

Виктор Громаков

**Что делать,**

**Чтобы раз и навсегда**

**Избавиться от болезни Бехтерева**

**Советы практика**

## Содержание

Введение	3
От Автора	4
1. Первая глава. <u>О причинах болезни Бехтерева</u>	7
2. Вторая глава. <u>Связь моего мышления и поведения с зарождением болезни Бехтерева</u>	10
3. Третья глава. <u>Что можно сделать, чтобы избавиться от болезни Бехтерева?</u>	17
4. Четвертая глава. <u>Что делать, с чего начать, если вам поставили диагноз болезни Бехтерева?</u>	20
5. Пятая глава. <u>Некоторые заблуждения по поводу медицины, мешающие вам начать выздоравливать</u>	24
6. Шестая глава. <u>Очищение организма и мышления, необходимый этап перехода к здоровой жизни</u>	28
7. Седьмая глава. <u>Питание при болезни Бехтерева на начальном этапе оздоровления</u>	30
8. Восьмая глава. <u>Без физкультуры или спорта не будет улучшений при лечении болезни Бехтерева</u>	34
9. Девятая глава. <u>Что можно и нужно сделать прямо сейчас</u>	39
Заключение	41

## **Введение.**

С каждым днем все больше людей страдают болями в позвоночнике и суставах. Все большему количеству людей ставят диагноз болезнь Бехтерева. Медицина, к сожалению, не может помочь избавиться от болезни Бехтерева, или хотя бы остановить процесс прогрессирования болезни Бехтерева.

А, применяя препараты и всевозможные процедуры, можно только замедлить течение болезни. Поэтому, тем, кто хочет выздороветь, и избавиться от болезни Бехтерева, будет полезным познакомиться с данными материалами.

Все, о чем рассказывается в этой книге, я испытывал на себе, находя информацию в разных источниках. Это и Интернет, и книги по саморазвитию, и журналы и газеты по физкультуре и оздоровлению. Так же некоторые вещи, я открыл сам, подтверждение эффективности которых, позже я нашел в литературе и в Интернете.

В книге я рассказываю о причинах болезни Бехтерева. Как образ мысли и жизни влияет на наше здоровье и конкретно на развитие болезни Бехтерева. Привожу пример из собственной жизни.

Так же я вкратце рассказываю, что можно сделать, чтобы уменьшить последствия этого заболевания или совсем избавиться от него. Почему нельзя слепо доверять медицине, а чаще слушать себя.

Также затронута тема питания на начальном этапе лечения болезни Бехтерева и раскрывается тема о необходимости использования физических упражнений при лечении болезни Бехтерева.

И так, вы готовы к чтению. Тогда "Поехали".

Автор не несет ответственности за последствия, которые наступят, в результате выполнения всех действий, описанных в данной книге.

## От Автора

### Немного обо мне

Здравствуйтесь уважаемый читатель. Я, Виктор Громаков.

Я избавился от болезни Бехтерева сам, без помощи медицины. В 2010 году с меня официально сняли диагноз болезнь Бехтерева, который мне поставили в далеком 1981 году.

С детства у меня была заметная сутулость. Боль в позвоночнике у меня появилась, когда мне было 15 лет, в 1971 году. Купаясь в Днепре, я очень сильно ударился головой о дно реки, когда нырял. Оклимался быстро. На следующий день уже снова купался. Через несколько месяцев после ушиба, у меня появились боли в спине: в грудном и поясничном отделах позвоночника. Я не связываю анкилозирующий спондилоартрит – болезнь Бехтерева с травмой, скорее всего, этот эпизод запустил процесс анкилозирования.

Боли стали постоянные. И, тем не менее, я и в армии отслужил весь срок, и на заводе работал рабочим, и закончил вечерний факультет института. И на группе по инвалидности успел побыть четыре года. В течение семи лет, ежегодно проходил лечение в больницах и санаториях.

Я постоянно искал новые методы лечения болезнь Бехтерева. Я испробовал всевозможные диеты. Ел проросшую пшеницу, вымоченный рис. Смеси из сухофруктов и меда. Ел все без соли и жира. Иногда сыроедил.

С 1987 года начал практиковать голодание. В 1999 году проголодал свой максимальный срок – 35 суток. Каждый год проводил одну или две длительные голодовки от 20 суток и более, без отрыва от работы, работая на заводе рабочим.

До 95 года играл в волейбол, за сборную завода. Потом стал тренироваться с железом, мне это нравится и сейчас. Недавно, начал осваивать спортивные бальные танцы. Классная вещь, так здорово тренирует позвоночник и суставы, я даже не ожидал.

С 1999 года начал читать книги по эзотерике, когда понял, что без подключения осознания, никакие эксперименты над телом не дадут ответ, как вылечить болезнь Бехтерева. Начал с Лазарева, потом Мегре «Анастасия». Эти книги мне здорово прочистили мозги. Потом пошли книги Синельникова, Зеланда, Жикаренцева, Норбекова, и многих других авторов, как наших, так и зарубежных.

После всего этого начал кое-что понимать и пришел к выводу что, все, что с нами происходит, мы создали и притянули сами, и разобраться с этим сможем тоже только мы сами. И никакие лекарства и врачи-специалисты нам не помогут, если мы сами не захотим себе помочь.

Помните, как в фильме «Матрица», провидица сказала Нео о его избранности. Быть избранным, это как влюбиться. Кто знает, что ты влюблен, только ты. Ты хозяин своей жизни, и тебе решать, какой она будет.

Когда я это осознал, я стал целенаправленно заниматься изменением сознания. Я стал проходить тренинги личностного роста, семинары, курсы. Параллельно, я проводил чистки организма, и переходил на новое питание.

Стал практиковать сыроедение. Занимался бодибилдингом, но по своей системе. Иногда бегал, ездил на велосипеде, плавал. В общем, занимался спортом, притом интенсивно. Не люблю полумеры.

Работал я на заводе рабочим станочником. Но это не мешало мне вести активный образ жизни и проводить длительные голодовки без отрыва от производства. Про болезнь Бехтерева, последнее время я уже не думал. Она меня практически не беспокоила.

Я и к врачу не ходил несколько лет. Но, в конце 2004 года, меня заставили пройти обследование. К моему удивлению, анкилозирования на снимке не обнаружили. Моя врач не поверила, и направила меня в диагностический центр.

Там тоже провели обследование и сделали снимки. Анкилозирования тоже не обнаружили. Врачи сделали заключение, что болезни Бехтерева у меня больше нет. Позже мне сняли диагноз болезнь Бехтерева. Так что, теперь я свободный человек, не обремененный болезнью Бехтерева.

## Первая глава

### О причинах болезни Бехтерева

А, теперь, я хочу поговорить с вами о причинах болезни Бехтерева. Почему о причинах, вы, наверное, догадываетесь сами. Избавиться от болезни Бехтерева можно, только, убрав причины. Работа со следствием результатов не дает.

