

Содержание

Введение	9
Лицо	15
Шея	29
Ракетный принцип	43
Геометрия тела	49
Неваляшка	54
Алгоритм Осьмионики	60
Законы физики и физиологии	65
Анатомия дыхания	84
Три ступени тела	94
Прокатка тела.....	99
Первая ступень «ракеты».....	106
Вторая ступень «ракеты».....	122
Синдром опорной ноги	151
Союз крестца и копчика	159
Стопы	174
Связь стоп с головой.....	178
Трансфорер ног	190
Пункт 1.....	191
Пункт 2.....	194
Пункт 3. Гибкая система таза.....	203
X-хромосома тела	215
Артериальное давление	223
Смещения тела	230
Фигура	233
Менопауза	237
Работаем!	239
Напутствие.....	244
Эпилог	248



Методика	252
Противопоказания	252
Азбука выполнения приемов	253
Техника выполнения приемов	256
Общие приемы	257
1. «Постуральная коррекция»	257
2. «Ось мира»	270
Коррекция верхней половины тела	284
3. «Парус»	284
4. «Зародыш»	289
5. «Кошка — собачка»	291
6. Коррекция системы ПКЛ	293
7. «Патриций»	295
8. Коррекция сутулых плеч	299
9. Разворот головки плеча	301
10. Растяжка грудных мышц	302
11. Разворот головки плеча лежа	303
12. Скрутки	304
13. Двусторонняя коррекция «костюмчика»	310
14. Растяжение верхней половины тела, лежа на животе	312
15. Двусторонняя коррекция, лежа на боку	314
16. Смещение тела	316
17. «Осинка»	318
Коррекция нижней половины тела	320
18. «Кролик»	320
19. «Вектор»	327
20. «Кролик у стены»	328
21. «Стрекоза»	328
Работа с крестцом	331
22. «Весы»	331
23. «Лыжня»	332
24. Коррекция смещения крестца	333
25. Постуральная коррекция сидя	335
26. Коррекция положения тела	340
27. «Х-хромосома» лежа	342
28. Тестирование укороченной ноги по стопам	345
29. Удлинение опорной ноги	346





30. Коррекция пронации и супинации.....	360
31. «АнтиЧаплин»	361
32. Распрямление локтей.....	363
Коррекция таза	365
33. Поперечная коррекция таза в «X-хромосоме».....	366
34. «Лягушка»	367
35. Разработка гибкости тазобедренных суставов....	369
36. Асимметрия суставов	372
37. Прыжки крестиком.....	375
38. «X-хромосома стоя».....	378
39. Работа с животом.....	381
40. Работа с мячом	392
41. Динамическое растяжение трапеций	396
42. «Рамочка».....	398
Шея	399
43. Работа с шейей	399
Результаты занятий	407
Эпилог	440
Отзывы	442





Введение



*Чудеса не противоречат законам природы.
Они противоречат лишь нашим представлениям
о законах природы.*

Блаженный Августин

Для начала позвольте представиться. Меня зовут Наталья Осьминина. Около 30 лет я занимаюсь проблемами биомеханики осанки и лица в своем центре в городе Клайпеда (Литва). Я автор более десятка книг и множества методик для восстановления осанки и лица. Моя первая комплексная методика, созданная на практическом опыте, называлась «Селфлифтинг Ната», приемы которой были опубликованы в первой версии книги «Вос-



кресение лица, или Обыкновенное чудо» в 2010 году. Позже она получила широкое распространение в России под брендом «ревитоника» как коммерческий проект «фитнеса для лица и шеи». Через пять лет я создала новую методику — Осьмионику, что стало революционным взглядом на тело человека, рассматривающим его не с точки зрения привычного остеопатического фасциального ракурса, а исходя из принципа космической ракеты.

Самой первой моей книгой, изданной в 2007 году, была брошюра «Анатомия старения, или Мифы в косметологии», следующей вышла полноценная книга «Воскресение лица, или Обыкновенное чудо». За ней была издана книга «Фитнес для лица. Методика Фэйсмионика», потом «Мир лица и его тайны», «Геометрия дыхания», «Звучание походки», а также серия книг: «Квантовая биомеханика тела, или Парадоксы Мироздания». Это и есть тот долгожданный синтез, над которым бьются все ученые мира. Моя теория по осанке является лишь малым фрагментом того огромного мира, который я описываю в своих книгах.

