

**La Perfección
del Cuerpo
Humano –
Su Salud e
Inmunidad –
Lo que No nos
Explicado.**

Marián Varchol
Natural therapies,
Chiropraxia & Acupuncture

La Perfección del Cuerpo Humano - Su Salud e Inmunidad, Lo que No nos Explicado.

Contenido

Gracias

Sobre el Autor

Introducción

1. El Cuerpo Humano - diferentes percepciones de la salud

1A. Medicina alternativa

1a. Medicina Tradicional China - Filosofía del Aprendizaje

1aa. Acupuntura y Acupresión

2aa. Ayurveda

2a. Reflexología

3a. Aromaterapia

4a. Hierbas y Té

5a. Yoga y Meditación

1B. Medicina Ortodoxa - división en departamentos

1b. Líneas corporales miofasciales y colágeno

2b. Aparición de problemas de salud: flexibilidad y movilidad del cuerpo, adherencias, protuberancias, túnel carpiano, hombro congelado, codo de tenista, cirugía

3b. Medicamentos y Farmacia

1C. Homeopatía - origen y desarrollo

2. Terapias naturales, Quiropráctica y Acupuntura

2A. Cuidado y estilo de vida del siglo XXI

2B. La necesidad de cambio en el siglo XXI - Espacio y Tierra, Dimensiones

3. El cambio es vida: nunca es demasiado tarde para empezar

3A. Desintoxicación cuerpo y alma - Kombucha

3a. Pureza y Respiración

3B. Terapia manual completa

3b. Educación Física

3C. Ejercicio de Pilo-yoga

3D. Endurecimiento deportivo

3E. Grupos sanguíneos

Conclusión

Gracias

Al comienzo de este libro, me gustaría agradecer a todas las personas que están constantemente involucradas en la creación y desarrollo de todo el conocimiento y la experiencia práctica en el campo de la medicina oriental y occidental. A través del estudio de métodos y técnicas probados, puedo mejorar regularmente mis conocimientos y habilidades en los campos de la Quiropráctica y la terapia Natural, y ofrezco ayuda a las personas que buscan formas naturales de ayudar. En mi libro, trato de explicar y describir la necesidad de unir la medicina oriental y occidental en el siglo XXI actual, que aún no está disponible en algunos países modernos del mundo. La Salud y la Inmunidad son una parte natural de todo cuerpo humano, afectada por formas de vida tanto físicas como etéricas. Las personas estamos constantemente creando, renovando y mejorando conocimientos y técnicas en el campo del cuidado del cuerpo humano, y necesitamos saber cómo utilizarlo adecuadamente para que podamos mantener nuestro cuerpo saludable. Creo que el conocimiento también es esencial para la Salud y la Inmunidad durante mi vida. Cada individuo es un "único" en su cuerpo y personalidad, y esto debe ser realizado y valorado para toda su existencia. Quiero agradecer a todos mis instructores, maestros y colegas, agradezco cada oportunidad de adquirir conocimiento y práctica en el Cuerpo humano, Quiropráctica y Fisioterapia, Reflexología, TCM (Medicina Tradicional China) - Acupuntura y otros. Los libros, capacitaciones y seminarios de maestros e instructores del mundo me ayudan mucho a desarrollar habilidades y conocimientos en los campos de la Quiropráctica y la Fisioterapia. Agradezco a mi esposa e hijos, padres y hermanos, a todos mis amigos y clientes que me ayudan a desarrollar mi afición personal y la capacidad de ayudar a otra persona. Para concluir, me gustaría agradecer a Beáta y Július Pataky, curanderos naturales profesionales y expertos en el campo de la Reflexología, cuyos conocimientos y conocimientos sigo utilizando hoy en día, y su visión positiva del Ayurveda y la MTC me ayudaron mucho a encontrar una manera de combino mis conocimientos, práctica y un cariño por su trabajo que me da alegría, felicidad, salud y armonía en mi vida.