И так, каковы же причины болезни Бехтерева

К сожалению, до сих пор, ни медицина, ни наука не выяснили точно, каковы же причины болезни Бехтерева. Исследований в этой области проводится мало, а может быть, вообще не проводятся, поэтому существует несколько мнений по поводу причины возникновения болезни Бехтерева.

Раньше большинство врачей считало, что причиной болезни Бехтерева является инфекционные заболевания кишечника. Мол, инфекция передается на позвоночник и начинается процесс анкилозирования.

Некоторые специалисты склонны считать, что причиной болезни может быть плохая наследственность. В некоторых семьях дети продолжают болезни родителей, у некоторых болезнь Бехтерева протекает в более острой форме.

В последнее время специалисты от медицины считают, что причиной болезни Бехтерева может быть специфический антиген (генетическая предрасположенность), присутствующий у каждого человека, который и запускает процесс болезни при неблагоприятных условиях.

А такими условиями могут быть и постоянные стрессы, всевозможные инфекционные заболевания, многократные переохлаждения. Так же, по мнению этих специалистов, причиной заболевания могут быть травмы позвоночника и суставов.

На западе все чаще медики и ученые от медицины высказывают мнение, что болезнь Бехтерева относится к психо-соматическим заболеваниям. То есть причины заболевания болезнью Бехтерева кроются в нашем не правильном мировоззрении.

Обратите внимание, что даже в фильмах все чаще показывают моменты, когда врачи, при лечении каких то болезней обращают особое внимание на человеческий фактор, который привел к данной болезни, или запустил ее. Я имею в виду нашумевший сериал Доктор Хаус.

Прогрессивные врачи психологи давно уже связывают все болезни с нашим неправильным мышлением. А конкретно с нашими убеждениями. И эта теория дает ответы на все вопросы, почему человек заболевает в том или ином случае. И почему, какой то конкретной болезнью.

Пообщайтесь с раковыми больными в тяжелой стадии заболевания и вы, может быть, поймете, что эту болезнь они заработали благодаря своему мировоззрению. Это, в основном очень злые люди, готовые уничтожить весь мир, хотя с виду может казаться и наоборот.

Я раньше тоже не обращал никакого внимания на свои мысли. Но, в конце концов, и я пришел к выводу, что избавиться от болезни Бехтерева можно, только если поменять свои убеждения, свое мировоззрение. Потому, что наше тело подчиняется нашему сознанию, и какое у нас сознание, так и будет вести себя наше тело.

Так что не все так сложно и страшно как нам представляют. Правда поменять убеждения за один день удастся не многим. Но ведь и болезнь вы заработали тоже не за один день.

Но с другой стороны, приятно осознавать, что мы можем сами изменить свою жизнь. И, значит, болезнь Бехтерева излечима, и это реально.

Итак, мы рассмотрели вопрос, откуда берется болезнь Бехтерева. Каковы ее причины. Ответ простой, болезнь Бехтерева сидит в нашей голове. Точнее, появляется она от нашего неправильного мышления. От ложных ограничивающих убеждений, верований, и стереотипов.

Эта версия и объясняет причины возникновения болезни Бехтерева и дает инструмент, для лечения болезни Бехтерева и возможности избавиться от нее в дальнейшем.

[http://lecheniebehtereva.ru/obraz\\_gizni/myishlenie/chto-znachit-menyat-myishlenie-pri-bolezni-behtereva/](http://lecheniebehtereva.ru/obraz_gizni/myishlenie/chto-znachit-menyat-myishlenie-pri-bolezni-behtereva/)

## Вторая глава

### Связь моего мышления и поведения с зарождением болезни

#### Бехтерева

Чтобы избавиться от болезни Бехтерева, нужно убрать причину заболевания. Если причина в голове, то нужно просто посмотреть какие поступки мы совершали перед зарождением болезни, и какие при этом мысли соответствовали тем или иным поступкам.

В этой главе я расскажу вам, какая у меня история болезни, как начиналась болезнь Бехтерева. Как я с ней уживался, и даже пробовал не отстать от других, и от жизни. И как мне это удавалось. И иногда, болезнь Бехтерева мне помогала развиваться и заниматься тем, что мне нравится.

Все началось еще в детстве. Сейчас, оглядываясь на прошлые годы, я начинаю видеть и понимать, как зарождалась во мне болезнь Бехтерева и каковы ее причины. Уже лет в 10, я заметил, что, кувыркаясь в песке, который для детей постоянно привозили жильцы нашего дома сами, я не могу так сгибаться в спине, как другие дети.

Я не мог делать мостик с прогибом назад. А, больше всего меня разочаровывало то, что я не мог научиться делать сальто вперед, потому что мой позвоночник не прогибался, как следует. Уже в то время, многие взрослые мне говорили, что у меня сутулая спина. Это в 10 то лет.

Кроме этих признаков, больше ничто не указывало на болезнь Бехтерева, проявляющаяся таким образом у детей. Это только на физическом плане. Что касается мышления и поступков, то все как раз подтверждает, что у меня должна была зародиться болезнь Бехтерева еще в детстве.

Я был очень стеснительный, хотя не трусливый. Я никогда ничего для себя не мог попросить, даже если мне это было очень нужно, и даже если от этого зависела моя жизнь. Я всегда старался справиться со своими проблемами и трудностями сам, или ждал, что мне помогут, не спрашивая меня.

Я два раза тонул. Но даже в этих ситуациях я не звал на помощь, находящихся рядом людей, так как считал, что это не удобно, не скромно, и что люди сами должны увидеть это и помочь мне. Я уже не помню, как я выкарабкался тогда. Видно тяга к жизни была сильная.

Начиная с 10 лет, у меня иногда болели колени, иногда ступни ног. Это теперь я знаю, что так проявляется болезнь Бехтерева у детей. Но, тогда, я на это не обращал внимания, потому, что не привык жаловаться. Да и нас так воспитывали родители и общество. Потом, я постоянно занимался спортом, причем разным, и думал, что боли могли быть и от травм и ушибов. Да мало ли еще от чего.

После 13 лет боли стали перемещаться и на более крупные суставы. У меня иногда начинали болеть тазобедренные суставы, и боль отдавала в ягодицы и бедра. А это, уже конкретно симптомы болезни Бехтерева.

Почему я это помню? Потому что я был спортивный парень и постоянно во что-то играл. Любимая игра была футбол. Так вот из-за таких болей, я даже не мог играть в футбол, потому, что больно было бегать и бить по мячу.

И даже в таких ситуациях я находил выход. Я хромал, но бегал. А бить по мячу старался той ногой, которая не болела. Таким образом, я научился хорошо играть и бить по мячу обеими ногами, что мне очень помогало в игре. Болезнь Бехтерева помогла – звучит смешно, не правда ли?

Что интересно, я никогда и никому не говорил о том, что у меня болят суставы, что боль отдает в ногу, и мне больно и тяжело ходить. Выходит у меня, настолько было сильное убеждение, что о себе говорить, не скромно, не красиво, плохо, позорно, что у меня даже мысли не было пожаловаться кому-то на боли.

