

БИБЛИОТЕКА ЗОЖ



*Методики
доктора
Бубновского*



**ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА,
СУСТАВОВ
И ВСЕГО
ОРГАНИЗМА**

БИБЛИОТЕКА **ЗОЖ**



ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ И ВСЕГО ОРГАНИЗМА

МЕТОДИКИ С.М. БУБНОВСКОГО

Москва
Редакция вестника «ЗОЖ»
2011

УДК 616.7-085.89
ББК 54.18
М 54

Авторские права на данную книгу охраняются Гражданским кодексом РФ, Кодексом РФ «Об административных правонарушениях», Уголовным кодексом РФ.

Воспроизведение данной книги целиком или любого ее фрагмента, включая иллюстрации, производится только с письменного разрешения владельцев исключительных прав.

Издатель предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Авторы:

С.М. Бубновский

С.В. Андрусенко (вступление к книге)

Составитель С.В. Андрусенко

Фото: из личного архива С.М. Бубновского.

Фото на обложке: Полина Лисянская

Оздоровление позвоночника, суставов и всего организма: методики С.М. Бубновского — М.: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010. — 192 с., илл.

ISBN 978-5-902812-24-1

Прежде чем поделиться своими рекомендациями, Сергей Михайлович Бубновский пережил 5 операций на суставах, которые были бы не нужны, если бы существовала система лечения, описанная в этой книге.

Долгие 27 лет, которые он прожил в борьбе с болью, сделали его бескомпромиссным, но надежным Врачом. К нему обращаются как к последней надежде, и он оправдывает эти надежды, если пациент выполняет три его постулата: «Терпение — труд — послушание».

Уходя от медицинских диспутов о надежности того или иного метода лечения, Сергей Михайлович говорит: «Посмотри на результаты лечения, и ты все поймешь». Таблетки, уколы, корсеты и какие-либо ограничения после проведенной терапии — это не о нем. Девиз доктора Бубновского — правильное движение лечит, неправильное — калечит.

ISBN 978-5-902812-24-1

**УДК 616.7-085.89
ББК 54.18**

© С.М. Бубновский, 2010

© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

© Оформление ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2010

СОДЕРЖАНИЕ

ЧЕРЕЗ СТРАДАНИЯ – К РАДОСТИ (<i>вступление</i>)	6
КАК ВЫКАРАБКАТЬСЯ ИЗ «ЯМЫ»?	8
<i>Укрепление сердечно-сосудистой системы</i>	
БОЛЬ — ЗАЩИТНИК ОРГАНИЗМА	20
<i>Остеохондроз, позвоночная грыжа, радикулит</i>	
ЕСЛИ У ВАС ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА	26
НЕ СПЕШИТЕ НА ОПЕРАЦИОННЫЙ СТОЛ	32
<i>Межпозвоноквые грыжи</i>	
ПОСЛЕСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ	38
СЕМЬ ПОЗВОНКОВ	40
<i>Грыжа шейного отдела позвоночника</i>	
ТОЛЬКО НАЗВАНИЕ СТРАШНОЕ	46
<i>Грыжа Шморля</i>	
БОЛЯТ РУКИ! НЕ ИЗБЕГАЙТЕ НАГРУЗОК!	47
ОСТРЫЕ БОЛИ В СПИНЕ	49
«ФОРТОЧКИ» ДЛЯ СУСТАВОВ	55
<i>Боли в поясничном отделе</i>	
БОЛЕЗНЬ НАДО ВЫДЫХАТЬ	62
<i>Артрит, артроз</i>	
ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ ХРУСТЕТЬ НЕ ДОЛЖЕН	68
<i>Подагра</i>	
СО СТУПЕНЬКИ НА СТУПЕНЬКУ	74
<i>Боли в стопе</i>	

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОХОДКУ!	78
<i>Коксартроз тазобедренного сустава</i>	
ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ	83
ЧТО ТАКОЕ СТАРОСТЬ?	83
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ	86
ПРИМЕРЬТЕ «ПУЛЛОВЕР», ДЫШАТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ!	92
<i>Бронхит хронический, астма бронхиальная</i>	
ДЫХАНИЕ – ПОСТОЯННЫЙ АНАЛЬГЕТИК	96
ПРОСТЫЕ, НО ТАКИЕ ВАЖНЫЕ ИСТИНЫ	99
<i>ОРЗ, ОРВИ, грипп, бронхит</i>	
СИГАРЕТА – ВРАГ ПОЗВОНОЧНИКА	101
ПЯТЬ СЕКУНД ЛЕЧЕНИЯ ХОЛОДОМ	104
КРИОТЕРАПИЯ	104
РУССКАЯ БАНЯ – СРЕДСТВО ЕСТЕСТВЕННОГО ОБЕЗБОЛИВАНИЯ И РЕЛАКСАЦИИ	107
НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ О ПИТАНИИ	112
КАЖДЫЙ ВТОРОЙ СРЕДИ НАС – «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ»	117
ПРОСТАТИТ? ПРИСЕДАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ	126
ПРОСТРЕЛ В СПИНЕ ИСЦЕЛИМ ДВИЖЕНИЕМ	130
Я ДАЮ ЛИШЬ ПОДСКАЗКИ, А ЛЕЧИТЕ СЕБЯ ВЫ САМИ	131
<i>Коксартроз; рак прямой кишки; боли в плече, лопатке, спондилоартроз грудных сегментов; шейный остеохондроз грудных сегментов</i>	
ОКАЗЫВАЕТСЯ, НЕ ТАК ВСЕ СЛОЖНО...	136
<i>Профилактика послеродовых осложнений, опущение органов тазового дна</i>	

УБЕРИТЕ СТРАХ ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО	140
<i>Аритмия, артериальная гипертензия, атеросклероз, ИБС, сердечная недостаточность</i>	
ХОЛОД И ДВИЖЕНИЕ – ВОТ И ВСЕ ЛЕЧЕНИЕ	149
<i>Аррит, артроз коленных суставов</i>	
СЕРДЦЕ ЖДЕТ ПОМОЩИ	152
<i>Гипертония и аритмия + артрит; деформирующий артроз коленного сустава; системный остеопороз, боли в низу грудного отдела позвоночника</i>	
ПРИСЕДАЙТЕ, ПРИСЕДАЙТЕ, ПРИСЕДАЙТЕ! ...	155
<i>Подвывих 2-го позвонка шейного отдела позвоночника, головокружения, боли, мышцы шеи напряжены; боль в области лопатки, остеохондроз</i>	
ГЛАВНЫЙ РЕЦЕПТ – ДВИЖЕНИЕ И ХОЛОД	160
<i>Коксартроз, венозная недостаточность, посттромбофлебитический синдром; артроз коленного сустава; остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника; деформирующий спондилез грудного отдела позвоночника; искривление позвоночника; послеродовое ослабление тазового дна; межпозвонковая грыжа</i>	
«ТОНКИЕ И ПЛОТНЫЕ» УРОВНИ ЛЕЧЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА	166
АНАЛИЗИРУЯ ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ ВЕСТНИКА «ЗОЖ»	173
ОБ АВТОРЕ	187

ЧЕРЕЗ СТРАДАНИЯ — К РАДОСТИ

Исполнение обещанного — святое дело. Дашь БУБНОВСКОГО! И вот он — волевой красавец со своей системой оздоровительных физических нагрузок. Почему мы выбрали именно его упражнения?

Во-первых, Сергей Михайлович сам регулярно выполняет то, что пропагандирует. Причем его нагрузки — предельны для мужчины его возраста. А ведь в 25 лет он был признан инвалидом 2-й группы по опорно-двигательной системе после страшной автоаварии, не мог передвигаться без костылей. Врачи, понятное дело, советовали ему забыть об активной, полноценной жизни. Ан нет, Бубновский все повернул по-своему: и пятерых детей народил и воспитал, и карьеру сделал именно на тех самых опорно-двигательных проблемах. Можно сказать, «на костях» официальной травматологии и ортопедии.

Мне же хотелось бы перейти ко второй — главной причине нашего интереса к Бубновскому. Дело в том, что Сергей Михайлович (доктор медицинских наук), по нашему разумению, является *врачом нового типа*, причем в данном случае, как сейчас говорят, радикального толка. То есть, получив традиционное медицинское образование, он отверг большинство методик и постулатов, на которых зиждется посттравматическое восстановление организма. И доказал эффективность такого подхода сначала на самом себе, а затем и на своих пациентах.

Теперь о самих упражнениях. Пусть вас ни на минуту не смущает тот факт, что большинство из них выполняется на тренажерах, что вы и увидите на иллюстрациях. Просто так было легче снять правильные положения корпуса, рук, ног и так далее. Но абсолютно все тренажеры можно легко организовать дома — мы проверяли. Для этого всего лишь понадобятся шведская стенка или, на худой конец, перекладина, наклонная доска и 2-3 эспандера. Если нет перекладины, для начала сойдет дверной косяк — двери наверняка имеются в

каждом доме. Думаю, что и сам Бубновский начинал отнюдь не с тренажерного зала.

Большинство упражнений на фото выполнены Викторией Островской — актрисой, сыгравшей «пикантную» роль в знаменитой «Бриллиантовой руке». Сейчас Виктории Григорьевне 69-й год, и, как видите, она в прекрасной форме. Но так было не всегда. Вот выдержка из первого разговора с ней.

«Когда Виктория Островская закончила выполнение упражнений, мы попросили рассказать о том, что привело ее в Центр. Оказалось, несколько лет назад у Виктории Григорьевны обнаружили две грыжи на позвоночнике. Где только не лечилась она, пока не попала к доктору Бубновскому.

— Я сразу поверила ему. На первом же занятии поняла: этот способ лечения — для активных людей, для тех, кто не стонет, не плачет, а через боль трудится и верит в результат. Когда поправилась, решила, что никуда отсюда не уйду, это такое счастье — работать с замечательными людьми, помогать пациентам в прямом смысле становиться на ноги!»

Интервью с Островской и с автором методик, которые мы собрали в этой книге, сделаны корреспондентом вестника «ЗОЖ» Светланой Пальмовой.

И последнее. Хочу открыть вам страшную тайну. У доктора Бубновского роман с... болью. Да, да, он полюбил боль, и она сделала из него настоящего человека. Прочтите все, что он говорит о боли, и вы убедитесь, какие у них возвышенные и глубокие отношения. В этих отношениях есть что-то от «Героической» 9-й симфонии Бетховена, в финале которой ликующе звучат слова: «Через страдания — к радости». Эту симфонию Бетховен сочинил, будучи тяжело больным, потерявшим слух человеком, живущим в крайней бедности, но не согнувшимся под тяжестью обстоятельств.

О каких недугах пойдет речь, вы узнаете из *Содержания*, скажу лишь только, что все это — самые распространенные на сегодня заболевания суставов и позвоночника. Методики С.М. Бубновского мы дополнили рецептами читателей вестника «ЗОЖ», опубликованными в нем с 1994 по 2005 годы.

Сергей АНДРУСЕНКО.

КАК ВЫКАРАБАКАТЬСЯ ИЗ «ЯМЫ»?

УКРЕПЛЕНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ЗАКОНЫ ЕСТЕСТВЕННОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Уверен, что многие упустили в своей жизни этап воспитания здорового человека и в настоящий момент уже имеют причины сожалеть об этом. Я имею в виду людей после 40 лет, которые к своим годам добавили уже определенное количество хронических заболеваний и от которых хотели бы избавиться. Лекарственный этап, я думаю, ими уже частично пройден. Кроме разочарования, потери времени и денег, эти попытки восстановления утрачиваемого здоровья ничего не принесли. Но как обойтись без лекарств? Наверное, время уже ушло?

Отнюдь. Конечно, некоторая мобильность потеряна. Естественно, что с воза упало, то пропало. Но ведь есть гениальный русский физиолог Анохин с его теорией функциональных систем, раскрывающих возможности организма компенсировать утраченные функции за счет дублирования потерянного развитием параллельных систем. Вопрос: как их включить, эти свои возможности организма?

Возьмем приверженцев здорового образа жизни. В эту категорию входят разные направления: любители оздоровительного бега, ходьбы, календарного лечебного голодания, «моржи», разного рода натуропаты, вегетарианцы, поборники раздельного питания... Разные походы и игры вы-

ходного дня я к этому не причисляю. Здоровый образ жизни должен быть прежде всего безопасным, постоянным и действительно стать образом жизни, а не увлечением. Но что происходит на деле? Вот люди бегают, как говорят, от инфаркта. Это, конечно, в тысячи раз полезнее, чем месить ногами на беговой дорожке где-нибудь в фитнес-центре. Но бег — это прежде всего нагрузка на суставы нижних конечностей и на нижнюю часть позвоночника. В итоге уже к 50 годам (перед глазами есть яркие примеры) могут возникнуть тяжелейшие деформирующие артрозы и на фоне остеохондроза ничем не снимаемые боли в нижней части спины. При этом и сердце в порядке, и голова ясная, а человек — инвалид. «Моржей» больше трогать не будем, они имеют все болезни среднего человека, разве что не страдают ОРЗ. Разного рода голодающие и вегетарианствующие: у них ясные, чистые, голодные глаза, дряблая кожа и те же остеохондрозы. Хотя эти люди выглядят в своей возрастной группе после 60 лет значительно лучше, чем детренированные «мясоеды».

Сам я, естественно, все это применял к себе: драматическая медицина. Причем применял и изучал основательно и глубоко, чтобы сейчас писать об этом в несколько ироничном тоне. Если какие-то рекомендации помогают, пусть применяют. Но нужна система. Полновесная, научно обоснованная, доказательная и, главное, носящая доступный прикладной смысл, без заумностей, ритуальностей и прочего отшельничества.

Ортодоксальная медицина, в отличие от народной, имеет за спиной огромные финансовые потоки фармакологических концернов и поэтому обладает большой гибкостью, распространенностью и системами массового психического воздействия через средства массовой информации. Зайдите в любую аптеку и постоит у окошка выдачи безрецептурных препаратов. Каждый подходящий к окошку провизора вытаскивает памятку с наименованиями от трех до двадцати препаратов. Народ во всем мире подсадили на фарма-

кологическую иглу. Крики о наркомании — всего лишь отвлекающая страшилка на фоне этого оружия массового поражения — таблетки, заменяющей функции организма.

С моей точки зрения, выход один: воспитание здорового человека. Правда, я всегда оговариваюсь: есть неотложная медицина, то есть медицина острых состояний, когда нет возможности естественным путем вернуть человеку жизнь. Есть хирургия, где без лекарств ни шагу. Для этих целей и должны в первую очередь работать фармакологические концерны. Или, в конце концов, для вставших перед болезнью на колени пенсионеров, ипохондриков.

У настоящих врачей-профессионалов выведение человека из ямы — так мы называем состояние временной потери физического, энергетического и психического потенциала — на Западе и в США занимает не более трех дней. Затем больной переводится в восстановительный (реабилитационный) блок — это еще максимум две недели и выписывается домой под наблюдение социального работника. И вот дома начинается другая медицина — медицина хронических состояний. Это направление, с моей точки зрения, должно работать совершенно по другим законам — законам естественного выздоровления, которые ортодоксальной медициной не изучаются. Поэтому обученным фарминдустрией врачам, работающим в поликлиниках, ничего не остается, как сменить капельницу на таблетку, вариантов применения которой — бесчисленное множество.

МЫШЕЧНЫЙ ОРГАН

Ортодоксальная медицинская наука развела своих специалистов по симптоматикам и локализациям. Один лечит ухо, другой — предстательную железу, третий — сердце. Всем удобно, для всех есть работа, во всех есть потребность. Но кто отвечает за функционирование всего организма целиком? Терапевт? Разве это земский врач? Вопрос, на который большинству людей ответить трудно, кроме тех, кто знаком с кинезитерапией. Я рассматриваю весь орга-

низм человека на базе двух органов: мозг и мышечный орган. Один командует, другой выполняет. Уже удивляетесь — мышечный орган? Что это?

Итак, голова и тело. Центральная нервная система и периферическая нервная система, то есть центральный мозг и...периферический. Тело, по выражению И. П. Павлова, это машина. А машиной, как известно, управляет водитель. Бывает водитель слабый — «чайник», бывает водитель экстра-класса — «Шумахер». Но даже в совершенной машине секретов при вождении хоть отбавляй. Мастерство в любой сфере деятельности заключается в знании нюансов. Это и отличает «чайника» от мастера. Но я буду говорить на уровне «чайника», так как знание даже самых простых и основополагающих законов физиологии человека может спасти миллионы людей от саморазрушения. Видится такая цепочка: мозг — тело, сосуды — суставы. От чего зависит их нормальная жизнедеятельность? Про мозг опустим. Это остается и еще долго будет оставаться загадкой даже для специалистов по нейрофизиологии.

Поговорим о сосудах. Это прежде всего кровь, бегущая по ним, являющаяся переносчиком кислорода, глюкозы, липидов... От своевременной поставки этих составляющих зависит состояние всех тканей тела, в том числе и мозга. Недостаток кислорода называется гипоксией, которая ведет к ишемии, ишемия — к самым разным недугам — от инфаркта миокарда до инсульта мозга, от простатита до остеохондроза, и так далее.

К наиболее распространенным заболеваниям относятся прежде всего нарушения сердечно-сосудистой системы. А они связаны с нарушением гемодинамики, то есть прохождения N-количества крови в единицу времени по большому и малому кругам кровообращения. Малейшее нарушение гемодинамики сказывается теми или иными болезненными ощущениями — симптомами. Теперь главный вопрос: какое анатомическое подразделение отвечает за гемодинамику? Ответ можно найти в любом учебнике по физиологии — Мы-

ШЕЧНОЕ! Кто занимается вопросами мышечного функционирования в среде врачей-практиков? Только кинезитерапевты. И это отнюдь не случайно. Постараюсь объяснить — почему.

У человека есть два мышечных автомата, работающих до последнего вдоха. Это миокард и диафрагма. Плюс еще порядка 600 мышц, не считая парных и лицевых. Зачем такая прорва? Я задаю этот вопрос на всех медицинских симпозиумах и еще ни разу не получил сколько-нибудь удобоваримого ответа. Что касается самой мышечной ткани, то в норме ее количество после 20 лет должно составлять 40% +/- 5% (в зависимости от пола и образа жизни). Вы задумайтесь: 40% всего тела должно состоять из мышц! Каждая мышца — это мини-насос, то есть маленькое сердце. И чем лучше эти маленькие насосы работают, тем легче основным — сердцу и диафрагме.

Я называю эти 40% мышечным органом, но с оговоркой — функциональным, то есть он как бы есть, и его в то же время как отдельно выделенного нет. Вот к этому органу полное равнодушие медиков — таблетки не пропишешь. А немедики и не подозревают о его существовании. Поэтому и идет активное разбазаривание этого органа. Люди, не занимающиеся его функциональным поддержанием, уже к 60 годам теряют до 50% мышечной ткани, взамен получая все те же заболевания, о которых я говорил выше. И это при условии, что люди к 20-22 годам имели те самые 40%! А если молодые люди к 16 годам не могут выполнить элементарные физические тесты на силовую выносливость и гибкость (а таких, по результатам обследования, проведенного нами, около 90%), то что с ними будет уже к 30 годам в наш бескомпромиссный, тяжелый физически и психически век? Я имею в виду не только Россию...

ПОЗВОНОЧНИК И КРУПНЫЕ СУСТАВЫ

Теперь вторая по распространенности, а с моей точки зрения первая, группа заболеваний, связанная с сустава-

ми. Речь идет о хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата. В нем есть два больших подразделения: это позвоночник и крупные суставы. И хотя по значимости вертебрологи, невропатологи на первое место ставят позвоночник, который охраняет спинной мозг (периферическую нервную систему), считаю, что лечить поражения крупных суставов (плечевой, локтевой, тазобедренный, коленный) намного сложнее, чем хронические боли в спине. Позвоночник — это целая система отдельных суставов (позвоночно-двигательных сегментов), дублирующих друг друга и помогающих друг другу. Если же «посыпался» один из крупных суставов — жди беды, подстраховать его некому. Но не все так печально.

Для чего нужен сустав? Для движения, естественно. Это кость нужна для опоры, а сустав — для движения. Поэтому и назвали «опорно-двигательный аппарат». А какое анатомическое подразделение отвечает собственно за движение? Ответ, как вы уже догадались: то же, которое чуть ранее отвечало за гемодинамику — мышечное, то есть мышечный орган. Опять мы уперлись в него, этот орган, которого вроде бы и нет. Блестящую по своей трактовке формулировку термина «сустав» дал Россолимо: «Любой сустав — это мышцы, связки и суставная жидкость», то есть наличие суставной жидкости сустава, смазки зависит от работы мышц, накачивающих ее в сустав. Теперь можно вспомнить поход к невропатологу или артрологу с жалобами на боли в спине или суставе. Что вам предложат для диагностики? Правильно — рентгеновский снимок. Что мы на нем видим? Кости и хрящи. Какие мы читаем слова в заключениях этих специалистов? Остеохондроз (поражение позвонков и межпозвоноковых дисков), артроз (поражение суставной поверхности), поражение межпозвоноковых дисков (хрящей). И ни слова о мышцах, связках. Как будто их нет. Якобы грыжа межпозвонокового диска ущемляет «что-то», кости деформируются и, значит, болят. Получи-ка рецепт на устранение боли (диклофенак, вольтарен) или надень корсет, сними защем-

ление. Но ведь кости не болят, грыжи никаких корешков не защемляют! Болеть могут только ткани, которые имеют болевые рецепторы. И прежде всего это мышцы, связки и сухожилия.

КЛЮЧ К ЛЕЧЕНИЮ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА - ДВИЖЕНИЕ

Опять при ответе на вопрос: «Почему болит?» мы уперлись в этот пресловутый мышечный орган. Нарушение кровотока — виноваты мышцы. Плохо работают суставы — виноваты мышцы, болит спина и суставы — опять виноваты прежде всего мышцы. Вернее, виноват хозяин этих мышц, не обращающий на них практически никакого внимания. Мышечный орган, 40% всего тела, я называю мышечной константой. Константа — постоянная величина, норма, она должна быть, и все. Если ты хочешь считать себя нормальным здоровым человеком, формы тела никакого значения для здоровья не имеют, можно быть толстым и здоровым и стройным — больным.

Не устаю повторять: велика роль мышечной ткани — она единственная ткань в организме человека, которая способна к регенерации (возрождению) в любом возрасте, восстанавливая функции, от нее зависящие, до нормы!!!

Мышечная ткань — единственная в организме человека ткань, которая управляется мозгом в рабочем (неавтоматическом) режиме. Только с этой тканью можно проводить тонкие коррекции, учитывающие общее состояние человека.

Мышечная ткань — единственная, за которую не надо платить. Она есть всегда, и если мы создадим условия для ее рационального использования, она и восстановит все от нее зависящее. И условие это единственное — сокращение-расслабление. Значит, мышечную клетку нужно включить движением (упражнением) по команде сверху (мозг). Да, существуют современные, идеальные по биомеханике тренаже-

ры, с помощью которых можно действительно выкарабкаться из «ямы» с повышением качества жизни. Этим и занимается кинезитерапия, в которой главным критерием является культура движения. Оно должно быть правильным, ибо правильное движение лечит, неправильное — калечит; в этом — смысл движения.

Но далеко не все имеют возможность заниматься в тренажерных залах. Что же делать нашим читателям? С чего начать, если он «никакой»? Вспомним простую анатомию. Строение тела подчеркивает его этажность.

Первый этаж: стопы, ноги, таз.

Второй этаж: живот, грудь, спина.

Третий этаж: плечи, шея, голова.

Что больше всего беспокоит? Сердце (третий этаж) и прежде всего высокое давление. Вниз-то кровь (на первый этаж) кое-как, но бежит, а вот вверх — с большим трудом. Мы его «кнутом», гипотензивными лекарствами, — вроде лучше, а потом все сначала. И с каждым разом все труднее достигать спокойствия. Существует периферическое сердце, и запускают его мышцы первого этажа. При включении его снимается напряжение миокарда, а продолжая свою работу, ежедневно и постоянно помогает миокарду прийти в норму. Значит, надо прежде всего включить мышцы нижних конечностей. Как? Бег от инфаркта? Но как бежать, если у нас еще имеется остеохондроз и избыточный вес, что само по себе является проблемой при передвижении? И куда бежать с высоким давлением? К тому же нас не учили измерять пульс до, после и во время бега, контролировать свое состояние. А без этого бегать нельзя.

САМЫЕ ВАЖНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Но вот приседания являются абсолютно безопасным способом перекачивания крови снизу вверх. Противопоказание единственное — коксартроз одного или двух суставов.

С чего начать? Измерить артериальное давление, посчитать пульс, надеть удобную одежду. Открыть форточку. На скрип в коленях не обращаем внимания.

Упражнение 1

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, носками наружу, спина прямая, руки перед собой. Особо ослабленным можно рекомендовать гимнастическую палку — древко от лопаты. Поставив один конец около носков, за другой конец держаться руками. Можно в крайнем случае держаться за неподвижную опору. Присесть до уровня бедра, не ниже. И, делая сильный резкий выдох «ХХА!», выпрямить ноги. Повторить упражнение 10 раз.

Обойти вокруг стола для успокоения пульса (меньше 100 ударов). Предел мечтаний — сделать 100 приседаний — 10 раз по 10. Все, что больше, идет в плюс. Но это не сразу. Заведите дневник и день за днем делайте записи, но не снижая количество приседаний. Сначала надо просто добрать-ся до 100. Сколько на это уйдет дней — не важно, главное — не форсируйте, все придет. После занятий должно быть удовольствие от проделанного и легкое утомление. И обязательно пот.

Для начинающих пульс после завершения этой серии не должен превышать 120, для продвинутых — 160, но при условии, что в течение 5 минут после прекращения занятий он опустился меньше 100 ударов в минуту. Если не опускается, то нагрузка, которую вы себе позволили, превышает возможности вашего организма. В идеале за 1 минуту надо выполнять 3 серии приседаний по 10 раз.

Этот принцип заложен и при ежедневном, подчеркиваю, выполнении других бестренажерных упражнений. Несмотря на самочувствие. Таблетки в таком случае не возбраняются. Лучше делать упражнение на фоне таблеток, чем лежать на кровати и не иметь сил подняться с той же таблеткой во рту.

Чего мы добиваемся приседаниями?

Во-первых, восстанавливаем нормальный четкий ритм (сгибание-разгибание ног), во время которого интенсивно включаются периферические насосы — мышцы ног. Они помогают сокращаться венозным клапанам и возвращать

кровь в правое предсердие. Стало быть, выполняя нагрузку, на самом деле мы снимаем ее с миокарда. И основную тяжелую работу берут на себя мышцы ног. Все просто. Где в этом месте подводный камень? Гипотрофия (ослабление) мышц ног, заметьте, не сердца! То есть вы сразу не сможете выполнять необходимое количество приседаний. Будут болеть мышцы ног, появится тахикардия, даже одышка.

Не надо этого бояться. В положении лежа на кровати сердечная мышца лучше не заработает. Хоть лежи, хоть стой — все одно. Пока не включены насосы ног, выздоровления не будет. А выдох, подключая диафрагму, усиливает насосную функцию периферии тела. И это становится возможным только при приседаниях. Часто приходится слышать такие слова: «Я и так как белка в колесе, весь день на ногах, а вы об упражнениях говорите!» Дело в том, что большинство людей путают суету с правильной нагрузкой. Правильная нагрузка — это прежде всего полноценное сокращение и полноценное расслабление работающих в этот момент мышц с неперменным контролем дыхания. На тренажерах в зале кинезитерапии этот эффект достигается значительно быстрее, но не все могут посещать подобные лечебно-оздоровительные комплексы.

Самое сложное — подобрать именно те упражнения, которые идеально подходят лично вам. И учесть массу сопутствующих тому же давлению факторов. А таблетка ничего не учитывает, проглотил — и жди эффекта. Не помогла одна — возьми другую. Я бы сказал, достаточно примитивный путь к «здоровью». Не обязательно заканчивать медицинский вуз, чтобы назначить себе лекарственное лечение. Я знал одного «профессионального» больного, который в больницах штудировал фармакологические справочники по разделу кардиологии. Порой к нему приходили даже врачи отделения за советом. Эти знания моему знакомому не помогли. Умер в 28 лет.

Вторым подводным камнем при приседаниях являются мышечные боли в тех самых ослабленных ногах. На клеточном

фото 1а



уровне боль — это засоры в капиллярной системе. Но холодная ванна, душ, растирки холодным мокрым полотенцем снимают эти недоразумения. Спустя несколько занятий боли в мышцах нижних конечностей исчезнут. Это, конечно, непросто. Но была бы мотивация, и желание придет само собой.

Упражнение 2

Еще одно домашнее упражнение для сердца — подключение 2-го этажа, то есть мышц брюшного пресса и диафрагмы. Самое простое упражнение на пресс выглядит так:

исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и лежат голенью на диване, ягодицы касаются дивана. Руки за голову (или прикрыть ладонями уши).

фото 1б



Не спеша, на выдохе, старайтесь приподнять верхний отдел спины, стараясь достать локтями колени (см. фото 1 а-б). На самом деле достаточно отрывать лопатки от пола и втягивать мышцы живота.

Выполняйте это упражнение те же 10 повторений (сначала может показаться легко). Встали (или лежа), успокоили сердцебиение, можно на четвереньках, растягивая шаг, обойти вокруг стола. И опять: те же 10x10. А лучше 20x10. Дело в том, что мышцы брюшного пресса восстанавливаются быстрее мышц нижних конечностей.

Обращу внимание на ошибку при выполнении. Работает только шейный отдел, вы как бы «киваете головой». Чтобы избежать этого, прижмите подбородок к груди и не отпускайте в течение всего упражнения.

Что и говорить, незатейливая программа, состоящая из двух упражнений. Понятно, на всю жизнь двух упражнений, конечно, маловато. Но для начала вполне достаточно. Сравните: несколько таблеток от сердца, которые вы ежедневно употребляете, замените на два упражнения и постарайтесь вытеснить их из своей жизни.

Любая таблетка — это протез той или иной функции организма. Регулярно принимая таблетки, вы умерщвляете какую-то функцию, а значит, свой организм... Незаметно даже для самого себя. Если же вы достигнете 200-300 движений за сеанс, появится желание освоения и более сложных программ восстановления здоровья и, главное, уверенность в себе.

С.М. Бубновский.

БОЛЬ – ЗАЩИТНИК ОРГАНИЗМА

ОСТЕОХОНДРОЗ, ПОЗВОНОЧНАЯ ТРЫЖА, РАДИКУЛИТ

Надо сказать, что сам доктор Бубновский прошел длинный путь от инвалида второй группы (в 25 лет он попал в автокатастрофу и не понаслышке знает, что такое боль, неподвижность, костыли) до профессии вахтера – оказался списанным из жизни. С той поры минуло много лет. Бывший «безнадежный» инвалид не только восстановил свое здоровье, но и помогает это делать другим, нуждающимся в его опыте и знаниях. Ноу-хау Бубновского – лечение межпозвоночных дисков без операции.

Сейчас Сергей Михайлович работает по 12-15 часов в сутки. Ежедневно в своем Центре принимает до 60 больных. В свободные минуты поднимает штангу весом в 150 кг, а то занимается с группой суставной гимнастикой без перерыва целый час, успевая выполнить за это время до 2000 движений на пресс, 400-800 отжиманий и так далее.

Большинство проблем хронических заболеваний доктор связывает с потерей так называемой мышечной константы, что ведет к нарушению множества функций организма: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, лимфатической, микроциркуляторной.

Предыдущий материал касался темы, как укрепить сердечно-сосудистую систему, которая у подавляющего большинства старше 50 лет не в порядке. Сегодня речь

пойдет о позвоночнике. Бубновский довольно резок в высказываниях, он твердо убежден в своей правоте. Об этом же свидетельствуют и слова признательности бывших пациентов Центра.

«ЗОЖ»: Судя по всему, в ваш Центр обращаются люди, потерявшие всякую надежду на выздоровление?

Сергей БУБНОВСКИЙ: К сожалению, дело обстоит именно так. Традиции, принятые ортодоксальной неврологией, направлены в основном на устранение боли. Между тем это главный защитник организма, если попытаться понять ее роль в развитии того или иного заболевания. При лечении позвоночника боль является практически единственным индикатором полноценного выздоровления. Ориентируясь на нее, можно подбирать степень лечебного воздействия необходимых процедур. В таком случае лечение будет полноценным и качественным. А борьба только с болью, причем любой ценой, к подобному результату не приводит.

«ЗОЖ»: Так в чем же вам видится выход?

С.Б.: Чтобы избежать многих ошибок, необходимо знать сам предмет — здоровье. Для этого, на мой взгляд, надо совсем немного — самому быть здоровым, вести здоровый образ жизни. А у нас что получается? Не так часто встречаются мои коллеги, ведущие здоровый образ жизни. Отсюда вытекает следующее: начинаются поиски «философского камня» — как быть здоровым, ничего существенного для этого не предпринимая? Проглотил какую-нибудь «кремлевскую таблетку» — и все в порядке, будь здоров!

В жизни все не так. Когда меня спрашивают: «Как ты лечишь?», отвечаю: «Я не лечу, я помогаю вернуть здоровье, зачастую из очень запущенных состояний, с которыми не справляется ортодоксальная медицина». В этом процессе возвращения здоровья участвует сам больной, который попутно приобретает навыки самопомощи, когда рядом нет врача. Мои пациенты, как правило, забывают о таблетках и инъекциях, чувствуют себя гораздо лучше, чем до болезни, так как именно их образ жизни к болезни и привел. Такой вот каламбур.

Я гарантирую возвращение здоровья каждому в той степени, в какой он это здоровье запустил. Предлагаю каждому, ко мне обратившемуся, исполнять три условия: ТЕРПЕНИЕ, ТРУД, ПОСЛУШАНИЕ. А вся неврология должна вместе запрета на спорт просто жить в тренажерном зале!

«ЗОЖ»: Так что же надо делать, чтобы вернуть себе здоровый позвоночник?

С.Б.: Заниматься правильной гимнастикой для позвоночника! Необходимо знать, что здоровье позвоночника, а вернее, межпозвоночных дисков зависит от собственных глубоких мышц позвоночника. Поэтому все остальные способы лечения (лекарства, физиотерапия, мануальная терапия, хирургия) абсолютно бессильны, я подчеркиваю, для восстановления его (позвоночника) здоровья, а не обезболивания. И только упражнения, как говорил еще Г.Шелтон, лечат спину и суставы. К сожалению, наука о здоровье, или ювенология, достояние энтузиастов, таких, как Порфирий Иванов, Михаил Котляров, Поль Брэгг. Так вот, чтобы вернуть здоровый позвоночник, надо, повторяюсь, заниматься спортом. Мне могут возразить: а если человек нажил букет болезней, не позволяющих ему, с точки зрения медиков, заниматься спортом? Спорт для себя — это применение движения и напряжения в целях возвращения здоровья и полноценной жизни с учетом имеющихся болезней.