Sobre el Autor

Uno puede enfrentar problemas físicos o de salud de extremidades, articulaciones, columna vertebral, músculos, etc. como un niño. Vivir en el mundo occidental puede ser una gran ventaja frente a otras culturas atrasadas. Sin embargo, desde el nacimiento, el niño percibe los problemas dados de manera diferente, que pueden eliminarse gracias a varias tecnologías, ayudas y técnicas modernas que conocemos hoy. La necesidad de mejorar o curar cualquier problema de salud del niño son muy importantes, ya que todo es posible para el niño desde su punto de vista. Busca actividad constante, movimiento y entretenimiento, desde temprana edad, lo que también es una gran ventaja. Por lo tanto, el deporte y la actividad física son actividades esenciales a lo largo de mi vida, y también las hago parte cotidiana y alegría de mi vida.

Personalmente, el Cuerpo humano comenzó a interesarme principalmente en términos físicos, ya durante los estudios básicos y los deportes activos. Los viajes frecuentes y la permanencia en la naturaleza me han enseñado a conocer y confiar cada vez más en formas más naturales de cuidar mi cuerpo y mi Salud. La actividad diaria y el deporte me llevaron a participar activamente en el deporte Eslovaco. Es por eso que el cuidado diario de su Salud e Inmunidad se ha convertido en parte de la vida. Además de los deportes, utilicé la educación básica en masajes y posteriormente participé en varios cursos de capacitación especiales como Reflexología y Técnicas de Puntos, Técnicas Miofasciales y Suaves, Quiropráctica, Aromaterapia, Arte de la Terapia de Masaje Tailandés, Acupuntura y Medicina Tradicional China. Sin embargo, sigo ampliando mis conocimientos no solo en el campo de la Fisioterapia, sino también en la cultura oriental y la medicina natural. Viajar y conocerme también me ayuda a expandir constantemente mi conocimiento y comprensión.

Vivir y trabajar en los países más desarrollados de Europa Occidental me ha ayudado a tomar el camino que he estado siguiendo durante varios años. Comprendí la importancia de crear Salud y fortalecer la Inmunidad en mi cuerpo todos los días. Mientras estudiaba y entendía la técnica de Bowen junto con el conocimiento tradicional, también entendí más sobre la aparición de varios problemas de salud humana en la actualidad, cuando el hombre es a menudo un esclavo del sistema y la forma de vida moderna. Quería comenzar a ayudar a las personas en el campo de la fisioterapia y ayudar a los clientes en especie. Me fascinó el trabajo de Masajista, luego Fisioterapeuta y Quiropráctico, y después de muchos años de experiencia ofrezco servicios llamados *Terapias Naturales, Quiropráctica y Acupuntura*. Además de muchos años de experiencia y trabajo

con la clientela, también he preparado mi propio y sencillo set de *ejercicios de Pilo-yoga*, en los que me enfoco en apoyar la reducción de problemas físicos y carencias comunes que suelen presentarse en la actualidad. El fortalecimiento de líneas musculares importantes, el estiramiento de la fascia, el alivio de la tensión y el fortalecimiento de la anatomía general del cuerpo son la base del ejercicio de Pilo-yoga. Aquí se me ocurrió la idea de escribir un libro y resumir en él temas muy importantes que pueden ser de interés para muchas personas, y además puedo ayudar a una persona a entender cómo percibir su cuerpo de manera diferente, cuidar su Salud, Inmunidad , y crear libertad y felicidad a lo largo de la vida.

El ejercicio regular, el mantenimiento de la flexibilidad y la flexibilidad del cuerpo es esencial durante la vida y está asociado con un fortalecimiento general de la autoinmunidad y el flujo de fluidos corporales y energías en el cuerpo.



Introducción

La anatomía humana perfecta se ha utilizado durante mucho tiempo como modelo en la arquitectura, la construcción o la escultura y la pintura, como lo demuestran varios monumentos valiosos. El estudio y conocimiento del cuerpo humano siempre está en consonancia con el desarrollo del pasado, y el conocimiento de la anatomía humana, así como el desarrollo de la medicina moderna, ha dependido de todo el "conocimiento antiguo" de civilizaciones anteriores como la Sumeria, Indios, Mesopotamia, Babilonia, Asiria, Macedonia y otros. En el actual siglo XXI, el hombre está dando pasos agigantados en diversos campos. Este progreso ciertamente hace la vida más fácil para la mayoría de las personas y, al mismo tiempo, se amplía el conocimiento sobre la existencia humana. Las computadoras y las tecnologías, que hacen que muchas cosas a nuestro alrededor sean más fáciles y sencillas, también brindan mucha ayuda.

