

*Серия «Ведовское целительство»*

**Валентин Гнатюк**

**Олег Мамаев**



# **КОСТОПРАВ**

**ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ПРАКТИКИ  
ВОЛХВОВ**

*3-е издание*

Москва



Амрита-Русь

2012

УДК 299.18  
ББК 86.42  
Г56

**Гнатюк В., Мамаев О.**

Г56 КОСТОПРАВ. Исцеляющие практики волхвов / В. Гнатюк, О. Мамаев. — 3-е изд. — М.: Амрита, 2012. — 224 с.— (Серия «Ведовское целительство»).

ISBN 978-5-413-00649-8

В. Гнатюк и О. Мамаев широко известны читателю по книге «Путь к волхву», которая вызвала многочисленные отклики и помогла людям осознать, что тот образ жизни, который ведёт сегодня большинство, отдаляет их от собственных корней, естественности, а это сказывается на здоровье и, соответственно, общем качестве жизни.

Настоящая книга представляет собой путешествие в дальневосточную тайгу, где живёт удивительный человек — потомственный волхв. Это реальный человек, который принимает у себя множество людей, чтобы поправить их здоровье и зачастую — избавить от серьёзнейших заболеваний. В данной книге особенное внимание уделяется упражнениям и практикам волхвов для профилактики и исцеления заболеваний позвоночника. Вернувшись к самому себе, вы обретёте всё, что ни пожелаете: здоровье, счастье, богатство...

УДК 299.18  
ББК 86.42

ISBN 978-5-413-00649-8

© Гнатюк В., Мамаев О., 2011  
© Оформление.  
ООО «Амрита», 2012

*Хотите быть здоровыми,  
счастливыми, богатыми — будьте!*

## ПОЛЁТ ЗА НОВОЙ КНИГОЙ

### 1

*Читатели просят продолжения бесед с волхвом Олегом Мамаевым. Встреча в Шереметьево. Путешествие начинается с чудес. «Оживление» лекций в полёте. Строение и функции позвоночника. Позвонки, диски и связки. Восхитительная практичность и совершенство!*

**Я**удобно устраиваюсь в кресле аэробуса А330-300, следующего рейсом Москва — Владивосток. На этот раз меня не беспокоит ни нога, ни боли в пояснице, от которых так легко излечил меня полтора года тому назад целитель и костоправ Олег Мамаев. Результатом той первой поездки в Дальневосточную тайгу стало не только полное избавление от прогрессирующих болей в позвоночнике, но и наша совместная с Олегом Ивановичем книга «Путь к волхву». Книга вышла в свет не так давно, но уже успела выдержать два издания и снова расходится очень быстро, а читатели просят продолжения бесед с волхвом Олегом Мамаевым. Люди соскучились по простым и ясным словам, без туманных иносказаний и заумно-

стей; словам, которые неразрывно связаны с делом, многократно проверены жизнью, а не являются просто плодом теоретических измышлений. Если Мамаев рассказывает об устройстве грядок, то они, эти грядки, находятся на его участке, и он собирает с них настоящие овощи, которыми кормит свою семью и приезжающих на лечение пациентов. Если он учит ребят приёмам единоборств и системам выживания, то они возвращаются из горячих точек живыми и благодарят за науку. Если Олег Иванович ведёт свои увлекательные беседы, то они переплетены с практикой — как собственной, так и предыдущих поколений целителей. И тайга у него настоящая, и звери, и волшебство, которым он владеет, тоже настоящее. Слово «волхв» и происходит от слова «волшба», то есть умение творить нечто выходящее за обычные человеческие рамки, владение особым даром взаимодействия с окружающими природными вибрациями. С этой книгой, конечно, я добавляю Олегу работы, которой и без того немало. За прошлый летне-осенний сезон у него пролечилась не одна сотня человек. И он не успел достроить дом и провести отопление.

И всё-таки, считая, что людям важно получить хотя бы общее представление о ведовской Живе, которой владеет потомственный волхв Олег Мамаев, я снова лечу к нему на Дальний Восток.

Наконец все пассажиры заняли свои места, прекратилась суэта, застёгнуты ремни и выслушаны инструкции экипажа. Мягкий толчок корпуса извещает о том, что самолёт начинают буксировать от посадочного терминала к взлётной полосе. В этот раз я лечу не один. Слева от меня — известный изобретатель металлоигольчатых аппликаторов, мануальный терапевт, врач высшей категории Ляпко Николай Григорьевич, президент корпорации, носящей его имя. Это интересный, своеобразный

человек, — очень добрый, стремящийся помочь всем вокруг, и часто попадающий в различные ситуации из-за своих неординарных качеств. На вид он мужчина очень импозантный, с седым ёжиком на голове и белой бородой. Справа — его помощник и в некотором роде телохранитель Михаил, высокий крепкий парень, прекрасно владеющий приёмами самбо и другими видами единоборств. Им обоим необходимо поправить позвоночник, а я рассчитываю на то, что Николай Григорьевич задаст волхву конкретные специфические вопросы по лечению позвоночника, так как именно этой непростой теме будет посвящена вторая книга, а мои познания в медицине более чем скромные. Я предполагаю, конечно, что может возникнуть какая-то профессиональная ревность или даже предвзятость, но, на мой взгляд, это как раз и поможет полнее раскрыть сущность уникальных методик лечения, которые применяет Мамаев.

Со своими спутниками, как и было условлено заранее, я встретился в Москве. Бродя по новому терминалу Шереметьевского аэропорта в ожидании приглашения на посадку, я более подробно рассказывал им о дальневосточном целителе, который владеет уникальными методиками лечения позвоночника, вправляет межпозвоночные грыжи, исправляет сколиоз, лордоз и прочие нарушения, — эти мудрёные термины я успел почерпнуть из лекции Мамаева, которую он прислал мне по интернету.

— А вот мой знакомый, — начал Михаил, — целый месяц прожил у одного специалиста по боевым искусствам, в прошлом офицера спецназа ГРУ, и такие вещи о нём рассказывал... Вот у кого бы я мечтал побывать!

Догадка, которая пришла мне в голову, показалась вначале маловероятной, но потом я смекнул, почему бы и нет, мы же к волхву летим! И уточнил:

— Миша, скажи, а твоего друга случайно не Паша зовут?

— Паша, — несколько растерянно подтвердил Миша, — а что?

— Он живёт в Крыму и занимается с подростками, склонными к употреблению наркотиков, дабы избавить их от пагубного пристрастия, не так ли? — опять уточнил я.

— Да, а вы что, знаете Пашу? — ещё больше удивился собеседник.

— Знаю. Более того, именно к тому самому специалисту по боевым искусствам, волхву Олегу Ивановичу Мамаеву, мы сейчас и направляемся...

Миша на некоторое время впал в растерянность. Для него, мастера различных видов единоборств, встреча с легендарным специалистом боевых искусств значила гораздо больше, чем здоровье собственного позвоночника. Кажется, он даже не совсем поверил моим словам, потому что тут же отошёл в сторону и принялся звонить Паше. А когда вернулся, то лицо его источало восторг.

— Мне даже не верится, но Паша сказал, что так и есть! — Радостно сообщил он. — Вот это да! Просто чудеса какие-то!

Что ж, путешествие начинается с чудес, это хороший знак! И я протянул Михаилу книгу «Путь к волхву», чтобы он за долгое время полёта мог лучше узнать, куда и к кому мы летим.

Едва самолёт взмыл в тёмное небо и лёг на курс, как я извлёк из сумки отпечатанные листы лекций Олега Ивановича о спине. Надо освежить в памяти строевание этого столь важного для человеческого организма «Древа Жизни». Итак:

---

## **Беседы об искривлениях, костоправном искусстве, правильной осанке и Русской Здраве**

### **Вкратце о строении спины**

Человеческая спина — это целый комплекс живых тканей. Спина обильно снабжается кровью и защищает наиболее важные проводящие пути нервной системы организма. Кости и хрящи позвоночника образуют столб из суставов, которые удерживаются на месте согласованной работой связок, мышц и сухожилий, устроенных таким образом, чтобы обеспечивать максимальную прочность и гибкость. В современном русском языке до сих пор сохранились названия этой части человеческого тела, наиболее точно выражающие её функциональное значение, саму суть — СТАН, СТАНОВОЙ хребет, ХРЕБТИНА.

Задействую своё тренированное писательской работой воображение и разворачиваю перед внутренним взором всю эту непростую конструкцию, о которой идёт речь в лекции. Какая удобная штука, этот наш внутренний компьютер! Можно рассматривать самые сложные вещи с разных сторон, заставляя их двигаться, изменять параметры всей системы или её части.

### **Строение позвоночника**

Позвоночник или хребет — уникальная природная конструкция, которая выполняет целый ряд функций и несёт самые разнообразные нагрузки. Позвоночник состоит из 32–35 костей, называемых позвонками, которые размещены последовательно

друг за другом и разделены хрящевыми подушечками или дисками. Целостность конструкции обеспечивается сильными связками и межпозвоновыми соединениями, что делает её мощной и одновременно весьма гибкой. Но всё же, из-за ежедневных неправильных нагрузок (о них мы более подробно поговорим в следующих беседах), а также отсутствия нагрузки в связи с гиподинамией, эта часть скелета становится наиболее уязвимой, а чаще всего и является источником множества функциональных нарушений и болезней, выматывающих человека психически и физически, разрушающих весь организм.

Хм, а почему 32–35, разве не у всех людей одинаковое количество позвонков? Ага, вспомнил, это зависит от того, у кого сколько позвонков срослось в крестцовом отделе.

### **Функции позвоночника**

- Поддерживать голову в спокойном состоянии и в движении;
- Придавать жесткость скелету;
- Поддерживать тело в вертикальном положении;
- Защищать спинной мозг, в котором проходят нервы, соединяющие головной мозг с другими частями тела;
- Служить местом прикрепления мышц и рёбер;
- Позволять телу выполнять разнообразные движения.

### **Отделы позвоночника (рис. 1)**

- Семь шейных позвонков поддерживают голову и обеспечивают её равновесие. Два позвонка

у основания черепа — атлант и эпистрофей (второй шейных позвонок) действуют как универсальное соединение, позволяя поворачивать голову в стороны, откидывать её назад и наклонять вперёд. Остальные пять позвонков, помимо защиты спинного мозга и амортизационных функций, служат снижению нагрузки при поворотах и наклонах головы.

Интересно, шейных позвонков именно семь, — сакральное число у многих народов земли (семь нот, столько же звёзд в Большой и Малой Медведицах, семь цветов радуги, и т.д.).

— Двенадцать грудных позвонков соединены с ребрами, и вместе они образуют грудную клетку, которая обеспечивает лёгким достаточную свободу движения во время вдоха и защищает многие жизненно важные органы.

Снова сакральное число — двенадцать месяцев года, двенадцать знаков Зодиака и пр.

— Пять поясничных позвонков формируют нижний отдел позвоночника или поясницу. Они соединены с крестцом над ягодицами.

— Крестец состоит из пяти сросшихся костей, которые вместе с тазом образуют костяную ёмкость для защиты мочевого пузыря и детородных органов.

Здесь вообще вопросов нет, пять — число человека, продолжаю я выискивать соразмерности строения скелета и чисел.



**Рис. 1.** Отделы позвоночника:

- 1 — шейные позвонки,
- 2 — грудные позвонки,
- 3 — поясничные позвонки,
- 4 — крестец и копчик

— Копчик у основания позвоночника представляет собой остатки хвостового скелета. Он состоит из двух—пяти сросшихся костей. Очень редко встречается более пяти копчиковых позвонков, обычно в виде рудиментарного хвоста. Согласно представлениям современной медицины и биологии, копчик не несет в себе никаких функций и является чуть ли не атавизмом, своего рода памятью о том, что человек произошёл от обезьяны.

По представлениям же ведовской школы, в крестце и копчике скрыт нервный узел инстинктивного чувства самосохранения, именно поэтому данный отдел спинного мозга защищен не менее, а скорее более чем головной мозг. Чей взгляд на анатомию и физиологию человека более верен, а, следовательно, и способы исправления нарушений функционирования организма, я не собираюсь выяснять ни на страницах этой книги, ни в прочих своих работах. Но каждый может вспомнить о собственных ощущениях холода и оцепенения или потепления в данном отделе хребта в случае неожиданной опасности или стрессовой ситуации.

Очень, очень интересное различие во взглядах узко медицинских и ведовских. Нужно будет непременно запомнить и проверить при случае, прислушавшись к своим ощущениям.

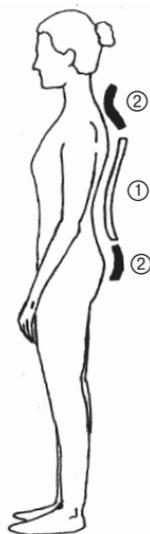
## **Изгибы позвоночника (рис. 2)**

Позвоночник не прямой и не должен быть прямым.

Благодаря изгибам, он способен реагировать на сотрясения и поддерживать тело в вертикальном положении. Грудной и крестцовый отделы здорово-

го позвоночника изогнуты вовнутрь, и изгибы эти называются первичными, поскольку имеются уже при рождении. Шейный и поясничный отделы изогнуты наружу и называются вторичными, т.к. формируются уже после рождения. Шейный изгиб формируется по мере того, как ребенок учится держать голову, а поясничный — когда он учится сидеть. При взгляде на позвоночник сбоку видно, что шейный и поясничный отделы образуют вогнутую линию, а грудной и крестцовый — выгнутую.

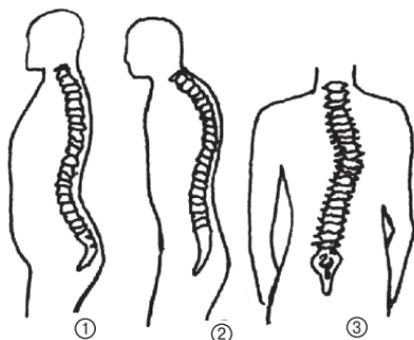
Естественные изгибы позвоночника действуют, как пружина, выполняющая рессорную и амортизационную функции при ходьбе, беге, прыжках. Если человек привык сутулиться или держать спину слишком прямо, позвоночник вместе с мускулатурой и связками не может полностью поглощать удары и стрессы и начинает плохо работать. Мышцы и связки становятся либо чрезмерно растянутыми, либо излишне сжатыми, позвонки и их соединения начинают изнашиваться, и в результате возникают боли и болезни позвоночника.



**Рис. 2.** Естественные изгибы позвоночника, обеспечивающие упругость:  
1 — первичный изгиб,  
2 — вторичные изгибы

### Чрезмерная изогнутость (рис. 3)

Чрезмерно выпуклый изгиб называют кифозом, а чрезмерно вогнутый — лордозом. Если все изгибы



**Рис. 3.** Чрезмерная изогнутость позвоночника:  
1 — лордоз, 2 — кифоз,  
3 — сколиоз.

выражены чрезмерно, то такое состояние называют кифолордозом. Изгиб позвоночника в сторону во фронтальной вертикальной плоскости в форме буквы С или S, называют сколиозом.

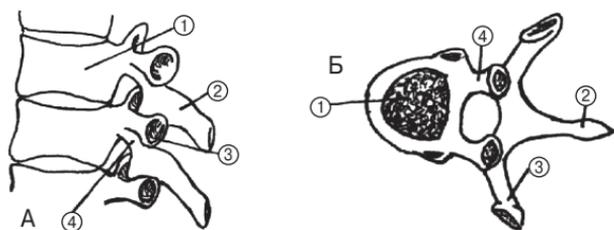
Ну, здесь всё само собой запоминается: если спина сильно прогнута, как у чванливого лорда, с достоинством несущего свой живот, то это и есть лордоз, а если она согнута, как у старого грузчика подобно сторонам у буквы «Ф», то это, конечно, кифоз. Сколиоз и вовсе запоминать не нужно, просто читай на спине букву «С», написанную искривлённым позвоночником.

В салоне аэробуса между тем началось оживление, вызванное раздачей обеда. Захлопали откидные столики, по узким проходам между рядами строгие стюардессы покатали контейнеры с горячими обедами, задавая каждому пассажиру стандартный вопрос: «Вы будете рис с курицей или картофель с рыбой?» Работу с лекцией пришлось прекратить. Медленно двигаются по узкому проходу контейнеры с едой, а через полчаса на обратном пути в них складывают уже пустую посуду. Снова каждый занялся своим — доктор дремлет, откинув спинку кресла, Миша продолжил чтение книги. Я же возвращаюсь к изучению мудрёного строения позвоночника.

## Строение позвонков (рис. 4–5)

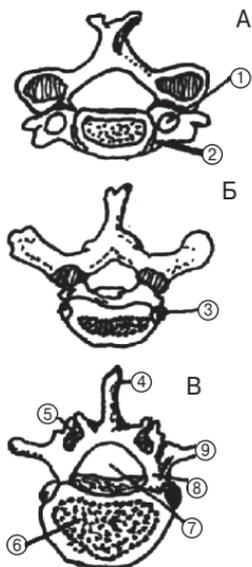
Типичный позвонок состоит из пяти частей.

— Тело, или основная часть, состоит из губчатой костной ткани, окруженной слоем компактной кости. Компактная кость очень крепкая и монолитная. Губчатая кость весьма упруга и состоит из большого числа переплетенных между собой волокон, которые и придают кости способность поглощать и передавать усилия. Поскольку вес тела передаётся по позвоноч-



**Рис. 4.** Строение позвонков:

А — вид сбоку, Б — вид сверху: 1 — тело позвонка, 2 — остистый отросток, 3 — поперечный отросток, 4 — дуга позвонка



**Рис. 5.** Различия позвонков в разных отделах позвоночника (вид сверху):

А — шейный позвонок,  
 Б — грудной позвонок,  
 В — поясничный позвонок,  
 1 — поперечное отверстие,  
 2 — крючковидный отросток,  
 3 — рёберный фасеточный сустав, 4 — остистый отросток, 5 — апофизеальный сустав, 6 — тело позвонка, 7 — позвонковое отверстие, 8 — ножка, 9 — поперечный отросток

нику на бёдра и, наконец, на поверхность земли, позвонки постепенно расширяются, чтобы выдержать увеличивающееся давление. Точно так же устроен ствол дерева.

— Дуга позвонка представляет собой крепкий костяной свод. Дуги позвонков, наложенные друг на друга, образуют позвоночный канал, защищающий спинной мозг на всём его протяжении от головного мозга до поясничного отдела позвоночника.

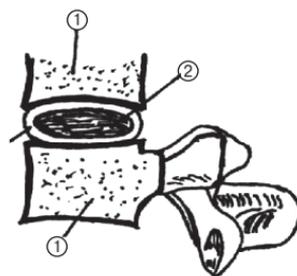
— Три позвонковых отростка — это костные выросты тела позвонка. Поперечные отростки, располагающиеся по бокам, и остистый, который можно почувствовать, оцупав спину, служат местами прикрепления мышц и связок.

Каждый позвонок имеет четыре суставные поверхности — на верхней и нижней поверхности двух поперечных отростков, — сочленяющиеся с такими же поверхностями выше и ниже расположенных позвонков (рис. 7). Поверхности этих сочленений покрыты хрящами, которые уменьшают трение и смазывают суставы синовиальной жидкостью, содержащейся в соединительной капсуле, окружающей сустав. Для правильного функционирования сустава необходимо, чтобы между двумя противоположными костями было мягкое скольжение. Если они слишком плотно прилегают друг к другу, как это происходит при большой нагрузке на позвоночник, то хрящевая прослойка изнашивается и сустав воспаляется.

### **Межпозвонковые диски (рис. 6)**

Позвонки отделяются друг от друга упругими подушечками из хрящевой ткани, которые называются межпозвонковыми дисками. Они поглощают удары и служат амортизаторами сжатия вдоль

всего позвоночника. Диски чем-то похожи на плоские конфеты-тянучки с клейкой серединой. Центр диска заполнен желеобразным веществом, которое на 85% состоит из воды и называется студенистым ядром. Он окружен фиброзным кольцом — эластичными волокнами, переплетёнными в кольца. Диски обеспечивают подвижность, принимая форму свободного пространства, подобно резиновому мячу (шару), наполненному водой.

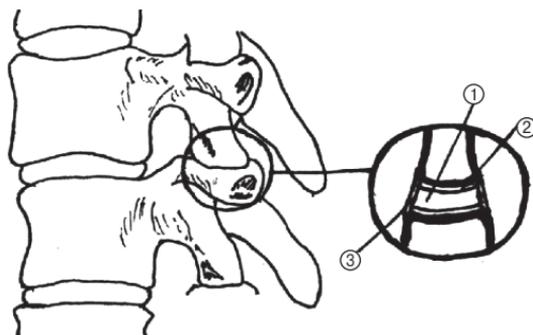


**Рис. 6.** Строение суставного соединения основных тел позвонков (межпозвоноковый диск):

- 1 — позвонок,
- 2 — студенистое ядро,
- 3 — фиброзное кольцо

Так вот откуда технари взяли идею гидравлических амортизаторов!

В очередной раз, прочитывая и оживляя при помощи внутреннего воображения описываемую систему, поражаюсь сложности и слаженности природной конструкции нашего позвоночника. Восхитительное совершенство и практичность!



**Рис. 7.** Строение суставного соединения верхних и нижних поверхностей позвонков:

- 1 — синовиальная жидкость, 2 — хрящ, 3 — капсула

## РАНАДОР — ЗАМОК НА ЛУННОЙ ТРОПЕ

### 2

*Владивосток, -17 °С с ветром. Ниссан «Тирано», дорога. Происки мирового сионизма. Уссурийск. Авария, пятнистый «охотник». Невероятное ночное небо и башни замка «Ранадор». Отсутствие благ цивилизации.*

**Б**лагодаря лекциям, почти девять часов полёта прошли быстро. Уже загорелось табло, пристёгнуты ремни, идём на посадку.

Пока самолёт рулит по аэродрому, связываюсь с ребятами, которые должны встретить нас. Получив вещи, выходим на продуваемую ветром площадь возле здания аэропорта, а ещё через несколько минут уже втискиваем свои сумки в багажный отсек серебристого Ниссана «Тирано». Ровно в 13 часов покидаем аэропорт Владивостока. За рулём Сергей — высокий бескомпромиссный парень, в котором ощущается некая нервная напряжённость. Сергей — изобретатель и изготовитель самых прогрессивных на настоящий момент водогрейных котлов на жидком топливе, и ему, как специалисту, нужно будет проверить расчёты и дать рекомендации по отопительной системе, которую Мамаев собирается монтировать в новом доме. Товарищ Сергея Олег, напротив, спокоен и доброжелателен.

Ребята давно хотели познакомиться с волхвом, и Дима-сталкер договорился, что они заодно возьмут и нас. «Сталкером» я окрестил Диму в прошлый раз, когда при подъезде к обиталищу целителя, из сумерек выступили очертания каменных развалин и смутные

силуэты старой техники. Тогда сама собой возникла ассоциация этого места с Зоной из знаменитого фильма Андрея Тарковского, снятого по роману братьев Стругацких «Пикник на обочине». А образ Димы — со сталкером, который являлся проводником в эту таинственную Зону.

В салоне автомобиля нас встретила также маленькая попутчица — семилетняя дочь Димы Лена. Чудесная девчушка, прекрасно переносит дорогу, совсем как её папа, не хандрит и не унывает. Она устраивается у меня на коленях и вскоре сладко засыпает. День выдался морозный, солнечный и ветреный, но не такой холодный, как в предыдущие дни,  $-17^{\circ}\text{C}$ . Всё-таки местная погода доброжелательна к нам. Всё идёт по плану, как говорит один мой знакомый, — «ни проблем, ни безобразий». Досаждают только одно: наш доктор стал развивать тему происков международного сионизма, которая его очень беспокоит. Нам жаль нашего доброго доктора, но всяческие увещевания, советы и логические доводы о том, что в первую очередь человек сам виноват в своих проблемах, ни к чему не приводят. «Везде происки сионистов! Как знать, кто есть кто? Может, и среди вас, — подозрительно окидывает нас взглядом доктор, — есть подосланные люди?» Я внутренне улыбаюсь — не хочу «выдавать» дока и общаться ребятам, что он всего пару месяцев назад вернулся из Израиля, где, надев на голову кипу, смиренно «приложился» к знаменитой Стене Плача. Я прекрасно знаю, что в корпорации Николая Григорьевича дружно трудятся люди различных национальностей и мировоззрений. И сам он с величайшим уважением относится к представителям всех религиозных конфессий и их святыням, полагая, что духовная составляющая являет-

ся наднациональной и надконфессиональной. Он много путешествует по миру, бывал в Индии, на Тибете, в Африке и арабских странах и всюду старается приобщиться к сакральным местам, храмам, окунуться в священные источники. В своей медицинской практике также стремится руководствоваться синтезом науки и древних традиций. Интерес к славянским ведическим методам оздоровления и заставил Николая Григорьевича изыскать «окно» в своём загруженном графике и отправиться к волхву в Дальневосточную тайгу.

У каждого человека, как говорится, есть свой «бзик», особенно у людей неординарных. Мировое сообщество, конечно, осудило различные проявления нацизма, и сионизм в их числе, но пламенные речи доктора на протяжении нескольких часов в замкнутом пространстве становятся пыткой. Мы тихо радуемся, когда док, убаюканный дорогой, наконец, засыпает.

Но вскоре мы вынуждены сами будить Григорьевича, «Тирано» въезжает в Уссурийск. Здесь мы планировали приобрести экипировку для таёжной жизни и продукты. В спортивном магазине покупаем тёплые охотничьи костюмы и спальные мешки, предназначенные для температуры до  $-5^{\circ}\text{C}$ . Док ещё подбирает себе утеплённые охотничьи ботинки, похожие на обувь американского спецназа. В супермаркете берём продукты и сим-карты местного оператора телефонной связи. Видимо, вражьи козни сионистских сил продолжают преследовать нашего дока. Собираясь рассчитаться за купленные продукты, он запускает руку в карман и даже не замечает, как все его доллары, рубли и гривны падают на пол возле кассы. Хорошо, что злые чары не подействовали на нас с Мишей. Мы предложили Григорьевичу забрать деньги и не мусорить в магазине,

особенно не такой распространённой здесь валютой, как украинские гривны. Позже док ещё раз ронял свои деньги, но «насорить» в магазине ему опять не позволили бдительные поборники чистоты из числа местного населения. Зато когда мы снова оказались в машине, наш доктор так горячо ополчился на «дорогих его сердцу» сионистов, что мы все разом начисто забыли о том, что ещё нужно заехать на китайский рынок за фонариками и постельным бельём. Когда док снова уснул, и у нас немного очистились мозги, было уже поздно: Уссурийск остался далеко позади, а сумерки мягким покрывалом окутали пространство.

Мы остановились у придорожного кафе, не то пообедали, не то поужинали, заправили машину и покатили дальше. Здесь мороз был крепче, чем в районе Владивостока, но ветер, кажется, меньше. Дорога была довольно скользкой, да и Сергей ехал по этим местам впервые, поэтому мы за четыре часа не одолели и половины пути.

Мерно гудит надёжный дизель, стелется под колёса темно-серая полоска дороги, выхватываемая из темноты светом фар, бегут по обе стороны снежные брустверы, оставленные бульдозером после расчистки дороги, а сверху, с непривычно близкого неба, любопытно глядят необычайно яркие звёзды и огромная луна. Обледеневший снаружи, но тёплый и уютный внутри джип несёт нас сквозь скованную морозом заснеженную тайгу. Волшебство зимней ночи очаровывает всех. Однако это, видимо, не по нутру недобрым силам, они пробуждают дока, и тот начинает свою «песнь про коварных масонов». Эх, ну зачем портить такое чудо вокруг, зачем засорять эту прелесть иноприродным негативом?

В это время нас начинает обгонять машина и тре-

бовательно мигает фарами, чтобы мы пропустили её. Сергей принимает вправо, и вдруг — рывок, как будто кто-то огромный схватил наш «Тирано» за колёса. Дорога стремительно ушла влево, на нас «бросился» сугроб, машину сильно качнуло вправо, и... в следующее мгновение она накренилась и замерла. Вот тебе и происки мирового сионизма! Мы выходим и осматриваемся. Передняя часть машины зарылась в наполненный снегом кювет, днище тоже плотно лежит на снегу. Мы достаём лопаты и начинаем откапываться, но вскоре понимаем, что без посторонней помощи не выбраться. Заводим трос, который, как и лопаты, оказался в багажнике у рачительного Сергея, и цепляем его за заднюю часть «Тирано». Некоторые из проезжающих мимо легковушек останавливаются, но ничем помочь не могут. Однако ни у кого из нас нет страха, ведь мы едем к волхву, а значит, ничего плохого случиться просто не может. Лена и вовсе шумно радуется вынужденной остановке, лазит по сугробам, валяется в снегу, смеётся, а затем, схватив лопату, начинает бойко копать снег вокруг машины.

Около нас затормозил небольшой японский грузовичок.

— Давай, попробуй, может, вытащишь, — предлагаем водителю. Тот согласно кивает и проезжает немного вперёд. Но тут неизвестно откуда, словно богатырь из сказки, появляется пятнистый Ниссан «Сафари» на высоких колёсах. Он обдаёт нас горячим дыханием своего мощного мотора, а уверенный водитель, опустив стекло кабины, задорно кричит, перекрывая голос двигателя,

— Что, мужики, помощь нужна? У меня машина специально для охоты подготовлена, враз выдернет

ваш джипик. Трос дать?

— Не надо, мы свой уже зацепили, разворачивайся!

Пара минут, и мы налегаем на «Тирано» снаружи, Сергей, усевшись за руль, осторожно нажимает на «газ», а пятнистый охотник упирается большими рубчатými шинами в мёрзлое дорожное покрытие и, хищно рыкнув, вытаскивает наш Ниссан из засыпанного снегом придорожного кювета.

И снова мы катим по ночной дороге, стараясь не пропустить дорожный указатель с нужной надписью. Но всё-таки пропускаем, сверяемся с навигатором и, поняв, что едем не туда, разворачиваемся и снова ищем указатель.

Наконец на перекрёстке, откуда в тайгу уходит извилистая грунтовая дорога, видим знакомый силуэт Тойоты «Сурф» нашего «сталкера» Димы. Едва мы останавливаемся, неугомонная Лена выскакивает из машины и с радостным криком: «Папа!» — бежит к «Сурфу».

Я тоже направляюсь к Диминому железному коню, чтобы приветствовать его хозяина, с которым не виделся полтора года. К своему крайнему удивлению, слышу приветствие в свой адрес на казахском языке. И только подойдя ближе, различаю в проёме окна лицо Сабирра, земляка из Казахстана, с которым познакомился в прошлый свой приезд. Меня опять подвела привычка к авто с левым рулём, — вместо водительского, я подошёл к пассажирскому месту.

Ровно в час ночи по извилистой лесной дороге мы, наконец, подъезжаем к Ранадору — Замку на Лунной Тропе, как переводит это название его хозяин. Замерзшая в глубоком снегу неясными фантастическими силуэтами, проступает в ночной темноте какая-то техника. На фоне невероятно ярких звёзд, в свете полной

луны вырисовываются контуры двух башен с островерхими крышами. Фары машин выхватывают из объятий мрака толстые каменные стены, загадочно взирающие на нас пустыми оконными и дверными проёмами. Свет фар гаснет, глаза снова привыкают к темноте, а вдоль стен «замка» скользит, колеблясь, голубой светлячок фонарика. Это сам хозяин Ранадора волхв Олег Мамаев спешит нам навстречу. Мы заключаем друг друга в объятия, и я представляю своих спутников. Достав вещи из машины, вносим их в уже знакомое мне помещение с железной печкой-буржуйкой и деревянными двухъярусными настилами для сна на десяток мест.

