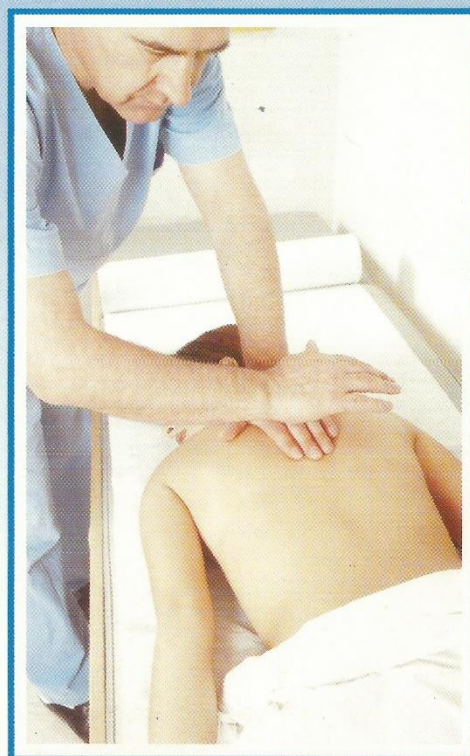
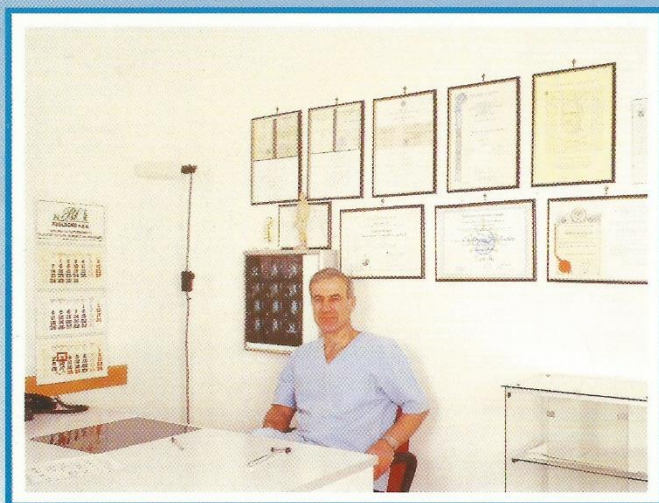
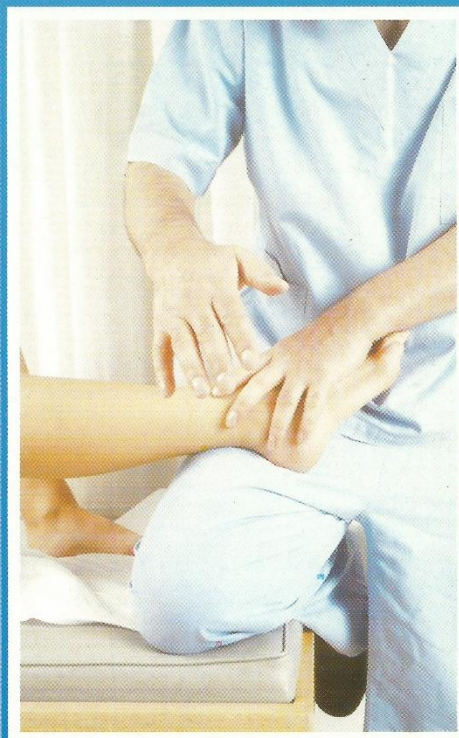


# Terapia Manuale



Prof. DJALAL SAIDBEGOV

# Il Prof. Djalaloydin G. Saidbegov

è nato il 6 Novembre 1948 nella Repubblica Daghestan della Federazione Russa. E lì si è laureato in Medicina nel 1971, presso l'Università Statale del Daghestan.

La Laurea è stata ufficialmente riconosciuta anche in Italia, all'Università La Sapienza di Roma, con voti 110/110 nel 1994, e lì fu abilitato alla professione di Medico Chirurgo dalla stessa Università.

Nel 1972 conseguì la specializzazione in Malattie Nervose all'Istituto Superiore di Leningrado.

Dal 1972 al 1976 lavorò in diverse Cliniche Neurologiche.

Dal 1976 al 1980 praticò il dottorato di ricerca all'Istituto Centrale di Ricerche Scientifiche di Mosca, conseguendo il 16.9.1981 il titolo scientifico che abilita in Russia alla libera docenza in Scienze Mediche.

Nel 1984 ha conseguito la specializzazione in Riflessoterapia (Agopuntura e Terapia Manuale) all'Istituto Centrale dell'URSS

per il perfezionamento dei Medici, a Mosca.

Nel 1988 si è perfezionato in Agopuntura e Terapia Manuale all'Istituto di Ricerche Scientifiche e Medicina Popolare in Vietnam.

Nel corso degli anni ha svolto ricerche e pubblicato più di 40 articoli e monografie scientifiche nelle riviste mediche specialistiche, nonché ha elaborato e messo a punto il nuovo metodo di cura della lombosciatalgia discogena (ernia del disco), con Brevetto n. 1314993 rilasciato dal Comitato Statale dell'URSS per le invenzioni e scoperte il 24.07.1985.

Per cinque anni ha svolto ricerca e pratica professionale nel campo scientifico della Terapia Manuale con il noto specialista in Vertebrologia e Artrologia Accademico delle Scienze dell'Ucraina, NUCOLAI ANDREEVICH KASSIAN.

Dal 1982 al 1991 è stato Primario Neurologo dell'Ospedale Universitario n° 40 di Mosca.

Dal 1982 al 1987 è stato anche Primario Neurologo della Regione Babuschkinskyi di Mosca.

Nel 1991 ha organizzato per la prima volta nell'URSS un Centro Medico di Ricerche e cure in vertebro-neurologia, con applicazione dei metodi della medicina naturale (terapia manuale, agopuntura,

fitoterapia, etc.), ed è Direttore del Centro.

A Febbraio 1997 è stato eletto membro corrispondente dell'Accademia delle Scienze della Russia.



Il Prof.  
JAGAL SAIDBEGOV

IL PAPA  
A FATIMA:  
LA MADONNA  
MI HA SALVATO



29 MAGGIO 1991 • N.22 ANNO XLVII • SETTIMANALE DI POLITICA ATTUALITÀ E CULTURA • ABB. POST. GR. II 70-L.2500



# OGGI

OGGI • 107

Il medico che viene dalla steppa ha conquistato l'Italia

## E SPARISCONO TUTTI I MALI

Roma, maggio  
«**S**ono come un cieco: chi non vede si serve dei polpastrelli delle dita per leggere la realtà, per conoscere le cose. Io nelle mani ho la sensibilità di un cieco. Così, ai miei pazienti non faccio domande. Mi basta toccare loro la schiena. Nella colonna vertebrale, come nel tronco di un albero, c'è scritto tutto di una persona, è descritta ogni sua malattia presente, passata e futura. Dalla salute della spina dorsale dipende il benessere dell'individuo. Per rimettere in sesto una schiena non mi occorrono né bisturi né medicine: mi bastano queste mani». Le esibisce come un trofeo, le sue mani grandi e ruvide. Jagal Saidbegov, 43 anni, è il guaritore venuto dalla steppa, come ormai con affetto lo chiamano i suoi pazienti, davvero tanti, che se lo

«La colonna vertebrale è la spia di molte malattie», dice Jagal Saidbegov, noto guaritore russo, «perfino della gastrite: ma con la pressione delle mie dita io guarisco tutto» - «Le mie sedute durano solo due minuti»

di GABRIELLA MONTALI - foto di MARIO DOLCETTI



**MANI PRODIGIOSE** Roma. Davanti a San Pietro, il dottor Jagal Saidbegov, 43 anni, mostra le sue mani dai poteri taumaturgici. Il guaritore è in Italia per alcune conferenze. A sinistra, Saidbegov (al centro) cura un paziente nel suo studio di Mosca.