Es sensato aprovechar todos estos beneficios hoy, como Internet, y aumentar su conocimiento sobre el uso adecuado del cuerpo humano, el cuidado y apoyo de las capacidades naturales del cuerpo.

Un cuerpo sano nos ofrece a todos muchas más opciones y capacidades en la vida cotidiana. Personalmente, además de mi trabajo, decidí darle a la gente una perspectiva diferente sobre el cuerpo humano y escribí un libro electrónico para el público en general. De niño, estaba muy interesado en la naturaleza circundante de la Tierra y admiraba la naturaleza y la perfección de cada cuerpo humano.

Después de muchos años de estudio y práctica, comencé a escribir el libro electrónico "*La Perfección del Cuerpo Humano - Su Salud e Inmunidad, Lo que No nos Explicado.*" para brindar a los lectores una perspectiva diferente sobre el simple funcionamiento diario, la regeneración o el cuidado de su cuerpo. telo.telo. . . cuerpo y columna durante su vida.

En primer lugar, quiero presentar el cuerpo humano y la columna vertebral desde dos perspectivas diferentes, desde el lado de la medicina Alternativa "oriental" y desde el lado de la medicina Moderna "occidental". Más adelante, explicaré lo que hago en mi trabajo con las personas y también señalaré las causas muy comunes de los problemas de espalda en la sociedad actual, que también crean bloqueos en el flujo de la *energía vital Qi*. Este e-book está dedicado a entender la salud de una persona, mejorarla y cuidar su cuerpo, salud y bienestar. Ofrezco al lector una explicación de varios métodos alternativos de tratamiento y aprendizaje. También observo de lo que es capaz todo cuerpo

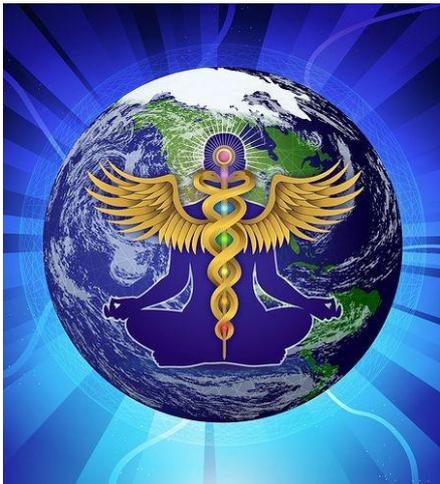
humano, si permanecemos en armonía con las energías de la Tierra y de todo el Universo a lo largo de nuestra existencia. Al final de mi libro electrónico, ofrezco una serie de consejos y sugerencias útiles sobre cómo mantenerse en forma y comenzar a crear un estilo de vida armonioso a lo largo de la vida.

Les deseo a todos mucho amor y energía positiva no solo mientras leen este libro electrónico. Creo que muchos de ustedes comprenderán y descubrirán diferentes habilidades naturales, conocimientos y también comprenderán mejor su lenguaje corporal.



1. El Cuerpo humano - diferentes percepciones de la Salud

El cuerpo humano es relativamente desconocido para la mayoría de nosotros en el mundo moderno de hoy. Desde el nacimiento, cada persona adquiere mucha información, conocimiento, habilidades físicas, talentos, genética y también una forma de energía disponible en su entorno. Puedo decir que el lugar de nacimiento en la Tierra es muy importante y significativo en este momento.



Ahora conocemos varias teorías diferentes no solo sobre el cuerpo físico, la salud, la inmunidad y las formas de energía, sino que también es importante comprender el significado y la esencia de la vida misma en el cuerpo humano en la Tierra.

La ciencia actual todavía piensa de manera bastante contradictoria sobre el flujo de la energía vital, también porque uno usa solo el hemisferio izquierdo del cerebro y el materialismo, respectivamente, para la percepción y el pensamiento, realidad 3 Dimensiones. Uno a menudo se desvía de los intereses, necesidades y responsabilidades personales y, a menudo, no tiene tiempo ni siquiera para las necesidades básicas de la vida. **Desde el final de la Segunda Guerra Mundial, muchas sociedades se han visto afectadas y la gente ha quedado profundamente traumatizada, y Eslovaquia ha sido parte de esta situación.** Las lesiones, no solo físicas, mentales, emocionales, sino también espirituales, fueron conocidas por todos durante mucho tiempo después del final de esta guerra.