— Пока здесь два свободных места, утром шесть человек уезжают, поэтому трое переночуют сегодня в кухне, — тихо говорит Мамаев, чтобы не разбудить спящих. Сергей и Олег остаются здесь, а мы с доком и Мишей проходим через несколько подсобных помещений в кухню, где и укладываемся на матрасах на полу. Печь уже поостыла, а внизу особенно тянет холодом, поэтому спальные мешки и тёплые костюмы, купленные в Уссурийске, пригодились нам с первых часов пребывания в Ранадоре. Наш доктор непривычно молчалив, ещё бы! Для меня то эта обстановка уже знакома. А вот каково ему после комфортабельных квартир и медицинских центров с уютными гостиничными номерами, где установлена современная итальянская сантехника, кондиционеры, тёплые полы, подвесные потолки и стены с приятной отделкой, выполненные по эскизам специально приглашённых дизайнеров. И вдруг сразу после всего этого оказаться в помещении, сложенном в тридцатых годах прошлого века из дикого камня, с большой печкой, штабелем дров подле неё и с неитальянскими

---

«удобствами» на дворе, где около минус двадцати и порывистый ветер! Я уверен, что утром шок доктора усугубится, когда он узнает, что все его многочисленные дорогие телефоны здесь совершенно бесполезны, и на все попытки дозвониться ему звучит один и тот же ответ: «Ваш абонент находится вне зоны». Григорьевич и мобильные телефоны — это вообще особая тема, он может говорить о них часами. Однажды, выехав из Севастополя, он беседовал с одним абонентом, не вынимая из уха наушник, аж до момента въезда в Донецк, а это добрых четыре с половиной часа! И вот теперь никакой связи, полная радиотишина. Бедный доктор!

## НИКАКОЙ МИСТИКИ, ОБЫЧНАЯ ВОЛШБА

### 3

*Пробежка по тайге. Собровец Рома. Галя — «жертва» Мегре. Удивительный сон. Постановка ударов. «Дорожка» из поленьев. Звери вас не тронут. Старая баня. Снова о спине. Вместо корсета — «замок». «Лепка» позвоночника. Никакой мистики, обычная волиба.*

**У**тром я встаю около восьми, зная, что до общего подъёма ещё час, раздеваюсь до трусов и делаю пробежку босиком по чистому скрипучему снегу. Кавказская овчарка Ева вскакивает в своём вольере и начинает лаять.

— Ева, ты что, не узнала? — окликаю собаку, чтобы она не разбудила спящих. Мохнатая псина начинает радостно махать хвостом, как бы извиняясь. На высокой сосне, не обращая ни на кого внимания, деловито стучит дятел. Я здороваюсь с неутомимым трудягой, он в ответ лишь на несколько мгновений прерывает работу и снова принимается дробно барабанить по стволу. Пробежав вдоль длинного каменного здания, поворачиваю по накатанной дороге в тайгу. Здесь сбрасываю резиновые шлёпки и бегу некоторое время босиком, утопая в снегу выше колен. Деревья в этом месте в основном лиственные, на их оголённые кроны ложится свет поднимающегося из-за сопки солнца, морозный воздух необычайно чист и весь наполнен розовым сиянием утра. Останавливаюсь, с удовольствием обтираюсь рассыпчатым от мороза снегом, затем возвращаюсь к оставленным на просеке шлёпкам и бегом, потому что слегка замёрзли пальцы ног, возвращаюсь к дому.

С уезжающими встречаемся за завтраком. Последним к столу поспевают Рома, — крепкий добродушный

собровец (СОБР — специальный отряд быстрого реагирования), с которым я знаком с прошлого раза. Тогда он приехал в Ранадор поблагодарить Олега, — ещё бы, впервые получил по стрельбе отлично!

Накануне он пожаловался Мамаеву, что снова отстрелялся на троечку, хотя все остальные зачёты — отлично.

— Это потому, что стрелять вас как следует не учат, — ответил Мамаев. — Пошли!

Отличное пейнтбольное оружие — такая же обязательная принадлежность Ранадора, как баня и спортивная площадка. Именно благодаря этому оружию, в близлежащих развалинах старых казарм отработывают своё мастерство собровцы перед отправкой в горячие точки. Там Мамаев обучает ребят, как остаться в живых и победить врага, как обнаружить в тайге или полуразрушенном здании затаившуюся засаду, и как уйти от преследования.

Вооружившись пейнтбольной винтовкой, Олег стал учить Рому стрелять совсем по-другому: не закрывая один глаз и не целясь, а навскидку, глядя на цель обеими глазами.

— Ты же не снайпер, который часами выслеживает свою жертву, и не стрелок в тире, ты — собровец! Идёт зачистка, противник может появиться в любую секунду и в любом месте, прищуриваться и целиться в такой обстановке у тебя просто нет времени. Поэтому ты должен чувствовать оружие, как продолжение твоего тела и использовать его мгновенно, а значит и цель обязан не только видеть, но и чувствовать. Ты парень тренированный, схватишь быстро!

— Ну, что сказали инструкторы? — поинтересовался Олег в следующий приезд Романа.

— Отругали за то, что стреляю неправильно, и похвалили, потому что все пули попали точно в цель! — радостно отрапортовал собровец.

Теперь Роме вновь понадобилась помощь, но уже другая.

— С суставами коленными возникли проблемы, — рассказал Мамаев. — Медкомиссия подготовила документы на списание по состоянию здоровья на пенсию, вот Рома и приехал ко мне.

— И что теперь? — спросил я.

— Да вот поправил ему колени, теперь бегать по-новому учится.

— Как это, по-новому?

— Так, чтобы суставы впредь не травмировать, то есть, не наступая на пятки, — пояснил Мамаев. — Посмотрим, что в этот раз скажут медики, думаю, рано ещё нашему Роме на пенсию.

— А как тот анastasиевец, всё ещё здесь живёт? — вспомнил я. — Чем он зимой занимается?

— Да ничем, — подключилась к нашему разговору Галя, жена Мамаева, — печку топит да книги читает.

— А знаешь, Олег, книга твоя у некоторых анastasиевцев популярностью пользуется, хотя ты и не очень лестно в ней о Мегре отзываешься.

— Хм, — лукаво заулыбался Мамаев, — я Владимиру Мегре, в общем-то, благодарен. Не будь его книг, так и одна из его «жертв» вряд ли ко мне попала бы...

— Кого ты имеешь в виду? Что за жертва?

— Да вот она, — кивнул Олег на свою супругу.

Я не успел расспросить, какая же связь между книгами Мегре и Галей, потому что вошёл Сабир и увёл Олега решать какие-то хозяйственные дела. Галя хлопотала тут же на кухне, поэтому я принялся расспрашивать её.

— Знаете, — начала свой рассказ Галя, — ещё со школьной поры и много лет подряд мне снился один и тот же сон, что я еду куда-то далеко, а вокруг горы и лес. Еду за рулем своего легкового автомобиля. Вообще, у меня была постоянная уверенность, что я еду

из родного города и буду жить где-то очень далеко от дома. Поэтому я с большой охотой отправлялась в любые путешествия, втайне надеясь, что найду то заветное место, которое видела во сне. Но год проходил за годом, а попасть в «то место» из сна не удавалось. Однажды мы с подружкой по горячей путёвке от профкома оказались на турбазе у берега Чёрного моря. На этой же турбазе размещались участники семинара по восточному боевому стилю «Винь-Чунь». Среди «восточников» был и ничем не примечательный бородатый парень в камуфляже, который стал выказывать мне знаки внимания. Звали того неприметного парня Олег Мамаев. Он даже сказал, что я стану его женой. Но мне, честно говоря, он «не показался», хотя адресами так, на всякий случай, обменялись и даже потом некоторое время переписывались.

Прошло шесть лет. И вот мне в руки попали книги Владимира Мегре об Анастасии. Эти книги не просто увлекли, они буквально перевернули моё сознание. Захотелось построить своё родовое поместье, самой сажать огород и жить на природе. Жутко захотелось не куда-нибудь, а именно в тайгу.

— Где белочки носят орешки, а волки с медведями нянчат счастливых детишек, — подначил я.

— Да. Я ведь жила в городе и не представляла, как на самом деле выращиваются овощи и фрукты, как ведётся всё хозяйство. Ну вот, тут я и вспомнила об Олеге Мамаеве. Написала ему, и выяснилось, что Олег так и живёт в тайге и готов встретить меня, если я надумаю приехать. Я рассчиталась с работы. А пока собиралась — грянула инфляция, и денег теперь наскребалось на дорогу только в один конец. Но я отчаянно — как в холодную воду — шагнула за порог родительского дома. И улетела во Владивосток.

— Но жизнь в тайге оказалась совсем не розовой

сказкой? — угадал я.

— Да, — вздохнула Галя, — поначалу я вовсе приходила в отчаяние, плакала, часто просто хотела всё бросить, но Олег поддерживал меня, находил, как и чем утешить. Так что к Мегре у меня теперь двойственное чувство, с одной стороны — обида за фантазии, которые он выдавал за действительность, а с другой — благодарность за то, что эти же самые фантазии соединили нас с Олегом, что родились Олеся и Ян. Теперь я люблю наш Ранадор и просто не мыслю жизни в ином месте.

— Галя, а как тот сон, что «доставал» тебя много лет? — напомнил я.

— Месяца через четыре после моего приезда к Олегу, я пошла с одной из его учениц прогуляться и сфотографироваться в майском лесу, где все цвело и благоухало. Спутница отстала, и я обернулась, чтобы подождать её. И вдруг замерла на месте. Просека в лесу, зеленые вершины сопки, протекающая чистая речка и одинокое дерево вдруг «включили» образ того самого сна, и всё тело пронзила ясная догадка, в одно мгновение похолодившая и ум, и чувства. Подошедшая спутница, озадачено оглядев меня оцепеневшую, удивленно спросила:

— Что с тобой? — и тревожно оглянулась, не зверь ли вдруг объявился. Но дело было совсем в ином. Я вдруг всем существом поняла и почувствовала, что это именно то самое место, которое так долго являлось мне во снах. Вот такая история. После этого сон больше не повторялся, ведь он исполнился... — закончила свой рассказ Галя.

В кухне появился доктор, по его крайне растерянному виду можно было догадаться, что он уже пытался поговорить по своим телефонам. Но эта растерянность не помешала ему вспомнить о фирменных подарках, — игольчатых аппликаторах из цветной резины

с впаянными в неё металлическими иглами из разных металлов, — меди, железа, цинка, серебра. Гордость доктора, продукция его предприятия, действительно имеет очень презентабельный вид, — коврики, валики, пояса, стельки, ленты и т.д. различных форм и назначений. Все с интересом сгрудились вокруг, рассматривая необычные «ёжики». Хотя в каждой упаковке имелась инструкция по применению, но, как и всякий изобретатель, Николай Григорьевич лучше самой подробной инструкции мог рассказать о любимом детище.

— Понимаете, мои аппликаторы сделают весь мир здоровым, без всяких лекарств и таблеток, — вдохновенно говорил доктор, — они пробуждают скрытые возможности организма, и человек выздоравливает безо всякой химии!

Часть изделий была подарена отъезжающим, часть осталась тут же на кухне, до вечерней демонстрации применения металлоигольчатых «ёжиков» на добровольцах.

Галя пригласила доктора к столу, а я, надев куртку, вышел на улицу. Олег с Мишей стояли на засыпанной снегом спортплощадке у макивары, представляющей из себя деревянный столб, вкопанный в землю с надетыми на него автомобильными покрышками. Мамаев объяснял нашему бойцу, как нужно правильно наносить удар, и как распределять при этом энергию. Я заметил, что некоторые из столбов сломаны у основания, хотя толщина их сантиметров по 20–30. Представил себе, насколько сильным должен быть удар, чтобы заставить деформироваться до предела автомобильную шину, а после этого уже на излёте иметь такой запас энергии, который ломает деревянный столб. Явно, что техника ударов отлична, скажем, от знакомой мне техники ударов в карате.

— А как обрабатывать удары в движении на ско-

рость и точность? — спросил Миша.

— Это можно делать так, — Мамаев пошёл к куче сосновых и берёзовых чурбаков. Мы с Мишей последовали за ним. Выставив штук шесть чурбаков на снегу, на разном расстоянии друг от друга, Олег взял колун и показал, как, быстро перемещаясь и не делая ни единого лишнего движения, наносить точные молниеносные удары, после которых чурбаки разваливались надвое.

— У наших предков не было времени в спортзалы ходить, — комментировал волхв свои действия. — Многие приёмы оттачивались конкретной трудовой практикой, — рубкой дров, вспашкой земли, косьбой, молотьбой, строганием, пилением, не говоря уже об «упражнениях» кузнецов и лесорубов. Пробуй, — протянул он колун Михаилу, — сначала несколько чурбаков, потом постепенно увеличивай количество «врагов» и помни, что удар можешь по каждому нанести только один, реальный бой — это не кино, второго удара тебе нанести не позволят.

Миша тут же сбросил тёплую куртку и принялся устанавливать «Дровяную дорожку», как назвал это упражнение волхв. К Мише подошёл, заинтересованно глядя на его приготовления, уже позавтракавший доктор.

А мы с Олегом продолжили разговор.

— Надо бы и по боевому искусству книгу написать, — предложил я.

— У меня есть материал, — согласился Мамаев, — много интересных случаев из боевой практики.

— Ты говорил, что пришлось воевать в Африке? — вспомнил я.

— Мозамбик, Ангола, ещё Юго-Восточная Азия, Афганистан, Никарагуа, — неохотно перечислил бывший спецназовец, и было видно, что воспоминания даются ему нелегко. — Давай, потом, когда к следующей

книге приступим...

Я кивнул в ответ — действительно, сначала нужно со спиной разобраться. А это дело серьёзное. Оглянувшись, я увидел, как Миша, делая быстрые перешагивания в низкой стойке, крушит деревянные чурбаки, а док снимает это на видео. Потом и Григорьевичу захотелось попробовать молодецкую забаву. Миша выставил несколько чурбаков и подал инструмент доку. Тот, недоверчиво усмехаясь, растерянно повертел орудие в руках, разглядывая его со всех сторон, а потом возмутился:

— Это же совсем тупой топор, как им дрова рубить? Наточить сначала надо!

Тут уже рассмеялись мы с Мишей и Олегом.

— Это не топор, Николай Григорьевич, — стал пояснять Михаил, — это колун, он не рубит, а колет.

— А колун не должен быть острым, — добавил Олег, — иначе колоть не будет.

— А как здесь с телефонной связью, это куда-то выезжать нужно на машине или можно на сопку подняться? — задал важный для него вопрос доктор.

— Можно сходить к реке, это недалеко, два километра, — пояснил Мамаев, — там уже берут местные операторы.

— А звери здесь водятся, тигры, волки? — осторожно осведомился доктор.

— Водятся, конечно, но вы их не бойтесь, идите спокойно, звери вас не тронут, потому что их тоже здесь не трогают.

— А как же охотники, — спросил док, — разве охотники сюда не забредают?

— В самом начале, случалось, захаживали, но я им объяснил, что в районе Ранадора охотиться не следует.

— И что, охотники сразу согласились? — недоверчиво спросил Григорьевич.

— У тех, кто не понял, в следующий раз пришлось

ружья отобрать и разбить, и повторить, что в зверя я не стреляю, потому что мне его жалко, а иного двуногого, если он «заслужил», и наказать могу... Дошло. Теперь звери здесь себя в полной безопасности чувствуют.

Когда стемнело, затарахтел генератор, и в доме загорелись лампочки, заработали электроприборы. Настало время бани. По местному распорядку первыми в неё отправились женщины, через время Олег пошёл их врачевать.

А вот и наша очередь посетить сие неказистое строение. В предбаннике царил холод, в помывочном отделении ледяные капли конденсата падали на плечи с потолка, а в парилке проржавевшая стальная труба, вокруг которой в металлической сетке были засыпаны камни, пропускала дым. Старая, простоявшая десяток лет баня давно просилась на покой, тем более что фундамент новой уже был готов, осталось только подвезти деревянный брус и собрать постройку. Я подумал, сколько тысяч людей были исцелены в этой неказистой баньке, сколько негатива, болезней и горя впитали её одряхлевшие стены. Точно так же волхвы лечили и правили людей в подобных «мовницах» сотни и тысячи лет назад. Жаль, что теперь волхвов — буквально единицы во всём мире. И как здорово, что мне повезло быть знакомым с одним из них.

Вообще, когда утром мы с доком поднялись на второй недостроенный этаж «замка» волхва, то Григорьевич, оглядевшись вокруг, сразу сказал, что здесь нужно построить центр здоровья. Кто же спорит, только почему этот центр должен строиться руками всё того же Олега Мамаева, на его скромные заработки, разве забота о здоровье людей этого края, и вообще России, и других стран, — это только его задача? Почему он должен и лечить, и кормить, и строить, почему это, как

сейчас говорят, «по фиг» тем, кто именно за это отвечает, получает зарплату, регулярно отчитывается на бумаге о «проделанной» работе по оздоровлению населения. Я видел, что добрый подвижник Григорьевич и сам бы взялся построить тут центр здоровья для блага людей, тем более что опыта у него в этом достаточно, но сейчас у нас на Украине жесточайший кризис.

В бане доктор предложил Мамаеву переделать печку, чтоб не дымила и сильнее грела.

— Да нет, этого уже никто делать не будет. Через несколько дней привезут брус, мы соберём новую баню, переселим в неё Банника, а эту просто сожжём, потому что здесь слишком много негатива. Он непременно должен быть уничтожен огнём, но только после того, как будет готова новая, людей ведь лечить нужно каждый день.

Олег Иванович был прав, — даже в эти дни, которые он объявил неприёмными, и сообщил, что его вообще не будет дома, даже сейчас каждый день приезжали пациенты. Где уж тут останавливать баню на ремонт печки.

Пока мы раздевались, а первые два человека отправились в парилку, целитель продолжил рассказывать об устройстве позвоночника, ведь кроме доктора, никто из нас с этим сложным механизмом человеческого организма знаком не был.

— Несколько слов об азбуке движений и терминологии — произнёс Мамаев, стягивая рубаху. — Если говорить научным языком, то позвоночник способен к движению в трёх плоскостях: фронтальной вертикальной, сагиттальной вертикальной или горизонтальной. Звучит, конечно, страшно, как, впрочем, и все научные, в том числе и медицинские термины. Но краткие анатомические справки необходимы. Не разобравшись, не понимая, как устроен позвоночник, мы не сможем определить, что с

ним происходит, когда ощутим в работе какие-либо сбои и неполадки, а также чётко представить, чего нам нужно добиться. Кстати, это основополагающий принцип подхода к любому делу в ведовстве.

Бояться используемой мною научной терминологии не стоит, тем более что мы сделаем её простой и понятной. И в дальнейшем, прочитанные в специальной литературе или услышанные от медиков, эти научные термины покажутся вам старыми знакомыми, для общения с которыми не нужно тратить особенных усилий.

Итак, о плоскостях движения:

— Сергей, наклонись немного вперёд... Теперь немного назад... Видите, позвоночник совершил движение в сагиттальной вертикальной плоскости. Или по терминологии ведовской Живы — в Колесе, т.е. в плоскости, в которой вращается колесо телеги или автомобиля...

— Сагиттальной, созвучно слову «согнутый», «согбенный», так легче будет запомнить, — предложил я.

— Теперь, Серёжа, склонись вправо-влево.... Ты совершил движение во фронтальной вертикальной плоскости или Щите, — плоскости, в которой держат перед собой щит. А ну-ка, поверни голову влево-вправо. — Теперь шейный отдел позвоночника Сергея совершил движение в горизонтальной плоскости. В терминологии ведовского учения Живы эта плоскость называется Опояс, Пояс или Виднокрай. Вращение в этих трёх плоскостях ещё называется «Перунов крест».

Продолжим далее. Шейный и поясничные отделы, — костоправ показал на позвоночнике Сергея соответствующие участки, — гораздо подвижнее, чем грудной отдел. Это обусловлено соотношением между толщиной позвонков и дисков, а также натяжением связок. Однако большая часть вращательных движений совершается как раз в грудном отделе. На поясницу

приходится около 80% движения при наклонах вперед, назад, в стороны, поэтому этот отдел так чувствителен к перегрузкам. Причем, примерно 20% всех движений происходит между 4 и 5 поясничными позвонками и 60% между 5 поясничным и крестцом.

Теперь пару слов о костях.

Кости нашего тела живые, обильно снабжаемые кровью и пронизанные нервами. В них происходит непрерывный обмен питательных веществ, в особенности минералов кальция, фосфора и витамина Д. Кстати, согласно древним постулатам Живы, именно кости накапливают Силу Хорса — энергию солнечного света, а современная биология в результате научных изысканий установила, что витамин Д вырабатывается нашим организмом в результате солнечной радиации.

— Подобно хлорофиллу в растениях, — прокомментировал Сергей.

— В костном мозге, который находится в более крупных костях, образуются клетки крови, играющие жизненно важную роль в иммунных реакциях и переносе кислорода по всему организму. Кости, соединенные между собой суставами и связками, образуют скелет, который поддерживает и защищает мягкие ткани и позволяет нам двигаться.

— Ну что, пошли, будем осматривать спины тех, кто уже пропарился, — кивнул мне Мамаев. — Чтобы написать правильно, тебе нужно всё своими руками потрогать. Хорошо бы ещё сколиозника «приличного» посмотреть, чтобы не менее третьей степени, может, кто подьедет, — предположил он, пока мы в темноте осторожно продвигались в парилку.

В парилке Мамаев проводит пальцами правой руки по позвоночнику Григорьевича и по ходу движения пальцев сразу говорит о нарушениях.

— Шейный отдел «подрихтовать» надо, в грудном

сердечный позвонок зажат, позвонки расхлябаны, в поясничном беспокоят почки, повышенная сонливость, есть такое?

— Есть, — кряхтя, отвечает док.

— Ладно, пока правим грудной отдел, потом через день-два поясничным займёмся, а затем шейным, — решает ведун.

— Что означает термин «расхлябанные» позвонки? — интересуюсь я.

— Это когда какой-то позвонок зажат, а значит мало и плохо двигается, и тогда соседним позвонкам приходится компенсировать это повышенной подвижностью. Давай теперь ты, — предлагает волхв.

Я провожу пальцами по позвоночнику доктора, как это делал Мамаев, и к своему удивлению легко ощущаю изъяны позвоночника именно там, где он указал. Интересно, а если попробовать наоборот, у Миши, например, — сначала я попытаюсь найти нарушения, а потом целитель подтвердит или опровергнет мой «диагноз».

Волхв приступает к работе. В свете фонарика внимательно слежу за его действиями. Он надавливает на позвонки в определённых местах и в нужном ему направлении, иногда просто захватывает позвонок пальцами, что-то нащупывает, выдерживает некоторое время, потом снова что-то правит и вытягивает.

— Так, Григорьевич, теперь тихонько встаём и идём в предбанник, — Олег придерживает пациента, помогает ему слезть с полки и сопровождает в предбанник. — Теперь руки в замок за шейей, локти развести.

Когда док выполняет указание, целитель поднимает его вверх, обхватив борцовским захватом подмышки и шею. Слышен негромкий хруст. Потом Григорьевич меняет положение рук, теперь ладони лежат на шее, а локти направлены вперёд. Снова подъём, и снова слы-

шен негромкий хруст грудных позвонков.

— Садимся и тихонько сидим, обтирая водой грудь и лицо, вот так, — говорит волхв и, усадив пациента на скамью, показывает ему, как и в каком направлении следует обтирать себя холодной водой из ковша.

— А почему нельзя сразу править весь позвоночник и в каком порядке это стоит делать? — спрашиваю я, когда мы возвращаемся в парную, где на верхней полке нас уже ждёт Михаил.

— Потому что это слишком большая нагрузка для организма больного. Видел, как аккуратно я проводил в предбанник Григорьевича? Человек может потерять сознание даже при небольшой правке. Есть определённая последовательность, — вначале грудной отдел, потом поясница, а затем шейный.

— А почему именно такая последовательность?

— Потому что в результате правки открываются каналы, сосуды, и если открыты одни, а другие закрыты, то может случиться избыточное давление, — инсульт, — терпеливо объясняет Мамаев.

Мы подходим к Мише. Теперь я сам первым хочу прощупать его позвоночник и определить нарушения. Учитывая его занятия самбо, боевыми искусствами и участие в боях без правил, таковых нарушений оказывается более чем достаточно.

— Вот здесь позвонок утоплен, — замечаю я.

— Значит, бронхи задеты, — поясняет целитель.

— А этот выступает...

— Лёгкие, — снова комментирует он мои действия.

— Здесь тоже непорядок, — продолжаю я.

— Это сердце.

— Кажется, позвонок ушёл немного в сторону...

— Правильно, сколиоз — подтверждает Мамаев.

Я вновь удивлён, что так легко нахожу неладу в по-

звоночнике, но потом догадываюсь, что это происходит от присутствия рядом волхва, в энергетическую ауру которого я попадаю вместе с пациентом.

— Давай, для примера, попробуем сразу за один сеанс все Мишины нарушения в грудном отделе исправить, — говорит Олег таким тоном, как будто править мы будем вместе. — Миша парень тренированный, крепкий, выдержит, — заключает он.

Я снова слежу в лучах фонарика за руками целителя. Кажется, те же движения, что и в предыдущей правке, но что-то несколько по-иному. Может быть, прихватив большим и согнутым указательным пальцем Мишин позвонок, он держит его чуть дольше, может ещё что-то, чего я не могу понять, а только чувствую, находясь в его поле.

— Завтра ему отработку ударов и «Дровяную дорожку» наверное, нельзя будет делать? — спрашиваю я с опаской за Мишу, который так рьяно сегодня крошил поленья и стучал по промёрзшим шинам.

— Почему нельзя, можно, я же ему замок поставлю, — успокоил Мамаев.

— Да, ещё в прошлый раз хотел спросить, что такое «замок»?

— Это когда мышца на нужном суставе блокируется, то есть вызывается искусственный её спазм, который не даёт позвонку с исправленного положения вернуться в прежнее, неправильное, — просто поясняет Олег Иванович.

— Долго ли действует этот замок? — интересуюсь у целителя.

— Месяца два, достаточно для того, чтобы закрепились правка, — отвечает он.

А меня осеняет: так вот почему все предыдущие попытки мануальных терапевтов исправить мне сдвиг звоночника оканчивались безрезультатно. Один даже воскликнул в отчаянии: «Тебя править бесполезно,

мышцы, что доски, во-первых, не дают сдвинуть позвонок, а потом уже правленный позвонок снова на прежнее место возвращают, и вся работа насмарку!» Поэтому пациентов после такой правки позвонков заставляют беречься, ходить осторожно, нередко затягивают в специальный корсет, чтобы мышцы ненароком не вернули в уже привычное для них положение только что исправленный позвонок.

— Проверь! — костоправ оставляет в покое хребет нашего бойца. Я опять провожу пальцами по грудному отделу позвоночника и не могу поверить своим ощущениям. Снова и снова провожу по спине Миши и единственное, что могу выдать из себя, это восхищённо удивлённое: «Вот это да!» Ещё бы, позвоночная дуга идеальна, как новая! Всего через пятнадцать минут, в моём присутствии, без единого удара, скручивания или «ломки».

— Олег, как ты это делаешь? — ещё не оправившись от удивления, спрашиваю я.

— Это называется «лепка». Она применяется в работе, например, с позвоночной грыжей, с высокими стадиями сколиоза, когда позвонки не только искривлены, но ещё и развёрнуты вокруг своей оси. Процесс лепки — это вхождение в резонанс с больным позвоночником пациента и выравнивание его позвонков при помощи своего позвоночника, своих мышц. Я структурирую позвоночник больного, как бы размягчаю его, а руками уже «леплю», ставлю всё на место. А потом делаю «замок».

— Прямо мистика какая-то...

— Никакой мистики, обычная волшба, — заключает волхв.

Мы вдвоём помогаем нашему «боевому дровосеку» встать и выводим из парилки, поддерживая на всякий случай под руки. Я набираю ковш ледяной воды и по-

сле того, как Миша ровненько усаживается на скамейке в предбаннике, Олег Иванович обтирает его лицо и верхнюю часть груди.

— Ну, как себя чувствуешь, не тошнит, не мутит? — спрашивает он.

— Нормально, — отвечает стойкий Миша.

— Тогда держи ковш, обтирайся сам, можешь попить, — наставляет целитель. — А мы пошли, кто там у нас прогrelся следующий?

Меняются спины, меняются повреждения, я слежу за работой Олега и проверяю позвончики до правки и после.

— А вот эти два позвонка как будто не совсем вправились...

— Верно, я их сдвинул, а окончательно они станут на место после вытяжки.

После «прямого общения» с позвончиком и с его дефектами посредством собственных рук, через личные ощущения, возник интерес глубже познакомиться с устройством этого уникального механизма, — человеческого позвончика. После бани, пока работает генератор, я снова окунаюсь в текст лекций волхва.

## **БОЛИТ СПИНА — ИЗМЕНИТЕ**

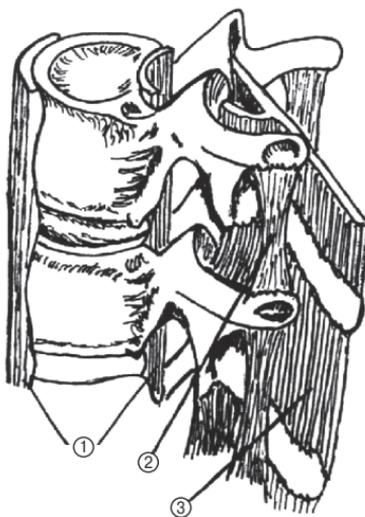
# ОТНОШЕНИЕ К МИРУ

## 4

*Мускулатура спины и мышцы живота. Анатомия и функции спинного мозга. Связь спины с телом. Если болит спина — измените отношение к себе и окружающему вас миру. Доверяйте здоровье профессионалам. Важность психотерапии.*

### Связки (рис. 8)

**С**вязка представляет собой пучок плотной волокнистой соединительной ткани, протянутой от одной кости до другой для защиты и усиления сустава. Связки обладают некоторой эластичностью, но в зависимости от своей длины, ограничивают или не допускают движение в одном или нескольких направлениях. Основные связки позвоночника — продольные — проходят по всей длине его сверху донизу спереди, сзади и по бокам позвонков. Другие связки соединяют отдельные позвонки, проходя от отростка к отростку и окружая мелкие суставные поверхности. Связки, которые мало участвуют в движении, становятся



**Рис. 8.** Связки:

- 1 — продольная связка,
- 2 — межпоперечная связка,
- 3 — межостистая связка

тугими, связки, подвергаемые чрезмерному напряжению, ослабевают. В первом случае движения будут ограничены, во втором — разовьется излишняя подвижность.

Читая эти строки, я невольно вспоминаю дока с его «разболтанными» позвонками, теперь эти слова для меня наполняются конкретным знанием.

### **Мышцы и позвоночник**

Мышцы состоят из миллионов продольных волокон, соединенных в пучки волокнами соединительной ткани. Каждую отдельную мышцу образует множество таких пучков, заключенных в оболочку, пронизанных нервными волокнами и обильно снабжаемых кровью. Свойством мышечной ткани является способность к сокращению и расслаблению (растягиванию). Скелетная мышца каждым своим концом прикреплена к кости при помощи сухожилия — тяжа из соединительной ткани, покрытой слизистой оболочкой, которая позволяет ему скользить при соприкосновении с другими сухожилиями или костями. Сокращаясь, мышца тянет за собой кость, и та движется в пространстве. Обычно мышцы действуют попарно: когда одна мышца сокращается, другая (её антагонист) расслабляется. Своего рода наглядный пример существования даже в нашем теле принципа «единства и борьбы противоположностей», хотя было бы вернее, на мой взгляд, использовать более точный старый образ «вечного сражения Белобога и Чернобога» или восточного принципа Инь-Ян.

## **Мускулатура спины**

Мышцы спины располагаются в несколько слоёв, но не одна из них не пересекает среднюю линию спины — позвоночник. Зато каждая мышца имеет соответствующую пару на противоположной стороне.

— Наиболее глубоко расположенные мышцы — плотные и короткие, они протянуты от одного позвонка к другому, соседнему. Пока мышцы с каждой стороны имеют одинаковую силу, они держат строй позвонков, и позвоночник сохраняет устойчивость в вертикальном направлении.

— Следующий слой образуют лентообразные мышцы, берущие начало в основном в области таза, откуда они расходятся веером к позвонкам, рёбрам и голове. Эти мышцы отвечают за более тонкие и точные регулировки движения тела и контролируют работу крупных мышц спины, формирующих осанку.

— Наружный слой образован самыми крупными мышцами, соединяющими отростки позвонков с лопатками и плечевыми суставами. Это очень сильные мышцы, поддерживающие осанку и сохраняющие устойчивость корпуса при работе руками, особенно при подъёме тяжестей. Именно в этом слое расположена мышца, которая при сокращении разгибает туловище вверх — мышца, выпрямляющая позвоночник.

## **Мышцы живота**

Мышцы живота действуют в противовес мышцам спины. Они тянут корпус тела вперёд, уравновешивают тягу назад, производимую мышцами спины. Сокращаясь, мышцы живота подтягивают грудную

клетку к тазу, что позволяет позвоночнику сгибаться вперёд.