contendono in questi giorni a Roma dove è di passaggio per un ciclo di conferenze. Saidbegov, che è un uomo «magico» sì, come amano vederlo i suoi malati, ma anche e soprattutto uno scienziato (è laureato in medicina e specializzato

in neuropatologia a Mosca), è nato a Khordiah, paesino di poche anime sulle desolate montagne del Daghestan, a ridosso del Mar Caspio, repubblica a maggioranza musulmana dello sterminato Stato sovietico. Lì le strade

sono quasi sempre coperte di neve e la gente va ancora a cavallo, niente automobili per raggiungere i campi o i paesi vicini. Si mangia carne di capra, minestre a base di farina di frumento, si cammina molto a piedi, e ci si cura con le mani, secondo tradizione millenaria. Sarà perché è nativo di lì, sarà perché è un medico sagace o forse perché le sue mani hanno davvero una marcia in più, Saidbegov, capo del dipartimento neurologico numero 40 di Mosca è, insieme con Fiodorov (il professore sovietico che restituì completamente la vista anche ai miopi più gravi), il medico del momento, all'Est. E anche all'Ovest, ora, e in particolare in Italia, grazie a un imprenditore di casa nostra che, dopo avere risolto a Mosca i suoi problemi di sciatica grazie a lui, ha portato Saidbegov con sé a Roma. Qui il «guaritore della steppa» è diventato subito popolarissimo. In due o tre minuti (lavora solo tre ore al giorno), apponendo con energia particolare le mani sulla schiena e facendo leva sui dischi intervertebrali, Saidbegov guarisce scoliosi, cifosi, lordosi, artrosi, artriti, ernie del disco e ogni forma di anchi-

losamento osseo. Ma non solo questo. Poiché tutto dipende dalla spina dorsale, dice lui, anche una semplice gastrite può risolversi grazie alla pressione delle sue mani (l'ho sperimentato personalmente); «perché anche lo stomaco», spiega il professore, «come ogni altro organo vitale (il cuore, il fegato, i reni, la milza) è governato dalla colonna vertebrale. Nessun organo può, dunque, lavorare a pieno regime se la spina è sottotono. E spesso la spina dorsale è sottotono perché viziata dalla vita sedentaria di oggi». Dunque qualsiasi male può essere curato dalle mani di Saidbegov? «Mi sono accorto quattro anni fa di avere poteri particolari nelle dita», riprende il medico. «Poi, di guarigione in guarigione, ho capito per quali tipi di malattie il mio intervento ha effetto immediato e per quali, invece, ha solo valore preventivo». Le manipolazioni del professore richiedono non anche una certa forza fisica perché ogni sua visita comporta il sollevamento del paziente. «Ricevo centodieci malati al giorno ma lavoro solo tre ore. Ogni visita dura dai due ai quattro minuti. Siccome ogni malato pesa mediamente 70 chili, sollevo ogni giorno

circa nove tonnellate e distribuisco 35.000 "colpetti", racconta Saidbegov, che quando dice «colpetti», nel suo italiano buffissimo, allude alle pressioni manuali grazie alle quali anche i dischi intervertebrali miei e del mio fotografo sono tornati a posto, lasciandoci la schiena leggera leggera. «Lei e il suo collega», mi ha detto Saidbegov, «non siete malati ma, come la maggior parte della gente, ormai, anche voi avete la tendenza a incurvarvi, camminate poco e vivete ignorando "il vostro retro". Così, quasi per dispetto, la vostra schiena trascurata ha procurato a lei la gastrite e al suo collega problemi di circolazione e periodiche vertigini. Lo leggo nella vostra spina dorsale».

### «Non camminare accorcia la nostra vita»

Diagnosi azzeccatissime, dobbiamo ammettere allibiti. Anche perché né io né il mio fotografo avevamo "aiutato" il professore, prima che ci visitasse. Anzi, per metterlo ulteriormente alla prova, gli avevamo addirittura mentito, assicurandogli di non avere alcun tipo di disturbo. «L'osteococondrosi», spiega Saidbegov, «cioè la malattia che io curo con i polpa-

strelli, è universale, come le carie dei denti. Colpisce i dischetti intervertebrali, che perdono via via elasticità. Così la cartilagine (condrosi) che li tiene uniti, una sorta di gel collante, fuoriesce. Da qui i terribili dolori, le atrofizzazioni e le patologie che ne derivano. Chi si ammala al cuore, chi ai reni, chi al fegato o ai polmoni. Bisogna allora, in tutti i casi, rimettere a posto i dischetti intervertebrali, così le cartilagini - cuscinetti verranno riassorbite, con conseguente benessere di tutto l'organismo. Curando con le mani, inoltre, evito ai miei pazienti il ricorso ai ferri del chirurgo o a farmaci traumatizzanti». Proprio davanti alla sede del comitato centrale del partito comunista a Mosca, Saidbegov ha costruito il suo centro di medicina alternativa, fiore all'occhiello della perestroika. Qui, anche i vecchi gerarchi, oltre ai seguaci di Gorbaciov e di Eltsin, si raddrizzano la schiena e spesso anche gli spiriti. «Hanno molto bisogno della ginnastica manuale cui li sottopongo», spiega il medico. «Stanno sempre curvi sulle loro carte e girano solo con l'automobile, piaga numero uno della nostra società moderna. Tante ore

al volante distruggono la schiena, danneggiano la salute. Ho visto che anche in Italia non camminate molto: non camminare accorcia la vita».

«Mio nonno, molto prima di me, "sistemava" gambe e braccia slogate, spesso anche rotte, senza ricorrere alle stecche, col semplice movimento delle dita. A lui, più ancora che alla facoltà di medicina dove ho studiato, devo tutto il mio sapere. La forza che ho nelle mani, invece la devo a Dio. Io sono musulmano, come tutta la gente del Daghestan, ma credo soprattutto in un Dio senza frontiere, che protegge tutti, noi islamici come voi cattolici, come anche gli ortodossi, i protestanti, i buddisti, gli indu. Il Dio di Roma è uguale a quello di Mosca, per me: universale».

«Come è universale l'osteococondrosi, purtroppo, che io curo. Ce l'hanno i miei gerarchi ma potrebbe averla anche il vostro Giulio Andreotti. E se fosse così, io potrei curarlo. Grazie alle mie mani sono sicuro che anche i dolori del vostro presidente del Consiglio, se dipendessero da uno dei mali che io vinco, andrebbero a posto. E una schiena sana è una garanzia di lunga vita».

Gabriella Montali

# DALLA RUSSIA con esperienza

## Il collega Prof. JAGAL SAIDBEGOV ospite dell'A.M.I.

Non appena a conoscenza della presenza a Roma del Prof. *Jagal Saidbegov*, l'AMI non si è lasciata sfuggire l'occasione per invitarlo nella propria sede. Il perché di tanto interesse è dovuto al fatto che egli è uno dei pochissimi (non più di dieci, e tutti Russi) medici che praticano un particolare metodo di «Terapia Manuale» per la cura di alcune patologie.



Il Prof. JAGAL SAIDBEGOV

Il Prof. *Saidbegov*, dottore di Ricerca Scientifica di Neurologia, nato a Khordiah 44 anni fa, dall'81 è Professore Cattedratico. Dal 1982 è capo reparto neurologico dell'Ospedale Clinico n° 40 di Mosca dove dirige il Centro per la vertebro-neurologia con applicazione di metodi non tradizionali (terapia manuale, agopuntura, fitoterapia). Unitamente a *Fiodorov*, universalmente conosciuto per il suo metodo di trattamento della miopia, è il medico più conosciuto dell'Est.

**Il suo campo di azione riguarda l'osteocondrosi della colonna con tutti i sintomi neurologici secondari: radicoliti, insufficienza vertebro vascolare, alterazioni del ritmo cardiaco e del funzionamento degli organi interni; la periartrite scapolo omerale, l'epicondilita e stiloidite; la scoliosi e la cifosi degli adolescenti, le artrosi delle articolazioni di 1°, 2°, 3°; la malattia ScioermaMau; la coxartosi delle anche e, perfino, l'ernia del disco.**

Il suo metodo di cura non si avvale dell'apporto dei farmaci e mira ad evitare gli interventi chirurgici.

A seconda dei casi si va dalla guarigione totale al miglioramento più che soddisfacente nel 95% dei soggetti trattati.

Naturalmente, prima di iniziare la terapia, il Prof. *Saidbegov* richiede le radiografie, in alcuni casi la TAC, le analisi del sangue per escludere malattie oncologiche o malattie acute della colonna e delle articolazioni. Al resto provvede l'ispezione con le sue mani rese sensibilissime dall'esercizio di anni di attività.

La salute della colonna, dice il Prof. *Saidbegov*, è di primaria importanza. Quando la colonna non va, ne possono soffrire altri organi: cuore, fegato, milza, reni, stomaco che dalla colonna sono governati.

Invitati dal Prof. *Saidbegov* ad assistere alle sue sedute abbiamo seguito, fin dal primo giorno, il caso di una paziente di 54 anni che da più di cinque anni

soffriva di vertigini, sempre più frequenti, e che presentava anche blocco della articolazione della spalla destra. Si era rivolta ad ortopedici, reumatologi, fisiatristi, omeopati; tutto aveva provato, ma con scarsi risultati e, comunque, non benefici momentanei come nel caso delle infiltrazioni.

Ora è qui, dice la paziente, per fare anche questo tentativo e noi abbiamo chiesto il permesso, gentilmente accordatoci, di poter assistere al trattamento consistente in sei sedute seguite da altre sei a distanza di un mese.

Abbiamo potuto constatare il progressivo miglioramento e, addirittura, una modifica radiologica, naturalmente in senso positivo, della colonna cervicale.

Il Prof. *Saidbegov*, per prima cosa, ha fatto sospendere la terapia medica in atto ed ha iniziato il suo trattamento premendo con le sue dita ogni vertebra, massaggiandola ed assestando, in determinati punti, colpi secchi (definiti dalla paziente autentiche «martellate») eseguiti apponendo a mò di coppa una mano e picchiandovi sopra, seccamente, con l'altra; quindi manipolazioni varie, trazioni di tutte le articolazioni comprese quelle delle mani e dei piedi e, *dulcis in fundo*, un secco sollevamento della paziente.