Недостаток движения (гиподинамия) и недостаток напряжения (гипокинезия) и являются пусковыми механизмами большинства болезней позвоночника. Болезнь для организма человека — это экстремальное состояние, обусловленное напряжением всех оставшихся здоровыми структур организма. Невропатологи запрещают включать пораженные структуры в движение и напряжение. А моя методика подтвердила лечебное действие именно силовых упражнений и не только на больной позвоночник. В основе лежит активизация мышц и связок (кинезитерапия), при которой ослабленные мышцы и связки вынуждены включаться в напряжение и попутно восстанавливать пораженные сосуды мышц.

Да, возникают при этом болевые ощущения, но боль, вызываемая сознательно, уже не та боль, которая появляется спонтанно. Да и боль с каждым разом становится все меньше, пока не исчезнет совсем.

«ЗОЖ»: Представляю себе, что испытывает человек, который и разогнуться-то не может, когда ему врач «прописывает» упражнения на тренажере...

С.Б.: Да, вначале больно. Но умеем же мы терпеть различные уколы, блокады, которые снимают острые приступы радикулита. Однако они несут тяжелые последствия для многих других органов, а мы почему-то не обращаем на это внимание. Главное — снять боль! А оказывается, с ней можно бороться и другими методами, кроме таблеток и уколов.

«ЗОЖ»: Это вы о чем?

С.Б.: О правильном напряжении дыхания при работе на тренажерах, суставной гимнастике и холоде, которым необходимо убирать возникающее в мышцах воспаление. Не теплом, а холодом!

«ЗОЖ»: А если у человека заболевание сердечно-сосудистой системы и ему противопоказаны занятия на тренажерах? Нет ли в этом случае риска перенапряжения сердечной мышцы?

С.Б.: Нет, конечно. Правильное напряжение на современных конструкциях для сердца даже полезно. Повторю, периферическая мускулатура при сокращении играет роль микронасосов, успешно помогая сердцу прогонять кровь по организму. Добавим к этому правильное дыхание, четкую индивидуальную дозировку силовой нагрузки с контролем пульса и давления, своевременный отдых, водно-питьевой режим — все это в совокупности и позволяет избавиться от самых тяжелых хронических болезней.

«ЗОЖ»: Тогда такой вопрос: каковы причины возникновения болей в спине?

С.Б.: Боли в спине возникают по разным причинам. Но, как правило, сначала возникает компрессия, то есть спазм мышц, в которых проходят сосуды и нервы. Это может привести и к люмбаго, и к грыже диска.

фото 2а



Была у меня больная из Ульяновска. Что только не делала бедная женщина, чтобы справиться с болячками! И мануальная терапия, и вытяжение – ничего не помогало, спина болела страшно. После 12 занятий в Центре это был совсем другой человек, домой уехала здоровой.

Наша главная задача – избавиться позвоночник от мышечной комы в области пораженных дисков. Что мы и делаем.

«ЗОЖ»: Можем ли мы дать какие-то рекомендации лю-

дям, страдающим остеохондрозом, позвоночной грыжей, радикулитом?

С.Б.: Безусловно. Приведу несколько упражнений, которые можно выполнять дома. Первое – попробуйте оборудовать турник.

При *висе на нем* или на перекладине во дворе нужно поднимать согнутые в коленях ноги к груди на выдохе, как бы проговаривая при этом звук «ХА» (то же самое можно делать на брусках – см. фото 2 а-б).

Обычно 3-4 движения делаются через боль, в дальнейшем боль исчезнет.

Второе. Оборудуйте дома наклонную доску с креплением в верхней ее части для ног. Закрепив ноги, выполняйте подъемы корпуса на выдохе (см. фото 3 а-б).

фото 2б



После занятий нужно обязательно принять холодную ванну с головой на 5 секунд или холодный душ 20-30 секунд: холодовое воздействие улучшает микроциркуляцию в капиллярах, способствует снятию внутреннего отека и оказывает обезболивающее действие.



Происходит это потому, что мышцы при сокращении способствуют выработке энергии, а энергия дает тепло. В знаменитой «Детке» Порфирия Иванова одним из положений как раз и является обязательное обливание ведром холодной воды утром и вечером. Как врач и человек, проповедующий здоровый образ жизни, я преклоняюсь перед этими истинами.



«ЗОЖ»: Сергей Михайлович, как можно попасть в ваш Центр?

С.Б.: Должен сказать, что в Центре прошли специализацию многие врачи, которые ныне работают в 50 городах России и СНГ. Так что совсем не обязательно ехать в Москву. А уж если больной прибыл к нам, мы предоставляем жилье в санатории «Сокольники», заводим историю болезни, назначаем индивидуальную программу лечения. Да, оно платное, но есть скидки — пенсионерам, инвалидам, школьникам, студентам. Когда пациент прощается с врачами, выдаем ему рекомендации, советуем, что надо делать дома, чтобы снова не загнать позвоночник. Просто надо всегда помнить:

ЗДОРОВЬЕ — это ТРУД.

Труд — это ТЕРПЕНИЕ.

Терпение — это СТРАДАНИЕ.

Страдание — это ОЧИЩЕНИЕ.

Очищение — это ЗДОРОВЬЕ.

ЕСЛИ У ВАС ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА

На сегодняшний день остеохондроз позвоночника с морфологическими и клиническими проявлениями выявляется у 60-70% трудоспособных людей старше 25 лет. Это определяет важный социально-экономический аспект этой патологии.

Наиболее часто морфологические изменения затрагивают шейный и поясничный отделы позвоночного столба.

Боль в шее — один из достаточно часто встречающихся симптомов. Каждый человек в своей жизни хотя бы однократно испытывал такую боль. Периодически повторяющиеся боли в области шеи (от 3 до 5 дней) возникают у 10-20% взрослых людей.

При этом заболевании постепенно утрачивается упругость студенистого ядра и напряжение фиброзного кольца межпозвоночных дисков. Это приводит к нарушению подвижности позвонков относительно друг друга и снижению гибкости позвоночника в целом.

Существует множество рецептов «лечения» этого недуга и, как всегда в таких случаях, ни одного надежного. Как правило, популярные меры избавления от болей в позвоночнике, вызванных остеохондрозом, — тепло, покой, некоторые препараты и другие методы, выработанные медиками или народной традицией, дают либо временный, симптоматический эффект, либо вообще не дают никакого надежного результата.

Наиболее верное, *радикальное* средство лечения остеохондроза — рекомендуемые нами физические упражнения, решающие задачу *декомпрессии позвоночника и укрепления его мышечного корсета*. Специально разработанные

физические нагрузки, действующие на различные отделы позвоночника, в том числе на его шейно-грудную зону, благотворно влияют на состояние опорно-двигательного аппарата позвоночника. Особенно важен в данном случае режим работы мышечного аппарата, при котором напряжение мышцы пофазно сочетается с ее одновременным сокращением и натяжением.

Для лечения остеохондроза верхних отделов позвоночника рекомендуется применение различных упражнений, которые могут — по назначению врачей и под наблюдением инструктора — применяться как в Центре кинезитерапии с использованием специальных тренажеров, так и позже, в домашних условиях.

В наиболее сложных случаях остеохондроз носит характер множественных грыж, локализующихся в нескольких, а порой во всех отделах позвоночного столба и по несколько грыж в каждом отделе. Естественно, что оперативное вмешательство (и без того нежелательное) в данном случае абсолютно исключено. Практически единственная возможность помочь человеку в данной ситуации — систематизированное *применение физических упражнений*, направленных на целевую, функционально локализованную тренировку *мышечного аппарата*, ответственного за состояние суставов, сосудов, иннервацию и расположение внутренних органов.

Мышечная ткань — единственная в организме субстанция, способная к регенерации. При этом силовые возможности человека, в отличие от большей части других физических качеств, способны довольно долго развиваться и совершенствоваться. Так, максимальная физическая сила у мужчин развивается и может (при наличии должного двигательного режима) достигать максимума к 33 годам, а показатели силовой выносливости могут подниматься вплоть до 60-65 лет.

Однако развитие мышечного аппарата не может быть самопроизвольным. Мышечные волокна и мышца, как орган, восстанавливаются и развиваются только при условии их



вовлечения в регулярную активную деятельность, наиболее эффективная форма которой — *организованное упражнение*. Именно системно организованная физическая тренировка может избавить человека от такого недуга, как распространенный остеохондроз с множественными грыжами разных отделов позвоночника.

Один из наиболее полезных типов упражнений — *подтягивания на руках* различного рода с применением разнообразных тренажеров (фото 4 а-б) и вспомогательных средств. Наиболее

полное воздействие оказывают упражнения, обеспечивающие не только необходимую и достаточную нагрузку на мышцы плечевого пояса, но и *декомпрессию, вытяжение* позвоночного столба.

Дозировка: 3-5 подходов в занятии с весом, позволяющим повторить подтягивание 10-12 раз. Полный цикл составляет 10-12 занятий при количестве тренировок не более 3 раз в неделю.

В домашних условиях работа на тренажере может быть заменена упражнением типа под-



фото 5а



тягивания на турнике. Удобна любая прочная перекладина (например, в коридорном проходе), гимнастические кольца (или рукояти, «стремена») на коротких подвесах. Кольца особенно функциональны, так как дают возможность кистям автоматически устанавливаться в положении, биомеханически наиболее удобном для исполнителя. Домашние уп-

фото 5б



ражнения можно выполнять в любое время дня, с усиленной дозировкой. К подтягиваниям необходимо приступать после небольшой *разминки*, если необходимо — *разогревания* мышц плечевого пояса, особенно утром и при пониженной внешней температуре. Полезны эти упражнения после напряженного рабочего дня, *но не перед сном*.



Упражнения в вися на турнике, кольцах рекомендуются также и *женщинам*. Но поскольку их силовые возможности ограничены, особенно с возрастом, подтягивание со сгибанием рук им, как правило, недоступно. Оно должно заменяться усиленной тягой (фото 5 а-б). При этом основная



работа падает на *разгибатели плеча*. Необходимые для этого усилия стимулируются правильной *работой головой*, которая также должна разгибаться, т.е. — синхронно с действиями в плечах отклоняться назад, к спине. Таким образом, в активной фазе описанного упражнения все мышцы туловища, ПВК, и шеи согласованно действуют на *разгибание*. При возвратном движении из прогнутого положения в прямое необходимо, оставаясь в висе, максимально *расслабить* мышцы плечевого пояса, туловища и даже ног, стремясь как можно полнее *провиснуть*. Описанное упражнение особенно полезно после напряженного трудового дня, проведенного на ногах, в том числе и, даже в особенности, для домохозяек, молодых матерей.

Хорошим эффектом растяжки мышц спины является тяга спереди (фото б а-б). Тягу можно также соорудить из эспандера и выполнять тяговое движение к себе на выдохе. Важно выполнять упражнение без рывковых движений. Количество повторений — не менее 12 за подход.

С.М. Бубновский.

НЕ СПЕШИТЕ НА ОПЕРАЦИОННЫЙ СТОЛ

МЕЖПОЗВОНКОВЫЕ ГРЫЖИ

В редакционной почте немало писем, авторы которых страдают заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Межпозвонковые грыжи занимают в этом ряду одно из ведущих мест.

В начале — слово, затем — лекарство и только потом — нож. Этот древний канон медицинской науки как нельзя более применим к той области врачевания, где успех лечения зависит от самостоятельных усилий больного. И еще от выполнения наших рекомендаций, направленных прежде всего на лечение правильным движением, физическими упражнениями и холодом.

Грыжа межпозвонкового диска или грыжа позвоночника — это результат дегидратации, или обезвоживания, диска. А не « выпадение пульпозного ядра », в чем пытаются убедить нас нейрохирурги. Диск просто стирается, не получая питания, осуществляемого мышцами.

Скажу сразу: я противник хирургического вмешательства по поводу грыж межпозвонковых дисков. Это бессмысленные и вредные действия. По данным канадского нейрохирурга Гамильтона Холла, лишь 2% больных с позвоночной грыжей могут как-то выиграть от проведенной операции. Частенько после непродолжительного облегчения у больного возникает рецидив удаленной грыжи диска.



Особенно неразумны операции в возрасте после 50 лет. В 95% случаев они, к большому сожалению, приводят к инвалидности.

Грыжа — не заноза, которую можно удалить. Не она является причиной болевого синдрома. Меня частенько спортсмены спрашивают: «Откуда у меня грыжа, мышцы-то ведь хорошие!» Отвечаю: «У вас мышцы перегружены, они потеряли свою трофическую, то есть сократительно-расслабительную функцию, перестали питать диски».

Если у человека патология межпозвонковых дисков шейного отдела позвоночника, значит, надо «обратиться» к мышцам, которые отвечают за питание межпозвонковых дисков этого отдела. Именно их следует вовлечь в рабочий режим с помощью физических упражнений, памятуя о том, что мышцы поддаются восстановлению. В отличие от дистрофически измененного диска, который уже никогда не станет



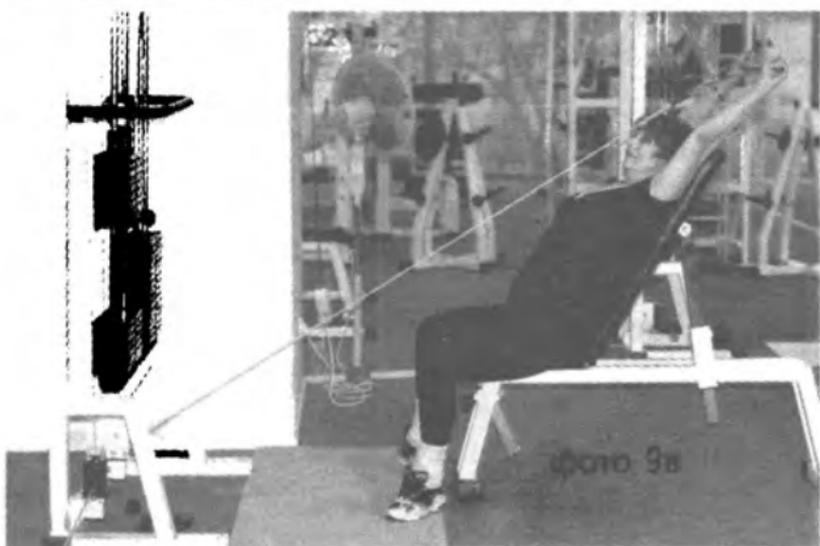
фото 8а



по своей структуре нормальным. Просто всю последующую часть жизни движение позвоночника этого отдела будет поддерживаться за счет мышц, отвечающих за его питание. И в этом на помощь приходят физические упражнения, правильное дыхание и криотерапия. Назову некоторые упражнения, выполнять которые можно с успехом в домашних условиях.

фото 8б





В каждом доме должен быть турник или какое-то приспособление под потолком, его заменяющее. Если вы в силу возраста или избыточного веса не можете подтягиваться, то прикрепите к турнику один или два эспандера. Садитесь на стул или на пол и выполняйте различные тяговые движения (см. фото 7 а-б). Сколько? Не менее 20 в одном подходе.

Упражнения для мышц груди — это отжимания от скамьи (фото 8 а-б). Выполняйте отжимания сериями по 10 раз. Чем больше серий, тем выше лечебный эффект. Постарайтесь добиться, чтобы тело было прямое.

Потом усложним немного задачу: один конец амортизатора закрепляем за неподвижную опору и выполняем следующее упражнение: 1) тяга к подбородку, сгибая руки (фото 9 а-б);

2) тяга прямыми руками вверх до положения над головой (см. фото 9 а-в).

Все эти упражнения советую выполнять блоками ежедневно и поочередно: один день — тяги, другой день — отжимания, третий день — амортизаторы.

Чтобы завершить рассказ о лечении межпозвоночных дисков шейного отдела, добавлю, что мануальные воздействия в этой области могут привести к травматизации глубоких мышц и связок. А операции — к тетрапарезу — потере чувствительности и, увы, к инвалидности.

ПРОФИЛАКТИКА ГРЫЖ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Остановлюсь на контроле за подвижностью суставов позвоночника, связанной с поддержанием эластичности мышечно-связочного аппарата. Я говорю об упражнениях на гибкость.

Есть среди них такое — «складной нож». Сидя на полу, стараться обхватить двумя руками пальцы вытянутых ног (см. фото 10). Легкая болезненность под коленом необходима! Мы достигаем при этом растяжения поясничных мышц позвоночника и мышц задней поверхности бедра ноги. Важно наклоняться к ногам на выдохе.

фото 10



Есть еще упражнение «пług»: в положении лежа на спине опускаем прямые ноги за голову до касания пола (см. фото 11). Но это, так сказать, для продвинутых.

Не надо стараться уже в первом движении достать пол, можно сразу растянуть мышцы спины, и они будут долго давать о себе знать. В качестве подготовительного рекомендую выполнять поднятие и опускание ног на 90

фото 11



градусов с постепенным увеличением амплитуды движений (фото 12 а-б), пока ноги не коснутся пола за головой. Сколько раз? Желательно не менее 20 повторений в одном подходе.

Эти нехитрые упражнения избавят от гиподинамии и придадут телу гибкости, а мышцам

фото 12а



фото 126



— эластичности, что немаловажно при наличии грыж позвоночника.

ПОСЛЕСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЕ

К сожалению, очень много людей обращаются к нам в Центр уже после операции на позвоночнике по поводу дискогенного радикулита. Все они отличаются

предельной схожестью клинической картины. Незначительное и непродолжительное облегчение после операции сменяется резким ухудшением, **больной чувствует себя хуже, чем до операции**, и, что самое грустное, **возникает рецидив удаленной грыжи диска**. Становится очевидным: операция — тупиковый путь, ведущий к потере трудоспособности, инвалидности. Особенно бессмысленны операции в возрасте после 50 лет. Они приводят к инвалидности в 95% случаев, про 5% ничего сказать не могу. Не встречал. В предыдущей работе я уже писал о своем категорическом несогласии с бесконтрольным применением компьютерной диагностики или ядерно-магнитной томографии. Поясню на примере. Пациентка приносит томограмму, из которой явствует, что в результате лечения грыжа увеличилась на 2 мм. В чем дело? Оказывается, съемка проводилась в разных клиниках, на разных уровнях, разными врачами. Погрешность в 2 мм в этом случае вполне допустима. У меня есть наблюдения, когда подобная погрешность выявлялась при съемках одного и того же отдела позвоночника у одного и того же человека в один временной период, но в разных клиниках. Не говоря уже о попытках сравнивать результаты КТ и ЯМРТ, да еще и в разные годы. Здесь различия могут быть более существенными.

Тем не менее компьютерная диагностика при лечении дискогенного радикулита (грыжи позвоночника) необхо-

дима. Саму по себе грыжу можно определить и клинически, но указать ее размеры нельзя. Однако, используя компьютерную диагностику, нельзя забывать о чистоте эксперимента. Я широко использую в своей практике данные компьютерной томографии, и она служит мне неоспоримым доказательством правильности именно такого лечения, каким является кинезитерапия.

Кроме того, КТ и ЯМРТ доказывают несостоятельность мифа о блоках и смещениях позвонков. Мифа, который используют в своей практике мануальные терапевты, вкручивая и вставляя позвонки «на место».

Дегенеративно-дистрофическое состояние всей зоны МПД не позволяет применять мануальную терапию в качестве лечебного средства. Если быть более категоричным — является противопоказанием для мануальной терапии. Закон сокращения и расслабления ударами и скручиваниями не заменишь.

В этой связи не могу не затронуть одного, на мой взгляд, чрезвычайно важного психологического момента при диагностике дискогенного радикулита. Сам факт признания грыжи дисков позвоночника производит очень сильное отрицательное воздействие на психику больного. Как правило, диагноз ставится в авторитарной безапелляционной манере, и больной попадает в тяжелейшую психологическую зависимость от своего диагноза, воспринимая его как катастрофу, окончательный, не подлежащий обжалованию приговор. Как тяжело потом бывает убедить человека в реальной возможности вылечить грыжу раз и навсегда!

С.М. Бубновский.

СЕМЬ ПОЗВОНКОВ

ГРЫЖА ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Боли в шейном отделе, головные боли, шум в ушах, головокружение, депрессии, вегето-сосудистая дистония — все эти недуги так или иначе связаны с шейным отделом позвоночника. В нем находится семь позвонков, из которых С5-С6 являются основными, или культовыми, так как на них приходится вся тяжесть головы. Что же происходит в шейном отделе позвоночника, когда там возникает грыжа?

Межпозвонковый диск — это хрящ, на 84% состоящий из воды. Он служит амортизатором и своеобразным подшипником позвоночника. Своих сосудов хрящ не имеет и всю воду, необходимую для своего существования, получает за счет насосной функции мышц. Если же в них происходит застой, они перестают работать, обезвоживаются, и сухой диск, как и «подшипник без смазки», просто разваливается. Замечу, рассыпавшийся диск никакого физического ущерба не приносит, хотя нейрохирурги пытаются убедить в этом больной народ. Грыжа диска — это стружка от стертого движениями шеи диска, скопившаяся под связками позвоночника. Эту стружку надо «вымести». Помогут этому только мышцы, а не нож или лазер нейрохирурга.

Шейный отдел, кроме тяжести головы, больше никакой нагрузки не несет. Но по своей структуре это переходная зона от центрального мозга к периферическому, к спинному. Мозг получает питание (кровь) по сосудам, проходящим



через слой мышц так называемой «воротниковой зоны». Если же что-то тормозит ее движение, возникают головные боли.

За время моей многолетней практики я сделал несколько выводов: разрушившийся диск «крутить» нельзя, удаление грыжи диска хирургическим путем бессмысленно, ибо, кроме новых рубцово-спаечных изменений, ждать нечего. К тому же это очень дорогие и отнюдь не безопасные операции. Не-

редко они дают лишь временный эффект. При этом в любом случае человек должен выполнять определенные физические упражнения, иначе станет еще хуже. Грыжи же будут повторяться. После удаления одной в том же месте, как правило, возникает другая.

Обычно к 60 годам у нас исчерпывается ресурс мышечной ткани. И если мышцы, которые со-





фото 14а

ставляют 40% тела, бездействуют, возникают гипоксические, ишемические, сосудистые, дистрофические состояния всего организма. Поэтому

людям, которые «наелись» таблеток и они уже не дают никакого эффекта, а мириться с головными болями, часто сочетающимися с болями в плечах, руках, шее, не хочется, я рекомендую упражнения, восстанавливающие кровоток по позвоночным артериям.



фото 14б

Мышцы шеи держатся на мышцах спины, поэтому все упражнения, связанные с нагрузкой на мышцы спины,

воздействуют на сосуды, питающие мозг. Это прежде всего разного рода подтягивания.

Люди старшей возрастной группы могут заменить подтягивания тягой. В каждом доме хорошо иметь турник или какое-либо приспособление под потолком, его заменяющее. Даже если вы в силу возраста, избыточного веса не можете подтянуться, то используйте турник в других целях. Например, к нему прикрепляем эспандеры или резиновые бинты. Садимся на стул или на пол и выполняем тяговые движения к груди и за голову (см. фото 13 а-б).

Если у кого-то нет эспандера или резинового бинта, отжимайтесь от пола в классическом варианте (опора на ладо-



ни и пальцы прямых ног) (см. фото 14 а-б) либо в простом варианте — с упором на колени (см. фото 5а-б, стр. 29). При этом надо добиваться, чтобы тело было прямое и при отжимании касалось пола всей плоскостью. Ослабленным людям я предлагаю 10 раз по пять отжиманий. Сделали пять, обо-

шли вокруг стола, потом еще пять, и так до 50. Каждое из этих упражнений “берем на вооружение” раз в три дня. Дело в том, что еже-



дневные силовые нагрузки на одну и ту же мышцу нежелательны, она должна отдыхать 48 часов.

Хорошо работают мышцы спины в сочетании с мышцами плеча при упражнении, которое я называю «пилка дров». Прикрепляем тот же эспандер или резиновый бинт к непо-

фото 16а



движной опоре. Чем выше опора, тем лучше прорабатываются мышцы шейного отдела позвоночника (см. фото 15 а-б). Надо стараться, чтобы, двигаясь вперед-назад, работала еще и спина.

Эспандер можно заменить гантелями и выполнять аналогичное упражнение (фото 16 а-б.)

Для мышц груди, влияющих на питание

мозга, существует упражнение «пулловер». Лежа на полу, а лучше — на скамье или сидя, мы прямыми руками из-за головы тянем вес вперед, останавливая его перед грудью (см. фото 17 а-б). Выполняем упражнение с гантелями, у них должен быть такой вес, который человек может опустить за голову и поднять на прямых руках не менее 12-15 раз.

Значит, сегодня мы отжимаемся, завтра «пилим



фото 16б

дрова», послезавтра тянем гантели или эспандер. Каждый день в нашей программе присутствует одно упражнение, которое мы делаем долго, 15-20

минут, повышая мобильность движений. Тогда количество перейдет в качество.

И, конечно же, занятия завершаем обливанием холодной водой. Но если вас мучают головные боли, то поднять ведро и опрокинуть его на себя до-

вольно трудно. Поэтому примите контрастный душ, финишной точкой которого станет 3-5-секундное стояние под ледяной водой. Этого достаточно, чтобы

«обжечь» тело. А через месяц-два-три вы почувствуете себя совершенно другим человеком.



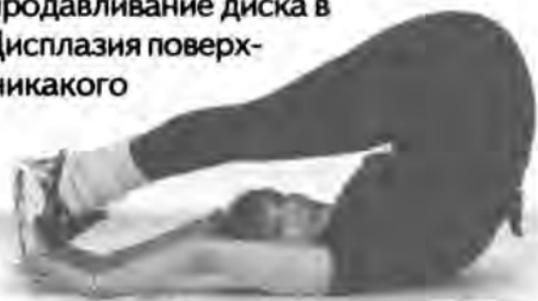
С.М. Бубновский.

ТОЛЬКО НАЗВАНИЕ СТРАШНОЕ

ГРЫЖА ШМОРЛЯ

Много вопросов в редакционной почте Вестника «ЗОЖ» по болезни с экзотическим названием «грыжа Шморля». Естественно, мы не могли обойти и эту тему.

Грыжа Шморля — это продавливание диска в нижележащий позвонок. Дисплазия поверхности позвонка не дает никакого болевого синдрома и может влиять лишь на гибкость того отдела позвоночника, где обнаружена эта грыжа. Это случайная находка рентгенолога, фото 18



врожденный дефект позвончика. Болей не вызывает, но зона грыжи должна «обрабатываться» физическими упражнениями. Обычно грыжу Шморля находят на уровне нижнего грудного отдела позвоночника. Многое зависит от физических кондиций человека. Призовите в помощники турник — в висе на выдохе поднимайте и опускайте ноги. Это так называемая «полусклепка». На первом этапе можно поднимать колени, но не до уровня лба, а до уровня живота. (см. фото 2а-б, стр. 24). Более слабым физически рекомендую, лежа на спине, выполнять упражнение «плаг» (см. фото 18). С каждым подниманием и опусканием ног они должны все дальше уходить за голову, пока не коснутся пола. Обычно хватает 20 раз, причем касания пола достаточно в последних пяти повторениях. При опускании ног за голову — выдох!

И, конечно же, принимайте холодную ванну. Это — криотерапия, лечение холодом. Принесет только пользу!

С.М. Бубновский.

БОЛЯТ РУКИ НЕ ИЗБЕГАЙТЕ НАГРУЗОК

Боли в руках, плечах — большая проблема. С каждым днем движения рук становятся куцыми, невозможно спать на боку, больно, но очень хочется. Причиной плече-лопаточного периартрита, как правило, является запущенность мышц плечевого пояса и в связи с этим травматизм связки плеча. Поднял чемодан, ведро с водой, а мышцы к этому оказались неготовыми... Через 2-3 дня — боли в руке при поднимании, которые усиливаются с каждым днем.

Ко мне обратился автослесарь в возрасте 56 лет, руки «по швам», поднимать их не мог. Врачей ненавидел. Съел кучу таблеток. Я заставил его не бежать от болей в плечах, а «наступать» на них, выполняя различные силовые упражнения типа поднимания вверх, в стороны с гантелями. Через боль на выдохе. В домашних условиях лучше всего воспользоваться резиновым бинтом. Встать на один конец бинта ногами, за другой конец взяться руками. Поднимать руки вверх, через стороны и из-за головы (см. фото 19 а-б-в). Выполнять упражнение через день по 12-15 повторений в 2-3 сериях.



фото 196



Утром попробуйте прямо в постели размяться, потянитесь, разведите руки в стороны, за голову, вперед. Когда тело «проснет-ся», вставайте и займитесь зарядкой. Понадобится минут 15-20 на первых порах. Знаю, будет больно, но с каждым разом боль будет уходить. Контрастный душ поможет в этом. После месяца регулярных занятий должно наступить облегчение.

Попейте следующую настойку:

1 ст. ложку лаврового листа заварите 400 мл кипятка, кипятите 10 минут на медленном огне. Настаивайте в термосе 8 часов и принимайте по 1/3 стакана три раза в день за полчаса до еды. Курс — до трех недель.

А еще можно делать на больные суставы аппликации со льдом после занятий на 5-7 минут.

С.М. Бубновский.



фото 19в

ОСТРЫЕ БОЛИ В СПИНЕ

Тема нынешней беседы с доктором Бубновским — грыжи поясничного отдела позвоночника.

«ЗОЖ»: Хотелось бы знать, «грыжа диска» — куда она исчезает в результате вашего лечения?

Сергей Бубновский: Прежде всего я убежден, что специалисты, занимающиеся лечением суставов, должны в большинстве своем снова сесть за учебники анатомии и физиологии. Это поможет им понять то, о чем говорит кинезитерапевт. Вкратце могу объяснить: боль, как правило, вызывается отеком мышц, питающих диск. Сумев включить мышечный насос больного места, то есть эти мышцы, мы способствуем рассасыванию отека, а на грыжу (это уже не нужный диску кусочек хряща) набрасываются специальные клетки-макрофаги и рассасывают ее. Главное — восстановить кровообращение в указанном месте, а с этим по силам справиться только мышцам. Другого механизма в природе нет. Всё остальное лечение — таблетки, блокады, лазеры — иллюзия, отвлекающая на время и ухудшающая состояние навсегда.

«ЗОЖ»: Вроде бы понятно и просто. Но все-таки, как включить мышцы, если порой трудно шевельнуться?

С.Б.: Все далеко не так просто. Необходимо понимать, что работающие мышцы, снимая отек, производят обезболивание. Но этого мало. Необходимо научить больного правильному выдоху (не путать с дыхательной гимнастикой). Мы называем это диафрагмальным дыханием. Без этого элемента системы ничего не получится. Ну а гидротерапия, сауно-терапия, криотерапия и комплекс обезболивающей партерной гимнастики помогут все это выполнить и даже получить от этого удовольствие.

«ЗОЖ»: Кажется, ничего невыполнимого вы не назвали?

С. Б.: Вот именно — кажется. Многие не хотят расстаться с двумя привычками, мешающими истинному выздоровлению.

«ЗОЖ»: Интересно, с какими?

С. Б.: Курение и лень. Лень, видимо, родилась раньше человека. Хочется быть здоровым за счет кого-то, многие верят в чудеса, например, костоправа. А кости трогать не нужно. Что касается курения, то мешает выздоровлению не никотин (воздух в городе порой хуже табачного дыма), а сам процесс вдоха дыма с затяжкой. Есть и другие моменты, мешающие пациентам, — различные страхи и заблуждения. Но это отдельная большая тема.

«ЗОЖ»: Не могли бы вы дать какие-то практические советы, скажем, при острых болях в спине, когда, как вы говорите, невозможно даже пошевелиться?

С. Б.: Первое, что надо понять: боль — это друг. Неприятный, но друг. Это защитная реакция организма в ответ на нарушения внутри него.

Второе: болезнь боится агрессии. Не надо создавать условия для болезни, иначе она, как ржавчина, съест в конце концов весь организм. Жизнь есть движение. Болезнь есть покой, приводящий к вечному покою.

Третье: опорно-двигательный аппарат в своем коде имеет смысл движения, но правильное движение лечит, а неправильное — калечит. Правильное движение — это прежде всего движение безопасное.

«ЗОЖ»: А если в спине острая боль, трудно шевельнуться?

С. Б.: Выход есть. Сделав форсированный, почти до крика, выдох со звуком «ХХАА!», перевернитесь на живот и сползите с кровати на пол (если вы лежите) или опуститесь на четвереньки, если вас прихватило во время работы, и начинайте медленно, делая выдох «ХХАА!» во время каждого движения, передвигаться на четвереньках. Если вы дома, ко-



фото 20а

лени лучше обмотать чем-то мягким, например, полотенцем. Передвигайтесь до тех пор, пока боль не успокоится — на это может уйти 15-20 минут. Каждый раз старайтесь растягивать шаг: колено — рука, как можно дальше (см. фото 20а-б). Если ощущение боли затягивается, помойте полы. Для этого можно использовать стул на колесиках или просто передвигать табурет, на котором вы лежите грудью, почистите картошку, приготовьте салат. Не удивляйтесь. Не надо уходить в болезнь. Страх — питательная среда любой болезни. После любого «шевеления» в острый период отечность сначала увеличивается, это закон мышечной клетки. Отечность, гематома, синяк — нарушение микроциркуляции.

фото 20б



фото 21а



Поэтому я рекомендую для успокоения боли и снятия отека некоторые правила криокинетики, то есть выполнение движений на фоне компресса со льдом, положенного под поясницу (см. фото 21а-б). Такой компресс можно сделать, заморозив в морозильнике обычную резиновую грелку с водой.

«ЗОЖ»: Но ведь всегда греют больное место, применяют финалгон, собачью шерсть.