Поясничная мышца расположена глубоко в брюшной полости. Она соединена с позвонками поясничного отдела, проходит над передней частью тазобедренного сустава и другим концом прикреплена к бедренной кости. Сокращаясь, эта мышца сдавливает поясничные диски, например, при подъёме из положения «лёжа» в положение «сидя».

Другие крупные мышцы живота воздействуют на позвоночник только косвенно. Сокращаясь, они повышают давление внутри брюшной полости и, таким образом, снимают некоторую часть нагрузки с позвоночника. Если мускулатура живота ослаблена, то любые нагрузки, особенно при поднятии тяжестей, прежде всего, ложатся на позвоночник и мышцы спины.

Вообще большинство людей, пытающихся уберечь свой позвоночник от травм и болезней, — это касается как простых людей, очень далёких от медицины и напрочь забывших даже школьные знания анатомии и физиологии человека, так и людей, тесно связанных с медициной и спортом, — считают, что для этого нужно укреплять только мышцы спины. Причём упорно практикуют упражнения, развивающие в основном широчайшие мышцы спины, которые практически не несут непосредственно для позвоночника никакой пользы, а зачастую лишь способствуют прогрессированию ряда болезней, как в случаях кифозно-лордозных искривлений. Живот и его мускулатуру зачастую воспринимают как бы косметическим дополнением. Поэтому, на мой взгляд, стоит остановиться на вопросе о важности мускулатуры живота чуть подробнее.

Слова «живот» и «жизнь» практически во всех старых славянских языках означали одно и то же. И отнюдь не из-за того, что там находятся органы пищеварения, — для них есть другие слова: «брюхо», «потроха», «требуха» и т.д. «Живот» —местилище «Живы» — жизненной силы. По восточным мировоззренческим концепциям, так модным среди нынешнего населения нашей страны, как, впрочем, и Запада, Живот также считается средоточием жизненных сил, и также отнюдь не только из-за расположения в нём важных органов.

Любой специалист, занимающийся проблемами позвоночника, не важно, принадлежит ли он к костоправам старых волховских школ, к знахарям-самоучкам, мануальным терапевтам, массажистам, врачам-вертебрологам и др., в своей деятельности сталкивался с интересным явлением: у людей худощавых, астенического сложения, позвоночник болит чаще, чем у полных, имеющих животик. Особенно это касается случаев, когда боль приходит от возникновения межпозвонковой грыжи (т.е. выпячивания, смещения межпозвонкового диска). Какая здесь связь?

Как мы уже рассмотрели выше — механически позвоночник можно представить, как цепь жестких (позвонков) и упругих дисков, соединённых последовательно с помощью пассивных (связки) и активных (мышцы) элементов. Подобная конструкция хорошо выдерживает растягивающие нагрузки. Устойчивость позвоночника при сжатии и способность выдерживать нагрузку при наклонах, достигается за счет активной работы мышц. Обычно считается, что в этом процессе задействованы мышцы спины и мышцы живота, непосредственно примыкающие к

позвонкам, о чем мы подробно говорили выше. Это верно, но не до конца. Если, используя эту схему, попробовать подсчитать нагрузки на позвонки и на околопозвоночные мышцы, то получим фантастические цифры нагрузок, которые биологические ткани человека выдержать не могут. Для снятия и распределения эти нагрузок огромную роль играет именно живот.

Да, приходилось слышать нечто подобное о несоответствии расчётов учёных с фактами реальной жизни. Жук по соотношению веса тела и площади крыльев, летать не может, а он, вопреки расчётам, все-таки летит. Дельфин, при его массе и силе мышц тоже не в состоянии плавать с той скоростью, с которой он фактически плавает. Теперь то же с позвоночником. Явно где-то ошибка в расчётах, чего-то недоучли, дорогие учёные.

У тренированного человека при наклонах, подъёмах тяжестей или иной большой физической нагрузке, в первую очередь напрягается живот, его мышцы, причем не только так называемые мышцы пресса, но и брюшина, а также диафрагма (или Ярло — по терминологии Живы) — мышечная перегородка, отделяющая полость живота от груди. При этом в брюшной полости повышается давление (подобно накачанному мячу), и нагрузка на позвоночник существенно снижается. Причем при тренированном животе в некоторых видах нагрузки более чем на 70%!

Следует также понимать, что способность живота поддерживать позвоночник зависит и от максимального давления в брюшной полости, и от объёма самого живота. Большой живот выдержит большую нагрузку, но лишь при условии хорошо работающих мышц. Т.е. я говорю сейчас не о «пивном» обвисшем пузе, которое растёт у большинства «беременных»

мужчин, не об обрюзгших животах не следящих за собой женщин, речь совсем об ином. Обратите внимание на то, что мастера единоборств, выдающиеся спортсмены — борцы, боксёры, штангисты, гимнасты, — не отличаются тонкой осиной талией и втянутым животом. Точно так же у спортсменок — гимнасток, борцов, фигуристок, да и у балерин разница в соотношении бёдер, груди и талии не слишком велика. Точно такие же тела формируются и у профессиональных военных, и у таёжников, испытывающих довольно значительные долговременные нагрузки. Опять же, давайте уточним, что я не отношу к этой категории любителей пикников на природе, разжиревших от «нелёгкой службы» офицеров и прапорщиков, как не отношу к спортсменам, о которых говорил выше, мастеров шахмат, покера или бильярда. У каждого есть свои увлечения, пристрастия, но мне, к сожалению, пока не удалось воочию наблюдать, как эти виды спорта укрепляют мышцы спины или живота. Также, к сожалению, зачастую приходится лечить не только людей, увлекающихся новомодными шейпингами, аэробиками, фитнесами, но и их тренеров. Причем речь, как правило, в этих случаях идёт не только о нарушениях в спине или суставах, но и возникающих функциональных расстройствах организма в целом.

В общем, хотелось бы, чтобы у нас с вами изначально возникло нормальное представление о крепкой спине и крепком животе, не как о перекачанных гипертрофированных отдельных группах мышц для «пляжной демонстрации» или животах «двенадцатимесячной беременности», обладателями которых являются очень часто встречающиеся в последние годы «мастера» боевых и оздоровительных систем.

Впрочем, эта тема требует отдельного разговора и, к сожалению, объёма не одной книги. Образно говоря, я обычно советую своим собеседникам не обращаться с вопросом, как сохранить или улучшить своё зрение, к врачу, носящему очки «-5», даже если этот врач знаменитый офтальмолог.

Что же касается мышц живота непосредственно и его объёма, то чуть позднее мы более подробно будем говорить на эту тему, причем на конкретных примерах и с конкретными советами по коррекции осанки и фигуры.

Очень интересны отличия официальной медицинской точки зрения от ведовской, поэтому, наверное, так сильно разнятся и результаты лечения. Мне полтора года тому назад официальная медицина предложила обезболивающие средства, вместо устранения причин болей. Мануальные терапевты, основывавшие своё лечение, опять-таки, на знаниях официальной медицины и имеющие врачебные дипломы, констатировали, что меня невозможно исправить — «мышцы как доска» и т.д. А ведовскими способами Мамаев сумел избавить меня не просто от болей, а от самой их причины. При этом он ещё и удивлялся, отчего с такой ерундой я приехал так далеко лечиться. Я прежде думал, что воспоминания о доблестном характернике, славном казаке и целителе Мамае, остались только на картинках старины да в художественных произведениях, но вот ведь живы его наследники!

## **Спинной мозг**

Одна из важнейших функций позвоночника — защита спинного мозга, который соединяет головной мозг с периферийной нервной системой и

проводит от тела к мозгу чувствительные импульсы — сигналы о ритме функционирования тех или иных органов нашего тела. В обратном направлении идут сигналы или, если хотите, кодированные инструкции для мышц, как им действовать, как должны функционировать органы и т.д. Любое повреждение позвоночника, затрагивающее спинно-мозговые нервы или их ответвление, может вызвать боль (что практически является сигналом о неполадке в данном участке) или паралич в любой части тела. К примеру, ишиалгия (ишиас, невралгия или воспаление седалищного нерва) возникает, как правило, из-за ущемления седалищного нерва в том месте, где он выходит из поясничного отдела позвоночника. Каковы причины? Вследствие либо смещения позвонка, либо воспаления застуженных мышц и хрящевой ткани, зачастую усугубленного стрессом и употреблением спиртного, либо сдавливания радикулы (нервного утолщения) из-за протрузии межпозвонкового диска (т.е. его сплющивания), смещения диска или вследствие разрыва диска. Соответственно, и методы лечения в этих случаях абсолютно различны. И простое обезболивание препаратами ортофеновой группы, как, впрочем, и кетановой и т.п., ничего не даст.

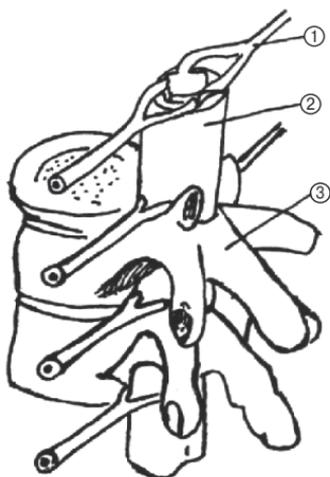
Сколиозы, кифозы, лордозы также, как правило, приводят к процессам дегенерации мышц и спинного мозга, защемлениям спинно-мозговых нервов и, соответственно, значительным сбоям в работе органов тела. Вообще, возможные катастрофические последствия повреждений спинного мозга и выходящих из него нервных окончаний, наверное, самый веский аргумент, подтверждающий необходимость заботиться о вашей спине.

Да, сколько ни твердят, что предотвратить легче, чем лечить, но мы обычно поступаем по принципу «пока гром не грянет...». В идеале этим знаниям и упражнениям для поддержания позвоночника в хорошем состоянии нужно обучать со школьной скамьи, как, например, и отработке приёмов безопасного падения.

### Анатомия спинного мозга (рис. 9)

Спина́й мозг — это часть центральной нервной системы. Длина спинного мозга у взрослого человека среднего роста составляет около 45–50 см — от головного мозга до крестца, где разветвляются в поясничном отделе последние оставшиеся нервы. Эта нижняя часть называется *cauda equina* — «лошадиный хвост» с латыни.

Спиной мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованной нервными волокнами. Спинно-мозговые нервы через равные промежутки отходят от спинного мозга и проходят через просветы между суставными поверхностями и телом позвонка. Далее они разделяются, образуя сеть мелких ответвлений, пронизывающих определённые участки тела.



**Рис. 9.** Спина́й мозг:  
1 — спинно-мозговой нерв,  
2 — спинной мозг,  
3 — позвонок.

На всём своём протяжении спинной мозг за-

щищен костной трубкой, образованной позвонками, мелкими связками и мышцами. Он омывается спинномозговой жидкостью, которая удерживается тремя концентрическими трубками, носящими общее название твёрдой мозговой оболочки. Жидкость поглощает толчки, защищая позвоночный столб от давления.

Спинальный мозг может растягиваться, приспосабливаясь к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно, если только позвоночник не сломан, не смещены позвонки или что-то острое не вонзилось прямо в спинной мозг.

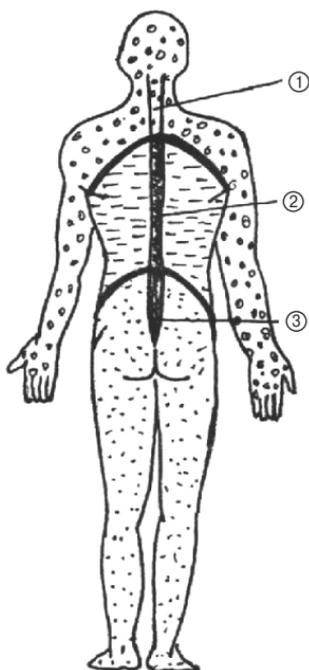
### **Спинно-мозговые нервы (рис. 10)**

Спинно-мозговые нервы состоят из миллионов отдельных нервных волокон или нейронов. Они делятся на три категории:

- двигательные или центробежные нервы, которые контролируют движение мышц;
- чувствительные или центростремительные нервы, которые проводят импульсы от чувствительных нервных окончаний в разных участках тела к позвоночнику или спинному мозгу;
- смешанные нервы, состоящие как из двигательных, так и из чувствительных нейронов.

Все спинно-мозговые нервы являются смешанными: они несут чувствительные импульсы к головному мозгу и двигательные — в обратном направлении. В зоне действия каждого спинно-мозгового нерва находится определенная часть тела, и можно достаточно точно соотнести нервы с различными частями тела.

— Нервы, выходящие из шейного отдела, иннервируют (т.е. снабжают нервными сигналами) плечи и руки.



**Рис. 10.** Спинно-мозговые нервы:

- 1 – шейный отдел — нервы, идущие к голове, плечам, рукам; 2 – грудной отдел — нервы, идущие к туловищу; 3 – поясничный отдел — нервы, идущие к ягодицам и ногам

— Нервы, выходящие из грудного отдела, иннервируют туловище.

— Нервы, выходящие из поясничного отдела и крестцовой области, иннервируют ягодицы и ноги.

Область кожи, иннервируемая одним спинно-мозговым нервом, называется дерматомом. На поверхности туловища дерматомы образуют серию правильных сегментов, идущих вокруг тела. На конечностях схема несколько сложнее, поскольку здесь два спинно-мозговых нерва могут иннервировать один и тот же участок.

Онемение, болезненность и ряд других внешних признаков определенного участка кожи подскажут целителю-костоправу или врачу, какой нервный корешок затронут из-за нарушения

состояния позвоночника. Так, например, онемение или боль в области плеча указывает на то, что ущемлён спинно-мозговой нерв, выходящий между третьим и четвёртым шейными позвонками.

Хм, насколько всё же простая и одновременно сложная система, как много и насколько объёмно должен знать, да нет, пожалуй, не просто знать, а ведать настоящий врач или целитель, чтобы определить причину болезни и найти способ её устранения!

### **Связь спины и остального тела неразрывна**

В древности говорили, что если болезней много — заболит позвоночник. И это действительно так. Не следует также забывать и об обратной связи. Болит позвоночник — начинаются и болезни внутренних органов.

Шейный отдел — заболевания головы и иммунной системы.

Грудной отдел — лёгочные и сердечные болезни.

Поясничный отдел — заболевания органов брюшной полости и мочеполовой системы.

Поэтому начиная лечить свою спину, следует одновременно проводить и реабилитацию соответствующих систем организма. Точно так же и в обратном случае, — пытаясь излечить какие-либо заболевания, стоит обратить внимание и на спину, или хотя бы на соответствующие её части.

Хороший костоправ может диагностировать многие болезни опорно-двигательной системы уже по внешнему виду больного, его походке, движениям, почти не прибегая к детальному осмотру. Хотя именно такой осмотр и помогает уточнить диагноз и составить более ясную картину причины болезни. К примеру, наличие треугольных ногтей, расширяющихся к окончанию пальцев, позволяет с уверенностью говорить о серьезных заболеваниях позвоночника и изменениях в структуре его тканей. Вообще некоторые взаимосвязи в организме могут на первый взгляд показаться странными и нелогичными.

Например, рецидивирующее люмбаго может быть вызвано длительным напряжением глазных мышц.

При разной длине ног очень часто щелкает и воспаляется височно-челюстной сустав.

При болезнях печени очень часто наблюдается боль в области плеча и лопатки, т.н. плече-лопаточный периартроз.

Поэтому, на мой взгляд, очень важно, чтобы врач-вертебролог, ортопед, мануальный терапевт, массажист, также как и волхв-костоправ умели четко улавливать связи между заболеваниями кожи, внутренних органов, половой сферы и опорно-двигательного аппарата.

Да, ещё раз убеждаешься, насколько сложная «машина» человек. Ведь сколько действительных примеров из жизни, когда человеку лечат сердце или почки, а у него нелады с позвоночником. Беда, козь человека рассматривают и лечат «по частям».

Мыслить о человеке, о государстве, науке и вообще об окружающем мире именно в целом, со всеми «связками и каналами», «сосудами и нервами» — это и есть волховской подход!

**Внимание! Это очень важно!**

Делайте выбор правильно — доверяйте своё здоровье только профессионалам. Лечить позвоночник может только врач-специалист, тот, кто хорошо знает строение позвоночника, хорошо разбирается в клинических проявлениях его заболеваний и, более чем желательно, — имеет большой стаж работы. К сожалению, даже диплом медицинского вуза не гарантирует ни ума, ни знания, ни опыта. Если за лечение вашей спины или спины ваших детей и близких берутся врачи без знания предмета или, того хуже, люди без медицинского образования, то последствия могут быть непредсказуемые.

Причем важно, чтобы вы понимали, что специалист — это не обязательно человек, имеющий

диплом об окончании медицинского института или училища, а тем более отнюдь не выпускник двух-трёхнедельных курсов массажистов или мануальных терапевтов (?!). В конце концов, можно научить человека правильно разминать мышцы, делать вытяжки и растяжки, манипуляции с позвонками давлением на остистые окончания, другим методам и отдельным приёмам. И он сможет проводить эти манипуляции на позвоночнике, делать массаж, вести лечебную и оздоровительную гимнастику, даже будучи очень далёким от медицины и практически не имея представления об анатомии и физиологии. Но не более того.

В лучшем случае, как встарь, такой человек должен трудиться под руководством хорошего костоправа в роли потворы, иначе говоря, помощника, ассистента, ученика. В наше время, к сожалению, часто наблюдается худший случай.

В большинстве своём такой «специалист» вряд ли сумеет самостоятельно решить, в каких случаях применить один приём, метод, в каких случаях — другой, а в каких случаях вообще не применять никакого воздействия извне и т.п., не говоря уже о составлении целостной индивидуальной программы восстановления здоровья конкретного человека. В этом и есть главные отличия между профессионалом, владеющим Методом и Знанием, и толпами бездарных дипломированных и бездипломных «лекарей», зарабатывающих свой «кусочек хлеба с маслом» на чужих хворях. Как отличить? Об этом я уже говорил выше (пример офтальмолога в очках), подскажу и еще несколько советов. Поговорите с людьми, которые лечились у этого врача или лекаря, посмотрите на результаты, есть они или их нет, значительны эти ре-

зультаты или малы. Если малы, — что является причиной — труд врачавателя или несоблюдение пациентом его рекомендаций. Это просто.

И ещё, если человек хоть чем-нибудь выделяется из общей массы, о нём ходит достаточно много слухов, как хороших, так и плохих. Если человек пустышка, то — соответственно. В общем, как любил повторять мой покойный отец: «Не кричи о себе громко, пусть люди хотя бы тихо о тебе скажут.»

**Если болит спина — измените отношение к себе и окружающему вас миру.**

С точки зрения большинства сегодняшних медиков, это не важно. Но с древности и до сегодняшнего дня любой костоправ еще в начале обучения Живе накрепко затверживает:

Суставы, в том числе и позвоночник, подтачиваются длительным страхом, эмоциями гнева, неудовлетворённости и протеста. Вообще состояние спины отражает ваше ощущение собственной силы, уверенности и поддержки со стороны близких вам людей. Проблемы со спиной значат, что этого вы не чувствуете.

Кроме того:

— боли в поясничной области — это результат сознательного и бессознательного понимания собственной никчёмности, давления материальных проблем как финансового, так и бытового характера;

— боли в середине спины — индикатор чувства вины и прошлых страхов, сигнал о том, что вы боитесь прошлого и пытаетесь его забыть, причем безрезультатно, оправдываетесь перед самим собой за грубость, хамство или аморфность и слюнтяйство;

— боли в верхней части спины и шее — недостаток эмоциональной поддержки, убеждения, что вас

не понимают или просто используют (помните поговорку: «на шею сели и ноги свесили?»), нехватка заботы и внимания близких, ощущения, что кто-то помыкает вами.

В современной медицинской науке начинает понемногу идти речь о психосоматических связях с болезнями, пока, правда, неуверенно, но всё же есть надежда на поворот к более серьёзному отношению к данному вопросу.

С точки зрения же костоправа, эти и прочие болезни позвоночника, как кособокость (сколиозы), так и чрезмерная кифозность или лордозность, а следовательно, и происходящие из них в дальнейшем межпозвонковые грыжи и протрузии и пр. также неразрывно связаны с нарушениями в психосфере.

В заключение этой беседы хотелось бы добиться четкого осознания вами того, что, как и в любых других хворях, проблемы со спиной — это лишь малая часть нарушения равновесия и Лада всего организма, в том числе и психосферы. Поэтому *положительная психотерапия обязательно должна участвовать в комплексе лечения любого сбоя вашего организма.* Не залечивайте локальный больной участок или проявление болезни — исцеляйте, восстанавливайте весь организм и психику!

## ЛЕЧЕНИЕ НЕПРИЯТИЯ МИРОВОГО СИОНИЗМА

### 5

*Происшествие с нарами. «Сюрпризы» Рождества. Новые приступы сионизма у дока. Силовое решение. Косуля. Будем лечить не только позвоночник. Рассказ Мамаева. Боевые побратимы. Почему мировой сионизм мне не мешает?*

**У**тром я, как обычно, вернулся с зарядки и стал одеваться. Док тоже проснулся и направился на улицу, — спал он в своём любимом тёплом охотничьем костюме, лёжа поверх спального мешка. Григорьевич ещё не успел выйти, как за его спиной раздался треск дерева, грохот, и Олег, спавший над доком, рухнул вместе с дощатым настилом на место Григорьевича, тут же провалился сквозь него и оказался сидящим на цементном полу в куче сломанных досок и матрасов вперемешку со спальниками. На шум вбежал Сабир и долго дивился случившемуся, потому что нары эти уже лет десять стоят, и никогда ничего подобного не происходило, хотя порой на верхних ярусах лежали мужики и потяжелее Олега. Больше всего радовало то, что доктор успел вовремя покинуть ложе. Я мимоходом подумал, что происшествие с нарами, видимо, сулит нам нарушение каких-то планов.

В этот день Дима собирался в районный центр, и мы с доком решили поехать с ним. Я хотел купить себе спортивную сумку и фонарик, а док истосковался по связи с внешним миром. Едва мы покидаем «зону телефонного безмолвия», как доктор принимается звонить всем друзьям, знакомым и сотрудникам. Но это ещё ме-

лочи. Самое главное, чем больше мы удаляемся от Ранадора и приближаемся к цивилизации районного масштаба, тем чаще в перерывах между звонками начинает «оживать» тема мирового сионизма, как-то угасшая было в поместье волхва. Хорошо, что сейчас не ночное время, дорога чистая от снега, а встречных машин совсем мало, поэтому никаких последствий от «камланий» дока на иноприродную силу у нас не произошло. Так мне казалось.

В районном центре мы остановились у рынка. Дима пошёл за покупками, и мы с доком решили пройтись по ларькам и магазинчикам. Учитывая, что было седьмое января, православное христианское Рождество, базар совсем никакой, да и большая часть магазинов закрыта по случаю праздника, я решил, что мы возвратимся к «Сурфу» быстро. Так бы оно и было, если бы...

Довольно скоро обойдя скучный базарчик, мы вошли в киоск, где скучала симпатичная большеглазая девушка. Купив у неё сувениры, мы уже вышли на улицу, как вдруг доктор увидел цветочный ларёк, и его осенила мысль доставить неожиданную радость этой девушке. Доктор вообще по своей натуре очень щедр и романтичен, и любит делать людям приятные сюрпризы.

— Я куплю цветы, пусть ей станет немного радостнее в этот скучный день, — предложил док, и мы вошли в дверь под вывеской «Цветы». Лучше бы я вошёл туда один. Продавщица цветов оказалась из того разряда людей, которые считают себя верующими, но со святыми писаниями знакомы понаслышке и толком даже не знают, почему одна часть христиан празднует Рождество на тринадцать дней раньше другой. Женщина принялась поздравлять нас с праздником Рождества Христова. Я ей пояснил, что этот праздник был заимствован христианами из древних культов почитания, скажем,

в Египте — Осириса 6 января, в Греции — Диониса 6 января, в Иране Митры — 25 декабря, а у нас — Коляды. Наши предки праздновали Рождество Коляды, начало нового солнечного года, после того, как закончилось зимнее солнцестояние и прекратилось удлинение ночи. Это праздник победы Светлых сил над силами Тьмы, и он соответствует 25 декабря. Празднование Рождества Христова 7 января появилось у славян после разделения христианской церкви на католиков и православных и введения нового Григорианского календаря, у которого разница со старым Юлианским составляет 13 дней.

Это была ещё одна моя грубая ошибка. Григорьевич тут же оседлал своего любимого масонского «конька». Его понесло так, что на какое-то время он забыл и о цветах, и о девушке, сосредоточившись на мысли, что «нам же историю подменили, всё совсем не так было, и Писание говорит не о том, о чём нам твердят...» В общем, остановить его уже было невозможно, тем более что женщина с величайшим интересом слушала этого респектабельного седобородого мужчину. Напоминание о цветах и девушке ничего толком не исправило, только на несколько минут отвлекло дока для вручения букета, и всё продолжилось. Минут через двадцать я побрёл к «Сурфу».

— Дима, это очень надолго, что будем делать? — сообщил я неутешительную весть.

— Плохо, нам ещё за электродами съездить, а также на овощную базу успеть, — отвечает «сталкер». Минут десять мы сидим в раздумье.

— Есть идея, я попрошу Григорьевича помочь мне в выборе сумки и фонарика, он не откажет, — решаю я и выхожу из машины.

Хитрость, хоть и с трудом, удаётся: я увлекаю дока в магазин метрах в пятидесяти от рынка. Здесь мы поку-

паем фонарик, и я тяну его дальше ещё метров пятьдесят, там мы выбираем сумку. Возвращаясь к машине, я все время твержу, что нам нужно спешить, что овощная база скоро закроется. Вот мы и в машине, Дима поворачивает ключ зажигания и... доктор со словами «ой, я ей забыл сказать», выскакивает из «Сурфа». Подождав немного, я снова иду увещевать дока. Бесплезно, всяческие доводы о том, что нас ждут, что ещё нужно купить продуктов, а база скоро закрывается и т.д. никакого эффекта не имеют. Загипнотизированный восхищённым вниманием цветочницы к своим пламенным речам, Григорьевич уже не в состоянии прервать сладчайший миг триумфа. Я снова возвращаюсь к «сталкеру» ни с чем. Времени уже практически нет, — или мы уезжаем немедленно, или нам уже вообще торопиться некуда. Но как мы объясним в Ранадоре всю глупость ситуации? Остаётся только одно решение — силовое. Я выхожу из «Сурфа», а Дима заводит двигатель.

В цветочном ларьке ничего не изменилось, как будто время здесь не властно: всё то же восторженное лицо женщины с широко открытыми глазами и вошедший в раж док, вдохновенно вещающий о кознях треклятого сионизма. Какие тут могут быть продукты и овощная база?

— До свидания! — грубо прерываю я идиллическую беседу. — Мы очень спешим, опаздываем! — хватаю Григорьевича за руку и тащу из ларька. Женщина второпях на толстом журнале пишет свой телефон и адрес и суёт ему вдогонку. Я упорно продолжаю тащить упирающегося доктора, причитающего заклинание «я не всё сказал», к работающему «Сурфу». Едва мы касаемся сидений, как смысленный «японец» тут же срывается с места. Некоторое время я с опаской поглядываю назад, — на площади стояла машина с

двумя патрульными. Нет, нас никто не догоняет, уф, пронесло, наверное, подумали, что друзья забирают своего перебравшего товарища. А док сидит теперь такой смиренный, что не верится, и когда мы перед самым закрытием подъезжаем к овощной базе, он приступает к своему второму любимому делу — разговорам по телефону. Замечательно, это надолго, мы с Димой отправляемся на базу и спокойно берём всё по списку, которым нас снабдила Галя.

На обратном пути «сталкер» легко ведёт железного коня по лесной дороге, попутно читая следы на глубоком снегу. Кажется даже, что разумный «Сурф» сам бежит по знакомой дороге, не мешая хозяину разбираться в хитросплетениях звериных следов.

— Вон, справа, косуля! — кричит Дима, указывая рукой в тайгу. Мы смотрим туда и видим большую красивую в своём испуганном изяществе косулю, которая лёгкими прыжками летит через заросли и кусты справа от машины. Мы замедляем скорость. Животное обгоняет нас.

— Сейчас она на дорогу выскочит, — предполагает Дима. В самом деле, косуля устремляется к очищенной трактором дороге нам наперерез, ещё миг — и она побежит не по рыхлому снегу, а по твердому мерзлому покрытию. Но в последний момент чуткое животное вдруг делает великолепный огромный прыжок и, распростершись в воздухе, перелетает на левую сторону дороги. Там, где передние ноги животного должны были коснуться заснеженной земли, оказалась впадина. Косуля с размаху влетает в сугроб, кувыркается по рыхлому снегу, взбив его белыми фонтанами и, вскочив на ноги, скрывается в зарослях.

— В прошлую зиму было очень много снега, полтора-два метра, пищу таким животным, как косули

и олени, добыть было трудно, многие погибли, — принялся рассказывать Дима, — обессиленные косули выходили прямо на дорогу. Вначале бежит впереди машины, потом переходит на шаг, а после и вовсе падает на снег. Тогда я выхожу, подбираю их и, положив в «Сурф» отвожу в Ранадор. Там мы их выкармливали. Одна, помню, беременная оказалась, совсем плохая была. Постепенно выходили, уже есть хорошо стала, и вдруг умерла. Сделали вскрытие, оказалось, что у неё два плода было, и один умер, видимо, она ударилась где-то животом, убегая от хищника, плод стал разлагаться, и она погибла. Дети очень плакали. Суровая была зима, — заключил «сталкер».

В Ранадоре уже не чаяли нашего возвращения, давно прошли все расчётные сроки, начало смеркаться.

— Что там опять придумал этот Дима? — Возмущалась Галя, когда мы принялись сдавать ей продукты. — Куда это он вас возил? Уже собирались отправлять «Тирано» навстречу, хотя бы до речки, где появляется связь и можно, по крайней мере, созвониться и узнать, что же с вами стряслось! — вычитавала строгая хозяйка Ранадора.

— Галя, ты не поверишь, но на этот раз Дима ни при чём, — ответил я устало. — Нас сегодня задержал совсем не он, а мировой сионизм.

— Кто? — Глаза Гали округлились от удивления, потому что до сей поры в местной тайге зверя со столь странным именем не водилось. — Это как же? — спросила она.

— А вот так, — и я начал свой рассказ, усевшись на лавку за большим столом в кухне.

— Да, — печально вздохнула Галя, после того как я поведал о наших приключениях, — жалко Григорьевича.

— Хорошо, что «Сурф» не простой автомобиль, а хозяин его — «сталкер», напитанный духом Ранадора, а то неизвестно, чем бы это взывание к сионистским духам для нас кончилось, — заключил я, припомнив наш «полёт» в сугроб на «Тирано».

— Хм, значит, будем лечить доку не только позвоночник, — задумчиво сказал волхв, который тоже слушал мой рассказ.

За ужином доктор привычно затянул песнь на болезную тему, горячо клеймя сионистов во всех своих и мировых бедах.

— Когда наша группа спецназа после выполнения задания уходила по джунглям от преследования — вдруг заговорил молчавший до этого Мамаев, — я в спешке не заметил растяжки. Грохнул взрыв, — большую часть осколков принял на себя кивларовый бронезилет, лицо я каким-то чудом успел прикрыть рукой, и осколки вошли вот сюда, — Олег показал шрамы на левом предплечье и выше локтя. — Но взрывом меня отшвырнуло на несколько метров, и так садануло спиной о ствол красного дерева, что лопнули позвонки, и спинной мозг зажалось в трещине. — За столом все замолчали, потому что Олег Иванович обычно не любит рассказывать о «той» своей жизни. — Ребята сразу всадили мне противошоковый укол и потащили на себе. — Мамаев помолчал, а потом, повернувшись к доку, продолжил. — Так вот, Николай Григорьевич, восемнадцать километров, по джунглям, уходя от преследования, меня тащили на своих плечах еврей и таджик. Случись с ними такое, я точно так же тащил бы их. Знаете, я за этого еврея и этого таджика любому глотку перегрызу, потому что мы делали одно дело, одну мужскую работу, они — мои боевые побратимы, как Дима, как Рома,

как другие ребята... — Олег замолчал, видно было, что ему нелегко вспоминать прошлое.

— Это была Африка? — спросил я после паузы.

— Юго-Восточная Азия, — тихо ответил Мамаев.

— А что было потом? — спросил ещё кто-то.