Risultato: lo sblocco dell'articolazione scapolo omerale.

Ne parliamo solo a distanza di due mesi dall'inizio del trattamento perché abbiamo voluto sincerarci della persistenza dei risultati raggiunti. La paziente, da noi interpellata, riferisce di non essere mai stata tanto bene per un periodo così lungo, di non aver più avuto vertigini e di poter utilizzare l'arto superiore destro senza alcun fastidio.

Ora segue giornalmente la ginnastica consigliata e, presto, frequenterà la piscina come suggeritole.

Durante il periodo trascorso accanto al Prof. *Saidbegov*, abbiamo condotto una piccola indagine tra i suoi pazienti: tutti più che soddisfatti compreso un collega uscito seriamente malconco da un incidente stradale subito circa un anno fa.

Abbiamo voluto dedicare questo spazio al Prof. *Saidbegov* perché non si tratta di un mago, come qualche suo paziente vuole definirlo, né di un guaritore, né di un pranoterapeuta, ma di un medico che, avvalendosi delle conoscenze anatomiche e di una tecnica particolare, restituisce la salute senza l'uso dei farmaci (dei quali ognuno di noi ne conosce gli sgradevoli effetti collaterali) ed, in molti casi, scongiurando il ricorso ai ferri chirurgici.

Sappiamo, perché ce lo ha confidato, che il Prof. *Saidbegov* ambirebbe aprire, qui a Roma, una scuola di specializzazione; noi, per quanto possibile non mancheremo di aiutarlo.

LUIGI POLVERINO

Salute vista dall'Est

## Mai più il mal di schiena: intervista al prof. Saidbegov

Con la tecnica della manipolazione vertebrale è in grado di guarire: scoliosi, cifosi, lordosi, artrosi, artriti, ernie del disco, ecc...

**N**egli Stati Uniti il mal di schiena è il disturbo più frequente dopo le malattie da raffreddamento e costa allo Stato circa 60 miliardi di dollari l'anno in cure mediche e perdita di produttività. Anche da noi, comunque, è estremamente diffuso, tanto da risultare una delle cause più comuni di assenza dal lavoro. Ne soffrono un po' tutti, dall'impiegato alla casalinga, dallo studente al professionista. Ma a cosa è dovuta questa escalation? Lo abbiamo chiesto al professor Saidbegov Gialaludin Gadgievich, responsabile del reparto neurologico dell'Ospedale Clinico numero 40 di Mosca, di passaggio in questi giorni a Roma per un ciclo di conferenze.

"La sedentarietà e l'automobile sono le cause principali (in effetti camionisti e tassisti ne sono colpiti con maggiore frequenza) per non parlare, poi, dello stress di ogni giorno, che alla lunga produce contratture e posture scorrette, tali da far comparire il mal di schiena al primo segno di umidità. Ma la verità inconfutabile è che la maggior parte delle persone ha poca cura della propria schiena, fa poco movimento e altrettanta poca ginnastica. La colonna vertebrale è, in effetti, come un tronco d'albero: c'è scritto tutto di una persona, ogni sua malattia, presente, passata e futura. Dalla salute della spina dorsale dipende il benessere dell'individuo".

Quello che dice il professor Saidbegov è verissimo, perché nel 90% dei casi il mal di schiena non deriva da una sofferenza delle strutture ossee o di quelle nervose della colonna vertebrale, ma ha un'origine benigna legata a contratture della muscolatura paravertebrale o ad irritazione delle inserzioni tendinee dei muscoli, o ancora ad alcune malattie di organi interni come il pancreas, il rene, la prostata, che di riflesso, possono

provocare il mal di schiena. Ospite dell'ambasciata Russa a Roma, il professor Saidbegov è uno dei pochi medici in grado di applicare correttamente il metodo chiropratico. Fedelissimo aiutante del professor Kassian ha aperto a Mosca nel 1981 il suo centro neurologico dove ha iniziato curando proprio i vecchi gerarchi del partito comunista oltre ai seguaci di Gorbaciov e di Eltsin.

**D. - Professor Saidbegov in che cosa consiste il suo metodo?**

**R. -** E' molto vicino alla chiropratica (dal greco "eseguito con le mani"): io lavoro apponendo le mani direttamente sulle apofisi delle vertebre. Questo metodo, infatti, cura disturbi con aggiustamenti manuali eseguiti principalmente sulla colonna vertebrale. E' una tecnica antichissima che fonda il suo concetto di base sul presupposto che un cattivo funzionamento della colonna vertebrale può causare un'irritazione del sistema nervoso, ma non solo... Molti disturbi si riflettono sulla spina dorsale e una semplice gastrite può risolversi grazie alla pressione delle mani sulle vertebre. Lo stomaco, infatti, come ogni altro organo vitale (il fegato, i reni, la milza il cuore) è governato dalla colonna vertebrale. Nessun organo può quindi lavorare a pieno regime se la spina è sottotono. Facendo leva sui dischi intervertebrali riesco a riallineare le vertebre, ripristinando il flusso normale degli impulsi nervosi; in questo modo l'organismo ritorna ad una condizione di equilibrio e tutti gli organi ne beneficiano.

**D. - Quali malattie è in grado di curare?**

**R. -** Scoliosi, cifosi, lordosi, artrosi, artriti, ernie del disco, sciatalgie e ogni forma di anchilosamento osseo. L'osteoccondrosi (calcificazione delle ossa), cioè la malattia che io curo con i polpastrelli è universale, come la carie dei denti. Colpisce dischetti intervertebrali, che perdono via via elasticità. Cos'è la

cartilagine (condro) che li tiene uniti, una sorta di gel collante, fuoriesce. Da qui i terribili dolori, le atrofizzazioni e le patologie che ne derivano. Bisogna, allora, in tutti i casi rimettere a posto i dischetti intervertebrali, affinché le cartilagini-cuscinetto vengano riassorbite, con conseguente benessere di tutto l'organismo. Inoltre, curo i sintomi neurologici secondari come la radicolite cervicale, le periartriti alle spalle e alle scapole, l'insufficienza vertebro-vascolare senza alterazioni organiche nelle articolazioni, radicolite dorsale, alterazioni organiche nelle articolazioni, radicolite dorsale, alterazioni del ritmo cardiaco e del funzionamento degli organi interni causati dall'osteoccondrosi; la radicolite lombosacrale volgarmente detta ernia del disco con sintomi secondari di sciatalgie.

E poi ancora l'epicondilita e la stitoidite, la scoliosi di I-II e III grado; la cifosi degli adolescenti; la malattia Scioerman Mau; l'artrosi delle articolazioni di I-II e III grado ed altre ancora. Ovviamente prima di iniziare la

manipolazione il paziente deve portare una radiografia della colonna vertebrale o la TAC, alcune analisi del sangue come la VES e l'emocromo per escludere eventuali malattie oncologiche.

**D. - Quali sono i vantaggi di questo metodo?**

**R. -** Innanzitutto è una terapia assolutamente naturale, non si usano farmaci, il che è molto importante tenendo presente il numero crescente di persone allergiche, il costo dei medicinali ed i loro effetti collaterali. Non è necessario intervenire chirurgicamente, e la manipolazione si può effettuare in qualsiasi circostanza e dappertutto, anche sul tavolo di casa propria. Quando lavoravo a Mosca, per esempio, mi capitava spesso di essere chiamato sui posti di lavoro perché uno sforzo eccessivo aveva causato la fuoriuscita di un'ernia e l'operaio rimaneva bloccato. In quel caso ho preso due sedie sulle quali ho steso il paziente per curarlo con la manipolazione.

Il professor Saidbegov rimarrà alcuni mesi a Roma per studiare l'enorme incidenza dell'osteoporosi femminile nella menopausa. "E' stata una grossa sorpresa per me vedere tante donne italiane affette da osteoporosi" - afferma il professore "che viene dal freddo", come lo chiamano affettuosamente i suoi pazienti.