Тогда, наверное, о болезни Бехтерева, мало кто слышал. А то, что болезнь Бехтерева может быть и у детей, по-моему, даже большинство врачей не знало. Иначе мне поставили бы диагноз болезнь Бехтерева уже лет в 16.

В 15 летнем возрасте, купаясь в Днепре, я очень сильно ударился о дно головой. После этого эпизода, у меня некоторое время болел позвоночник в грудном отделе. Это был первый серьезный звонок, относительно болезни Бехтерева.

Буквально, через пару месяцев, после того происшествия, у меня начали болеть колени поочередно, и появилась простреливающая боль в бедро. Я и на это особо не обращал внимания, продолжая заниматься спортом, и живя обычной жизнью.

Еще через некоторое время, у меня начала болеть поясница, притом так, что я уже долго не мог лежать в одном положении. Я часто ворочался по ночам, постоянно просыпаясь, а к утру был совершенно разбитый и не отдохнувший. Днем расхаживался, и боль проходила. Эти симптомы явно указывают на болезнь Бехтерева.

Родные, в конце концов, меня затащили к врачу и у меня нашли заболевания почек, и всю боль в пояснице, благополучно свалили на пиелонефрит. Это такое заболевание почек, если кто не знает. У меня периодически, начиная с одиннадцати лет, выходил песок с уриной, иногда через сильные боли.

Почки мне подлечили, но спина после этого болеть не перестала. И я так и продолжал жить с болью в спине, никому не жалуясь, и ничего не рассказывая врачам. Боль периодически усиливалась, начинались прострелы в ноги. Потом боль проходила, и я себя чувствовал не плохо.

Спортом я продолжал заниматься постоянно. Если не мог играть в футбол, то крутился на турнике, или катался на велосипеде. Видно постоянные физические упражнения меня поддерживали, и не давали болезни Бехтерева прогрессировать с еще большей скоростью.

В юности, как и в детстве, я был очень стеснительный. Я не мог знакомиться с людьми, даже с ровесниками. С девчонками, я вообще боялся общаться, потому что не знал как себя вести в их присутствии. По этому поводу, я очень сильно комплексовал.

К тому же, я не мог постоять за себя. Хотя, за других, мог вступить в драку и дрался очень жестоко, как мне потом говорили мои друзья. И вот вырисовывается интересная картина. За себя я постоять не мог, не потому, что боялся обидчика. Я не мог ударить человека, потому что, не хотел никому делать больно, или нанести обиду, или унижить, только относительно себя.

Себя, свою жизнь, я ценил ниже, чем жизнь других людей. Поэтому позволял им доминировать надо мной. И видно меня это сильно не угнетало, потому что, я даже не задумывался об этом. У меня было такое убеждение.

Такое воспитание мне дали не только мои родители. Этому учили и в детском саду и в школе.

Вся система была настроена на такое воспитание, когда человеку навязывали убеждение, что любить себя, и защищать себя, это очень плохо. А вот погибнуть за общее дело, это подвиг.

Но самое грустное, в моей юности это то, что у меня не было цели в жизни. Да, вообще никакой конкретной цели не было. Я жил одним днем, совершенно не задумываясь, что я буду делать дальше, чем я буду заниматься. Не учили меня этому, ни родители, ни воспитатели, ни учителя. А сам я был очень наивный пацаненок, и совершенно беззащитный перед жизнью.

В то время я усвоил, что нужно помогать другим. Но, не усвоил, что нужно не забывать при этом и себя. Сейчас я точно знаю, что себя надо ставить на первое место, а потом уже заботиться о других. Но, тогда меня никто этому не учил, потому что многие так жили.

Болезнь Бехтерева меня сильно не тревожила. К болям в пояснице по утрам я привыкал и не жаловался. К обеду, я забывал про боли, и жизнь шла, как обычно. Суставы ног меня беспокоили очень редко и то не продолжительное время.

На призывной комиссии я сказал врачу, что у меня по утрам болит спина, но врач вообще никак не среагировал. Я настаивать я не умел, очень скромный был. И мне очень повезло с армией. Меня маленького, щупленького направили в танковые войска, да еще и в знаменитую учебную часть.

Болезнь Бехтерева проявлялась в начале только болями в пояснице по утрам при подъеме. Месяца через три, как пришел в армию, начали побаливать и тазобедренные суставы, с прострелом в основном в левую ногу.

Маршировать и бегать приходилось очень много, и мне это давалось очень тяжело, из-за болей в пояснице и тазобедренных суставах. Я ходил пару раз в санчасть, чтобы показаться врачу.

Но меня даже смотреть никто не стал, просто выгнали со словами симулянт. Больше я туда не ходил, а начал увильнуть от физкультуры и от работы, как мог. Это было ответной реакцией на отношение врачей.

Был один затяжной период обострения осенью этого же года, он продлился недели три. Тогда боль сильно отдавала в ногу, и я почти все время хромал, именно на левую ногу. Я не помню, какие мысли у меня были в то время, но то, что мое мышление создавало такие ситуации, я уверен.

Через год, после призыва, я попал в санбат. Ходить нормально я не мог, из-за боли в ноге. Спать не мог, спину ломало всю ночь. Это было очередное обострение болезни Бехтерева. Но лечили меня от радикулита. Сняли боль и выписали из санбата.

На втором годе службы стало легче. Появилось больше уверенности, стал чаще огрызаться с командирами, споря по поводу бессмысленных приказов. Больше внимания уделял себе, видя, что большинство служащих, заботятся только о своем благополучии. Болезнь беспокоила редко.

Последние пол года перед демобилизацией болезнь Бехтерева меня почти не беспокоила, и я достойно дослужил положенный срок. Был я уже опытным военным, физически тренированный и в меру ответственный за себя и своих подчиненных.

За два года армии произошло много событий, которые повлияли на мое мышление. Произошло превращение безответственного мальчика, с заниженной самооценкой, который боится заявить о себе, и спихивает всю ответственность на командиров и начальников, в зрелого парня, начинающего понимать, что для себя, нужно делать все самому, не ожидая помощи других, но и не отказываясь от таковой.

Итак, я рассказал вам мою историю болезни Бехтерева, как она зарождалась и развивалась.

Отсутствие целей, заниженная самооценка, безответственность по отношению к себе, нелюбовь к себе, все это напрямую связано с развитием болезни Бехтерева. Сейчас мне это уже заметно даже не вооруженным взглядом, но тогда я об этом ничего не знал и даже не подозревал.

## Третья глава

### Что можно сделать, чтобы избавиться от болезни Бехтерева?

*Я начинал избавление от болезни Бехтерева, именно с работы со своим телом, что и делает большинство людей постоянно. Я тогда не знал, что подходить к лечению болезни Бехтерева нужно с другой стороны. Но, так как эти шаги мне было сделать проще всего, я и пошел этим путем.*

*Если бы у меня тогда было столько информации о возможностях человека, сколько есть сейчас, возможно я не потратил бы столько времени на эксперименты со своим телом и давно бы избавился от болезни Бехтерева.*

Я уже знаю, все, что с нами происходит, мы создаем сами, осознанно или не осознанно. Наше подсознание, учитывая наше восприятие мира, дает нам такие ситуации, которые мы можем понять и принять, то есть в соответствии с уровнем нашей осознанности.