— Я очнулся уже на катере. Потом госпиталь в Хабаровске, где пролежал девять месяцев и изгрыз от боли не одну подушку. — Олег замолчал. Молчал и доктор, явно обескураженный неожиданным поворотом в разговоре.

— Понимаете, Григорьевич, — продолжил Мамаев, после долгого молчания, — почему-то мне мировой сионизм не смог помешать, когда я решил стать боевым офицером и защищать свою родину. Он мне не помешал и после того, как я стал инвалидом, вытащить себя из недуга и стать на собственные ноги, а не на костыли. А когда я вернулся в родной город и увидел, как процветают бандитские шайки, поделив город на свои вотчины, как спивается молодёжь и разрастается наркомания, а мальчишки пополняют тюрьмы, я не стал проклинать ни сионистов, ни кого-то ещё. Я просто организовал клуб для молодёжи, где мальчишки и девчонки учились единоборствам и прыжкам с парашютом, а также умению работать с деревом и металлом. Никому не нужные мальчишки, которым уже высвечивалась дорога в эти самые шайки, руководимые уголовниками, а оттуда напрямиком в тюрьму, эти ребята начали наводить порядок сначала в одном районе города, потом в другом. Затем они сами стали преподавателями и тренерами, руководителями кружков в клубе. Сейчас они приезжают ко мне, привозят своих детей, которые называют меня «дедом», и я счастлив. И ничего воспеваемый вами мировой сионизм не может нам сделать. Так

почему вам он мешает, а мне и моим ребятам нет? Почему, если я хочу заниматься с ребятами, лечить людей, то я это делаю? Вы рассказывали, что у вас есть спортзалы и медицинские центры, приватизированы целые комплексы с общежитиями и учебными классами, у вас есть средства и вот такие боевые ребята, как Миша, так в чём же дело, почему вы не делаете то, что делали мы с ребятами, не имея ни денег, ни помещений?

— Наверное, проклятый сионизм не хочет поставить печать и одобрить решение Григорьевича, а без него никак, да? — съязвил прямолинейный Сергей, а потом добавил: — Я всегда думал, что человек, прежде чем браться за решение мировых проблем и всех учить, как правильно нужно жить, должен вначале наладить свою жизнь и своей семьи и показать на её примере, как быть счастливым.

— Да я вообще-то счастливый человек, — стал растерянно оправдываться доктор, — я очень счастливый человек: у меня отличная семья, дети, просто... ну, как сказать, в общем, за мир обидно, что ли....

— А я вот ещё о чём думаю, все эти «измы» во многом подобны скандальной поп-звезде, — сказал я. — Если о ней перестанут говорить, то она «погаснет», никто не пойдёт на её концерты, и она, чтоб не помереть с голоду, будет вынуждена идти мыть посуду. Пристальное внимание как раз и питает «измы» своей энергией, благодаря миллионам подобных «борцов» они-то и живы. А займутся «борцы» своим настоящим делом, для которого каждый пришёл в этот мир, тогда и мировому сионизму придётся идти «посуду мыть».

На этом разговоре о мировом сионизме был поставлен жирный крест. Больше доктор данную тему не затрагивал.

## ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИСПРАВЛЕНИЯ СКОЛИОЗА

### 6

*Вытяжка суставов. Аня, сколиоз четвёртой степени. Методы Харрингтона, Гиббса, Котреля-Дюбуссе и другие хирургические практики лечения сколиоза. Операция за 120 тысяч долларов и инвалидность на всю жизнь.*

**К**огда в следующий раз пришёл черёд бани, я случайно услышал разговор двух женщин, вернувшихся после правки Мамаева.

— Я ведь врач, — говорила, не скрывая удивления, одна из них, — и могу сказать, что при помощи аппарата Илизарова за месяц нога удлинится на один сантиметр, но мне сейчас за несколько минут Олег Иванович вытянул ногу на два сантиметра, это же невероятно! А вы его откуда знаете?

— От своей коллеги по работе, — отвечала вторая. — Водитель, с которым она ехала, решил быстрее проскочить железнодорожный переезд, машину сильно подкинуло, и она ударилась головой в потолок кабины. После этого стали мучить постоянные головные боли. Прошла обследование и выяснилось, что у неё сдвиг шейного позвонка. Врачи ничего сделать не смогли, работу пришлось оставить, только боли-то от этого никуда не подевались. От кого-то она узнала про Мамаева, приехала, он позвонок ей на место поставил, теперь снова работаем вместе. Тогда и я со своими болячками сюда подалась...

Вскоре идёт «баниться» мужская смена. На этот раз я не только проверяю позвоночники до и после лечения, но и помогаю целителю при вытяжке ног.

— Придерживайте с Сергеем таз Олега с двух сторон вот так, чтобы не двигался, а я начну ему суставы вытягивать. — Мамаев показал нам, как мы должны удерживать лежащего на спине Олега. Я снова при свете фонарика слежу за действиями волхва и снова не замечаю ничего особенного, но теперь лучше ощущаю некую его внутреннюю работу. Разминая поочерёдно суставы правой ноги пациента левой рукой, правой он одновременно потягивает ногу ниже сустава. Кажется, ничего не изменилось после проделанных манипуляций, но сравнив пятки обеих ног, обнаруживаем, что правая нога стала сантиметра на полтора длиннее. Снова обычная волшба.

В тот же день, когда удалось вылечить Григорьевича от мирового сионизма, в Ранадоре появился больной с сильным сколиозом четвёртой степени, вернее больная. Четырнадцатилетняя Аня из Южно-Сахалинска. Одно плечо ниже другого, одна нога короче, так что девочка заметно прихрамывала. Было видно, что даже просто сидеть ей больно. Мама Ани с некоторым страхом восприняла спартанскую обстановку Ранадора, видимо, ожидая увидеть обитель знаменитого целителя гораздо более комфортабельной.

— Здесь ведь нет даже элементарных условий! — восклицала она.

Но папа отнесся к обстановке совершенно спокойно.

— Подумаешь, — возразил он супруге, — в армии и не в таких условиях ночевать приходилось. Спать есть где, дров хватает, чего ещё надо?

Оставив Аню, родители уехали.

Я сфотографировал спину девочки, чтобы было с чем сравнить после лечения. Спина как с рисунка-схемы в лекции о сколиозе. Правое плечо опущено, левое поднято, у линии таза наоборот, — правая сторона выше,

а левая ниже. Грудная клетка справа образует ярко выраженный «горб». К тому же таз несколько повернут в вертикальной оси вперёд, а плечи и грудная клетка назад, так что тело девочки как бы скручено наподобие шурупа. Соответственно мышцы спины, поясничного и тазобедренного отделов правой и левой стороны развиты непропорционально. Справа талия резко обозначена, будто перетянута невидимой верёвкой, а слева её линия почти незаметна.

И всё же, когда я взглянул на рентген-снимок позвоночника Ани, мне стало по-настоящему не по себе. Одно дело внешний вид, и совсем другое, когда видишь «без прикрас» сам позвоночник — неестественно изогнутый, со скошенными деформированными позвонками. Ни ходить, ни стоять, ни сидеть ровно девочка, естественно, не могла. Неужели это можно как-то исправить?

Посмотрел Аню и доктор. Он сказал, что в таких случаях единственный выход — операция, но она очень сложная и дорогая.

— А самое главное, — заключил доктор со вздохом, — что человек после операции остается инвалидом на всю жизнь. Ведь через брюшную полость врачам необходимо будет «добираться» до позвонков, сверлить и устанавливать штифты для вытяжки позвоночника. Кроме вытяжки ещё нужно повернуть позвонки вокруг вертикальной оси. В общем, операция и технически очень сложная, и по средствам дорогая, — снова повторил док.

— Врачи уже предложили Аниным родителям операцию, и цену сказали, 120 тысяч долларов, — уточнил Мамаев.

Здесь между целителем и доктором началась профессиональная беседа о хирургических методах лечения сколиоза, и мне оставалось только «оживлять» все эти жуткие вещи в своём «внутреннем» компьютере.

— Самым простым и надёжным методом считается имплантация стержня Харрингтона, — пустился в рассказ об истории операций Мамаев. — Этот метод был разработан хирургом Полем Харрингтоном из Хьюстона в 40-х годах XX века и успешно используется поныне. Хирург делает на спине срединный разрез, вводится специальный состав, уменьшающий кровотечение из мягких тканей, затем мышцы скрепляются специальными зажимами, и открывается позвоночник. Далее техника выполнения зависит от вида искривления.

При С-образном искривлении, открыв позвоночник, врач его выпрямляет (вытягивает). Для этого к позвонкам, находящимся в верхней и нижней точках искривления, крепятся L-образные металлические крючки с отверстиями на одном конце. В отверстие вставляется аутригер — стержнеобразное устройство, действующее по принципу домкрата. Поворачивая аутригер, удлиняют стержень и выпрямляют позвоночник.

Одновременно подготавливают позвонки к наложению костного трансплантата. При декортикации (удалении коркового слоя) обнажают нижний губчатый слой кости, из которого выделяется кровь — очень важный компонент, способствующий сращиванию позвонков с костным трансплантатом. После этого аутригер удаляют и вставляют в отверстие крючков новый стержень со специальными механизмами — храповиками с промежуточным звеном — «собачкой», с их помощью хирург производит коррекцию положения позвоночника. Затем с помощью специальных инструментов с бедра или рёбер берут материал для костного трансплантата.

Хирург, отодвинув мышцы, охватывающие бедро или ребро, снимает костную стружку, для чего кость делят на сотни узких полосок, которые затем укладывают крест-накрест на деформированные позвонки.

После уложения костной структуры снимают зажимы, удерживающие мышцы во время операции, расправляют мышечные и другие ткани на новом выровненном позвоночнике, закрывают раны и отправляют больного в палату. Вся операция обычно занимает 3–4 часа.

Костная структура срастается с позвонками в единую сплошную кость через 6–12 месяцев у взрослых и через 4–6 месяцев у подростков. После такой операции необходимо минимум 4–6 месяцев носить жесткий корсет.

При искривлениях, трудно поддающихся коррекции, вводят два стержня: один — Харрингтона — на вогнутой стороне для вытяжения позвоночника, а другой — компрессионный — на выпуклой, для стягивания искривлённых сторон позвонков.

Это позволяет обеспечить более точную коррекцию сколиозного искривления, чем при использовании только одного стержня, — заключил волхв.

— В настоящее время используются десятки различных методов хирургической коррекции при сколиозе, и у каждого из них свои преимущества и недостатки, — заметил доктор.

— Впервые в мире успешную операцию по созданию искусственного межпозвонкового анкилоза провёл хирург-ортопед из нью-йоркской ортопедической клиники Гиббса в 1911 году. В качестве анестезирующего средства он применял капельный эфир, от которого пациент не всегда засыпал. В то время не было ни антибиотиков, защищающих от инфекции, ни заменителей крови, не существовало еще ни стержневых и проволочных фиксаторов, ни приспособлений, позволяющих удерживать позвоночник в прямом положении во время операции, — продолжил волхв. — Неудивительно, что современники считали его идеи сумасбродными, хотя

сегодня хирурги, специализирующиеся на операциях позвоночника, идут практически по пути, проложенному Гиббсом. Хотя его операции не были столь сложными и высокоточными по технике, как современные методы.

Гиббс сращивал одновременно 2–3 позвонка с помощью костной стружки, снимаемой с позвоночника. Срастив 2–3 позвонка во время первого этапа, Гиббс закрывал рану и надевал на больного корсет на 6–8 недель, в течение которых больной оставался в клинике. Следующим этапом сращивалось еще 2–3 позвонка, и вновь одевался корсет. И так до полной коррекции и сращения всех позвонков. В среднем это занимало около года.

— Сегодня наиболее близок к описанному методу приём, когда для соединения двух позвонков вживляется фрагмент бедренной кости. Часто для фиксации и предотвращения дальнейшей деформации используются штифты и винты, — дополнил Григорьевич.

— Я уже говорил, что самым простым и надёжным методом считается имплантация стержня Харрингтона, — опять продолжил Мамаев. — При хрупких костях крючки стержневого имплантата, крепимые к позвонкам, проходят через них. Во избежание повреждения костей, многие хирурги пользуются проволочными фиксаторами, выполняемыми различными способами.

— В некоторых случаях, — добавил док, — проволочные тросики пропускают через нервный канал, а затем обматывают ими стержень. В других — просверливают маленькие отверстия в остистых отростках позвонков, пропускают через отверстия проволоку и обматывают стержень. Этот способ в различных его вариациях считается самым надёжным, так как проволока не проходит через спинномозговой канал. В большинстве случаев при удалении стержня обеспечивается 60% выпрямление искривления.

— Почему же не устраняют искривления совсем? — изумился я.

— Да потому что под остистыми отростками находится толстый канал спинного мозга, состоящего из высокочувствительной нервной ткани, по которой мозг передаёт информацию различным органам и получает информацию от них, — пояснил Мамаев. — А спинной мозг не терпит никакого насилия над собой, даже самого незначительного. Соответственно, выпрямление сколиозного искривления — очень рискованная операция. И не важно, какими методами это достигается — хирургическим вмешательством, вытяжками или мануальными приёмами. Об этом всегда нужно помнить.

— При поражении спинного мозга в результате неосторожных или неверных действий врача-хирурга, мануального терапевта, возможна параплегия — паралич нижней части туловища и нижних конечностей или неполный паралич, при котором нарушается функция одной нижней конечности. При резком растяжении спинного мозга, что может иметь место при хирургическом или костоправном вытяжении позвоночника, может быть нарушено кровообращение спинного мозга, также ведущее к параличу, — тут же подхватил доктор.

— Поэтому чрезвычайно опасны резкие встряхивания позвоночника, используемые в качестве приёмов некоторыми двух-трёхмесячными «спецами»-мануальщиками, при таких приёмах сохраняется риск нарушения или даже разрыва спинного мозга.

Именно поэтому я и повторяю постоянно — пользуйтесь услугами хороших специалистов. Только хороший специалист сможет определить величину безопасного усилия, необходимого и допустимого на конкретном позвоночнике. Это возможно только интуитивно и не просчитывается ни математическими

формулами, ни «астрально-космическими посвящениями», — заключил волхв. — Вытяжение — это своего рода искусство.

— А есть ещё какие-то виды операций при сильном сколиозе, может, что-то погуманнее, помягче что ли? — с надеждой спросил я у «спецов».

— Подобен методу Харрингтона и имплантат, состоящий из двух L-образных стержней и очень большого количества проволочек, проходящих через позвоночный канал. После того, как стержни обмотаны проволочками и стянули позвоночник, концы проволочек закручиваются, загибаются вниз. Стержни размещаются между остистыми и поперечными отростками позвонков — т.е. на позвоночник как бы накладывается шина, стянутая проволочками, и точно так же делается костный имплантат, — «успокоил» меня Мамаев. — Хотя после операций по этому методу фиксация лучше и нет необходимости носить жесткий корсет, вероятность поражения спинного мозга значительно выше, так как через спинной мозговой канал пропускается большое количество проволочек. При всём его достоинстве, особенно при лечении больных с неврологическими расстройствами и расстройствами, обусловленными мягкостью позвоночной кости, остеопорозом, этот метод даёт меньшую площадь участка костной трансплантации, т.е. и меньшую площадь сращения, и очень высокую вероятность поражения спинного мозга.

— Ну спасибо, — грустно пошутил я, — как говорится, «хрен редьки не слаще».

— Метод Котреля-Дюбуссе, который начали применять в 1984 г., по надёжности не уступает методу Харрингтона, а по прочности — методу, использующему два стержня и большое количество проволочек, — продолжил просвещать меня Олег. — При этом мето-

де вместо двух крючков сверху и внизу искривления, используется несколько крючков, размещаемых вдоль позвоночника, и стержень L-образной формы, закрепляемый с вогнутой стороны. После его закрепления хирург делает деротацию (развёртывание) позвоночника при его вытяжении. Для фиксации стержня, который держится на крючках, используют малые винтики, что позволяет обеспечить заданное положение позвоночника после коррекции. Затем для компенсации выпуклой стороны вводится второй стержень. Оба стержня удерживаются с помощью соединительных стержней меньшего размера, которые, пересекаясь с основными стержнями, образуют прямоугольник. Затем так же накладывается костная стружка. После операции по этому методу носить корсет нет особой нужды.

Описанные методы вроде бы более привлекательны, хотя бы из-за того, что они бескорсетные, однако нужно не забывать, что они связаны с вхождением в позвоночный канал. Для выполнения этих операций требуется высокий уровень мастерства хирурга, да и не для каждого больного можно их рекомендовать.

Метод Двайера разработан австралийским хирургом-ортопедом Аленом Двайером в 60-х годах уже прошлого XX века для лечения больных со сложным искривлением. Вместо вытяжения позвоночника и сращивания всех позвонков, он предложил удаление нескольких межпозвонковых дисков в верхней части искривления. Образовавшееся пространство заполняется костным трансплантатом, что позволяет обеспечить деротацию и выпрямление позвоночника.

Операция по этому методу выполняется в положении больного лёжа на боку. Открыв позвоночник (для чего удаляют ребро и часть реберного хряща и отводят в сторону внутренние органы), удаляют диски между позвонками в верхней части искривления. Затем на бо-

ковой половине каждого позвонка, составляющего искривление, крепится маленький металлический колпачок с отверстием в центре. В это отверстие вставляется винтик, который закручивают в центр позвонка. То же и на остальных позвонках. Затем в отверстия головок винтиков вставляется гибкий металлический тросик, а пространство, занятое ранее дисками, заполняется костной стружкой, снятой с удалённого ребра.

С помощью специального устройства тросик туго натягивается, стягивая позвонки, и позвоночник выпрямляется. Чтобы повысить надёжность тросика, обжимают головки винтиков на концах тросика, затем возвращают все органы в исходное положение и закрывают рану.

В зависимости от типа искривления, хирург проводит сначала деротацию, а затем во время следующей операции, через 7–14 дней — выпрямление позвоночника.

В некоторых случаях обязательно ношение в течение 4–6 недель после операции корсета.

Метод Цильке во многом похож на метод Двайера, но здесь вместо тросика используют гибкий стержень, а с помощью особого инструмента деротация позвоночника осуществляется сравнительно легко, одновременно с его выпрямлением. Гибкий стержень пропускается через отверстия в головках винтиков, вставляемых в позвонки.

Методы Цильке и Двайера по-разному оцениваются врачами-ортопедами по степени риска и эффективности. Одни утверждают, что подобные операции оправданы лишь в некоторых случаях (например, при острых прогрессирующих формах сколиоза и при очень сильном искривлении) и могут быть рекомендованы больным с неврологическими расстройствами, обусловленными сколиозом, но не оправданы в обычных случаях.

Так как при доступе к позвоночнику со стороны живота, бока, операция продолжается дольше и хирург работает в непосредственной близости к основным органам, то значительно повышается риск длительных осложнений.

Другие считают, что эти операции оправдывают себя при искривлении порядка 40–70°, при них сокращается площадь вмешательства, если вынуть два диска и создать искусственный анкилоз между тремя позвонками, то во многих случаях искривление можно свести к нулю. Качество коррекции по этим методам выше. Несмотря на рассечение большого участка и также смещение внутренних органов, больные чувствуют себя хорошо, кровопотери невелики, больные испытывают не столь острую боль, как при операции по Харрингтону и Котрелю-Дюбуссе.

Степень риска меньше, вероятность паралича ниже, чем при других операциях, так как искривление не удлиняется, а укорачивается и, следовательно, спинной мозг не растягивается. Вероятность осложнений значительно ниже. По крайней мере, при одиночном люмбальном или одиночном торако-люмбальном искривлениях более 45° эти операции более оправданы.

— Стоп, учёные мужи, так это что же получается, если удаляются межпозвонковые диски, и позвонки срачиваются, то позвоночник перестаёт гнуться, как будто человек аршин проглотил? — возмутился я последствиями искусственного срачивания позвонков.

— Хм, конечно это будет уже не полноценный позвоночник, — согласился док, — но зато больной избавляется от чрезмерной и постоянно прогрессирующей кривизны позвоночника, сдавливания и деформации внутренних органов. Хотя, как я уже говорил раньше, любая операция при сколиозе всё равно влечёт за собой инвалидность.

— А конкретнее, в чём это проявляется? — уточнил я у доктора.

— В том, что сильные боли, отёки, спазмы, будут преследовать человека постоянно, — тяжело вздохнул док. И добавил: — Когда удаляются диски, корешки выходящих из позвоночника нервов могут зажиматься, а это боль. Кровоснабжение позвонков вообще дело тонкое, а тут оно нарушается в результате их сращивания, вот вам отёки и спазмы... — доктор расстроено махнул рукой. Я тут же вспомнил Аню и подумал, какая страшная участь ждёт её в случае операции. Одно дело теоретические рассуждения, а другое конкретный живой человек, тем более ребёнок. Ведь, как пояснил доктор, человеку после операции нельзя не только бегать, но и много ходить, не говоря уже о какой-то нагрузке на позвоночник, лишённый амортизирующих дисков. Жизнь инвалида с четырнадцати лет и никаких просветов в будущем, естественно никакого спорта, туризма, да вообще никакой активной жизни! Обидно слаба наука в области здоровья!

— Понятно, в двадцать первом веке не намного большего достигли в этом деле, чем в двадцатом, — хмуро заметил я, — получи костыль в виде негнущегося позвоночника, да плюс постоянные боли и инвалидность и будь доволен, что ещё живой! Замечательный прогресс!

— Прогресс действительно слабый, — согласился Мамаев. — Поэтому если человек всё же решил на операцию, то ему нужно оценить степень риска с учетом собственного состояния здоровья и сложности операции. Засомневался — иди к другому врачу. Выбирая хирурга, как, впрочем, и врачей других специальностей, самое главное, что мы должны учитывать, — это его опыт и уровень мастерства. Ведь даже в хирургических операциях, выполненных по одним и тем же методам,

результаты у различных хирургов совершенно разные. Если у одного хирурга неблагоприятный исход операций составляет 15–20% случаев, то у другого подобное крайне редко. Конечно, вполне возможно, что и первый хирург постепенно приобретёт мастерство и опыт, но хотите ли вы быть в роли лабораторной мышки сейчас?

Собираясь на операцию, следует узнать, сколько операций в целом делал хирург? Какой метод использует чаще всего? Сколько операций в месяц он делает этим методом. Еще лучше узнать имена и адреса больных, у которых этим хирургом уже проводилась та же операция. Если удовлетворён ответами, оцени совместно с этим врачом степень риска в конкретно твоём случае. А тогда — решай.

И желательно применять этот способ определения профессионализма относительно и врачей, и инструкторов здорового образа жизни, и тренеров, и целителей. Подобные оценки принесут гораздо больше пользы, чем оценка по количеству дипломов, научных званий или работ.

Да, подумалось мне, надо подробнее разобраться, что такое сколиоз и от чего он возникает. Лучше предупредить болезнь или ликвидировать её на начальной стадии, чем дотянуть до вышеописанного хирургического вмешательства. Поэтому я приступаю ко второй теме лекций Мамаева о спине.

# ЛЕЧИТЬ НЕ БОЛЕЗНЬ, ЛЕЧИТЬ ЧЕЛОВЕКА

## 7

*Никто не сможет добиться успеха в лечёбе, пытаясь механически воздействовать на тело. Лечить нужно не болезнь, лечить нужно человека. Это касается лечения и тела, как сложного механизма со всеми его взаимодействиями, и психологического равновесия, и ума, обращенного к здоровью, нормальному восприятию окружающего мира и творческому созиданию.*

### Сколиоз

**С**колиотическая болезнь, или сколиоз (от греческого scolios — согнутый, кривой) — это прогрессирующее заболевание позвоночного столба, в основе которого лежат нарушения соединительной ткани, характеризующиеся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием позвонков вокруг вертикальной оси (торсии). В результате прогрессирования этих изменений, у человека может сформироваться вначале рёберное вытягивание, а в дальнейшем рёберный горб (гиббус). Потом возникают существенные нарушения в деятельности внутренних органов, статодинамических свойств опорно-двигательного аппарата и негативные изменения в психике. Теперь рассмотрим, почему собственно происходят эти нарушения соединительных тканей, скручивание и прочее? Что «запускает» механизм болезни, микробы, вирусы, психические расстройства?

Сколиоз — это не одно, а несколько заболеваний, в результате которых появляются скособоченность (по определению костоправной теории болезни). По-

этому и причин его возникновения не одна. Возможно, сказанное в этом пункте и вызовет несогласие у многих врачей — представителей ортодоксальной медицины. Нечто подобное происходило и с пневмонией еще сотню лет назад. Тогда пневмонией называли заболевание, сопровождающееся любым кашлем, независимо от того, что выделялось — мокрота или кровь. В настоящее время достаточно хорошо изучены микроорганизмы, вызывающие различные формы пневмонии, которые фактически являются разными болезнями. Впрочем, вернёмся к разговору о сколиозе и возможных причинах его возникновения. Тем более что чем больше человек будет знать о сколиозе и иных патологических изменениях позвоночника, тем скорее сможет заметить начало заболевания у себя и своих близких. И, соответственно, тем выше вероятность того, что своевременно удастся остановить развитие болезни, а во многих случаях излечиться от этого считающегося официальной медициной до сих пор неизлечимым заболеванием.

### **Возьмём, к примеру, для начала врожденный сколиоз.**

Иногда врачи утверждают, что, увы, сие заболевание у вас наследственное и никуда от этого не деться и т.д. и т.п.

Да, действительно, иногда встречаются случаи рождения детей с искривлениями позвоночника, но очень редко, и, как правило, это не результат генетически обусловленного заболевания, а неправильное формирование плода в материнском чреве. Отсюда, очень *немаловажный совет будущим матерям, — думайте о хорошем, пойте, танцуйте, радуйтесь жизни, когда носите в чреве своём дитя!* Ваш настрой оказывает влияние не только на вас, но и на дитя, находящееся под сердцем.

Другая причина возникновения с детства патологических искривлений позвоночника — некомпетентность акушеров или, мягко говоря, несоответствие акушера (акушерки) и врача, принимающих роды, своей должности. Это может быть из-за грубых рук, неуклюжести, просто из-за психологического настроя или элементарной безграмотности. Приходилось встречать смещение позвонков или подвывихи в результате действий «специалистов», которых желательно не подпускать даже к забою скота, а не то, что к помощи роженицам.

Третья причина развития тяжелых форм сколиотической болезни с раннего детства — это нервно-мышечные заболевания дистрофией или полиомиелитом. Причем опять же, — переболела мать или новорожденный ребёнок — всё едино.

Наиболее часто причиной так называемого врожденного сколиоза является дефект тела: вследствие того, что одна нога, например, короче другой, позвоночник искривляется из-за выпуклости осанки, чтобы компенсировать эту неравномерность. Сколиоз этого типа развивается с самого детства и его появление можно лечить, а еще лучше предупредить при помощи ортопедических средств (например, выравнивающих длину ног стелек в обувь с первых шагов ребёнка), и дальнейшей лечебно-оздоровительной гимнастикой. В некоторых случаях может оказать помощь *хороший* специалист костоправ или мануальный терапевт, в некоторых случаях, увы, не обойтись без хирургического вмешательства.

Если же заболевание сколиозом врождённое, вызванное, как говорили в начале, неправильным эмбриональным развитием плода, то в детстве оно может остаться незамеченным и иногда начинает прогрессировать через много лет. Но, как правило,

его можно выявить по сопутствующим врождённым дефектам: например, в 25% случаев наблюдается снижение слуха или нарушение функций почек или мочевого пузыря, очень часто встречаются сердечно-сосудистые заболевания.

В каждом случае лечение нужно проводить комплексно, с индивидуальным подходом.

Что же касается наследственного заболевания, якобы генетически заложенного мамами, папами, дедушками и т.д. Возможно, когда-нибудь учёные смогут обнаружить и идентифицировать ген, способствующий развитию сколиоза, да с помощью генной инженерии повлиять на наследственность. Но это опять же касается только вышеупомянутой третьей причины.

Практический же опыт как личный, так и моих предков и наставников, убеждает в том, что причина якобы семейного заболевания кособокостью, сколиозом, кифозом или лордозом несколько иного характера.

Если болен ваш ребёнок — посмотрите на себя, на людей, кто очень близок и дорог ему. Обращали внимание, что ребёнок с первых шагов в этом мире старается вам подражать? Он учится ходить, есть, двигаться, *глядя на вас*. Вы его Боги, по крайней мере, до тех пор, пока не заставите своими поступками, своей жизнью разочароваться в вас. *Он старается вам во всём подражать*. И, само собой, если Боги кривые, то...

Лучшая профилактика искривлений позвоночника наших детей, как и искривления их психики, ума, да и самой жизни — это оставаться для них Богами, — причём, ни в коем случае не играть Бога, а быть!

Есть еще несколько очень важных моментов, упущение которых могут привести Ваших детей к ско-

лиозу и иным заболеваниям позвоночника, а соответственно и прочим болезням.

Напомню: человек рождается с изгибами позвоночника в грудном отделе (естественный кифоз) и крестцовом отделе (кифоз позвоночного столба).

Шейный изгиб позвоночника формируется в процессе появления навыка ребёнка «держатъ головку». Обычно эта активная двигательная установка появляется к 2–3 месяцам, и для правильного формирования изгиба и достижения достаточной тренированности мышц шеи, очень бережно и осторожно вначале следует придерживать головку младенца.

Следующий изгиб позвоночника — поясничный лордоз — формируется тогда, когда ребёнок начинает вставать и садиться. Чтобы не произошло искривления позвоночника, сажать ребёнка можно лишь в случаях, если он уверенно сохраняет вертикальное положение и может выполнить это действие сам.

Все физиологические изгибы позвоночника полностью формируются к тому времени, когда ребёнок начинает ходить. Однако они остаются незафиксированными до 7–12 лет и сохраняются лишь за счёт активной работы мышц. Поэтому очень важно формировать мышечный корсет у ребёнка, но, опять же, не бездумно, а равномерно и гармонично согласуя мышечные движения и нагрузки!

Так, очень важно научить ребёнка правильно сидеть, следить за его походкой, давать ему больше возможности легко (т.е. с его желанием, а не насильно) бегать и плавать, поскольку именно такие занятия гармонично включают все группы мышц.

Здесь опять же стоит обратить внимание родителей, мечтающих о вундеркиндах: свободная игра ребёнка, его естественная подвижность и актив-

ность и заключение ребёнка в рамки спортивной секции — абсолютно разные вещи.

Свободная физическая культура и школьный урок физкультуры, а тем более спорт — не одно и то же.

После 11–12 лет изгибы позвоночника фиксируются за счет определённого соотношения его костных и хрящевых элементов. Окончательное формирование и закрепление всех изгибов позвоночника завершается примерно к 17–20 годам. Об этом желательно хорошо помнить и разумно дозировать нагрузки, чтобы уберечь позвоночник от повреждений.

### **Запомните возрастные особенности формирования позвоночника:**

1. Организм ребёнка развивается волнообразно, — периоды усиленного роста костей сменяются периодами активного накопления мышечной массы тела. Длина тела в возрасте 4–20 лет увеличивается неравномерно, отмечаются периоды максимальной активности роста и минимальной интенсивности.
2. Минимальное увеличение длины тела, как правило, наблюдается у мальчиков в возрасте 8–9 лет и у девочек в возрасте 7–8 лет.
3. Примерно до десяти лет рост девочек несколько ниже мальчиков. Затем в течение трёх лет девочки опережают мальчиков.
4. В 15 лет у мальчиков начинается период ускоренного роста.
5. Ускоренный рост у девочек наблюдается от 4 до 6,5 лет и от 8,5 до 12 лет. Максимальное увеличение длины тела (более 7 см. за год) приходится на возраст 11,5 лет. После 12 лет рост тела постепенно замедляется и после 16–17 практически прекращается.

6. У мальчиков же повышенная интенсивность роста тела наблюдается с 4 до 5,5 лет и с 11 до 14 лет. Максимальное увеличение длины тела (более 8 см. в год) приходится на 13,5 лет. После 14,5 лет длина тела увеличивается меньше, а после 17–18 лет рост тела может прекратиться. Хотя, во многих случаях рост тела может активно произойти и в период 16–25 лет.
7. В подростковом возрасте (у девочек с 12 до 15 лет, у мальчиков с 15 до 16 лет) костная система активно развивается. Особенно быстро растут трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост тел позвонков в высоту, при этом рост костей в ширину не закончен. Процесс окостенения скелета в этот период продолжается.