ALMA GRANDIN

### Servizi CRI

## Servizio di prevenzione sul lavoro (SPL)

Verrà utilizzato personale specializzato per un servizio che sarà effettuato direttamente sui posti di lavoro presso Enti pubblici e privati

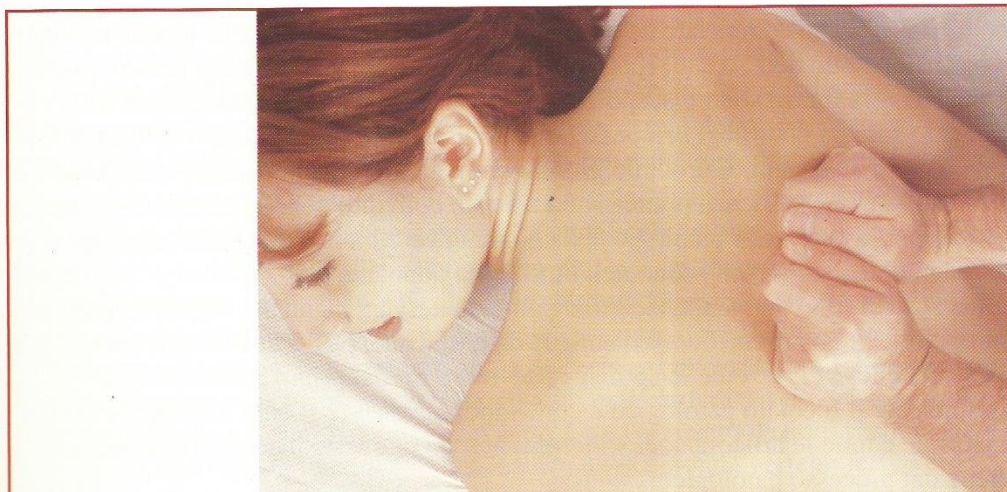
**I Laboratorio Centrale CRI comunica agli Enti Pubblici, Privati ed alle aziende interessate che tale servizio viene svolto direttamente sui posti di lavoro mediante personale specialistico ed Unità Mobili attrezzate.**

**Le prestazioni eseguite dal S.P.L.:**

- Visite mediche periodiche e di idoneità; compilazione di libretto sanitario a rischio, (D.P.R. 303 del 19.3.56 e D.L. 15.8.91)
- Visite specialistiche ed esami strumentali, (Elettrocardiografia - Spirometria - Audiometria ecc.). Analisi cliniche di routine e mirate al rischio del ciclo lavorativo.
- Le certificazioni rilasciate hanno validità legale.
- Per informazioni rivolgersi al n. 65741183.

## In Breve sulla Diagnostica e le Cure Praticate

Con il nostro metodo la diagnostica e le cure vengono fatte contemporaneamente. Prima di passare alle manipolazioni eseguo un dettagliato esame neurologico, dopo di che esamino la colonna vertebrale, la correlazione delle vertebre, delle apofisi, lo spazio tra gli apofisi, la temperatura lungo la colonna vertebrale e sopra le articolazioni, ecc. Per una corretta diagnosi mi aiuta la sensibilità delle dita che si acquisisce nel corso di una prassi molto lunga. (fig. Segmento n° 1, n° 2, n° 3, n° 4, n° 5). Esamino i dati strumentali: analisi di routine del sangue, dell'urina, la radiografia della colonna vertebrale (indispensabile), nel caso di necessità faccio ricorso alla tomografia, alla risonanza magnetica ed altre ricerche.





## Diffusione della Patologia della C.V. e delle articolazioni

Oggi come oggi le malattie della colonna vertebrale e delle articolazioni occupano il posto predominante tra le malattie più diffuse.

Ciò è dovuto al modo di vita dell'uomo contemporaneo, alla ipodinamia, alla nutrizione nonché a molti altri fattori.

La statistica dice che raggiunta l'età di 30 anni il 7% della popolazione del mondo intero soffre di questa patologia, mentre il 25% sopporta forme sub-cliniche. Quanto sia diffusa questa malattia lo si può provare con un esempio recente nella mia prassi. Ho visitato le alunne di una scuola di indossatrici: su diciotto persone visitate solo due non avevano patologie della colonna vertebrale. In tutti gli altri casi ho rilevato scoliosi in una o in altra forma, irregolarità nelle curve fisiologiche, discopatia lombare e così via.

Si tratta di fotomodelle; pensate come possono stare le cose con altre categorie di giovani. Per molti anni sono stato Primario neurologo dell'Ospedale Universitario n. 40 di Mosca. Nel corso del mio lavoro sono venuto alla conclusione che tra i malati che soffrono della patologia della colonna vertebrale e delle manifestazioni neurologiche secondarie prevalgono i pazienti dell'età giovane e media, ovvero l'età lavorativa. Di solito la terapia per questi pazienti è indirizzata, in linea di massima, a togliere la sindrome dolorosa con preparati farmacologici o con metodi fisioterapeutici.

Basandomi sul lavoro relativo a questo contingente di pazienti ho elaborato un complesso di farmaci endovenosi da istillare nel periodo acuto discogeno, del radicolite lombo-sacrale provocato dall'ernia del disco.

Per questo farmaco, che è stato brevettato presso il Comitato Statale dell'URSS per le Invenzioni e le Ricerche Scientifiche, ho avuto un diploma di merito. Inoltre nella mia prassi ho fatto ricorso all'agopuntura; mi sono impadronito di questo metodo a Hanoi (in Vietnam) dove ho fatto i corsi di perfezionamento presso l'Università di Medicina Popolare.

Inoltre dal 1985 ho cominciato ad usare nel mio lavoro il metodo della terapia manuale in base al metodo dell'Accad. Kassian, metodo conosciuto nel nostro paese e anche in Europa. Fra l'altro sono discepolo dell'Accad. Kassian. Tale metodo può essere applicato solo da neurologi ortopedici con lunga esperienza. Si pensi che occorrono non meno di 5 - 7 anni di tirocinio giornaliero per essere padroni della metodica.

In base alla mia esperienza pratica sono rimasto convinto dell'efficienza di questo metodo per la cura delle patologie della colonna vertebrale e delle articolazioni.

Le radici di questo metodo sono nella medicina popolare.

Come si sa ci sono due tendenze principali nella terapia manuale, cioè osteopatia e chiropratica. Il nostro metodo si distingue da tutti e due. Nel nostro lavoro noi usiamo le cosiddette leve corte, cioè le apofisi vertebrali e fin dal primo giorno curiamo direttamente il focolaio patologico e contemporaneamente si cura tutta la colonna vertebrale e tutte le articolazioni sofferenti per via di questa patologia e le giunture affette dal processo patologico.

# Terapia Manuale

Il metodo si chiama “terapia manuale” e si vanta di una storia plurisecolare. I segreti delle tecniche di questo metodo, noto nell'ex-URSS e fuori dai suoi confini come “terapia manuale secondo il metodo di Kassian” venivano trasmesse di generazione in generazione nella stirpe dei Kassian in Ucraina.

Uno degli ultimi rappresentanti di questa stirpe, dottore in medicina ed ora membro dell'Accademia, Nikolai Kassian, oltre ad aver perfezionato le tecniche di questo metodo, le ha anche scientificamente fondate mediante alcune monografie ed istruzioni metodologiche per neurologi ed ortopedici.

Un'amicizia pluriennale e rapporti professionali con l'accademico mi Kassian hanno permesso non solo di acquisire i segreti di tali tecniche, ma di arricchire il metodo utilizzando conoscenze ed esperienze raccolte durante la mia permanenza nella Repubblica del Vietnam per uno stage di specializzazione e mediante prolungati contatti con persone di talento praticanti la medicina popolare, i cosiddetti “aggiustatori di ossa” di vari paesi e mediante lo studio accurato delle loro tecniche. Introdussi tali tecniche della terapia manuale nella Clinica di Neuropatologia dell'Ospedale Universitario n. 40 di Mosca di cui fui Primario per più di 10 anni.

Lì ho potuto curare con successo molte migliaia di pazienti provenienti da vari paesi del mondo. I segreti di questo metodo sono in possesso di pochi specialisti neuropatologi ed ortopedici (non più di 4-5 persone al mondo).

Dallo stesso Accademico Kassianho ricevuto il Primo Premio della Fondazione Accademica Kassian presso l'Accademia delle Scienze dell'Ucraina.

Con questo metodo, a seconda dei casi, si ottiene dalla guarigione totale al miglioramento più che soddisfacente nel 95% dei soggetti trattati. Il metodo di cura non si avvale dell'apporto di farmaci e mira ad evitare interventi chirurgici.

Questo metodo viene impiegato con successo nella cura delle seguenti patologie: scoliosi, cifosi giovanile, artrosi delle articolazioni delle estremità inferiori e superiori, artrosi cervicale, del torace e lombo-sacrale, osteocondrosi e le loro manifestazioni secondarie (cefalgie, cervicalgia, dorsalgia, lombalgia, lombo-sciatalgia, disturbi del flusso vascolare vertebro-basilare ecc.), discopatie, ernia del disco, periartrite delle articolazioni delle estremità, periartriti scapolo-omerali, epicondiliti, stiloiditi ecc.

La terapia inizia con uno studio particolareggiato dei risultati delle analisi, una visita neurologica, una diagnosi del processo nella vertebra o nell'articolazione usando una particolare sensibilità delle dita acquisita per pluriennale esperienza.

Lo scopo principale delle manipolazioni è lo sblocco del segmento vertebrale e di tutta la colonna vertebrale, che si sviluppa come esagerata reazione di difesa dell'organismo al processo patologico, la normalizzazione dei rapporti intervertebrali, l'eliminazione della sublussazione per ripristinare i movimenti nelle articolazioni, nel segmento vertebro-motorio e l'eliminazione del dolore. Dopo le manipolazioni si rilassano i muscoli, si ripristina la funzione biomeccanica della colonna vertebrale.