Как-то в интернете мне попался на глаза отзыв читательницы на мою книгу «Фитнес для лица. Методика самодектирования»: «Книга хорошая, но скомпонована неудачно. Приходится пробираться к приемам через мешанину текста». Вот так-то! Одним росчерком пера показать свою глупость дано не каждому.

«Мешанина» в понимании автора отзыва — это теория, остеопатические принципы которой были впервые перенесены мною с тела на лицо. После описания очередного лицевого дефекта мне хотелось сразу дать надежду женщинам в виде приемов по его ликвидации, поэтому приемы шли сразу вслед за объяснением причин возникновения проблемы.

Учтя отзыв, все остальные книги были «скомпонованы» стандартно. Но в данной книге есть своя изюминка. Для тех, кто предпочитает, не углубляясь в теорию, сразу брать быка за рога, все приемы привычно вынесены в





конец книги. Но самое главное осталось внутри: как опознать проблему, как сравнивать себя с эталоном, как себя фотографировать, как линовать изображения в «Фотошопе», как контролировать процесс.

Без понимания общей парадигмы Осьмионики бессмысленно махать руками и ногами, имитируя движения животных. Мы отличаемся от них главным — сознанием. Если вам не интересны теория и понимание, что представляет собой ваше тело, по каким законам оно должно вписываться в свою эталонную матрицу, а главное — каковы параметры вашей эталонной матрицы... маши не маши конечностями, а к «образу и подобию» своей матрицы, данной природой, не приблизитесь.

Осьмионика — не гимнастика, это частный случай общей парадигмы сотворения мира. Все ее приемы вытекают из фрактальности (самоподобия) геометрии нашего тела и дыхания геометрии и дыхания Солнечной системы. Нет желания познать мир, а значит, себя, не стоит удивляться тому, что ваше тело и сознание все еще далеки от идеала.

Есть множество методик работы с осанкой и различных подходов, проверенных временем: йога, пилатес, фитнес, аэробика. Скажу сразу: они не имеют никакого отношения к Осьмионике. Каждая из них может быть прекрасна, но это лишь одинокий бессистемный пазл.

Истина вырисовывается не тогда, когда, рассматривая фрагмент слона, мы гадаем, что это: палец, хобот или хвост неизвестного существа, — а тогда, когда мы складываем из этих пазлов всю картину.

Это примерно то же самое, как если бы вам досталась разобранный на запчасти машина и вы любовно шлифовали каждую ее деталь, но не знали бы, как сложить их воедино. И что? Вы помчитесь в мир на дверце? На кузове? На свечах зажигания?

Нет. Пока в вашем сознании не прорисовуется точная конструкция машины и место каждой детали в ней, пока вы



не сложите согласно плану все запчасти воедино, вы так и будете ходить по кругу, в упоении шлифуя детали. Да, возможно, вы добьетесь того, что ваши мышцы будут в неплохом состоянии — гибкие и сильные, но без понимания, какой именно геометрии должно соответствовать ваше тело, вам суждено крутиться по жизни как белка в колесе.

Прежде чем заниматься растяжкой мышц, как рекомендуют тренеры по йоге или другим видам гимнастик, надо восстановить свою статику, встроить тело в вертикальные потоки. А сделать это даже «условно здоровому» человеку не так-то легко. И если вы считаете, что хорошая осанка проявляется лишь в отсутствии сутулости, то вы пребываете в иллюзиях. Вы даже не представляете, скольким параметрам должна соответствовать правильная осанка!

Вы настаиваете, что знаете? И откуда? Отвечу вопросом на вопрос словами известного киногероя из фильма «Кин-дза-дза»: «Девочки, вы тут самые умные? Вам это кто-нибудь сказал, или вы сами это решили?» Где вы читали, каким критериям должно соответствовать правильное тело? Нигде. Об этом пишу только я.

Именно по этой причине одни профессиональные спортсмены после окончания своей карьеры сохраняют здоровье, а другие его утрачивают. Уже не говоря о тех, кто этот спорт вообще не потянул. Объясняется это тем, что их биомеханика не отвечала эталону, она перегружалась и накапливала деформации: все победы достигались за счет насилия над организмом, повреждая и без того слабые зоны, — те оказались не способными демпфировать и восстанавливаться под большими нагрузками. Никакой спорт и профессионализм тренеров не помогли им разрешить эти проблемы.