Просматривая и анализируя пройденный путь, я вывел для себя четыре момента, используя которые, мне удалось избавиться от болезни Бехтерева. Я их расположил в порядке значимости, для успешного и скорейшего избавления от болезни Бехтерева.

Хотя, сам начинал с последнего пункта. После многократных попыток избавиться от болезни Бехтерева с помощью различных процедур, упражнений, диет я пришел к выводу, что менять нужно еще и сознание. И только тогда начались значительные и необратимые изменения в самом теле.

**И, так, что нужно сделать, чтобы навсегда избавиться от болезни Бехтерева:**

**1. Нужно поменять мировоззрение.**

- Поменять убеждения, которые мешают жить, на убеждения, которые ведут к здоровью и процветанию.
- То есть, поменять отношение к жизни, к происходящему, к людям, к себе.
- Не перекладывать ответственность на других, а наоборот все решать самому, прислушиваясь к мнению других.
- Не стремиться к достижению чужих целей, и не навязывать свои цели другим.
- Не забывать про себя, помогая другим. Точнее всегда помнить про себя, и не наступать на горло собственной песне.

**2. Начинать проводить очищение**

- проводить очищение организма постами, голодовками, фруктовыми и овощными диетами.
- Проводить очищение не только на физическом, но и на духовном уровне, прощением себя и других.

**3. Перейти на новое питание.**

- Исключить из питания продукты животного происхождения. Это и мясные и молочные продукты. Ограничить прием хлебобулочных изделий. Оставить только черный хлеб, если не можете без хлеба.

- По возможности перейти на вегетарианство или сыроедение.

#### **4. Физическая тренировка тела,**

- возвращение ему силы и выносливости.
- Закалка организма.
- Восстановление жизненных функций позвоночника и суставов.

Вот такая не сложная схема, как избавиться от болезни Бехтерева, которая многим, наверное, знакома. Но быть информированным и знать, это совершенно разные вещи. Когда человек знает, он это делает. Все остальное, это лишь наличие информации в определенной теме.

*И так мы рассмотрели вопрос, что нужно сделать, чтобы избавиться от болезни Бехтерева. Из этого видно, что основное, с чего нужно начинать, это смена мышления. Другое мышление потянет за собой изменение всех аспектов жизни, питания и отношение к физкультуре.*

## Четвертая глава

### Что делать, с чего начать, если вам поставили диагноз болезни

#### Бехтерева?

Постоянно наблюдается одна и та же картина поведения людей, которым поставили диагноз болезнь Бехтерева. Одних охватывает страх, от сознания, что болезнь Бехтерева неизлечима, и они начинают метаться и срочно искать способы избавиться от боли и скованности.

Других же страх просто парализует. Они ничего не понимают, и ничего не хотят делать сами, полностью полагаясь на врачей и медицину, до конца не осознавая, что с ними происходит. Думая, что это какой-то страшный сон, и он скоро закончится.

Но, страх плохой союзник. Это известно давно. И никакое лекарство не будет действовать, если у вас сильный страх. И улучшений вы не добьетесь, пока не избавитесь от страха. Вот с этого и нужно начинать.

Если вы хотите избавиться от болезни Бехтерева, то вам придется научиться думать. И еще анализировать, и делать выводы. Ведь голова человеку дана именно для этих целей. Но, почему-то об этом вспоминают только в крайних случаях.

Так вот, вам нужно принять тот факт, что у вас есть болезнь Бехтерева. Не надо делать вид, что ничего не произошло, продолжая прежний образ жизни. Это только будет усугублять положение, и способствовать прогрессированию болезни Бехтерева.

Также не надо кидаться в другую крайность, развивать бурную деятельность и пороть горячку, занимаясь поисками специалиста, который вас вылечит, или лекарства, которое избавит вас от болезни Бехтерева.

Такие люди хотят мгновенно избавиться от болезни Бехтерева, как будто это какой-то насморк. И поступают так же, как поступают при лечении насморка. Хотят купить лекарство, принять его и забыть о болезни раз и навсегда

Так вот, пока вы не успокоитесь, ничего толкового, вы не сможете предпринять. Вам нужно всего лишь принять болезнь Бехтерева, и понять, что у вас теперь другое состояние, с которым вам придется жить.

Однако это не означает, что нужно смириться со своей участью и опустить руки. Совсем нет. Надо просто успокоиться и осознать, что ваша жизнь не будет прежней. Вам нужно привыкать к новому состоянию. Это займет некоторое количество времени.

Если вы не будете пугаться и нервничать, то назначенные лекарства помогут снять боль и скованность.

Вы, постепенно, привыкнете к своему новому положению, и поймете, что жизнь на этом не закончилась. И с болезнью Бехтерева можно жить и трудиться.

И вот, когда вы успокоитесь, можно начать думать о своей болезни, точнее о том, что могло предшествовать появлению у вас болезни Бехтерева. То есть, начать выяснять причины болезни, чтобы в дальнейшем убрать их и избавиться от болезни Бехтерева.

Для этого вам придется вспомнить все, что предшествовало появлению первых симптомов болезни Бехтерева и до того момента, когда вам окончательно поставили диагноз этой болезни. Симптомы болезни Бехтерева, скорее всего, начали проявляться за долго до установления окончательного диагноза.

Нужно вспоминать все подробно. Особенно, свои мысли, которые предшествовали вашим поступкам, и эмоции сопутствующие им. Но, нужно не просто вспоминать. Нужно все это записывать. И чем подробнее, тем лучше.

И потом, анализируя написанное, вы сможете посмотреть на свою жизнь, как бы со стороны. И, возможно, увидите, характерные для вашего поведения, мысли и эмоции, которые и привели вас к болезни Бехтерева.

Конечно, это тоже не все, смогут принять. Так как, большинство не хотят думать, что именно они сами, стали причиной болезни Бехтерева. Пройдет некоторое время, прежде чем придет понимание, что человек сам является главной причиной болезни Бехтерева, точнее его мышление.

*Итак, мы рассмотрели вопрос, что делать после установления вам диагноза болезни Бехтерева. Отсюда делаем вывод, что лучше всего успокоиться и все проанализировать, прежде чем предпринимать решительные действия, и параллельно снимая боль и скованность лекарствами, которые назначил врач.*

## Пятая глава

### Некоторые заблуждения по поводу медицины, которые вам мешают начать выздоравливать

*Большинство людей надеются с помощью лекарств избавиться от болезни Бехтерева, не обращая при этом никакого внимания на заявления медицины, что болезнь Бехтерева неизлечима. Честно это звучит так: "Медицина в данном случае бессильна"*

*Если учесть тот факт, что медицина для лечения любых болезней использует только медикаментозное лечение, игнорируя другие действенные способы лечения болезней, и при этом не может избавиться от болезней, то стоит ли ей доверять безоговорочно.*

Люди совершают одни и те же действия (ищут лекарства, которых не существует) но, при этом хотят получить другой результат, (найти их и вылечиться). Чтобы получить другой результат, нужно начать совершать другие действия.

