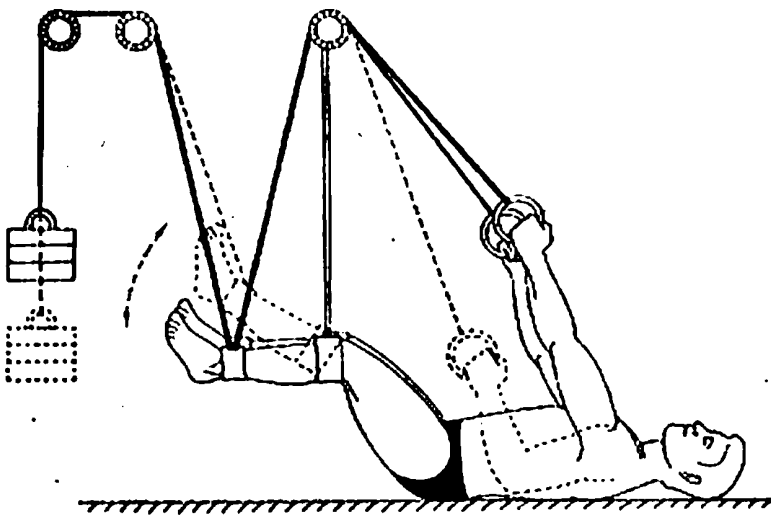
(5 12).



.24

13 ( .25).

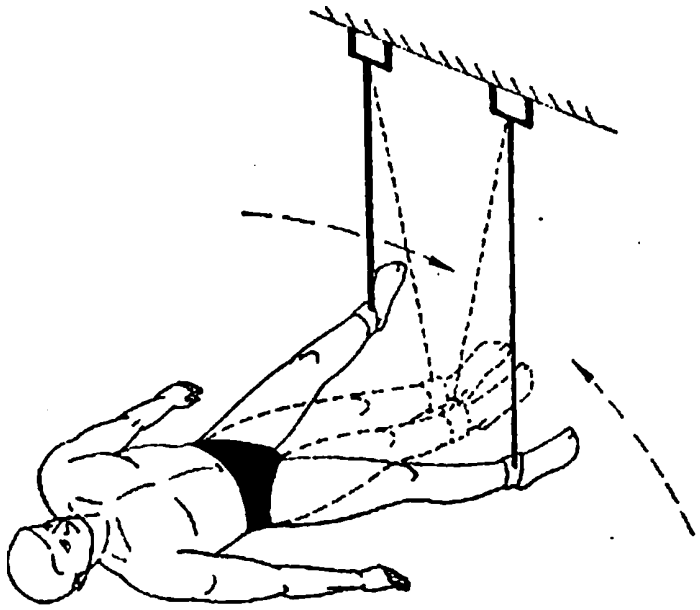
(5x12).



.25

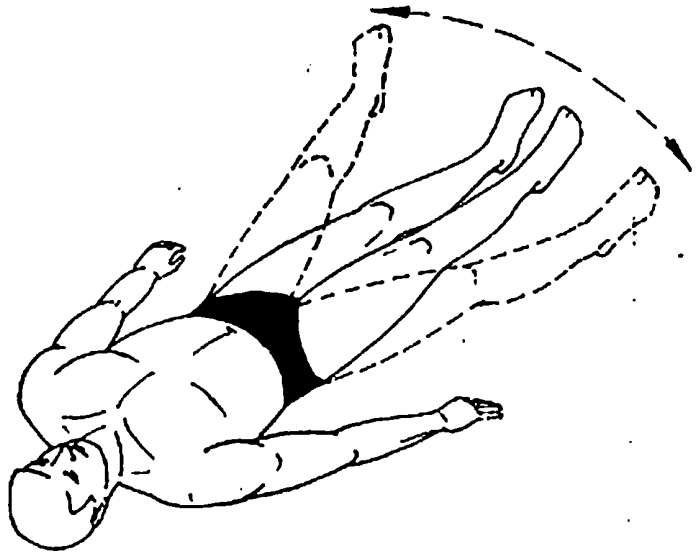
14 ( . 26).

(5x12)



.26

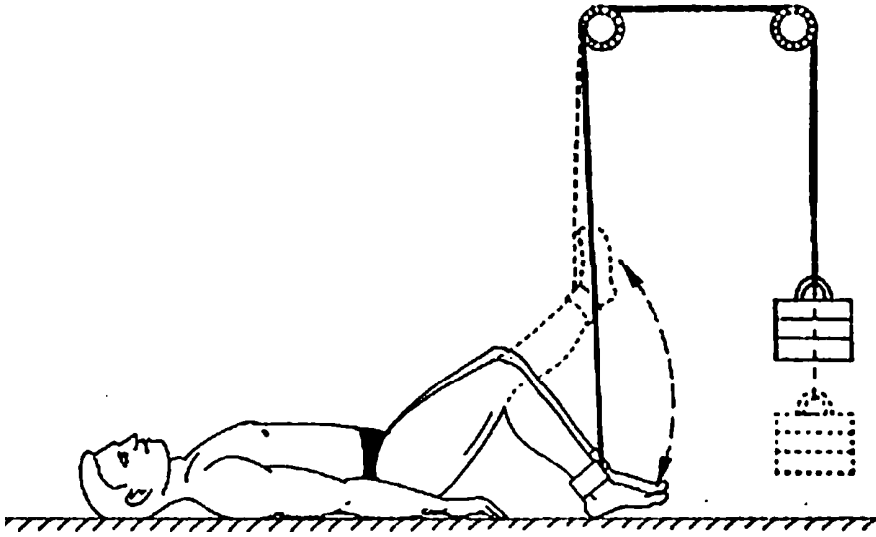
15 ( . 27).  
(5x12).



.27

16 ( . 28).

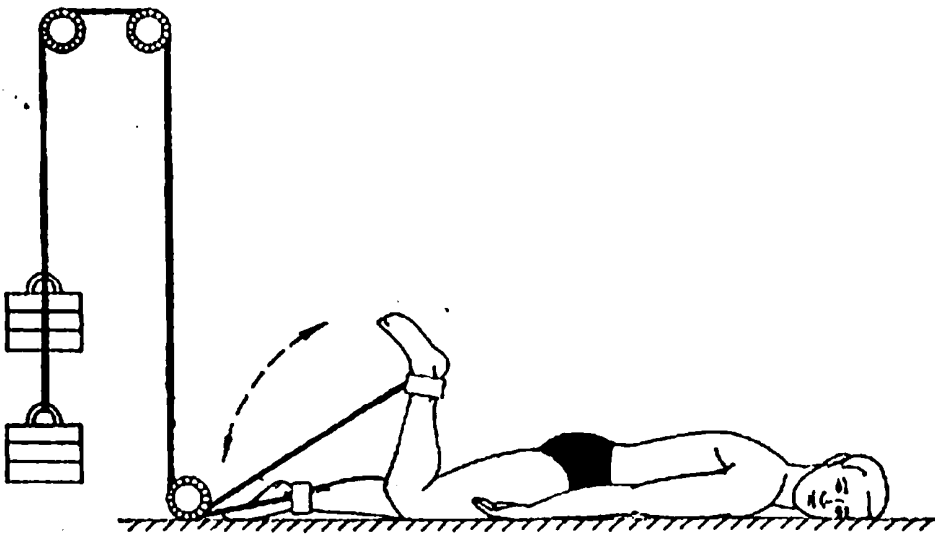
(6x8).