### **Запомните!**

В связи с отставанием развития мышечной ткани от роста костей, при неблагоприятных условиях у подростков могут возникнуть различные деформации позвоночника. В периоды усиленного роста особо опасны неправильная осанка, неудобные, напряжённые, длительно сохраняемые позы и чрезмерные физические нагрузки, применение которых ускоряет процесс окостенения и может замедлить или остановить рост трубчатых костей в длину.

### **Помните!**

Формирование осанки начинается в раннем возрасте и зависит от силы мышц и правильного распределения мышечной тяги, — соотношения мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. С годами осанка закрепляется. И если у ребёнка слабый мы-

шечный корсет, то формируется и фиксируется неправильная осанка (со всеми вытекающими далее последствиями).

Привитые в детстве привычки двигаться правильно или неправильно, могут оставаться на всю жизнь, становясь естественной потребностью. Большая проблема в том, что ни родители, ни сами дети зачастую не понимают очень важной вещи. Привычка гордо держать голову, правильно сидеть, стройно стоять, мягко и пружинисто двигаться, иметь развёрнутую грудь и прямую спину — это не просто удовлетворение эстетическим нормам, сохранение здоровья, трудоспособности и красивая осанка. В первую очередь — это характер, воля. Хотя для многих идеал — опущенная вниз голова, сгорбленная спина, шаркающий шаг, прячущийся взгляд. Как Вы держитесь, как двигаетесь — такие вы и есть. Хотите измениться — меняйтесь.

Здесь мне невольно вспомнился наш замечательный учёный и писатель Иван Ефремов, который говорил, что красота — это высшая форма целесообразности, соответствия законам природы. Проще сказать, — сидеть, двигаться, сохраняя красивую осанку, значит быть максимально функциональным, не вступать в противоречие с природой. Поразительно, насколько это созвучно с древней славянской философией!

Чтобы предотвратить действие отрицательных факторов на формирование осанки, заниматься ребёнком необходимо с раннего детства. Главное профилактическое действие — создать условия для развития мышечного корсета, выработать навыки правильно держать тело. Уже с первых шагов малыша необходимо следить за его осанкой, формировать стройность тела, красоту походки. Опять же вернусь к вышесказанному, — если вы хотите этого

от вашего малыша — начните с самих себя. Хочешь изменить мир вокруг — измени себя, и изменится мир. Не умея владеть и управлять самим собой, как можешь управлять кем-либо или чем-либо другим? Уродство порождает уродство, красота порождает красоту. Эти известные с древности принципы верны сегодня и будут верны в далёком будущем. А вот «астрально-ментальные» или «псевдонаучные» теоретизирования великого множества «пророков», — это всего лишь прикрытие для оправдания собственной слабости и лени.

Мне очень часто приходится лечить детей, искалеченных родительской «заботой» о том, чтобы их дети казались вундеркиндами. Многие родители мечтают о «раскрытии гениальности» своего ребёнка, причем сам ребёнок их абсолютно не интересуется, главное — похвалиться перед знакомыми и всеми окружающими — «ах, наш мальчик поднимает в пять лет шестнадцатикилограммовую гирию», «а вы знаете, нашу девочку мы заставляем заниматься на фортепиано по 5–6 часов в день.» И, увы, попробуй, объясни большинству подобных «воспитателей», что они только калечат своих детей.. Здесь наглядно видна правота поговорки, что «мудрость приходит с годами, дуристость же дана с рождения».

Поймите, уважаемые, забившие головы дурью о рождениях «космических детей», «детей-индиго» и т.д. — Природа, в отличие от разработчиков новомодных теорий, не дура. Присмотритесь к окружающему миру, а не глядите в рот кликушам-экспериментаторам.

Вы ведь не хотите сделать своего малыша кособоким с раннего детства?

Если ребёнок, скрючившись в кресле, проводит полдня перед телевизором или, скособочившись,

сидит за компьютером... Может из него и получится компьютерный гений или великолепный знаток ток-шоу и рекламы, но, чаще — калека.

А нередко мы видим, как мать, отец, бабушка ведут, вернее, тащат ребёнка за руку, ничуть не заботясь о том, что у малыша задрано вверх одно плечо, голова втянута в плечи и позвоночник искривлён.

Очень часто родители не заботятся о том, что у ребёнка нет приспособленной для его роста мебели, что постель у него слишком мягкая, прогибающаяся, не обращают внимания, что малыш неправильно сидит, сутулится, кособочится.

Далее, относительная слабость разгибательных мышц у малыша не позволяет ему длительно находиться в положении сидя, да и вообще — в одном положении. Каждые 3–5 минут у ребёнка возникает настоятельная потребность поменять позу, возникает двигательное беспокойство. Взрослых же устраивает «спокойный» ребёнок, и они НЕГРАМОТНО требуют, чтобы он сидел спокойно. *Хотите своему ребёнку здоровья — пусть бегает, двигается, укрепляет мышцы!*

Стоять длительно и прямо довольно утомительно даже взрослым, для ребёнка — в ещё большей степени. Он начинает переминаться с ноги на ногу, стараться сесть или прислониться. Причина — в утомлении слабых мышц спины и переутомлении мышц и связок стопы. вспомните так любимые педагогами построения и линейки и вечные: «Встань в угол!»

Вы еще продолжаете удивляться, что нарушения осанки и последующее перерождение их в сколиозы, кифозы, лордозы встречаются с раннего возраста? Причем, замечу, до недавнего времени полагали, что сколиозы, да и вообще любые отклонения в осанке, начинают развиваться в школьном возрасте.

Увы, вынужден огорчить, и, надеюсь, заставлю задуматься над тем фактом, что уже в детских садах у 80 % (!!!) детей пяти-, шестилетнего возраста обнаруживаются самые разные дефекты в состоянии позвоночника. Да, в подавляющем большинстве они носят еще функциональный характер и обусловлены преимущественно слабостью мышечного тонуса и связочного аппарата, их еще сравнительно легко исправить.

Кстати, следует заметить, что нарушения осанки чаще всего развиваются у ослабленных и малоподвижных детей. Дефекты осанки у школьников возникают часто в результате неправильного положения тела во время приготовления уроков дома, чтения, еды, отдыха, неправильного сидения за школьной партой (изгибая тело в сторону, слишком наклоняясь вперед, либо опираясь на её спинку только верхней частью спины). Часто просто сутулятся, слишком низко наклоняются к столу, парте, страдая близорукостью и не желая носить очки (напомню, что кривая спина вызывает дальнейший прогресс болезней глаз).

Опять же в чудесные школьные годы очень много детей просиживают часами в одной и той же позе за мольбертом, музыкальным инструментом, столом, изучая английский, японский и т.д. и т.п. Как правило, это происходит благодаря стараниям родителей, «выращивающих» вундеркиндов.

Сколиозы в зрелом возрасте, равно как кифозы и лордозы, обычно прогрессируют очень медленно, в некоторых случаях практически незаметны и зачастую не требуют лечения. Осложнения вызываются опять же неправильной осанкой, теми же психологическими причинами, в результате травм или как профессиональные заболевания (от чрезмерных нагрузок и т.п.).

Часто в зрелом возрасте человек, страдающий болями в спине, приобретает привычку склоняться в одну сторону для уменьшения боли, это становится причиной сколиоза. Подобное происходит и в результате слабых мышц и плохой осанки.

В любом случае, сколиоз приводит к одностороннему укорачиванию мышц и появлению скованности движений. Распрямить спину становится всё труднее, а накапливающаяся чрезмерная нагрузка вызывает боль в спине, напряжение в мышцах. Повышается вероятность раннего развития остеоартрита, как впрочем, и остеохондроза (дистрофические нарушения в суставных хрящах), радикулита и ревматоидных заболеваний, невралгии седалищного или тройничного нерва, межрёберной невралгии и еще целого букета заболеваний.

*Дегенеративный сколиоз* развивается у пожилых людей, обычно после 50 лет, и может быть обусловлен разными причинами: износились диски, появился остеопороз — болезнь, при которой кости становятся ломкими и хрупкими. Чем дольше человек живёт и чем меньше с младших лет следит за осанкой, походкой, здоровьем и трудоспособностью своего тела, тем выше вероятность появления дегенеративного сколиоза.

Стоит, наверное, пояснить очень часто встречающийся в историях болезни термин — «идиопатический сколиоз». *Идиопатическим сколиозом* врачи называют сколиоз без внешней причины или сколиоз неизвестного происхождения. К нему относятся более 80% случаев заболевания сколиотической болезнью, за исключением около 20% сколиозов, вызванных врожденными дефектами, тяжелой травмой и нервно-мышечными заболеваниями. Взгляд ведуна-костоправа на причины возникновения «иди-

опатического сколиоза» я изложил выше. Думается, что со мной согласится большинство врачей, *практически* занимающихся лечёбой болезней позвоночника. Отмечается три возрастных периода возникновения и развития идиопатического сколиоза:

1. Инфантильный идиопатический сколиоз — возникает в возрасте до 3-х лет, как правило, у мальчиков. В 95 % случаев проходит сам собой без лечения. Ведовской взгляд на причину — отсутствие Отца-Бога у ребёнка, потом находится божество в каком-либо знакомом, герое книжки, фильма и т.п. Плюс психологические проблемы, о которых уже говорили и проблемы невежества родителей.
2. Ювенильный идиопатический сколиоз — развивается в возрасте от 4-х до 10-ти лет. Наблюдается как у мальчиков, так и у девочек. Он довольно быстро прогрессирует по мере приближения к подростковому возрасту. Ведовской взгляд на причины — разочарование ребёнка в своих Богах-близких, — ложь, слабость, трусость, злоба и т.п. «негативы», которые дети начинают видеть в Вас. ваше «воспитание ребёнка» чаще всего загоняет его в рамки вашего взгляда на то, как он должен жить, куда смотреть, что делать, что говорить и т.п., при полнейшем равнодушии, как к телу, так и к психическому и умственному состоянию ребёнка. Авторитарность, «растаптывание» личности и воли ребёнка объясняются Вашими «искренними желаниями его блага».
3. Подростковый идиопатический сколиоз — возникает обычно в период между 10 и 13 годами в период бурного роста, когда развивается костный скелет. Очень быстро прогрессирующая

форма сколиоза, и самая распространённая. В 7-ми случаях из 10-ти эта форма сколиоза развивается у девочек. Проанализируйте особенности как физического, так и психического развития детей в этом возрасте — взаимоотношения их с Вами, со сверстниками, с педагогами, и вы найдёте ответ на причину болезни.

Почему я вновь и вновь обращаю ваше внимание на психологическую подоплёку болезни?

Никогда и никто не сможет добиться успеха в лечении, пытаясь механически воздействовать на тело или только его часть. *Лечить нужно не болезнь, лечить нужно человека.* Это касается лечения и тела, как сложного механизма со всеми его взаимодействиями, и психологического равновесия, и ума, направленного не на вызывание жалости к себе хорошему и бедненькому и привлечение внимания любыми способами, а обращенному к здоровью своего тела, нормальному восприятию окружающего мира и творческому созиданию.

### **Степени тяжести сколиотической болезни**

Современная медицина различает четыре степени тяжести заболевания сколиозом. В основе этого деления лежат различия по форме дуги сколиоза, по углу отклонения первичной дуги от вертикальной линии, по степени выраженности и стойкости возникших патологических деформаций.

*Первая степень сколиоза* характеризуется дугой искривления напоминающей букву «С». Проявления сколиоза отчетливее видны в положении стоя, в горизонтальном положении (лёжа) они уменьшаются. На этой стадии выявить деформацию позвонков может только специалист. Сам ребёнок или взрослый

чувствует лишь дискомфорт и усталость в спине при физических нагрузках.

*Вторая степень сколиоза* отличается появлением компенсаторной дуги искривления, вследствие чего позвоночный столб приобретает в плоскости Щита форму буквы «S». Выявляются отчетливо выраженные торсионные изменения, рёберное выпячивание, мышечный валик. Деформация позвоночного столба приобретает более стойкий характер. При переходе в горизонтальное положение искривление сглаживается очень незначительно по сравнению с вертикальным положением. Больного могут беспокоить головные боли, почти всегда наблюдается ухудшение зрения и повышенная утомляемость.

*Третья степень сколиоза* характеризуется тем, что позвоночный столб имеет не менее двух дуг. Скрученность позвоночника резко выражена и проявляется в значительной деформации грудной клетки и возникновении рёберного горба. Все изменения носят стойкий характер. Возможно появление различных нарушений и со стороны внутренних органов, и неврологических расстройств. Усиливаются боли в спине и головные боли. Происходит снижение общего тонуса организма.

*Четвёртая степень сколиоза* характеризуется прогрессирующим боковым отклонением позвоночного столба и еще большим скручиванием его по оси, что приводит к образованию кифосколиоза — рёберного горба, деформации таза и грудной клетки. Угол отклонения позвоночного столба от вертикальной оси больше 60 градусов. На этой стадии развития заболевания становятся резко выраженными клинические проявления нарушений функций органов грудной клетки и нервной системы. Сколиоз четвёртой степени, особенно развившийся до 16–20

летнего возраста, влечёт за собой практически постоянно беспокоящие боли, ограничения подвижности, а зачастую приводит к инвалидности.

В редких случаях, но, увы, всё же случается, что от сколиоза наступает смерть, как правило, в результате утраты способности нормально дышать. Но иногда и из-за сбоев в нервной системе в результате пережимания ганглий спинномозговых нервов и изменения сигналов, приводящих к сбоям, неправильной работе или прекращению деятельности соответствующих органов.

### **Выявление сколиоза**

Если не проводилось ранее обследование на сколиоз специалистами, то вполне возможно, что он может быть не обнаружен по ряду причин:

— многие дети, подростки особенно в периоды активного развития организма, становятся очень стеснительными и не всегда позволяют осмотреть себя даже родителям, не говоря уже о том, чтобы обратиться к врачу;

— чаще всего, заметив за собой патологию в развитии позвоночника, они стараются подкорректировать искривление, пользуясь специальными средствами, чтобы приподнять искривлённое плечо или замаскировать его, надевая свободную одежду;

— некоторые типы искривления менее заметны, чем другие. Например, С-образное грудное искривление менее заметно, чем S-образное и часто обнаруживается, когда достигает 70°. S-образное искривление даже в 70° вправо в грудном отделе, и в 70° влево в поясничном отделе, внешне также будет почти незаметно.

— в силу различной степени ротации (скручивания) позвонков у разных людей, сколиоз у многих

может также долго оставаться незамеченным. Например, если у двух больных с искривлением 45–50° градусов — у одного высокая степень ротации, а у другого её почти нет, то у первого будет расти рёберный горб, скрыть который будет невозможно, а у второго можно вообще ничего не обнаружить, не имея специального опыта.

Поэтому так важно определить сколиоз на начальной стадии, и для этого есть целый ряд способов, позволяющих установить искривление позвоночника, даже если вы не врач и не имеете медицинского образования.

### **Простые способы выявления**

Обратите внимание на осанку и походку. Если они некрасивы, неуклюжи, туловище наклонено в одну сторону, одно плечо выше другого, подол юбки, платья девочки смотрится обычно неровно, то здесь нужно не постоянное одёргивание «держишь прямо». Стоит внимательно посмотреть, что здесь, — простое неумение держать осанку, или уже развивающаяся сколиотическая болезнь.

Как проводится осмотр. Пациент должен раздеться, снять обувь и всю одежду за исключением трусиков, девочкам нужно также собрать волосы на затылке, чтобы хорошо была видна шея. Встать спиной к вам, плотно упёршись пятками в пол, чтобы не потерять равновесие, руки должны свободно свисать по бокам.

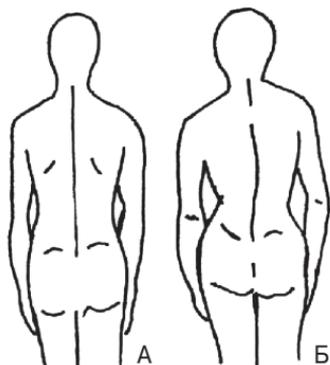
Теперь внимательно посмотреть на телосложение. Если оно правильное, то от центра головы до середины ягодиц можно провести воображаемую прямую вертикальную линию. Плечи должны быть на одном уровне, лопатки симметричны и одинаково выпуклы, бёдра также симметричны. Плечи, лопатки и бёдра должны находиться на одном уровне.

Расстояние от правой и левой руки до туловища должны быть равными. Если телосложение отвечает всем приведённым выше требованиям, то, видимо, ребёнок просто не умеет или не старается держаться прямо.

В этом случае, чтобы помочь ему и предотвратить появление сколиоза, нужно откорректировать осанку, поставить походку и желательно укрепить тело физическими упражнениями и плаванием. Более чем желательно провести и психотерапевтическую работу, — вполне возможно, что плохая осанка вызвана психологическими причинами, о которых говорилось ранее.

Если же у пациента сколиоз, то искривление будет заметным, даже если он постарается стоять ровно и прямо. Воображаемая вертикальная линия от головы до ягодиц не будет ровной. Голова будет смещена в одну сторону, одно плечо будет выше другого, а лопатки не будут равновыпуклыми. Одна лопатка будет выдаваться больше, чем другая, один бок будет казаться больше и заметнее другого. По линии пояса с одной стороны образуется небольшая вмятина, а расстояния между правой и левой руками и туловищем не будут одинаковыми (рис. 11–13).

Также можно определить достаточно устойчиво прогрессирующую форму сколиоза по деформации так называемой средней линии (белой линии) спереди. Если на ней есть отклонения, то даже если вы не обнаружили сколиоз при визуальном осмотре со спины, есть причина забить тревогу. Белой линией называется прямая, проводимая через центральную линию тела от основания носа через ярёмную впадину по местам срачивания рёбер, Ярло (солнечное сплетение), середину мышц пресса, пупок до середины лобка (основание Зарода) (рис. 16).



**Рис. 11.** Позвоночник здорового человека.

(А) — Голова на одной линии с ягодицами, плечи и бёдра симметричны и находятся на одном уровне. Искривление позвоночника вследствие сколиоза (Б), — плечи и бёдра несимметричны, по линии пояса с одной стороны имеется вмятина



**Рис. 12.** Сколиоз.

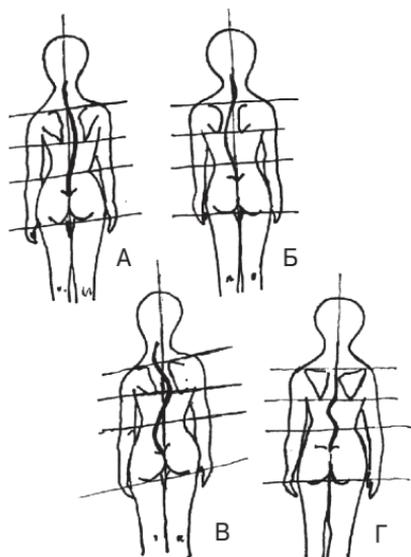
Это не всегда только боковое искривление позвоночника. При сколиозе возможно вращение позвонков и смещение рёбер, что приводит к смещению внутренних органов и сбоям, неполадкам в их работе

Теперь так же внимательно осмотрите телосложение в согнутом вперёд положении (рис. 14–15).

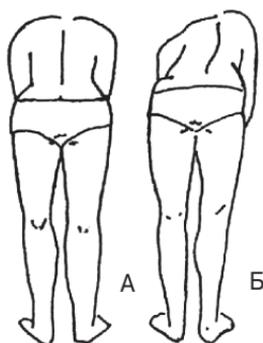
Попросите пациента сложить руки вместе, так, чтобы пальцы и ладони соприкоснулись, и согнуться вперёд в поясе, опустив голову. Стоять он должен спиной к Вам. Если позвоночник не искривлён, то боковые стороны верхней и нижней частей спины должны быть симметричны, а бёдра находиться на одном уровне.

При искривлении симметрия нарушается вследствие образования рёберного горба и (или) выпуклости на нижнем участке спины.

Теперь поставьте пациента лицом к вам и попросите согнуться вперёд, сложив руки так же, как и в предыдущем варианте. Если позвоночник не ис-



**Рис. 13.** Вид сзади: различные варианты бокового искривления позвоночника без значительно выраженных разворотов позвоночника по вертикальной оси и смещения рёбер



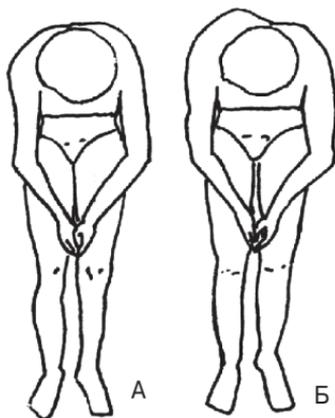
**Рис. 14.** Вид сзади при наклоне вперёд: позвоночник не искривлён (А), — боковые стороны верхней и нижней частей спины симметричны, бёдра симметричны и находятся на одном уровне. Позвоночник искривлён (Б) вследствие сколиоза: симметрия нарушена из-за образования рёберного горба и (или) выпуклости на нижнем участке спины

кривлён, то обе стороны должны быть симметричны (нижняя часть спины не видна).

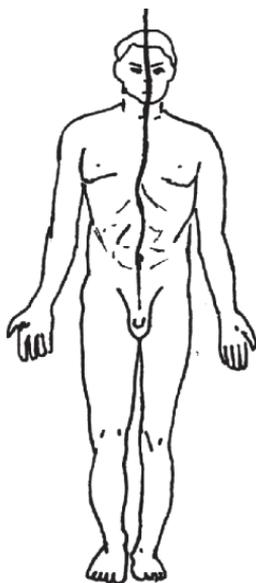
При искривлении левая и правая стороны верха спины не симметричны.

## Рост искривления

Не стоит забывать, что латеральное (боковое) искривление С- или S-образной формы очень редко остаётся единственным проявлением сколиотической болезни. Почти всегда искривления прогрессируют. Во многих случаях позвоночник начинает крутиться, вращаться вокруг вертикальной



**Рис. 15.** Вид спереди при наклоне вперёд. Нормальный позвоночник (А): боковые стороны верхней и нижней частей спины симметричны. Нарушение симметрии при сколиозе (Б): в верхней части спины появляется горб



**Рис. 16.** Вид спереди: искривление т.н. «белой линии» при сколиозе

оси, выгибаясь и прогибаясь. На вогнутой стороне рёбра сжимаются, на выгнутой — растягиваются, грудная клетка сужается и принимает форму яйца (рис. 12). Соответственно сжимаются сердце и лёгкие. Сколиотическая деформация от бокового искривления, скручивания торсии позвонков и деформация грудной клетки постепенно доходит до усиления поясничного лордоза и возникновения остеохондроза. Затем могут (и, увы, как правило) проявиться вторичные изменения таза, смещение всех внутренних органов, сдавливание лёгкого на стороне западания грудной клетки и т.д. В конечном счете, возникает весьма сложная деформация позвоночника, тела и внутренних органов.

## **Как противодействовать сколиозу**

Определите причину заболевания и постарайтесь её решить доступными способами:

- а) Устранение психопричин, о которых мы говорили.
- б) Контроль за осанкой.
- в) При необходимости — хирургическое вмешательство.
- г) Если сколиоз развился из-за болей в спине — устраните причину болей.
- д) Проверьте длину ног и, если необходимо, выровняйте её, можете использовать каблук, прибитый дополнительно на ботинок, или специальные ортопедические стельки. Здесь поможет совет ортопеда, физиотерапевта. Спина со временем распрямится, хотя в процессе привыкания к правильному положению она может болеть. Упражнения, костоправка, помогут ускорить процесс.
- е) И, конечно, необходимо выполнять упражнения, позволяющие поддерживать позвоночник и весь организм в хорошем состоянии. Их я приведу в конце книги.

## ВОЛШБА — ПРАКТИЧЕСКОЕ УМЕНИЕ

### 8

*Вместо сионизма — печка. Уринотерапия и вегетарианство. Разумное применение современной медицины и техники. Полезное увлечение дока. Волшба — практическое умение. «Фэнтези» и реальность. Ещё об искривлениях позвоночника.*

**С**ергей за эти несколько дней пребывания в Ранадоре детально обсудил с его хозяином варианты системы отопления, сечение труб и материал, из которого предпочтительнее и технологичнее её выполнить. Мамаев внимательно выслушивал Сергея, задавал вопросы, вникая в суть расчётов. Постепенно, шаг за шагом, точная схема отопления была разработана, просчитана и окончательно принята.

В проектируемой новой кухне Сабир под руководством Мамаева творил кухонную печь. Процесс этот был действительно творческим, — Олег Иванович с помощником подолгу советовались и решали, как лучше сложить печь, чтобы и вода в кухне горячая была всегда, и духовка не раскалялась, но достаточно хорошо и быстро прогревался верх, где будет готовиться пища, и, в то же время, чтобы на хозяйку не слишком действовал жар от печи.

— Из-за перегрева области таза у женщин могут возникать различные женские болезни, как например миома матки, — рассказывал Олег. — Чтобы уменьшить температуру нагревания печи с этой стороны, необходимо кладку, а потом и штукатурку делать на родниковой воде. А там, где наоборот, нужно чтобы печь сильнее прогревалась, кладку делают на талой

воде, — терпеливо пояснял нам с Сабиром волховские секреты кладки печей Мамаев.

Доктор также с энтузиазмом подключился к печному процессу. И поскольку переделать печь в бане ему не позволили, он постоянно вникал в обсуждение проекта кухонной печи и настаивал на своём варианте. Олег всякий раз терпеливо пояснял, почему нельзя сделать так, как предлагает док.

— Ну, я уже не могу, — как-то шутливо возмущённо воскликнул Мамаев, обращаясь ко мне и Гале, готовившей обед, — я в двадцатый раз объясняю, почему так, как он предлагает, нельзя класть печь, а он опять за своё! Сил моих больше нет!

— Это ты о ком? — спросила Галя.

— Да о докторе, о ком же ещё, я уже вообще и не знаю, что меня больше достало — мировой сионизм или печка!

Второй любимой темой дискуссий дока и волхва стали вегетарианство и уринотерапия.

Док переживал, что он здесь почему-то отошёл от вегетарианских принципов и ест всё подряд, а это очень плохо.

— Питание должно быть полноценным, — возражал Мамаев, — белки, жиры, углеводы. Можно, конечно, питаться исключительно растительной пищей, но тогда её нужно употреблять в большом количестве. Посмотрите на травоядных животных, они всё время жуют, а хищник может не есть несколько дней совершенно свободно.

— А вот Миша, — кивнул док на нашего неутомимого боевого дровосека, — он вегетарианец, а ест мало, хотя постоянно тренируется физически.

— Я не думал становиться вегетарианцем, — пояснил Миша, — просто однажды не захотелось пи-

таться мясом и всё, трудностей в связи с этим я никаких не ощущал, не делал над собой усилий, никому не подражал.

— Знаете, — включился я в спор, — у меня было два знакомых, которые стали вегетарианцами, и через полгода оба сильно изменились. Один похудел, стал хмурым, даже как-то ссутулился, жаловался, что начал быстро утомляться. Другой же, напротив, округлился, щёки покрылись здоровым румянцем, а бурная энергия так и рвалась наружу. Вот такие разные результаты. Видимо, всё зависит от настроения и предрасположенностей организма. Хотя, насчёт последнего лично у меня есть сомнения. Я пробовал питаться и так, и сяк, принимать пищу раз в день и через день. Трудно было только в период привыкания, потом втягивался, и никакой разницы не почувствовал. Думаю, что человек гораздо более универсален и совершенен, чем принято считать.

— Воину вообще выбирать не приходится, — добавил Мамаев, — он должен есть всё, что придётся, — от подножного корма до червей и лягушек.

Ещё доктор никак не желал признать, что урина — это яды, выбрасываемые человеческим организмом за ненадобностью.

— Нет, — горячо восклицал док, — в ней нет ядов, в человеке вообще ничего ядовитого или лишнего быть не может!

— Порой применяется моча младенца, — возражал целитель, — а урина взрослого человека используется в том случае, если нет антибиотиков, например, во время боевой работы в тылу противника, когда есть опасность возникновения гангрены у раненого, но это от безвыходности.

— Нужно применять только естественные природные средства! Травы, уринотерапию, вегетарианское

питание, голодание, панчакарму (периодическое очищение организма), — не сдавался доктор. — А лекарства, таблетки, — сплошной вред, химия, их давно запретить следует! — горячо восклицал он.

— Ну почему так сразу всё запретить, — возражал Олег Иванович, — любое лекарство, как вы верно заметили, это просто химическое соединение, оно не может быть плохим или хорошим, всё дело в том, как его использовать. Например, тот же пенициллин. Он используется с глубокой древности, но рецепт его получения настолько трудоёмкий и долгий, что при наличии данного препарата в обычной аптеке, тратить годы и усилия на получение того же эффекта древним способом просто глупо. — Он помолчал, о чём-то вспоминая, и стал говорить дальше. — Как-то Сергеич, анastasиевец, что по соседству живёт, увидел, что я работаю бензопилой. Ну и давай мне лекцию читать, мол, это неправильно, нужно природные способы применять, пилу только ручную и т.д, промолчал я тогда. Не стал ему объяснять, что на упражнения мышц ручной пилой или косой уйдёт уйма времени, которого у меня и так нет. Мне людей лечить надо, дом строить, а я вместо этого фигуру себе накачивать буду?! Я просто не имею права тратить столько времени и усилий на решение бытовых вопросов. Поэтому использую технику. Если так рассуждать, что всё древнее хорошо, а новое плохо, тогда и вместо автоматов Калашникова, солдат мечами вооружать нужно. Сергеич, кстати, как холода начались, пришёл-таки просить бензопилу, потому что не успел на зиму дров заготовить вручную, — заключил Мамаев.

— Вы же сами, Григорьевич, свои аппликаторы придумали, — заметил Сабир, — а не простыми иголками пользуетесь, как в древности.

— Нет, — ещё горячее возразил доктор, — я как раз воплотил древнюю идею в новой усовершенствованной мною форме! Я уже вам говорил, что аппликаторы дают возможность вообще отказаться от лекарств и больниц, всего этого *здравохоронения!*

Интересный получался разговор. Доктор, использующий все блага цивилизации, — квартиры, медицинские центры, оборудованные по последнему слову техники; машины, поезда, самолёты, мобильные телефоны и прочее, — напал на официальную медицину и ратовал за природные способы лечения и жизни. А волхв, естественно живущий в настоящей тайге, отстаивал право существования и разумного применения достижений современной медицины и техники. Забавно!

Но как-то проявилось одно «увлечение» дока, которое понравилось всем без исключения, особенно Гале. Однажды после обеда док взглянул на гору скопившейся посуды и, недолго думая, принялся её мыть, — тщательно, аккуратно, и со вниманием. Галя, войдя в кухню, засмушалась.

— Николай Григорьевич, что вы, я сама помою...

— Я всё равно без дела сижу, Миша, вон какую кучу дров наколот, пусть и с меня хоть какая-то польза будет, — ответил док. И с этого времени он взял на себя эту обязанность.

Одна хорошая знакомая Мамаевых, которая привезла больного для консультации, войдя на кухню, была сражена, когда увидела представительного, с роскошной седой бородой мужчину, перебивающего посуду.

— Галя, — в удивлённом восхищении, смешанном с завистью, воскликнула гостя, — у тебя такие мужчины посуду моют! Вот это да!

Вечером снова была баня и правка позвончиков.

После лечения Ани, волхв вошёл в кухню, уставший. Молча, посидел у печки, потом выпил бокал красного вина, и понемногу ожил. Он вообще сильно устал за это лето, потому что люди ехали и ехали, а он не может отказаться от боя, он воин.

Я вдруг вспомнил недавний ночной разговор под особенно глубоким дальневосточным небом с его невероятной бархатной чернотой и яркими крупными звёздами, такими близкими, что созвездия выглядят огромными. Под таким небом и в таком месте, как Ранадор, нельзя соврать, здесь человек такой, какой он есть на самом деле, без позы и прикрас суетного мира. Олег тогда сказал: «Я люблю свою семью, жену, детей, но я воин, и если поступит приказ, завтра пойду в бой вместе со своими побратимами, со своим родом, ибо для воина смерть в бою — самая лучшая и желанная». Я подумал, что он ведь и не прекращал воевать. Если в Мозамбике, Анголе и других горячих точках он защищал от смерти людей, то сейчас он так же, не щадя себя, воюет за их здоровье и жизни.