С.Б.: Это одно из укоренившихся заблуждений общей, да и народной, медицины. Воспаление ассоциируют с переохлаждением. Но воспаление — это реакция на застой в тканях, капиллярах, в результате чего и возникает отек. В ответ

фото 21б



на внешнее воздействие холодом организм вырабатывает тепло, а это усиливает кровообращение. При острой боли в поясничном отделе после передвижения на четвереньках нужно лечь на спину, согнуть ноги в коленях (стопы на полу), под поясницу положить компресс со льдом — скажем, положить лед в грелку или в пакет и завернуть в полотенце — и, взявшись руками за голову в височном отделе, стараться на выдохе «ХХАА!» отрывать лопатки от пола, а локтями касаться согнутых в коленях ног (см. фото 21в). Первые движения могут вызывать очень острую боль. Не пугайтесь, это совершенно безопасно. Постепенно движения тела стано-



фото 21в

вятся более амплитудными, и вы уже при опускании головы на коврик сможете вытягивать ноги. При сгибании верхней части туловища старайтесь к локтям подтягивать и колени, то есть сгибаться-разгибаться. Выполнять упражнение нужно по 5-10 минут каждые 4 часа. Постепенно частота и скорость выполнения этого движения увеличиваются, ходьба на четвереньках становится безболезненной. Теперь можно постараться в висячем положении на перекладине или любом косяке поднимать колени к груди на выдохе (это в основном для мужчин). Прострелы в пояснице при этом пусть вас не пугают. Главное — не прыгать на пол после вися, а аккуратно спуститься с помощью скамейки или лестницы.



Дальнейшие ваши действия — усиливать эти упражнения, применяя наклонную доску (см. фото 22 а-б), то есть, лежа на спине, подтягивать колени к животу и к груди на выдохе. Постепенно амплитуду движений надо увеличивать, при этом создается хороший эффект растяжки мышц поясницы. Конечно, лучше, если упражнения будут выполняться под контролем врача-кинезитерапевта.

Беседовала С. Пальмова.



«ФОРТОЧКИ» ДЛЯ СУСТАВОВ

БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ

Судя по редакционной почте, редакция вестника «ЗОЖ» подняла актуальную тему — ведь болями в спине страдают около 50% людей. Болезни опорно-двигательного аппарата (а их великое множество) — бич нашего времени. Достаточно почитать письма, которые прислали в «ЗОЖ» читатели. Они спрашивают: как вылечить остеохондроз, артроз, артрит, радикулит, цервикалгию (боль в шее), сколиоз, плоскостопие и так далее, какими упражнениями страдающим болезнями опорно-двигательного аппарата, можно заниматься. В этом материале разговор пойдет о тривиальном радикулите, ишиасе, люмбаго — так еще называют боли в поясничном отделе.

Кому не доводилось испытывать боли в нижней части спины? Нет, наверное, такого человека, особенно среди людей среднего и пожилого возраста. Вы легли спать абсолютно здоровым, а утром не можете шевельнуть ногой, вас пронзает дикая боль. Другой пример: нагнулись завязать шнурки, а разгибаетесь с трудом и опять-таки с сильнейшей болью. Что неудивительно — мышечные боли в 1000 раз сильнее сердечных! Что же произошло в спине?

Возникла ситуация, при которой произошел спазм глубоких мышц. Либо уставших от постоянной эксплуатации (у людей сидячих профессий), либо ослабленных (отсутствие в режиме дня гимнастических упражнений). Но болят, как ни парадоксально, именно мышцы, а не «ущемленные нервы». Боль идет от болевых рецепторов, расположенных именно в мышцах и связках. А нервы имеют нервные окончания, снимающие информацию с пораженных мышц и информирующих об этом через систему мотонейронов спинного мозга.

Если применить лекарства или модные у нейрохирургов блокады, то информация пропадает, а спазм мышц, то есть болезнь, остается. И следующее обострение будет более тяжелым.

Забываем мы о том, что боль — это друг. Со знаком минус, но друг. Это сигнал о бедствии, который должен заставить человека задуматься о своем здоровье. И чем раньше это произойдет, тем лучше. Сенека говорил: «Поздно быть бережливым, когда осталось на доньшке. Да к тому же остается не только мало, но и самое скверное».

Так вот, мы в Центре кинезитерапии помогаем людям вернуть здоровье. Даже тем, от кого отказалась официальная медицина. Причем в процессе выздоровления участвует сам пациент, приобретая навыки самопомощи и уверенности в себе. Это очень важно.

Банальная ситуация: человек не может встать с постели из-за боли в спине, которая отдает в ногу, в руку, в копчик. «Опять прострел, наверное, продуло где-то», — думает он. Да нет, спина защищена от холода во сто крат больше, чем, к примеру, лицо. Боль эта связана с ишемией той зоны мышц и связок, которая перестала пропускать кровь через капилляры, пронизывающие эти ткани насквозь. Отсюда — резкое снижение подвижности позвоночно-двигательного сегмента, определяемого бо-

лю. А греть спину при болях вредно, так как усиливается отек мышц.

Философ Вильям Джеймс говорил: «Шоковое лечение часто является лучшим лекарством для гипернапряженного со-

стояния». Подписываюсь под этими словами! Необходимо восстановить микроциркуляцию ишемизированной зоны, чему и помогает нагрузка. Можно называть это полезным шоком. Напомню про ходьбу на четвереньках, а не лежание в постели.

Бытует мнение, что при радикулите, да и вообще при болях в спине, надо спать на жестком. Неверно! На жесткой поверхности мышцы не расслабляются, закрепляется тот самый спазм мышц, который вызывает боль. Постель должна быть упругой, чтобы каждая точка тела имела свою точку опоры. Ортопедический матрас — лучше всего.

Обычно говорю своим пациентам: не впадайте в депрессию по поводу болезни. Да, сегодня вам худо, но не спешите делать уколы. Чем больше вы примете обезболивающих инъекций, тем труднее восстано-

вить работу мышц, тем труднее нерву, отвечающему за их работу, пробиться к мышечной ткани и заставить ее трудиться.

Помогут упражнения.

Походишь на четвереньках, сделаешь возможные упражнения, и боль постепенно отступает, хотя может еще какое-



фото 23а



фото 23б

фото 24а



то время сохраняться онемение в ноге, в руке. Но, повторяю, острая боль отступит.

Кстати, в своей работе мы ориентируемся именно на постепенное снижение болевого синдрома,

потому что боль сигнализирует нам об истинном, не лекарственном выздоровлении.

Рассмотрим другие возможные упражнения при болях в спине.

Человек ложится на спину, на пол, плотно прижав бедра к кровати, а ноги закидывает на кровать. Стульчик такой получается. Под поясницу — полотенце со льдом. Затем, прижав руки к голове, стараться медленно сгибать туловище в позвоночнике, пытаясь локтями тянуться к коленям (см. фото 23 а-б).

При этом втягивайте живот. Делать упражнение надо на выдохе, который расслабляет мышцы при движении, а значит, убирает боль. И не бойтесь простудиться, вы же двигаетесь, активно дышите. Возникает циркуляция крови, снимающая воспаление и отек.

Сколько раз выполнять это упражнение? Чем больше, тем лучше. 20, 30, 40, 100 раз, сколько сможете. Но не жалейте себя, меньше 20 — никакого эффекта не будет. Можно делать это упражнение по 20 раз каждый час или каждые два часа.

Хорошим обезболивающим эффектом обладает упражнение «полумостик». Выполняется оно так:

Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, пятки на полу, руки вдоль тела. Под поясницу положить компресс со льдом. На выдохе необходимо оторвать спину от пола максимально вверх (до лопаток) (см. фото 24 а-б). Выполнять не менее 20 раз в одном подходе.

фото 24б



фото 25а



Как только почувствуете облегчение в пояснице, а это будет обязательно, переходите к более интенсивным методам. Это растяжка. Выполняется она так.

Ноги в устойчивой позе, колени прямые. Опираясь руками на бедро впереди стоящей ноги, на выдохе медленно наклоняться вперед, пытаясь достать руками до пола (см. фото 25а).



фото 25б

Возникнет боль под коленом, не пугайтесь. Делайте упражнение настойчиво, сначала наклонитесь на 10

градусов, через час — еще на 10. Усилить эффект растяжки можно, потянув носок на себя на выдохе (см. фото 25б). Болевой синдром можно снять за один—два дня. Далее упражнение «кошка», выполняется, стоя на четвереньках. Прогибания в спине вверх-вниз (см. фото 25 в) не менее 12-15 раз за подход. После сесть назад на пятки, вытянув руки вперед, растяжка мышц спины (см. фото 25г).

фото 25в



Когда почувствуете облегчение, приступайте к так называемой партерной, то есть без прыжков, гимнастике на полу.

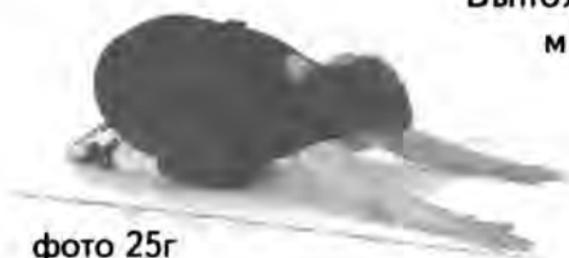


фото 25г

Выполняйте знакомые вам махи ногами в разных проекциях (см. фото 26 а-б-в). Замечу, людям с повышенным артериальным давлением эти упражнения не противопоказаны. Им

не страшна физическая нагрузка, а опасен вес собственного тела, которое находится в инертном состоянии, то есть в состоянии покоя. Скелетная же мускулатура выполняет функции периферического сердца, так что

правильная гимнастика, включая в работу

мышцы ног, нижней части спины,

живота, способствует перекачиванию

крови слева направо и снизу

вверх, снимая тем самым

нагрузку с миокарда. И давление снизится, хотя кардиологи почему-то это признавать не хотят.



фото 26а

Так что роль скелетной мускулатуры, а она составляет

40% тела человека, чрезвычайно велика. Надо уметь

общаться со своим телом, помнить, что

суставы (их у нас аж 400!) — это своеобразные

«форточки»,



фото 26б

через которые выходит
больная энергия. Вот мы и
открываем эти «форточ-
ки» с помощью гимнас-
тики, криокинетики, хо-
лодных ванн.

Мое кредо: если ты
нашел способ лечения
болезни, в данном случае
— радикулита, используй
его и тогда, когда тебе хорошо. Каждый из нас запрограм-
мирован на сто лет жизни. Вдумайтесь, ЧЕЛОВЕК! Ради это-
го стоит потрудиться!

фото26в



С.М. Бубновский.

БОЛЕЗНЬ НАДО ВЫДЫХАТЬ

АРТРИТ, АРТРОЗ

Боли в коленных суставах носят название артрита коленных суставов, артроза коленных суставов, гоноартроза. Эти заболевания очень часто преследуют людей старшей возрастной группы. Медицинская практика показывает, что при жалобах на боли в коленях необходимо делать дифференциальную диагностику: на самом ли деле болят колени или это отзвук боли от других частей тела? И, как правило, к сожалению, это подтверждается. То есть часто люди годами лечат колени, делают всевозможные примочки, припарки, им вытягивают шприцами воспалительную жидкость из суставной сумки, а она образуется снова. Эти процедуры на самом деле весьма пагубны, потому что способствуют высыханию сустава, связки в суставах становятся жесткими и легко травмируются от обычных движений.

Как правило, непосредственно с больным коленом проблема бывает только в тех случаях, когда произошла прямая травма. Например, повреждение мениска часто ведет к развитию артроза. Люди начинают щадить ногу, колени перестают нормально сгибаться, атрофируются мышцы бедра, и тем самым нарушается питание сустава. Сначала развивается артрит, то есть происходит воспаление мягких тканей сустава — это связки и мышцы, отвечающие за сустав. Как следствие, следую-

щая ступенька — артроз, при котором деформируется суставная поверхность. Плюс контрактуры коленного сустава, приводящие к укорочению ноги.

Почему это происходит — укорочение ноги? Да потому, что мышцы и связки из-за контрактуры уже не в силах сгибать и разгибать колено. Люди с трудом ходят, прихрамывают, испытывают массу других неприятных ощущений.

Я уже говорил, что отдельно колено может болеть только после прямой травмы, например, произошел разрыв связок у спортсменов, травмы менисков, после неправильной реабилитации. Если же человеку предлагается правильный комплекс реабилитационных упражнений, а именно физические упражнения, которые лечат любой сустав, то можно справиться с болями в коленных суставах. Надо помнить, что сустав напрямую зависит от мышц и связок этого сустава. Когда их выключают из работы, закрывают ногу лангетой, естественно, со временем происходит гипотрофия, уменьшение мышц. А это, в свою очередь, ведет к стойкой сгибательной контрактуре, вылечить которую практически невозможно.

Моя практика показывает, что 90% болей в коленях связаны не с самим коленом, а либо с тазобедренным суставом, при поражении которого возникает боль в спине, паху и в колене, либо с остеохондрозом поясничного отдела позвоночника. Очень важно дифференцировать боль в пояснице от боли в тазобедренном суставе и боли в колене. Иначе может произойти смещение акцента: врач будет лечить то, на что жалуется пациент. Но ведь если лечить следствие, а не причину, то никогда не победишь болезнь.

Когда становится ясно, что нет заболевания тазобедренного сустава, а боли в колене являются результатом больной нижней части спины, то, конечно, помимо упражнений, связанных с лечением болей поясничного от-

фото 27а



дела позвоночника, о чем я уже говорил, рекомендую специальную гимнастику и для коленных суставов. Допускаю, кому-то она покажется парадоксальной и даже в чем-то жестокой. Но для больного важен результат, а он должен быть один: при артрите правильная система упражнений восстанавливает сустав полностью!

У меня лечилась женщина, которой где-то за 60. Отнюдь не спортивная, с лишним весом, колени не помещались в двух

моих ладонях, настолько они были отекшие. Болели страшно, опуститься на них женщина не могла. Говорю ей: обматывайте колени тряпками, в которые заверните растолченный лед и, опираясь на стулья руками, начинайте ходить на коленях, преодолевая боль. Вначале это будет два-три шага, потом окажется по силам сделать 10 шагов, 15. Это первое упражнение. Делается оно месяц — 3 месяца. Неважно. Главное — знать, что делать, ибо таблетки здесь бесполезны.

фото 27б



После ходьбы на коленях рекомендую, опять-таки держась за стулья, опускаться на пятки (см. фото 27 а-б). Боль, которая возникнет в передней части бедра, может быть очень резкой, даже невыносимой. Терпите 5-10-30 секунд и так далее. Каждое движение сопровождать звуком «ХА», выдыхая в больной сустав. Я всегда говорю: «Болезнь надо выдыхать!» Ни о каких вдохах, задержке дыхания речи не идет. Сосредоточьтесь только на

выдохе в болезненную зону. Кстати, у человека, если он к тому же гипертоник, когда он выдыхает, снижается давление. Вы должны почувствовать тепло выдоха в суставе, и боль «вытекает».

фото 28а



Понимаю, что сразу, сидя на коленях, вы не сможете опуститься на пятки. Даже на 10 — 15 градусов сделать это упражнение будет невозможно. Подкладываете под колени валик, посидите на нем. Засекли время? Прошло 5 — 10 секунд? Очень хорошо! Значит, завтра вам покорятся 20 — 30 секунд. Так постепенно доведите это упражнение до трех — пяти минут.

С каждым днем после ходьбы на коленях и опускания таза на пятки делаете валик все ниже и ниже. Можно для этой цели сложить пополам сначала жесткую, потом мягкую подушку. И вот через 3 — 4 месяца наступает благословенный день, когда вы сможете без острой боли опуститься на пятки.

Что же произошло? А вот что. Вы убрали функциональную контрактуру четырехглавой мышцы передней поверхности бедра, то есть смогли растянуть мышцы до нормы. Как мы уже выяснили, обычно больной коленный сустав сопровождается укорочением, контрактурой этой мышцы.

фото 28б

Опускаясь на пятки, мы как раз и растягиваем мышцы, а боль вызывает не проблема самого колена. Кости не болят, они не имеют болевых рецепторов.



фото 29а

Стало быть, надо лечить не колено. Надо лечить мышцы над и под коленом.

Третье упражнение — на растяжку, выполняем сидя. Избавиться от боли в колене можно растягиванием мышцы задней поверхности голени. Через боль в икроножной мышце и под коленом тянем пальцами рук большой палец стопы на себя. Здесь задействованы мышцы и связки под коленом (см. фото 28 а-б).

Значит, в первом упражнении мы растягиваем мышцы над коленом, во втором — под коленом. Таким образом, мы как бы снимаем компрессию, сдавление суставных поверхностей колена и восстанавливаем его питание и движение. Если вы осилили эти три упражнения, приступайте к партерной гимнастике. На сей раз это приседания: ноги широко расставлены, руками держимся за неподвижную опору, допустим, за ручки двери или палку. Приседаем с прямой спиной, не сгибая колени больше чем на 90 градусов (см. фото 29 а-б).

Доводить эти приседания до 100 в день. Но меньше 20 за один раз не имеет смысла. В дальнейшем выполнять это упражнение удастся без опоры.

После выполнения приседаний необходимо выполнить растяжку передней поверхности бедра. Это упражнение выполняется, лежа на животе, стараясь коснуться пятками ягодиц (см. фото 30). И из положения сидя, руки



фото 29б

фото 30



перед собой стараться сесть (опустить таз) между пяток на выдохе (фото 31).

Недавно встретил долгожителя, художника Бориса Ефимова. Спросил: «Какие

упражнения вы делаете?» — «Да никаких не делаю, приседаю раз четыреста в день, вот и все», — услышал в ответ. А ему почти 104 года...

Завершить процедуры надо контрастным душем. Никогда не грейте сустав, не поддавайтесь на уговоры врачей и не выкачивайте из сустава жидкость. Берегите коленные суставы как зеницу ока, ибо это суперкомпьютер ноги. Восстанавли-

вать себя он может сам. Удивительно, но факт: 95% болей в колене можно лечить без всяких лекарств, без всяких операций.

Главное — терпение и регулярность выполнения упражнений. Операция же на коленном суставе при артрите никогда не вернет ему

здоровье, а приведет к эндопротезу, да и то при наличии материальных средств — «удовольствие» это дорогое.

С.М. Бубновский.

фото 31



ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ ХРУСТЕТЬ НЕ ДОЛЖЕН

ПОДАГРА

Подагра — заболевание, связанное с нарушением обмена минеральных веществ костной ткани. Если организм плохо выводит мочевую кислоту, то чаще всего возникают отложения солей в суставах стопы, вызывая деформацию стоп и пяток, появляются боли при движениях. В народе это называют пяточными шпорами. Так как отложение солей — обменный процесс, то можно ожидать неприятностей и в позвоночнике, и на пальцах рук, и в локтях. Но я сейчас говорю только о поражении стопы, так как и пяточная шпора, и деформация фаланг пальцев ног — бич для большинства людей, перешагнувших 50-летний рубеж.

Как бороться с этими недугами? Часто проблема решается хирургическим путем: есть шпора — ее надо удалить. Если шпора остроконечная, в виде шипа, который воспаляется так, что невозможно наступить на стопу, то и в этом случае придется довериться хирургу. Но и после операции я рекомендую выполнять упражнения, о которых скажу ниже, так как нет никакой гарантии, что шпора не появится снова. Это ведь нарушение обменное, часто наследственное, о чем нельзя забывать.

Стопа — главный амортизатор тела человека, на нее ложится вся нагрузка. Если у человека плоскостопие, например, то боли в суставах и в спине у него выражены намного ярче, чем у людей, не страдающих этим недугом. Конечно,

при подагре, так же, как и при плоскостопии, помогают ортопедические стельки. Отказываться от них не следует. С другой стороны, ортопедическая обувь успокаивает человека, а деформация стопы идет своим чередом. И вскоре ничего, кроме валенок, вы надеть не сможете.

Первым средством действенной помощи считаю гимнастику для стопы. Начинается подагра незаметно: возникает хруст при вращении стопы. Надо положить ногу на колено, покрутить правой рукой левую стопу или наоборот (см. фото 32). Если вы испытываете при этом боль, слышите хруст — это сигнал «SOS»! Нормальный, здоровый сустав не должен болезненно хрустеть! Тем более что стопа — это зона перехода артериальной крови в венозную, там много мелких капилляров. И пассивная, инертная стопа ускоряет процесс отложения мочекислых солей.

При выполнении физических упражнений человек испытывает болезненность. И, что естественно, начинает бояться этого. А между тем стопа должна вращаться во всех направлениях, которые позволяет сустав, причем безболезненно. Если же вы испытываете при этом боль, ни в коем случае не отказывайтесь от выполнения упражнений! Делайте их утром после сна и вечером после работы.

Что это за упражнения? Да самые простые — вращения стопы в любых направлениях, сгибания и разгибания. Ничего другого тут не придумаешь.

Советую выполнять одно из упражнений, стоя на любой ступеньке так, чтобы пятка свисала. Руками держи-



фото 32



фото 33

фото 34



тесь за перила (см. фото 33). Делать упражнения надо по сто раз. Вначале это будет очень трудно, тогда выполняйте

пять подходов по 20 раз. Первые движения всегда болезненны, но, сделав 3—4 упражнения через боль и хруст, вы забудете о неприятных ощущениях. Затем необходимо погружать ноги в холодную воду. Потопчитесь в тазике с холодной водой примерно 10—20 секунд, затем хорошенько разотрите ноги сухим полотенцем, наденьте носочки: ноги будут гореть. Кстати, это великолепная процедура для тех, кто задумал закаляться и противостоять гриппу.

А вот еще несколько упражнений, помогающих справиться с *подагрой*.

Надо сесть на пол, руки опираются сзади. Согнув одну ногу, например правую, таким образом, чтобы пятка смотрела вверх, а стопа разогнута. Сама посадка достаточно тяжелая, люди обычно стараются вывернуть носок к голени на 90%. А надо, чтобы голень и стопа находились на одной линии, пяткой вверх, а не в сторону. Руки же, отведенные назад, создают такой угол, который позволяет выполнить это упражнение с минимальной болезненностью. Постепенно руки расходятся в стороны, и спина опускается на пол. Идеальное состояние, это когда человек полностью лежит на спине, колено касается пола и стопа разогнута (см. фото 34). Добиться этого можно месяцев за шесть, торопиться тут не надо. Но выполнять упражнения нужно ежедневно.

Есть в моей программе упражнение под названием «жим ногами». Его лучше всего выполнять в тренажерном зале, если есть такая возможность. Надо принять исходное положение и упереться ногами в плиту с весом, далее согнуть

ноги в коленных суставах и опустить плиту. Движение заключается в жиме ногами вверх на выдохе. При этом «работает» голеностоп, что и требуется (фото 35 а-б). Выполнить не менее 20 повторений за одну серию. Вес постепенно повышать.



фото 35а

На этом же тренажере можно опустить пятки ниже плиты и, не сгибая колени, поднимать и опускать плиту только стопой (фото 35 в-г). Но через боль. Подобное упражнение мы уже выполняли дома. Помните? Тогда на помощь нам пришла стопка книг... Не бойтесь. Это безопасное упражнение, хотя и болезненное. Для улучшения кровоснабжения коленных суставов необходимо выполнять упражнение на разгибание ног (фото 36-37). В домашних условиях можно закрепить резиновый бинт с одного конца к неподвижной опоре, с другого — к рабочей ноге. Сесть, прижавшись спиной к спинке кресла, и на выдохе разгибать ногу в коленном суставе. Количество повторений — не менее 15 раз за 1 подход.

Еще один совет. Правда, он применим в летнее время, но все же расскажу о нем.

На даче, на природе рекомендую ходить босиком, по камушкам, по росе, по песку. Да и по деревянному полу лучше ходить босиком. Это тоже очень эффективное средство борьбы с подагрой.



фото 35б



И не забывайте об обильном питьевом режиме — в день советую выпивать до трех литров жидкости (12 стаканов).

Есть упражнение и для рук. Это четки, которые надо долго-долго перебирать. Можно

погружать руки в зерно или крупу, ворошить эту массу. Зимой выходите на улицу, в парк и катайте снежки. Занимайтесь с кистевыми эспандерами для рук, желательно не новыми, а уже побывавшими в деле. Отжимания от пола, опираясь на пальцы, тоже весьма полезны, хотя очень трудны и болезненны. Надо отметить, что все упражнения при болях в суставах только на первом этапе болезненны.





Здесь должны сочетаться два вида упражнений: на напряжение и расслабление мышц (стопы, кисти рук), а также растяжение этих мышц. Это основа основ. И, конечно же, криотерапия — лечение холодом. Всего каких-то 5—7 минут надо подержать холодный компресс на воспаленном суставе. После выполнения упражнений не бойтесь простудить сустав. Если он опух, значит, его температура выше нормы. Холодный компресс всего лишь снизит эту температуру до нормы, уничтожит воспалительные явления в тканях и восстановит кровообращение и микроциркуляцию.

С.М. Бубновский.

СО СТУПЕНЬКИ НА СТУПЕНЬКУ

БОЛИ В СТОПЕ

Многих людей одолевает хромота, вызываемая нестерпимой болью в стопе. Боль — это еще что, гораздо страшнее то, что происходит разрушение ее скелета и связок.

Действительно, в одном материале не исчерпать всей темы. Стопа... Ее основу составляет скелет, состоящий из 26 костей. Соединяясь между собой, они образуют несколько суставов, которые скреплены многочисленными упругими мышцами и прочными связками. Именно на стопе лежит вся тяжесть тела человека, поэтому так важно, чтобы стопа была здоровой.

Как правило, деформация стопы идет из далекого детства. Причиной может стать плоскостопие, приводящее, в свою очередь, к подагре. Одним из ее проявлений является пяточная шпора. Подагра считается обменным процессом, вызванным накоплением мочевой кислоты в суставах. На мой взгляд, к заболеванию ведет и гиподинамия, гипокинезия, то есть отказ от работы мышцами стопы.

Из артрозов стопы наиболее часто встречается деформирующий артроз 1-го плюснефалангового сустава. В нем ограничивается движение, возникают сильные боли, формируется так называемый ригидный первый палец стопы, который затрудняет нормальный «перекат» при ходьбе.

Страшную боль вызывают самые простые движения — вперед-назад, сгибание-разгибание стопы. Больная стопа ведет к артрозам коленных и тазобедренных суставов, нередко провоцирует головную боль. Невозможно носить привычные туфли, на смену им приходит ортопедическая обувь, специальные ортопедические стельки. Но все это приносит лишь временное облегчение.

Не раз я говорил о том, что мышечная ткань восстанавливается в любом возрасте. Надо только создать феномен сокращения и расслабления мышц стопы, заставить их работать. Несмотря даже на глубокую деформацию стопы, когда мышцы пассивны, находятся в инертном состоянии, советую выполнять упражнения для их восстановления. Да, вначале это будет довольно болезненно, но результат стоит того.

Вот еще один вариант упражнений для стопы.

Лучшим тренажером в этом случае является ...обычная ступенька, стопка книг, порог — все годится для выполнения довольно простого и эффективного упражнения.

Встаньте на край ступеньки, так, чтобы пятка свисала.

Держитесь руками за перила или, например, за край стола, если вы встали на стопку книг. Опуститесь на пятку и на выдохе поднимайтесь на носки. Повторите не менее 20 раз за 1 подход. Всего сделайте 3 подхода.

Не скрою, и это упражнение делается на волевом усилии, через боль. А чтобы она была минимальной, после гимнастики желательна либо локальная криотерапия, кусками льда например, либо общая: холодным душем в ванной.

Какое-то время назад я вернулся из Индии, где один 77-летний йог стал тяжело больным человеком. Это автор учения «Простой путь», у него порядка 200 тысяч учеников по всему миру. Так вот, у этого уважаемого господина начались боли в спине, ослабли мышцы стопы, нога вообще не сгибалась, он не мог выполнять асаны.

Мы стали заниматься. Делал ему глубокий массаж, те упражнения, о которых я говорил выше. Прошло совсем немного времени, и у моего пациента восстановились стопы, покраснели кожные покровы, ушла боль. Но он терпел все мои действия и правильно дышал при упражнениях.

фото 38а



И еще один момент. Как быть пожилым людям, у которых ослабли к тому же мышцы

спины, им трудно сидеть. Знаю, что таким больным предлагают носить корсеты. Я отрицательно отношусь к этим, так сказать, пассивным протезам и называю корсет жгутом для тела, потому что все эти приспособления выключают те мышцы, которые просто обязаны работать. Корсет создает застой в нижней части туловища, ухудшает перистальтику кишечника, перетягивает, как жгут, тело. Как тут быть?

Если вы сидите в машине, работаете за компьютером, необходимо спину плотно прижимать к спинке стула. Она должна быть не прямоугольной, а под наклоном в 80 градусов от поверхности сиденья. В этом случае вся нагрузка перемещается с поясницы на грудной отдел позвоночника, который может болеть лишь в случае травмы. Это первое.

Второе: следует укреплять мышцы спины. Лежа на полу, на животе, вытянув ноги назад, а руки вперед, попеременно, на выдохе, поднимать ноги и руки. Получится как бы «ласточка» на полу (см. фото 38 а-б-в-г). Сначала руки можно поднимать либо вперед, либо в стороны, а когда освоите упражнение, постарайтесь одновременно поднять и ноги, и руки. Знаю, трудное это дело, но если вы будете регулярно заниматься, у вас все получится.

Между прочим, можно и самим промассировать голеностопный сустав. Для этого сядьте на диван или кровать,



фото 38б

положите перед собой вытянутую ногу и слегка согните ее в колене. Двумя руками одновременно погла-

живающими движениями начинайте массаж от пятки к колену. Потом кисти обеих рук расположите поперек

икроножной мышцы и поочередно то левой, то правой рукой захватывайте ее и как бы смещайте по направлению вверх. Легко похлопайте от пятки к месту, которое мы называем «под коленкой». Помассируйте ахиллово сухожилие и сосредоточьте внимание на пятке. Лучше всего это сделать, положив ногу щиколоткой на колено другой ноги. Подушечками пальцев растираем пятку, подошву, пальцы ног — от ногтя к основанию. Посгибайте пальцы, разотрите верхнюю часть стопы, затем обхватите стопу ладонями и вращательными движениями помассируйте ее.

Все, о чем я не устаю говорить, требует силы воли, упорства и настойчивости. Но ведь свое здоровье мы разрушаем годами, а поправить хотим за несколько занятий. Так не бывает! Поэтому призываю: наберитесь терпения, точно следуйте моим рекомендациям и вы испытаете радость исцеления.

Суставы стопы должны быть подвижными и мягкими, как кисть. Недаром на подошве стопы проецируются органы всего тела человека, а за мозг «отвечают» большие пальцы стопы и подушечки этих пальцев. Жесткая, ригидная и болезненная стопа «сопровождает» мигрени, остеохондроз, поражение коленных и тазобедренных суставов, сахарный диабет II типа!



фото 38в



фото 38г

С.М. Бубновский.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОХОДКУ!

КОКСАРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Коксартроз и асептический некроз — два довольно распространенных и весьма тяжелых заболевания тазобедренного сустава. Они начинают развиваться незаметно для человека, как правило, после травмы. При коксартрозе происходит постепенная деформация тазобедренного сустава, а при асептическом некрозе — разрушение головки сустава. В первом случае больная нога вроде бы удлиняется, во втором наоборот — укорачивается. Походка становится утиной, кривобокой. Человек прихрамывает на одну ногу — надо кричать SOS!

Если не обратить внимания на эту проблему своевременно, то последствия могут быть весьма тяжелыми. Болезнь тазобедренного сустава проявляется триадой — боль в спине, в колене и в паху. Если эти составляющие совпадают, значит, надо обратить внимание именно на тазобедренный сустав, а не на поясницу или колено.

Ни в коем случае нельзя упускать время, ибо, к примеру, боль в паху появляется уже на второй стадии коксартроза, когда приходится думать об эндопротезировании. А это, увы, тяжелая и дорогостоящая операция, которая не всегда приносит желаемый результат.

Сейчас поговорим о коксартрозе, ибо асептический некроз — его конечная, необратимая стадия, требующая

только хирургического решения. Коксартроз имеет 4 стадии развития, то есть ухудшения своего состояния. Своевременная диагностика на нулевой или первой стадии может спасти сустав от операции. Но при правильной тактике лечения.



Существуют две основные причины, заставляющие обратить внимание на тазобедренный сустав: врожденный вывих головки бедра, ведущий к дисплазии (недоразвитию) вертлужной впадины, и травмы — удар, ушиб, вывих. Упал человек на бедро, появилась боль в бедре — сразу же надо делать...не рентген, а гимнастику для этого сустава!

Есть еще одна причина, которая должна насторожить человека: ведь как бывает — сделали в квартире перестановку, потаскали мебель, поиграли в футбол — растянули мышцы. В течение дня расходились, боль прошла, а к вечеру в ноге ярче проявляется усталость. И тут главная защита и помощь — гимнастика и холодная купель.

Поэтому все упражнения, которые я рекомендую, лучше выполнять в конце рабочего дня. Для чего? А для того, чтобы разогнать по сосу-





дам кровь, растянуть уставшие и нагрузить неработавшие мышцы.

Итак, что надо делать людям с коксартрозом?

Огорчу, наверное, сказав, что в первую очередь следует забыть о беге, о футболе и большом теннисе до тех пор, пока вы не убедитесь в сохранности тазобедренного сустава. Я встречал очень много случаев коксартроза именно у любителей бега на длинные дистанции. Причем большой вред наносит бег по асфальту. И опять-таки во всех сложных ситуациях выручает гимнастика. Как мы уже знаем, лечит движение, но не всякое, а правильное.

На первом этапе заболевания любого сустава лежит травма мышц этого сустава, которые восстанавливаются только гимнастическими упражнениями. Можно сделать их дома.

Для этого закрепим на верхней части стены кронштейн, зафиксируем на нем эспандер или упругую резину с петлей. Ложитесь на спину, «пристегните» к эспандеру ногу и начинайте без усилий поднимать ее, а опускать с усилием на выдохе (см. фото 39 а-б).

Следующее упражнение выполняется, лежа на животе.

«Пристегнутую» к эспандеру ногу тянем к плечу, сгибая в колене на выдохе (см. фото 40 а-б).

Совсем не сложно, правда? В этом случае, с одной стороны, разгружается тазобедренный сустав, а с другой — напрягаются мышцы тазобедренного сустава. Что необходимо для восстано-

вления кровообращения в больном суставе.

Меня часто спрашивают: сколько упражне-



ний делать? Отвечаю: в каждом подходе 15 – 20 движений вверх и вниз.

Когда опускаете ногу

с напряжением, выдыхайте

со звуком «ХА!» и втягивайте живот. То есть, проще сказать, дышите животом.