.28

17 ( . 29).

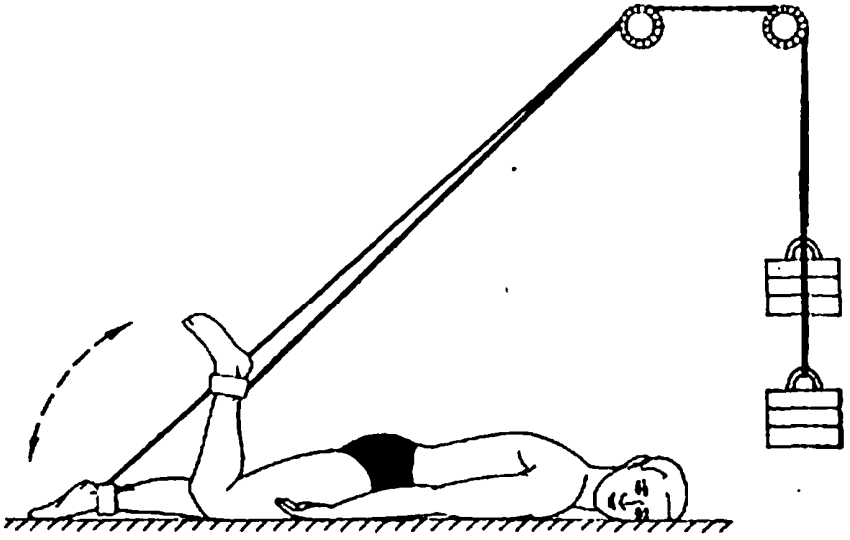
(6x8).



.29

18 ( . 30).

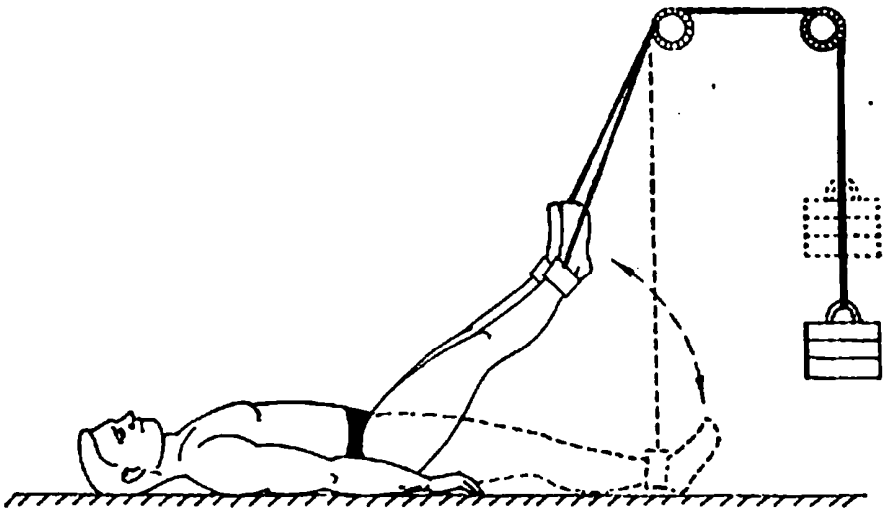
(6x8).



.30

19 ( . 31).

(6x8).

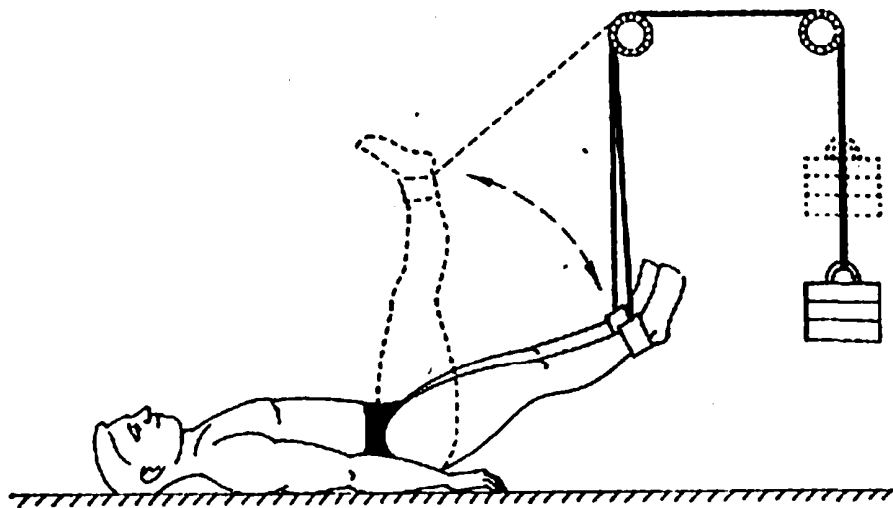


.31



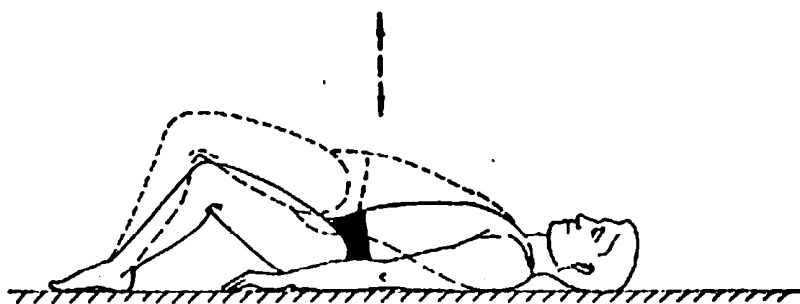
20 ( . 32).  
(6x8).

»



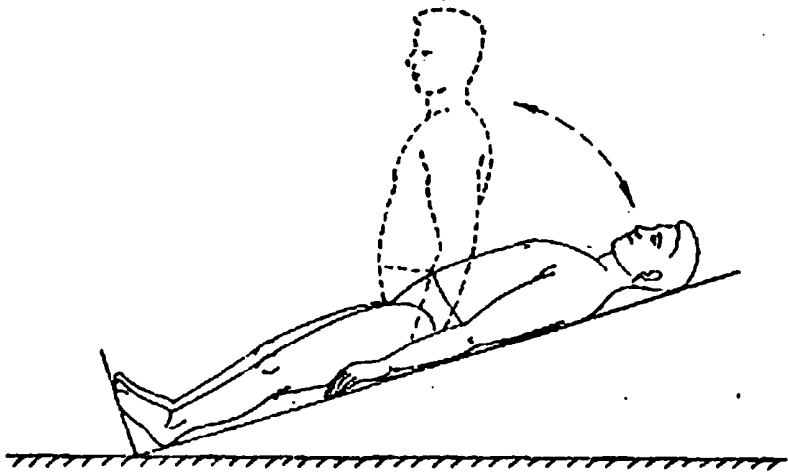
.32

21 ( . 33).  
(5x10).