После того, как выключается генератор, мы, — это Григорьевич, Сергей с Олегом, Миша, я и Олег Мамаев, — собираемся на кухне и при свете фонарика ведём негромкие (чтобы не разбудить спящую за стеной Галю) беседы на разные темы, заодно подбрасывая поленья в печь. Темы обычно определяются нашими вопросами к волхву. В полумраке ничто не мешает беседе, уютно потрескивают дрова в печи, да иногда голос ветра за окном присоединяется к нашим негромким голосам.

Совсем непростое место этот «Замок на лунной тропе», да и хозяин его тоже далеко не прост, несмотря на совершенно обычный вид, повседневную одежду и

простую речь. Волшба — это, конечно, не мистика, это гораздо серьёзнее. Как раз об этом мы и заговорили в тот вечер.

— Олег Иванович, как вы объясните, что такое волшба? — поинтересовался дотошный изобретатель Сергей.

— Ну вот, скажем, такая ситуация, — как всегда спокойно задумчиво начал Мамаев. — Приехал в глухое село, где никогда не видели радио, какой-то радиолюбитель. Вытащил какие-то странные и совершенно непонятные штучки из своего сундучка: диоды, триоды, конденсаторы, потенциометры и т.д. Стал эти непонятные предметы соединять, паять, пуская едкий дым и шипя канифолью, а при этом ещё и чего-то там бормотать про какие-то триггеры, мультивибраторы и контура. Так мало этого, он ещё, в конце концов, собирает всё это в коробку, вертит какие-то штучки, и вдруг... Боже мой! Из коробки раздаётся шипение, шелест, жуткий, свист, а потом и вовсе человеческий голос! Жуть просто! Как вы думаете, что народ в селе подумает, а? — спросил волхв, окидывая нас пытливым взглядом.

— Ясное дело, подумают, что колдун, — почти хором ответили мы.

— Точно! С позиции жителей той деревни это — колдовство, мистика, а с нашей, — просто работа заурядного радиолюбителя, только и всего.

— Выходит, что волшба — это такое же практическое применение знаний и специальных инструментов, как любой другой род деятельности, скажем, изготовление мебели или запуск космических кораблей?

— Вот именно, знаний и умений. Если человек, в любой области деятельности, вкладывает свою душу и разум, он зачастую становится волшебником и творит чудеса, делает то, чего не могут сделать другие

люди. Так и волховские умения несколько отличны от методик традиционной науки или медицины, хотя друг другу никак не противоречат. Как-то пришёл ко мне местный житель из соседней деревни. Пришёл с двумя палками. Оказывается, у него сильнейший артроз коленных суставов, поэтому на свою любимую рыбалку этот шестидесятилетний человек ходит тоже с палками. Так вот, ему врач посоветовал для избавления от болей приседать по четыреста раз в день, это при его-то артрозе! А человек оказался чрезвычайно исполнительным и дисциплинированным, поэтому все рекомендации доктора выполнял в точности. Представьте, на какие ужасные мучения обрёл доктор этого человека!

— Это вы к тому, что знания должны быть проверенными, а не просто слепо заученными?

— Конечно, волшба это не только применение специальных знаний, как мы только что сказали, это ещё и постоянная их проверка практикой. Это в официальной науке: ты выучился, сделал открытие и получил в виде признания своей заслуги определённое звание. Можешь ходить теперь грудь колесом, у тебя бумага официальная, доктор наук, скажем. А в волшбе нет званий, нет бумаг с печатями, что ты действительный член лиги волхвов высшей категории. Нет такого! Есть знания и умения, и есть болезнь конкретного человека, которая никогда не бывает стандартной, и потому происходит каждодневная проверка, как в настоящем бою. — Волхв снова задумался и грустно улыбнулся. — Как, Миша, в боях без правил сильно поможет бумажка с печатью, что ты лучший боец, а?

Миша согласно кивает, уж ему-то хорошо известно, что в реальном бою бьют отнюдь не по бумажке, а по лицу и рёбрам. И своё умение нужно всякий раз доказывать снова.

— Подождите, Олег Иванович, — несколько растеряно спрашивает док, — но есть же официальные волхвы, я сам и записи на дисках смотрел, и встречался с некоторыми, они не настоящие, что ли? У них ведь общины, школы, училища, даже свои церкви, их же кто-то назначил, или как там, рукоположил?

— Николай Григорьевич, я понимаю, что вы имеете в виду многочисленных ныне самозванных граждан импозантного вида с длинными бородами, в вышиванках, частенько ещё и с пивными животами для пушей солидности, именующих себя «волхвами Всея Руси», «отцами» разными, «верховными жрецами», «царями всех славян». и т.д. и т.п., огорчу вас. Назначить волхвом или купить звание волхва, в отличие от других, нельзя ни за какие деньги, потому что сие звание — это отношение людей к результатам конкретных дел. Чтобы было понятнее, вспомните любимое многими святое Писание, в котором присутствует древняя ведическая мудрость. Когда Христос предупредил своих учеников, что будет много лжепророков, и чтобы они не поддавались их речам, те спросили, как же отличить лживых от настоящих, то он ответил просто, — по плодам их! Вот и всё, нет необходимости что-то выдумывать, известно же — «практика — критерий истины!» Как сказал один гениальный человек: «Если человек говорит с Богом, то это молитва, но если Бог говорит с человеком, то это шизофрения». Я это к тому, что именно так отношусь ко всяким вдруг «просветившимся господним гласом с небес».

Доктор был в явном замешательстве, и не только он, Сергей с Олегом тоже имели опыт встреч с подобными «волхвами», и им непросто было расстаться с иллюзией, с которой уже сжились.

— А что с тем человеком, что пришёл с двумя палками? — вспомнил я.

— Суставы я ему вытянул, дал упражнения для закрепления результатов вытяжки, так что на второй сеанс он пришёл уже с одной палкой, а на третий и вовсе без палки. Я же говорил, что человек он очень исполнительный, и это его чуть не погубило в случае с выполнением рекомендаций врача. И ладно бы люди слушались только врачей, которым, конечно, положено советы давать. Прочёл как-то у Сергея Алексеева в его «Волчьей хватке» про некое «правило», которое его герой применял для растягивания суставов. Понятное дело, что писатель имеет право на вымысел, тем более в таком жанре, как фэнтези. Тут вон меня Валентин изобразил в книге таким положительным и хорошим, что мне аж читать неудобно было, но что я могу поделать, — он писатель и имеет право на творческую фантазию. Так что и к Алексееву претензий нет. Однако нашлись такие идиоты, другого слова я подобрать не могу, что взяли и запатентовали эту штуку, да ещё наладили производство и рекомендуют её для лечения! Но этого же категорически нельзя делать, жизнь — не книжное фэнтези, и это «правило» будет калечить не вымышленных, а реально существующих людей.

Вернувшись после «вечерней школы», мы, как всегда, подкинули в нашу буржуйку дров. Буржуйка с самого нашего приезда изрядно поддымливала, — постели, одежда и все вещи в сумках и рюкзаках так пропитались духом цыганского кочевья, что он ещё не скоро выветрился даже после нашего возвращения домой. В ту ночь, «подкормив» печь, мы почти моментально заснули. Разбудили меня необычные звуки, — кто-то отчаянно царапал моё «лежбище» снизу. Я мгновенно проснулся и сбросил с головы куртку, которую использовал как своеобразный фильтр против запаха гари. Первое, что я почувствовал, это был дым, который

забивал дыхание, и остро першило в горле. Включив фонарик, я и вовсе ужаснулся, — свет «увяз» в сизых клубках, наполнивших всё помещение, как муха в плотной паутине. В голове, сами собой, возникли печальные случаи гибели от печного угара семей, старательских артелей, а то и целых армейские подразделения. Живо вскочив, я растолкал Мишу. Мы распахнули обе двери на улицу и открыли дверцу печки. От нашего движения и разговоров проснулись все остальные, кроме дока, который, надёжно упаковавшись в охотничий костюм, продолжал спокойно похрапывать и никак не реагировал на возникшую суету. Раньше шахтёры угольных копий брали с собой в штрек клетки с канарейками, чтобы знать, появился ли в шахте коварный газ метан. У нас вместо канарейки очень кстати оказался кот. Ночью сменился ветер, и без того плохая тяга вообще пропала, весь дым пошёл внутрь, это явно не понравилось коту, который и разбудил меня. Правда, и раньше, и после этого случая, коты всегда спали на верхних ярусах, где теплее. Как животное оказалось под моей нижней кроватью, и куда оно девалось потом, я не знаю.

Благодаря раннему пробуждению, я успел ещё немного почитать о тех проблемах позвоночника, исправлением которых занимается наш самоотверженный волхв.

## **Вкратце о еще двух больших группах искривлений позвоночника**

### ***Кифоз***

Чаще всего встречается чрезмерно выраженный грудной прогиб позвоночника, из-за которого человек кажется горбатым. Встречаются кифозы шейно-верхнегрудного вида и кифозы поясничного отдела. Кифозы, подобно сколиозам, могут присут-

ствовать с рождения, но чаще всего развиваются из-за плохой осанки, существующей долгие годы и под влиянием которой мышцы спины ослабевают и перерастягиваются. Кифоз может быть и следствием остеопороза, поэтому очень часто наблюдается у женщин и у пожилых людей.

### ***Как противодействовать кифозу:***

- следить за осанкой;
- отрегулировать высоту рабочей поверхности;
- избегать неправильных наклонов и движений;
- принять меры профилактики остеопороза;
- делать ежедневную гимнастику для укрепления мышц спины;
- научиться расслабляться физически и психологически.

### ***Лордоз***

Чаще чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника, хотя на практике встречаются и лордозы грудного и шейного отделов. Причины: плохая осанка с выпячиванием ягодиц и груди, беременность (из-за веса ребёнка в брюшной полости), слабость мышц живота, ожирение, остеоартрит тазобедренного сустава — при этом отмечается тенденция к наклону груди вперёд и выпячиванию ягодиц.

### ***Как противостоят лордозу:***

- следить за осанкой, особенно во время беременности;
- ежедневно делать упражнения на укрепление мышц живота и спины.

Завершая беседу о развитии и внешних проявлениях сколиотической болезни, приведу некоторые

признаки, типичные для сколиоза и связанных с ним патологий.

Больные сколиозом очень быстро растут, у девочек рано начинаются менструации. Направление взгляда у них не прямое, речь неразвитая, положение тела неустойчивое. Спинномозговые нервы растут недостаточно быстро, мышцы разных групп развиты неодинаково.

В мышцах таких больных содержатся аномальные волокна, а также имеются вирусоподобные включения. Биохимический состав крови нестабилен. Организм хуже усваивает витамин С, но лучше сахар. Во всех органах имеются волокна аномального эластина (структурного белка, близкого по свойствам к коллагену, присутствующего в эластичной соединительной ткани животных, в т.ч. и человека). В крови встречаются аномальные тромбоциты. Межпозвоночные диски растут в ложном направлении, позвоночник неустойчив, суставы тугоподвижны.

Очень многие исследования подтверждают перерождение у больных сколиозом коллагена — фибриллярного белка, составляющего основу соединительной ткани и обеспечивающего её прочность. Учитывая, что коллаген — это вещество, содержащееся почти во всех тканях нашего организма, — в мышцах, костях, сухожилиях, межпозвоночных дисках, в соединительной ткани кожи, — дефективный коллаген приводит к слабости тканей. И не перерождение коллагена приводит к сколиозу, как утверждалось ранее медициной, а, наоборот, сколиоз вызывает перерождение.

Исследуя изменения коллагена, было обнаружено, что межпозвоночные диски при сколиозе, смещаясь в одну сторону, приобретают форму клиньев — один их первых признаков деформации.

Пытаясь найти причины смещения дисков, ученые обратили внимание на протеогликаны — молекулы, подобно губкам впитывающие ближайшие молекулы воды. При поглощении большого количества воды протеогликаны, разбухая, становятся похожими на мягкую подушку, что исключает трение позвонков друг о друга. Если воды поглощено очень мало, они, усыхая, сплющиваются; при поглощении избыточного количества воды, протеогликаны, раздуваясь, как шар, перемещаются между соседними позвонками то на одну, то на другую сторону. Многие врачи-исследователи считают, что одна из первопричин сколиоза в этих свойствах протеогликанов. С этими же выводами полностью согласна и ведовская медицина, считающая, что нормализация формы деформированных дисков позволяет остановить рост искривления и порой даже полностью выровнять искривление позвоночного столба. Причем, исправление биохимических изменений в структуре позвоночника ставятся ведовскими костоправами в один ряд с приёмами правки, вытяжки и коррекции при помощи специальных упражнений. Единственное различие в методах восстановления: современная наука предлагает использование для влияния на способность протеогликанов притягивать молекулы воды фермента химоплиамина, подавляющего способность протеогликанов удерживать воду. Ведовство же признает только комплексное лечение, а не возлагает всю надежду на волшебные инъекции или хирургическое вмешательство.

Также согласуются с ведовской теорией болезни и мнения многих ученых о взаимосвязи дегенеративных изменений в мышцах и сколиоза. Причем следует помнить, что как сколиоз может явиться

результатом этих изменений, так и подобные изменения обязательно возникают в результате сколиоза.

При исследованиях этиологии сколиоза у больных, современная наука выявила и некоторые аномалии функций головного мозга. Так отмечено, что при различных формах сколиоза правое и левое полушария выполняют несвойственные им функции.

Например, у абсолютного большинства людей развитие речи и математических способностей, логики, зависит от степени развития левого полушария, а выраженность музыкальных, артистических способностей, интуиции, от степени развития правого полушария. Исследование показало, что у лиц, больных сколиотической болезнью, за развитие речи отвечают либо оба полушария, либо правое. Сравните с принципом ведовской диагностики: «коли косноязычен — витатель в небесах, да слаб телом и глазами...»

Кстати, исследования подтверждают, что при сколиозе нарушено глубинное зрение. Т.е. информация, переданная различными группами рецепторов в головной мозг, неверно им воспринимается. Например, на основании информации от рецепторов утверждается, что тело находится в нормальном, устойчивом положении, но головной мозг искажает, перевёртывает это сообщение. Вместо устранения противоречия путем повторной обработки, мозг с одобрением её воспринимает. Прямой позвоночник рассматривается мозгом, как искривлённый и, принимая этот факт, мозг соответствующим образом координирует работу мышц, пытаясь удержать позвоночник в вертикальном положении, а фактически

искривляя его. Такая «коррекция» глубинного зрения, по сути, приводит к сколиозу.

Попробуйте эксперимент: наденьте призматические очки и заметьте, что все предметы, оказавшиеся в поле вашего зрения, воспринимаются как наклоненные. Изменив положение головы, вы быстро приспособитесь к этому, хотя ваш мозг по-прежнему будет уверять вас в нормальном положении вашей головы. При сколиозе происходит нечто подобное, только головной мозг сколиозного больного реагирует не на окружающие предметы, которые воспринимаются наклонными, а на спинной мозг, который «видится» искривлённым.

Исследования показывают, что визуальная и вестибулярная системы сколиозных больных не работают должным образом, а также приходят к выводу, что болезнь — не только заболевание спины, но и поражение центральной нервной системы, по меньшей мере — её участков, которые определяют положение тела в пространстве. Достаточно хорошо известен факт, что причиной развития сколиоза часто являются неврологические расстройства и некоторые нервные заболевания, в частности церебральный паралич и полиомиелит.

Хочется надеяться, что после этой беседы вы не будете легкомысленно относиться к осанке своего ребёнка, близких и своей собственной. И успокоения некоторых отдельных врачей и околomedicalных деятелей, утверждающих, что искривление позвоночника не сильно опасно, что оно перестает прогрессировать в зрелом возрасте или пройдёт само собой (?!), что сутулость, кривая спина, беда скорее косметического характера, более не будут убаюкивать ваш разум и потакать лени.

## Типы искривления позвоночника

Рассмотрим четыре основных типа искривления позвоночника (вообще их определяется более десятка)

— правое *торакальное искривление* развивается в областях грудных (торакальных) позвонков  $T_4$ ,  $T_5$ ,  $T_6$  в начале и заканчивается  $T_{11}$ ,  $T_{12}$  или первым поясничным позвонком  $L_1$ . Такое искривление очень быстро прогрессирует, и если лечение не начато на ранних стадиях, то рёбра будут смещаться вправо, выгибаться и создавать рёберный горб. О его опасностях мы уже говорили выше (рис. 17А).

— *тораколумбальное искривление* начинается в грудной области от позвонков  $T_4$ ,  $T_5$  или  $T_6$  и заканчивается внизу спины, где расположены поясничные (люмбальные) позвонки  $L_2$ ,  $L_3$  и  $L_4$ .

Позвоночник может быть изогнут и вправо и влево. И хотя степень костной деформации в этом случае меньше, чем при торакальном искривлении, туловище становится несимметричным (рис. 17Б).

— *люмбальное искривление* приходится на нижний участок спины. Начинается с области грудных позвонков  $T_{11}$  и  $T_{12}$  и заканчивается поясничным позвонком  $L_5$ . Процентом 65–70 таких искривлений приходится на искривление вправо. Изгибается бедренная область, поэтому бёдра кажутся неровными. Возможны резкие боли в спине, особенно у беременных женщин, а в зрелом возрасте и у мужчин, и у женщин (рис. 17В).

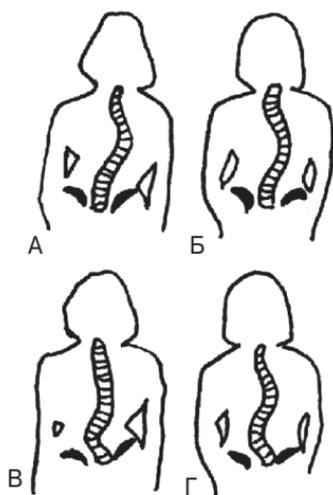
— *двойное большое искривление S-образной формы* — самое распространённое проявление сколиотической болезни. Верхняя часть его находится в грудной области, а нижняя — в пояснич-

ной. Поскольку одно искривление компенсируется другим, двойное большое искривление можно рассматривать как наиболее сбалансированное и менее деформирующее, чем одиночные С-образные. Однако когда оно резко увеличивается, появляется рёберный горб (рис. 17Г).

Измерение искривления рассмотрим на измерении S-образного искривления. Чаще всего пользуются методом Кобба. На рентгеновском снимке с помощью линейки проводятся две горизонтальные линии: одна — под верхним позвонком, с которого начинается искривление, а другая — над нижним. При проведении двух других линий, перпендикулярных первым, образуется угол, который измеряется в градусах. Точно так же определяется нижний участок искривления.

На рисунке 18 видно, что угол Кобба в данном случае у обоих искривлений  $65^\circ$ .

Также при сколиозном искривлении часто наблюдается ротация позвонков. Для измерения её применяют следующий метод. На рентгеновском снимке проводится линия, проходящая через центр всех позвонков, образующих искривление. При ротации позвонков овальные отметки, называемые «ножка-



**Рис. 17.** Наиболее встречаемые линии искривления позвоночника:

- А — правое торакальное искривление, Б — тораколюмбальное искривление, В — люмбальное искривление, Г — двойное большое S-образное искривление

ми», которые делаются на каждом смещенном позвонке, постепенно приближаются к средней линии. Чтобы показать, сколь близко расположены «ножки» к средней линии, врачи ввели следующие обозначения для определения величины ротации +1, +2, +3, +4 (рис. 19).



**Рис. 18.** Измерение искривления позвоночника по методу Кобба на примере двойного большого S-образного искривления с углом в  $65^\circ$  в верхнем и нижнем отделах искривления



**Рис. 19.** Измерение степени ротации (вращения) позвонков при искривлении

## ШУТКИ — ЭТО СЕРЬЁЗНО

### 9

*Воробьи, цесарки и другие проказы Димы. Птицы — духовные вестники. Тубус от «Стрелы» для электродов. Энергетическая сила женщины. Кто сказал, что волиба проще операции? Царь-клетка.*

**Н**аш неунывающий «сталкер» постоянно откалывал какие-то шутики. Так, однажды, мы проснулись от шума, детского визга и криков. Оказалось, Дима не поленился встать на рассвете, изловил в курятнике пару залетевших туда воробьёв, и утром пораньше запустил их в Каминный зал, где спали дети и женщины, приехавшие на лечение. Всё мигом пришло в движение, — дети с огромным энтузиазмом бросились ловить перепуганных птиц, к ним живо подключились огромные пушистые ранадорские коты. Дети носились по двухэтажным кроватям, по диванам и столам, лезли на сложенные стопки поленьев, приготовленных для камина, с грохотом обрушивали эти поленицы на пол, и верещали от восторга, наблюдая, как коты скачут на занавесы и проносятся по столам и подоконникам вслед за мечущимися в ужасе воробьями. Сумасшедший дом в Каминном зале на полдня был обеспечен, и проказник Дима был доволен.

Однако Галю подлобные выходы возмущали.

— Нельзя с этим шутить! — сердилась хозяйка Ранадора. — Животные, которые вокруг в тайге живут, они ведь не сами по себе, они — часть природы, её знаки, символы, а птицы вообще особые вестники, духовные. Когда к нам вдруг через каминную трубу влетела сова, неясить, я сразу испугалась, подумала — что-то случилось. Оказалось, в этот день умер отец Олега.

А в другой раз, когда тоже птица к нам залетела, я в тяжёлом состоянии в больницу попала. Не надо с птицами шутить, природа таких глупостей не любит.

— Это ещё что, — кивнул на доносящийся в кухню шум Мамаев, — летом он мне тоже сюрприз устроил. Приехал как-то утром, а у меня ни минуты времени, — народу полно, Гали нет, я тут сам и лечить, и по хозяйству, и огород, и кормёжка животных, да ещё ребята приехали крышу на доме ставить. В общем, пробегаю мимо «Сурфа» и вижу, Дима какие-то коробки картонные выгружает.

— Что это? — спрашиваю.

— Да так, корм для гусей и индюков, ещё чепуха всякая, — отвечает. Ну, я и побежал дальше, с утра разнарядку Сабиру с Юрой дать, потому что потом некогда будет. Через часок возвращаюсь, и вдруг мимо меня на повышенной скорости по двору пробегают две крупных птицы.

— Дима, — кричу, — что это такое?

— Где? — самым невинным голосом спрашивает Дима с крыши.

— Откуда здесь взялись цесарки?

— Какие цесарки? — удивляется хитрец.

— Вот эти самые, которые только что пробежали мимо! — теряя терпение, кричу я.

— А, эти, так они взрослые, не потеряются, — успокаивает Дима.

Цесарки, конечно, убежали в тайгу, и Дима потом полдня гонялся за ними. Вернулся, запыхавшийся, с одной самкой и стал всех агитировать идти ловить самца.

— Эх, ты, птицелов, — говорю ему, — больше делать нечего, как за твоими цесарками по тайге бегать. Накрой самку сеткой посреди двора, и пойдём обедать.

После обеда вышли, — всё в порядке, самец вокруг сетки круги выписывает.

— Ну вот, — говорю, — куда же он от своей женщины денется?

Расскажу ещё один случай, произошедший опять же с подачи «сталкера». Как-то, разгружая свой «Сурф», Дима вынул из багажника тубус ПЗРК (переносного зенитно-ракетного комплекса) «Стрела-2М».

— Дима, это ещё зачем? — спросил я.

— Так ведь удобнейшая вещь для электродов, — пояснил «сталкер», — не рассыпаются по машине, и от влаги отлично защищены.

Электроды из тубуса забрали, а сам он так и остался лежать во дворе. Спустя какое-то время на втором этаже дома случился пожар. Большую часть книг и некоторые вещи, которые успели выбросить через окна прямо на снег, удалось спасти, остальное сгорело. Под конец в кладовой рванула емкость с горючим или ещё с чем-то, и взрывом разворотило весь угол каменной кладки. Так совпало, что наутро после пожара в Ранадор заехал Рома со знакомыми собровцами. Перед ними предстала картина, которую они больше привыкли видеть в горячих точках. Каменный остов сгоревшего этажа дома, вывороченный взрывом угол, разбросанные на снегу остатки бумаг и обгоревших книг. А рядом во дворе — тубус «Стрелы». Когда собровцы увидели всё это, вмиг обратились в слух и зрение, привычно разделившись на пары, как при «зачистке», а руки инстинктивно потянулись к автоматам, чтобы снять оружие с предохранителей. Именно в этот напряжённый момент и застал их хозяин, выходя из уцелевшего нижнего этажа с бетонным потолком и метровыми каменными стенами. Опытным взглядом спецназовца он сразу оценил обстановку и понял ход мыслей своих гостей.

— Мужики, спокойно, у нас порядок, просто был пожар, уберите автоматы, — успокоил их Мамаев.

Я представил, какие мысли промелькнули у Ромы и его друзей, когда они увидели тубус от ПЗРК и развороченный сгоревший дом. Тут у кого угодно рука к предохранителю потянется.

— Погоди, Олег, — заинтересовался я, — а почему вообще случился пожар?

— Как тебе сказать, — неожиданно замялся волхв, — в общем, Галя тебе лучше расскажет, — он допил свой чай и поспешил к Сабиру, занятому кладкой печи. А я обратился со своим вопросом к Гале.

— Олег всегда предупреждает приезжающих, чтобы, находясь в «Ранадоре», были осторожнее со своими желаниями, — начала супруга волхва, продолжая заниматься хозяйственными делами.

— Да, помню, он рассказывал, как один из посетителей стал ругать свой старый джип, что он ему надоел, а когда вернулся во Владивосток, джип неожиданно сгорел, и ему пришлось покупать новый, — кивнул я. — Да я сам здесь тоже в прошлый раз кое-что загадал, и, в общем-то, всё довольно быстро исполнилось!

— Дело в том, что исполняются все желания, даже отрицательные. Не все ведь умеют управлять своими эмоциями, особенно мы, женщины... Мне давно очень хотелось, чтобы мы, наконец, построили новый дом, — деревянный, тёплый. Разговоры шли не один год, а времени всё не находилось, — продолжала Галя. — В общем, разозлилась я в тот вечер не на шутку, кричать стала, что мне уже надоело слушать обещания про новый дом, что в холодной каменной казарме жить надоело. В общем, выплеснула свои эмоции, дверь хлопнула, и спать пошла. А дом возьми и сгори в эту же ночь, как тот джип у мужика. Да ещё и взрывом

весь угол разворотило, теперь хочешь, не хочешь, а отстраивать надо!

— Да, Галя, — согласился я, — женщина от природы, как продолжательница рода и хранительница очага, наделена очень большой силой, только в большинстве случаев она об этом не знает, и потому не управляет этой энергией сознательно. Я вот дочери своей всегда об этом говорю. Стоит ей только разозлиться, — любая техника из строя выходит, — горит, ломается. Я представляю, какой эффект сердитой женщины здесь, в Ранадоре!

— Да уж, когда я разозлилась, что дети вместе с пациентами всякие глупые сериалы по вечерам смотрят, то сгорели друг за другом два «видика», а потом и генератор, — поделилась Галя. — Но это ещё что, когда людей в прошлую зиму столько приезжало, что сил уже не было, я и обронила в сердцах: хоть бы снег сильный пошёл, чтобы все дороги засыпало... На следующее утро едва из дома смогли выйти, — снег до полутора метров выпал, теплицы под тяжестью сугробов поломало, еле собаку откопали, на его будку навес рухнул. А снег всё шёл и шёл, такой сильный, что ни гусеничный трактор, ни армейский «Урал» не могли пробиться до трассы.

Олег занимался спиной Ани. После первой правки линия таза и плеч несколько «разошлись» с правой стороны, но рёберный горб (гиббус) справа ещё сильно выделялся, хотя перетяжка на месте талии справа уменьшилась, а слева немного обозначилась. Существенно уменьшилась винтообразность тела. После второй правки линия талии слева проявилась ещё лучше. Плечи и таз теперь параллельны, во всяком случае, на глаз отклонение от нормы уже незаметно. Винтообразность по вертикальной оси тоже исчезла. Оставалась всё ещё

сильно заметной диспропорция между правой и левой сторонами грудной клетки. После третьей правки выделялись только диспропорция мышц спины и талии и остаток рёберного горба справа. Обе ноги у девочки теперь одинаковой длины. Изменения, конечно, разительные. Сейчас для неё главное сохранить, вернее, закрепить положительные изменения в организме вообще и в позвоночнике в частности. Олег и Галя следят за тем, чтобы Аня ровно сидела и ходила. Девочка заметно повеселела и с удовольствием играет с детьми волхва Олесей и Яном, которые так же неусыпно следят за исполнением Аней всех папиных указаний и одёргивают её всякий раз, как только она забывает об осанке. А я в связи с этим вспомнил слова одной из пациенток Мамаева, которая, возвращаясь из Ранадора, некоторое время ждала автобус из районного центра на Владивосток.

— Я просто ужаснулась, — рассказывала эта женщина, — когда оглянулась на людей вокруг и подумала, неужели и у меня была такая же жуткая осанка?

— Теперь Ане нужны постоянные тренировки, — рассказал нам целитель, — я объяснил девочке, что делать, ещё объясню родителям. Месяца через два занятия мышцы восстановятся, обретут пропорциональность, а через год сделаем повторную правку, думаю, она будет окончательная. Пока же достаточно.

Только сейчас, познакомившись с лекцией волхва и разобравшись немного с методами его работы, я в какой-то степени начинаю понимать, насколько объёмен и сложен процесс лечения больных, особенно таких, как Аня. Правка позвонков — это далеко не всё в лечении сколиоза четвёртой степени. Я уже знаю, что она просто невозможна без резонанса, который воздействует комплексно, как на мышцы, связки и позвонки больного, так и на состав его крови, через регулирова-

ние деятельности почек, печени, сердца и т.д., вероятно, есть ещё что-то. Настоящее волховское исцеление, это как работа великого дирижера с огромным оркестром. Само слово «целитель» отражает глубинный смысл восстановления целостного. В общем, легко сказать, да трудно сделать. Ведь те же самые скошенные болезнью позвонки, которые наращивают врачи путём сложнейших трансплантаций, ведуну надо умудриться исправить без пил и скальпелей. Хотя, кто сказал, что волшба проще, чем операция? Для больного, конечно проще, но для волхва... отнюдь!

— Олег, а как достигается восстановление правильной формы позвонка в ведовской практике? На рентген-снимке Ани я видел, что позвонки сильно скошены, они имеют не прямоугольную форму, а трапециевидную. При оперативном вмешательстве, понятно, берётся костная стружка с бедра или ребра больного и этим трансплантантом наращиваются позвонки. А каким образом ты в своей лечёбе исправляешь дефект позвонков? — поинтересовался я.

— Всё та же лепка, — пояснил Мамаев, — резонансное воздействие на костные клетки позвонка, вернее, на ту «царь-клетку», которая является оптимально здоровой и сильной, с неискажённой программой. Ведь в каждой клетке записана программа восстановления, нужно только её запустить.

— Погоди! — осенила меня догадка. — Получается, когда мы говорим о негативном психоэмоциональном воздействии больного на свой собственный позвоночник, что вызывает его искривление, то в этом случае больной подсознательно «сворачивает» программу нормального (природного) построения клеток, и запускает искажённую. Когда же психоэмоциональное состояние больного положительное, то и природ-

ная программа, соответственно, помогает восстановлению позвоночника.

— Верно, организм выполняет наши указания, только и всего, — подтвердил Олег.

— Ты знаешь, мне с детства было непонятно, почему человек, столь совершенное создание, тем не менее, прибегает к помощи хирурга для того, чтобы устранить в своём теле какой-то недостаток, скажем, вырезать опухоль, язву или исправить нос. Ведь если в организме произошёл какой-то дефект, причиной его в большинстве случаев является сам человек, и значит, он может и должен сам себя «отремонтировать». — Я снова задумался о том, что волховское воздействие — это не лечение в общепринятом понимании этого слова, это пробуждение понимания своей исконной природной сущности.

Целитель после правки дал Ане упражнения для укрепления мышц и коррекции позвоночника. Я заинтересовался, какие вообще есть методы нехирургического исправления позвоночника. И обратился к третьей беседе Олега Мамаева.

# НЕХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

## 10

*Комплексная программа лечения. Лечение искривления массажем, плаванием, ЛФК. Методы жёсткой фиксации позвоночника. Особенности ведовского целительства. Здрава, зелейничество, характерничество.*

**П**одавляющее большинство представителей официальной медицинской науки считает сколиоз неизлечимым заболеванием, с которым можно лишь бороться, да и то успешно, пожалуй, лишь в детском и подростковом возрасте, используя укрепление мышц спины при помощи:

- массажа;
- лечебной физкультуры;
- занятий плаванием;
- используя ортопедические средства вроде фиксирующих положение спины корсетов;
- некоторые врачи рекомендуют обращаться к мануальным терапевтам.