Es en varias situaciones problemáticas de la vida que hay una desaceleración significativa, y las necesidades más importantes de la existencia se muestran a cada persona.

El hombre vive en la Tierra y también es parte del Universo infinito y de la Energía. Muchas opiniones y enseñanzas han acompañado al hombre a lo largo de su evolución durante millones de años. Con el desarrollo de la humanidad surgen diversas sociedades, se desarrolla la civilización, junto con la ciencia y la tecnología, y al mismo tiempo podemos observar cómo este desarrollo afecta al hombre. En su mayor parte, el desarrollo social sigue avanzando, pero podemos mirar cada situación desde una perspectiva diferente y con una visión diferente.

Por supuesto, incluso los problemas de salud han llevado a las personas y civilizaciones a buscar constantemente la forma más adecuada de ayudar, o una solución general a los problemas de salud actuales.

Ya en la antigua Grecia, alrededor del año 400 aC, vivió el famoso médico griego Hipócrates, quien es considerado una de las figuras más importantes de la historia de la medicina. A menudo se le conoce como el "Padre de la Medicina" y sus contribuciones como fundador de la Facultad Hipocrática de Medicina son reconocidas constantemente en esta área. Fue esta escuela la que revirtió la medicina de esa época en la antigua Grecia, la separó de otras disciplinas (como la teología, la filosofía) y la estableció como una profesión separada. Todo el conocimiento, trabajo y práctica se han ido completando a lo largo de los años, y hasta el día de hoy se utiliza también el juramento hipocrático, que lleva su nombre, que contiene un conjunto de reglas éticas para la conducta de todo futuro médico. Hay varias biografías que describen el desarrollo de toda la medicina en el pasado por la herencia gradual de la enseñanza y la práctica, mientras que la base necesaria de la medicina era todavía un conocimiento completo de la diversa naturaleza de la Tierra y el cuerpo humano. A menudo, las enseñanzas individuales durante nuestra era diferían en cómo tratar y diagnosticar una determinada enfermedad o problema físico.



La investigación entre los diversos métodos de la historia explica que el cuerpo humano natural apunta a similitudes y casos repetitivos en la medicina, y esto puede ser útil para todas las generaciones futuras.

La medicina Hipocrática era humilde y pasiva. Todo su enfoque terapéutico se basó principalmente en el amor sincero y el "poder curativo de la naturaleza".

Dado que la autopsia humana todavía era un tabú o estaba prohibida en ese momento, ¿de dónde proviene todo este conocimiento detallado del cuerpo

humano, los procedimientos fisioterapéuticos y otros procedimientos de curación natural que se han utilizado a lo largo de la historia humana?

La Quiropráctica y Relajación a menudo se han utilizado para diversos fines médicos, que se han denominado restauración de la salud física. Los eruditos Hipocráticos creían que "el descanso y la inmovilización (quiropática, osteopatía)" son muy importantes para los humanos y la salud. "En general, Hipócrates trató al paciente con mucha amabilidad, trato suave y enfatizó la limpieza y esterilidad del paciente durante cada tratamiento. Por ejemplo, siempre se usaba agua pura o vino en las heridas, pero se prefería un tratamiento "seco" y, a veces, se usaban bálsamos calmantes naturales.

Hipócrates no propugnaba la administración de fármacos, sino que se especializaba en el diagnóstico global general del paciente, seguido de la terapia adecuada elegida. Sus tratamientos básicos incluían el ayuno y el consumo de una mezcla de vinagre y miel.

Era partidario y decía que “comer cuando estás enfermo es alimentar la enfermedad”. Por supuesto, las drogas también se usaron en casos severos de enfermedad y en lesiones, cuando, por supuesto, también se usó la movilización y tracción del sistema esquelético y los músculos, cuando era necesario liberar presión sobre el área dañada y restaurar el flujo de energía en el cuerpo. Hipócrates también citó a menudo su afirmación de que



"deja que tu comida sea una cura y tu comida te curará", aunque a menudo han surgido malas interpretaciones y opiniones. En 2017, se encontró un manuscrito en el sur del Monte Sinaí que contenía la receta médica de Hipócrates, así como 3 recetas con imágenes de hierbas creadas por un manuscrito desconocido.