Как видите, особое внимание уделяем постановке дыхания, так как правильное дыхание способствует значительному снижению боли. Выдох выполняется в последней трети движения в точке максимального напряжения с подключением диафрагмы. А это достигается звуком «ХА!»

Следующее упражнение.

Попробуйте поползть по-пластунски. Ложитесь на живот, руки согните в локтях рядом с туловищем. Надо поочередно подтягивать колени к локтям не менее 20 раз каждой ногой (см. фото 41 а-б).

Выполнять упражнение каждый день. Особенно после работы.

Замечательной проработкой мышц и связок тазобедренного сустава являются упражнения на разведение и сведение ног, сидя на полу (см. фото 42 а-б).

Не устаю повторять: забудьте о тепловых процедурах, компрессах с собачьей шерстью! Они только внешне отвлекают от боли, но ухудшают кровообращение. Так что после гимнастики на 3 – 5 секунд опустите в холодную ванну. Или положите на больной сустав холод на 5-7 минут.

Если вечером вы вернулись домой и у вас гудят ноги, всего на несколько секунд опустите их в холодную воду, потом хорошенько разотрите. И все, и больше ничего не требуется!

Почувствуете, как будто заново родились!

Еще одна рекомендация. При коксартрозе II-III стадии помогите



фото 41а



фото 41б



больному тазобедренному суставу: на улице необходимо ходить с палочкой. Наступая на больную ногу, одновременно опирайтесь на палочку в противоположной руке. Центр тяжести в этом случае переносится на середину, ко-

торая находится между палочкой и ногой.

Как я уже говорил, людям, страдающим коксартрозом, придется забыть о беге, футболе, игровых видах спорта. А вот на велосипеде разъезжайте сколько угодно! Хотя не усердствуйте нажиманиями на педаль больной ногой. Когда у меня болел тазобедренный сустав, я, можно сказать, с велосипедом не расставался: ездил за продукта-



ми, в хорошую погоду даже на работу добирался на своем двухколесном друге. Но опять-таки — ни в коем случае не устраивайте себе тренировки. Помните, что в вашем случае велосипед — просто средство передвижения.

Выполняйте все эти нехитрые рекомендации. Поверьте, вам удастся существенно облегчить боли в тазобедренном суставе. И избежать хирургического вмешательства...

С.М. Бубновский.

ПО СЕКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ

ЧТО ТАКОЕ СТАРОСТЬ?

Возраст к определению старости никакого отношения не имеет, ибо он имеет три основных критерия: пубертатный (переходный), биологический (функциональный) и паспортный. В биологическом я бы отметил инволюционный период (климактерический), который может начаться даже в 38 лет (собственные наблюдения). В физическом смысле люди начинают серьезно разниться уже после 45 лет. Сначала психологически человек дает по тормозам — хватит, устал, я заслужил покой и наслаждение. Это касается общественной жизни. Есть дом, дача, внуки. Вот этим я и займусь. Ничего в этом плохого, конечно же, нет. Но незаметно именно в этот период прежде всего для самого (ой) себя начинается медленная деформация (именно это слово) тела с постепенной потерей функций организма. Спорадические попытки заняться собой, гимнастикой, как правило, после 2-3 потуг прекращаются. Все больше хочется просто гулять, сидеть на скамейке у подъезда (на даче) и обсуждать дела давно минувших дней. Жизнь осталась там, а теперь удел — воспоминания о прожитой жизни. И все бы ничего, если бы не эта не дающая покоя ни днем, ни ночью деформация. Участились походы в поликлинику, где врач недоуменно повторяет: «А что вы хотите — возраст». На прикроватной тумбочке все больше рецептов и пузырьков. Ломит ноги, суставы, сердце. И вот уже походка не та и осанка «подсела», кожа на теле обвисла и хорошо еще, если человек сухой, а

если полный? Одышки, потливость, думы о смерти. Самое печальное, что это тянется годами. А ты живешь. Хорошо еще, если есть внуки, и ты живешь с ними, отвлекаясь от себя. А если один, да еще в своей квартире, а родственники положили глаз на эту квартиру? И не жалко бы, Бог с ней, если бы не эта немощность и боли, заставляющие тянуться к тумбочке и глотать одну таблетку за другой.

Много лет я занимаюсь проблемами восстановления здоровья с людьми разных возрастов и выявил некие общие принципы и правила работы с ними. Одно из правил звучит так: старость — это не возраст, а потеря мышечной ткани. Это детренированность, которая может наступить в любом возрасте.

Люди, которые при достаточно большом количестве прожитых лет сохранили и бодрость, и радость в этой жизни, и полноценное существование, ни от кого не зависят, не нуждаются в чьей-либо помощи, а общаются только со здоровыми людьми. Такие люди знают цену здоровью и то, что здоровье — это труд, постоянный труд до последнего дня жизни. Это второе правило.

Из вышесказанного ясно, что старость может наступить сразу после 22 лет, когда заканчивается автоматически рост человеческого организма. Я об этом говорю, потому что знаю необходимость соблюдения всех констант тела. Если показатели нормального артериального давления, температуры тела и некоторые другие константы известны людям, постоянно сдающим анализы в поликлинике и посещающим участкового врача, то показателей здоровья практически никто не знает. И здесь наблюдается серьезный провал системы здравоохранения, которое на самом деле охраняет не здоровье, а болезнь, охраняет ее лекарственными препаратами, поддерживая нужные константы с помощью таблеток.

А меж тем организм человека имеет громадные ресурсы для саморегуляции, самовосстановления, практически в любом возрасте, когда сохранилась способность размышлять и анализировать. Для этого необходимо знать и другие

цифры помимо показателей артериального давления. Например: у человека 600 мышц, 400 суставов, 100 квадратных километров капилляров, мышечная ткань должна составлять не менее 40% веса тела. Именно мышечная ткань, относящаяся к управляемой соединительной ткани, является тем самым ресурсом, обратившись к которому, можно восстановить полноценную трудоспособность практически безгранично. А мышечная ткань для своего поддержания нуждается только в одном условии — сокращении и расслаблении. Мышечная ткань является ресурсом здоровья только в том случае, если человек с ней занимается, то есть регулярно упражняет все мышцы своего тела.

Состояние любого сустава (а позвоночник — это набор суставов) зависит от состояния мышц и связок, отвечающих за этот сустав. Если мышцы и связки не работают, сустав перестает функционировать. Перестают функционировать и нервные пути, несущие энергию к различным органам и тканям. В этом случае человек либо постепенно сохнет, сморщивается, сжимается, представляя собой достаточно неприятное зрелище, или, наоборот, его тело принимает неограниченные размеры. Это зависит от конституции. Что делать таким людям, если врачи запретили нагрузки, а лекарства уже не помогают?

Необходимо знать, что с возрастом сила и силовая выносливость снижаются незначительно, а при условии регулярных тренировок не падают вовсе. Достаточно сказать, что максимума силовая выносливость мускулатуры достигает в 60-65 лет.

Можно отдыхать от работы, но ни в коем случае нельзя отдыхать от своего тела. Есть народная мудрость: под лежащий камень вода не течет, лежащий камень быстрее мхом обрастает. Так и тело человека: если оно долго лежало-отдыхало, начинаются всевозможные склерозы, камни в органах, хондрозы в суставах. Первое время на любую нагрузку, связанную с восстановлением сустава, тело отреагирует точно так же, как долго лежавший камень. Если вы подниме-

те этот камень, из-под него ползут букашки, червячки, прочая нечисть, но спустя некоторое время, если место, где лежал камень, будет получать достаточно света и воздуха, там снова зазеленеет трава.

Люди, никогда не занимавшиеся гимнастикой, обращаются ко мне в очень запущенном состоянии. Я объясняю им, что организм может все при условии труда, терпения и послушания со стороны больного и обучения правильному, безопасному движению и нагрузкам — с моей стороны. Главное — знать, что делать, какие выполнять нагрузки, чтобы не навредить себе. В программу включается работа на безопасных тренажерах, безопасных даже для суставов в запущенном состоянии, правила дыхания при нагрузке, правила снятия боли в мышцах безлекарственными методами, что достигается различными вариантами гидротерапии и временем. Нельзя торопить врача, который лечит вас от всей жизни, прожитой неправильно по отношению к своему здоровью.

Что делать людям, попавшим в бездну болезни и старости, той самой старости, которая действительно «не радость»? Есть три совершенно безопасных упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях без всяких последствий, кроме незначительной мышечной боли, легко снимаемой контрастными водными процедурами после занятий. Главное, чтобы контрастные водные процедуры заканчивались холодным растиранием, например, с помощью мокрого холодного полотенца.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ

Мы уже не раз говорили о том, что наш организм — саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся система. Только для этого необходимо создать определенные условия. С точки зрения кинезитерапевта условия эти заключаются в том, что человек должен отказаться от приема лекарственных препаратов, заменив их физическими упражнениями. Я говорю: «Вместо того, чтобы глотать тот же обезболиваю-



фото 43а

щий диклофенак, который, к сожалению, плохо действует на печень и слизистые оболочки внутренних органов, сделайте несколько физических упражнений, и боль пройдет: мышцы ведь обладают собственным противовоспалительным и обезболивающим действием».

Жизнь и моя врачебная практика подтверждают правоту



фото 43б

этого утверждения: при регулярном выполнении двигательной программы боли люди не испытывают. Все просто: мышцы включаются в работу, восстанавливается микроциркуляция тканей и уходят отечность и воспаление.

Повторяю, мне не раз приходилось сталкиваться с тем, что пожилые люди, измучившись от непрекращающихся болей в суставах, принимают оптом множество лекарств различных наименований. Возникает привыкание, и, что самое главное, не оказывают уже эти препараты никакого действия. Вот я и спрашиваю: не лучше ли сделать физические упражнения? Поверьте — лучше во много раз!

Есть в моей копилке три секретных упражнения, адресованных пожилым людям. Их необходимо выполнять минимум три раза в неделю, максимум — ежедневно. В комнате обязательно должна быть открыта форточка.

Первое: отжимание от пола. Это для физически крепкого человека. А отжимание от стола, от стула, от стены окажется по силам любому пожилому человеку (см. фото 43 а-б). Благодаря этому упражнению мы разгружаем пояс верхних конечностей, улучшаем венозный отток крови от мозга и снижаем нагрузку на легкие и сердце.

Отжиматься от стула желательно сериями по 5 — 10 повторений. Подойдите, например, к столу и обопритесь на него — тело прямое, руки согнуты в локтевых суставах, разогните их на выдохе. Со временем я бы рекомендовал увеличить количество повторений примерно до 50 за одно занятие.

Ко мне недавно пришла женщина лет 80. Сухонькая, маленькая, она жаловалась на общую слабость, на боли в спине. От пола, что вполне естественно, не могла отжаться ни одного раза. Посоветовал ей отжиматься от высокого стола. Через пару дней вновь пришла ко мне; у женщины изменился цвет лица, она с улыбкой рассказывала, что даже и представить себе не могла, какое это удовольствие — чувствовать свое тело, свои мышцы.

фото 44а



Второе упражнение для пояса нижних конечностей. Это приседания с прямой спиной, но держась за неподвижную опору. Например, подойдите к двери, встаньте лицом к торцу двери, держась за ручки с обеих сторон. Ноги на ширине плеч, смотрим вперед, на вдохе садимся, на выдохе — встаем с прямой спиной (см. фото 44 а-б).

Читатели спросят — сколько раз делать приседания? Опять-таки сериями, по 5 — 10 повторений в одном подходе. Подходов может быть вначале один-два, а затем, по своему состоянию, их можно довести до пяти, то есть до 50 приседаний. Улучшается венозный возврат к правому предсердию, мозгу. Уходит усталость. Это — профилактика тромбофлебита.

Третье упражнение адресовано средней части туловища и позвоночника. Здесь нас интересуют внутренние органы —

кишечник, желчный пузырь, почки, печень, селезенка, а также пояснично-грудной отдел позвоночника.

Объединяет все эти органы упражнение, которое называется «полуплуг». Как его выполнять? Ложитесь на спину на пол, держитесь руками за неподвижную опору. Поднимайте и опускайте ноги на 90 градусов или чуть больше (см. фото 45 а-б). Понимаю, пожилым людям физически трудно достать ногами за головой до пола, да и нет нужды в этом. Опять вопрос — сколько раз делать это упражнение? До 5 — 10 повторений в одном подходе. Это минимум, а когда вы уже почувствуете, что вам по силам и 15, и 20 повторений, значит, вы на правильном пути.



фото 44б

фото 45а



Эти три упражнения советуют делать ежедневно в течение получаса. Заведите дневничок, записывайте в него, сколько в день вы сделали отжиманий, приседаний, подниманий и опусканий ног. Вы увидите динамику и, что самое главное, будете чувствовать себя все лучше и лучше. Отжимания помогают голове, приседания способствуют венозному оттоку крови от нижних конечностей, а значит, помогают справляться с варикозом. Третье упражнение, как я уже говорил, пойдет на пользу внутренним органам.

Хочу предупредить читателей «ЗОЖ»: прочитали мои советы, сделали несколько раз упражнения, почувствовали, что болит все тело — мышцы-то до этого лодырничали, и начнете меня ругать на чем свет стоит: «Мне стало хуже!».

Не устаю повторять: вся система кинезитерапии основана на проявлении волевых усилий самого человека. Вы же сами себя лечите! Мы только подсказываем, как это делать. Через шесть — восемь занятий вы будете замечательно себя чувствовать! И артериальное давление начнет снижаться, потому что периферическое сердце, которым является скелетная мускулатура, при сокращении помогает притоку крови в мозг и правое предсердие, снимая нагрузку с сердечной мышцы, которая без помощи мышц тулови-

фото 45б



скелетная мускулатура, при сокращении помогает притоку крови в мозг и правое предсердие, снимая нагрузку с сердечной мышцы, которая без помощи мышц тулови-

а устает пригонять всю кровь раз за разом, устает ..умирает.

Когда освоите максимальную часть этой программы, есть сумеете за одно занятие отжаться 50 раз, 50 раз елать приседания и 50-100 раз поднять ноги, лежа на спи- , — не останавливайтесь на достигнутом. Мышцы надо удив- ть, поэтому эти цифры можно довести до 100, хотя коли- ство занятий в неделю сократить до 3-4, добавив при этом седневную прогулку быстрым шагом от 1 до 2 часов. Же- тельно все это выполнять утром, после сна и до завтрака. еред! Удачи. Ваше здоровье зависит только от вас!

Вот я и открыл очередную часть своих секретов для вас. идеюсь, вы будете терпеливо и последовательно следо- ть им. И возраст перестанет напоминать вам о себе.

С.М. Бубновский.

ПРИМЕРЬТЕ «ПУЛЛОВЕР», ДЫШАТЬ СТАНЕТ ЛЕГЧЕ!

БРОНХИТ ХРОНИЧЕСКИЙ, АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

Казалось бы, что может порекомендовать кинезитерапевт людям, страдающим заболеваниями внешнего дыхания, к которым относится хронический бронхит, бронхиальная астма? Рецепты лечения этих недугов, предлагаемые официальной медициной, как говорится, лежат на поверхности: кроме приема таблеток врачи советуют пользоваться ингаляторами.

Ингаляторы чрезвычайно опасны, прежде всего тем, что они вызывают привыкание, привязывают к себе. Не окажись во время приступа под рукой этого «спасителя», исход может быть весьма и весьма печальным. На памяти такой случай: моя дочка занималась акробатическим рок-н-роллом. Ее партнер страдал бронхиальной астмой. Однажды во время сна он стал задыхаться, ингалятора не было, и 14-летний мальчик умер.

Что же происходит в организме человека, больного, к примеру, хроническим бронхитом? Он является логическим продолжением простуды, гриппа, воспаления легких. Инфекция оседает в бронхах, создавая очаги хронического воспаления, перекрывая циркуляцию воздуха. А это, в свою очередь, ведет к деформации грудной клетки, отсюда и одышка, и эмфизема...

Что же предлагаем мы? Есть мощнейшая система организма, которая помогает легким и бронхам освободиться от застойных явлений, мешающих дыханию. Это так называемая дыхательная мускулатура, основная и вспомогательная.

Нам нужно активизировать основные дыхательные мышцы — межреберные и диафрагмы. Не секрет ведь, что зачастую мы наблюдаем их ригидность, они жесткие, надавливание на межреберные промежутки вызывает боль. В этой ситуации человеку трудно сделать глубокий вдох, он начинает сутулиться, его как бы клонит к земле.

В чем причина? Да в том, что межреберные мышцы обладают малой амплитудой движений. Чтобы заставить их максимально работать, необходимо растягивать грудную клетку. В этом нам поможет упражнение «пулловер».

Для выполнения этого упражнения закрепляем эспандер или резиновый бинт на турнике. Сесть, прижавшись спиной к спинке кресла, вытянуть руки над головой и пускать их на выдохе, не сгибая в локтях, до уровня груди (см. фото 46 а-б).

Его можно выполнять и дома. Для этого потребуется любая скамейка и гантели. Ложитесь на скамью, ноги согните в коленях.





фото 47а

Возьмите обеими руками гантельку или любой тяжелый предмет весом не менее двух кг. И медленно, на вдохе, опускайте его за голову (см. фото 47 а-б).

Межреберные мышцы растягиваются, диафрагма опускается.

Вдох делайте непременно через нос, рот должен быть закрыт. Затем на выдохе со звуком «ХА!» (выполняется через рот, а живот при этом втягивается к концу упражнения) поднимаем прямые руки над головой и снова опускаем вниз за голову. При подъеме рук диафрагма втягивается, сокращаются межреберные мышцы и возникает феномен насоса или помпы.

С каждым днем пытайтесь (и у вас это получится!) заводить руки все дальше за голову. Чем больше амплитуда движения, тем лучше раскрываются межреберные мышцы, растягивается грудной отдел позвоночника и становится легче дышать.

Рекомендую выполнять это упражнение ежедневно в первой половине дня, до завтрака. Почему так? Да потому, что тело следует растянуть, подготовить не только к приему пищи, но и к работе. Советую делать не менее двух серий по 12-15 повторений. С каждым месяцем вы сможете увеличивать вес гантели. Я, например, делаю это упражнение с ве-

сом 50 кг при собственных 100 кг. Но то — я, профессия обязывает быть таковым... Достаточно было бы и 20-25 кг в любом другом случае.

В первое время вы можете ощущать дискомфорт, чувствовать напряжение мышц, порой даже хруст в пле-



фото 47б

чах и груди. Не пугайтесь! Это упражнение отлично тренирует межреберные мышцы, избавляя от ригидности, и плечевой пояс, мало работающий в обычной жизни. Поэтому хруст и треск — своего рода положительные знаки.

фото 48а



А если выполнять «пулловер» на свежем воздухе, да еще с небольшим отягощением, получится прекрасная дыхательная гимнастика. У вас активно работают мышцы брюшного пресса, относящиеся к вспомогательной дыхательной мускулатуре.

Именно это и необходимо людям, страдающим бронхолегочными заболеваниями. А еще это упражнение улучшает перистальтику кишечника, что тоже немаловажно.

Есть еще одно очень полезное упражнение, правда, оно для более подготовленных людей, но ведь день за днем, неделя за неделей, месяц за месяцем, занимаясь по моей методике, вы становитесь физически крепче. Мы его называем «бабочка».

Лечь на узкую скамью (высотой примерно 80 см), ноги на полу, в руках гантели (от 2 кг), руки прямые вытянуть над головой. Медленно разводим их в стороны. Слегка сгибая в локтевых суставах, опускаем их в стороны («крылья бабочки»), максимально растягивая мышцы грудной клетки.

На выдохе «Ха-а» сводим их вместе, прямые над головой (см. фото 48 а-б-в).

Достаточно 12-15 повторений в 2-3 сериях. Постепенно (месяц за месяцем) увеличиваем вес отягощения.



фото 48б



фото 48в

Хорошее дыхание — основа здоровья, а дыханием управляют мышцы грудного отдела позвоночника.

Это очень важно, ибо подавляющее большинство вторичных заболеваний, к которым относятся и бронхо-легочные, так или иначе связаны именно с плохим венозным оттоком, слабой гемодинамикой. Обучение человека правильным упражнениям способствует избавлению от многих хронических недугов, к которым относятся и заболевания дыхательных путей.

ДЫХАНИЕ — ПОСТОЯННЫЙ АНАЛЬГЕТИК

Правильное дыхание — тема очень сложная. Поэтому есть смысл поговорить на эту тему дополнительно. Хотя дыхание и является основной физиологической функцией человека, 95 % больных людей дышать не умеют. Здесь тоже есть свои правила, уйти от которых нельзя.

Правило №1 — диафрагмальное дыхание.

Основным «техническим» элементом диафрагмального дыхания при упражнениях с нагрузкой или при разного рода растяжках (в данном случае дыхание выполняет роль анальгетика) является звук «ХА». Именно «ХХАА». И чем протяжнее этот звук (я говорю своим больным пропеть его), тем сильнее его обезболивающий эффект.

При выполнении упражнения с нагрузкой этот звук производится на высоте напряжения и довольно коротко и тихо. Так же коротко, но резко и громко — «ХА» произносится при очистительном дыхании. В то время как при растягивании сустава или мышцы этот звук довольно длинный, произносить его следует громко (можно прокричать). Главное — не надо стесняться этого звука. Без «ХА» звук получается

горловой или максимум грудной — диафрагма не включается. При правильном произнесении звука с упором на две буквы «ХХ — АА» получается диафрагмальное (еще его называют «нижнее») дыхание.

Как я уже говорил, умение управлять своим дыханием может открыть человеку невероятные возможности в различных сферах жизни. Но в этой книге главная задача — физическое совершенство или ликвидация слабых зон тела. Так я называю те части тела, на которые пациенты чаще всего не жалуются, но наличие этих зон в целом приводит к болезни.

Более конкретное применение «ХА- дыхания», или **правила растяжки**.

1. При выполнении растяжки к больной ноге сидя возникает боль, как правило, под коленом. Необходимо постараться выполнить звук «ХА» длинно и низко. Если сказать «ХА» горлом, то звук высокий и короткий, если грудью — то он более низкий и чуть длиннее. Так обычно произносит подавляющая часть людей. А надо говорить «ХА» низко, протяжно и длинно, диафрагмой. Представьте, что вам слон наступил на живот, когда вы лежите на спине. При такой ситуации вы никогда не произнесете «ХА» горлом или грудью. Звук получится сдавленным, глубоким и протяжным. Вот приблизительно то, чему я пытаюсь научить своих больных. Только в этом случае получается обезболивающий эффект дыхания. Кажется просто, но на самом деле довольно трудно. Как я уже говорил, 95% людей не умеют дышать правильно. Это остро проявляется годам к 50. Однако глубина и протяжность звука «ХА» еще не все. Составляющих много.

2. При растяжке больного места необходимо звук «ХА» сконцентрировать только в точке боли, т.е. «дышать в нее». Звук «ХА» направить в боль так, будто это «ХА» «нагревает» боль. Да, да, боль — штука холодная. Ее можно греть, как греют дыханием дети лед в ладонях или отогревают замерзшие пальцы.

Дыхание — это не только физиологическая функция человека, но и энергия. Если вы это поймете, будет проще ею воспользоваться, т.к. эта энергия дает тепло. Боль, «замораживая» связки и мышцы, поддается воздействию эндо-

генного (внутреннего) тепла и ... тает. Это обратное понимание тех процессов, которые могут происходить в нашем теле.

3. При растяжке необходимо уметь расслабить прежде всего **мышцы лица**. Что это такое? Уберите гримасу страха, которая возникает у каждого больного, когда он вызывает у себя боль при напряжении. Лицо должно оставаться спокойным, я бы сказал — равнодушным, тогда больше энергии пройдет к болезненному месту. Если врач или методист помогает больному растягиваться, то он старается подсказать, какие части тела необходимо расслабить. Обычно идет очередность — лицо, плечи, спина.

4. И последнее правило. Каждый раз при выполнении растяжки мы доводим больного (или он сам себя доводит) **до боли**, и довольно сильно выраженной. Останавливаемся и запоминаем амплитуду тела при этом. Каждый последующий раз мы должны доходить как минимум до этого барьера и по возможности стараться хоть на чуть-чуть преодолеть его, т.е. увеличить амплитуду (или наклон) тела к ноге (через боль).

В своей практике лечения болей в спине я использую дыхание и в профилактических целях. Так, перед началом суставной гимнастики больные вместе с инструктором должны сделать несколько «заряжающих» «ХХАА». При этом все вместе: методист и больные ставят ноги на ширину плеч, делают вдох через нос, стараясь поочередно наполнить воздухом нижние части легких (надувая живот), средние (втягивая живот и расширяя грудную клетку) и верхние (поднимая плечи). Одновременно поднимаем руки вверх, как бы вытягивая тело к потолку. На высоте вдоха делается задержка дыхания (выдоха). Затем тело, расслабляясь, падает вниз с резким выдохом «ХА». Эту процедуру нужно выполнять 3, а лучше 6 раз подряд, каждый раз громче. После этого тело буквально вибрирует, т.е. готово к работе, «подзарядилось».

С.М. Бубновский.

ПРОСТЫЕ, НО ТАКИЕ ВАЖНЫЕ ИСТИНЫ

ОРЗ, ОРВИ, ГРИПП, БРОНХИТ

Что касается помощи кинезитерапии в лечении суставных болезней — тут все понятно. Помогает, проверено, надо делать. Но вот можно ли избежать ОРЗ, ОРВИ, гриппа, бронхита — заболеваний, которые традиционно отбирают около месяца нормальной жизни в год у подавляющего большинства живущих на этой планете?

Существует не так уж много общих принципов поддержания здоровья, я бы выделил несколько. Огромной современной проблемой для всех нас является малоподвижный образ жизни — гиподинамия, а также гипокинезия — недостаточность силовой нагрузки на все основные мышечные группы. Это неминуемо ведет сначала к гипертрофии, а через некоторое время к атрофии мышц, отвечающих не только за опорно-двигательные функции, но и за сосудистые нарушения, за снятие воспалительных реакций.

От гиподинамии и гипокинезии помогут избавиться минимальные физические упражнения, если регулярно выполнять их в том объеме, о котором я уже неоднократно говорил на страницах вестника «ЗОЖ», а теперь и в этой книге.

Сегодня остановлюсь на профилактике простудных заболеваний, или, по-научному, иммуностимуляции. В орто-

доксальной медицине применяются всевозможные иммунопротекторы или иммуномодуляторы — препараты, направленные якобы на укрепление иммунной системы. Убежден, этого нельзя добиться приемом лекарственных препаратов. Всегда вспоминаю слова великого физиолога, лауреата Нобелевской премии И.П.Павлова о том, что наш организм при создании определенных условий представляет собой саморегулирующуюся, самовосстанавливающуюся систему.

Не открою Америки, сказав: чтобы не подхватить простуду, чтобы любой ветерок не приносил с собой насморк, кашель и так далее, необходимы закаливающие процедуры. Здесь я выделяю несколько вариантов. Первый — закаливание воздухом. Что это значит? А вот что: это выполнение гимнастических упражнений круглый год на свежем воздухе в легкой одежде. Но если человек считает для себя приемлемыми ранее выбранные им упражнения, пусть он их и делает. Я в своих рекомендациях могу лишь вносить коррективы, ставя акценты на наиболее важные из них. Выполнять упражнения до пота, покраснения лица не менее 20 минут.

Второй вариант — это закаливающие водные процедуры: обливания холодной водой из ведра по Порфирию Иванову, закаливание душем, хотя я считаю, что это довольно жесткая процедура. Добавим еще погружение в холодную воду, например в ванну, в водоем, или какие-то элементы моржевания. Каждая из этих процедур — не более 5-10 секунд, так как, по последним исследованиям физиологов, закаливанием является не длительное нахождение в холодной среде, а короткое шоковое воздействие внешнего холода на организм, которое как бы взрывает иммунную систему и начинает ее корректировать. Не должны пугаться, если после нескольких первых таких процедур у вас усилятся кашель и выделения слизи из носа. Ничего страшного нет, поверьте мне! Происходит необходимое для выздоровления очищение организма и адаптация к новым условиям жизни организма. 2-3 повтора — и все пройдет.

После каждой водной процедуры советую как следует растереться жестким полотенцем — это вызывает прилив

крови к поверхности кожи и создает хороший фактор самомассажа. Тем, у кого сухая кожа, можно просто посидеть на свежем воздухе, дать влаге впитаться, подкормить кожу.

Закаливание водой давно вошло в жизнь моей семьи. Мы не знаем ни простуд, ни насморков, ни гриппа, не боимся никаких эпидемий. А требуется-то всего 5 секунд! Но ежедневно после сна.

Есть в моей методике еще один принцип закаливания — землей. Это ходьба босиком по земле, по песку до покраснения кожных покровов голени или до чувства ломоты в стопе. Здесь нет каких-то временных ограничений, тут важно доверяться своим ощущениям. Протереть затем жестким сухим полотенцем ноги досуха, они будут гореть.

Сюда же я отношу «купание в росе», ходьбу, бег по берегу реки или озера. Очень приятная процедура, многие с нетерпением ждут первых весенних деньков, когда можно будет ее выполнить. Кстати, при болях в суставах и позвоночнике именно «купание в росе» является очень сильным обезболивающим средством.

Советую круглый год спать в комнате с открытой форточкой. Можно надеть шапочку на голову, носки, но лучше укрыться двумя одеялами и дышать свежим воздухом. Сон будет крепким, здоровым.

Все названные выше очень простые способы закаливания дают отличный эффект, не раз в этом убеждался. Бояться надо не 5 секунд холода, а осложнений от простудных заболеваний.

Таковы основные постулаты общих принципов здоровья, такие простые и доступные каждому истинны.

СИГАРЕТА – ВРАГ ПОЗВОНОЧНИКА

Мне часто задают вопрос: «Почему вы так категоричны к курящим?» Во-первых, я не категоричен и беру курящих на лечение. Просто при поступлении на лечение я предупреждаю, что курящих приравниваю к прооперированным, ибо лечение курящих сопряжено с такими же трудностями, как и лечение пациентов, перенесших операцию на позвоночнике.

О вреде курения говорится много. Все курильщики знают, что курить вредно, и продолжают курить. Чтобы бросить курить, нужно создать мотивацию, т.е. прежде всего ответить на вопрос: зачем мне это нужно? Большинство курящих говорят о некоем удовольствии, которого они боятся себя лишиться. Не буду комментировать сомнительность этого аргумента, особенно ввиду зависимости курильщиков от «травки». Создать мотивацию каждый должен сам. Для себя я когда-то решил, что не хочу быть зависимым от неодушевленной вещи, не имеющей мозгов и не дающей пользы для здоровья. Поговорим о другом.

Правильное дыхание при лечении позвоночника движением играет ключевую роль. Представьте себе ручей, безмятежно текущий по земле. И вот вы бросили большой камень посередине. Что случится? Пруд, болото, тина. Приблизительно те же процессы происходят и в организме курящего человека на энергетическом уровне. Поясничный отдел начинает работать сам по себе, грудной и шейный живут в своем энергетическом режиме, в соответствии с «заболоченностью».

Есть, конечно, у нас и курящие занимающиеся, которым кажется, что они здоровы. Они не хотят замечать периодических обострений и низкой силовой и психической выносливости. Дыхание «ХАА» очищает позвоночный канал и помогает восстанавливать энергетику человека достаточно быстро. Соответственно быстро происходит и излечение.

Говорить о дыхании с курящим человеком бессмысленно. Пусть уж курит, пока не поймет, как помочь себе и бросить курить. По моим наблюдениям, курить больше всего хочется в состоянии гипогликемии, т.е. при снижении уровня сахара в крови. Поэтому, если есть возможность, в этот момент лучше выпить стакан воды, сока, съесть фрукт или немного перекусить. Если нет желания или возможности поесть — присядь раз 20. Отожмись от пола, от стола 10-30 раз в темпе (последнее лучше всего). Гликоген выходит из печени, сахар нормализуется. Желание курить отпадает.

Надо просто понять, что курение бессмысленно. Ничего не дает, только отнимает. Кстати, при стрессах человек курит больше, значит, табак не является транквилизатором. А вот гимнастика при стрессе помогает в 90% случаев.

Когда человек не может двигаться, то и лечение движением уже невозможно. Не тяните с этим лечением, невозможно вылечить суставы таблетками. И еще одно наблюдение: все, кто приходит к нам лечиться, первое время уверены, что остальные занимающиеся – это группа здоровья. А на самом деле 80% занимающихся в нашем Центре – это люди, приговоренные к операции на позвоночнике. Посетите неврологическое (тем более нейрохирургическое) отделение любой больницы, – тягостное зрелище. Вот и думайте.

Заниматься здоровьем человеку, который был приговорен к операции, не просто трудно, но и огромное удовольствие. Приведу слова Сенеки: *«Никакое благо не принесет радости обладателю, если он в душе не готов его утратить, и всего безболезненней утратить то, о чем невозможно жалеть, утратив».*

С.М. Бубновский.

ПЯТЬ СЕКУНД ЛЕЧЕНИЯ ХОЛОДОМ

КРИОТЕРАПИЯ

О несомненной пользе низких температур – будь то купание в проруби, хождение босиком по снегу, бег трусцой с обнаженным торсом, различные холодовые обертывания, крио-сауна – говорится во многих публикациях. Вспомним, к примеру, Себастьяна Кнейпа, Порфирия Иванова, Михаила Котлярова, людей, разработавших эффективную систему лечения холодом.

Но так ли это на самом деле?

Ведь существует устойчивое мнение, даже и в официальной медицине, что переохлаждения как раз и провоцируют болезни суставов. Где же все-таки правда? На этот раз мы конкретно поговорим о роли криотерапии в избавлении от болей в спине и суставах.

О несомненной пользе кратковременных холодовых воздействий на пораженные суставы я говорю постоянно. И, соответственно, получаю недоуменные вопросы: «Не заморожу ли я суставы? Не простужу ли я почки или предстательную железу?», и тому подобное. Ответ однозначный: «Никогда!». Но вопросы, в том числе и у читателей «ЗОЖ», остаются. Стало быть, надо поговорить на эту тему отдельно, что я и попытаюсь сделать.

Существуют две функциональные системы по обеспечению постоянства внутренней среды организма. Это терморегуляция, то есть способность организма реагировать на

воздействие высоких и низких температур среды без нарушения функций внутренних органов — легких, почек, органов тазового дна, и адаптация — способность организма длительное время работать в условиях жары или холода.