Grazie alle manipolazioni è migliorata la circolazione del sangue, la circolazione della linfa, il metabolismo tra le cellule non solo nel segmento dolente, ma lungo tutta la colonna vertebrale il che a sua volta fa migliorare i processi di ripristino nel tessuto delle cartilagini nonché attorno ai dischi e alle articolazioni. Come si sa nelle patologie dei dischi intervertebrali dovuta al conflitto disco radicolare avvengono i cambiamenti strutturali di riflesso nei tessuti adiacenti, tendini, legamenti, muscoli neurosteofibrosi. Si agisce anche su queste formazioni.

Per quel che riguarda l'ernia intervertebrale il metodo permette di rimetterla a posto nel periodo acuto cioè 1-2 mesi prima dell'insorgere della malattia. Se è passato un lungo periodo dall'insorgenza dell'ernia le manipolazioni manuali permettono di eliminare il processo infiammatorio intorno all'ernia, eliminare il gonfiore, far assorbire la parte liquida in essa con conseguente calcificazione dell'ernia stessa e la totale liberazione della radice del nervo compressa, l'eliminazione della sindrome lombo-

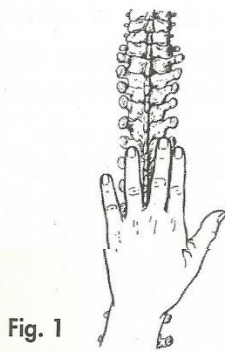


Fig. 1



Fig. 2

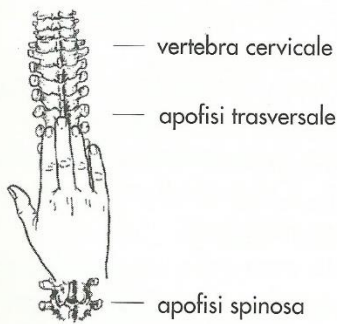


Fig. 3

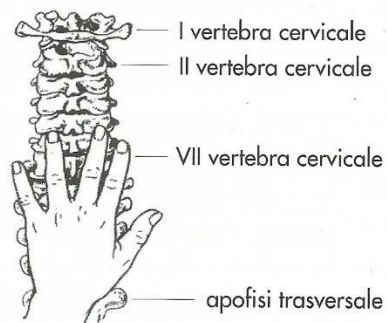


Fig. 4

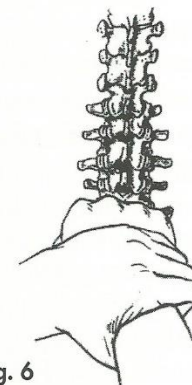
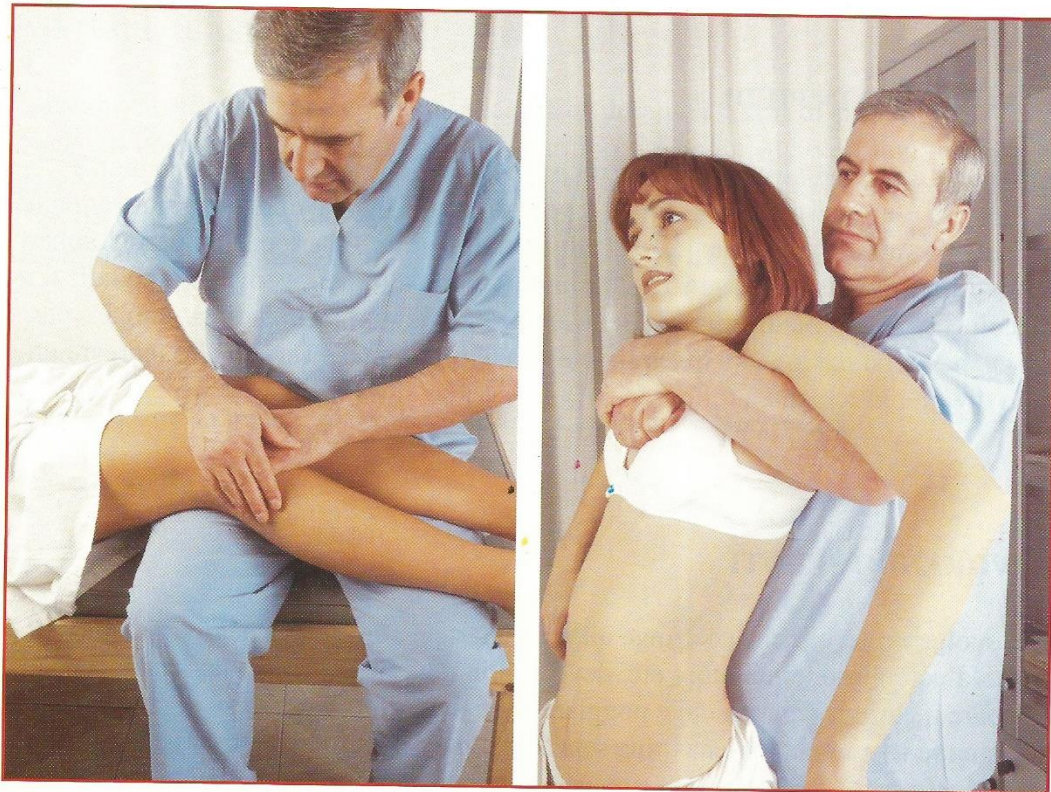


Fig. 6

sciatalgica e il ripristino della funzionalità delle vertebre.

La terapia è articolata in cicli di circa 7/8 sedute ciascuno, con cadenza giornaliera. Durante ciascun ciclo di terapia manuale il paziente deve sospendere tutte le terapie eventualmente seguite, come ad esempio la fisioterapia, la ginnastica medica, come pure è opportuno che egli sospenda le pratiche sportive ad esempio il nuoto e si astenga dai lavori faticosi. Al termine di ciascuna seduta terapeutica è buona norma osservare 15/20 minuti di riposo in posizione supina su un apposito lettino.



Dopo le prime 3/4 sedute può essere osservata riacutizzazione della sintomatologia dolorosa che non deve allarmare il paziente in quanto collegata ad una fisiologica reazione all'intervento di riposizionamento manuale dei corpi vertebrali. Durante la terapia al paziente sono controindicati bagni caldi e l'uso di qualsiasi tipo di pomate curative. Una volta terminato un ciclo terapeutico è necessario seguire le seguenti regole:

### **LAVORANDO IN PIEDI**

Chiunque faccia un lavoro in piedi, sia esso pittore, chirurgo, dentista, ingegnere, commesso o una casalinga davanti al tavolo di cucina o al lavello, deve stare attento/a affinché la sua schiena rimanga dritta durante il lavoro. Il carico sulla parte lombare potrà essere diminuito se ogni 15-20 minuti i piedi, alternati, vengano poggiati su un piccolo sgabello o piedistallo. Fa bene anche ogni tanto far finta di camminare pur senza muoversi dal posto e inspirando e con le braccia tese verso l'alto inarcare un paio di volte la schiena.

### **LAVORANDO SEDUTI**

Chi svolge un lavoro che costringe alla sedentarietà come sarta, segretaria, autista, pilota d'aereo, programmatore etc. deve fare in modo che venga mantenuta la curva lombare mentre la schiena deve poggiare bene su un sottile traversa delle schienale. Bisogna sedere con la schiena dritta senza inclinare la testa in avanti o flettere il tronco perché altrimenti molti muscoli rimanendo tesi si stancano rapidamente e si intorpidiscono. Chi è di piccola statura deve provvedere ad un poggiatesta. L'altezza della sedia non deve essere superiore alla lunghezza della tibia, mentre la sua profondità non deve superare i due terzi dell'anca. I gomiti devono trovarsi a livello della superficie principale del tavolo. Qualora si debba leggere a lungo bisogna mettere un poggialibro per non dover flettere il tronco in avanti.

### **IN CASO DI PESI**

Chi inizia un lavoro che impegna la forza fisica deve imparare a manipolare i pesi. Se dovete alzare o spostare un peso evitate movimenti bruschi con torsione del tronco. Non tenete il peso a braccia tese inclinate in avanti. Non alzatelo stando con le gambe dritte e la schiena flessa. Possibilmente distribuitelo equamente tra le due mani. Anche il bambino va tenuto in braccio in maniera giusta. Chi porta da giovane delle borse a tracolla pesanti corre il pericolo di una deviazione della spina dorsale.

## DURANTE IL SONNO

Quanto più è pesante la persona tanto più duro deve essere il letto. Il materasso non deve essere né troppo duro né troppo morbido. Dovrebbe essere un materasso ortopedico. La posizione giusta durante il sonno previene il dolore.

## LAVORI IN CASA

I disegni mostrano come evitare la fatica fisica durante i lavori di casa. Qualsiasi lavoro voi facciate, in casa, in giardino, sui campi etc. vestitevi in modo adeguato, sia al lavoro che svolgete che al tempo atmosferico. Evitate sempre le correnti d'aria e l'umidità. Vi aiutano a mantenere sana la spina dorsale il nuoto, le camminate, fare le scale, risalire i pendii e la ginnastica correttiva.

le posizioni scorrette sono indicate dalla freccia rossa





I disegni di posizione sono dei monografi N. Kassian, Dziak e altri autori

Indispensabili sia per la profilassi delle malattie della colonna vertebrale e delle giunture, che per il consolidamento dei risultati positivi ottenuti tramite la terapia manuale. Tali regole di comportamento devono diventare abituali nella nostra vita quotidiana. A seconda delle peculiarità delle condizioni del paziente e del processo della stabilizzazione della malattia potrebbe verificarsi la necessità di ripetere il ciclo terapeutico. Altre eventuali raccomandazioni, come la ginnastica correttiva, il nuoto o l'uso di un busto elastico con stecche in plastica, vengono fornite al termine della terapia individualmente.