Поэтому все умные советы разных гуру вытягивать себя за «серебряную» ниточку макушки лишены смысла до тех пор, пока осанка не выстроена в гравитационных потоках.





Мало того, такие советы могут идти во вред, поскольку отклонения тела от вертикали имеют подавляющее большинство людей.

А ведь именно вертикалью отличается человек от животного. Вначале ученые думали, что, кроме того, человек отличается от животных речью. Впоследствии выяснилось, что речью в той или иной степени обладают все животные. И отличием человека от животного в арсенале медиков остались только вертикаль и сознание — никому не известная субстанция. Как констатировал доктор в фильме «Формула любви»:

— *Легкие дышат, сердце стучит.*

— *А голова?*

— *А голова — предмет темный, исследованию не подлежит.*

А ведь именно для того, чтобы наша голова работала, мы вкладываемся ею в невидимое сознание, к которому притягиваемся в гравитационной вертикали. И пока вы не знаете законов, по которым тело вписывается в пространство, вы не знаете, к чему тянетесь. Как же тогда будет работать ваше сознание?

В отличие от других методик, в Осьмионике не фигурируют названия мышц, что, возможно, выглядит несколько странно для начинающих, иначе они бы не забрасывали меня вопросами о названии мышц, участвующих в том или ином приеме. Так и подмывает процитировать Тараса Бульбу: «Что, сынку, помогли тебе твои ляхи?» — помогли вам названия мышц в выстраивании вашей осанки? Нет, насколько я вижу. Зачем тогда следовать этим стереотипам, говорящим о том, что человек не способен мыслить свободно?

В Осьмионике надо знать не названия мышц, а понимать геометрию, согласно которой создан человек.

Не все приемы, изложенные в методике, уникальны и имеют имена, данные им мною. Есть и всем известные





приемы, в которых я акцентирую внимание на правильном их выполнении согласно алгоритму Осьмионики. Ведь важно не просто делать какие-то приемы, а понимать, как они помогут вам вписаться в эталонную геометрию, чтобы ваше тело стало проводником между Небом и Землей.

Занимаясь Осьмионикой, вам предстоит не накачивать мышцы, усиливая свои перекосы (как в бодибилдинге, поскольку первыми накачиваются мышцы, пребывающие в гипертонусе), не тренировать гибкость мышц, ослабляя напряжение в триггерных местах (как, к примеру, в йоге), а изменить само тело, встроив его в пространственную сетку геометрии Солнечной системы. Только тогда оно зазвучит камертоном потоков Земли и Неба, получит благодаря этому возможность слышать и понимать нужды тела. Моя задача — лишь помочь вам увидеть мир иначе, чем вы привыкли, расширить ваш кругозор, показать вам ваше тело с другого ракурса, возможно, поначалу непривычного.

Но если вы хотите стать личностью, вам нужны знания о мире, в котором вы родились, вам надо узнать, как он устроен. Потому что ваше тело — это органичная часть пространства. Строение вашего тела аналогично строению мира, и потому все, с чем вы столкнулись в жизни, отпечаталось в нем в виде деформаций.

И если вы стремитесь жить молодо, а не только иметь «лицо от косметолога», вам придется решать эти вопросы.

Сакральность нашего тела заключается в его подобию геометрии Вселенной. Как говорил великий физик и математик Герман Вейль: «Вселенная — это в первую очередь геометрия». Поэтому смотреть на свое тело мы будем с трех ракурсов: геометрии, физики и физиологии.

И я вас уверяю, вы нигде об этом не прочтете. Потому что все, что здесь написано, это мои открытия. И Осьмионика, повторюсь, это не гимнастика, это частный случай общей парадигмы сотворения мира.





Лицо



Лицо — это первое, на что человек обращает внимание, потому что, общаясь, смотрит в глаза, пытается считать мысль и образ сказанного. Естественно, люди с эстетически привлекательными лицами имеют больше шансов заявить о себе с положительной стороны, повысить свой рейтинг в обществе. И в этом плане устоявшееся мнение социума диктует женскому лицу отсутствие морщин, молодую гладкость и тургор кожи.