Hoy podemos ver como la Medicina, el Corpus de Hipócrates y el Juramento han sido reconocidos durante siglos, siendo el debate actual que todos los documentos no podían ser escritos por una sola persona, o se dieron a conocer principalmente por su personalidad / quizás todos los trabajos médicos fueron arreglado gradualmente bajo Hipócrates.

La medicina y el cuidado del cuerpo y la salud tienen su origen donde las personas y los saberes han estado desde la antigüedad. Según el pensamiento actual, sabemos que no hubo una sola “cuna” de civilización, sino que hubo

varias civilizaciones que se desarrollaron de manera independiente y al mismo tiempo comenzaron a migrar por el mundo.



Según antiguos descubrimientos, *la Herbolaria, el Ayurveda, la Medicina China y la Reflexología* han sido bien conocidas y utilizadas, y sus registros se remontan a miles de años. Por lo tanto, es muy difícil determinar sin ambigüedades el desarrollo humano, y los científicos del siglo XXI han reconocido de manera más general que surgieron diferentes

civilizaciones independientemente de varios lugares en ambos hemisferios del mundo. Simplemente resumiré del estudio que el desarrollo se basa principalmente en los descubrimientos y restos dejados por todos nuestros antepasados. Los registros más antiguos alcanzan más de 10 mil. años antes de d.C. de las culturas del Medio Oriente desde donde se extendieron al oeste, el antiguo Egipto y al este, la antigua India, China. En el continente americano se encontraron descubrimientos un poco más antiguos que los de la antigua China. En esencia, se trata de culturas bien conocidas de la Tierra, dedicadas principalmente a la agricultura, el pastoreo y la ganadería, la pesca, las hierbas y la religión, como los famosos Sumerios, Badari, Mauri, Indios, Chinos, Incas, Mayas, Aztecas.

Gradualmente, varias Filosofías y Enseñanzas de la Medicina Tradicional China (MTC), que se convirtieron en enseñanzas internacionales y mundialmente

famosas en los países occidentales modernos, se hicieron muy conocidas y utilizadas hasta principios del siglo XX. Por supuesto, estas conocidas técnicas y enseñanzas no llegaron a tiempo a todos los países del mundo, ¡prácticamente con bastante retraso debido a las guerras y la posguerra! Los estados desarrollados occidentales y la sociedad de los EE. UU. o Europa ya están creando una fusión gradual de este conocimiento de la medicina



oriental y occidental durante la guerra y durante el período de posguerra. Debido a estas deficiencias y contradicciones del pasado, estos métodos orientales y occidentales no llegaron a varios países de la UE hasta finales del siglo XX o principios del siglo XXI. Desafortunadamente, durante mi trabajo en Eslovaquia, debo decir que la asistencia sanitaria también está en un mal nivel en algunas regiones. **Me enfado cuando veo a personas, con un problema de salud o dolor relativamente simple, correr para ver a un médico de inmediato. La gente casi ha olvidado su propia responsabilidad por su salud e inmunidad.** El estado actual de la salud humana es el reflejo de una vida que cada uno de nosotros crea libre y solo. El estado de salud a menudo no mejora incluso después de una visita al médico, y la esencia se centra más en determinar el diagnóstico actual. Tanto el dolor como los síntomas a menudo se suprimen con medicamentos, y el énfasis está en estabilizar el estado actual de la salud humana.

¿Cuál es el significado del diagnóstico y el nombre de la enfermedad para los humanos? ¿Suprimir, estabilizar o curar y eliminar el problema actual en el cuerpo? Hoy en día, hay una gran cantidad y nombres de enfermedades para las que también hay medicamentos disponibles, especialmente en las sociedades modernas. **La producción visible de medicamentos depende de una serie de enfermedades y problemas de salud que los médicos actualmente diagnostican con medicamentos. Daré un ejemplo común de un cambio en la presión arterial, donde a menudo es necesaria la estabilización regular con medicamentos y el control por parte de un médico. Como mencioné, la medicina moderna a menudo usa el diagnóstico para suprimir y estabilizar los problemas actuales. Muchos cambios y dolores son causados por el metabolismo actual deficiente y el estilo de vida humano, que deben corregirse. Vivir en la sociedad y civilización moderna que nos nutre y en la que crecemos también trae muchas reglas, prohibiciones y órdenes.**

La sociedad es como una gran familia y puedo decir que una enfermedad nacida en la familia necesita ser curada por toda la familia para crear una buena salud. Desde mi punto de vista, el cuerpo humano es más que perfecto, pero requiere al mismo tiempo el correcto conocimiento, cuidado y regeneración, así como el correcto ciclo de vida de la Energía Qi para funcionar saludablemente.