Эти две реакции организма на внешние воздействия холода и тепла присутствуют у всех людей, независимо от их физических кондиций. Но, и это не секрет, нетренированные люди хуже переносят жару и особенно холод. Об этом они пишут мне, считая, что одной из главных причин болезней в спине и суставах является переохлаждение. Сколько раз приходилось слышать: «Меня продуло на улице, у окна, на даче...» Соответственно с этой причинностью в качестве лечебных мер назначают различные разогревающие процедуры, потому что под словом «переохлаждение» понимают воспаление.

Попробуем разобраться. Воспаление — это реакция мягких тканей на нарушение микроциркуляции, которая, в свою очередь, возникает в результате спазма глубоких мышц позвоночника и суставов. Он формируется в течение длительного времени и незаметно для человека, а может возникнуть от долгого сидения в одной позе, неадекватной физической нагрузки. Это физиология. Спорить с этим — значит не знать этой науки.

По законам терморегуляции в ответ на внешнее воздействие холода внутри организма вырабатывается тепло, усиливается кровообращение. А при наличии застоя в глубоких мышцах позвоночника и суставах, что характерно для людей нетренированных, терморегуляция нарушается. У этих людей микрососуды — капилляры (а в каждой клетке их 3-4) чаще, чем у тренированных, спазмированы. Да, внешнее холодное воздействие может вызвать спазм в неработающих мышцах. В медицине это называется «провокация», а не «причина». В работающих мышцах спазма капилляров нет, и в результате упражнений восстанавливается микроциркуляция, а значит, в ответ на внешний холод после выполнения упражнений усиливается кровообращение. И боли, связан-

ные с отеком мягких тканей, то есть с нарушением микроциркуляции, исчезают.

Какой должна быть длительность холодовой процедуры? Не устаю повторять: **всего 5 секунд!** Последние исследования в физиологии доказали наличие стресс-белков, которые вырабатываются мозгом при шоковом (кратковременном) воздействии холода на организм. Эти стресс-белки являются определенной защитой внутренних органов от ишемических процессов и онкологических заболеваний.

Значит, если мы будем регулярно погружаться в ванну с холодной водой на 5 секунд с головой, стоять под холодным душем в течение 15-20 секунд, то это поможет нам устранить боли в спине и суставах, а также профилактически предостеречь себя от многих недугов.

При локальном же воздействии на больной сустав компресс со льдом кладем на 5-7 минут. После любой из названных выше процедур тело или охлажденный сустав растираем досуха сухим жестким полотенцем. Ответом станет жар во всем теле или суставе, то есть восстанавливается микроциркуляция.

Если же мы предпочтем криотерапии разогревающие мази, собачью шерсть и прочее, прочее, то по законам терморегуляции в ответ на внешнее тепло внутри будут спазмироваться и без того спазмированные микрососуды. Поэтому после кратковременного облегчения при регулярном использовании тепла в дальнейшем развиваются артрозы, при лечении которых обезболивающие препараты практически не помогают.

Подумайте и решите для себя, что лучше: 5 секунд лечебного холода или пожизненная боль в суставах...

Необходимо знать, что организм человека излишне вырабатывает внутреннее тепло, образующееся при любых движениях, приеме пищи и даже при разговоре. Тепло — это кровь, бегущая по сосудам. Но чем больше тепла, тем медленнее кровотоки, что ухудшает обмен веществ и снижает иммунитет. Поэтому надо хотя бы раз в день «взрывать» кровотоки, погружая себя на 5 секунд в холодную купель. По себе знаю, что погружение тела в ванну с холодной водой не

вызывает удовольствия, но уже через 5 секунд — восторг, длящийся весь день. Кто открывает для себя этот феномен — изменяет всю свою жизнь к лучшему.

Да, восстановление здоровья всегда требует определенных волевых усилий. Поэтому человек и разумный. И только болезнь входит в человека без всяких волевых усилий. Не выполняя этих простых советов, уже к 40 годам обростешь своим букетом сосудистых и суставных болезней, как пень в лесу, обросший грибами.

РУССКАЯ БАНЯ (САУНА-ТЕРАПИЯ) – СРЕДСТВО ЕСТЕСТВЕННОГО ОБЕЗБОЛИВАНИЯ И РЕЛАКСАЦИИ

Помимо проблем, описанных выше (детренированность, страхи перед движением, сопутствующие заболевания), существует так называемый адаптационный криз, отражающий *момент накопления в мышечных клетках максимального количества продуктов распада*, готовых к выведению из организма. Обычно он наступает после 2-3 занятий, и для его преодоления нужна помощь профессионала. В частности, для быстрой очистки капилляров от молочной кислоты и других продуктов распада применяется *гидрокриотерапия*, т.е. водолечение, включающее в себя элементы русской бани с обязательным влажным водным конденсатом в термокамере и заключительным воздействием холодной воды. Здесь можно применять душ, ванну, обливание, растирание снегом. В зависимости от условий. Погружение в обычную ванну, наполненную холодной водой, — лучшее из всего и самое безопасное.

Было бы уместным сделать здесь разъяснение касательно такого феномена, как **адаптация**. Принято считать, что адаптация раскрывает суть приспособления организма к тем или иным меняющимся условиям существования. И чаще всего расшифровывается как явление положительное («плюс»). Итак, адаптация — это приспособление с целью сохранения здоровья и жизни. Но одно дело, когда при пе-

релете из Америки в Европу организм человека адаптируется к новой географической широте, это плюсовой смысл. Другое дело, когда стареющий, а значит, угасающий организм приспособляется, а значит, адаптируется к появлению патологических явлений внутри себя и продолжает определенную жизнедеятельность. Это тоже адаптация, но со знаком «минус». Назначение лекарственных препаратов в этих случаях не лечение, а манипулирование процессом болезни, затягивание этого процесса, который в конце концов приводит к беспомощности. Задача человека разумного — выбрать прежде всего такую возможность управления организмом, которая возвращает здоровье и способствует повышению качества жизни.

Главный закон терморегуляции, которым мы руководствуемся в своей практике, звучит так: в ответ на внешнее воздействие холода организм вырабатывает тепло. Главное — понимать, что выработка тепла — это не просто какое-то виртуальное понятие, а конкретное усиление кровообращения в теле в ответ на криовоздействие. При этом частично могут охлаждаться конечности, являющиеся теплообменниками, но это неопасно и быстро проходит после прекращения холодового воздействия. Продолжительность холодового воздействия — 5 — 10 секунд.

Следует помнить:

1. Выполнение упражнений обязательно сопровождается болями в мышцах. **А лучшее средство для снятия болей в мышцах и суставах — холодная вода.**

2. В холодной воде, особенно после парной, лучше и безопаснее удастся **растянуть** мышцы и связки тела, что в дальнейшем сопровождается восстановлением эластичности мышечно-связочных структур.

3. Холодная вода **снижает локальную температуру тела** в области воспаленных мышц и восстанавливает микроциркуляцию ишемизированных участков больных тканей организма.

4. Принятие низкотемпературных водных процедур развеивает заблуждения о причинности болей, которые часто связывают с холодом, **избавляет от страха** и возвращает уверенность в собственных силах.

5. Холодная вода повышает иммунитет и оказывает общеукрепляющее воздействие на все функциональные системы организма человека.

Усиление кровообращения в пораженных суставах снимает отек, воспаление и боль, помогая устранить ишемию тканей. Таким образом, криогидротерапия применяется не только для снятия болевого синдрома, но и для восстановления кровообращения в пораженных суставах, что лучше всего иллюстрируется правилами русской бани.

В кинезитерапии водные процедуры и сауна-терапия несут ответственную функцию при лечении заболеваний позвоночника и крупных суставов. Как показывает жизнь, очень много заблуждений и неясностей возникает при показаниях к сауна-терапии. Если смотреть правде в глаза, то запрещают сауну (русскую баню) те врачи, которые сами не используют ее для собственного здоровья или используют неправильно. Повторяя свою мысль, не могу не отметить: запретить легче, чем разрешить. Запретить естественный метод лечения может только врач, знающий этот метод досконально. Популярность саун настолько велика, что даже создано международное общество саунологов, издается специальный журнал, постоянно публикуются труды ученых-саунологов и физиотерапевтов по этой теме. И тем не менее сауны боятся.

Я уже говорил, что с болями в спине обращаются, как правило, люди с высокой степенью зашлакованности и обширным списком сопутствующих заболеваний. Поэтому я рекомендовал бы большинству из них не только голодание, но и сауну (или русскую баню). Для очищения организма способа эффективнее русской бани трудно найти.

Для начала следует знать, что человек в сауне проходит **три основных периода:**

I — пассивное нагревание тела в течение 3-7 минут до начала потоотделения, далее душ или отдых в простыне. Если имеется заболевание сердечно-сосудистой системы, то холодный душ или ванна с холодной водой принимаются сразу после выхода из парилки. Если человек имеет избыточный вес при отсутствии сопутствующей патологии, лучше отдохнуть в простыне 2-3 минуты, затем — холодный душ.

II — период характеризуется более интенсивным и глубоким прогреванием организма, т.е. более обильным потоотделением с продолжительностью процедуры до 10-12 минут и, естественно, более длительная процедура холодного душа, ванны или бассейна (оптимальная температура воды 6 - 8 °С).

III период заключается в плавном выходе из гипер- и гипотермического состояния, т.е. после приема холодной ванны — отдых с обильным чаепитием.

Известно, что в среднем человек теряет в сутки около 1,8 л воды. Дегидратация (потеря жидкости) со значительным потоотделением вызывает резкие сдвиги в минеральном составе вследствие уменьшения содержания хлорида натрия. Поэтому рекомендуется принимать различные минеральные напитки, чай с лимоном, морс из клюквы.

Кроме того, для хорошего восприятия самой тепловой процедуры на камни неплохо подбрасывать специальным ковшиком различные ароматизаторы: квас, растворы меда, ромашки, шалфея, эвкалипта, мяты и др. Мощная и полезная процедура — париться веником из молодой березы, дуба, смородины, можжевельника, пихты, крапивы.

Любая тепловая процедура обязательно должна заканчиваться обливанием холодной водой. Как-то незаметно повелось оставлять только приятное — тепло, а «неприятное», т.е. холодную воду, — заменять прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водой. Теряется и эффект русской бани, и ее смысл.

Помните, что **тепловая процедура — длительная, холодная — кратковременная**. Чем здоровее организм, тем

большую разницу температур он выдерживает. Такую разницу температур выдерживают только естественные, здоровые клетки тела. Больные клетки, т.е. опухолевые, воспалительные резкой смены температур не выдерживают и уходят из организма. Поэтому покой, постоянные комфортные условия «играют на болезнь».

Не надо бояться бани или сауны, надо бояться состояния, когда ты не можешь принимать банные процедуры. Здесь, как и при других нагрузках, разница температур достигается последовательно и постепенно.

Существует температурная разница при приеме бани и сауны.

Если в русской бане (печь-каменка) подготовленному человеку можно достичь 140°C , то в сауне я рекомендую температуру не больше 100°C с подбрасыванием воды на камни, и не более 80°C при сухой процедуре. Холодная вода везде одинаковая. Порядка 6°C зимой в помещении и 4°C — в проруби.

Ослабленным людям нужен более длительный отдых между процедурами (7-10 мин.), критерий — ровный пульс и отсутствие одышки.

С.М. Бубновский.

НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ О ПИТАНИИ

Вот некоторые мои позиции в этом вопросе:

— Еду надо заработать и отработать.

Расшифрую: не садитесь завтракать, не очистив организм. Истинное очищение организма (толстого кишечника, сальных и потовых желез, застоя в капиллярах и суставах) происходит только через физические упражнения. Прежде всего силовые и стретчинговые. Но прежде чем приступить к утренней гимнастике, необходимо избавиться от мышечной утренней скованности, являющейся результатом ночной малоподвижности. Для этой цели наиболее оптимальным, но в то же время радикальным, способом я считаю погружение в холодную ванну на 5 секунд с головой (можно и просто охладить лицо этой же водой).

Для менее продвинутых в вопросах оздоровления допускаю и контрастный душ, по принципу: холодный — горячий — холодный. Не следует под холодной водой стоять 2 секунды, а под горячей 20 минут. Необходимо в последней процедуре «озябнуть» и растереть тело полотенцем.

Открывается микроциркуляторное русло скелетной мускулатуры, исчезнут скованность и болезненность в суставах, если они имеются. И появится желание сделать гимнастику.

Варианты гимнастики зависят от физической формы. Я предпочитаю турник (полусклепка, подтягивание) и силовые тренажеры. Вы можете выбрать любые из ранее рекомендованных, например: отжимания, приседания, пресс. Во время гимнастики после каждого упражнения — 1-2 глотка воды.

После занятий — контрастный душ, сауна, обильное питье.

Как правило, этот период времени занимает 60-120 минут (не жалейте времени) и полностью вычищает кишечник. После занятий наступает так называемое «белковое окно организма», то есть необходимо позавтракать.

Рекомендую каши, йогурт, творог.

Не следует употреблять: бутерброды с мясом, колбасой, рыбой и то, что называется вторыми блюдами, то есть смесь углеводов (картошка, макароны) и белков животного происхождения.

После еды надо погулять, помыть посуду, заняться бытовыми делами, но не ложиться.

Не похудеешь, если не будешь выполнять этот принцип. В то же время любая диета — стресс, депрессия... Нужны ли они?

Но могу сказать одно: все по врачебным показаниям.

Например: отравление, высокая температура, ангина, пищевая аллергия — просто раздельное питание без красного мяса, колбасных изделий, консервантов, соленого и сладкого, типа «хлеб да каша — пища наша».

При острых болях в спине — отказ от балластных продуктов, вплоть до полного голода в течение 1-3 дней с обильным питьем (до 3-4 литров) и добавление кружки Эсмарха (очищение прямой кишки).

Не вправе судить ни вегетарианцев, ни мясоедов. Человек по желудочно-кишечному тракту — хищник, и ферментная система, рассчитанная на переработку белковой и растительной пищи, должна функционировать. Мясо можно заменить рыбой, молочными продуктами. Сахар — медом, соль — соевым соусом. По объему применяемой пищи — жить по Чехову А.П. Что я имею в виду? Сейчас поясню.

Скажу сразу — я противник каких-либо диет, кроме обязательного запрета на напитки типа кока-колы, фанты (рафинированные напитки) и колбасные изделия.

Врач и писатель А.П.Чехов вывел гениальную формулу рационального питания. Смысл ее в следующем: если ты встал из-за стола голодным, значит, ты наелся. Если ты наелся, значит, ты объелся. А если ты объелся, значит, ты отравился. Что-нибудь лучше этого можно придумать?

Для похудения и приобретения нормальной фигуры необходимо сочетать силовые упражнения, растяжку мышц (упражнения на гибкость и аэробную программу). Но регулярно. Лучше медленно похудеть, чем быстро испустить дух (потерять энергетику, вырабатываемую мышцами).

И последнее: ни в коем случае не принимать тяжелую пищу на ночь. Конечно, в идеале следует закрыть рот на замок примерно в 18 часов. Но если не получается, то можно съесть салатик, яблоко, выпить кефир. Но ни в коем случае не должно быть ничего мясного.

Постарайтесь не садиться завтракать, если не было стула. Не накладывайте утреннюю пищу на вчерашнюю, не превращайте свой желудок, простите, в помойку. При запорах я рекомендую делать упражнения, связанные с прессом — сгибания и разгибания. О них шла речь в этой книге.

ВОДНО-ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Подавляющее большинство больных, приходящих ко мне с болями в суставах и позвоночнике, мало пьют. За день необходимо выпивать не менее трех литров жидкости! Это и сок, и чай, и компот, и морс. Не согласен с утверждением, что следует исключить газированную воду. Во время выполнения физических упражнений нужно как раз выпить глоток именно газированной воды, так как она быстрее доставляет кислород к тканям.

Утром до завтрака рекомендую выпивать зеленый чай с медом — я давно так поступаю. Называю это «внутренним душем», пить надо несколько стаканов — с протертым вареньем, с медом, хуже всего — с сахаром.

Есть надо медленно, тщательно пережевывая. Нельзя запивать пищу, когда после обеда вы еще добавляете кружку компота или сразу же наливаете стакан чая, это нарушает секрецию желудочного сока.

А вот спустя часа два после еды, когда появляется жажда, можно выпить пару стаканов чая. Основную часть жидкости желательно принимать в первой половине дня и не допускать сухости во рту.

Человек, который мало пьет, страдает сосудистой недостаточностью, у него нарушается перистальтика кишечника, плохо выводятся продукты распада. Например, вы пьете в день четыре стакана, а надо 12. Попробуйте прибавлять по стакану в неделю и так незаметно дойдете до нормы.

ГОЛОД – ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ АНАЛЬГЕТИК

В моей практике довольно редко, но встречаются ситуации, когда боли в спине не дают не только выполнить упражнение, но и просто прикоснуться к больному. В таких случаях я применяю лечебное голодание. Обычно хватает 5-7 дней плюс выход из голода, и уже на 3-4-й день выхода больной испытывает значительное облегчение. Хотя боли могут оставаться, но уже не такие резкие. Во всяком случае, после голодания уже можно говорить о восстановлении организма с помощью упражнений.

Объяснение этому феномену обезболивания приводят многие популяризаторы здорового образа жизни. Правда, в основном говорят об общей профилактике и лечении заболеваний, связанных с зашлаковыванием организма. Голодающий организм съедает прежде всего ненужное — таков закон природы. Нужное начинает «съедаться» где-то после 40 дней полного голода, так что 5-7 дней правильного голода не только не повредят, но и помогут больной спине и не только ей.

Теперь о зашлаковывании. Многие врачи не любят этот термин, потому что привыкли очищать человека различными смесями, используя только кишечник. Но зашлаковыва-

ние существует, и, к сожалению, не все больные это чувствуют. При активных занятиях в тренажерном зале человеческое тело начинает выводить токсины через капилляры. Залманов сказал, что капилляры занимают 100 км^2 (это 70% тела), а кишечник — всего 20-25% тела. Человек (как голодающий, так и не голодающий) на 3-4-й день проходит кетоновый кризис: от него пахнет ацетоном, причем он сам этого не ощущает. Посторонний же человек, находящийся в одном зале с занимающимися, ощущает сильный запах ацетона. Очень зашлакованные пациенты испытывают усиленные боли.

Голодание — самый быстрый способ общего очищения организма, но надо знать некоторые правила голодания, которые не стоит нарушать:

1. Нельзя обезвоживать организм. Как я уже писал, основной причиной появления болей в спине являются дегенеративно-дистрофические изменения в мышцах, сопровождающиеся дегидратацией тканей и суставов, т.е. потерей жидкости. При лечении голодом необходимо больше пить. Больше, чем обычно, в 3-4 раза. Йоги считают, что человеку надо в день выпивать 12 стаканов воды, не считая жидкости, получаемой с пищей. Это 2,5 литра. Значит, в голоде — 7,5-8 литров. При невозможности выпивания такого количества воды применяются кружка Эсмарха (2-3 раза подряд) и ванны контрастные. Холодные ванны в голоде не советую, т.к. голодающий человек мерзнет.

2. Не надо читать и смотреть телевизор. В книге вам обязательно будут встречаться эпизоды про еду, а по телевизору — сцены с едой. Лучше спать или играть во что-нибудь.

3. Нельзя работать. Можно ли выполнять упражнения в голоде? Можно, но эффективность занятий наступит только при возвращении к полноценному питанию, ведь ослабленным клеткам нужен строительный материал и энергия для восстановления, и только интенсивные занятия обладают лечебным эффектом.

С.М. Бубновский.

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ СРЕДИ НАС – «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ»

Всем хочется жить долго, красиво, без болезней. Особенно людям пожилым, отдавшим лучшие годы на благо Родины, работы, семьи. Но часто именно к пенсионному возрасту жить уже нечем. Ведь то, что осталось, как говаривал Сенека, «самое скверное, да и то на доньшке». Порой хочется умереть, чтобы не мучиться, но... не умирается. И продолжают жить, страдая каждый день.

«Что это за жизнь? — говорит моя очередная пациентка. — Тело, как камень. Повернуться в постели, встать невозможно из-за болей в спине, суставах. На садовом участке уже не могу покопаться, как прежде. Зачем такая жизнь?..»

Женщине 57 лет, в истории болезни — тривиальный набор: остеохондроз с грыжами дисков, гипертоническая болезнь, миома матки плюс полная физическая детренированность. Фон жизни — лекарственный. А всего-то у нее — середина жизни. Причем женщина все понимает и оценивает, и от этого ей делается еще ужаснее. И таких людей много.

Говорю в таких случаях: «Вы прошли лечение, которое привело вас ко мне в состоянии полной депрессии. Давайте постараемся изменить принципы лечения, но для этого надо избавиться от некоторых привычек, а еще лучше — заменить их на другие. Например, таблетку от сердца — на часовую прогулку, теплый платок на пояснице — на

обливание холодной водой, обезболивающее — на упражнения, и так далее».

Не могут. Даже не знаю, почему. Не все, конечно, но многие предпочитают прозябание в болезни.

Мой товарищ, восстановивший здоровье в 54 года и проходящий профилактику в нашем Центре, любит повторять: «Не будешь следить за своим здоровьем сам, за твоим нездоровьем будет следить директор кладбища». Шутка, конечно, но с долей сермяжной правды. Дело в том, что среднестатистический человек, особенно больной, опять же по моим практическим наблюдениям, I — **слаб**, II — **ленив** и III — **труслив**.

Слаб потому, что забыл, когда в последний раз делал какие-либо силовые упражнения, например, подтягивался на перекладине или отжимался от пола. Отговорка одна: «Некогда. Работать надо. Потом как-нибудь». Все забывают или не хотят понимать аксиому здорового тела — если мышцы не работают, они атрофируются.

Ленив потому, что хочет вернуть растроченное здоровье за счет кого-то или чего-то: например, врача, массажиста, пиявок, пчел, таблеток и даже операции. Объяснение этому одно. Я белый, пушистый, веду правильный образ жизни, а болезнь — это внешнее воздействие, то есть зависит не от меня.

Труслив потому, что боится боли и смерти. Запугать заболевшего легко, особенно врачу, использующему так называемые врачебные «страшилки». Человеку, не связанному с медициной, трудно взять себя в руки и трезво подумать о причине появления недугов. Он верит врачу, так нас воспитали. Как тут не вспомнить Шелтона: «О здоровье же знают только по «уличному ликбезу». Вот и живет большинство людей в своем теле, как во вражеском окопе. При любой боли или недомогании бросаются в аптеку, отстреливаясь от болей таблетками, и при этом закрывают глаза на то, что большинство лекарств имеют массу побочных воздействий на организм, и, кроме того,

по статистике Министерства здравоохранения РФ, каждое девятое лекарство просто опасно для здоровья, так как оно нелегализованное, «паленое».

В таком экстремальном режиме живет подавляющее большинство граждан, особенно те, кому за 50. И такая жизнь — между болезнью и смертью — представляет собой настоящий и постоянный «экстрим». При этом, чтобы испытать острые ощущения, не надо забрасывать себя в тайгу или на необитаемый остров. Для ощущения собственной состоятельности требуется для начала понять и изучить свой организм, свое тело, научиться управлять им. Потери здоровья на фоне жизни без всякого риска и есть самый настоящий экстрим современного жителя Земли, особенно горожанина. Каждый второй горожанин — «последний герой».

Как же выжить в городе, где так много соблазнов «легкого здоровья» в виде красивых упаковок «отравляющих лекарств» из аптеки и нездоровой жизни? Как избавиться от хронических болезней, раз они уже есть?

Анализируя истории болезней, мне удалось прийти к нескольким достаточно неожиданным выводам. Мне показалось, что я открыл интересную закономерность. Несмотря на многочисленные диспуты о здоровье, декларации врачей о здоровье, наличие формул здоровья типа: «Здоровье — это состояние полной физической, эмоциональной и психической гармонии», вряд ли кто-то реально понимает, что же это такое — здоровье.

На фуршетах выпивают за здоровье, то есть, употребляя алкоголь, да еще и неумеренно, желают друг другу здоровья, не чувствуя за рюмкой водки абсурдности таких пожеланий. Так же абсурден термин «Министерство (или департамент) здравоохранения», вся деятельность которого направлена на распределение бюджетных средств для строительства больниц (со странным для нормального человека словосочетанием — на столько-то «койко-мест»). Сам термин «больница» произошел от

слов «боль», «болезнь». Под одну крышу собирают больных людей, чтобы они занимали «койко-места» и болели вместе. Когда я попадаю в больницу, хочется быстрее ее покинуть.

Чувствую каждой клеткой тяжелейшую энергетику подобных заведений. Даже в морге легче, там уже нет никакой энергетики. Ко мне постоянно обращаются люди, потерявшие здоровье при уходе за больными родственниками. Поймите правильно: ухаживать, если уж что-то произошло, необходимо. Но как в это время относиться к себе? Если только переживать и страдать рядом, вы разрядите свой организм и заболите сами.

Состояние без болей и недомоганий человек получает автоматически при рождении, особенно при условиях нормальной беременности и правильных родах. Стало быть, это состояние без болезни не оценивается. Оно есть и все. Должно быть. За счет чего? Да Господь так распорядился. Потеряю здоровье — попрошу у Бога или выпью лекарство. Медицина больниц и поликлиник на практике изучает только болезнь и правила адаптации к ней с помощью манипулирования лекарственными препаратами. Удобно, выгодно и просто. Изучение же правил здоровья — совсем другая наука.

Если же вы выполняете миссию по уходу за больным, не ломая свой образ жизни и спокойно ухаживая за ним, тогда это для вас является психосоматической защитой от негативной энергетики человека, как правило, не борющегося с болезнью. Тогда вам не грозит саморазрушение.

Так вторглись в нашу жизнь и прижились основательно декларации о недостаточном количестве «койко-мест», а не малом количестве «центров здоровья». Что важнее человеку — больница или центр здоровья и профилактики болезней? Да, есть такие понятия, как центры профилактики и реабилитации, помимо санаториев и домов отдыха, но методы, используемые в подавляющем их большинстве, на-

столько бесполезны, что говорить о целенаправленном восстановлении здоровья, получаемого в них, не приходится. Или это «совковое» название — «дом отдыха»? От чего? От жизни?

Ни для кого не секрет, что о здоровье вспоминают тогда, когда вдруг его потеряли. Не анализируют свой образ жизни, а ищут таблетку. Отсюда и тосты за рюмкой водки — авось пронесет...

Периодически встречаю больных с приобретенными пороками сердца или ревматоидным полиартритом после перенесенной ангины, бронхиальной астмы — после хронического бронхита и даже рассеянного склероза после гриппа. Не говорю о множестве пострадавших от прививок. Человек живет себе и живет, и появление различных недугов воспринимает покорно, даже не пытаясь анализировать их появление.

Здоровый человек превращается в больного как-то незаметно для себя самого, так как не привык оценивать свой физический статус. На этом строится политика здравоохранения — койко-места. Это понятно. Это деньги. Большие деньги. Правда, и чиновники, наживающиеся на строительстве больниц, не способны избежать такой же участи, ибо сами по себе деньги счастья не приносят. Но и они не задумываются об этом. Главное для них — прожить сегодня. Что будет завтра? Какая разница! Будет день — будет пища. Утро вечера мудренее. Так и живут, и умирают — медленно и в муках...

Есть пересмешники, которые говорят: «Если ты проснулся и ничего не болит, значит, ты умер...»

Эта «смешилка» лишь подчеркивает трагизм человека.

Обратите внимание, говорю я православным: вы просите в храмах Бога и других святых вернуть вам здоровье. Вы можете искупаться в проруби на Крещение, не боясь заболеть, поддержать пост, не боясь потерять жизненную энергию. Вы посещаете церковь, чтобы... просить. Надо

служить Богу, а не просить Его избавить от собственной запущенности.

«ЦАРСТВО БОЖЬЕ ВНУТРИ НАС...»

Как же вы позволяете превращать свое тело в обитель болезней? Мало кто может отстоять всю пасхальную службу, которая должна приносить восторг и радость после ее завершения. Уверен, это касается всех вероисповеданий.

Если внимательно размышлять об истинах, изложенных, например, в Библии, то можно прочесть слова: «Человек создан по образу и подобию Божьему»...

То есть Создатель позаботился о совершенном человеке и во многих трудах описал, как им стать. Я нахожу в Библии слова о содержании тела, об отношении к пище, воде, воздуху. И ни слова о таблетках.

Не поэтому ли среднестатистический человек даже при «благоприятных» для себя условиях жизни беспрекословно становится рабом болезни и жертвой лекарственной терапии, потому что не верит в себя и медленно саморазрушается, превращаясь в малопродуктивный организм уже к 50, а кому «повезет» — к 60 годам.

- Он боится холода, не понимая и не ощущая радости и восторга от погружения в холодную воду.

- Ленился пораньше встать, не понимая энергии рассвета.

- Боится лишний раз сделать гимнастику, не испытывая великого удовлетворения от проведенной нагрузки.

- Постоянно суетится и нервничает, потому что живет, разряжая себя.

- Позволяет себе «протухать» в себе, ни разу в жизни не получив сколько-нибудь серьезной травмы. А потом просит Господа дать ему здоровья!

За что? За то, что позволил превратить свое тело, то есть «Храм Духа Святого», в развалины? Что делать? Как избежать этой участи?

Прежде чем приступить к анализу своего состояния, необходимо задать себе один вопрос: «Зачем я хочу быть здоровым?» Казалось бы, ответ ясен. Но не тут-то было.

Как показывает практика, подавляющее число людей, страдающих теми или иными недугами, на самом деле декларируют свое желание быть здоровым и даже не пытаются изменить привычные устои своей жизни. И когда им начинаешь объяснять эти правила, оказывающие чисто шоковое воздействие, они предпочитают пойти привычной «тропой выздоровления», то есть — таблетки, постельный режим. Здоровье дается терпением и потом. А человек по сути своей, как я считаю, еще и ленив. Но как же преодолеть эту лень?

У каждого переживающего недомогания или хвори есть два пути в этой области — путь к здоровью и путь к нездоровью. Не сомневаюсь, что любой человек, если его спросишь о выборе пути, выберет путь к здоровью. То есть он не собирается страдать от остеохондроза, ИБС, геморроя, миомы матки и мастопатии, аденомы простаты и мочекаменных болезней, головной боли и депрессии и т. д. и т.п. Я привожу наиболее распространенные заболевания, которых достаточно трудно избежать, если не предпринять профилактические меры. Но в то же время необходимо понять, что все эти заболевания — результат элементарной физической запущенности людей. Как же надо себя не любить, чтобы уже годам к 50 собрать подобные «букеты»! Всего 50, а уже плохо работают суставы, сердце, сосуды. Поглощаются горы таблеток. Возникает страх перед будущим. Разрушаются семьи.

Смотреть на таких людей страшно! И тем не менее и в таком состоянии им хочется жить. Убежден: путь к здоровью надо искать не в аптеке, а в познании своей природы. И хотя отрицать роль лекарств в спасении многих жизней нельзя, к здоровью они не имеют никакого отношения. Физическая запущенность людей уже после 40 лет настолько высока, что врачи даже очень высокой квалификации не в состоянии это осознать, так как для диагно-

стики заболеваний используют привычные, но малоинформативные методы исследования. Чаще всего это методы, исследующие человека в статике — рентген, ультразвук, кардиограмма, различные анализы. Но они не дают данных, отвечающих за функциональную запущенность организма. И если даже сравнить ЭКГ на велоэргометре и ЭКГ на кардиографе при хронических заболеваниях сердца, то истинное функциональное состояние сосудов сердца информативнее будет на велоэргометре.

Как же решиться отправиться в незнакомый доселе и такой прекрасный мир здоровья?

Дело в том, что каждый человек тратит на зашлакованность своего организма годы, а избавиться от болезни хочет очень быстро и не прилагая особого труда. К сожалению, и здоровье должно быть оплачено своеобразным страданием и даже слезами: частенько, чтобы выздороветь, приходится испытать и болевые ощущения. Да, понимаю, страшно.

Но ведь боль — это сигнал защиты, информация о неблагополучии, и только врач, понимающий патологическую физиологию, может ее расшифровать. Боль — своеобразный ориентир, а когда ты принимаешь бесчисленное, чаще немотивированное, количество обезболивающих препаратов, ориентир, а вместе с ним информация исчезают. Но не исчезает болезнь. Обезболивающие, а тем более блокады, при хронических болях выполняют функцию протезов саморегуляции организма, выключая ее, делая человека, чаще еще здорового, инвалидом. Конечно, я не говорю о неотложной терапии, а тем более хирургии, когда речь идет о спасении жизни. Я говорю о хронических, вялотекущих заболеваниях, которые периодически выходят наружу в виде обострений, и у человека, переживающего эти периоды, возникает страх смерти. Он испытывает боль, к анализу чаще всего не способен, так как привык обращаться к «скорой» или вызывать врача на дом. Но этим специалистам проще обезболить или отправить в стационар. И только «наевшись» таблеток,

оказавшись в тупике, человек обращается к другим специалистам. А эти говорят: «Терпи и работай». Непривычно... Как бы выздороветь лежа? Увы...

На пути к здоровью необходимо очистить организм от накопленных шлаков и лекарств, что требует и терпения, и времени. Есть и другой путь — садись в коляску и, хотя руки и ноги целы, а голова работает, передвигайся только в ней. Подумайте над этим, другого не дано. Главное в такой ситуации — знать, что делать и во имя чего терпеть. Остальное — вопрос времени.

С.М. Бубновский.

ПРОСТАТИТ? ПРИСЕДАЙТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Не проходит дня, чтобы я не слышал по ТВ рекламу: «Хочешь стать мужчиной, принимай...», далее название какого-то «чудодейственного» препарата. Эта реклама должна подсказать сильной половине человечества средство, направленное на лечение простатита. Но так ли все просто — пошел в аптеку, купил лекарство от этого достаточно серьезного недуга, принял его... Попробуем разобраться.

Сначала о терминах. Что такое простатит? «Простатит — это синдром, который представлен симптомами, обусловленными наличием воспаления и (или) инфекционного процесса в предстательной железе. К числу симптомов относятся: терминальная дизурия, функциональные нарушения мочеиспускания, боль в области промежности, учащение мочеиспускания и боль во время эякуляции» («Секреты урологии», Мартин И.Резник, Эндрю К.Новик, г. Санкт-Петербург, 2000 г.).

Таким образом, простатит можно разделить на две большие группы — воспалительный (небактериальный) и инфекционный (бактериальный).