.33

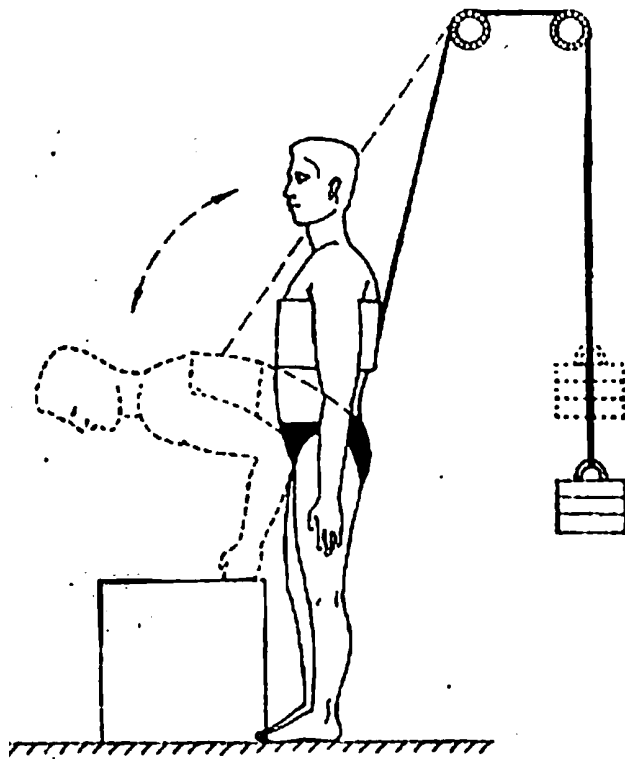
22 ( .34).  
(5x10).



.34

23 ( .35).

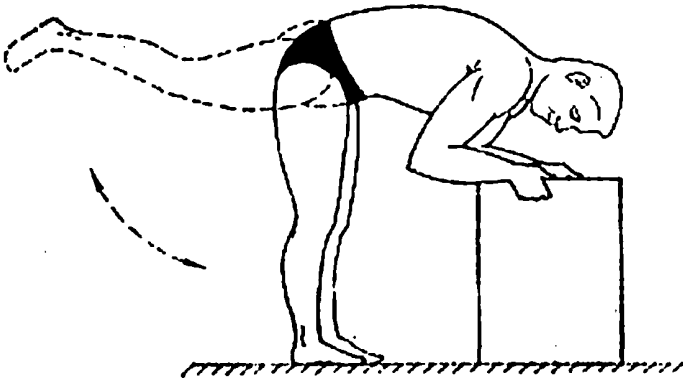
(5x8).



.35

24 ( . 36).

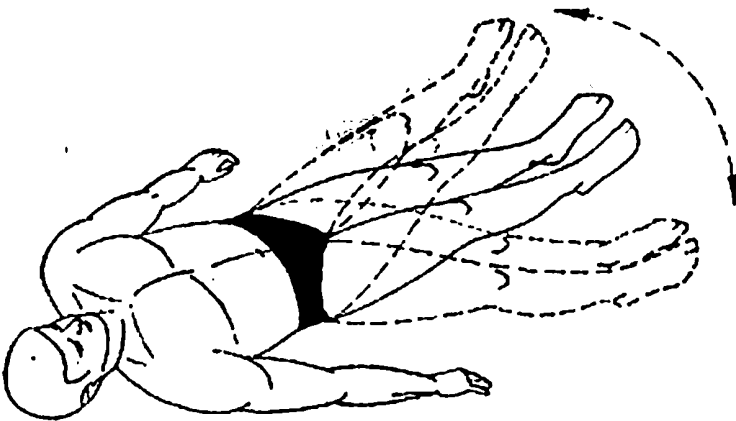
(6x8).



.36

25 ( . 37).

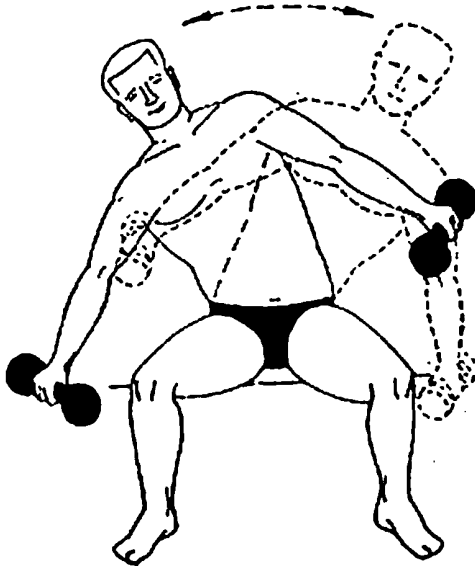
(6x8).



.87

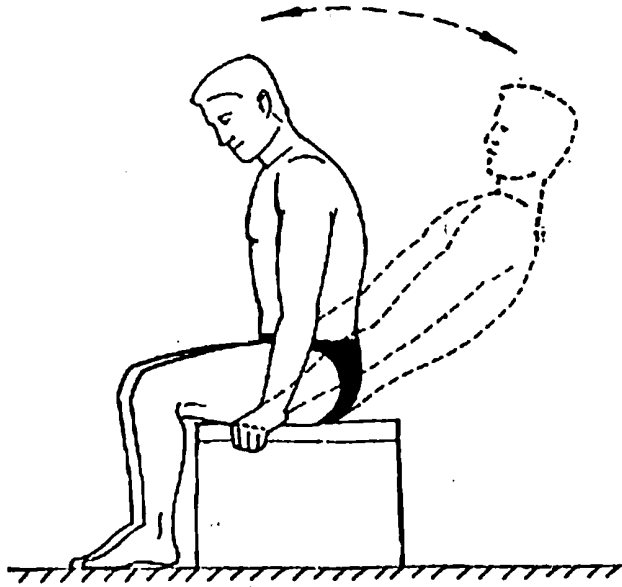
26 ( .38).

(6x8).