— в особо тяжелых случаях, когда болезнь прогрессирует очень сильно и угол Кобба составляет уже не 40–70°, а часто более значителен, предлагают делать операцию.

В идеале считается, что лучше всего снизить распространение болезни помогло бы раннее её выявление путём регулярного массового обследования детей детсадовского и школьного возраста, обращение внимания родителей и педагогов на со-

стояние физического развития ребёнка, его занятия спортом, подвижность и осанку.

К сожалению, эти методы слабо оправдывают себя в результате не совсем правильного подхода к ним, а зачастую, элементарной неграмотности ряда медиков. Не говоря уже о волне появившихся «специалистов» альтернативной медицины, часто не имеющих даже представления об анатомии и физиологии человека, не говоря уже об умении правильно поставить диагноз, выявить патологии и составить индивидуальный комплексный план коррекции позвоночника. Увы, и наличие медицинского диплома не свидетельствует о профессиональности врача. Проблема не в плохой медицинской науке, которую пытаются сегодня ругать все, кому не лень. Проблема в плохо учившемся человеке, получившем зачеты и диплом благодаря «счастливому экзаменационному билету», шпаргалкам или протекции. Проблема — в людях, приходящих в медицину не помогать пациентам становиться здоровыми, т.е. не врачам и целителям по призванию, а в тех, кто идёт ради сытного куска, тёплого места, денег или по принципу «куда бы не податься, лишь бы не трудиться». Я уже не буду говорить о шарлатанах, обещающих исправить ту же кривую спину бесконтактным массажем (?!), кормовыми, то есть, извините, оговорился, пищевыми добавками.

Все эти методы рабочие, если правильно подходить к ним, и если человек разбирается в том деле, которым он занимается.

Часто в письмах, на лекциях задаётся вопрос: может ли предотвратить рост искривления мануальная терапия, остеопатия или хиропрактика?

Да, может помочь, но если это делает специалист, а не шарлатан, и не ремесленник. Мы уже говорили, что научить человека приёмам воздействия на позвонки, — ударам, заломам, вытяжке, «встряхиванию» и т.д. не так сложно и долго.

Сложно другое — научить верному выбору приёмов правки, научить чувствовать то, что делаешь, «слышать» чужое тело, понимать, как нужно делать и зачем, осознавать необходимость и достаточность манипуляций и воздействий.

То же умение «слышать» пальцами приобретается долгим тренингом, лучше всего с детских лет, а не за месяц курсов мануальных терапевтов или массажистов.

В одной из следующих книг этой серии я расскажу подробно о приёмах костоправного искусства ведунов Живы и о методах тренинга костоправов, которые прошёл сам, и которые наблюдал в других волховских школах и, надеюсь, вам станет понятнее, почему получается наша волшба-волшебство в целительстве ряда хворей.

Опять же волхвы костоправное искусство, как разминание (массаж), используют не как панацею, а один из приёмов в целом ряду иных методов, составляющих *комплексную программу целительства*, разрабатываемую для каждого отдельного случая, для *конкретного человека*. И разработка методики целительства конкретного пациента основывается на глубоких знаниях анатомии, физиологии человека, ведовской теории болезни, а не астрально-ментальных контактах с цивилизацией третьей планеты девятой звезды созвездия Канарейки.

Мне приходилось встречать «мануальщиков» с пятилетней практикой (?!), на полном серьёзе говорящих «о постановке вчера 43-го позвонка» (?!), «вставляющих грыжи межпозвонковых дисков путём запихивания их пальцами на место» (?!) и ряд других подобных «целителей».

Любые манипуляции на позвоночнике — это очень точные и выверенные действия, а не так, как делают многие мануальщики: крутят-вертят больного, при этом стоит хруст в уже разболтанных позвонках, которые разбалтывают еще сильнее, или в лучшем случае работают по здоровым позвонкам.

А вот работать именно по тем позвонкам и отделам, которые не двигаются, восстанавливать их двигательные функции — на это способны действительно великие мастера.

Делайте свой выбор правильно, доверяйте своё здоровье только профессионалам, идите к специалисту, к хорошему специалисту. Тогда действительно сможете сказать, что эти методы помогают.

Что же касается самих методов мануальной терапии, хиропрактики, остеопатии, костоправки по Кассьяну, Мамаеву, Гриценко, Богдановичу и др...

Нажимая руками на смещенные позвонки, можно частично скорректировать сколиотическое искривление, сутулость и другие проблемные патологии позвоночника, хотя силовые приёмы такого рода могут помочь не каждому больному, а в случае ряда осложнений и сопутствующих заболеваний прямо противопоказаны. Во многих случаях этими манипуляциями можно полностью распрямить спину, во многих нельзя излечить сколиоз, но уменьшить искривление можно.

Если позвонки находятся в неправильном положении (или, как говорят, «с подвывихом»), то центры дисков меж ними смещаются в одну сторону, происходит их зажатие, как и возможное зажатие корешков спинно-мозговых нервов, и организм реагирует на это развитием сколиоза (здесь также справедлива и обратная связь). Задача костоправа состоит в том, чтобы устранить зажатие и восстановить нормальное положение позвонков. И путём ручных манипуляций (корректировок) или правок, производимых на спине больного, можно достичь определённого улучшения. Количество сеансов корректировок, курсов лечения зависит от результативности их воздействия, индивидуальных особенностей организма, степени запущенности болезни и определяется уже самим костоправом. Во многих случаях, особенно при больших деформациях, вызвавших изменения в укладке внутренних органов, резкое выравнивание позвоночника может привести к очень тяжёлым сбоям в организме, опять же есть опасность повреждения спинного мозга. Ещё раз возвращаюсь к вопросу о важности обращения именно к хорошему специалисту.

Если замечено улучшение, в т.ч. и улучшение самочувствия больного, — исправляется осанка, это же показывают и снимки, то курс лечения можете продолжать смело. Хотя зачастую он может продолжаться несколько месяцев с постепенным увеличением времени между сеансами.

Если же искривление не уменьшается, не восстанавливается подвижность позвоночных сегментов — то лучше обращайтесь, пока не поздно, к хирургу-ортопеду, вертебрологу.

## **Лечение искривления массажем, плаванием, ЛФК и упражнениями с физической нагрузкой**

Польза будет, если опять же проводить лечение этими методами под руководством опытного специалиста, как минимум разбирающегося в строении спины. Нельзя вылечить сколиоз, занимаясь укреплением в основном широчайших мышц спины. Вернитесь хотя бы к школьному курсу анатомии — эти мышцы не держат позвоночник, у них совсем другие задачи и функции.

Давайте разберёмся подробнее.

### ***Плавание***

Занятия плаванием действительно могут и обязательно принесут пользу. Но результат даст только правильная техника плавания, плохо координированные движения не только не дадут желаемого эффекта, но и в отдельных случаях могут ухудшить состояние, например из-за раскочки деформированных позвонков.

Плавание, упражнения в воде (см. приложения) окажут благотворное влияние для людей, имеющих плохую осанку, сутулых, с крыловидными лопатками, круглой или плоской спиной, могут помочь сбросить лишний вес. Опять же, если хотите подойти к этому разумно, со знанием законов физиологии, биохимии и добиться реальных результатов, то советую запомнить несколько важных моментов:

— при ожирении, излишнем весе рекомендуется плавание в воде 18–20° по Цельсию. Такая прохладная вода активизирует обмен веществ;

— во всех других случаях, особенно при болях в

спине или напряжении в каких-либо отделах и мышцах, температура воды должна быть не менее 23°;

— после переломов, травм, на ранних этапах восстановительного лечения после операций — упражнения в воде еще более тёплой;

— при боковых искривлениях позвоночника плавание только теми способами, при которых движения симметричны — лучше всего «басс». Ни в коем случае не «баттерфляй» или «дельфин»;

— при сутулости наиболее предпочтителен «кроль»;

— при плохой осанке подходят все виды плавания, так как они укрепляют мышцы спины и живота.

Очень полезным при сколиозе, кифозе, лордозе, остеохондрозе и при наблюдаемых началах грыжевых деформаций межпозвонковых дисков, является следующее упражнение — самовытяжка в воде (см. рис. 26).

Зацепившись ногами за мостик, поручень бассейна, производить гребки руками как бы отплывающая. Лучше, если это упражнение вы будете делать с плотиком, его описание смотрите в приложении «Упражнения в воде». И очень важна *осознанность* упражнения, но об этом чуть позднее в разговоре о принципах ведовской Здрaвы.

При лечении искривлений позвоночника гимнастикой в воде и плаванием, можно порекомендовать отводить на это 2–3 раза в неделю, примерно по 15–20 минут на упражнения и 5–10 минут на плавание.

### **Лечебная физкультура (ЛФК)**

Занятия общепринятыми и одобренными Минздравом комплексами ЛФК — увы, мало себя оправдывают, и врачи — специалисты в области диагно-

стики и лечения сколиоза, правы, считая, что одними упражнениями ЛФК невозможно лечить сколиоз.

Да, верно, физические упражнения оказывают общестимулирующее действие на организм, улучшают обменные процессы и трофику мышц спины, живота и позвоночного столба и тем самым приостанавливают развитие болезни. Если вовремя обратить внимание и бросить все силы на избавление от недуга, то вполне возможно остановить прогрессирующий сколиоз 1 и 2-й степени.

Улучшение питания мышц, наращивание их силы, позволяет выработать достаточно мощный мышечный корсет, удерживающий спину в положении максимальной коррекции осанки. Опять же — чтобы сформировать необходимую компенсацию позвоночного столба и согласовать это с правильной осанкой, необходима помощь хорошего специалиста, а не набор произвольных упражнений. Необходимо опять же очень хорошо разбираться в анатомии, физиологии, понимать динамику движений и чувствовать культуру движения. Много ли людей умеет это? Увы, по книжкам этому пониманию научиться сложно, как, впрочем, и за те же двух-трёхнедельные курсы инструкторов ЛФК, ушу, йоги и т.п.

Исправить искривление, привести позвоночный столб в нормальное положение одними упражнениями не удаётся, но польза в любом случае несомненна — обеспечивается стабилизация позвоночника и предотвращение прогрессирования сколиоза. Упражнениями также нормализуется деятельность внутренних органов, в ряде случаев и функции позвоночного столба.

Занятия ЛФК, но, опять же, я бы посоветовал упражнения на основе китайских практик ушу и цигун, хатха-йоги, или основанных на ключах русских тех-

ник целостного движения — предлагаемых в этой книге упражнениях ведовской Здравы, а также систем, разрабатываемых доктором П.А. Поповым, Н.Г. Андреевой, академиком М.С. Норбековым, могут помочь стать прямым и стройным. Могут, если хороший специалист с учётом вашего развития и особенностей составит для Вас индивидуальную программу тренинга, хотя бы на первых порах подкорректирует правильность ваших действий и т.д. Некомпетентность, невежество вместо пользы могут принести только вред. Всё, что говорилось в разговоре о мануальной терапии, плавании, верно и для лечебной физкультуры.

Добрый совет — не пожалейте денег, продлите курс обучения по выбранной вами системе, но не у самозванных «гуру, гениев» и т.п., а у хорошего преподавателя, разбирающегося в выбранной по вашему сердцу системе.

Это выйдет и дешевле, и качественнее, чем потратите пять-шесть лет на обучение у неспециалиста. Да, здесь получится неделя-две-месяц семинара, курса, — за это время не стать хорошим учителем, тренером, инструктором, целителем. Но если постараетесь, то станете Знахарем самому себе. Можно ли стать лекарем, знахарем самому себе? Именно себе — это возможно.

Немногие люди обладают суммой знаний, аналитическими способностями, навыками, опытом, пониманием и Силой (или энергией) достаточными, чтобы лечить других, но для самого себя силёнок хватит у каждого. Во всяком случае, почему бы не попробовать?

Что касается рекомендаций некоторых врачей резко увеличивать физическую нагрузку, это совет сомнительный. Также как надежда на то, что занятия

спортом и физкультурой можно использовать, как единственный способ лечения сколиоза.

Убеждение в том, что ежедневные постоянно увеличивающиеся нагрузки, сгибания и разгибания, наклоны, помогут остановить или уменьшить степень искривления позвоночника — порой приводит не только к разочарованию, но и к новым повреждениям позвонков от чрезмерной нагрузки. Да и параспинальные мышцы (расположенные непосредственно около позвоночника) не сокращаются и не расслабляются под командами головного мозга. Вместе с окружающими их тканями они удерживают позвоночник в прямом положении. При их ослаблении с той или иной стороны позвоночник искривляется. В приводимых выше системах есть упражнения, тренирующие (укрепляющие) параспинальные мышцы и связи. Но вновь повторюсь: *лечение позвоночника, его различных деформаций и патологий более чем сложно. Оно бывает успешным только, когда проводится комплексно.*

## **Методы жёсткой фиксации позвоночника**

В зависимости от уровня развития ортодоксальной медицины, врачи пытались лечить искривления позвоночника различными методами жесткой фиксации.

Во времена Гиппократы использовали растягивание тела и оказывали давление на искривлённые позвонки.

В Средние века часто больного растягивали за руки и ноги в противоположных направлениях под действием сложной системы грузов, блоков и тросов.

Привязывали ремнями к стойке на несколько часов в день.

Или, напротив, считая, что под действием силы

тяжести искривление увеличивается, прописывали постельный режим в течение 2–3 лет.

Со временем эти довольно жестокие методы менялись на более разумные. Некоторые врачи накладывали специальные шины, удерживаемые с помощью особого пояса — бандажа — очень ненадёжный и неудобный способ фиксации

К середине XV века создавались металлические корсеты, которые должны были постоянно держать туловище в прямом положении. Вес больных, закованных в такие корсеты, намного увеличивался, и, кроме сколиоза, развивалась сутулость.

Затем железные корсеты были заменены сначала на корсеты из узких полосок кожи, потом на гипсовые, которые лучше подгонялись по фигуре и были более лёгкими, дешёвыми и удобными, чем металлические. Но хотя они и обеспечивали более высокую степень коррекции, чем остальные, они мешали мыться и ограничивали свободу тела. Гипсовые корсеты, как и металлические, обеспечивали «пассивную» коррекцию, удерживая туловище в прямом положении.

Некоторое время спустя был сделан вывод, что «активная» коррекция будет более эффективной. И в конце XVIII века был разработан новый фиксатор: нижнюю часть туловища больного одевали в жёсткий футляр из материала типа кожи, от футляра по груди и плечам шли узкие металлические полоски, к которым с помощью чуть выступающих вперёд острых пуговиц, расположенных на шее и под подбородком, прикреплялось металлическое шейное кольцо. Если больной чуть наклонялся вперёд, пуговицы вонзались в шею, заставляя изменить положение тела и держаться прямо.

Сейчас существуют достаточно удобные фикси-

рующие устройства. Эти корректоры стали удобными для постоянного ношения и позволяют обеспечить высокую степень коррекции сколиоза.

Один из наиболее лучших фиксирующих ортопедических устройств — это т.н. «милуокский корсет», созданный в США в детской клинике г. Милуоки (см. рис. 20). Корсет состоит из пластикового пояса, охватывающего таз, шейного кольца и еще целого ряда металлических стержней, ремешков и прижимных прокладок. Конечно, корсет — не платье для балльных танцев, и вряд ли кто-то помимо врачей будет в восторге от него. Но с точки зрения целевого назначения все его звенья: и ремешки, и стержни, и шейное кольцо, выполняют свои особые функции, благодаря чему позвоночник постоянно поддерживается в вертикальном положении. Корсет подгоняется по фигуре, и поэтому делается индивидуально, хотя могут использоваться и готовые элементы. Я не буду подробно рассказывать об устройстве корсета, упомяну лишь, что процесс его изготовления займёт от 24 часов до 3 недель.

При искривлении нижней части тела ортопеды рекомендуют носить *подмышечный корсет*. Этот корсет охватывает участок тела от подмышек и почти до тазовой области спереди и до середины ягодиц сзади. Он выполняется из пластика, собирается также индивидуально из заранее изготовленных деталей с вложением специальных прокладок (рис. 21).

На рис. 22 показано несколько *других видов ортопедических корсетов*, могущих помочь в лечении сколиоза. Разработаны также корсеты, которыми можно пользоваться только во время сна, с их помощью тело больного поддерживается в согнутом положении, которое выбирается с учетом степени искривления.

Стоит обратить внимание, что все ортопедиче-

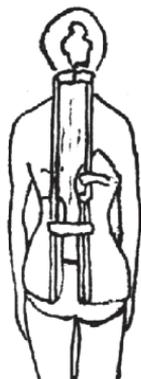
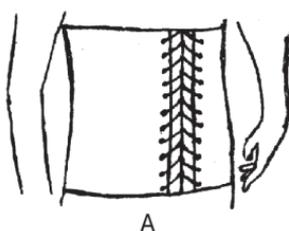


Рис. 20. Милуокский корсет

Рис. 21. Подмышечный корсет



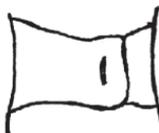
А



Б



В

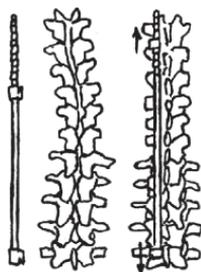


Г

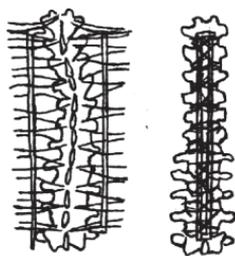
Рис. 22. Варианты ортопедических корсетов, рекомендованных при сколиозе.

А — корсет ленинградского типа, Б — поясничный бандаж, усиленный репликатором, В — поясничный бандаж, усиленный металлическими вставками, Г — простой поясничный бандаж

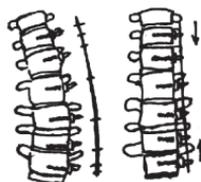
ские устройства для жесткой фиксации позвоночника должны делаться индивидуально, с подгонкой по фигуре с учетом особенностей конкретного больного и его патологии. Можно конечно выписать его по почте (приходилось встречать рекламные



**Рис. 23.**  
Операция  
по методу  
Харрингтона



**Рис. 24.** Операция  
с использованием  
двух L-образных  
стержней и прово-  
лочек, пропускае-  
мых через спинно-  
мозговой канал



**Рис. 25.**  
Операция  
по методу  
Котреля-Дюбуссе

объявления подобного рода), но чтобы он принёс пользу — обратитесь к хорошему врачу-ортопеду и на основании назначения закажите его у опытного техника-ортопеда в специальной мастерской, где его сделают конкретно для вашей спины.

Опять же, в погоне за дешёвизной (в рекламе корсетов по почте за них просят вместе с пересылкой всего около 500 рублей) вы потеряете время и здоровье. Реальная стоимость жёстких корсетов в настоящее время около 1500–2000 долларов. Конечно, для многих это достаточно серьёзная сумма, но стоит учитывать, что стоимость хирургического лечения составит сумму от 5 до 80 раз большую.

Стоимость одной одномоментной операции по созданию искусственного межпозвонкового анкилоза (неподвижной фиксации межпозвонковых суставов методом сращивания), и это при условии, если больной находится в клинике в течение всего 5–7 дней, составит от 12000 до 20000 долларов. И это в клиниках США, где подобные операции поставлены на своего рода поток. Опять же, в случае

хирургического лечения приходится порой переносить по 5–9 операций, от месяца до полугода проводя в клинике. И после операции вам полгода-год, а то и более придётся пользоваться корсетами жесткой фиксации. Стоимость такого лечения обойдётся уже не в 20, а в 50–200 тысяч долларов.

И в заключение этой беседы расскажу о **методах лечения сколиоза, применяемых волхвами-костоправами, методах ведовского целительства.**

Как я уже говорил выше, нами признается только *комплексный подход, сочетающий несколько методов.* Выбор методов, разработка программы исцеления зависит от природы возникшей проблемы, индивидуальных особенностей конкретного пациента, в том числе с учетом сопутствующих патологий его здоровья. Обычно ведовские методы представляют следующее:

— *Лечение теплом и паром.* Как правило, практически во всех случаях, перед правкой используется разогрев мышц, снятие их скованности, напряженности в парной. Подробный разговор об искусстве парения в бане, о том, какие веники и для чего используются, когда их нужно собирать и где, как правильно париться и парить других, об использовании своего рода ароматотерапии и паровых ингаляций и о многом другом, из, к сожалению, почти забытой, созданной нашими пращурами оздоровительной системы целительного парабани, пойдёт в одной из следующих книг этой серии.

— Здесь же в бане проводится и *разминание* или,

**Рис. 26.**  
Упражнение в воде  
на растяжение  
позвоночника



выражаясь современным языком — массаж, использующий методы глубокого разминающего массажа, массажа локальных зон и триггерных точек. К сожалению, довольно затруднительно объяснить, в чем отличие ведовского разминания от применяемых методов классического массажа. Одной фразой — чувствительностью рук и умением «видеть и слышать» тело, иначе говоря, «ведать, что делаешь» — объяснить проблематично. Здесь опять же нужен отдельный разговор о методах «научения» рук, о согласии души и рук в делании, о развитии умения «слышать» другого своими руками. Также о приёмах разминаний, правки костей, суставов, о схемах применения этих приёмов и их сочетании в лечении некоторых распространённых сегодня хворей.

— Далее применяются *приёмы костоправного искусства*, включающие в себя пассивные растягивания мышц и суставов, с манипуляциями, локальными нажимами, непрямыми вытягиваниями, зачастую с использованием рычаговых вытягиваний. Стоит отметить, что основным постулатом в костоправных приёмах является отсутствие болевых ощущений для пациента. Манипуляции чем-то сродни приёмам мануальной терапии, но во многом и сильно различны. Применяются как воздействие на остистые позвонки и через вибративные давления фракции позвоночного сегмента, так и ряд других манипуляций и мобилизаций мягкими, повторяющимися движениями, восстанавливающими диапазон движения тела и состояния мышц и связок.

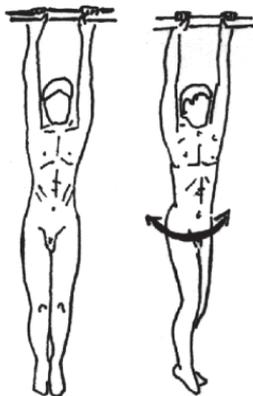
— Необходимо упомянуть о том, что при приёмах правки почти всегда используется *искусство мечетника* — создание определённых вибраций, направляемых из тела целителя в тело пациента. Об

этом мы уже говорили.

— Как правило, в лечении искривлений используются также вытяжки. Позвоночник вытягивается вручную или с помощью специальных устройств. Делается это очень и очень мягко и аккуратно, без часто наблюдаемых у мануальщиков встрясок и рывков. Вытяжки могут носить различный характер:

— Самовытяжки весом (например, на турнике, шведской стенке, ветке дерева, двери — см. рис. 27, 28, 29);

— Пассивные вытяжки в лежачем положении в ванне или на специальном щите с использованием определённых грузов и т.п., проводимые только под контролем волхва, или обычная практика вытяжек во время сна, которую можно делать самостоятельно. На обычную кровать положите деревянный щит, не прогибающийся под тяжестью тела. Головную сторону щита поднять на ладонь или локоть (от 15 до



**Рис. 27.** Вис-вытяжка на турнике (а) и вис-вытяжка со скрутом позвоночника (б). Скруты делаются плавно и пластично, не рывком



**Рис. 28.** Вис-вытяжка на двери



**Рис. 29.** Вис-вытяжка на шведской стенке

30 см). Сверху положить жесткий матрас. Из вдвое сложенной марли, мягкой холстины готовят ватно-марлевые или пухово-холстинные ляжки шириной в 4 пальца (6–8 см). Середину ляжки располагают в подмышечных впадинах, а концы привязывают к спинке кровати, так чтобы пациент не сползал вниз. Под воздействием веса ног и таза, позвоночник несколько вытягивается, что освобождает от сжатия корешки спинного мозга и снимает нагрузку на межпозвоночные диски. Кстати, этот вариант вытяжки можно рекомендовать в ряде случаев других патологий спины: защемления нервов, приступах различных невралгий, остеохондрозе, позвоночных грыжах, для устранения болевых синдромов. Естественно, относитесь к этим методам разумно. Не надо висеть по 2–3 часа, часов по 8–10 ежедневно спать на вытяжке — не дурите. После вытяжки не прыгайте резко, не поднимайтесь резко, не делайте резких движений, не таскайте брёвна и т.п.

*Целительные упражнения гимнастики Здрaвы* — один из важнейших методов лечёбы не только искривлений, но и практически всех хворей в практике волховского целительства. Используются три типа упражнений:

**Вейя** — пассивные, при которых волхв или помощник (ученик-ассистент) двигает тело пациента в различных направлениях, часто с разминанием и мечетническим воздействием.

Основная цель — уменьшение явлений застоя, отёчностей, устранение напряжения и возвращение подвижности.

**Перуна** — изометрическая физическая нагрузка, которая используется в тех случаях, когда движение вызывает боль и спазм мускулатуры. Пациент сокращает соответствующие мышцы в определённом

ном положении, без какого-либо движения, удерживает их в таком состоянии несколько секунд, а затем расслабляет.

**Ярило** — активные упражнения, которые при болезнях спины используются чаще всего. Обычно разрабатывается специальный, с учетом конкретного пациента, комплекс постепенно усложняющихся упражнений, которые осваиваются под наблюдением волхва, потворы или кого-либо из людей, хорошо овладевших и знающих упражнения — ключи различных Сводов (гимнастических систем) Здрaвы.

Для решения задач лечёбы сколиоза и иных искривлений позвоночника, обычно, используются упражнения на основе ключей *Здрaвы Хорса* или, как иногда её называют, суставной гимнастики и *Здрaвы Стрибога* (Стриба) или волновой гимнастики. Эти ключи представляют собой упражнения целостной системы движения для мышц спины, брюшного пресса, преимущественно в состоянии разгрузки позвоночного столба. Большое значение также придаётся тренингу мышц ягодичной области и пояснично-подвздошных мышц, а также различные потягивающие упражнения — самовытяжки, и *обязательная коррекция осанки, обучение правильному движению.*

Еще один важный момент в методике исцеления позвоночника — это применение *зелейничества* или лекарственных препаратов из трав. Разумеется, здесь также потребуется помощь настоящего специалиста, хорошо разбирающегося в своём деле. О науке заготавливать, обрабатывать травы, готовить зелья целительные, будет отдельный разговор. Здесь я приведу пару рецептов из того, что не повредит, и что может самостоятельно сделать любой человек:

— *Для усиления кровообращения в области ко-*

*решков спинного мозга*: настой сухой травы тысячелистника. Для настоя взять 1 столовую ложку травы на 1 стакан кипятка, настоять в течение часа, процедить. Приём по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

— *Для восстановления в организме крепости костей.*

Взять десяток лимонов, выжать и соком залить 6 яиц. Банку закрыть марлей и поставить в тёмное место на 5–8 дней, пока скорлупа не растворится. Добавить грамм 300 липового мёда, прогреть и влить 150 г. коньяка. Получившуюся смесь держите в темноте и принимайте по 1 десертной ложке после еды. Полезно принимать после правки или в период курса лечения — это уже решать лучше тому, кто будет лечить.

С точки зрения ведовской теории возникновения сколиотической болезни, одним из важных факторов, влияющих на её развитие, что у человека, что у животных, является *недостаток меди*, а также в меньшей степени марганца и витамина В<sub>6</sub> в пище. Думается, что проведение исследований в этом направлении подтвердит этот факт. Возможно, это объясняется тем, что медь входит в состав фермента, под влиянием которого образуются поперечные связки, и нарушение обмена меди в организме может привести к нарушению структуры позвоночного столба и его искривлению. Поэтому считается полезным при лечёбе многих заболеваний спины и в частности искривлений, использовать средства и сам *метод металлотерапии*.

Для работы со спиной лучше использовать медную фольгу, которую в российских условиях проще достать у электриков, электронщиков, на складах металлоизделий или у художников, применяющих

её для чеканки. Наиболее лучший вариант медно-красная фольга толщиной 0,05–0,3 мм, т.к. более толстая не так удобно прилегает к телу. Перед употреблением отрежьте от рулона на 3–6 см более длины участка искривления. Обычная ширина медной фольги около 18 см, 21 см, 30 см. Лента шириной 18 см будет самой удобной, т.к. будет воздействовать не только на сам позвоночник, но и на расположенные вокруг биологически активные точки. Более широкие ленты лучше привести к этой ширине, на забыв подрезать уголки медного аппликатора.

Накладывая медный аппликатор на позвоночник, равномерно распределив его по всему участку искривления, желательно примять фольгу так, чтобы она как можно плотнее прилегла к спине (для этого и необходима наиболее тонкая фольга). По мере всасывания меди, в месте аппликации будут ощущаться некоторые неудобства, дискомфорт, затем появится пот и зуд. Эти лёгкие симптомы, так называемой медной лихорадки, не опасны, поэтому полезно немного потерпеть и некоторое время не снимать аппликатор. После снятия аппликатора под фольгой будет пятно салатно-зелёного цвета, указывающее и на место патологии, и на её границы. Если подобного пятна нет, т.е. медь не принимается организмом, то использовать этот метод для конкретного пациента не нужно.

О важности метода характера или психотерапии и психокоррекции я уже говорил.

Вообще основным постулатом ведовского целительства считается скорее не лечение тем или иным способом, а сотрудничество с организмом, чтобы помочь ему в реализации программ излечения, которые заложены в нём Богиней-природой.

## СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

11

*Запись на диктофон. Суставная гимнастика. Крест Перуна, Велеса и Макоши. Вхождение в резонанс. Мечетничество. Оберег-индикатор. Волховские знаки. Легенда о Смаргле. Симуран и самурай.*

**М**ы снова сидели до четырёх утра при свете фонариков и обсуждали с волхвом разные темы, интересуясь его ведовским взглядом на те, или иные вопросы медицины, истории, либо конкретные жизненные ситуации. Доктор опять пытался записать Олега на диктофон. Это он зря, — всех будет слышно, а Мамаева нет, если он того не пожелает. Об этом ещё в первый мой приезд сказала Галя, а потом я проверил правоту её слов на практике. Поэтому, когда хочу записать что-то из сказанного волхвом, то достаю свой диктофон. Совсем не потому, что он у меня лучше, диктофоны как раз одной фирмы, только у дока новее и мощнее. Разница в том, что волхв согласен, чтобы я делал записи, он знает, что это нужно для книги, а вот с записью дока...

Всё так и оказалось. На записях дока было слышно всё, — разговоры, чей-то кашель, передвижение предметов по столу и скрип дверей, но голос Мамаева, даже при полной громкости, был практически неразличим. На моём диктофоне голос волхва был прекрасно слышен, даже на небольшой громкости.

По просьбе Миши Мамаев показывает суставную гимнастику. Все пробуют вращение суставов в трёх плоскостях Перунова Креста, — Колесе, Щите и Виндокрае.

— Кроме Перунова Креста, есть ещё Велесов Крест и Крест Макоши, — дополняет волхв. — Велесов крест — это когда вращения делаются не в строго

вертикальной и горизонтальной плоскостях, а по диагонали, как будто пишешь этими траекториями в пространстве букву Х.

А Крест Макоши тот же, что и Велесов, только добавляется вращение в строго вертикальной плоскости, Колесе. Потому траектория вращений напоминает букву Ж.

— А какие суставы нужно прорабатывать хотя бы в трех плоскостях? — уточнил Миша.

— Лучше, конечно, все, начиная с каждого сустава всех пальцев, — ответил Мамаев. — Но как минимум, хотя бы суставы кистей рук, ступней ног, локтевые и коленные, плечевые и тазобедренные. Ну и работа с основными Родниками Силы, — это Чело, Явло, Горло, Ярло, Живот, Чрево и Зарод, называемые в восточной терминологии чакрами, — Волхв по очереди указал означенные точки и продемонстрировал, как правильно делать ими вращения в трёх плоскостях.

— А каков порядок их проработки? — спросил Сергей.

— Порядок произвольный, а требование то же, что и ко всем упражнениям Здравы, — никогда не делать их автоматически. Каждое движение Здравы должно выполняться с умом и чувством. Дело в том, что плечевые и тазобедренные суставы — это ещё и наша связь с природой, окружающим миром. Локтевые и коленные — связь с социумом, человеческим обществом. А кисти и ступни — это связь со своей семьёй и Родом. Можно сосредоточить внимание на тех суставах, где у вас возникли проблемы. Эти же упражнения применяются и для тренировки глаз. Вращайте ими в трёх и более плоскостях, только не переусердствуйте, всё должно быть в меру.