Мы не будем с вами обсуждать лечение инфекционного простатита. В этих случаях требуется использовать, естественно, антибактериальную терапию, которую после проведения анализов назначит специалист. Но, как показывает практика, инфекционная природа простатита составляет всего 10-15% от общего числа обратившихся к врачу. А 70-75% страдают воспалительным простатитом, недугом, не

имеющим возбудителя. Причиной же является, не удивляйтесь, образ жизни! И это особенно касается горожан — сидим, стоим, сидим.

Если вернуться к воспалительной природе этого заболевания, то здесь много путаницы. Слово «воспаление» чаще всего объясняется, в том числе и врачами, как «переохлаждение». Иными словами, замерзли ноги или спина — и получили простатит. Но почему не бронхит, ринит или воспаление легких? Почему симптомы простатита связывают с переохлаждением, а не с застоем кровообращения в мышцах таза и тазового дна? На анатомическом уровне воспаление, как реакция организма, проявляется комплексом изменений, характеризующихся в основе своей нарушениями микроциркуляции, то есть прохождения крови по капиллярам. Стало быть, воспаление предстательной железы можно объяснить нарушением ее кровоснабжения.

Кровеносные сосуды и микрососуды (капилляры) проходят через мышечную ткань. Недаром физиологи называют скелетную мускулатуру периферическим внутриорганным сердцем. Чем лучше работают мышцы или, как я называю их, «мышечные насосы», тем лучше кровоснабжаются органы и ткани. Если же мышцы работают мало, то кровь, и прежде всего в капиллярах, застаивается. Таким образом, возникает нарушение микроциркуляции: застой — отек — боль в соответствующих органах, в данном случае в области промежности.

Сама предстательная железа располагается между мочевым пузырем и мочеполовой диафрагмой. Мочеполовая и тазовая диафрагмы составляют мышцы полости малого таза — мышцы промежности. Предстательная железа буквально окружена мышцами. Я насчитал порядка 28 мышц, обеспечивающих прямо и косвенно кровоснабжение предстательной железы и полового члена. От этих мышц и зависит качество эякуляции и эрекции. Конечно, это акт рефлекторный, но если мышцы не готовы снабжать кровью нужные органы вовремя — возникает отек, а затем боль. Я не пойму, при чем

здесь переохлаждение и простатит. Терморегуляция организма человека также является условнорефлекторной реакцией. Даже без специальной тренировки организма, называемой закаливанием, в ответ на внешнее воздействие холода кожные сосуды суживаются, теплоотдача ограничивается, а теплопродукция повышается, то есть усиливается микроциркуляция. Но если мышцы работают мало, например, мышцы тазового дна (промежности), то и капилляры работают слабо из-за атрофии мышц.

Вы только подумайте — 28 мышц непосредственно отвечают за кровоснабжение органов малого таза! К ним можно добавить мышцы живота и нижней части спины. Мы сидим, стоим и снова сидим. Неработающие мышцы атрофируются, и одновременно с этим происходит ухудшение кровоснабжения органов, в данном случае — предстательной железы, которая нуждается в регулярном притоке «свежей» крови.

Кто из вас, мужчин, *глубоко приседает* хотя бы 3 раза в неделю, допустим, по 100 раз подряд? Сделайте для себя этот тест.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки выше головы — это исходное положение. Начните глубоко приседать (таз опускается ниже коленей). Если сможете присесть 100 раз — похвально, но если ноги будут болеть 2-3 дня, то это свидетельствует о слабости мышц, а значит, и слабости кровотока от ног к тазу.

К 40-50 годам человек теряет от 30 до 50% мышечной массы. Особенно это касается больших мышечных групп, к которым относятся ноги. В 20-30 лет простатит чаще инфекционный.

В 40-50 — результат образа жизни. Хотите избавиться от простатита — регулярно приседайте. Чем больше, тем лучше.

Начните с малого — 8 приседаний. Каждый день добавляйте по 2. К концу недели вы доберетесь до 20. Продолжайте увеличивать нагрузку на 2 приседания в день и дальше. Еще через неделю это будет 34 приседания. На этом количестве можно остановиться и продолжать при условии ежедневных занятий.

Если добавите ежедневные упражнения *на мышцы брюшного пресса*, например:

сидя на полу, перекрестные махи прямыми ногами («ножницы»), руки на полу или перед грудью — 30 секунд или 40 перекрестных махов ногами;

а также *на мышцы нижней части спины*.

лежа на спине, руки вдоль тела, упираясь ладонями в пол — подъем прямых ног — 20 раз,

то вы избавитесь от этого недуга без антибиотиков, многочисленных противовоспалительных препаратов и «Виагры». Но помните: первое время мышцы, в том числе и промежности, будут болеть.

**Сергей БУБНОВСКИЙ,
доктор медицинских наук.**

ПРОСТРЕЛ В СПИНЕ ИСЦЕЛИМ ДВИЖЕНИЕМ

«...Недавно мне исполнилось 28 лет. Казалось бы, рано думать о старческих недугах. Но меня замучили боли в пояснице, особенно по утрам. Есть ли какие-то эффективные средства, чтобы избавиться от этой напасти раз и навсегда?»

**Степовик Михаил Александрович,
вестник «ЗОЖ» № 12, 2007 г.**

Это сигнал о бедствии, который должен заставить человека задуматься о своем здоровье. Боль связана с ишемией той зоны мышц и связок, которая перестала пропускать кровь через капилляры, пронизывающие проблемные ткани. Отсюда — резкое снижение подвижности позвоночно-двигательного сегмента, определяющего боль. Греть спину при болях вредно, так как усиливается отек мышц. Необходимо восстановить микроциркуляцию ишемизированной зоны посредством физической нагрузки. **Делайте такое упражнение.**

Лягте спиной на пол, ноги закиньте на кровать. Под поясницу — полотенце со льдом. Затем, прижав руки к голове, старайтесь медленно сгибать туловище в позвоночнике, пытаясь локтями дотянуться до колен. При этом втягивайте живот.

Делать упражнение надо на выдохе, который расслабляет мышцы при движении, а значит, убирает боль. Возникает циркуляция крови, снимающая воспаление и отек.

Бытует мнение, что при болях в спине надо спать на жестком. Это неверно! На жесткой поверхности мышцы не расслабляются, наоборот, закрепляется их спазм, который вызывает боль. Постель должна быть упругой, чтобы каждая точка тела имела свою опору. Ортопедический матрас — лучше всего.

Я ДАЮ ЛИШЬ ПОДСКАЗКИ, А ЛЕЧИТЕ СЕБЯ ВЫ САМИ

Коксартроз; рак прямой кишки; боли в плече, лопатке, спондилоартроз грудных сегментов; шейный остеохондроз грудных сегментов

«...С 13 лет (мне сейчас 49) болею ревматоидным артритом. Деформировались суставы, дистрофия мышц. Болезнь добралась уже до тазобедренных суставов, поставили диагноз — «коксартроз». Уже год не могу выйти из дома. Все сковано, все болит. Прикладываю холод, но улучшений нет. Подскажите, пожалуйста, что мне делать, как справиться с недугом?»

**Видюкова Наталья Тимофеевна,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.**

Милая Наталья Тимофеевна, если у вас коксартроз второй стадии, надо думать об эндопротезировании. Увы, это дорогостоящая операция, не всегда она приносит желаемый результат. Хочу думать, что до этого еще далеко. Чем помочь вам? Вы пишете, что холод не помогает. Но ведь холод оказывает свое целительное действие только после гимнастики! Постарайтесь перед тем, как положить на больной сустав холод, сделать нехитрое упражнение.

Закрепите на верхней части стены кронштейн, зафиксируйте с его помощью эластичный бинт. Ложитесь на спину, «пристегните» к этому бинту ногу и начинайте без усилий ее поднимать, а опускать с усилием. Выдыхайте со звуком «ХА», втягивайте живот.

Так будет разгружаться тазобедренный сустав, с одной стороны, с другой — напрягаться мышцы, что необходимо

для восстановления кровообращения в больном суставе. И только потом прикладывайте холод. Знаю, вначале будет больно, трудно. Но надо потерпеть, через несколько занятий должно стать легче. Если вы пришлете мне рентгеновские снимки, попробую уже не заочно помочь вам.

«...Мне 72 года, в январе перенесла операцию по поводу рака прямой кишки. Состояние в основном удовлетворительное, но быстро устаю, иной раз кружится голова. Утром занимаюсь гимнастикой, приседаю на уровне бедер — 200 раз, вырывает и дыхательная гимнастика. Что еще мне посоветуете делать? Хочу еще пожить!»

**Гончарова Валентина Васильевна,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.**

Вы все правильно и разумно делаете, Валентина Васильевна. Ни в коем случае не отменяйте гимнастику, не отменяйте право на движение — это жизнь! Неиспользование скелетной мускулатуры ухудшает общее состояние, а в вашем случае — особенно. Поэтому выполняйте упражнения, которые вам по силам: те же приседания, дыхательные упражнения, попробуйте со временем усложнять гимнастику — добавьте хождение на коленях:

обмотайте их тряпками, в которые насыпан растолченный лед, и, опираясь на стулья, преодолевая боль, ходите. Сначала это будет два-три шага, потом вы сможете сделать и 10, и 15 шагов.

«...Врачи говорят, что у меня начинается болезнь Паркинсона. А еще остеохондроз и спондилоартроз. Сильные боли в руке, в плече, лопатке. Верю в эффективность кинезитерапии, только не знаю — можно ли мне делать упражнения с резиновыми бинтами, применять холод?»

**Киселева Тамара Григорьевна,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.**

Холод сам по себе показан только при травме. А вам, Тамара Григорьевна, холод в силах помочь после упражнений.

Посоветую вам отжиматься от стола, раз за разом увеличивая количество повторений, — пусть сначала это будет пять отжиманий. Постепенно прибавляйте, доведите до десяти. Пусть вас не смущает, что первые 3-4 повторения вызовут боль, после шестого боль, как правило, проходит, потом может повториться.

То, что у вас болят плечо, лопатка — тревожный симптом. Но все равно через боль рекомендую выполнять следующее упражнение.

Возьмите резиновый бинт, закрепите его за неподвижную опору. Больной рукой попробуйте делать упражнение под названием «пилка дров» — тяните бинт столько, сколько сможете. Постепенно меняйте высоту тяги, вы почувствуете, когда можно будет закрепить резиновый бинт повыше.

После этих упражнений прикладывайте к больным местам холодный компресс на 5-6 минут.



«...Страдаю грудным остеохондрозом, спондилоартрозом грудных сегментов. Таблетки, мази, растирки не помогают. Пустила болезнь на самотек, вся надежда только на вас!»

**Юданова Надежда Сергеевна,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.**

Мне представляется, что причина вашего недуга, Надежда Сергеевна, кроется в гипокинезии, то есть в недостатке напряжения глубоких мышц позвоночно-грудного отдела. Посоветую сделать следующее.

Есть такой турник, который устанавливается в просвете дверей. Установите его так низко, чтобы можно было лечь под него на спину. Руками возьмитесь за перекладину и подтягивайтесь. Упражнение надо делать до пяти раз в день по 10-15 повторений.

Понятно, сразу не получится, но необходимо проявить настойчивость и терпение. Постепенно поднимайте перекладину турника все выше и выше.

Второе упражнение — отжимание между стульями, оно посложнее первого.

Стулья надо поставить шире плеч и попытаться отжаться. И только потом растереть холодным мокрым полотенцем спину.

После такого лечения вы забудете и о таблетках, и о мазях, и о растирках, против которых я всегда выступаю. Желаю вам успеха.

«...Сергей Михайлович, я по профессии учитель. Занимаюсь по вашей методике, но пока результатов нет. С сентября прошлого года по май нынешнего шесть раз лежала в больнице по поводу спазмов сосудов головного мозга, шейного остеохондроза, отягощенного патологией дисков. Мне 52 года, что делать?»

**Патрушева Антонина Николаевна,
вестник «ЗОЖ» № 13, 2007 г.**

Внимательно посмотрел все присланные вами выписки. Считаю, высокое давление не является противопоказанием для кинезитерапии. Утомляемость, депрессия, другие жалобы — все сосудистые и вегетативные проблемы для вас останутся ключевыми до тех пор, пока вы не активизируете работу периферического сердца, которым является скелетная мускулатура.

А добиться этого можно с помощью все тех же физических упражнений. Включите в свою оздоровительную программу *отжимание от стола, или от стула, или от стены*. Благодаря этому упражнению разгружается пояс верхних конечностей, улучшается венозный отток крови от мозга, снижается нагрузка на легкие и сердце.

Дальше порекомендую делать приседания с прямой спиной, но непременно держась за неподвижную опору.

Подойдите к двери, встаньте лицом к торцу, держась за ручки с обеих сторон. Ноги на ширине плеч, смотреть вперед. На вдохе приседаем, на выдохе встаем с прямой спиной.

И третье упражнение:

ложитесь на пол, на спину, держитесь вытянутыми за голову руками за неподвижную опору. Поднимайте и опускайте ноги на 90 градусов или чуть больше. И нет необходимости доставать ногами за головой до пола — это трудно, да и не нужно.

Делайте эти упражнения ежедневно в течение получаса по 5-10 повторений в одном подходе. Когда почувствуете, что можете увеличить нагрузку — пожалуйста! Только пойдет на пользу!

И последнее, что я хочу сказать и авторам проанализированных мной писем, да и всем читателям «ЗОЖ»: вся моя методика основана на проявлении волевых усилий самого человека. Я только даю вам подсказки, а лечите себя вы сами! Успехов всем на этом пути.

ОКАЗЫВАЕТСЯ, НЕ ТАК ВСЕ СЛОЖНО...

*Профилактика послеродовых осложнений,
опущение органов тазового дна*

Определенной проблемой современного акушерства стало неуклонное увеличение числа родов, осложненных повреждением промежности. Количество больных, страдающих от последствий родовых травм, опущений тазовых органов, недержания мочи и прочее, не учитывается даже в большинстве стран мира. Сейчас насчитывается несколько сотен видов операций, направленных на хирургическое лечение послеродовых осложнений, связанных с опущением тазовых органов. Но, к сожалению, удовлетворенности результатами лечения нет ни у пациентов, ни у врачей. Более того, ни одна система родовспоможения не привела к реальному снижению повреждений промежности.

Считаю, что пролапсы, или опущения внутренних органов тазового дна, следует рассматривать как тазовую грыжу, причем главным фактором развития недуга является слабость мышечного слоя тазового дна и связочного аппарата матки.

Я давно работаю с мышечно-связочными структурами организма человека. Проблема безоперационного лечения грыж позвоночника, казавшаяся когда-то чем-то нереальным, сейчас признана и успешно применяется. Вот и в вопросе возвращения женского здоровья нам удалось создать единственную на сегодня лечебно-профилактическую программу по восстановлению несостоятельности мышечно-фасциальной пластины тазового дна.

Потребовалось создать систему тренажеров антигравитационного типа, способных воздействовать на мышечно-связочные зоны промежности, способствуя тем самым вос-

становлению кровотока и питания органов малого таза. Управляемое диафрагмальное дыхание, используемое при выполнении специальных (женских) упражнений на этих тренажерах, устраняет отрицательное влияние внутрибрюшного давления и способствует восстановлению промежности и эластичности тазового дна. Это распространяется на возрастные особенности женщин и после менопаузы.

Мы в Центре кинезитерапии постарались шире взглянуть на проблемы болей в тазу и подключили в программу реабилитации не только собственные мышцы промежности и тазового дна, но и мышечные группы поясничного отдела позвоночника, приводящие и отводящие мышцы бедра, диафрагмальное дыхание, снижающее внутрибрюшное давление. Мышцы брюшного пресса при этом активизируются. Упражнения, которые я советую, можно с успехом выполнять и дома.

1. «Утюг» (ходьба на ягодицах) (фото 1).



Исходное положение:

Сидя на полу, спина прямая, руки согнуты в локтях, ноги прямые или слегка согнуты в коленях. Передвижения по комнате, коридору. Начинать с 1 минуты и до 5-10 минут.

2. «Полумостик» (фото 2.1-2.2).



И.п.: лежа на спине у кушетки, дивана, кровати. Ноги согнуты в коленях, голени лежат на кушетке, ягодицы плотно придвинуты к кушетке. Поднимать таз (как будто делаем мостик), делая выдох и сжимая ягодицы (от 20 до 50 раз).



3. «Незаметные прыжки»

Сидя на стуле или табурете с деревянным желателью жестким покрытием, сжимать ягодицы таким образом, чтобы тело резко приподнималось (как бы подпрыгивая).

При более правильном исполнении можно почувствовать два приподнимания тела, которые происходят за счет сокращения сначала наружного сфинктера (сжимателя) ануса, затем внутреннего, находящегося на 8 см выше.

Это упражнение можно делать на рабочем месте во время трудового дня несколько раз в день по 20-30 раз или

Фото 3.



1-1,5 минуты. В верхней точке при сокращении ягодичных мышц задерживаться на 2-3 секунды.

Эти упражнения выполняются до ощущения жжения в работающих мышцах (можно и больше, но желательно не меньше).

4. «Березка» (фото 3).

При отсутствии головных болей и гипертонической болезни это упражнение рекомендую делать натошак от 20 секунд до 2 минут. Возможны произвольные движения прямыми ногами в стороны или вращение ими.

5. «Плуг»+ «Березка» (фото 3-4) — для молодых женщин.

Лежа на спине, опустить прямые ноги за голову (желательно коснуться ногами пола). Поднимать

прямые ноги в «Березку» и опускать в «Плуг» — от 5 до 15 повторений. Поднимать ноги на выдохе и после завершения этого упражнения резко не вставать.

Фото 4.



Все упражнения можно выполнять ежедневно один-два раза, утром или вечером. Советую исключить упражнения на мышцы брюш-

ного пресса, так как при неправильном исполнении они могут вызвать повышение внутрибрюшного давления и обострение симптоматики.

Из гигиенических процедур могу порекомендовать подмываться холодной водой в качестве завершающей процедуры (5-10 секунд) 2-3 раза в день.

УБЕРИТЕ СТРАХ ЖИТЬ ПРАВИЛЬНО

*Аритмия, артериальная гипертензия,
атеросклероз, ИБС,
сердечная недостаточность*

Известный российский кинорежиссер, он же президент Фонда помощи ветеранам кино, обратился ко мне с неожиданной просьбой: помочь в реализации по аптекам или больницам огромного количества медикаментов (естественно, не использованных), которые остаются после смерти наших известных актеров кино, чтобы помочь их семьям. Он, конечно, обратился не по адресу, так как с лекарственными средствами я не общаюсь вовсе, но меня поразила сам этот факт. То есть любимому народом актеру, находящемуся в тяжелом состоянии, врачи выписывают массу дорогих лекарств, на которые родственники и друзья, естественно, собирают средства.

Но, как показывает жизнь, лекарства не помогли... а деньги кончились. Жить не на что.

Читательница «ЗОЖ» по этому поводу мне написала: «...живу на пенсию, все деньги уходят на лекарства. Я в них не верю, не помогают...». Вот так.

С одной стороны, врачи внушают необходимость покупки лекарств, которые якобы «избавят от всех проблем», с другой стороны, люди продолжают болеть, умирать, а лекарства, в том числе и дорогостоящие, остаются на прикроватной тумбочке, не использованные и не сумевшие решить проблемы. Особенно это ярко иллюстрируется в кардиологии. По статистике самая большая смертность отмечается при болезнях сердечно-сосудистой системы. Кардиологи не сходят с экранов телевизора, внушая необходимость про-

филактического применения сердечных средств уже в 40 лет. А может, и не надо этих таблеток, тем более в качестве профилактики, да еще человеку, находящемуся в относительном здравии? То есть работающему, двигающемуся без посторонней помощи, но периодически испытывающему боли за грудиной или повышение давления? Может, попробовать разобраться в возникших проблемах сердечной деятельности с другой стороны?

Сердечно-сосудистая система в норме должна обеспечивать текущие потребности органов и тканей в кровоснабжении, то есть доставке к ним кислорода и питательных веществ. Доставка, то есть транспортная функция сердечно-сосудистой системы, зависит, во-первых, от состояния самого сердца, а вернее, от сердечной мышцы — миокарда. Сердце — это полый мышечный орган. Его часто называют насосом: он качает кровь (сокращается — расслабляется или систола — диастола). При сокращении обогащенная кислородом кровь с помощью левого желудочка выбрасывается в аорту и далее по сосудам, как по трубам, идет к органам и тканям. Следовательно, во-вторых, сердечно-сосудистая система зависит от тонуса сосудов. Если учесть, что артерии в большинстве своем в своих стенках содержат мышечные клетки, окруженные эластическими волокнами, то и на продвижение крови влияют упругость и эластичность самих сосудов.

И, в-третьих, на состояние сердечно-сосудистой системы влияет объем циркулирующей крови. Под недостаточностью кровообращения понимается состояние, при котором сердечно-сосудистая система не обеспечивает потребности тканей и органов в кислороде и питательных веществах. Самой частой причиной смерти является острая сердечная недостаточность, то есть нарушения транспортной функции сердечно-сосудистой системы. Кардиологи считают, что основными причинами сердечной недостаточности являются: аритмии, то есть сбой в работе мышцы сердца — миокарда; нарушения тонуса сосудов — артериальная гипертензия и снижения массы циркулирующей крови — ИБС, или ишеми-

ческая болезнь сердца, так по крайней мере написано в подавляющем количестве кардиологических статей. Но и но?.. Ни аритмия, ни артериальная гипертензия (гипертония), ни, тем более, ишемия не начинаются вот так — сразу!

При описании сосудов сердца умерших от сердечной недостаточности людей старшей возрастной группы обязательным фактором, приведшим к смерти, называется атеросклероз сосудов. Почему-то виной этого признается холестерин. Но без холестерина будет нарушен обмен веществ, т.е. холестерин-то нужен организму, другое дело — какого состава?! Не будем вводить читателя в тонкости биохимии. Это на самом деле не принципиально. Хочется объяснить феномен атеросклероза...

Так вот, при атеросклерозе на внутренней и средней оболочках артерий отмечают липидные (жировые) комплексы, скопления различных, не свойственных сосудистой стенке клеточных субстанций, волокон (это в более ранних стадиях заболевания сердечно-сосудистой системы). С годами на стенках сосудов находят фиброзные (твердые ткани) бляшки, кальцификаты (различные отложения, соли). И, наконец, разрывы бляшек с кровоизлияниями в стенке сосудов, сужения просветов и образования тромбов, спазмы, то есть «благодаря» этим отложениям на стенках сосудов и возникает уменьшение притока крови к миокарду и далее развитие острых стадий с неясным (или вполне ясным) исходом.

Хочется спросить кардиологов: что они делают, назначая таблетки, — чистят сосуды от этих отложений на стенках? — Смешно.

Если учесть, что с каждым годом проявления ИБС становятся все более многообразными и сами кардиологи признают невозможность существования даже двух одинаковых больных, у которых клиническое течение заболевания было бы одинаково, то и лекарственное средство одному может снизить остроту, другому нет... Но и снизить — не значит вылечить. Кардиологи давно в тупике, но не хотят этого признавать! Все больше уходят в хирургию. Созданы уже методы аорто-коронарного шунтирования, то есть замены

сосудов, стентирования (кольца в месте сужения сосудов) и прочее. Но, во-первых, эти методы очень дорогостоящие и, во-вторых, и это главное, сами эти хирургические решения не доказали повышения качества жизни. Скорее, сделали этих состоятельных людей инвалидами и поставили их на колени перед жизнью, смертельно испугав на все оставшееся время.

Мой близкий знакомый, достаточно состоятельный человек, почувствовал боли за грудиной, обратился к кардиологам и... естественно, был прооперирован. Ему поставили стент. Хотелось бы сказать, что любой симптом боли в организме не является показанием к операции, ибо болезнь — это тоже естественное состояние организма, и любое вмешательство в природу может быть опасным. Представьте, что вы выкопали на дачном участке колодец, опустили в него насос, и вода по шлангам пошла на участок. Подключили к насосу автомат и... забыли про насос и шланги, лежащие на земле. Спустя какое-то время насос стал давать незаметные перебои (может, песок попал, может, надо было бы прочистить его детали), вода стала бежать не так сильно, не с тем напором; земля, на которой лежат шланги, то мокнет, то пересыхает, то замерзнет, то перегреется. Шланги стали терять упругость, где-то появились дырки. Вам же некогда проверить насос (сердце), создать ему условия бесперебойной работы клапанов, переменить место забора воды, чтобы не попадал песок (аорта), прочистить шланги (сосуды). Вместо профилактики вы постучали молотком по насосу, место забора чистой воды не изменили, шланги просто замотали изоляцией в местах микроотверстий. Вот так и лечат сердце (насос), аорту (забор воды) и сосуды (шланги). Кардиологи заменяют таблетками профилактику, поэтому вся система такого водопровода ломается, и обнаруживаются плохая стенка левого желудочка сердца (инфаркт или аритмия), поражение аорты и крупных сосудов (артериальная гипертензия) и ишемическая болезнь (атеросклероз сосудов).

Но и аритмия, и гипертоническая болезнь, и атеросклероз (ишемия) являются следствием, а не причиной болезни

сердечно-сосудистой системы. Спустя несколько месяцев моему знакомому сделали уже операцию на сердце, так как появилась проблема уже со стенкой сердца, и его плотно посадили на лекарства и обязательные осмотры у кардиолога. Это все стоит больших денег... А ведь был относительно здоровым. А может быть, стоило проанализировать свой образ жизни и что-то поменять?...

Дело в том, что все сосуды человека проходят внутри мышечного слоя тела. Это не провода, висящие в воздухе. Причем венозная система, возвращающая кровь, отдавшую кислород и питательные вещества органам и тканям, в правое предсердие, имеет в несколько раз большее количество мелких и средних сосудов (капилляров), поэтому для усиления притока крови к тканям и органам существует дополнительная периодическая система кровотока. К ней относятся мышцы свода стопы, венозные клапаны сосудов нижних конечностей, тазовая и урогенитальная диафрагмы и, наконец, основная дыхательная мышца — диафрагма.

Все эти элементы организма физиологи называют периферическим сердцем. И если они регулярно и правильно работают, т.е. человек делает профилактические силовые упражнения, то мышца сердца не перенапрягается и исправно выталкивает кровь в аорту в нужном ритме и количестве, причем обогащенную кислородом. Кардиологи почему-то не хотят признавать наличие периферического сердца и работают молотком, ножом и изолентой: с каждым годом лекарств и средств хирургии у их подопечных становится больше, и они все дорожают.

Известно, что мышечная ткань составляет до 40-44% веса тела. И чем сильнее и эластичнее эти мышцы, тем больше в их толще микрососудов (капилляров), и тем больше и лучше они прокачивают по сосудам кровь. Но отсутствие регулярных силовых и растягивающих упражнений ведет к потере мышц, а значит, уменьшению скорости и объема кровотока и появлению ишемии. Уже к 36-40 годам человек, не выполняющий правильных упражнений на мышцы туловища, имеет те самые атеросклеротические поражения сосудов (первые боли за

грудиной, нарушение ритма и повышение артериального давления). Именно в этом возрасте кардиологи рекомендуют применять лекарственный допинг вместо соблюдения или восстановления правил здорового образа жизни.

Большинство людей с этим соглашается, и 92% к 50-60 годам получают стенокардию и стойкую артериальную гипертензию. Ишемия молодеет. Атеросклеротические бляшки и липидные полоски обнаруживают уже у 4% 11-15-летних обследованных детей. Рождаемость в России снижается. И что еще печальнее — здоровых детей! А кардиологи каждый год выбрасывают на рынок все более новые лекарства, отказываясь от прежних форм. Они, кардиологи, не уверены в своих действиях и стреляют пушкой по воробьям.

Что же делать, спросит читатель, если я ослаб, мне трудно без одышки пройти несколько шагов и еще постараться помочь семье? — Убрать суету. Как говорил Екклесиаст: «Все — суета и томление духа!»

Появились симптомы болезни или сама болезнь — значит, ваш образ жизни нарушает законы природы. Лекарства химические природой не предусмотрены. Один мой пациент сказал как-то: «Лекарства, назначаемые врачом при хронических заболеваниях, поддерживают неправильный образ жизни».

Г. Шелтон писал: «Терапевтические методы одинаковы в одном — это подталкивание природы хлыстом, ввиду того что природа не знает, как освободить тело от патологической (болезненной) материи, являющейся причиной заболевания. Великая Божественная схема человеческого здоровья и терпения считается ошибкой, а практикующие врачи всех школ согласны в одном, что в любом случае необходимо «поднять истощенную жизненную энергию как можно быстрее».

Итак, не надо суетиться. Прежде всего необходимо постараться создать нормальные, правильные условия для жизнедеятельности организма, ибо, как писал Ховард Хей: «Если у организма хватает сил жить в неправильных условиях, у него хватит сил выздороветь при правильных условиях».

Мы говорим о сердечно-сосудистой системе, значит, имеем в виду и мышечную систему, которая, регулярно сокращаясь и расслабляясь, способствует не только усилению скорости и объема кровотока, но и сокращению или восстановлению упругости и эластичности сосудов, проходящих сквозь мышцы. А значит, очищению внутренней оболочки сосудов от накопления разного рода клеточных комплексов и бляшек. Конкретнее? Я уже писал про пользу приседаний, отжиманий от пола и выполнения упражнений на пресс. Одна читательница «ЗОЖ» мне написала: «Я прочитала ваши рекомендации. Мне 66 лет, пережила 4 инфаркта миокарда, от лекарств устала, да и не помогают они. Прочитала ваши советы и стала приседать. По 5 приседаний. Это было трудно. С трудом за день приседала 50 раз, опираясь на палку.

Приседала, несмотря на боли в коленях и спине, ежедневно. Через месяц уже приседала за день по 100 раз, но уже по 10 приседаний за раз, как вы и рекомендовали. Боли стали уменьшаться, или, может быть, я к ним уже привыкла и не стала обращать на них внимание, обертывая при болях колени компрессом со льдом. Через полгода я поехала в кардиологический санаторий, где стала ходить по специальным дорожкам до 4 км, а приседала 40 раз по 10 за два раза. Спасибо! Что еще подскажите, у меня болят плечи?»

Что ж, давайте отжиматься от пола, дальше опираясь на колени. И боли постепенно пройдут. Может, через 6 месяцев, может, позже. А сколько лет вы не двигались и принимали таблетки? Рекомендую завести дневник по 10 клеточек, в которых вы ставите крестик после каждого упражнения. Присел-отжался, поставил крестик в клеточку, интервалы между упражнениями должны быть одинаковыми. Смотрите на часы с большой секундной стрелкой (от 30 до 60 секунд). Сколько получится, но не меньше, чем в предыдущий день.

X	X	X							
---	---	---	--	--	--	--	--	--	--

понедельник, 20.06

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X						

понедельник, 20.07

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X							

понедельник, 20.08 и т.д.

И еще одно высказывание пациентки, уже в стихах, о своей жизни при лекарствах:

*Ни днем, ни ночью нет покоя.
Проснусь и мысленно завою,
А вслух нельзя — все в доме спят...
И слезы катятся до пят.*

(60 лет, ИБС, остеохондроз)

Не хотите довести себя до такого состояния? — заведите дневник. И еще цитата:

«Есть только видимость внезапных исцелений. Восстановление здоровья после многих лет несправедливого житья — процесс не мгновенный, это постепенная эволюция назад, к нормальному здоровью» — Др. Трелл.

Итак, считайте количество приседаний, а при вставании, то есть разгибании ног, из глубокого приседа, делайте длинный выдох. И диафрагма при этом будет подниматься вверх и помогать левому желудочку выталкивать кровь в аорту. И чем больше приседаний, тем больше выталкиваемой в большой круг кровообращения крови и, самое главное — легче сердцу!

И последнее. Самая надежная диагностика работы сердца — измерение пульса (частоты сердечных сокращений в 1 минуту).

Сначала измерьте *пульс в покое*.

Для этого просчитайте количество ударов, приложив руку к запястью или к сердцу. Сосчитайте количество ударов за 15 секунд. Затем умножьте полученную цифру на 4 и получите количество сердечных сокращений в минуту.

А теперь определим *оптимальный пульс после выполнения упражнений*.

Сначала определяем максимальную расчетную частоту сердечных сокращений. Для этого надо от 205 отнять половину вашего возраста (у женщин – от 220 отнять возраст).

Например, в 50 лет максимальная расчетная ЧСС у мужчин составит $205-25=180$, у женщин $220-50=170$.

Оптимальный пульс равен 80% от этих цифр.

Например, 80% от 180 это – 144 удара в минуту.

После окончания нагрузки измерьте пульс в течение первых 20 секунд, а затем добавьте к этой цифре 10%, т.к. не удается сразу нащупать пульс после упражнений.

Если цифры числа сокращений в одну минуту окажутся выше оптимального пульса, то необходимо увеличить интервал между приседаниями. Если ниже – уменьшить.

А в качестве дополнительной профилактики перегрузки сердечно-сосудистой системы – после выполнения всей программы упражнений – холодная ванна с головой на 5-6 секунд или контрастный душ, но заканчиваемый холодным потоком (синяя кнопка на кране). За 5-10 секунд после приседаний или отжиманий не простудитесь! Уберите страх жить нормально!

ХОЛОД И ДВИЖЕНИЕ – ВОТ И ВСЕ ЛЕЧЕНИЕ

Артрит, артроз коленных суставов

«ЗОЖ»: Многие читатели Вестника «ЗОЖ» жалуются на боли в коленях...

Сергей БУБНОВСКИЙ: Очевидно, всем вам, мои дорогие, ставят диагноз: артрит или артроз коленных суставов. Как правило, эти заболевания преследуют пожилых людей. Вспомните: не наносили ли вы травму коленке, не падали? Моя практика показывает, что 90% болей в коленях связаны не с самим коленом, а с последствием болезни тазобедренного сустава, при поражении которого помимо болей в колене есть боли в пояснице и паху.

Болезнь коленного сустава сопровождается его отечностью и ограничением сгибания или разгибания. Значит, в первую очередь надо купировать заболевания тазобедренного сустава. Наличие этого заболевания исключается рентгеновским снимком. Исключили? Тогда приступайте к лечению коленей. Предлагаю самый простой, так сказать, «домашний» способ:

обмотайте колени тряпками, в которые насыпан растолченный лед, и, опираясь на стулья, преодолевая боль, начинайте ходить. Вначале это будет два-три шага, потом пять-шесть. Сможете довести до 15? Здорово!

После «ходьбы», продолжая держаться за стулья, попробуйте опуститься на пятки.

Это будет очень трудно, поэтому для начала подложите под колени валик, посидите на нем секунд 10-15. На следующий день увеличьте время до 20-30 секунд. Постепенно это упражнение продлится до трех-пяти минут.