.38

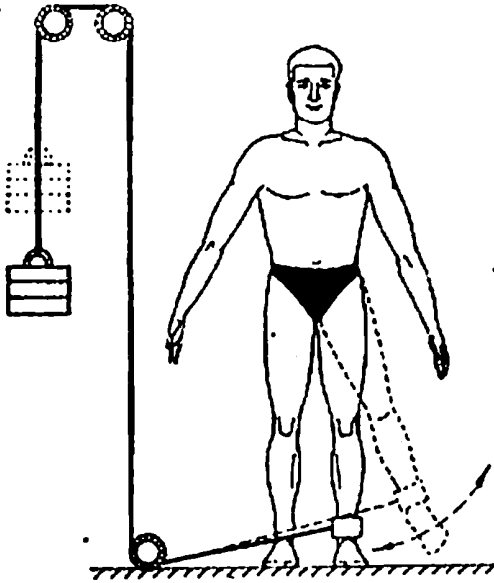
27 ( .39).  
(5x10).



.39

28 ( . 40).

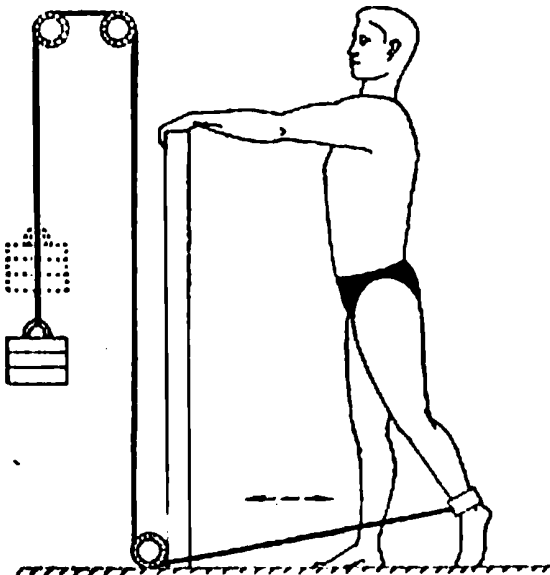
(6x8).



.40

29 ( . 41).

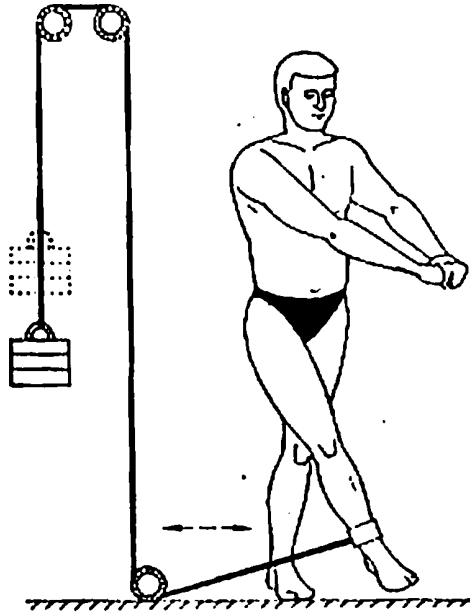
(6x8).



.41

30 ( .42).

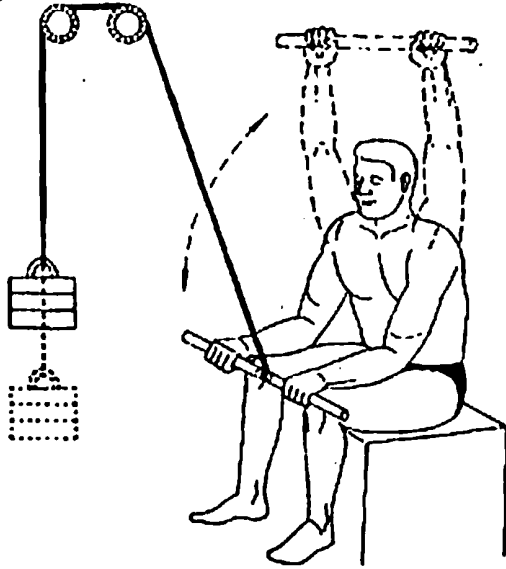
(6x8).



.42

31 ( .43).

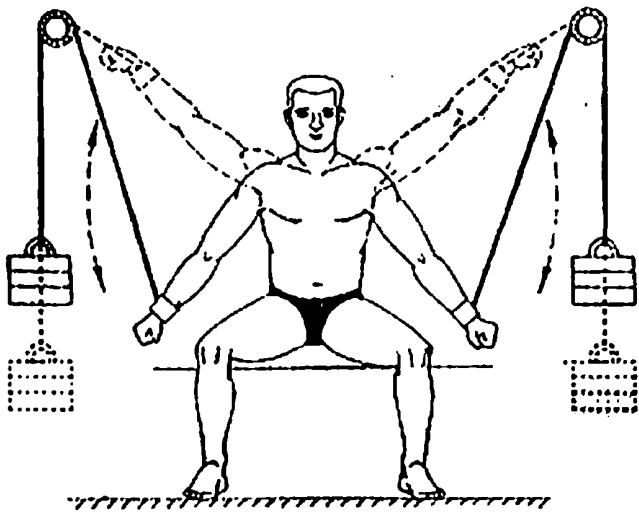
(6x8).



.48

32 ( . 44).

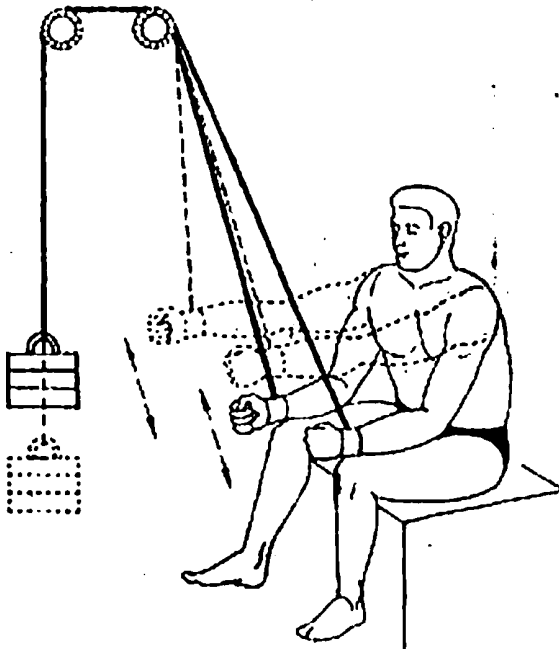
(6x8).



.44

33 ( . 45).

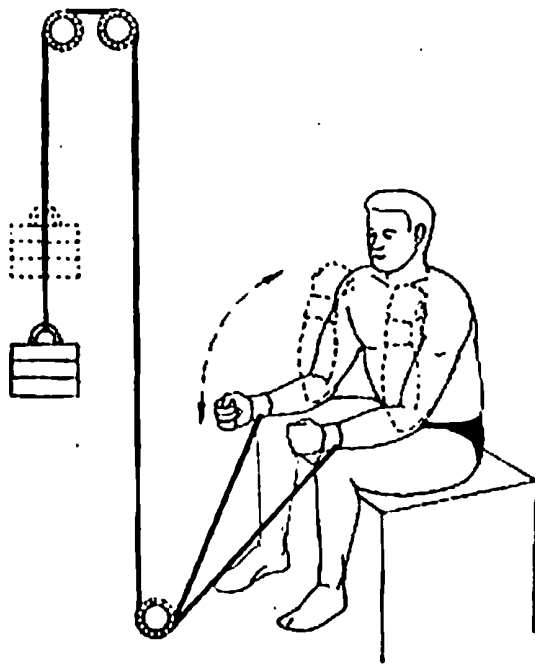
(6x8).