Перестать надеяться на медицину и начинать искать не лекарства, а способы помочь себе самому. То есть, нужно самому взяться за свое здоровье, а не полагаться на лекарства и врачей. Лекарства и врачи устраняют боль, но не болезнь. Это ведь очевидно.

Чтобы убрать болезнь, нужно убрать причину. А, причины в голове. Ведь для чего-то человеку дано мышление и сознание? Он мог бы иметь такое сознание как у животных, и жить инстинктами, не зная болезней. Вольные животные ведь не болеют. Так заложено природой.

Но раз есть сознание, надо этим пользоваться. Вбивать в голову ничего не нужно, это бесполезно. Вам просто для начала нужно определиться, что для вас означает слово здоровье. Это растяжимое понятие, и каждый его воспринимает по-своему.

Если вы не помните, как чувствует себя здоровый человек, то вы не сможете себе представить здоровье. Потому что, в современном мире, все постигается в сравнении. А, получать информацию из вне, люди еще не научились.

Итак, признаки здоровья это:

- Ощущение легкости и радости в теле.
- Радостное, позитивное мышление.
- Энергичность.
- Бодрость, подвижность.
- Уверенность.
- Любовь к себе и к людям.
- Жизнерадостность.
- Вера в себя и свои возможности.
- Постоянное действие.

Да, это за один день не сделать. Так ведь и к своей болезни вы тоже пришли не за один день. Так что если хотите изменить жизнь, нужно начинать что-то делать.

Первым делом нужно начать формировать позитивное мышление, то есть мышление, которое дает энергию, а не забирает ее. Читайте соответствующие книги, смотрите фильмы по этой теме. Общайтесь с позитивными людьми. Следите за собой и прислушивайтесь к себе.

Начните с книги Норбекова «Опыт дурака или ключ к прозрению». Можно скачать со страницы Литература в меню блога. Прочитайте книги Мегре "Анастасия". Так же полезно прочитать книги Луизы Хей, Владимира Синельникова, другие книги Норбекова.

Посмотрите фильм «Матрица», или лучше послушайте, о чем там говорится. Спец. эффекты отвлекают от разговора. Также подойдут фильмы "Всегда говори Да", "Мирный воин", "Последний отпуск", "Жизнь одна", "Трасса 60" и многие другие.

Бороться с болезнью Бехтерева не нужно. Это заблуждение. В борьбе не возможно постоянно быть победителем. Вы периодически будете и в роли побежденного. Тогда болезнь Бехтерева будет к вам возвращаться.

Я болезнь не побеждал. В свое время, я просто перестал на нее обращать внимание и жил так, как считал нужным, делал то, что нравилось. Я никогда не надеялся на врачей и лекарства и поэтому сам искал способы не традиционные, а народные.

Я постоянно что-то делал. Занимался спортом. Экспериментировал с питанием. Пробовал голодать. Таблетки употреблял все реже и реже. В конце концов, вообще от них отказался. Потом начал менять мышление.

А на очередном обследовании у меня не обнаружили анкилозирования, которое было 25 лет. Вот так болезнь ушла сама, А когда это произошло, я не заметил. Для меня болезнь Бехтерева излечима. А, как для вас, решать вам.

*Итак, мы рассмотрели некоторые аспекты, навязанные нам традиционной медициной, которые мешают поверить в реальность избавления от болезни Бехтерева.*

## Шестая глава

### Очищение организма и мышления, необходимый этап перехода к здоровой жизни.

Болезнь Бехтерева отбирает у человека много энергии. Периодические обострения, особенно в холодный период времени портят человеку жизнь, и без того ослабленного болезнью Бехтерева. Чтобы убирать обострения и избавляться от болезни Бехтерева, организму нужна энергия.

Чтобы энергию, которой и так недостаточно у больных с болезнью Бехтерева не тратить по пустякам, нужно, чтобы внутренние органы работали качественно и основные силы организма были направлены на борьбу с болезнью Бехтерева.

Для этого нужно чтобы и кишечник, и желудок и печень и почки работали в полную силу, и давали человеку максимум энергии от пищи, которую он употребляет. Но, современная пища больше вредит, чем помогает. К тому же и лекарства оставляют после себя много ядов, которые отнимают силы у организма.

Поэтому, нужно помогать своему организму, периодически освобождаться от шлаков и ядов, и тем самым направлять полезную энергию на лечение болезни Бехтерева, а не на борьбу с отходами питания и неусвоенными остатками лекарств.

Чистить можно весь организм. Способы чистки тоже есть разные. Если бы человек питался только свежими овощами и фруктами, то очищение проходило бы автоматически, потому что растительная пища позволяет именно очищать тело, давая человеку только чистую энергию.

То, так как растительную пищу большинство людей употребляют очень редко, то организм быстро наполняется шлаками и ядами и начинает терять энергию, которая уходит именно на борьбу с этими отходами.

И естественно на борьбу с болезнью Бехтерева тоже энергии не хватает. Да, что там говорить, у некоторых людей не хватает энергии даже для нормальной жизни. Поэтому постоянно их посещает страх и апатия. И естественно, нежелание что-либо делать самостоятельно.

Вот для этого и нужно проводить принудительную чистку организма, чтобы у человека начала появляться энергия для качественного лечения болезни Бехтерева и для полноценной жизни. С чистым организмом даже мысли у человека становятся другие.

Так как весной все пробуждается и приходит в движение, то и основные чистки тоже нужно проводить весной или в начале года. Сейчас самое время начать подготовку к очищению. Для начала нужно обязательно почистить толстый кишечник, в котором скапливается много шлаков и ядов.

Хочу заметить, что подготовка к очищению не менее важна, чем само очищение. Поэтому, если будете чистить кишечник и печень, обязательно уделите должное внимание тщательной подготовке к чисткам. Это не значит, что без должной подготовки не будет эффекта. Он будет, но не такой ощутимый.

Негативное мышление тоже приводит к тому, что в теле человека скапливаются шлаки. Чтобы убрать и этот источник загрязнения, нужно менять мышление. И перед этим нужно убирать все старые обиды, разочарования, недовольства и так далее.

Это можно делать прощением. Молитвами. Можно делать и постами, когда происходит очищение и души и тела. Мощное очищение и на физическом, и на духовном уровне дает голодание.