И третье упражнение — на растяжку. Выполняем его, сидя на полу или на краю стула. Избавиться от боли в колене

можно растягиванием мышцы задней поверхности бедра и голени.

Через боль, как бы не замечая ее, тянем пальцами рук большой палец стопы на себя.

После того, как осилили эти три упражнения, попробуйте делать приседания:

ноги широко расставлены, руками держитесь за неподвижную опору, к примеру, за ручку двери. Приседаем с прямой спиной, не сгибая колени больше чем на 90 градусов. За один раз — не меньше 20 раз. Так что придется потрудиться. При вставании (разгибании ног из приседа) обязательно делать выдох «Ха!».

«ЗОЖ»: *«Измучил остеохондроз, грыжи на позвоночнике, — пишет наша читательница. — Боли начались с шейного остеохондроза, беспокоит межпозвоночная грудная грыжа».*

С.Б.: Сразу же скажу — не спешите на операционный стол! В начале — слово, затем — лекарство и только потом уже — нож. Этот древний канон медицинской науки применим в той области врачевания, где успех лечения зависит от самостоятельных усилий пациента. Я противник хирургического вмешательства по поводу грыж межпозвоночных дисков. Если у человека патология межпозвоночных дисков шейного отдела, организуйте дома турник или какое-либо приспособление под потолком, его заменяющее. Не можете подтянуться?

Садитесь на стул или на пол, прикрепите к турнику резинку и начинайте выполнять с напряжением тяговые движения по типу «пилы» — вверх-вниз. Вы спросите: сколько? Не менее 20 раз в одном подходе.

Упражнения для мышц грудного отдела позвоночника — это отжимания в классическом варианте:

опора на ладони и пальцы прямых ног. А можно еще упростить: делайте упор на колени, спина прямая, голову не опускать. Нужно постараться, чтобы тело было прямое и при отжимании касалось пола всей грудью. Отжимания выполняйте сериями по 10 раз. Чем больше серий, тем выше лечебный эффект. Пауза 30-40 минут.

Каждое силовое движение выполняйте с выдохом, чтобы уменьшить внутригрудное давление. Измеряйте пульс, он не должен превышать 140 ударов в минуту.

«ЗОЖ»: Вот еще выдержка из одного письма из Кургана: *«Боли в плече. Трудно поднять руку».*

С.Б.: Упражнение для плечевого пояса делаем, сидя на стуле или лежа на полу.

Берем за оба конца резинового бинта (не путайте его с эластичным!) или эспандера. Разводим руки перед грудью, над головой и за спиной через хруст и боль в суставах.

Советую все эти упражнения выполнять блоками, поочередно и ежедневно: тяги, отжимания, амортизаторы. Курс лечения — 3-6 месяцев, не меньше.

Ну и прописные истины: не носите тяжести, отдайте предпочтение сумке с колесиками. Все силовые упражнения восстанавливают микроциркуляцию в зоне сустава.

«ЗОЖ»: Вот вы пропагандируете лечение холодом, а наша читательница из Самары пишет: *«Хожу со льдом на коленках, а улучшения не чувствую».*

С.Б.: Обязательно почувствуете. Вы все правильно делаете: и посильную гимнастику, и лед прикладываете к больным коленкам. Нужно время, так что наберитесь терпения, дорогая Зинаида Михайловна! Болезнь наживали долго, а вылечиться хотите за несколько дней.

Все, о чем всем вам рассказываю, прошло через мое сердце. Мне было 25 лет, когда я попал в страшную автокатастрофу. Врачи от меня попросту отказались и вычеркнули из жизни. Но сидеть в инвалидной коляске — не по мне. Я восстановился благодаря физическим упражнениям и криотерапии. Так что все мои советы — из собственного, не очень веселого опыта и знаний нейрофизиологии.

И последнее: никогда не забывайте о питьевом режиме.

В день надо выпивать не менее трех литров или 12 стаканов жидкости. Плюс обливания — 5 секунд лечебного холода, и вы забудете о боли в суставах. Кому сложно — применяйте контрастный душ: холодный-горячий-холодный.

Короткий холод улучшает микроциркуляцию и помогает капиллярам восстановить питание суставов и позвоночника. Именно 5-6 секунд.

СЕРДЦЕ ЖДЕТ ПОМОЩИ

*Гипертония и аритмия + артрит;
деформирующий артроз коленного сустава;
системный остеопороз,
боли в низу грудного отдела позвоночника*

«ЗОЖ»: *Наша читательница из Курска спрашивает: «Можно ли с помощью физических упражнений избавиться от гипертонии и аритмии? Что это за упражнения, как их выполнять, сколько раз?»*

Сергей БУБНОВСКИЙ: Гипертонию и аритмию не только можно, но и нужно лечить, в том числе и физическими упражнениями. Напомню вам строение нашего тела. Стопы, ноги, таз — это первый этаж. Второй — живот, грудь, спина. На третьем этаже находятся плечи, шея, голова. У вас высокое артериальное давление и, как следствие, аритмия. Сначала повышается давление, так как сердце вынуждено принимать больше усилий для перекачки крови из левого желудочка в правое предсердие. А когда гипертония становится неизменным спутником человека, приобретает стабильный характер, появляется и аритмия.

Известно, что 70% крови собирается в венах нижних конечностей. Если же у вас поднялось давление, то вниз, на первый этаж, кровь еще как-то бежит, а вверх — с большим трудом. Гипотензивные препараты помогают на какое-то время, а потом все повторяется. Чем же помочь сердцу?

Существует периферическое сердце — так физиологи называют мышцы нижних конечностей. Его «запускают» мышцы первого этажа, при включении его в работу снимается напряжение миокарда. А если эта работа проводится по-

стоянно, ежедневно, то миокард постепенно приходит в норму. Так что за работа? Физические упражнения, в первую очередь — приседания, так как они являются абсолютно безопасным способом перекачивания крови снизу вверх, в правое предсердие. Есть только одно противопоказание — коксартроз даже одного сустава!

Меня часто спрашивают: как приседать, сколько раз? Постараюсь ответить и на эти вопросы.

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, спина прямая, руки перед собой. Можно приседать, держась за палку, но лучше — за неподвижную опору. Причем советую приседать не ниже уровня бедра, на выдохе «ХХА!» подняться, выпрямить ноги. Выдох должен быть длинным, как будто вы дуете на замерзшие пальцы.

Предел мечтаний — 100 приседаний, 10 раз по 10. Начинать следует с малого — 5 приседаний по 5 раз, постепенно увеличивая количество серий. А серия — это 5 или 10 приседаний за один раз.

Приседаниями (сгибание и разгибание ног) мы добиваемся восстановления четкого ритма, во время которого активно работают периферические насосы — мышцы ног. Они помогают сокращению венозных клапанов, посылают кровь в правое предсердие. То есть физическая нагрузка на мышцы ног снимает ее с миокарда. Что и требовалось. Замечу, что таблетки в этом случае вы можете принимать. И пусть вас не пугают мышечные боли в ногах — они будут на первых порах. Снять их помогут холодный душ, растирания мокрым холодным полотенцем после упражнений.

А что делать людям, страдающим не только гипертонией и аритмией, но и артритом? Посоветую еще одно упражнение.

Исходное положение: лежа на спине перед диваном, ноги, согнутые в коленях на 90 градусов, лежат на диване, руки за головой или перед грудью. Не торопясь, на выдохе, попробуйте приподнять таз как можно выше, лопатки постарайтесь не отрывать от пола. Получится как бы полумостик, мышцы спины активно включаются в работу. Сколько раз выполнять это упражнение? Моя золотая формула — 10 раз по 10. Интервал между сериями не более 30 секунд.

«ЗОЖ»: Еще одно письмо из города Троицка Челябинской области. У автора деформирующий артроз коленного сустава. Два месяца занималась по вашей, Сергей Михайлович, методике, делала растяжку, приседала уже 50-70 раз. Правда, на пятках сидеть не получается. Что можете посоветовать нашей читательнице?

С.Б.: У вас колено болит после травмы. Вы молодец, что делаете приседания, упражнения на растяжку. Посоветую вам еще вот что.

Обмотайте колени тряпками, в которые заверните растолченный лед. Опираясь на стулья руками, попытайтесь ходить на коленях. Будет больно, не пугайтесь! Пусть вначале вы сделаете всего два-три шага, потом сможете «пройти» на коленках 10 шагов, затем 15. Через боль! Позанимайтесь так примерно три месяца.

Понимаю, что сразу опуститься на пятки из положения «стоя на коленях» вам не удастся.

Подложите под колени валик, посидите на нем. Пусть это будет всего 5 секунд. А завтра вы сможете продлить это время до 10 секунд, постепенно доведете это упражнение до трех-пяти минут!

Ежедневно кладите валик все ниже и ниже. Это может быть жесткая, сложенная вдвое подушка, которую позднее вы сможете заменить на более мягкую. Я думаю, что через 3-4 месяца вы сможете безболезненно опуститься на пятки.

«ЗОЖ»: Читательнице из Новосибирска поставили диагноз: системный остеопороз, болит нижний отдел грудного отдела позвоночника. Какие упражнения ей можно делать при таком диагнозе?

С.Б.: Вы написали, что у вас есть мои книги и все статьи, которые были напечатаны в «ЗОЖ». Советую вам заняться простейшими физическими упражнениями, о которых я не раз писал и говорил. Это и приседания, и наклоны, и отжимания от стола. Все выполняйте на выдохе. После занятий — обязательно контрастный душ, заканчивать процедуру надо холодной водой.

ПРИСЕДАЙТЕ, ПРИСЕДАЙТЕ, ПРИСЕДАЙТЕ!

Подвывих 2-го позвонка шейного отдела позвоночника, головокружения, боли, мышцы шеи напряжены; боль в области лопатки, остеохондроз

«ЗОЖ»: У нашей читательницы из Владимирской области после автомобильной аварии подвывих 2-го позвонка шейного отдела позвоночника. Ее мучают постоянные головокружения, боли, мышцы шеи напряжены...

Сергей БУБНОВСКИЙ: Головокружения объясняются тем, что в сосуды головного мозга поступает мало свежей крови, той самой крови, которая должна постоянно циркулировать по большому и малому кругу кровообращения. К голове кровь доставляется по венозному кругу, от ног. Поэтому, пусть не покажется вам парадоксальным, снять головокружение помогут... приседания.

Делать их следует в спортивной обуви, можно держаться за неподвижную опору. Вставайте после приседания на выдохе со звуком «Хха!» Сколько раз приседать? Мои пациенты приседают обычно по 10 раз несколько раз в день, доводя общее число приседаний до 100, 200 и даже 400.

Теперь о том, что касается непосредственно шейного отдела позвоночника. Мышцы шеи — это мышцы спины. Их необходимо активизировать.

Рекомендую купить в спортивном магазине любой резиновый амортизатор или эспандер, закрепить под толчком. Сидя на стуле, делайте тяги к груди.

Через три, максимум через четыре месяца ежедневных занятий, постепенно увеличивая количество приседаний и тяг,

вы почувствуете улучшение. А завершать каждое занятие надо холодным душем, всего 3-5 секунд. Затем следует насухо вытереться, надеть теплый халат и попить зеленого чая.

«ЗОЖ»: Другая читательница — из Тульской области испытывает постоянную боль в области левой лопатки, при сведении лопаток вместе возникает боль в позвоночнике. Не покидает ощущение стягивания кожи, что очень неприятно. Ваши, Сергей Михайлович, рекомендации?

С.Б.: По всей видимости, у автора письма мышечно-связочная недостаточность, которая возникла после неосторожного движения. Может быть, вы как-то неудобно наклонились, подняли что-то тяжелое. И вот результат — болевые ощущения в области лопаток, это самое типичное место, которое «откликается» на разные бытовые нагрузки.

Давайте растягивать грудной отдел позвоночника.

Для этого закрепите в дверном проеме перекладину: для начала — чуть выше головы, возьмитесь за нее руками и медленно подтягивайтесь. Упражнение советую делать до пяти раз в день по 10-15 повторений.

Понимаю, что сразу у вас, Нина Алексеевна, не получится, так что придется проявить настойчивость и терпение. Постепенно поднимайте перекладину домашнего турника все выше и выше. Это упражнение поможет растянуть мышцы грудного отдела.

И еще одно упражнение — отжимание от стульев.

Поставьте рядом два стула так, чтобы тело опускалось и поднималось между ними. Если руки совсем слабые, начните отжиматься от двух тумбочек. С каждым занятием тело должно опускаться все глубже, слегка прогибаясь в грудном отделе, лопатки должны сходиться между собой.

Можно взять резиновый амортизатор, сесть перед зеркалом (чтобы самой контролировать выполнение упражнения) и максимально, на выдохе, разводить прямые руки в стороны до сведения лопаток. Когда закончите заниматься, намочите полотенце холодной водой, занесите руки за спину, разотрите спину, как мочалкой — вверх-вниз.

Заниматься придется долго, но поверьте: игра стоит свеч.

«ЗОЖ»: Читательнице, живущей в Сочи, 87 лет. Она перенесла перелом шейки бедра левого тазобедренного сустава.

Операцию нашей читательнице делать не стали — все-таки возраст. Она выполняет лечебную гимнастику, приседания, но при нагрузке начинает болеть сустав. Плюс ко всему еще и аритмия добавилась...

С.Б.: Не надо приседать! Вам только кажется, что вы приседаете, а на самом деле головка тазобедренного сустава «гуляет» вдоль тазобедренной кости, что ведет к увеличению мышечной боли в спине.

Посоветую вам сделать такое упражнение.

Ложитесь на пол, зафиксируйте ноги так, чтобы они не поднимались. А вот туловище надо поднимать и опускать до положения сидя.

С одной стороны, это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, а с другой — растягивается позвоночник, убирается зона застоя в поясничном отделе. И, самое главное: при выполнении этого упражнения не возникает застой крови, нет нагрузки на ось тазобедренного сустава. Выполняйте упражнение на упругом коврике, подложив под таз мягкую прокладку, чтобы, не дай Бог, не стереть копчик.

Рекомендую вам ходить с помощью костылей, без опоры на ту ногу, где оторвана головка тазобедренного сустава. Вообще эту ногу нельзя нагружать ни в коем случае.

А вот еще одно, довольно неожиданное упражнение, которое должно помочь вам.

Закрепите веревку за спинку кровати со стороны ног. Попробуйте, перехватывая ее как канат, поднимать себя из положения лежа на спине. Бедра при этом не должны отрываться от кровати. Поднимайтесь на выдохе, опускайтесь на свободном дыхании. Надеюсь, вы справитесь с этим нехитрым заданием.

«ЗОЖ»: Читатель, живущий в Калининграде, интересуется вашим, Сергей Михайлович, отношением к разного рода кремам, мазям, массажерам. Помогают ли они больным суставам?

С.Б.: Вопрос, конечно, интересный. Скажу откровенно: ко всяким кремам, мазям, растиркам я отношусь безраз-

лично. Они как бы лечат суставы, но именно как бы. Точно так же не работают и всякие хондопротекторы, нет от них толку. Суставы лечатся только упражнениями!

Что касается массажеров, то я их коллекционирую, это мое хобби. Рекомендую делать самомассаж на влажное тело, после душа или бани. Это полезно.

«ЗОЖ»: Другая наша читательница (Ростовская область) интересуется: когда надо делать выдох при выполнении упражнений?

С.Б.: Неоднократно я говорил на страницах вестника о том, что не надо думать о вдохе, он идет автоматически. А выдох со звуком «Хха!» делаем широко открытым ртом при вставании.

И еще совет тем, кто начал выполнять приседания: они заменяют и бег, и плавание, и велосипед... Не пугайтесь, когда через несколько дней занятий у вас будут болеть мышцы. Это естественное состояние, и если у человека нет коксартроза, приседайте, приседайте, приседайте! Желательно в одном ритме и в одни и те же часы.

«ЗОЖ»: Подробнейшее письмо пришло из Кемеровской области. Чем только не страдает наша читательница: и атрофия мышц, и остеопороз, и контрактура, и деформирующий артроз, и...

С.Б.: Вот уж действительно «букетик» собрали. Если сказать коротко — у вас стандартный остеохондроз, слабая мышечная система, застой в мышцах шеи, рук. В первую очередь необходимо усилить кровообращение. Опять-таки рекомендую приседания: благодаря сгибанию и разгибанию ног мы добиваемся восстановления четкого ритма, во время которого активно работают периферические насосы — мышцы ног. Они помогают сокращению венозных клапанов, посылают кровь в правое предсердие. Физическая нагрузка на мышцы ног снимает нагрузку с миокарда, что очень важно.

Попробуйте отжиматься от стола, раз за разом увеличивая количество повторений. Пусть сначала это будет пять отжиманий, добавляйте постепенно, стараясь довести до десяти.

Для руки посоветую следующее:

возьмите резиновый бинт, закрепите его за неподвижную опору. Попробуйте больной рукой делать упражнение, которое я называю «пилка дров» – тяните бинт столько, сколько сможете.

После этих упражнений прикладывайте к больным местам холодный компресс на 5-6 минут.

Недавно ко мне на прием пришла врач-терапевт, участница Великой Отечественной войны. Женщине 82 года, возраст, что и говорить, солидный. Что только в анамнезе не значилось – ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, тахикардия, аритмия. Плюс боли в спине, остеохондроз с многочисленными грыжами, высокое давление. Словом, зацепиться было не за что.

Сказала мне, что прочитала выпущенную «Библиотекой «ЗОЖ» мою книжку «Оздоровление позвоночника и суставов», стала приседать, отжиматься от стола. Сначала ничего не получалось, но она не сдавалась.

Прошло три месяца. Женщина пришла ко мне на прием и с радостью доложила: приседает утром 3 подхода по 30 раз и столько же вечером, отжимается 50 раз от стола, принимает с головой холодную ванну. О повышенном давлении и не вспоминает, сердце не беспокоит, боли в спине не беспокоят. Мои коллеги с трудом поверили, что этой даме девятый десяток. А я порадовался вместе с моей пациенткой...

ГЛАВНЫЙ РЕЦЕПТ - ДВИЖЕНИЕ И ХОЛОД

*Коксартроз, венозная недостаточность,
посттромбофлебитический синдром;
артроз коленного сустава; остеохондроз
пояснично-крестцового отдела позвоночника;
деформирующий спондилез грудного отдела
позвоночника; искривление позвоночника;
послеродовое ослабление тазового дна;
межпозвонковая грыжа*

«ЗОЖ»: Читательница из Калуги прислала нам выписки из истории болезни. У нее правосторонний коксартроз III степени, хроническая венозная недостаточность правой нижней конечности, посттромбофлебитический синдром этой же ноги...

Сергей БУБНОВСКИЙ: Что и говорить, диагноз очень и очень серьезный. Он требует тотального эндопротезирования пораженного сустава. Но, как показывает практика, если мышцы больной ноги не подготовлены к такой сложной операции, то после хирургического вмешательства они здоровыми не станут. Вообще-то у Риты Александровны хроническая болезнь, поэтому особенно торопиться на операционный стол я не советую. Понимаю, в конечном итоге без хирургического вмешательства не обойтись, поэтому сейчас надо как следует подготовить к нему ногу. Что я имею в виду?

Сейчас мышцы ноги как бы спаяны, и хирурги во время операции вынуждены их «разрывать». Ведь при коксартрозе мышцы не работают, что вызывает остеопороз шейки бедра. А это может привести к перелому шейки бедра, и уж в этом случае никто и не возьмется за эндопротезирование.

А физические упражнения помогают мышцам усилить питание костной ткани. И после операции эти мышцы работают полностью! Что надо для этого делать?

Прежде всего обязательно ходить с палочкой в противоположной руке. Для Риты Александровны — в левой. Далее: ежедневно обливать холодной водой больную ногу или прикладывать к суставу, который буквально «кипит» от воспаления, намоченное в холодной воде полотенце. Я в свое время просто садился в ванну на 5-10 секунд.

И упражнение: лечь на спину, поднимать и опускать больную ногу, насколько это возможно. Сколько раз? Сначала 5 раз, потом 6, через неделю — 26 — до тех пор, пока не почувствуете ощущение жжения в мышцах.

Затем лягте на живот, с помощью близких прикрепите эластичный бинт к стопе. А другой его конец — к неподвижной опоре. Сгибайте и разгибайте больную ногу в коленном суставе столько раз, сколько получится.

Это очень сильное упражнение, оно, с одной стороны, разгружает тазобедренный сустав, а с другой — вызывает напряжение мышц тазобедренного сустава, что совершенно необходимо для восстановления в нем кровообращения.

«ЗОЖ»: Другой нашей читательнице, живущей в Абакане, — 59 лет. У нее после травмы болит правая коленка. Что можете посоветовать?

С.Б.: Посмотрел ваши снимки. Судя по ним, у вас артроз коленного сустава. Посоветую для снятия боли делать холодные компрессы, а также попробуйте сделать компресс со льдом и ходите на коленках, опираясь на стулья. Потом насухо протрите коленки, наденьте сухие чулки. Делайте это упражнение долго — от месяца до трех. Таблетки не помогут, поверьте мне.

Не обойтись и без других упражнений.

Например, садитесь на пол, отодвигайте больную ногу в сторону, как бы двигая какую-то тяжелую вещь, лежащую рядышком. Роль этой вещи может выполнить наполненная водой грелка.

Это упражнение улучшает кровообращение в связках коленного сустава.

Можно также использовать массажер с «шипиками», если под руками нет его, используйте мешочек, набитый горохом, и «потопчитесь» коленом на нем. Вначале будет больно, но после того, как вы приложите к колену холодный компресс, болезненные ощущения пройдут.

А вот приседать, бегать, прыгать я вам ни в коем случае не советую.

«ЗОЖ»: У автора письма из Москвы — остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника.

С.Б.: В первую очередь надо улучшить кровообращение в нижних конечностях. Достичь этого можно путем следующих упражнений.

Возьмитесь руками за неподвижную опору и приседайте, вставая на выдохе. Серия приседаний — моя любимая — по 10 раз. Понятно, что вначале это будет два, три раза по 10.

Пусть не пугает появившаяся боль — это идет привыкание мышц к работе после длительного покоя.

А после приседаний надо снять нагрузку с ног и улучшить кровообращение в поясничном отделе.

Для этого, лежа на спине и взявшись руками за спинку кровати, к примеру, на выдохе поднимать ноги. Можно полусогнутыми в коленных суставах, стараясь оторвать таз от матраса.

Сначала это будет больно, но от одного занятия к другому ноги будут подниматься все выше, растягивая поясничный отдел и улучшая его кровообращение.

«ЗОЖ»: Еще одно письмо из Екатеринбурга, у автора — выраженный деформирующий спондилез грудного отдела позвоночника. Ваши рекомендации, Сергей Михайлович?

С.Б.: Рекомендую два упражнения, которые, на мой взгляд, трудно чем-то заменить. Первое — отжимания между стульев, неподвижно стоящих у стены.

Стоя на коленях, опираясь руками на стулья, медленно опускаемся и на выдохе отжимаемся. При опускании туловища лопатки должны сходиться вместе.

Второе упражнение.

Встаньте правой коленкой на стул, правой же рукой обопритесь на спинку стула, наклонив корпус вперед до почти горизонтального положения. Левая нога — на полу, отставлена назад в левую сторону. В левой руке — гантелька, которую советую поднимать до подмышки с поворотом корпуса влево, как бы раскручивая туловище. Потом сделайте это же упражнение правой рукой.

А закончить занятия, как всегда, надо обливанием холодной водой или контрастным душем. Завершающим аккордом должно стать 3-5-секундное стояние под ледяной водой.

Главным рецептом лечения острых и хронических болей опорно-двигательного аппарата считаю движение и холод. Этот метод проверен мною неоднократно. Потому я и рекомендую его читателям «ЗОЖ».

«ЗОЖ»: Читательница из Новомосковска Тульской области страдает искривлением позвоночника. Ей 72 года, тяжело подниматься по лестнице, ходит медленно, согнувшись. Есть ли какие-либо упражнения, которые могли бы принести ощутимую пользу читательнице?

С.Б.: Вообще-то восстановить ось позвоночника довольно трудно. Но вот помочь избавиться от болей, сделать так, чтобы женщине стало легче ходить — можно. Идеально в этом случае делать упражнение «лягушка»:

лежа на животе, ползти по-пластунски — сгибать одну ногу, потом разгибать ее. Следом сгибать другую ногу и разгибать ее.

Это упражнение активно восстанавливает кровообращение, не является нагрузкой на позвоночник.

После этого лечь на спину и попеременно, с большой амплитудой, поднимать ноги, желательно прямые или слегка полусогнутые, параллельно друг другу.

Постепенно выполнение каждого упражнения надо довести до пяти минут. Вы наверняка почувствуете значительное облегчение, поверьте.

«ЗОЖ»: У 41-летней читательницы из Самары после родов стала сильно болеть спина, в трех отделах позвоночника выявили 7 межпозвонковых протрузий. Слабеют руки, ноги. А дочке Галины всего 10 месяцев...

С.Б.: Судя по письму, вы физически очень и очень ослабли — ведь дочку родили не в 20 лет. И в первую очередь ослабли глубокие мышцы позвоночника. По всей видимости, у вас во время родов разошлись кости таза, они не до конца срослись — отсюда боли в спине. Значит, первоочередная задача — укреплять таз. Как?

Ложитесь на живот, руки вытянуты вдоль туловища, ладони уперты в пол. Постарайтесь поднимать прямые ноги как можно выше, стараясь оторвать бедра от пола. Когда научитесь делать это движение по 20 повторений, можно выполнять это же упражнение, лежа поперек кровати на твердом матрасе. Туловище и живот на матрасе, ноги опущены вниз, руками держитесь за край кровати. Поднимайте ноги с пола выше уровня кровати. Можно это делать, лежа на столе.

Это очень сильное упражнение, оно собирает мышцы позвоночника, улучшает сцепление костей таза, избавляет от боли.

«ЗОЖ»: Наша подписчица из Ростовской области интересуется: можно ли при межпозвонковой грыже обливаться холодной водой, какие упражнения избавят от болей в спине и ноге?

С.Б.: Межпозвонковая грыжа — это разрушение хряща в результате нарушения питания этого хряща. То есть диск высох, треснул на элементы и высыпается в отверстия позвоночного столба, которых в позвоночнике много. Это высыхание сопровождается отеком мышц в этой зоне позвоночника, что дает боль. Причем не только в спине, но и в нижних конечностях.

Посоветую стать лицом к столу, ноги шире плеч. Развернуть стопу больной ноги перпендикулярно к опорной ноге. Стараться, не сгибая колена, дотянуться рукой до большого пальца больной ноги. А через некоторое время усложните упражнение: тянитесь рукой к другой ноге.

И обязательно обливайтесь!

«ЗОЖ»: Как долго надо лечить суставы компрессами со льдом? Спрашивает читательница из Волгограда.

С.Б.: Я никому и никогда не советовал лечить суставы льдом. Лед очень агрессивен, его нельзя прикладывать к колену, например. Надо поступить следующим образом:

взять лед, растолочь его мелко-мелко внутри плотной тряпки, сделать, таким образом, своеобразный компресс и прикладывать к больным суставам до снятия отека.

Это очень разумная и полезная вещь. Но, повторяю, делать такие компрессы надо *только после упражнений*. Если у человека артрит — то это приседания, если болят плечевые суставы — отжимания, если это локтевые суставы — то это растягивания эспандером.

«ТОНКИЕ И ПЛОТНЫЕ» УРОВНИ ЛЕЧЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА

«Главная проблема состоит в том, — писал профессор В.Е. Мельников в статье по мотивам «Эндопротезирование тазобедренного и коленного суставов», — что патологии, в том числе и дефекты в опорно-двигательном аппарате — это следствие неосознанных нарушений объективных законов, допущенных человеком на своем жизненном пути... Коксартроз — патология, конечная фаза заболевания тазобедренного сустава, в частности, вследствие мышечной дистрофии, нарушения нормального функционального взаимодействия взаимосвязанных систем организма... За счет чего такие изменения могут происходить? В первую очередь, если предположить нормальное развитие человеческого организма в соответствии с существующими Законами в структуре Целостного живого образования, то начиная от зарождения и развития человека, все фазы и процессы синхронизированы и управляемы по объективным Законам именно на «тонком» уровне. Все последующее биологическое и функциональное развитие реализуется на материальном уровне, становится доступным для наблюдения и изучения. Этим и занимается медицина, не усматривая, не допуская более глубинных закономерностей. По установленным представлениям, восстановить «изношенный» сустав при 3-й степени коксартроза невозможно. Можно лишь помочь организму замедлить процессы деградации методами кинезитерапии, восстановить мы-

шечный каркас опорно-двигательного аппарата, активизировав при этом обменные процессы в окрестности сустава. Специальные тренажеры и рекомендуемые методики направлены на повышение эффективности восстановительного процесса... Методы кинезитерапии ориентированы на оказание помощи организму в части восстановления саморегуляционных функций, инициирование работы которых обеспечивается активизацией развития мышечного каркаса, атрофированного, в частности, из-за малоподвижного образа жизни... Важно при этом понять главное. Только сам человек, и никто вместо него, должен быть инициатором такого взаимодействия, исправления, восстановления нарушенных связей и отношений с Системой».

Статья уважаемого профессора В.Е. Мельникова по поводу возникающих дегенеративных изменений опорно-двигательной системы (ОДС) человека, в частности, поражения тазобедренного сустава (коксартроз) пестрит модными терминами о «тонких» и «плотных» уровнях Реальности, с акцентами на «тонкие» уровни — аура, биополе, информационный гомеостаз, внешний информационный каркас и др.

Автор статьи пытается пристроить эти «тонкие уровни» к дегенеративным нарушениям опорно-двигательного каркаса человека («плотный» уровень), объясняя возникающую дегенерацию суставов не отсутствием элементарных знаний по профилактике заболеваний ОДС, а более глубинными причинами, а именно — «нарушениями «взаимосвязи и взаимодействия» Целого (с большой буквы) со своими частями и элементами на информационном, энергетическом и ресурсном уровнях».

Красиво?! Оказывается, эти органические изменения и «дефекты опорно-двигательного аппарата» — не что иное, как «неосознанные нарушения объективных законов, допущенных человеком на жизненном пути». Опять сплошная красивость...

Я не собираюсь отрицать наличие «тонкого информационного плана» человека, в том числе и его биополя. Вопрос о первичности и вторичности.

Если продолжать цитировать профессора В. Е. Мельникова об основах Мироздания (ни больше, ни меньше, при разговоре о коксартрозе. — С.Б.) — «Человек — элемент живого Организма, создан по Его технологиям и Законам и имеет свои персональные задачи в текущем воплощении». Во как! Человеку, оказывается, надо заниматься «Признанием Реальности» и по возможности «использовать ресурсный потенциал» Системы для «питания» своего организма...

А тут под ногами топчутся медицинские специалисты и заставляют обленившегося больного выйти на «материальный уровень» и помогать вышедшей из повиновения собственной системе суставов заниматься на тренажерах. Да еще долго, можно сказать, постоянно. Да еще и... надо платить денежки. И это вместо того, чтобы «питать свой организм за счет разумной системы»...

Любая Система имеет свои уровни, которые имеют свои подуровни. Любая Система Мироздания имеет конкретные механизмы, планеты («плотные» уровни), включая которые, «вырабатывает» те самые «поля». И чем мощнее и надежнее механизм (планета, звезда), тем сильнее «поле». Это касается и человека, и компьютера, и радиоприемника, которые имеют свои «поля», свою «ауру», улавливаемую другими организмами (системами, антеннами). И если в приемнике вышел из строя какой-либо микроэлемент, то и приемник подает свои сигналы «SOS», которые может уловить только специалист на своем базальном «материальном» уровне. И пока не отремонтируют, не исправят этот приемник (компьютер), одним словом, «материальная» система не воспроизводит никаких «тонких» уровней. Так везде. И в Космосе тоже (уверен в этом. — С.Б.).

Человек родился. В числе всего прочего он получил для своей жизнедеятельности около 700, не считая парных, в том числе тазобедренный сустав (подуровень системы — «Организм Человека»), который обслуживает около 30 мышц, не считая связок, сухожилий и фасций. Если мышца не используется, она атрофируется. При иммобилизации (гипс, лангета) нижней конечности уже через 4 дня четырехглавая мышца бедра теряет до 30% своего объема. Сняли лангету. Болей нет. Есть гипотрофия бедра, т.е. снижение объема. Если не обратить на это внимания, а думать об основах Мироздания, то вся нога потеряет силу, а значит, снизится защита сустава, количество суставной жидкости. Далее развивается по всем законам биомеханики — коксартроз. И, цитируя проф. Е. В. Мельникова в данном случае, человек «сам повинен в своем текущем состоянии». И если он не прислушается к «приземленному» врачу-кинезитерапевту, заставляющему не «искать свое место в мироздании», а заниматься на тренажерах и конкретно своей ослабевшей ногой на этом самом «материальном уровне», то вопрос о «тонких материях» придется отставить на время или навсегда. Это, к сожалению, истина. И надо платить деньги за консультации до тех пор, пока не поймет свою собственную Систему под названием «Организм человека» и его подсистему — опорно-двигательный аппарат. И если уж так случилось, что поздно заниматься профилактикой и восстановлением сниженной функции, то необходимо заменить изношенную деталь — тазобедренный сустав и поставить эндопротез, т.к. в другом случае страдает вся Система — Организм Человека, вырабатывая только одно «тонкое поле» — боль и страдание. Видимо, прежде чем постичь основы Мироздания, надо стать, а лучше быть, здоровым человеком.

Высокомерное отношение рафинированных кабинетных ученых к «физическому тренингу», как называет проф.

Е.В. Мельников кинезитерапию, в котором «практически не работает сам человек», т.е. и в котором (физическом тренинге) «не подключается тонкий план», всегда вызывает у меня встречный вопрос: «А зачем человеку мышечная система, составляющая 40% тела человека?» Настройте мозг и четыре конечности на «тонкий план» и занимайтесь медитацией. Да, артрозов не будет, но не будет и связи с Землей, служащей основой человеческого бытия. Перейдите на «чистое питание» по Мельникову. Кстати, что это за «чистое питание», приводящее к состоянию «ресурсного голода»?