.45

34 ( .46).

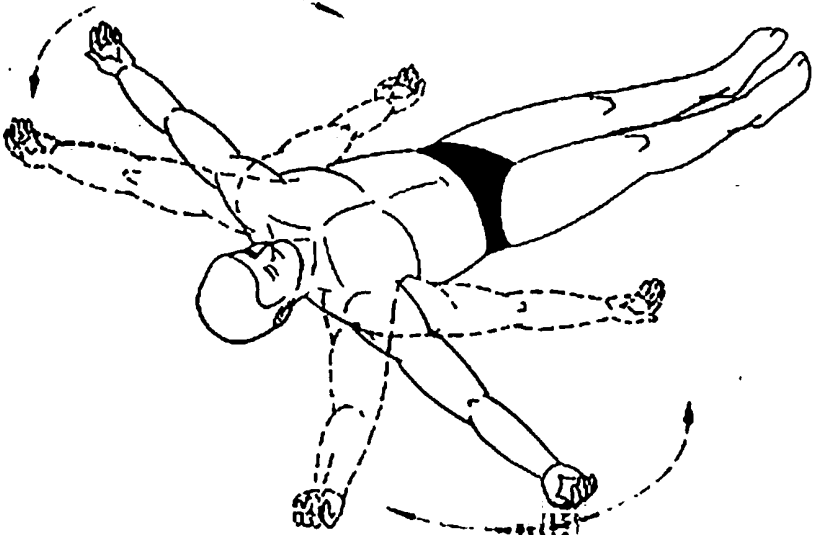
(5x6).



.46

35 ( .47).

(6x12).

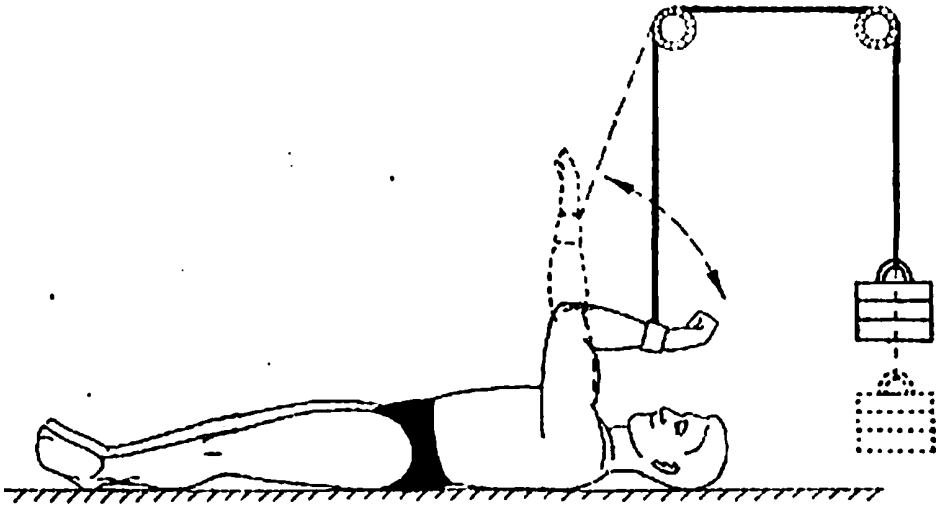


.47



36 ( . 48).

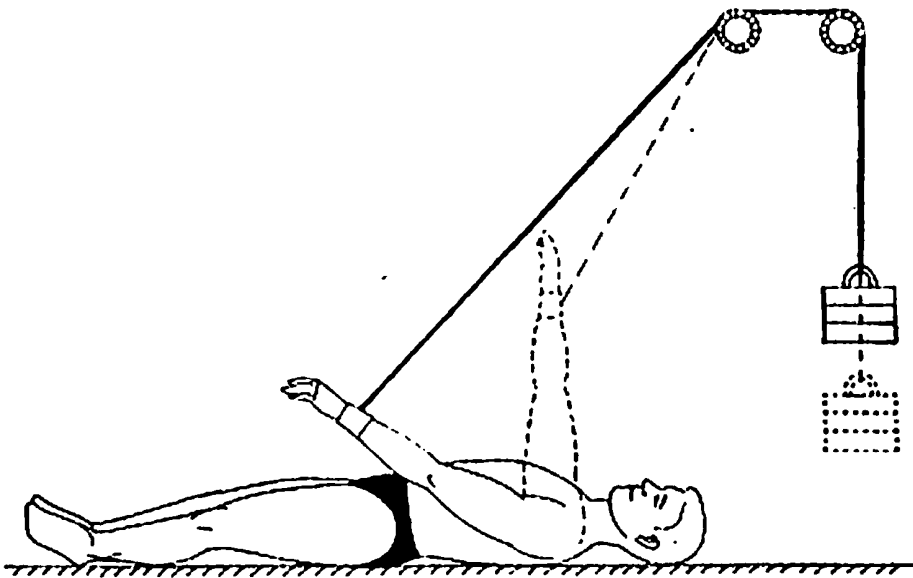
(6x8).



.48

37 ( . 49).

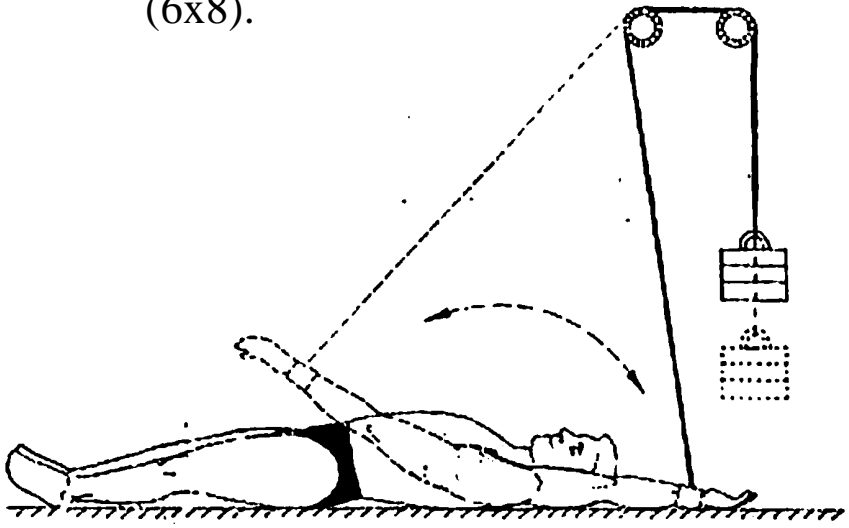
(6x8).



