



Könny? a csúszómászóknak

2025 október 17. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Mennyivel könnyebb a gerincteleneknek, férgeknek, csúszómászóknak, gerincbántalmaktól nem kell tartaniuk.

Orvos ismer?sömt?I tudom, hogy a gerincnyavalya korunk egyik leggyakoribb és legmakacsabb betegsége, el?fordulása idehaza is számottev?. Hogy megértsük a kór lényegét, ismernünk kell, mi vezethet a kialakulásához.

A gerincoszlop mindenféle csigolyákból, kereszt- és farkcsontból áll. A csigolyák mozgékonyágát a porckorongok biztosítják – lestrapált, rossz korongok esetén szó sincs mozgékonyáságról, ilyenkor az ember mondat végi kérd?jelre emlékeztet. Gerincünk elméletben egyenes, valójában viszont S alakú görbületet ível, ez teszi lehetővé a felegyenesedett testtartást és a két lábon való járást. Régi tapasztalat:

felegyenesedve csupa öröm az élet, tartása lesz az embernek, rálát a világra, egyáltalán jó benyomást kelt. Sudár, mértékadó és daliás alkat az ilyen, megakad rajta az ember szeme.

Csak hát ott vannak ezek a piszok porckorongok, id?tartamuk véges, garancia nincs rájuk. El?bb-utóbb jönnek a nyögdécsel?s esztend?k, gyógytorna, iszappakolás, görbe bot, miegyéb...

Mennyivel könnyebb a gerincteleneknek, férgeknek, csúszómászóknak, gerincbántalmaktól nem kell tartaniuk. Csak tekeregnek, csavarodnak hol jobbra, hol balra (némelyiknek méregfoga is van, olykor fenyeget?en belesziszeg a leveg?be), ha meg úgy látják jónak, egyszer?en átvedlenek, eldobják régi énjüket.

Az egészségnek az ad aktualitást, hogy minden évben október 16-án tartják a nemzetközi gerincvilágnapot.

E napon számos szaktekintély teszi közzé tudományos értekezését, intelmeit. Abban valamennyien egyetértenek, hogy a legjobb gyógy mód a helyes testtartás. A tartás.

Pihál György

www.magyar nemzet.hu



Ajánló