Djalaloydin G. Saidbegov

## JALAL: IL MIRACOLO DELLE MANI

**L'**ho conosciuto per caso. Ne sono rimasto folgorato. Ero in visita alle terme "La Calda" di Latronico, in provincia di Potenza. Un'oasi di salubrità e di "buona salute", dove le proprietà dell'acqua sulfurea - che sorge sul posto - compiono miracoli d'inaudito prodigio. Ero dunque, in visita, nello scorso agosto,

accompagnato dal Direttore Sanitario, Prof. Romeo Ponso, un "pozzo" di scienza termale, uno dei pochi che sanno quanto siano benefiche le "cure" che le sue Terme sono in grado di garantire ai pazienti provenienti da ogni parte d'Italia. Noto una fila di pazienti dietro una porta chiusa sulla quale la targhetta di bronzo evidenzia: Prof. Djalaloydin G. Saidbegov. Una fila di pazienti: ernia del disco, artrosi, insufficienza vertebro vascolare, osteocondrosi della colonna, radicoliti, periartrite scapolo omerale, scoliosi e roba varia. Una fila nutrita di pazienti. Attese non brevi anche se Jalal - come lo chiamano gli amici - fa l'impossibile per essere puntuale. Il Prof. Ponso ne è entusiasta. Parla di lui come uno scienziato "taumaturgo". La curiosità di conoscerlo è sfrenata. Non resisto. L'amico Ponso fa da passe-partout. L'incontro è attorno ad una tavola ben bandita, sulla quale spiccano le specialità gastronomiche della stupenda cucina locale. Ora di lui so tutto e ne posso parlare come di un amico col quale si siano consumate insieme le baldorie della passata goliardia. Ecco un profilo di Jalal che ha la presunzione di non avere lacune di sorta. Leggiamolo insieme. Il Prof. Djalaloydin G. Saidbegov è nato il 6 Novembre 1948 nella Repubblica Daghestan della Federazione Russa. Il 29.06.1971 si è laureato in Medicina presso l'Università Statale di Medicina della Repubblica di Daghestan, dopo aver svolto il corso di studi della durata di sei anni, sostenendo 46 esami propri del corso di laurea, nonché 5 esami successivi con la Commissione di Stato per l'abilitazione professionale. Tale diploma dà quindi diritto ad esercitare la professione di Medico specialista in assistenza clinica. La laurea in Medicina è stata ufficialmente riconosciuta in Italia, con esame all'Università di Roma, sostenuto con voto 110/110 nel 1994, così come l'abilitazione alla professione di Medico Chirurgo con Esame di Stato sostenuto presso la stessa Università, con

voti 85/110 nel 1994. Dal 1971 al 1972 ha frequentato il corso di specializzazione, di perizia medica e idoneità alla professione, in malattie Nervose, all'Istituto Superiore di Leningrado, conseguendo tale specializzazione professionale. Dal 1972 al 1976 ha lavorato in diverse Cliniche Neurologiche. Dal 1976 al 1980 ha svolto il dottorato di



Dott. Prof. Jalal Saidbegov.

ricerca all'Istituto Centrale di Ricerche Scientifiche di Mosca, conseguendo il 16.09.1981 il titolo scientifico che abilita in Russia alla libera docenza in Scienze Mediche. Nel 1984 ha seguito il corso e conseguito la specializzazione in Riflessoterapia (Agopuntura e Terapia manuale) all'Istituto Centrale dell'URSS per il perfezionamento dei Medici, a Mosca. Nel 1989 per sei mesi ha frequentato il perfezionamento per l'Agopuntura e Terapia Manuale all'Istituto di Ricerche Scientifiche e medicina Popolare in Vietnam. Nel corso degli anni ha svolto ricerche e pubblicato più di 30 articoli e monografie scientifiche nelle riviste mediche specialistiche, nonché ha elaborato e messo a punto il nuovo metodo di cura della lombosciatalgia discogena (ernia del disco), con Brevetto n. 1314993 rilasciato dal Comitato Statale dell'URSS per le invenzioni e scoperte il

24.07.1985. Per cinque anni ha svolto ricerca e pratica professionale nel campo scientifico della Terapia Manuale con il noto specialista in Vertebrologia e Artrologia Accademico delle Scienze dell'Ucraina, Nuolai Andreevich Kassian. Dal 1982 al 1991 è stato Capo Reparto Neurologico dell'Ospedale Universitario 40 di Mosca. Dal 1982 al 1987 è stato Primario Neurologico della Regione Babuschkinsky di Mosca, dove abitano più di un milione di persone. Nel 1991 ha organizzato per la prima volta nell'URSS un Centro Medico di Ricerche e cure in vertebro-neurologia, con applicazione dei metodi della medicina naturale (terapia manuale, agopuntura, fitoterapia, etc.), ed è Direttore del Centro. Il 12.02.1994 ha conseguito in Italia il Diploma Europeo AMERS di alta qualificazione professionale in Tecniche Fisioterapiche. Dal Novembre 1994 esercita l'attività di specialista in Medicina Fisioterapica a Roma, con l'autorizzazione del Ministero del Lavoro. A completamento gli chiedo di parlarmi del suo metodo terapeutico. Ecco la risposta "È molto vicino alla chiropratica (dal greco "eseguito con le mani"): io lavoro apponendo le mani sulla schiena direttamente sulle apofici delle vertebre. Questo metodo, infatti, cura disturbi con aggiustamenti manuali eseguiti principalmente sulla colonna vertebrale. È una tecnica antichissima che fonda il suo concetto di base sul presupposto che un cattivo funzionamento della colonna vertebrale può causare un'irritazione del sistema nervoso, ma non solo... Molti disturbi si riflettono sulla spina dorsale e una semplice gastrite può risolversi grazie alla pressione delle mani sulle vertebre. Lo stomaco, infatti, come ogni altro organo vitale (il fegato, i reni, la milza, il cuore) è governato dalla colonna vertebrale. Nessun organo può quindi lavorare a pieno regime se la spina è sotto tono. Facendo leva sui dischi intervertebrali riesco a riallineare le vertebre, ripristinando il flusso normale degli impulsi nervosi; in questo modo l'organismo ritorna ad una condizione di equilibrio e tutti gli organi ne beneficiano". Jalal è "discepolo prediletto" del celebre scienziato Kassian, al metodo del quale si riporta nell'espletamento della sua professione. Ora, "insegue" il desiderio di aprire, a Roma, una scuola per propagare il suo metodo. Disinteressatamente. Soltanto a beneficio del prossimo. come fa del resto, il Medico che alla salute pubblica offre i tesori della sua missione. E, talvolta, a prezzo di sacrifici non comuni.

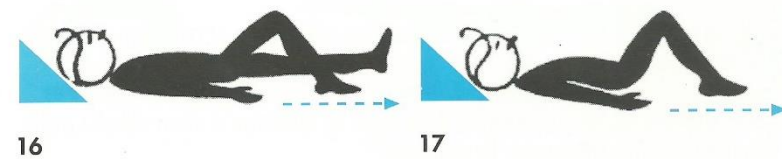
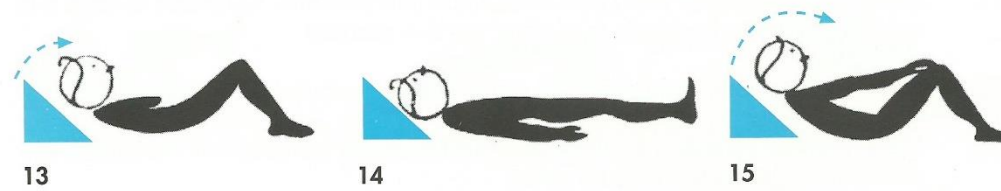
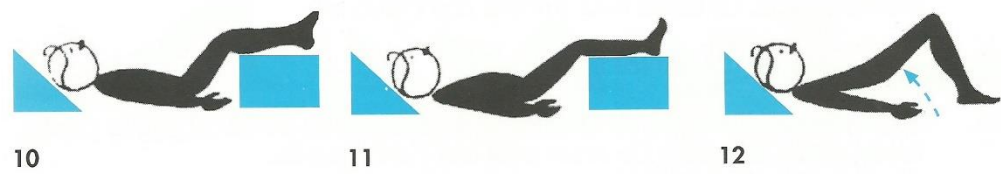
g.m.