.49

38 ( . 50).

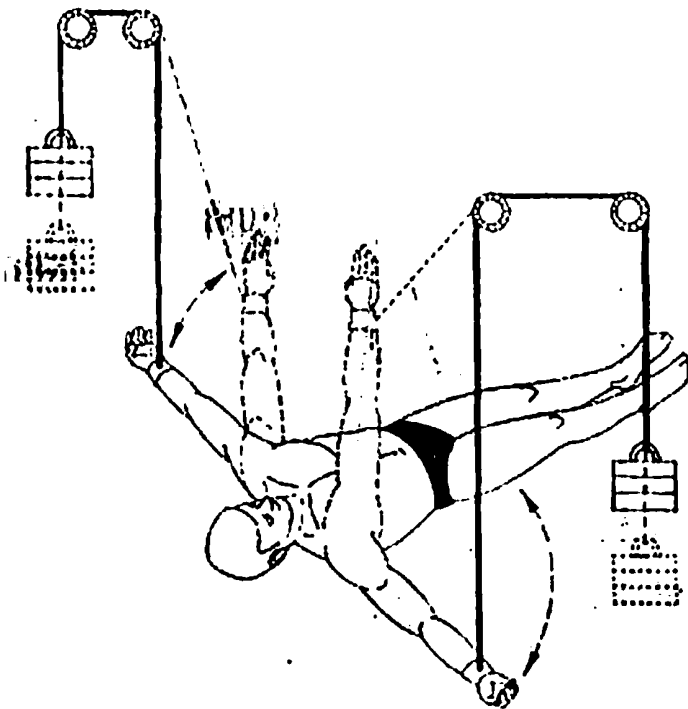
(6x8).



.50

39 ( . 51).

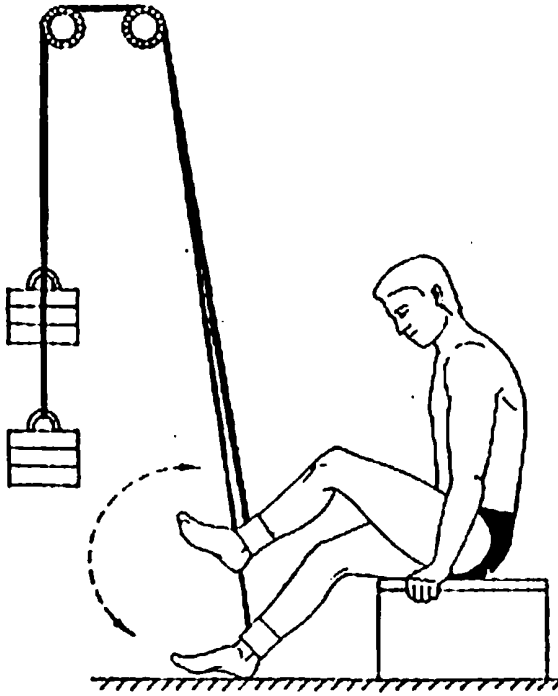
(6x8).



.51

40 ( . 52).

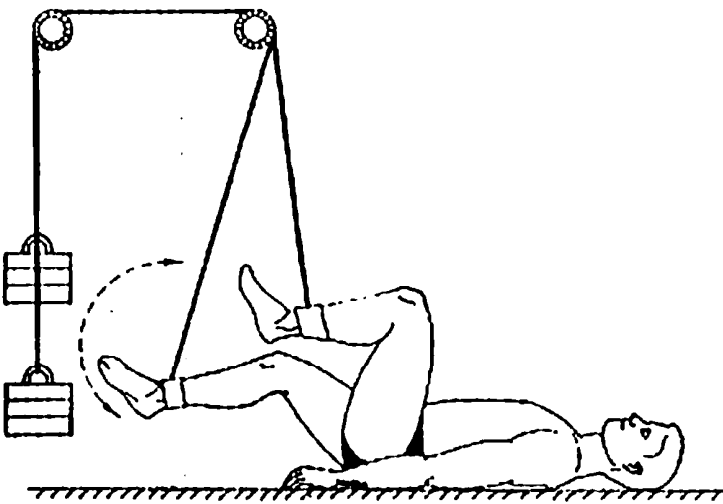
-  
(5x20).



.52

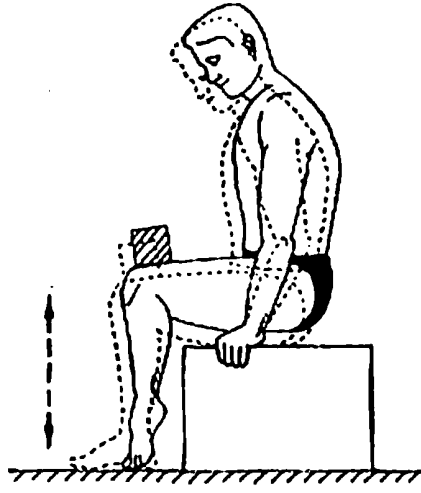
41 ( . 53).

-  
(5x20).



.53

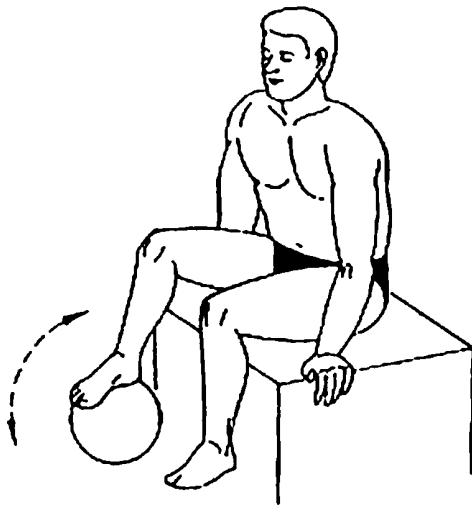
42 ( .54). ,  
(5x20).



.54

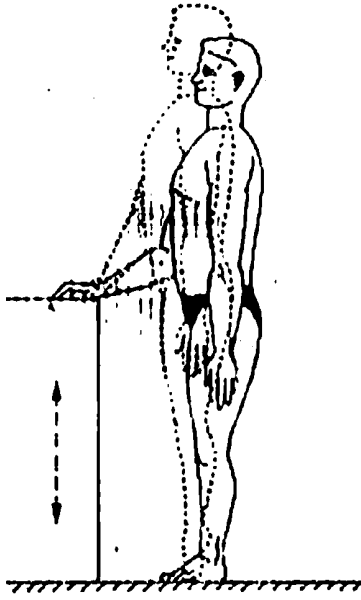
43 ( .55).  
(5 2

).