Для сохранения лица в первозданном виде существуют всевозможные крема и разнообразные косметологические ухищрения в виде аппаратных и инъекционных внедрений. Рано или поздно женщина идет в косметический отдел или косметический салон. Сигналом к этому становится разочарование от собственного отражения в зеркале. И женская



головка начинает озадачиваться извечными вопросами: «Кто виноват?» и «Что делать?». Ответ на первый вопрос обычно находится сразу: во всем виновата кожа, а точнее — появляющиеся морщины и складки, пытающиеся нарушить ее гладкость. А вот вопрос «Что делать?» предполагает разные варианты ответов. Ну, первый, как водится, это надежда на всемогущество кремов. Хотя в современных условиях немалое количество женских особей всерьез надеется сохранить молодость превентивными средствами: делая уколы красоты и ботокса, начиная с 18 лет.

Ну, если у вас еще функционирует мозг, вы все же делаете свой выбор в пользу крема. Уже похвально. Но, увы, это не панацея. К тому же большинство кремов, независимо от цены, имеют нефтехимический состав. А значит, не в состоянии проникнуть вглубь кожи, а лишь закупоривают ее поры, препятствуя ее дыханию и выделению продуктов распада ее жизнедеятельности. В результате процесс старения кожи запускается на полную катушку. Полноценное питание кожи лица происходит по точно такой же схеме, по которой питается весь организм. Не думаете же вы и вправду, что природа специально создала для лица какой-то другой косметологический канал питания? То, что вы съели, то и будет расщеплено и вновь синтезировано в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), чтобы в виде «питательных коктейлей», составленных по индивидуальной рецептуре, быть доставленными к каждой клетке организма. Из ЖКТ этот эликсир потечет по артериям и капиллярам ко всем органам, костям, тканям, в последнюю очередь добираясь до поверхности кожи. А уж поднять его к лицу, преодолевая силы гравитации, не так-то просто. Поэтому лицо получает питание по остаточному принципу, а первый в этом процессе старший по званию — мозг! И здесь многое зависит от работы капилляров, по которым питательные вещества поступают к коже. Поэтому в насущном вопросе



логистики трубопроводных магистралей организма сразу встает вопрос здоровья ЖКТ. Ведь именно его состояние играет немаловажную роль в доставке «питательного груза», с преодолением сопротивления сил гравитации, от живота до уровня головы. Понятно, что, прежде чем топливо потечет по исправным трубам, нужен и мощный механизм, выдающий на-гора необходимые субстанции.

После прочитанного вы, скорее всего, сделаете немудреный вывод: раз от кремов толку мало, значит, правы были те, кто начал сразу с «тяжелой артиллерии» — как минимум с мезотерапии, способной провести вглубь кожи тот оптимальный набор витаминов, что подберет специалист.

Увы, дармовой сыр бывает только в мышеловке. И все потому, что работает принцип: неработающий орган быстро атрофируется. Как уже говорилось, питание доставляется к коже лица изнутри, через капилляры. Если оно не доходит, значит, капилляры уже стали плохо работать. Если вы будете и дальше пренебрегать ими и вместо помощи пытаться обмануть природу, питая свою кожу укольчиками извне, минуя естественные пути, я вас уверяю: природе это не понравится. Как только вы прекратите делать эти процедуры, вы увидите, насколько ухудшится ваша кожа. Но вы уже сами выбрали этот путь — «сели на иглу». Что касается природного состава «питательных коктейлей», то вообще-то колдует над ними ваш собственный мозг, делая его по специальной рецептуре лично для вас, а не чужой дядя на косметической фабрике или косметолог в салоне. Или вы считаете, что им виднее?

Вместе с мезотерапией вам наверняка предложат «кольнуться» ботоксом. Он реально помогает от морщин, поскольку мимические морщины образуются от мышечного спазма. От фактов не уйдешь: как только мышца расслабляется от инъекции ботокса, морщины тут же проходят, пусть и временно. В последнее время косметологи





научились колоть его филигранно, редко получая последствия в виде перекосов лица. Все же ботулин, блокирующий движение мышц, — это яд нервнопаралитического действия. Поэтому те, кто подсаживается на ботокс, явно тупеют: в первые 10 дней это становится заметно даже для жертв ботокса, уже не говоря о тех, кто общается с ними.