## A Tu Per Tu Con La Lombosciatalgia

Lo scopo principale degli esercizi sta nel diminuire l'accentuazione della curvatura lombare, rafforzare i muscoli dell'addome, dell'anca, i muscoli intercostali, del diaframma ed aumentare la mobilità della zona lombare. Gli esercizi da 1 a 20 si raccomanda di eseguire: 5-10 volte durante il periodo iniziale della malattia (periodo acuto). Gli esercizi da 21 a 44: più complessi vanno eseguiti 10-20 volte, aumentando mano mano, il ritmo e la velocità quando il dolore comincia a diminuire. Gli esercizi da 45 a 51: vanno eseguiti fino a 40-50 volte in periodo di guarigione come profilassi.

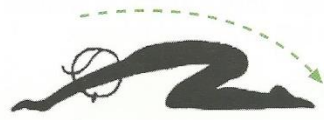
1. Posizione di partenza: sdraiata sulla schiena con i piedi su un rullo o cuscino. Flessione dorsale e plantare dei piedi aprendo le mani e chiudendole a pugno.
2. Posizione di partenza uguale a 1. Piegare il ginocchio della gamba sinistra. Piegare al ginocchio e distendere parzialmente la gamba destra nel ginocchio mentre la pianta del piede scivola lungo il pavimento. Ripetere con l'altra gamba.
3. Stessa posizione di partenza, con le gambe sul rullo. Alzare prima il braccio sinistro e poi quello destro.
4. Stessa posizione. La gamba sinistra piegata al ginocchio, portare la gamba destra di lato. Quindi fare lo stesso cambiando gamba.
5. Stessa posizione di partenza. Con i piedi sul rullo. Far ruotare le braccia flesse ai gomiti.
6. Stessa posizione. Gambe piegate alle ginocchia. Avvicinare all'addome prima un ginocchio poi l'altro (camminare stando sdraiati).
7. Stessa posizione, piedi sul rullo. Flettere le braccia portando le mani alle spalle (esercizio respiratorio).
8. Stessa posizione. Gambe piegate alle ginocchia. Portare fuori prima il ginocchio sinistro, poi il destro.
9. Stessa posizione. Gambe piegate alle ginocchia. Alzare le braccia inspirando. Stringere le ginocchia con le mani all'addome espirando.
10. Stessa posizione. Gambe sul rullo. Fare movimenti circolari con i piedi.
11. Stessa posizione. Piedi sul rullo. Respirare con il diaframma.
12. Stessa posizione. Alzare il bacino poggiando sulla porzione toracica della colonna vertebrale.
13. Stessa posizione. Ginocchia piegate. Sollevare la testa tendendo i muscoli addominali.



14. Stessa posizione. Tendere per 4-6 secondi i **muscoli delle natiche**.
15. Dalla posizione supina, gambe piegate alle **ginocchia**, **sollevare** le braccia inspirando, e appoggiando le mani sugli **arti inferiori**, **sollevare il busto** staccando il dorso da terra, espirando.
16. Posizione di partenza: idem, piegare un **arto inferiore al ginocchio** esterno contemporaneamente l'altro.
17. Posizione di partenza: idem. Piegare alle **ginocchia ed estendere** gli arti inferiori contemporaneamente senza staccare i piedi da **terra**.
18. Sdraiati sulla schiena con i piedi sul rullo. Sollevare il **bacino** e nel contempo tendere i muscoli addominali e delle natiche.
19. In appoggio sulle mani (carponi) e sulle **ginocchia**, **sedersi sui talloni** senza staccare le mani dal pavimento.
20. In appoggio sulle mani e sulle **ginocchia**, **inarcare la schiena** e tornare nella posizione di partenza senza abbassare la schiena.
21. Sdraiati sulla schiena (supini). Flessione plantare ed estensione di **entrambi** i piedi.
22. Sdraiati sulla schiena (supini). Al **ginocchio** ed estendere **alternativamente** gli arti inferiori.
23. Sdraiati sulla schiena. Alzare alternativamente le braccia e farle quindi **tirare dal partner**.
24. Sdraiati sulla schiena, una gamba piegata al **ginocchio**, portare fuori l'altra gamba distesa. La stessa cosa ripetere con l'altro arto.
25. Idem come 24. ma con le gambe distese.
26. Sulla schiena. Stringere all'addome la gamba sinistra flessa. Alzare la gamba destra estesa in avanti. La stessa cosa con l'altra gamba.
27. Idem. Gambe piegate alle **ginocchia**. Sollevare il bacino.
28. Idem. Gambe piegate alle **ginocchia**. Mani sull'addome. Sollevare la testa e le spalle e rimanere in questa posizione per 2-4 secondi.
29. Idem. Contrazione isometrica dei muscoli delle natiche per 6-7 secondi.
30. Idem. Gambe piegate alle **ginocchia**. Sollevare gli arti inferiori flettendoli e portando le **ginocchia** verso il petto.
31. In appoggio sulle mani e sulle **ginocchia**. Sedersi sui talloni senza togliere le mani da terra.
32. Idem. Gambe divaricate, girare il tronco a sinistra e portare il braccio destro fuori. La stessa cosa dall'altra parte.
33. In appoggio sulle mani e sulle **ginocchia**. Inarcare la schiena e ritornando nella posizione di partenza non abbassare la schiena.



18



19



20



21



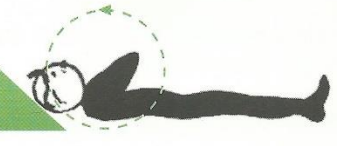
22



23



24



25



26



27



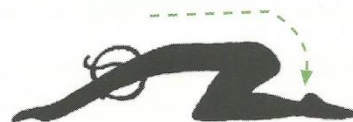
28



29



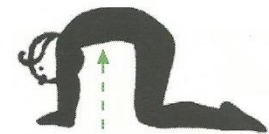
30



31



32



33



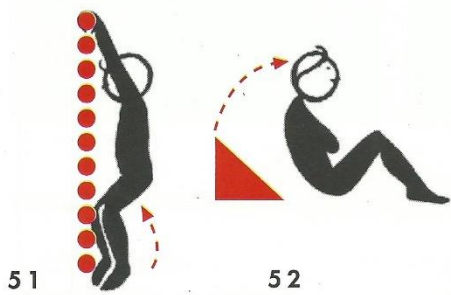
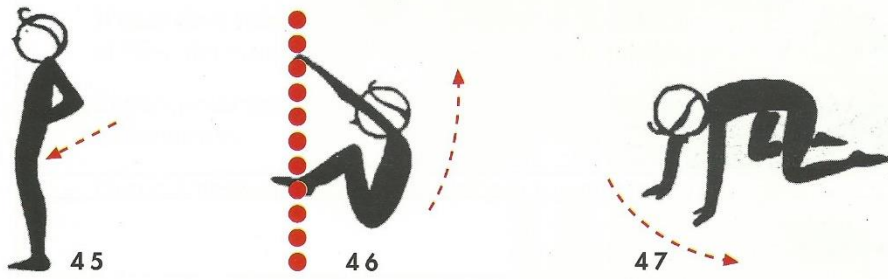
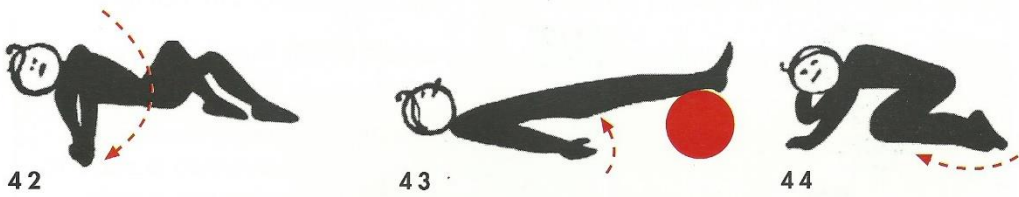
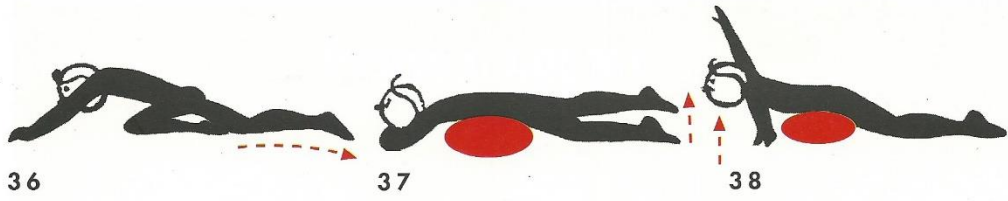
34