Es posible y no es muy difícil si sabemos cómo hacerlo. Por ejemplo, como un niño pequeño después del nacimiento, no tiene preocupaciones ni problemas, y solo disfruta de la alegría y quiere jugar, divertirse. Posteriormente, luego de ingresar a la escuela primaria, comienzan a aumentar los deberes y tareas, y

también viene la presión del maestro, quien también tiene sus deberes y tareas. Como resultado, las emociones de miedo, preocupación y estrés se suman a la vida cotidiana. Está bien, por supuesto, pero creo que sería apropiado que nos dediquemos a la escuela y la vida personal y aprendamos más sobre cómo podemos regular estas energías negativas. Son las emociones, la tensión y el estrés las que provocan cambios graves y son las principales causas de desequilibrios en el cuerpo, y las manifestaciones son dolores y problemas de salud en el cuerpo. **El dolor y la enfermedad también son la forma en que el cuerpo nos muestra y nos dice que algo está desequilibrado y necesita ser corregido.**

Miedo - una emoción que todo el mundo conoce y que muchas veces puede salvarnos la vida en una mala situación, por supuesto. Pero si hay demasiada de esta emoción en nuestro cuerpo, y la combatimos todos los días, causa presión y tensión internas. **La emoción del miedo está anclada en la vejiga de una persona cuyo camino de energía (meridiano), el flujo de Energía Qi pasa por la parte posterior del cuerpo y a lo largo de toda la columna vertebral, que protege el SNC (Sistema Nervioso Central) Médula Espinal, que Yo personalmente llamo a la "carretera" que transmite información a través del cuerpo. Por lo tanto, la emoción del miedo a menudo causa un problema con la micción nocturna, en la mediana edad a menudo dolor y bloqueo de la parte baja de la columna y la pelvis, en la vejez también problemas con la próstata o el colon. Es una emoción negativa con la que la sociedad ha aprendido a vivir, a menudo a expensas de su felicidad y alegría.**

Preocuparse - surgen ya en la infancia gracias a las responsabilidades y evaluación del alumno, que por un lado nos motivan a todos a lograr los mejores resultados posibles, pero por otro lado las preocupaciones provocan una presión y tensión excesiva en el cuerpo. **Lo compararía con cómo una persona que no se ocupa de estas preocupaciones con regularidad también aumenta la carga en la espalda, lo que aumenta la tensión y la tensión en toda la columna, así como en las articulaciones de todo el cuerpo.**

Estrés - Hoy en día, la palabra que escuchamos supongo en todas partes y todavía. Todos los días podemos meternos en una situación que nos provoque estrés, tensión, preocupaciones, y desde la infancia una persona comienza a enfrentarse al estrés de la vida. Entonces, todos experimentamos estrés, pero no todos lo experimentamos de la misma manera. Por supuesto, si alguien está

expuesto todos los días a situaciones estresantes permanentes y fuertes, entonces hay dificultades y problemas en el cuerpo.

Pero si miramos nuestra vida, que es sin estrés, tensión, preocupación, podemos decir que la vida probablemente sería bastante aburrida. Por tanto, también podemos mirar el estrés desde el lado positivo y decir que es eso lo que nos impulsa a seguir adelante. Por lo tanto, es mucho más importante en este momento aprender a **vivir adecuadamente con el estrés y controlarlo, o aprender a convertir el estrés en energía positiva en el cuerpo.**