*Итак, мы рассмотрели способы очищения от шлаков и ядов. И здесь каждый может сам решить, какой метод ему подходит больше всего. Но, для этого нужно хотя бы попробовать.*

## Седьмая глава.

### Питание при болезни Бехтерева на начальном этапе оздоровления.

*Пока мы получаем основной запас энергии с помощью питания, то есть, используя продукты питания, выращенные или приготовленные человеком, эта тема будет актуальна. Потому, что большинство людей пока не знают другого способа получения энергии.*

*Влияние питания на здоровье человека известно давно и постоянно исследуется учеными. Обыкновенной сменой питания можно снизить разрушительное воздействие болезни на наш организм, и начать выздоравливать.*

Питание и здоровье человека, очень тесно связаны. От питания человек может заболеть, и питанием человек может вернуть себе здоровье. Один человек ест все и при этом остается стройным. Другой же, говорит, что почти ничего не ест, и все равно толстеет.

Люди едят одинаковую пищу, пьют одинаковые напитки, живут в одинаковых условиях. Но. Одни болеют и умирают в раннем возрасте. Другие доживают до глубокой старости. Почему? Не ужели все дело только в питании. Я так не думаю.

По-моему, здесь опять срабатывают ваши убеждения. Если вы убеждены, что без еды человек не сможет прожить ни дня, вы будете есть все, что угодно, только бы не быть голодным. Если вы убеждены, что, не поев у вас, не будет сил, у вас, их и не будет.

Если вы убеждены, что какие то продукты дают вам лишний жир, он у вас появится, после употребления этих продуктов. Если вы убеждены, что какой то продукт вам вреден и может привести к заболеванию, то вы получите это заболевание.

Выходит, что можно есть любые продукты, если убежден, что они тебе на пользу? Да, это так. А как же диета при болезни Бехтерева? Таких людей, которые имеют очень твердое убеждение, и очень сильную веру в себя, очень мало.

Поэтому, если вы хотите, чтобы ваше питание шло вам на пользу, старайтесь есть те продукты, в которые вы верите, точнее убеждены, что они идут вам на пользу. Которые вы проверили на практике. При мысли, о которых, у вас появляется хорошее настроение, а не наоборот.

Конечно, сейчас на нас обрушивают столько противоречивой информации о продуктах, что не знаешь, кого слушать и чему верить. Напоминаю, верьте самому себе. Прислушивайтесь к своим ощущениям, нюхайте продукты, пробуйте на вкус.

Многие продукты хорошо пахнут, но не годятся для еды. Прислушайтесь к себе, спросите себя. Подходит ли этот продукт мне. Если вы расслабитесь, то вы услышите свой внутренний голос, который вас не обманет.

Если внутри у вас спокойно и хорошо, продукт вам подходит. Если кошки скребут или мурашки по коже, или напряжение в теле, наоборот.

Можно откусить немного продукта и пожевать некоторое время, вы сами поймете, нравится вам этот продукт или нет. Если продукт не изменил вкус и так же приятен, можно есть. Если вкус стал не приятный, лучше не есть, вам он не пойдет на пользу.

Таким образом, можно для себя определить, какие продукты вам подходят и нравятся, а значит, и приносят пользу.

Ослабленному болезнью организму, нужно время и силы для перестройки. Поэтому лучше переходить на другое питание при болезни Бехтерева постепенно, понемногу вводя новую пищу.

Начинать придерживаться нового режима питания при болезни Бехтерева, тоже следует постепенно, не делая резких переходов. По возможности старайтесь любой прием пищи начинать с овощных салатов.

Салаты нужно употреблять по сезону. Лучше совмещать в одном салате листья, корни и плоды растений. Сильно измельчать овощи для салатов не следует, теряют свои свойства. Также овощи можно слегка притушить, на воде, а не тушить долго, чтобы они не потеряли свои основные ценные свойства.

Старайтесь, чтобы овощей и фруктов в питании при болезни Бехтерева присутствовало более 50%. Их можно употреблять и сырые и тушеные и вареные. Но лучше, с минимальной термической обработкой. Постепенно переходя к употреблению только сырых фруктов и овощей.

Фрукты желательно употреблять как отдельный продукт. Если по времени не получается так делать, то можно фрукты принимать за полчаса – час до основной еды. За это время фрукты начнут перевариваться и освободят желудок для основной пищи, не будет перемешивания разных продуктов.

Знаю, что перестраиваться на другое питание сложно, здесь нужна психологическая подготовка, и сильная мотивация. Но попробовать все равно стоит. К тому же большинство фруктов и овощей имеют приятный вкус и запах, и не требуют приготовления

Каши, кстати, тоже старайтесь варить как можно меньше. Рис можно залить водой на несколько часов, а потом варить буквально 1-2 минуты. После этого укутать на полчаса. И блюдо готово. На стакан риса, я заливаю 2 с половиной стакана воды.

С гречкой еще проще. Залить водой и дать набухнуть в течение 3 – 5 часов. И можно есть. Если к такому блюду не привыкли, то можно сделать так. В кипящую воду засыпать замоченную гречку, и как только вода закипит, выключить огонь. Накрывать кастрюлю, чтобы гречка настоялась. Через полчаса все готово.

В рис и гречку, перед едой можно добавить сливочное масло, но лучше растительное нерафинированное. Например, льняное или оливковое. Можно также сделать зажарку из лука. На сковороде с подсолнечным маслом, нарезанный лук, чуть прожарить, чтобы ушла горечь, и потом залить в кашу.

По возможности, нужно отказаться от мяса животных, молочных продуктов, и сдобы. Из мяса можно употреблять только мясо птицы, и только вареное. При этом мясо нужно есть с большим количеством свежих овощных салатов.

На ужин не употребляйте мясо, оставьте только рыбу. Все эти блюда ешьте с овощными салатами. И с мясом и рыбой можно есть каши, не лучше их не смешивать. Но, если не можете не смешивать, то такое питание практикуйте только в обед. Но, без первого блюда.

После еды не употребляйте никакой жидкости, ни чая, ни кофе, ни компота. Вся жидкость только до еды за полчаса. Это может быть вода или свежавыжатый сок. Чай, кофе, сладкие газированные напитки приносят только вред.

При смене питания можно питаться чаще. Но, смотрите сами по самочувствию.

*Итак, мы рассмотрели, какое питание использовать на начальном этапе лечения болезни Бехтерева, чтобы снизить ее разрушительное воздействие на организм.*

*[http://lecheniebehtereva.ru/pitanie\\_pri\\_bb/pitanie-myishlenie-zdorove/](http://lecheniebehtereva.ru/pitanie_pri_bb/pitanie-myishlenie-zdorove/)*

## Восьмая глава.

### Без физкультуры или спорта не будет улучшений при лечении болезни Бехтерева

*Чтобы предотвратить срастание позвонков в позвоночнике и хрящей в суставах при лечении болезни Бехтерева, необходимы постоянные физические нагрузки, на позвоночник, мышцы спины и суставы.*

*Лечебная гимнастика при болезни Бехтерева, которую рекомендуют врачи, не выполняет свою функцию увеличения подвижности позвоночника. Даже если ее делать два раза в день. Щадящий режим не дает хорошего кровоснабжения позвоночника и мышц спины.*

Чтобы противостоять болезни Бехтерева, нужно совершать движения, по возможности, в течение всего дня. Так же для улучшения подвижности позвоночника, суставов и силы мышц, рекомендую некоторые несложные упражнения.