35

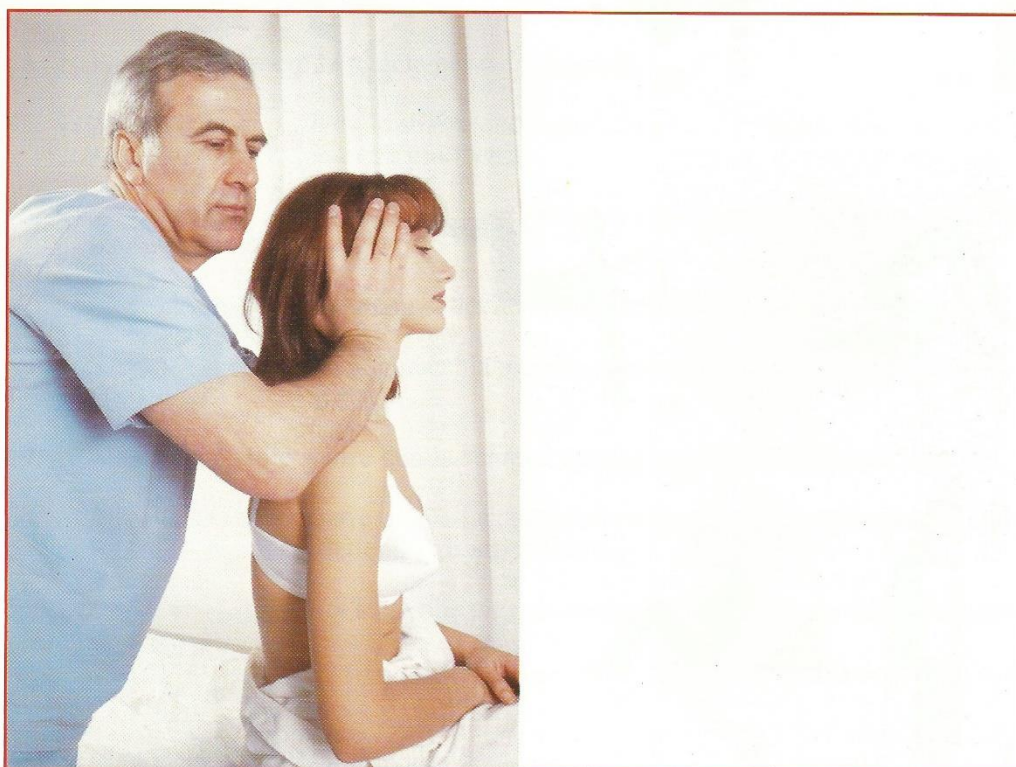
34. In appoggio sul ginocchio destro alzare il braccio destro avanti, portare la gamba sinistra indietro senza alzarla troppo.
35. In appoggio sulle mani e sulle ginocchia a gambe divaricate, flettere la gamba destra a sinistra in alto toccando con il ginocchio destro il gomito del braccio sinistro. La stessa cosa con l'altra gamba.
36. Idem. Sedersi sul tallone sinistro e portare la gamba destra indietro (semi - spaccata) senza sollevare le mani appoggiate.
37. Poggiando sul rullo a pancia in giù. Alzare la gamba dal pavimento di 3-5 cm. e tenerla così per 4-5 secondi.
38. Idem. Le braccia fuori. Sollevare la testa di 3-5 cm. e tenerla così per 4-5 secondi.
39. Sdraiati sulla pancia, mani sotto il mento, portare fuori prima la gamba sinistra e poi la destra senza portarli all'indietro.
40. Poggiati sul ginocchio destro, la gamba sinistra diritta, portare la gamba diritta fuori e all'indietro. Lo stesso con l'altra gamba.
41. Sul dorso. Gambe piegate e divaricate e portate fuori. Ruotare il torace fuori e riunire le mani davanti a sé.
42. Sul dorso con i piedi sul rullo. Sollevare il bacino per circa 4-5 secondi.
43. Sdraiati sul fianco e nel contempo alzare le gambe piegate verso l'addome. Rifarlo sull'altro fianco.
44. In piedi, trattenere la pancia per 6-10 secondi.
45. Appendersi in piedi sulle sbarre della parete attrezzata. Raddrizzare le braccia e nel contempo piegare le ginocchia.
46. In ginocchio camminare sulle mani per terra verso l'esterno girando il torace verso destra.
47. Idem. Senza levare le mani sedersi sul fianco, prima sinistro, poi sul destro.
48. Sdraiati sul dorso con le ginocchia piegate, spostare le ginocchia prima a sinistra poi a destra.
49. Appendersi sulle sbarre con la schiena appoggiata e flettere gli arti inferiori.
50. Appendersi sulle sbarre con la faccia voltata verso la parete attrezzata, ruotare il bacino di fianco flettendo gli arti inferiori.
51. Sdraiati sul dorso con le gambe piegate. Sedersi, quindi tornare nella posizione di partenza.

Autore di ginnastica Prof. O. Rubailov



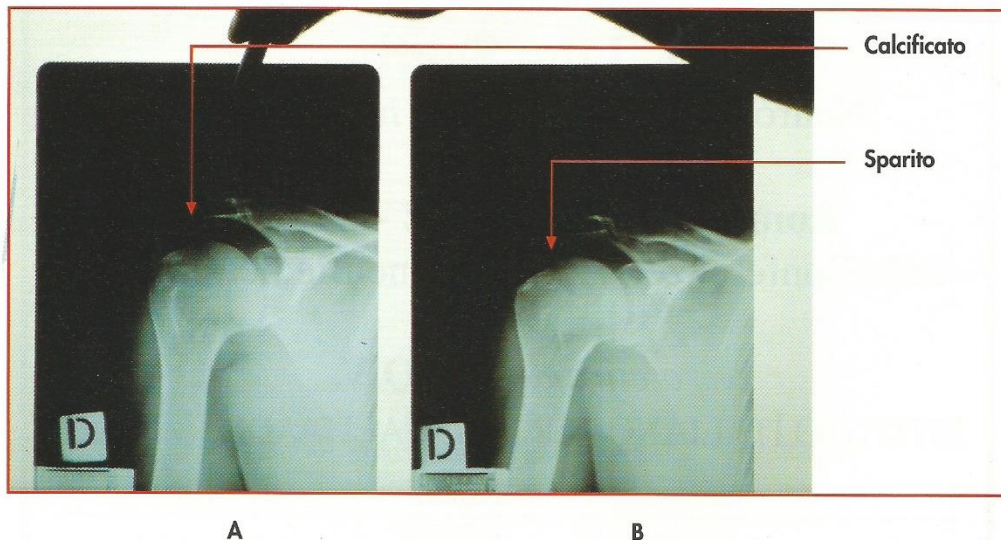
## Controindicazioni

Le controindicazioni per il metodo sono le infiammazioni delle articolazioni della colonna vertebrale, qualsiasi patologia oncologica, le malattie cardiovascolari nel periodo di scompenso, le malattie organiche del midollo, la gravidanza etc.



## I Vantaggi del Metodo

1. Le cure sono fisiologiche, senza uso di farmacoterapia e interventi chirurgici. È un fattore molto importante tenendo presente il numero crescente di persone allergiche ed il costo dei farmaci che oltretutto non sono del tutto innocui.
2. Rispetto ai metodi tradizionali il periodo di cure si riduce di due volte.
3. Il metodo in modo naturale corregge la funzione di tutta la colonna vertebrale che stimola il funzionamento di tutto l'organismo nell'insieme di tutti gli organi interni.
4. La possibilità di fare le cure in qualsiasi circostanza in qualsiasi luogo, in studio, a domicilio, etc.
5. Il metodo non necessita le complicate analisi, le apparecchiature costose. Per fare le cure è necessario avere un lettino medico non alto, però le cure nel caso di estrema necessità possono essere effettuate dappertutto.
6. Il metodo è molto efficace, la guarigione completa o miglioramento avviene al 95% dei casi, mentre vengono escluse le complicazioni di ogni genere.
7. Si può praticare la cura come medio a 35 - 40 persone al giorno e curare in ambulatorio.
8. Non c'è necessità di aiutanti nell'effettuare le manipolazioni.



**PERIARTRITE SCAPOLO-OMERALE**, Con calcificazione paziente P.

**A.** R-X della spalla  
prima della Terapia manuale.

**B.** R-X della Spalla dopo la Terapia manuale - calcificato e  
sparito, ripreso il funzionamento della spalla



# IL TEMPO

DIREZIONE, REDAZIONE e AMMINISTRAZIONE: (00187) ROMA, piazza Colonna 366 - Tel. 675881 - Telex 614087 - Telefax 6758869 - Spedizione abbon. post. Gruppo 1/70 - Concess. di pubblicità associate: SPE, Via G.B. Vico 9 - Tel. 3696 - Telex 612615 - SIPRA, via degli Scialoja 23 - Tel. 36175.1 - Telex 610263

QUOTIDIANO INDIPENDENTE

Domenica 22 marzo 1992 / lire 1200

III DI QUARESIMA

## COLONNA VERTEBRALE, VITTIMA DELLA CIVILTÀ MODERNA: COME GUARIRE SENZA FARMACI?

*La metodica della Scuola Russa  
del Prof. Cassian*

Relazione del  
**Prof. Jalal Saidbegov**  
Neuropatologo Ospedale n. 40 - Mosca

**Roma - 26 marzo 1992 - Ore 17,00**  
Sala Conferenze - Associazione Medica Italiana

*a cura dell' I.Q.V.*  
ISTITUTO ITALIANO PER LA QUALITÀ DEL VIVERE

---

**Ingresso gratuito, solo su prenotazione telefonando  
all'883.10.12 - 883.14.01 - ore 9-13 / 15-19**