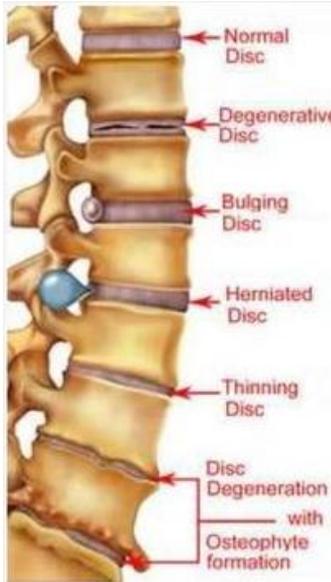
Por experiencia, puedo decir que las personas muy a menudo viven en un estilo de vida estresante que cambia solo cuando se manifiesta un problema de salud grave. Simplemente diré que las tensiones regulares interrumpen y comprimen el flujo de energía vital Qi, que nutre todo el cuerpo y la existencia, como se explicará más adelante en el flujo de energía Qi. Los medios e Internet son muy populares en varias empresas. Los medios de



de comunicación son importantes para que una persona esté lo suficientemente informada y tenga una visión y un conocimiento más amplio. Pero los medios de comunicación también están llenos de información negativa que evoca en nosotros diversas emociones negativas, creamos preocupaciones y estrés en nuestro cuerpo. **Nuevamente, ¡creamos diferentes situaciones donde solo nuestro cuerpo sufre! Así, podemos concluir que la sociedad moderna y la civilización moderna también ofrecen a las personas, además de salud, felicidad y abundancia, estrés regular, preocupaciones y emociones negativas.** Si a la sociedad no se le enseña a manejar estas preocupaciones y estreses, entonces la sociedad también crea diversos problemas de salud, y al mismo tiempo podemos decir que una sociedad enferma está llena de miedo, preocupaciones y estrés, también crea malos pensamientos y malas energías. **Solo volveré al hecho de que cada persona es personalmente responsable de su cuerpo y estilo de vida, y la sociedad en su conjunto también necesita varios cambios.**

Columna vertebral - características admirables

En la vida moderna de hoy, las emociones de miedo, estrés y preocupación nos afectan casi todos los días. Ahora vamos a imaginar una parte del cuerpo muy



necesaria y sus funciones básicas, que es la que más estrés tiene a lo largo de la vida, y a la que cada vez le prestamos menos atención. La columna vertebral humana es admirable no solo por su estructura única sino también por sus funciones. Permite que una persona camine erguida, mantenga el equilibrio, se incline, gire, salte, corra y se levante. Todas estas son funciones que dependen de la columna vertebral, y el buen funcionamiento de la columna vertebral depende de la cooperación mutua de los huesos, articulaciones, músculos y nervios individuales. Por lo tanto, abordaremos todas las partes paso a paso.

Esqueleto y Columna

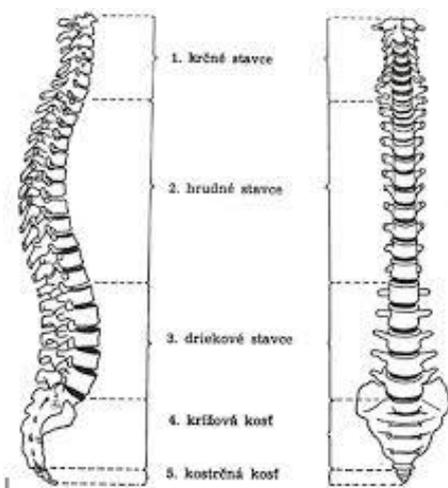
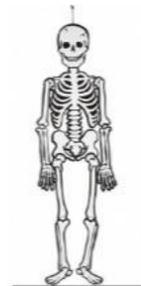
El esqueleto humano realiza las siguientes funciones básicas: protección, soporte, eje, movimiento.

Protección - cierra y protege la médula espinal en el canal espinal, **órganos internos**,

Soporte - lleva el peso del cuerpo,

Eje - forma el eje medio del cuerpo, equilibrio, estabilidad, divide la espalda en dos partes iguales del cuerpo (izquierda y derecha)

Movimiento - la transmisión de la comunicación nerviosa asegura el movimiento de todo el cuerpo.



El cráneo y la columna protegen el sistema nervioso, el tórax protege los órganos internos, la pelvis cierra todos los órganos reproductivos y los intestinos. La columna vertebral es una columna flexible que se extiende desde el cuello hasta el cóccix y consta de 33 huesos, llamados vértebras, que están separados por discos intervertebrales. Los discos intervertebrales realizan una función protectora y de apoyo muy importante. Este eje corporal