А встать с горшка без помощи рук вы еще можете? А подняться через ступеньку на второй этаж без одышки и потоотделения вы можете, когда вам 70? А хочется ведь и в 70, и в 80, и в 90 лет не зависеть от помощников, таблеток и пенсии! И если человек не будет регулярно упражнять свою мышечную систему или заниматься «физическим тренингом», уже к 60 годам он теряет до 50% мышечной ткани, приобретая не только артрозы и остеохондрозы, но и все сосудистые болезни (от гипертонии до ИБС), т.к. сосудистая система, так распорядился «Отец Наш», заложена именно в мышечной системе. А где взять просто энергию (АТФ)! Оказывается, и АТФ вырабатывается мышечными «насосами». Без участия мышечной системы человека в организме человека не функционирует элементарная клетка. Как же в таком случае выработать эти самые «тонкие поля» и создать здоровое биополе человека? Что я хочу сказать? Для примера, посетите больницу, ее кардио- или неврологическое отделение. Уже через 5-10 минут вам захочется убежать на улицу, на свежий воздух, а иначе через 20-30 минут станет плохо. Такое состояние посетителя я бы и назвал, следуя «толковому словарю» проф. В. Е. Мельникова, «автоматической самоблокировкой каналов связи с Системой, вынужденным существованием человеческого организма и всех его элементов и систем в состоянии

ресурсного голода». Влияние «тонких полей» больных людей настолько страшное, что может разрушить все живое, находящееся рядом. Недаром большинство врачей, работающих в больницах и не занимающихся психосоматической самозащитой от воздействия энергетики больных людей, т.е. не занимающихся оздоровительной профилактикой, уходят на пенсию практически инвалидами. Кстати, патологоанатомы обладают более стойкими показателями жизнеобеспечения, т.к. их «материал для исследования» никакой энергетикой, никакими «тонкими полями» уже не обладает. (Из личных наблюдений). К этой группе «защищенных» от нездоровых «тонких полей» я бы отнес и рентгенологов, которым принадлежит знаменитая фраза: «Вдох — не дышите». Пусть больной выглядит, как угодно, болеет, чем угодно, главное — чтобы «не дышал», т.е. не распространял, по В. Е. Мельникову, своих «тонких полей», т.е. несущих отрицательные заряды.

А теперь зайдите в клинику кинезитерапии и постоите у зала, где проходят лечение тяжело больные люди, у которых помимо остеохондрозов с артрозами есть и все остальные болезни в полном наборе — от ИБС до инфарктов и инсультов. Через 10-15 минут вам станет жарко от смотрин, и вы снимете верхнюю одежду, а через 20-30 минут захочется пойти к кинезитерапевту, чтобы он провел диагностику и составил бы вам лечебную карту для занятий в этом зале.

Как говорит проф. В. Е. Мельников, для занятий «физическим тренингом» с целью выработки здоровых «тонких полей», находясь на «плотном уровне жизни».

И это тоже «тонкие поля», но тех, кто желает выздороветь и выполняет работу на «плотном уровне жизни». Как говаривал Лао-Цзы: «В больном теле здоровый дух не держится».

Быть больным — это энергетически и финансово невыгодно, т.к. больной человек работает не на себя, не на по-

знание «основ Мироздания», а на аптеку. Вот она, истинная реальность. Я часто встречаю среди рафинированных (кабинетных) ученых эдакое небрежное, я бы сказал, высокомерное отношение к тяжелой физической работе. Эти занятия недостойны их мироощущения. Жалко... Особенно тех из них, кому перевалило за 60 лет. «Ночь. Улица. Фонарь. Аптека».

И в завершение этой темы хотел бы привести слова И. Северянина:

*Мы живем, словно во сне неразгаданном
На одной из удобных планет.
Много есть, чего вовсе не надо нам,
А того, что нам хочется — нет.*

АНАЛИЗИРУЯ ОПЫТ ЧИТАТЕЛЕЙ ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

Анализируя почту «ЗОЖ», посвященную вопросам лечения артритов и остеохондроза позвоночника, я пришел к некоторым выводам, которыми бы и хотел поделиться с авторами предлагаемых «рецептов».

Я понимаю, что целители — очень ранимые для критики люди и ревностно относятся к чудодейственности своих средств, которые используют для лечения болезней суставов и позвоночника. Не буду критиковать эти средства, но с целью получения максимального лечебного эффекта их советов хотел бы внести свои коррективы в применение этих средств.

Для этого необходимо понять:

1) Строение суставов и позвоночника, то есть их анатомическую структуру.

2) Сущность «воспаления», то есть его физиологическую основу.

Но, прежде чем приступить к расшифровке этих двух позиций, вернусь к «рецептам», которые мне удалось проанализировать.

Их можно разделить условно на три большие группы:

I группа — согревающие компрессы и отвары;

II группа — настойки и чаи;

III группа — упражнения и криовоздействия (холодовые аппликации).

Эти группы можно делить и на подгруппы, так как есть и чрезвычайно вычурные рецепты, рассчитанные на любителей, но в данном случае это не принципиально, так как рас-

пределяются они все равно в одну из указанных групп. Подавляющее большинство рецептов ориентировано на первые две группы, а именно на прогревание больного места (сустава или позвоночника) и питье эликсиров. Я размышлял над этими феноменами, замечательно прижившимися как в нетрадиционной медицине, так и в ортодоксальной, но при этом идущими в противоречие с пониманием физиологии воспалительных реакций тканей, о которой скажу ниже.

Просто в одном случае опираются на природные средства и лекарственные препараты, в другом — на медицинскую аппаратуру. Но, так или иначе, в подавляющем числе рецептов больные суставы прогревают.

Ортодоксальная, то есть общепринятая, «медицина в белых халатах» с арсеналом всевозможных высокотехнологичных медицинских приспособлений достаточно молода и не могла диктовать свои правила лечения в XVIII-XIX веках и ранее. А традиции народной медицины уходят в глубь веков. Когда-то были шаманы, колдуны, знахари и прочие направления, в зависимости от доминирующей религии. Как правило, целительством занимались люди опытные, в возрасте, имеющие авторитет. Их советы переходили из поколения в поколение.

Главной задачей и тогда, и сейчас ставилось — отвлечь боль и снизить ее остроту, максимально и быстро «вернуть в строй» человека, потерявшего трудоспособность. Сплошь и рядом была эмпирика, то есть метод проб и ошибок. О какой-нибудь молекулярной биологии или гистофизиологии речь не шла, поэтому верили знахарям по создаваемой ими и окружающими легенде, и их советы продолжали распространяться в народ.

Но какую же особенность я хочу подчеркнуть? Понятия физической культуры не было, как и не было анатомии и физиологии. Жили мало, умирали быстро. Эпидемии, войны и так далее. Думали, изобретали, в чем-то достигали определенных результатов (прогресс все же не стоит на месте), на чем-то застревали. Сейчас стали жить долго. Сегодня растут целые города пенсионеров, не способных себя обслу-

живать, но, тем не менее, желающих жить, не снижая качества, и в 70, и в 80 лет. Поэтому медицина, способная убрать боль сегодня, но бессильная в возвращении качества жизни, то есть подсаживающая больных на рецепты, разочаровывает большинство обратившихся за помощью. Боли возвращаются. Проблема сохраняется.

В чем же дело? Вернемся к истории целительства.

Почему знахари и глашатаи целительства в прошлые века лечили теплом (печи, кирпичи, укутывания и прочее пропаривание)? Они сами были, как правило, людьми пожилыми, физически не отличавшимися мышечным телом. В то время не было единой системы отопления, асфальта и большого количества домов, того, что согревает нынешние города. Дома стояли на земле, обогреть их было тяжело, поэтому тепло хранили, закрывая все форточки и двери. Посещение улицы было связано с внешним холодом. Пожилые люди, не имеющие достаточной мышечной ткани, которая отвечает за выработку тепла, так как в ней находятся кровеносные сосуды, страдали от холода больше, чем молодые, поэтому нуждались в дополнительном внешнем тепле, которое использовали указанными выше способами. Прежде всего от холода у таких людей страдали суставы, поэтому, согревая их, улучшалось общее самочувствие. Укутывание — в данном случае процедура понятная и обладает эффектом снятия боли, хоть и на отвлекающей основе. Соответственно, такой простой способ, хоть и не с долговременным эффектом, рекомендовался всем подряд — и молодым, и старым, продвигалась идеология тепла при лечении суставов. Временный эффект обезболивания объясняли феноменом расслабления мышц и восстановления кровообращения в суставе.

Да, есть такой эффект расслабления, но что касается восстановления кровообращения и микроциркуляции, то здесь все наоборот. Тепло резко замедляет скорость кровообращения, так как расслабляется гладкая мускулатура сосудов. Мышцы становятся слабыми и короткими, так как за счет тепла кровеносный сосуд расширяется и укорачивается. Со временем образуются функциональные контрактуры суставов,

то есть снижается их подвижность и снижается гибкость позвоночника. Поэтому, с одной стороны, тепло отвлекает от боли, с другой стороны — резко ослабевают мышцы, отвечающие за подвижность в суставах и позвоночнике.

АНАТОМИЯ СУСТАВА

Самое время объяснить анатомию сустава.

Любой сустав, в том числе и позвоночник, анатомически имеет три составляющих: мышцы, связки и суставную жидкость. То есть, если мышцы работают (насосная функция), то сустав получает смазку (суставную жидкость). Поэтому если мышцы и связки сильные и эластичные, то движение в суставе полноценное. Если же мышца укорачивается, то есть становится ригидной, то и движения в суставах становятся куцыми. Частое и долгое применение тепловых процедур резко ускоряет ослабление мышц, а значит, приближает функциональную старость. Физиологи отмечают, что к 50-60 годам человек теряет в среднем до 50% мышц, если не делает гимнастические упражнения. Среднестатистический пожилой человек прежде всего физически слаб. Осанка и походка отличают его в толпе.

Знахари и колдуны с тренажерами знакомы не были и гимнастику не делали, но они много ходили по земле, собирая травы. Это им значительно помогало, а когда они использовали свои отвары (или компрессы), то снимали тем самым усталость с мышц, и хотя хождение за травами, грибами, корнями не дает полноценной нагрузки для мышц организма, все же это лучше, чем отсутствие всякой нагрузки. Так и рождались легенды о чудодейственности теплых компрессов. Современным же людям некогда собирать травы, а тем более ходить за ними. Выполнять гимнастику — тем более.

Боли в суставах и позвоночнике помолодели. Финансисты, программисты, чиновники, студенты, водители большую часть времени проводят сидя. Естественно, рано или поздно начинается застой в мышцах, а значит, в сосудах этих мышц. Суставы раздуваются, отекают и болят. Вот в такие

моменты больной и знахарь находят друг друга. Одни варят — другие пользуются, но никто из них не преодолевает свою физическую запущенность.

ФИЗИОЛОГИЯ ВОСПАЛЕНИЯ

Самое время рассказать о физиологии воспаления суставов.

Артрит, то есть воспаление сустава, — это реакция нарушения микроциркуляции в мышцах сустава. Известно, что каждое мышечное волокно содержит 3-4 капилляра. Если мышца спазмируется (неловкое движение, атрофия мышц), то кровь плохо проходит по капиллярам. Происходит застой в сосудах мышц. По-научному эта стадия называется *альтерацией*. Внешне она может не проявляться, хотя в кинезитерапии есть способ ее выявления. Человек живет, двигается, даже много, но все это на самом деле суета. Для поддержания мышцы в норме ее необходимо хотя бы два раза в неделю полноценно нагружать, включая так называемый «мышечный насос». Только при таком условии сосуды (кровеносные и лимфатические), проходящие через мышцу, способны выполнять функцию питания суставов и позвоночника (по-научному это называется *трофика*). Если работа мышц недостаточна, они (мышцы) атрофируются. Нарушается питание суставов и позвоночника. Это называется *дистрофией*. При описании рентгенологических снимков слово «дистрофия» можно встретить в каждом заключении. Дистрофия, то есть нарушение питания сустава за счет плохо работающих мышц этого сустава, может быть незаметной для человека на протяжении нескольких лет. Но рано или поздно она проявляется болью.

Что происходит? Дело в том, что снижение микроциркуляции ведет к отеку тканей. Это вторая стадия воспаления, называемая *экссудацией*. Именно во время этой стадии возникает боль. То есть физиологически боль сопровождается спазмом мышц и отеком этих мышц. Болевые рецепторы располагаются только в мышцах. Называются они *ноцицепто-*

рами. А нервы имеют нервные окончания, которые, соприкасаясь с болевыми рецепторами мышц, информируют о месте боли. Поэтому неграмотно говорить — «защемило нерв». Нервы не болят, они не имеют болевых рецепторов. Если знать об этом, то любую боль в суставе или спине можно устранить в первые минуты, убрав спазм мышц, то есть растянув эти мышцы.

Самый простой пример: спазм в икроножных мышцах. Нормальная реакция человека, которому судорогой свело ногу, — не прикладывать теплый компресс, а растянуть или размять эту мышцу. Но...через боль. Что такое отек — это синяк, гематома, то есть нарушение микроциркуляции. Думаю, никто не догадается на синяк под глазом прикладывать теплый компресс. Хотя тепло могло бы устранить боль под глазом. Но воспаление могло бы перейти на оболочки мозга, что является опасным для жизни. Когда прикладывают тепло к больному суставу или спине, боль действительно снижается, но воспаление растекается по окружающим тканям. Поэтому в подавляющем большинстве случаев применения «тепловых» рецептов предлагается лежать долго (от 4 часов до нескольких дней). Это тоже помогает, но после длительного и многодневного лежания мышцы становятся слабыми, человек начинает бояться выполнять прежние бытовые нагрузки, и как только он успокаивается и восстанавливает эти нагрузки, возникает новое обострение и возвращение к прежним рецептам тепла. И так до тех пор, пока иммунная система не перестает ему помогать. Почему же происходит «подсаживание» на то или иное средство? Первое — умение лекаря внушить пользу рекомендуемого средства. Второе — сама экзотика «лечебного» средства навязчиво привлекает. Третье — паллиативность средства, то есть временное снятие боли и отвлечение от нее при собственном бездействии. Четвертое — дешево. Вот поэтому средства народной медицины активно используются и критиковать их бесполезно.

Я предлагаю адаптировать существующие рецепты к законам анатомии и физиологии, о которых только что поведал.

КАК ПРИМЕНЯТЬ РЕЦЕПТЫ

Смоделируем основополагающие позиции, прежде чем приступить к применению тех или иных лечебных средств. Для восстановления системы движения, то есть подвижности в суставах и позвоночнике, необходимо создать условия для возможности выполнить нужные движения.

Этому может мешать:

- острая боль при малейшем движении;
- отечность сустава;
- резко ослабленные и спазмированные мышцы сустава (позвоночника);
- страхи: а вдруг что-то «там внутри» оторвется/отломится/зажмется и прочее.

Эти причины чаще всего и встречаются, не говоря о травмах.

Все пункты (кроме страхов) объединены физиологически — болью. Поэтому задачей первостепенной является устранение боли, то есть отека мягких тканей, экссудата.

Прогревы

Для применения первой группы лечебных народных средств, то есть горячих компрессов (укутывания, пеленания, обертывания, погружения в стог сена, перину из трав и так далее) и отваров (ванны и локальные тепловые процедуры), необходимо внести важное уточнение. Само тепло (как понятно внимательному читателю) на самом деле не лечит, а отвлекает от боли, так как действительно способствует расслаблению мышц и созданию комфорта пациенту, который в связи с этим не ощущает саму боль. Но боль — это, как вы поняли, отек тканей.

До применения горячего компресса на место боли необходимо приложить **холодный** компресс (можно и соленый лед) на 5-10 минут. Отек спадает, и уходит острая боль.

Далее есть выбор: можно сделать аппликацию «волшебным» компрессом из трав, можно погрузить больные суставы в отвар, апитерапия и прочее. Но тепло в любом случае нельзя выдерживать более 8-10 минут.

Внимание! Закончить любую тепловую (горячую) процедуру необходимо опять холодным воздействием — компресс со льдом, холодные обертывания, душ, ванна. По времени холодная ванна — от 5 до 10 секунд, холодный компресс — 5-10 минут. Процедуру можно повторить 2-3 раза подряд.

Таким образом, умелое манипулирование холодом и теплом позволяет достичь, и довольно быстро, нужного результата — устранения боли. В течение 30-40 минут.

Я же рекомендую не бояться боли и выполнять упражнения с холодным компрессом на больной зоне по правилам, описанным в первой части этой книги. Например, при болях в коленных суставах (гонартрит, гонартроз) завязать компресс со льдом вокруг больного колена (или обоих) и... ходить на коленях по полу, можно опираться на стулья. При этом превозмогать боль максимально долго (до 5 минут). Начинать можно с нескольких секунд. После такой «экзакуции» снять компресс и растереть область вокруг сустава. При этом можно втирать различные народные средства. Потихоньку подвижность сустава будет увеличиваться, боль — уменьшаться, и, самое главное, мышцы не будут атрофироваться.

Запомните: нельзя начинать и заканчивать лечение сустава нагреванием.

Компоненты многих трав действительно обладают расслабляющим мышцы действием, что способствует устранению спазмов и снятию боли.

Классическим примером термального лечения является русская баня. Но и при ее применении много заблуждений. Я часто бываю в деревне, и мне рассказывают, что только мужики после парилки прыгают в снег или прорубь. Женщинам предлагают ополаскиваться прохладной водой. Поэтому часто у женщин встречается такое заболевание, как миома матки. Врачи (терапевты, гинекологи, урологи) запрещают баню, так как считают, что в ней греются. А при доброкачественных опухолях (миома, мастопатия, узловой зоб и так далее) греться, естественно, нельзя, но в том-то вся штука, что в бане не «греются», а парятся! В чем же заблуждение?

Отвечаю: в парилку нельзя заходить сухим. Раньше в деревнях в баню шли после полевых работ, уставшими, потными. Сначала мылись, а потом парились и после парилки прыгали в прорубь, в снег, обливались холодной водой у колодца до красноты и пятнистости кожных покровов.

Тело к бане надо подготовить так же, как и больной сустав к горячему компрессу. Неподготовленное тело, то есть не сделавшее какую-то активную двигательную деятельность, отзывается на жар парилки спазмом глубоких сосудов, и прежде чем человек успеет вспотеть, он может потерять сознание со всеми вытекающими последствиями. Кому как уж повезет. Такая реакция на жар или тепло часто происходит и с больными суставами или позвоночником. Поэтому упускается важная часть банной процедуры. Необходимость вспотеть до бани и заканчивать посещение парилки холодной процедурой.

И второе заблуждение относительно бани. Не рекомендую злоупотреблять заходами в парилку. Достаточно двух-трех раз — не больше, но до обильного потоотделения. На все про все — 40-60 минут. Более продолжительное нахождение в бане переутомляет, а не освежает. После слишком активного посещения парной организму требуется длительное восстановление, так как в целом происходит перегрев. Чрезмерное купание в холодной воде также утомляет организм. Всему нужна своя мера.

Однажды я попал в интересный банный комплекс на юге России, в горах. Там была и баня с вениками, с сеном на скамьях, и ведро ледяной воды, сбрасываемое из источника на голову, и котел с травами, висящий на треноге над огнем. Экзотика! Были и различные массажные процедуры.

Сейчас это вошло в моду. Так вот, с нами в компании тогда был далеко не спортивный человек 50 лет, с избыточной массой тела. Перед баней компания (без меня) «пропустила» по стаканчику шампанского и далее пошли париться (я же прежде принял холодную купель). Двое молодцев отчаянно хлестали вениками по лежащим на сене телам в четыре руки.

Гости после этой процедуры выскакивали на улицу. Более смысленные прыгали в холодную купель. Наш же герой с большой массой тела, отдышавшись на прохладном воздухе, посчитав это достаточным, залез в котел с травами и ...получил гипертонический криз.

Вино, жар, горячий отвар быстро утомили сердце. Даже без шампанского можно было ожидать подобного эффекта. Все-таки бокал шампанского для 100-килограммового тела — пшик. А вот избыток тепла, да еще и длительного (я имею в виду Чан с травами), резко снизил (замедлил) скорость кровотока, и мозг необходимое количество крови недополучил. Это еще он легко отделался, могло все дойти и до инсульта мозга. Понимая же сочетаемость тепла и холода, можно получить истинное наслаждение от бани.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ НАСТОИ И ЧАИ

Вторая группа народных лечебных процедур — настои и чаи.

Это тоже интересная тема, и я бы любую из вышеизложенных процедур начинал именно с обильного питья (чай, настой, отвар). Но если компрессы и бани воздействуют прежде всего на наружные соединительные ткани (кожа, мышцы, фасции, сухожилия, связки), то лечебные напитки действуют на внутреннюю среду — сосуды и органы. Что бы хотелось отметить в этом разделе? Анатомически организм ребенка состоит на 82-84 % из воды, взрослого человека — чуть меньше. Вода — это прежде всего клетка, и чем чаще и быстрее она обновляется, тем меньше песка и так называемых шлаков. Пить надо много. Йоги говорят о 12 стаканах жидкости в день, не считая супа и фруктов, Ф. Батмангхелидж — о трех литрах, что, в принципе, одно и то же. «Внутренний душ» до завтрака, то есть выпитая вода до 1 литра полезна всем без исключения при любых болезнях. Но в течение дня трудно, прежде всего психологически, пить простую воду. И здесь на помощь приходят чаи.

В составе многих чаев и настоек действительно много компонентов, способствующих как улучшению тонуса и эла-

стичности сосудов, так и их расслаблению. В сочетании с витаминами и микроэлементами это еще и заменяет практически все лекарственные средства, применяемые аллопатами. Сложнее с дозировкой. Здесь можно дать один совет: пить надо много и часто в течение дня, но помалу.

Чай маленькими глотками, не спеша, не больше одной чашки за раз. Воду — по одному глотку, но выпивая с утра до литра. Важно **не допускать** сухости языка в ротовой полости. Как же применение чаев влияет на суставы и позвоночник? Главное я уже сказал. Сустав — это мышцы, связки и суставная жидкость. Межпозвоночный диск состоит на 84% из воды и страдает прежде всего от ее нехватки (дегидратации), что приводит к его разрушению (дегенерации), грыжам и полному исчезновению диска. Это можно видеть на рентгенограммах. Мышцы, связки, сухожилия в основе своего строения тоже имеют в преобладании воду. Если человек делает недостаточное количество упражнений, да еще и мало пьет воды (меньше 8 стаканов в день), то высыхают не только мышцы, связки и сухожилия, но и хрящи, которые получают воду через мышечный насос. Таким образом, остеохондроз и артроз, и даже артрит — это есть следствие дегидратации (обезвоживания организма). Но само по себе питье воды без включения «мышечных насосов» (упражнений) лечебного эффекта не дает. В то же время усиленный питьевой режим ароматных чаев (на чем настаивают целители) все же дает определенный эффект. А как по-другому заставить людей пить много? Только под страхом перед болезнью.

Итог: пить надо много (не алкоголя, конечно), и чем разнообразнее травяные напитки, тем полезнее и проще.

ХОЛОД И УПРАЖНЕНИЯ

Перейдем к третьему и основному разделу — холодовые процедуры и упражнения. В целом о пользе холода я пишу много и в этой статье уже выразил свое отношение к этой теме.

Когда-то я вел рубрику на телеканале ТНТ в программе Аллы Будницкой под названием «Из жизни женщины». Так вот, однажды одной телезрительнице, видимо, понравился мой рецепт холодных ванн, хотя меня она не запомнила, и она увлеклась этой процедурой, несмотря на мои ограничения по длительности пребывания в холодной воде.

Я всегда говорю: погрузился в ванну, желательно с головой, закрыв уши, и вышел из нее. Это занимает 5-10 секунд. Достаточно!

В ответ на это кратковременное воздействие холода мозг вырабатывает гормоны теплового шока — хитшоковские протеины, которые уничтожают воспалительные и опухолевые клетки, предотвращая развитие соответствующих заболеваний. Телезрительница же так увлеклась этой понравившейся ей процедурой, что довела ее до 5 минут. Это слишком! Не стоит «перебирать холода». Важна реакция мозга в ответ на внешний холод, а не замораживание тела. Эту ошибку совершают многие (в том числе и «моржи») и называют это закаливанием. Избыток холода действует на организм так же, как и избыток тепла, — угнетающе. Знаю по личному опыту. Таким злоупотреблением можно серьезно «сорвать» слаженность работы иммунной системы. Нужно именно **кратковременное воздействие холодом**. Но регулярно — каждый день. Желательно утром, сразу после сна, то есть без «разогрева». Если очень устаете на работе, то холодная пятисекундная ванна после работы быстро восстанавливает силы. Восстановление практически мгновенное! К этому приходят не сразу. Я в таких случаях говорю: «Лучше один раз испытать пятисекундный холод, чем всю жизнь бояться холодной воды». Это большая и отдельная тема. Отмечу разве что рецепт Порфирия Иванова. Он прекрасен, но бесполезен при болях в пояснице и суставах нижних конечностей. Не «пробивает».

Я лично, приезжая в деревню, с удовольствием выливаю на себя ведро воды, стоя у колодца и под открытым небом! Благодать! Кто не пробовал — не поймет.

И, наконец, об упражнениях. Прочитанные мною рецепты гимнастики «ЗОЖ», к сожалению, «беззубы» при *острых болях*. Я имею в виду последовательность и объем движений. Поэтому они находят применение у уже выздоравливающих людей. Но это уже реабилитация, а не лечение.

Я же считаю само движение главным рецептом лечения острых и хронических болей опорно-двигательного аппарата, и называется это — **кинезитерапия**, то есть лечение движением. Но... правильное движение — лечит, неправильное — калечит. Правильное движение — это не только биодинамика суставов и техника выполнения упражнений.

Это прежде всего освоение техники дыхания (диафрагмального) при выполнении упражнений при болевом синдроме. Уверяю вас, это непростое дело. Ибо именно правильный выдох (ХА-А) может помочь сделать первое движение и ... через боль. Без преодоления боли, к сожалению, сустав (позвоночник) не вылечить. Правильное дыхание (не путать с дыхательной гимнастикой), правильный питьевой режим и грамотное применение крио- и термопроцедур способствуют истинному выздоровлению суставов и позвоночника.

Я уверен, что многие заинтересуются синтезом рецептов, изложенных в этом сборнике, и перечитают заново многие из них, учтя и мои рекомендации.

И в заключение напомним слова еще одного великого, с моей точки зрения, философа и врача Герберта Шелтона, знакомого старым читателям «ЗОЖ» по статьям «Философия и физиология физических упражнений». Он написал более 200 статей.

За свои убеждения в США он четыре раза лишался свободы. Его суждения очень резки, но впечатляющи. Я специально посетил США и достал его труды. Его мыслью я и хочу закончить этот раздел:

«Заблуждения заставляют людей ставить свое здоровье в зависимость от лекарств, а следовательно, недооценивать высококвалифицированных врачей, доверяя в большей степени невежественным знахарям, претендующим на открытие лекарства от всех болезней.

В результате люди, во-первых, не верят, что только их собственные привычки и действия в большой степени влияют на утрату здоровья и профилактику заболеваний. И, во-вторых, когда заболевают, ждут исцеления от внешней силы (медицины), не веря в то, что, например, только определенная строгая диета способна уже сама по себе сохранить здоровье. И, в-третьих, всецело полагаясь на лекарства, они бегут за теми, кто больше всех кричит, а это открывает двери необузданному эмпиризму и знахарству, а также ужасному злу, приносимому слепым употреблением лекарств».

**Сергей Михайлович БУБНОВСКИЙ,
доктор медицинских наук.**

ОБ АВТОРЕ

БУБНОВСКИЙ Сергей Михайлович, доктор медицинских наук, профессор – создатель системы альтернативной неврологии и ортопедии, в которой ориентир в лечении хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата ставится не на фармакологическое лечение и применение корсетов, а на внутренние резервы организма человека и понимание своего тела.

Доктор Бубновский создал принципиально новый метод лечения заболеваний костно-мышечной системы — **кинезитерапию** (*kinesis*-движение, *terapia*-лечение (лат.), в которой сам больной участвует в своем выздоровлении, используя воздействие силовых тренажеров узколокального, локального и многофункционального действия, а врачи составляют индивидуальную программу лечения с учетом сопутствующих заболеваний.

Региональная общественная организация кинезитерапевтов (РООК), основанная в 2001 году Бубновским С.М., сегодня насчитывает уже более 50 лечебных и оздоровительных центров, работающих по его методике.

С 2004 года Бубновский С.М. стал членом команды «КА-МАЗ-мастер» и доказал состоятельность своей системы лечения в тяжелейших условиях ралли в пустыне. Не без его помощи были одержаны победы в ралли 2004-2006 гг.

Сергей Михайлович Бубновский не понаслышке знает, что такое боль, неподвижность и костыли. В 22 года он попал в автокатастрофу, проходя службу в армии, пережил несколько операций, но тем не менее смог избавиться от костылей и малоподвижности. На это ушло 27 лет жизни. За это время были переосмыслены все, казалось бы, незыблемые постулаты медицинской науки в области травматологии, ортопедии, неврологии и ЛФК.

Больные, которые приходят в его центры на лечение, уверены в успехе, т.к. эта наука прошла через страдания и боли к очищению и выздоровлению.

Связаться с Сергеем Михайловичем вы можете через Центр кинезитерапии Бубновского. Его координаты в Москве:

107113 Москва, 4-й Лучевой просек, ПКиО «Сокольники», павильон №5, м. «Сокольники», телефон/факс: (495) 988-09-84, www.bubnovsky.ru



АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ОНКОЛОГИЯ (ЧАСТЬ I, II)

По данным ВОЗ, эффективность официального лечения рака повышается на 30% (!) при сопутствующем альтернативном лечении. Согласитесь, что 30 % – это немало. Это вообще очень значительно в такой области, как онкология.

Все имеющиеся в редакции материалы не уместились под одной обложкой, поэтому мы решили выпустить книгу в двух частях. В первую вошло

применение растительных и других природных веществ. Во второй части «Альтернативной онкологии» даны схемы и методики лечения различных видов рака, широкий спектр профилактических и поддерживающих мероприятий.

БОЛЕЗНИ НОГ

В этой книге мы собрали материалы, распределенные по главам: *болезни сосудов, болезни суставов, болезни костей и болезни хирургические*. Тут есть и беседы со специалистами, и опыт наших читателей. Большинство средств относится к народной медицине, фитотерапии и природным веществам. Все это дешевле аптечных лекарств, а самое главное – зачастую гораздо эффективнее.



ПОЛНЫЙ НАСТОЯЩИЙ ПРОСТОНАРОДНЫЙ РУССКИЙ ЛЕЧЕБНИК Ф. ЛОЕВСКОГО

Призвав на помощь наших специалистов – доктора А.В. Печеневского и фитотерапевта В.М. Костерова, кандидата биологических наук, мы сделали полный перевод этого «полного лечебника» для нужд населения. Подробнейшие комментарии разъясняют, как приготовить в современных условиях то или иное указанное Лоевским средство либо чем его можно заменить из того, что недорого и имеется сейчас в аптеке.



ТАЙНЫ ТИБЕТСКОЙ МЕДИЦИНЫ



Парадокс, но в книге «Тайны тибетской медицины» нет никаких тайн. Здесь вы не найдете долгих рассуждений о многовековой истории этой медицины, сложных тибетских сборов и экзотических снадобий, малодоступных или сверхдорогих. Наоборот, все, что предлагается вниманию читателя, предельно просто для понимания и применения, доступно с точки зрения выполнения и приобретения.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Не так опасно то, что вы больны этим заболеванием, как незнание элементарных и не очень элементарных правил поведения, соответствующего образа жизни, должного режима питания и прочее, прочее, о чем вы прочтете в этой книге, в основе которой лучшие, на наш взгляд, материалы, опубликованные в вестнике «ЗОЖ».

МЕТОДИКИ ДОКТОРА НАУМОВА

Доктор Д.В. Наумов — практикующий врач из г. Винницы, что в Украине. Он один из немногих представителей официальной медицины, который с энтузиазмом воспринял идеи Бориса Болотова, касающиеся лечения болезней. Многие вещи, которые Болотов только наметил теоретически, Дмитрий Власович реализовал и дополнил своими методиками.



**Бубновский Сергей Михайлович
Андрусенко Сергей Викторович**

**ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
И ВСЕГО ОРГАНИЗМА
Методики С.М. Бубновского.**

*Редактор С.В. Андрусенко
Корректор М. Зарецкая
Верстальщик М. Чичварова
Худ. оформление Ж. Агапова*

Сдано в набор 15.03.2010. Подписано в печать 26.09.2011.

Гарнитура «TextBook». Формат 84X108^{1/32}. Печ. л. 6.

Печать офсетная. Доп. тираж 23000 экз. Заказ № 4275.

ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны редакции и отдела писем:
(495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50.
E-mail: mail@zoj.ru; <http://zoj.ru>

Отпечатано в типографии ОАО «ИД «Красная звезда»
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

Прошу выслать мне наложенным платежом
книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

0.19

- Здоровое долголетие (135 г) _____ экз.
- Упражнения и пища, которые лечат (140 г) _____ экз.
- Здоровье сердечно-сосудистой системы
(атеросклероз, давление) (145 г) _____ экз.
- Женское здоровье. Часть I (135 г) _____ экз.
- Альтернативная онкология. Часть I (135 г) _____ экз.
- Альтернативная онкология. Часть II (165 г) _____ экз.
- Болезни ног (160 г) _____ экз.
- Полный лечебник Ф. Лоевского (140 г) _____ экз.
- Методики доктора Бубновского (135 г) _____ экз.
- Методики доктора Наумова (140 г) _____ экз.
- Сахарный диабет (150 г) _____ экз.
- Тайны тибетской медицины в практике
доктора С.Г. Чойжинимасовой (165 г) _____ экз.
- Взрослым и ребятам
о зверятах (цветная, 50 руб.) (135 г) _____ экз.

Ф.И.О.

Индекс

Адрес

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Стоимость любой книги (кроме последней) – 41 руб. 80 коп.
плюс расходы на пересылку ценной бандероли и денег,
которые соответствуют тарифам «Почты России».

Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г.

Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально
оформить заказ. Доставка **ТОЛЬКО ПО РОССИИ**.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ,
проставив количество экземпляров, и пришлите в наш адрес
обычным письмом с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216

или по e-mail: biblio@zsj.ru

Если Вы уже заказывали книги, но не получили их, отметьте:

ПОВТОРНО



Прежде чем поделиться своими рекомендациями, Сергей Михайлович Бубновский пережил 5 операций на суставах, которые были бы не нужны, если бы существовала система лечения, описанная в этой книге.

Методики доктора Бубновского



ISBN 978-5-902812-31-9



9 785902 812319 >