Инъекции ботулотоксина подавляют скорость мыслительных реакций и плохо сказываются на интеллекте, как утверждают нейрофизиологи из университета Висконсин-Мэдисон (США): <https://hochu.ua/cat-beauty/face/article-31194-uchenye-ot-ukolov-botoksa-zhenschinyi-tupeyut/>.

Когда острые симптомы проходят, остаются хронические. «Хроники» наверняка со мной не согласятся. Но разве можно объективно оценить собственный уровень интеллекта? Со стороны, как говорится, виднее. Правда, в этом случае опираться на мнение ближайшего окружения бесполезно, поскольку его представители, относясь к одной социальной группе, синхронно глупеют с той же скоростью, с какой обкалываются.

Если бы это было не так, эталонами красоты в среде элитных тусовок не считались бы распухшие, как у алкоголиков, физиономии с губами главного героя из книги Виктора Гюго «Человек, который смеется». Операции, освоенные еще в Средневековье, нашли свою аудиторию и в наше время. Человек не меняется: несмотря на технический прогресс, он не становится умнее. Мало того, он деградирует.

Вы скажете: «Ну и что, мозг — не главное оружие женщины, достаточно молодого смазливого личика и женской хитрости, которая, слава богу, ботоксом не угнетается». Тогда нет проблем — колитесь. Реестр предложений от косметологов неиссякаем и пополняется фармкомпаниями ежедневно. На вас работают целые корпорации. Вернее, вы — на них.

В ассортименте имеются и гиалуроновая кислота, и прочие наполнители ямок на коже. Как эффективность





ботокса указывает на связь морщин со спазмом мышц, так и действенность гиалуроновой кислоты для выравнивания кожи лишь подтверждает истину: все неровности возникают от неравномерного увлажнения дермы. Из этого понятного всем факта косметологи делают незамысловатый вывод: «Надо заливать ямки, сравнивая их с горками», — чем и благополучно занимаются, пользуясь влагоудерживающими свойствами гиалуроновой кислоты, представляющей собой своеобразную губку. Восемьдесят процентов женщин страдает отечностью. Болота надо осушать, а не орошать! Какой смысл заливать их неравномерно отекие физиономии новой водой, если, с точки зрения любого разумного человека, более логичным подходом будет как минимум ликвидация причин неравномерного застоя жидкостей в тканях лица. Такой алогичный подход превращает лица в муляж кукол Барби, что поставлено на поток косметической индустрией. По большому счету принцип «производства» этих лиц ничем не отличается от способа изготовления чучел животных: в фабричных условиях в них тоже заливается пластик, смешанный с водой. В любом случае все попытки различными способами (уменьшением молекулярного веса или инъекциями) ввести в кожу те ингредиенты, которые она теряет в связи с возрастом, могут дать лишь поверхностный эстетический эффект. Уменьшить биологический возраст кожного покрова таким образом не удастся. Это касается и коллагеновых составляющих, и эластина, и гиалуроновой кислоты.

Можно провести аналогию с питанием: дело не в том, сколько вы съели (положили в живот или «засунули» под кожу в виде инъекций), а в том, сколько смогли переварить. Если обмен веществ замедлен и вы плохо перевариваете пищу, вы же не стараетесь есть больше в надежде, что таким образом запустите этот процесс? Все зависит от ферментов, призванных расщеплять все компоненты до молекулярного





состояния и снова воссоздавать их. А на их эффективность влияет состояние кровообращения и обменных процессов. Это одинаково относится и к пищеварительным ферментам, и к «косметологическим», — таким как коллагеназа, гиалуронидаза и пр. Что касается любых аппаратных услуг (ультразвук, фото- и лазерные приборы, термаж и пр.), то их применение в попытке увеличения коллагена любой ценой запускает в организме бомбу с часовым механизмом.

Для увеличения количества коллагена применяют его нагревание до 55 градусов, в результате чего коллаген сворачивается в «мертвый» белок. Такое травмирование приводит к тому, что организм начинает в аварийном порядке производить новый коллаген, и какое-то время в коже находится как бы двойной его слой, что дает временное улучшение вида лица. Сварившийся белок не способен выполнять функции естественного увлажнителя. Но и на то, чтобы избавиться от него, организму требуется немало сил, поскольку весь «мусор» постепенно превращается в фиброз, в результате чего параметры кожи лица начинают приближаться к параметрам кожи сапога. Тонкая женская кожа становится все более толстой и грубой. Дальнейшая же судьба фиброзированных тканей совсем печальна — они склерозируются. Для тех, кто не в курсе, это означает, что «Тузик сдох». Склерозированные ткани не подлежат обратному переходу в живые. Чем больше «сваренного» коллагена, тем сильнее фиброз, особенно у людей с нарушением лимфодренажа (а среди женщин, как уже говорилось, таких более 80%).