.65

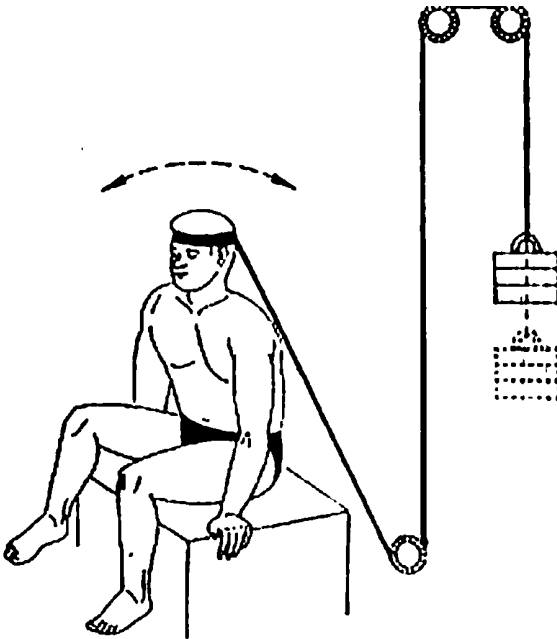
44 ( . 56). , -  
(5x20).



.56

45 ( . 57).

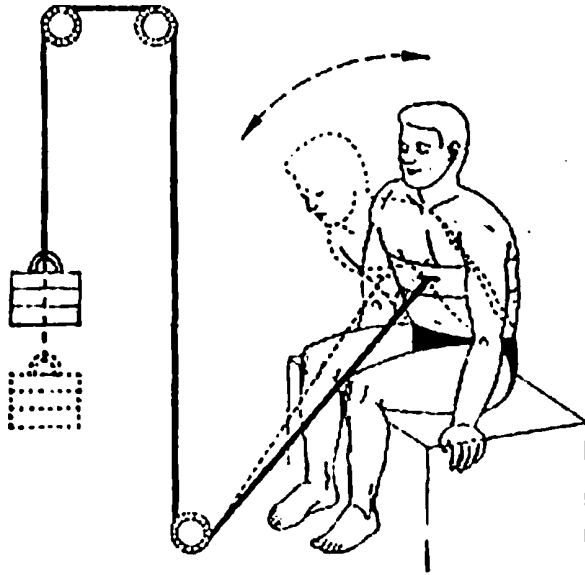
(5x6).



.57

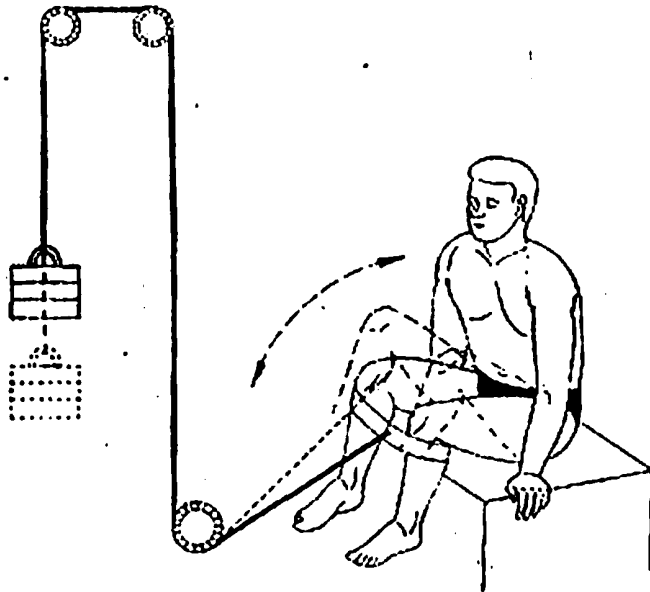
46 ( . 58).

(5x6).



.58

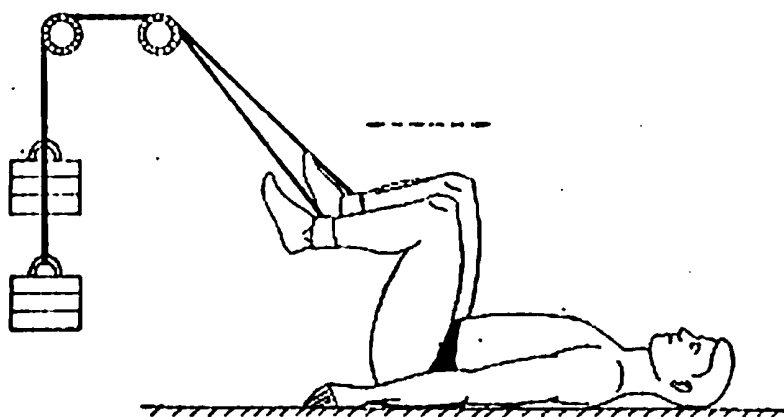
47 ( . 59).  
(5x10).



.59

48 ( . 60).

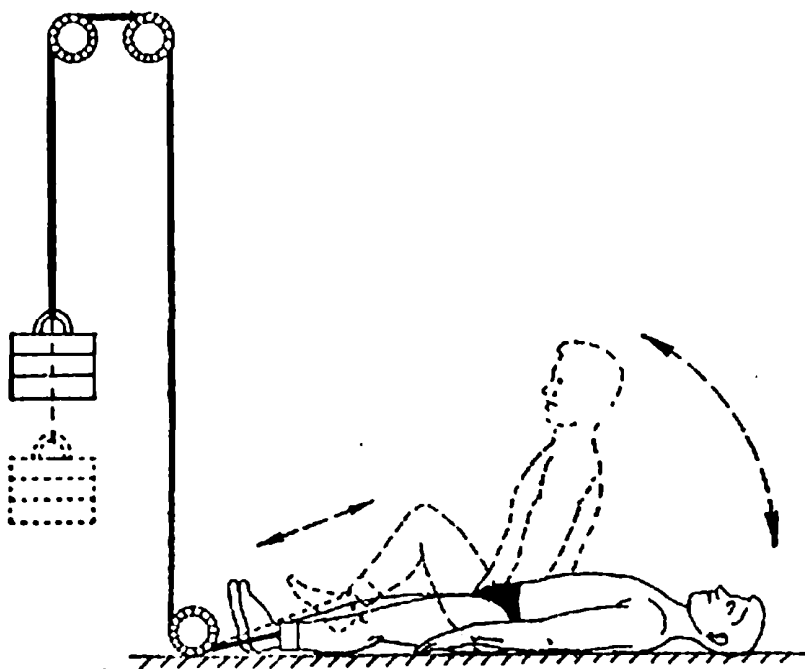
[6x8).



.60

49 ( : 61).