Как только вы проснулись, попробуйте, не вставая с постели, потихоньку начать напрягать мышцы спины, сводить лопатки вместе и разводить. Потом выгнуться в спине и прогнуться в противоположную сторону. Потянуть ноги, сначала одну потом другую, двигая тазом. Прогнуть позвоночник влево и вправо.

Это может быть очень больно, знаю. У меня иногда к утру, спина так начинала болеть, что я сразу не мог даже пошевелиться. Приходилось просто раскачиваться, чтобы размять спину и немного снять боль. Потом уже делал разминку, как рекомендует лечебная гимнастика при болезни Бехтерева

Постель по возможности должна быть жесткая и ровная. На ровной постели позвоночник распрямляется за ночь, и улучшается кровоснабжение всех позвонков. Также не происходит зажимов нервов, связывающих мозг и органы. Или происходит их освобождение. Надеюсь, врачи вам об этом рассказали.

Я по началу эти рекомендации игнорировал. Спал на большой подушке и мягкой постели. Боли сильной не было, но все равно, не высыпался, потому что часто ворочался с боку на бок.

После такого сна, я с трудом вставал с постели, с сильной болью, и пол дня не мог разогнуться, такая была скованность. Хорошо, что я это понял. Я и теперь сплю на ровной постели и, по возможности, без подушки.

Если очень болят ребра, как было у меня, можно просто легонько помассировать эти места руками, лежа в постели. Потом, уже сидя на постели, можно попробовать сделать те же движения, что и лежа. Импровизируйте, ищите свое, делайте, что вам нравится.

Если ночью немеет спина, не стоит дожидаться сильной боли. Лучше подняться и сделать несколько упражнений, чтобы размять мышцы и позвоночник. Потом снова лечь и хоть немного поспать. Это лучше, чем бессонная ночь, с постоянным переворачиванием с бока на бок.

Делать разминку по утрам старайтесь регулярно. Лечебная гимнастика при болезни Бехтерева включает много упражнений лежа и стоя на коленях. Я считаю, что лучше, все-таки делать упражнения, стоя или сидя, это наше естественное положение, лечь вы всегда успеете.

Старайтесь все делать с улыбкой. Шутите, смейтесь, радуйтесь. Чаще представляйте себя здоровым, энергичным. И все, что вы ищите, придет к вам. Болезнь Бехтерева не любит людей радостных и веселых, с ними ей не по пути.

Теперь о гимнастике непосредственно, для улучшения гибкости и подвижности позвоночника. В разных учреждениях предлагают разные варианты. Я опишу, какие я делал упражнения при болезни Бехтерева, которые мне нравятся и, которые я делаю до сих пор.

Это базовые упражнения, как я их называю, которые помогают прорабатывать все группы мышц и суставы при болезни Бехтерева. К ним относятся приседания со штангой, жим штанги с груди лежа или отжимания от пола, становая тяга и тренировка мышц живота, лежа на полу.

Первое и самое сильное упражнение это приседания. Да, это не новое, это хорошо забытое старое. Просто приседания можно выполнять по-разному. В больницах, где я лечился раньше, предлагали обычно 8-10 приседаний с вытянутыми вперед руками для балансировки тела.

И что это дает, да практически ничего. За это время вы даже не разогреетесь, и ничего не почувствуют ваши мышцы. Поэтому, чтобы это упражнение дало эффект, нужно приседать до сильного утомления, но не с первого раза конечно. А то на следующий день вы ходить не сможете, так мышцы будут болеть, особенно если вы редко занимаетесь физкультурой.

Руки при этом, лучше держать на плечах, как будто придерживаете штангу, или на груди. Спину старайтесь держать, как можно ровнее. Знаю, не так все просто, но со временем у вас это точно получится. Если будете делать регулярно.

Тренироваться нужно сначала 2 раза, а затем 3 раза в неделю. Со временем можно увеличить количество подходов. Также для эффекта можно брать небольшой груз на плечи и приседать с грузом.

Следующее упражнение предназначено для тренировки в основном, грудных мышц. Но также нагрузке, хоть и меньшей степени подвергаются и другие мышцы. Такие, как плечевые, мышцы спины, мышцы рук, шеи. В общем, как вы поняли, в тренировку вовлекается почти все мышцы туловища.

Это упражнение обычное отжимание на руках от пола. Желательно широким хватом. То есть руки надо ставить на пол как можно шире, однозначно, шире плеч. Для чего это нужно.

Во-первых, это нужно для расширения грудной клетки, и увеличения пространства между ребрами.

Во-вторых, помогает отводить плечи назад и выравнивать осанку, потому что со временем, если не делать никаких физических упражнений, плечи выдвигаются вперед и спина становится круглой как шар. И сутулость становится заметна еще сильнее.

В-третьих, во время упражнений, более качественно снабжает кровью не только мышцы, но и все органы находящиеся рядом.

В-четвертых, тренирует сердце и легкие.

Делать это упражнение нужно до сильного утомления. Можно несколько раз в день. Можно делать несколько подходов подряд с короткими перерывами на отдых. Количество отжиманий определите для себя сами. Но, начинайте с малого количества, постепенно добавляя число отжиманий.

Тренироваться нужно сначала 2 раза, а позже 3 раза в неделю. Этого будет достаточно.

Следующее упражнение способствует укреплению и развитию мышц живота и поясницы. Вы его знаете, и возможно даже иногда делаете. Кто был в армии, тот знает, что это за упражнение. Оно очень распространенное. Его рекомендуют и в школе и в вузах.

Это обычное упражнение для пресса. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног из положения лежа. Это упражнение считается базовым для тренировки основных и самых больших мышц пресса, и поэтому я рекомендую вам его в первую очередь, для тренировки мышц живота.

Делается это упражнение так. Ложитесь на пол, лучше под бедра положить что-нибудь мягкое, чтобы крестцу не было больно. Закрепляетесь ноги под диваном или шкафом, или как-нибудь по другому, как вам удобно.

И начинаете поднимать туловище вверх, до касания колен грудью. Затем опускаетесь на пол, стараясь не расслаблять мышцы живота, и снова подъем туловища. Такая амплитуда дает хорошую разминку поясничному отделу позвоночника, и усиленно снабжает его кровью

Таких повторений нужно делать, как можно больше. Делать нужно до утомления. Я рекомендую, при выполнении всех упражнений делать это до утомления, для хорошего насыщения кровью прорабатываемых мышц, и прилежащих к ним органам.

Можно делать один подход, можно несколько подходов. Я считаю, что достаточно делать по два подхода три раза в неделю. В каждом подходе нужно делать 30 – 50 повторений.