При этом самих женщин почему-то не смущает, что их лица после подобных неоднократных процедур нагружаются балластными веществами и становятся более одутловатыми, пористыми, пастозными, чем были, в большей степени приобретая вид резиновых кукол советских времен. И все потому, что их взгляд «замылен» псевдостандартами красоты, навязываемыми рекламой и собственным окружением.





Пластическая операция в наше время творит чудеса. Но, во-первых, это риск, присущий любой операции. Во-вторых, попытка создать новый образ может привести к тому, что на вас с зеркала, раззявив рот, взглянет «образина» с перетянутым и перекошенным лицом. И в такой неудаче далеко не всегда виноват хирург. Многое зависит от того, как откликнулись на его руки ваши ткани. «Печалька» в том, что время нельзя повернуть назад и снова оказаться в том моменте, когда вы решаете дилемму: идти на операцию или нет.

Остается одно: в надежде выровнять стул, исправить испорченное — подпилить новую ножку. А дальше, подпиливая поочередно ножки, приговаривать: «А теперь вот эта ножка... Эх, ошибся я немножко...»* — доказывая жизненность народной мудрости о Тришкином кафтане из басни Крылова, или закона Мерфи, гласящего: «Попытка исправить запутанное дело, запутывает его еще больше».

Вовсе не факт, что «испорченное» освежится: все мы стали кивались с попытками недобросовестных продавцов супермаркетов реанимировать просроченные продукты. Получается оптическая иллюзия, а на поверку — та же тухлятинка. А ведь мы и есть тот же белково-растительный продукт.

В любом случае биологически человек продолжает стареть: изношенные механизмы кровообращения и нервного регулирования, призванные обеспечивать функционирование новых структур, оказываются неспособными надолго сохранить молодость отдельной части организма. Вместе с подтяжкой лица вы не обретете ни здорового кровоснабжения и лимфодренажа, ни правильного положения шеи, ни ровной спины, а значит, любой, кто смотрит на вас с расстояния нескольких метров, легко угадает ваши годы. Это же только вы любуетесь эффектом, произведенным

* Отсылка к стихотворению Вольта Суслова «Ну и мастер...». — *Примеч. ред.*





талантливыми руками хирурга, глядя на свое лицо в зеркале. Но люди видят вас далеко не так. Их мозг считывает возраст по биомеханике ваших движений, и он виден во всем: в том, как вы двигаетесь, как ходите, в вашей осанке и посадке шеи.

Задайте себе вопрос: ради чего вы прилагаете усилия к омоложению? Если хотите радоваться фрагменту своего отражения в маленьком косметическом зеркальце — тогда вы на верном пути.

Но ведь чаще всего мы идем на всякие жертвы не только ради себя любимой, но и для того, чтобы молодо выглядеть в глазах окружающих. Значит, надо смотреть на себя их глазами, с их ракурса и думать о своей осанке и статике шеи. Иначе вы никогда не будете иметь естественно молодого лица. Однако подавляющее большинство женщин даже не подозревают, насколько молодость их лиц связана с осанкой. Им невдомек, что первое напрямую зависит от второго и что лицо не живет само по себе, как голова профессора Доуэля в фантастическом произведении Александра Беляева, насыщаясь от таинственных трубочек. «Трубочки» сосудов, через которые питается ваше лицо, уходят в тело, доставляя питание из одного и того же источника — от того, что вы съели, переварили и синтезировали в своем животике.

Лицо — как цветок, свежесть которого зависит от того, что доставили ему стебли и корни из глубины почвы. При этом тот же вертикальный путь до вашего лица, как путь лифта из глубокой шахты, должен обеспечиваться исправным механизмом подъема. Доставка питательного коктейля сильно зависит от артериального давления и отсутствия остеохондроза шейного отдела позвоночника. Вкупе с низким артериальным давлением остеохондроз препятствует нормальному кровоснабжению головы и кожи лица, мешая крови пробиться через толстый «утрамбованный» барьер