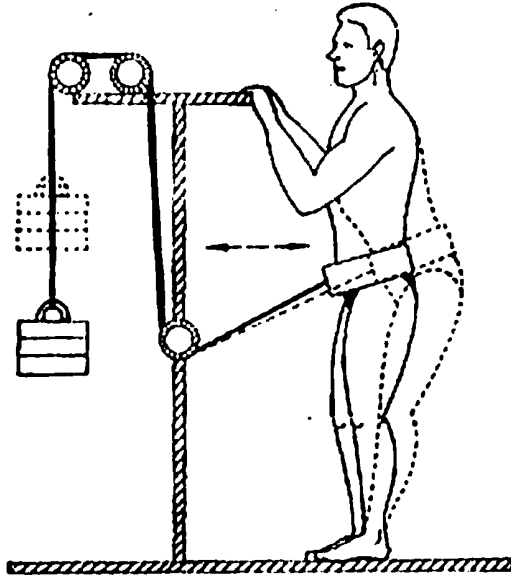
(6x8).



.61

50 ( . 62).

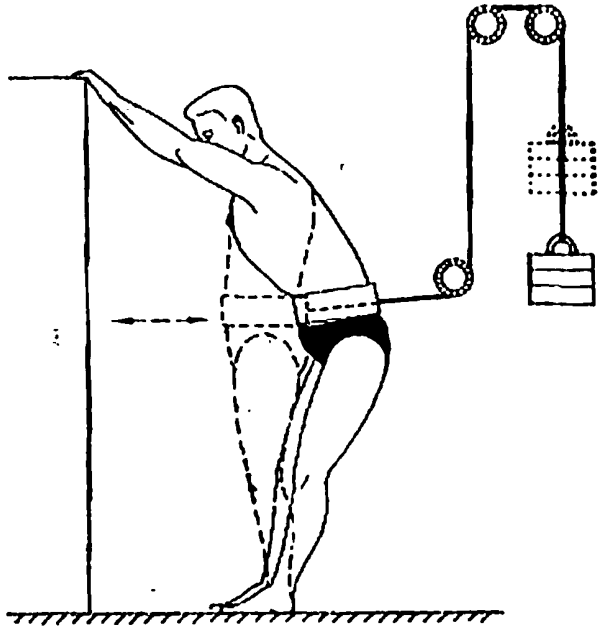
(5x5).



.62

51 ( . 63).

(5x5).

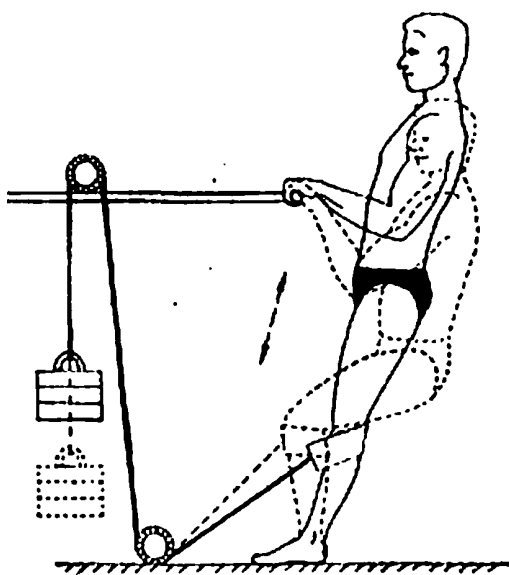


.63



52 ( . 64).

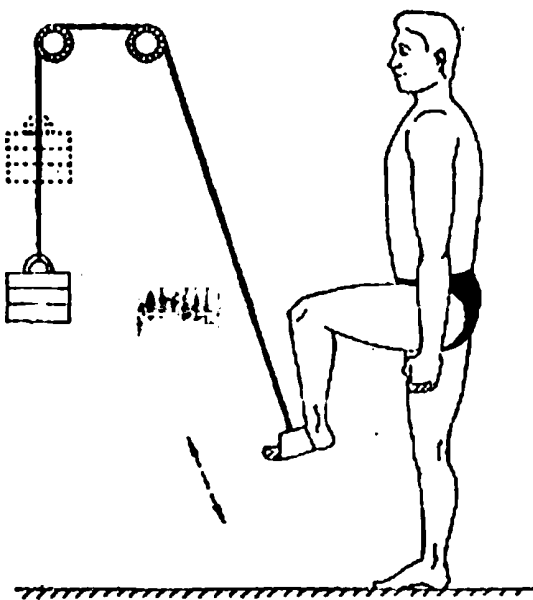
(5x5).



.64

53 ( . 65).

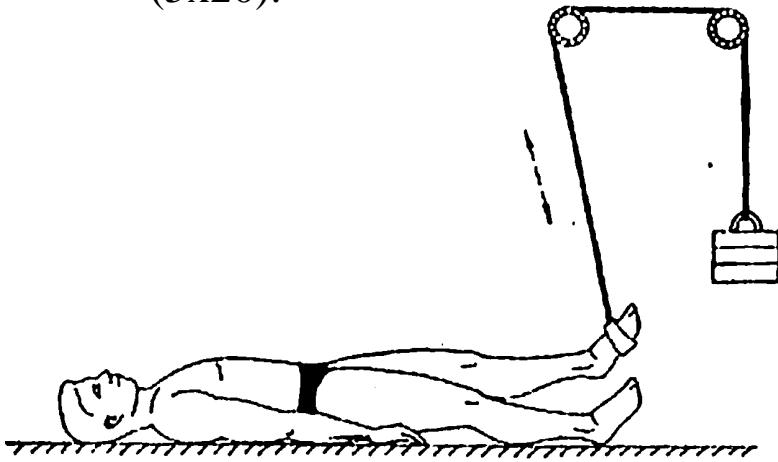
(6x8).



.65

54 ( . 66).

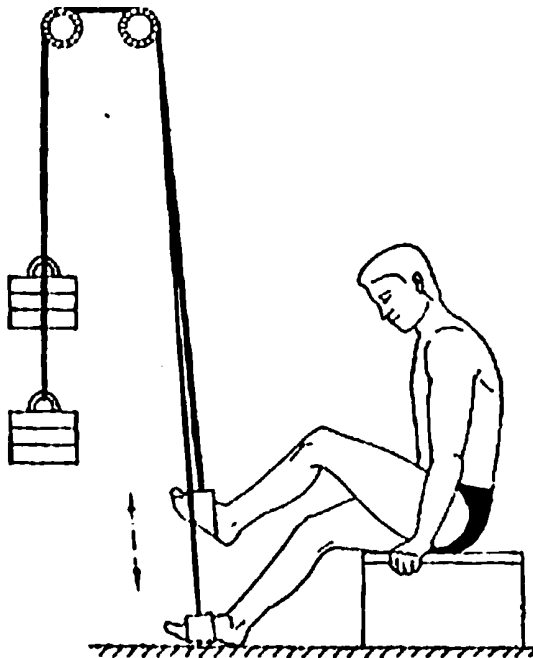
(5x20).



.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 . -  
 10 .





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







,

:

-

-

-

,

.

-

.

-

.

-

,

,

-

.

,

,

-

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 ;  
 • ;  
 • : , , -  
 ;  
 • , -  
 .



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