Второе упражнение для пресса это поднятие ног из положения лежа. Делается это упражнение тоже просто. Ложитесь на пол. Под спину подложите что-нибудь не твердое, чтобы не было больно позвоночнику. Руками держитесь за низ шкафа или дивана, и в спокойном темпе поднимаете ноги вверх, приближая к грудной клетке, как можно ближе.

Ноги можно держать полусогнутые, если тяжело держать прямые. Если очень тяжело, первые несколько дней можно поднимать просто согнутые в коленях ноги. И важно приближать ноги к груди, как можно ближе. Такая амплитуда дает хорошее растягивание позвоночника и прогрев его по всей длине.

Потом в таком же темпе опускаем ноги до пола, не расслабляя мышцы живота и снова вверх. И так несколько раз до сильного утомления. Опять напоминаю, что делать все упражнения при болезни Бехтерева нужно до сильного утомления.

Это нужно, чтобы мышцы, связки, суставы, позвоночник разогревались, как можно сильнее и лучше снабжались кровью, получая дополнительную энергию для восстановления, и вымывания ненужных отложений. А при глубоком дыхании грудной клеткой тренируются и легкие, и грудной отдел позвоночника и все сочленения с грудной клеткой и ключицами.

Делать это упражнение лучше в связке с первым, поднятие туловища из положения лежа. Делается это так. Сначала сделали один или несколько подходов в упражнении подъем туловища из положения лежа.

Отдохнули несколько минут. Затем сделали второе упражнение подъем ног из положения лежа в один или два подхода. Вдох в этих упражнениях делается, когда ноги опущены, выдох, когда ноги вверху.

Объединив все три упражнения, вы получите комплекс для тренировки мышц, позвоночника и суставов, который вам поможет в борьбе с болезнью Бехтерева.

Совет. Не принимайте гимнастику, как обязательку, эффект будет очень незначительный. Постарайтесь подходить к тренировкам с хорошим настроением, думайте о чем-нибудь хорошем. Чаще улыбайтесь, смейтесь. В упражнениях импровизируйте, не принимайте, как догму, делайте в удовольствие.

*Итак, мы рассмотрели базовые упражнения для тренировки мышц и суставов при лечении болезни Бехтерева. Это хоть и простые упражнения но, при правильном их выполнении, дают приличную нагрузку на все мышцы и способствуют оздоровлению не только позвоночника, но и всего тела.*

## Девятая глава.

### Подведение итогов. Что можно и нужно сделать прямо сейчас

Я знаю, когда болит спина или суставы, и двигаться больно, то хочется в первую очередь убрать боль. Для этого есть обезболивающие. Но, если не помогают лекарства, то нужно заняться своими мыслями.

Разберитесь со своими целями. Ради денег, не стоит делать то, что не нравится, что не ваше. Или вам придется полюбить то, что вы делаете и куда вы идете. Или хотя бы спокойнее относиться к тому, что вы делаете, или хотите делать.

Иначе, вы вообще не сможете ничего делать. Очень важно делать то, что вам нравится. Так задуман человек. И ему дается возможность реализовать себя именно в том, что ему нравится больше всего.

Поэтому постарайтесь разобраться со своими целями и выяснить свое предназначение. Потому что неправильные цели только забирают энергию, и не дают удовлетворения. А, если вы не знаете своего предназначения, то вы вообще будете метаться из одной стороны в другую, только тратя энергию.

Очень важно начать практиковать позитивное мышление. Никаких оценок. Никаких обид. Убирайте всякую критику, особенно себя. Любить себя, это значит принимать таким, как есть. Учитесь прощать других и себя за совершенные поступки.

Поймите, на данный момент ваша осознанность не позволяет вам совершать другие поступки. И не стоит себя ругать и винить из-за этого. И другие тоже не виноваты. Все дело в вас.

Если нет уверенности и решительности в принятии решений и последующих действиях, возможно, у вас очень низкая жизненная энергия. Вам нужно найти то, что забирает у вас энергию, и освободиться от этого.

Запомните. Только доведенное до конца дело дает чувство удовлетворения и повышает уверенность в своих силах, и дает энергию. Не важно, какое это дело. Даже поход в булочную, или вынос мусорного ведра. Решили, тут же сделали. Будет расти уверенность.

И еще, чтобы развить уверенность и смелость, нужно постоянно делать то, что раньше никогда не делали. Даже по мелочам. Но делать надо.

Применяйте аффирмации. Многократно повторяйте себе громко и уверенно: “Я уверенность, смелость, решительность, мужественность, ответственность.”

Создайте выражение из нескольких слов по продолжительности секунд в 5 и проговаривайте его каждый день минимум по 20 – 30 минут. Женщинам нужно развивать женственность, нежность и мягкость.

Уже через месяц вы заметите некоторые изменения в своем поведении. Уверенность прибавится.

Лекарства применяйте, если сильные боли. Если можно терпеть, старайтесь не принимать. Меняйте питание. Мясо животных, молочные и хлебобулочные изделия исключите из пищи совсем. Старайтесь не смешивать продукты более двух – трех

Выберите для себя несколько упражнений и постоянно выполняйте их. Только делайте эти упражнения до сильного утомления. Обязательно тренируйте пресс. Желудок тоже будет лучше работать.

Делайте массаж сами. Мягкое и ласковое поглаживание. Проявляйте любовь к своему позвоночнику и суставам. Разговаривайте с ними, хвалите их. Просите прощения у них за то, что даете им большую нагрузку и, не проявляли ранее любви к ним и так далее.

Не стоит надеяться на кого-то или на что-то. Надо делать самому. И чем раньше, тем лучше. Если конечно, вы на самом деле хотите избавиться от болезни Бехтерева.

## **Заключение**

Итак, теперь вы знаете, что нужно начать делать, чтобы стать хозяином положения, и перестать зависеть от болезни Бехтерева. Не откладывайте это мероприятие на завтра.

Можно прямо сейчас, начать составлять план действий по избавлению от болезни Бехтерева. И первым пунктом можно сделать смену питания уже на ужин. И так во всем остальном.

Благодарю всех читателей моего блога, которые оставляли комментарии на мои статьи и писали письма с вопросами. Они помогли составить план этой книги.

Если вы хотите больше узнать о том, как можно справиться с болезнью Бехтерева, посетите мой блог.

"Попрощайся с болезнью Бехтерева <http://lecheniebehtereva.ru/>

Там вы найдете много полезных статей по нужным вам темам.

P.S. В начале пути, всегда больше вопросов, чем ответов. Поэтому, если у вас возникло много вопросов по теме избавления от болезни Бехтерева и вы не знаете, где найти на них ответ, закажите бесплатную скайп-консультацию, и мы вместе найдем решение вашей проблемы. Заказать можно на главной странице сайта или в верхнем меню сайта на странице "Бесплатно".

P.S. Также вы можете связаться со мной по телефону или с помощью электронной почты на странице контакты <http://lecheniebehtereva.ru/kontaktyi/>

Действуйте, и у вас все получится. Успехов Вам.

**Попрощайся с болезнью Бехтерева <http://lecheniebehtereva.ru>**