— Эти упражнения были описаны в книге «Путь к волхву», — замечаю я. — Так вот знакомые, ко-

торые прочли книгу и стали выполнять упражнения, рассказали мне интересные вещи, на первый взгляд, совершенно неожиданные. — Все с любопытством прислушались. — Один мой знакомый, который уже около двадцати лет занимается йогой, — продолжил я, — позвонил мне, чтобы рассказать, как мощно у него прочистились чакры от суставной гимнастики, как не удавалось прежде при помощи йоги! Другая знакомая, встретив меня, тоже не могла сдержать восторга. Говорит, с тех пор, как стала регулярно делать суставную гимнастику по книге, с ней начали происходить удивительные вещи. Изменились отношения с людьми, вредная начальница на работе вдруг уволилась, да и в других сферах стало всё складываться. Она давно занимается астрологией, посещала разные курсы по психологии и эзотерике, но существенного результата не было. И вот вдруг всё изменили совершенно простые упражнения. Да я и сам почувствовал, — делился я, — что когда делаю упражнения, вдруг начинаю ощущать некое слияние с окружающим миром. Возникает яркое ощущение, что я могу этим миром управлять.

— Так и есть, — подтвердил Олег, — когда ты выполняешь упражнение, то входишь в резонанс с природной частотой. Раз возникло такое ощущение, значит ты на верном пути. Теперь попробуй эти ощущения детализировать.

— Каким образом?

— Попробуй делать упражнения, глядя на Луну, на Полярную звезду, Венеру, и ты почувствуешь, что это разный спектр природной частоты. А каждая из этих частот воздействует на разные процессы в природе. То же самое с животными и птицами, — если войти в правильный резонанс, можно ощутить их природную вибрацию, слиться с ними и оказать воздействие. В случае крайней надобности, конечно. А о том, что су-

ставы связаны с определёнными сферами жизни, ты и сам теперь убедился.

— А ведь и в самом деле, когда я делал упражнения, скажем с локтевым суставом, то даже и не думал, что тем самым улучшаю не только его, но и своё положение в социуме. Только потом, по конкретным результатам со временем удостоверился, что так и происходит, — признался я.

— Верно, — кивнул Мамаев, — ты начинаешь улавливать и чувствовать потоки природных вибраций, как хороший яхтсмен ветер, а значит, использовать их для движения. Ты будешь стремительно скользить и быстро достигнешь своей цели. Но если ты не чувствуешь этих самых потоков, то тебя просто развернёт, закрутит, перевернёт в конце концов, и до намеченной точки ты не доберёшься.

— Вы говорили, что в ходе лечения тоже используете вибрации? — заинтересовался доктор. — Получается, что вы как бы «настраиваете» позвоночник пациента на эти самые природные частоты?

— Природные частоты я, конечно, использую, но в начале лечёбы стараюсь сам войти в резонанс с больным органом.

— Постойте, Олег Иванович, — осенила кого-то догадка, — значит ли это, что вы, при лечении больного, вступаете в резонанс с больным органом пациента, а потом перестраиваете частоту этого больного органа на свою вибрацию, на частоту здорового органа или на природную частоту?

— Где-то в общих чертах так, хотя на самом деле всё гораздо сложнее, — ответил волхв.

Это не просто набор приёмов, — это целое искусство и называется оно *мечетничеством*. По сути, это создание определённых вибраций, направляемых от целителя к пациенту. Кстати, современная наука под-

тверждает волновую теорию, которая лежит в основе метода воздействия. Каждый участок нашего тела, орган, отдельный сегмент, вибрирует, то есть излучает волну определённой частоты. Излучение больных органов, соответственно, отлично от излучения здоровых. Волхв, владеющий мечетничеством, настраивает (изменяет) длину волны излучения своего органа в унисон с излучением больного органа пациента, как бы завязывая их в единое целое.

Отсюда, кстати, и существующее в учении Живы правило, что «исцеляющий берёт хворь на себя». Затем, одновременно с приёмами правки и разминаний, производится изменение — выравнивание частоты излучения до частот здорового тела. Отмечу, что речь идёт не об «астрально-ментальных» энергетических действиях и повелениях, типа «я делаю твой позвоночник здоровым» или самовнушениях: «я настраиваюсь на позвоночник и выравниваю его».

— Ух, ты, — восхищённо заметил Миша, — это посложнее единоборства, это высочайший уровень владения телом, да вообще-то и не только телом!

— Для овладения этим умением нужна учёба по определённой системе, обязательно нужно научиться управлять своим организмом, приобрести умение переносить «расшатки» баланса своего тела и быстро восстанавливаться, опять же, необходимы очень хорошие знания анатомии, физиологии, биохимии и многое другое. К примеру, при мечетническом воздействии на позвоночник, волхву-мечетнику приходится одновременно контролировать излучение фрагментов в каждом сочленении, одновременно это относится и к спинномозговым нервам, и спинному мозгу, и связкам, и паравертебральным мышцам, и кровеносной системе, — это, как минимум. К сожалению, методом мечетничества овладеть очень сложно, как и рядом других также дале-

ко не мистических методов волшбы. Даже при наличии Дара, т.е. предрасположенности, способностей, на это уходят годы, причем годы тренинга по выверенной и отработанной за тысячелетия системе.

— Но ведь это опасно, сколько негатива проходит через вас, можно ведь не рассчитать силы, или их может просто не хватить?

— Я стараюсь контролировать уровень своих сил, делаю «разгонку» перед работой и очищение после, — отплююсь, отрыгаюсь, и всё проходит.

— Я заметил вашу уникальную способность к очищению, — подтвердил доктор, — вы, Олег Иванович, недавно выходили покурить с Сергеем, а когда вернулись, то от Сергея запах сигарет был сильнейший, а от вас нет. Как это достигается, не могу понять.

Может после того, как я побыл некоторое время в поле вибраций волхва, а может от сходства наших психологических конструкций, но я почувствовал в этот момент, что бросить курить для Мамаева не какая-то сверхзадача, он легко сделает это, как только посчитает, что курение мешает ему.

— Да, имеются различные способы очищения. А ещё у меня есть вот это, — Мамаев оттянул ворот тельняшки, и в перекрёстном свете фонариков мы увидели предмет, висевший у волхва на шее на шнурке. — Это оберег, он сделан из серебра и, как индикатор, показывает, насколько я набрался негатива. Если много — металл чернеет, а когда возвращаюсь в норму, то он светлеет. Перед вашим приездом он был почти чёрный, я сказал всем, что не принимаю, людей стало меньше и, видите, оберег вверху уже посветлел.

Я пристальнее взгляделся в оберег. В верхней его части был изображён сокол, в центре крылатый пёс, а между соколом и псом нечто похожее на клубы поднимающегося дыма.

— А что здесь изображено?

— Это крылатый Смаргл. Мой родовой знак. Если темнеет эта часть оберега, то значит мои физические силы, связь с силами Рода, сильно ослабела. Вот эти клубы, похожие на дым, Смарглов огонь — духовная составляющая. А выше — Сокол, разум и воля, то, что связывает нас с богами, с природой, если хотите.

— А твои кольца тоже серебряные? Что они обозначают?

— Вот это, — целитель поднял большой палец левой руки, — кольцо с изображением неясности, одного из видов сов. Это знак испытания смертью на звание волхва, его мне надела бабушка, после того, как я прошёл испытание. Вот это, — Мамаев продемонстрировал средний палец той же руки, на котором был перстень с головой оскалившегося волка, — это знак воинского служения. А это, — волхв поднял указательный палец правой руки, где на перстне был изображён атакующий сокол, — знак княжеской власти. Этот знак мне вручили в этом году по общему решению тех, кто считает меня своим руководителем, что ли.

— Тебе как бы предлагают принять командование?

— Нет, в таком случае моего желания не спрашивают, и отказаться я не имею права, ибо общее решение важнее личного мнения. Ну а кольцо на среднем пальце правой руки с изображением головы пса — это знак принадлежности к воинам-симуранам Смаргловой верви.

— А какая разница между Смарглом и Симураном, похоже на «самурая», и кто такой Смаргл по сути? — спросил кто-то из ребят.

И волхв поведал нам древнюю легенду о Смаргле.

В пра-прадавние времена жил был пёс, и звали его Смаргл. Верно служил он людям, защищая их от диких зверей, лихих людей и всяких других неприятно-

стей. Только стал он старым, и выгнали его люди. Но Симаргл не ушёл далеко, а продолжал жить подле селения и тайно оберегать детей и взрослых, их имущество и скотину. Увидел это бог Перун, разгневался, и метнул в людей, работавших на поле, пучок своих грозовых молний. И полетела одна из них в малыша несмышлёного, что лежал на подстилке под кустом. Метнулся из последних сил верный пёс Симаргл, на краткий миг опередил молнию и принял её удар на себя.

— Почему ты сделал это, зачем против воли моей пошёл, — воскликнул в гневе Перун, — люди ведь тебе за преданную службу чёрной неблагодарностью отплатили?

— А зачем ты в младенца стрелу пустил, не по Праву это, — отвечал Симаргл могучему богу. — Я ведь не за благодарность или кусок мяса людей защищал и берёг очаги их, а по долгу службы своей.

— Ежели так, — молвил могучий Перун, смиряя гнев свой, — тогда дарую тебе жизнь вечную, силу огня небесного, что с молнией моей в тебя вошла, и быть тебе отныне и навеки Симарглом-Огнебогом, покровителем домашнего очага человеческого, а чтобы успевал повсюду на помощь нуждающимся, дарую тебе крылья быстрые!

С тех прадавних пор почитают люди Огнебога, Симаргла крылатого, покровителя и защитника очагов своих, жилищ и полей, а он к ним в трудный час всегда на помощь спешит с помощниками своими Симуранами, воинами и защитниками. А Симуранами становятся те из людей, кто честно и верно, не щадя живота, исполняет свой долг на земле, подобно Симарглу. И когда приходит час кому-то из детей человеческих стать в ряды тех воинов-защитников Симуранов, то проходят они обряд огненный, и получают посвящение и силу через огонь от самого Симаргла. И нет той рати сильнее и чище, потому что после огня священ-

ного ни зависть, ни корысть, ни гордыня, ни страх за жизнь свою, ни ненависть слепая, — ничего кроме любви к людям и стремления защитить их не остаётся в душах тех воинов.

Волхв замолчал, молчали и мы захваченные древней легендой. И не верилось нам, что это просто легенда. «Ни корысть, ни гордыня, ни страх за жизнь свою, ни ненависть слепая, — ничего кроме любви к людям и стремления защитить их не остаётся в душах тех воинов». Нет, это отнюдь не красивые слова, это жизнь, повседневная жизнь воинов-симуранов. Их нельзя купить, потому что равнодушны они к богатству, их нельзя запугать, потому что смерть на поле боя самая желанная для настоящего воина.

— Олег Иванович, а можете рассказать о посвящении в Симураны и как его пройти? — спросил Михаил.

— Что касается участия в обряде посвящения, то это право заслужить нужно, а не просто потому, что захотелось чего-то необычного попробовать. Это выбор жизненного пути, раз и навсегда. А насчёт созвучия слов «симуран» и «самурай» что сказать, у китайцев тоже есть слово «мама», только значение у него совсем другое, — «мама» означает «заяц». Вот тебе пример точного созвучия и совершенно разного значения. Здесь понятия ближе, — оба слова означают «воин», «служивый», но суть служения разная.

— Да я уже по методам отработки ударов понял, что это совсем другая техника, культура, иные принципы удара, — добавил Миша.

— Именно так, и различия не только в ударной технике, — согласно кивнул Олег. Он встал из-за стола и подозвал к себе Мишу. Наш «железный дровосек» был на полголовы выше и мощнее Мамаева. — Сделай какой-нибудь захват, — предложил он бойцу.

После того, как Миша захватил его за предплечье, Олег сделал медленное и плавное движение, как в стандартном освобождении от захвата из арсенала боевого самбо, именно таким освобождениям я обучал и своих ребят. Сейчас Олег освободится и обозначит удар в одну из болевых точек. Но я ошибся. Волхв не довёл освобождение до конца, а наоборот, захватил надёжнее своей второй рукой кисть Миши и стал медленно, с комментариями своих действий, управлять опытным бойцом, как послушной марионеткой.

— Вот сейчас посадим Мишу на пол... а теперь положим на спину... можем перевернуть на бок или заставить снова встать... — пояснял Мамаев, мягко и плавно переводя большого и сильного Мишу из одного положения в другое, — боль в захваченной руке заставляла послушно выполнять «указания» волхва. При всём его боевом опыте он не мог ни вырваться, ни сопротивляться. А я подумал, что в настоящей схватке противник после такого приёма вмиг оказался бы инвалидом с навсегда повреждёнными суставами. Действительно, симуран и самурай — понятия разные.

Под впечатлением этой ночной беседы, мы с ребятами обратили особое внимание на гимнастику Здрaвы. В ведовском целительстве она является одним из важнейших способов лечения не только искривлений, но и всяческих хворей, и волхв рекомендует заниматься ею всем людям, мечтающим быть здоровыми и счастливыми.

## ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ГИМНАСТИКИ ЗДРАВЫ

### 12

*Осознанные движения. Болезнь — это борьба организма с вашим невежеством. Чтобы вернуть Телу здоровье, нужно включить Сознание и Душу. Здрава учит вас понимать себя.*

**П**режде чем мы разберём сами ключи — упражнения из Сводов Здрaвы, используемые для составления индивидуальных лебечно-оздоровительных комплексов при исправлении различных искривлений позвоночника, да и вообще для лечёбы спины волхвами, давайте поговорим о том, как заниматься этими упражнениями.

Простое механическое выполнение упражнений даст очень малый эффект. Нельзя заниматься неосознанно и недобросовестно. В Здраве важны не только техническая правильность движения, последовательность упражнений и ритм. *Самое важное — насколько осознанно, насколько серьёзно и добросовестно вы подходите к каждому движению, к каждому упражнению-ключу.*

Когда человек начинает делать какую-либо гимнастику, он хочет добиться конкретного результата. Но при этом важно понимать, чего именно хочешь, и зачем это нужно. Иногда говорят: «Я хочу быть более здоровым, счастливым, богатым». Понимаете ли, для чего это надо вам? Ведь ни деньги, ни здоровье никогда не были и не могут стать целью, — это лишь средство для достижения более важных задач. Да и сами понятия здоровья, богатства, счастья... Вы хорошо представляете то, о чем говорите? Задумайтесь.

Очень важно не говорить абстрактные вещи, а видеть конкретную цель. Как? вспомните те моменты вашей жизни, когда вы чувствовали себя настоящим здоровым человеком, когда вы были счастливы, когда ваш разум, тело и душа пели от радости. Вот с этим-то куражом вы уже можете попробовать начать занятия и добиваться этого состояния счастья постоянно.

Обычно человек, приступая к занятиям, от абстрактного здоровья переходит к конкретному: «Хочу выпрямить сутулость, обрести красивую спину, избавиться от боли в позвоночнике или нутре и т.п.»

И очень важно, чтобы, осваивая ключи Здрaвы, вы хорошо представляли, что делаете (для этого мы уделали столь много времени строению вашей спины) и тот образ, то состояние, к которому хотите прийти. Можно идти, как идут многие в жизни, — куда глаза глядят, по течению, не видя и не слыша ничего вокруг, да и в самом себе. Для нас же важно знать, куда мы идём и, прежде чем начать что-то делать, нужно подумать, понять и решить, чего мы хотим. Здрава рассчитана на мудрых. Мы учим не бороться с болезнью, избавляться от боли и хвори, а становиться здоровым. Вроде одно и то же, но по сути абсолютно разное. Человек уверенно идёт лицом вперёд и смотрит туда, куда идёт, а не откуда вышел.

Начните с изменения отношения к себе. Перестаньте мириться со своей болезнью, со своими недостатками, полюбите себя. Однако любовь — это не нытьё о том, какие вы бедненькие, несчастные, и врачи-то вас не могут вылечить, и целители все шарлатаны, и вообще весь мир — большое зловонное болото. Да, ваш мир — болото. Да, вы «почти смертельно» больны. Но вы сами залезли в свою вонючую лужу и квакаете, подобно таким же другим.

*Болезнь — это борьба вашего организма с вашей глупостью, с вашим невежеством. Это реакция вашего организма на то, что вы не слышите его, не понимаете, что ему нужно, вернее, что нужно вам, чтобы быть здоровым.*

А отчего произошла болезнь, — оттого ли, что вы слушаете свою лень, озабочены ли удовлетворением лишь естественных потребностей тела, — поесть, поспать и др., разбирайтесь сами.

Не ищите козлов отпущения, виноватых в ваших болезнях и неудачах, не надо винить близких, врачей, учителей, экологию, бытовую суету и т.д. Вся ответственность за все, что с вами происходило, происходит и произойдет, лежит лично на вас. Что бы вы ни делали, — это *сделали* вы. Лишь осознавая это, Вы отнесётесь серьезно к лечению, Здраве, да и ко всему, происходящему в вашей жизни.

Я не требую, чтобы вы вмиг стали волевыми и вольными людьми, — это происходит не за день, и не за год. Станьте хотя бы свободными. Свобода — это не «делаю, что хочу или беру, что хочу»... Единственная свобода для человека — это право выбора. Если вы выбираете упражнения Здравы, у вас также есть право выбора, — как их делать, сколько и когда. Главное, чтобы вы понимали, что в освоении ключей Здравы, в становлении своего здоровья, ответственность лежит лично на вас. Я, в свою очередь, постараюсь, чтобы мои беседы помогли вам получить максимальный эффект, реально обрести то, что вы хотите. Если вы, начав занятия, чего-то не получили, то прочтите эти беседы еще раз. Вы где-то что-то сделали не так.

*Здрава дает реальную возможность повысить свой уровень здоровья. Но относитесь к ней разумно, — повышать здоровье нужно настолько, на-*

сколько это необходимо в данный момент. Любое излишество — такая же болезнь, как и недостаток. Слишком подвижные суставы и позвонки — это такие же больные суставы, как и негнущиеся. Вспомните цирковых артистов, показывающих чудеса гибкости, — увы, они одни из самых больных людей. Очень важно, чтобы каждый отдел позвоночника работал хорошо. Насколько хорошо он должен гнуться и как — это уж вы определите сами, исходя из того, каковы ваши жизненные цели и задачи.

Не старайтесь добиваться с каждым днем все больших и больших результатов, — это не спорт, вам не нужно гнаться за рекордом и готовиться к соревнованиям. Забудьте о результатах вообще и радуйтесь малым шажкам вперед. Радуйтесь малому, но прочно ставшему вашим собственным.

То, что предлагаю я и учение Живы вашему телу, вашей душе и разуму — это работа, хотя и очень приятная, но не чудеса. Это нормальный, обычный и достойный труд, доступный каждому. Вам нужно только полюбить себя и свое тело, — другого у вас в этой жизни не будет. Можно, конечно «медитировать и беседовать с Абсолютом» на темы духовного развития, но если у вас геморрой — вся медитация будет на известном месте болезни. Нельзя быть духовным, нельзя быть психически уравновешенным, нельзя быть мудрым, будучи кривым, больным, не любя свое тело. И как бы грубо не прозвучало, — тот, кто утверждает обратное — лжец и лентяй, оправдывающий свою тупость, невежество и леность высокими, вернее, высокопарными речами.

Делайте всё от души, с любовью, стараясь быть с каждым днем лучше.

Не надо бороться с болезнью, иначе, как в спорте — бороться, значит, тренировать. Измените от-

ношение, — займитесь не борьбой с искривлением, не сражением с больной спиной, а восстановлением здоровой спины и здоровья всего тела. Борьбой можете только усугубить дело, — укрепить болезнь и еще больше травмировать спину.

Поэтому не заставляйте себя насильно делать гимнастику. Упражнения Здрaвы не заставляют стать позвоночник здоровым, они его *отпускают* к здоровью. Любой орган, любой позвонок, любая клетка, как и сам человек, хотят быть здоровыми и счастливыми. Самое главное — не мешать.

Для того чтобы вернуть Телу здоровье при помощи Здрaвы, необходимо включить Сознание и Душу.

Задача Сознания, — необходимо хотеть красоты и здоровья, понимать, что, где и как нужно исправить, и почему это нужно делать именно так.

Задача Души, — необходимо любить свое тело, чувствовать, что ему нужно для того, чтобы быть здоровым и красивым. Не совершать насилия, уверяя, что хочешь, как лучше, просто не мешать ему. Результат получается только тогда, когда что-нибудь делается от души, с удовольствием. Главное совершается в глубине.

Нельзя заниматься неосознанно ни Здрaвой, ни иной лечёбой, ни каким-либо иным делом. Через движения вам нужно научиться видеть, куда идете, через каждое движение зреть свое приближение к желаемой цели, к тому образу здоровья, который вы создали и который хорошо понимаете и знаете. Для этого нужно и осознание, и чувствование. Важно найти способ, чтобы ваше тело, ваш организм начал вам верить, чтобы вы вступили с ним в диалог.

Овладение ключами Здрaвы — это гармонизация формы и содержания.

Помочь человеку, который сам пытается вылезти из зловонного болота болезней, хворей, неудач и неурядиц, во много раз легче и приятнее, чем говорящему о своем желании, но на деле ничего не предпринимающему для исправления положения.

Если чувствуешь себя разбитым, несчастным, убогим, — то будешь согнут. Форма выражает содержание, и заниматься нужно и тем, и другим. Надо помнить, что осанка тела, осанка души, и осанка разума взаимосвязаны и воздействуют друг на друга.

Прекратите играть забитого жизнью, откажитесь от своего образа страдальца и мученика. Выйдите из замкнутого круга, сделайте хотя бы маленький шаг вперед, в сторону ухода от своего рока (тем более, что он придуман вами).

Сколько раз приходилось видеть убогих, несчастных: «Я сутулый, я весь искривленный, меня, бедного, от этого пытались лечить в детстве ортопеды, массажисты, потом мануальные терапевты и т.п., но все бесполезно, это наследственное и т.п. и т.д...» Если человек не изменит своё отношение к жизни, своё внутреннее состояние, если не начнет реально смотреть в будущее, то ему никто не поможет. Попробуйте, ссутулившись, улыбнуться радостно. Попробуйте улыбнуться, ссутулившись и опустив голову вниз. Что, плохо получается? Теперь в этом положении тела пожалейте себя, бедняжку, поплачьте, пошипите злобно на весь мир. Что, самое то, самое удобное?

Улыбаться и радоваться жизни, быть счастливым, можно только широко расправив грудь и плечи, смело и свободно глядя вперед. Так научитесь улыбаться жизни, только не скрипя внутри себя зубами, и не приклеенной американской улыбкой.

Улыбайтесь, читая хорошие книги, смотрите фильмы, после которых хочется жить, радоваться, трудиться и быть счастливым. Не ведитесь на «жвачку» типа ток-шоу и «мыльных опер», к жвачным животным относятся большей частью коровы.

Делайте все и всегда добросовестно. *Все, что вы несете в мир, все возвращается к вам, а точнее, в вас и остается.* Быть добросовестным — значит относиться с уважением ко всему, что ты делаешь. Если ценишь время — не станешь тратить его на «абы как» и «тяп-ляп». И не рассказывайте сказки себе и окружающим про то, что это не в ваших силах. Все в ваших руках, все можно преодолеть трудом. Трудом, но не ленью, невежеством и глупостью.

Очень важно, чтобы каждый отдел позвоночника хорошо работал, т.е. гнулся и амортизировал нагрузки. Насколько он должен гнуться и как — мы уже говорили, это вы решаете сами, исходя из того, каковы ваши цели и жизненные задачи. Но если вы хотите, чтобы позвоночник был здоровым и гибким, то важно, чтобы он работал целиком. Иначе неработающие позвонки (как это бывает и в жизни, любом коллективе, социуме) заставляют исполнять свою функцию соседние здоровые позвонки, что быстрее их изнашивает и переводит в разряд больных. Одна из главных ваших задач, и, наверное, самая сложная в упражнениях Здравы, заключается в том, чтобы заставить трудиться неработающий отдел.

Итак, нужно чувствовать, что и где не в порядке. Прислушайтесь к себе и поймите себя. Когда вы понимаете причину, и что нужно сделать, то организм уже готов к работе, все мышцы и связки его готовы, и работать легче и приятнее.

И еще очень важная вещь. Часто говорят: «Что уже можно сделать с кривой спиной в моем 30-, 40-,

50-летнем возрасте позвоночник можно спасти от искривления в детском, подростковом возрасте, да и то лишь частично восстановить его» и т.д. и т.п. со ссылками на всевозможные авторитеты. Извините, но это — чушь, миф, которым забили вашу голову от невежества или лени. Сколько бы вам ни было лет, результат будет и в подростковом, и в молодом, и в среднем, и в пожилом возрасте, если начнете трудиться добросовестно, осознанно и с душой. Тем более что позвоночник восстанавливается быстрее всего. А возраст... За полтора десятилетия моей практики лечения сколиотической болезни, самой старой пациентке было 82 года. Так что дело не в возрасте, а в тех мифах, в которые вы поверили.

Сколиоз, сутулость, горбы — это неестественное положение для вашего тела. Здрава — возврат к естественности, к тому, что должно быть. Цветок не надо выпрямлять, он сам разворачивается и тянется к солнцу. Только не надо мешать ему. Точно так же, делая Здраву, не мучайте себя, а разворачивайтесь к Солнцу Здоровья.

Любое движение — наклоны, повороты, сгибания, скруты — *делайте без усилий* и со спокойным выражением лица. Не боритесь, не пугайте окружающих красным от натуги лицом и оскалом, сотрите это мученичество.

Делаете движение — не сгибайтесь, не наклоняйте тело, а без напряжения, естественно *отпускайте движение*. Это очень важно — не нарушайте гармонии, не насилуйте себя.

Вспомните, как работают маленькие мышцы, связки, которые расположены вокруг позвоночника. Они могут потягиваться, когда потягиваешься с удовольствием, сладко-сладко, после того, как хорошо

выспался. И это ощущение «потягушек» обязательно при выполнении всех упражнений.

Очень важно, чтобы работали не внешние большие мышцы и сухожилия, а именно мелкие, глубокие мышцы и связки, что расположены ближе к позвоночнику.

И именно «потягушки», которые вы будете делать в каждом упражнении по 5–10 раз в каждую сторону, с каждым потягиванием дают маленькое контролируемое прибавление движения. То малое, но постоянное прибавление степени вашей свободы от хворей и боли, которое становится вашим навсегда, а не на время действия таблетки. Большинство людей хотят результата сразу, по мановению волшебной палочки, по принятии волшебной пилюли, и т.п. Так не бывает. И Здрава также рассчитана на идущих постепенно и понемногу. Когда вам предлагают чудеса, например, за два дня выучить английский, за неделю сделать мастером боевых искусств, мгновенно избавиться от всех болячек, то подумайте, реальны ли подобные чудеса. И не слишком ли они опасны.

В нашем случае быстрое — за одну правку — выпрямление позвоночника в лучшем случае опасно травмой спинного мозга со всеми вытекающими последствиями, в т.ч. и параличом.

Я не предлагаю чудес: все, о чем я говорю, совершенно обычно и естественно, — так растут цветы и деревья, так дети учатся разговаривать и ходить, учатся понимать друг друга. Точно так же Здрава учит вас понимать себя самих.

Начнёте заниматься, — и очень скоро увидите результаты, но сначала это будут результаты грубой внешней работы. Внешне изменится ваше тело, осанка. Это очень хорошо, но не самое главное.

Затем большая часть вашего делания себя будет почти на уровне связок и мелких мышц. Также очень важно, и также не самое трудное.

Годами вы ходили, согнувшись, и если привыкли к такому положению, если суставы не на своих местах, и органы уже приспособились к этому, значит, вы уже вырастили свои позвонки больными, т.е. они приспособились к болезни на уровне костей и связок. Через какое-то время, когда вы отпустите свой организм, немного расслабите жилы и мышцы (именно расслабите, а не накачаете — это одна из особенностей гимнастики Здоровы), то они потихоньку начнут тянуть к естественному здоровью и позвоночник.

Очень важно, чтобы вы поняли: вы не боретесь с искривлением, не закачиваете больную спину, вы отпускаете ее к здоровью, к естественному движению, к естественному положению. Здесь только нужно прочувствовать, что нужно вашему организму, и отпустить его.

Только тогда, через какое-то время, начнут восстанавливаться и суставы, и позвонки. Я говорю о самом важном — **о восстановлении первоначальной естественной здоровой формы позвонков.**

И еще раз напоминаю: все время следите за своим лицом (и в прямом, и в переносном смысле), за своими мыслями и настроением. Если опять думаете о болячках — остановитесь и задумайтесь, в какую сторону идете.

Самое важное, приступая к упражнениям-ключам Здоровы, помнить: то, что делаешь, следуя Здраве, идет изнутри, а не снаружи.

Поэтому прежде, чем начать осваивать упражнения Здоровы, сформируйте для себя СВОЙ ОБРАЗ ЗДОРОВОГО ТЕЛА. Очень важно, чтобы это было не

«хочу здоровый позвоночник», а четкое представление того, что и как должно изменяться в вас.

Контролируйте этот образ здоровья до и после выполнения каждого упражнения. Чем лучше это у вас получается, тем быстрее будут результаты. Вы как бы зададите программу изменений, запрограммируете свое тело.

Теперь перейдем непосредственно к **упражнениям**. Для их понимания и правильного исполнения, внимательно рассматривайте рисунки.

### 1. Лёгкие наклоны и потягивания головы

Слегка наклонить голову назад и потянуться, затем отпустить (шея при этом неподвижна). Слегка склонить голову вперед и потянуться, отпустить. Прodeлать в каждом направлении 5–10 раз (рис. 30).

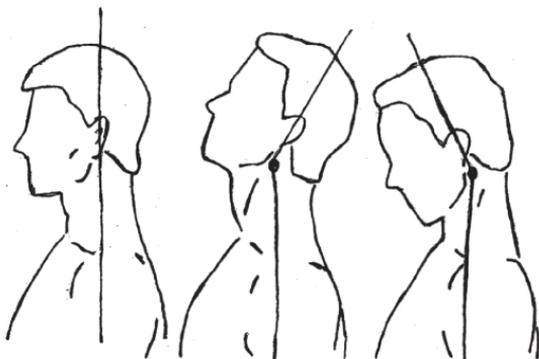


Рис. 30.

### 2. Повороты головы

Сделать по несколько поворотов влево и вправо, стараясь прочувствовать работу каждого позвонка (рис. 31).

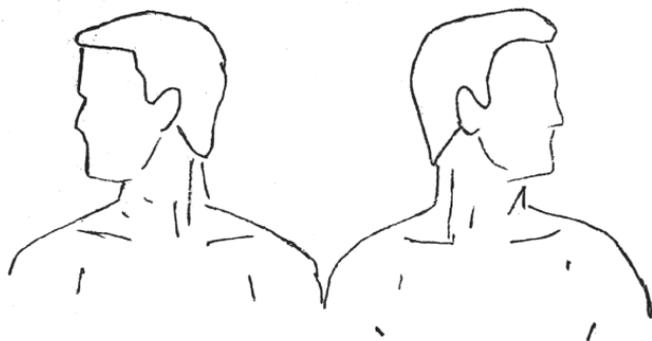


Рис. 31.

### 3. Наклоны головы в среднем шейном отделе.

Наклонить голову вперед-назад в середине шейного отдела позвоночника с потягиванием. Напомню, что все упражнения делаются без рывков и усилий, отпуская тело, потягиваясь, как после сна (рис. 32).

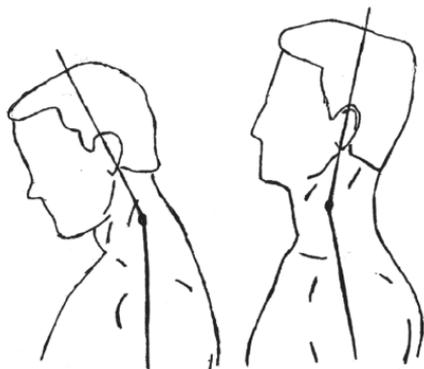


Рис. 32.

### 4. Наклоны головы в нижнем шейном отделе

Наклоны головы и шеи вправо-влево с обязательным потягиванием в нижнем шейном отделе позвоночника (рис. 33).

### 5. Наклоны головы в верхнем шейном отделе

Наклоны головы вправо-влево с обязательным потягиванием в верхнем шейном отделе позвоночника (рис. 34).

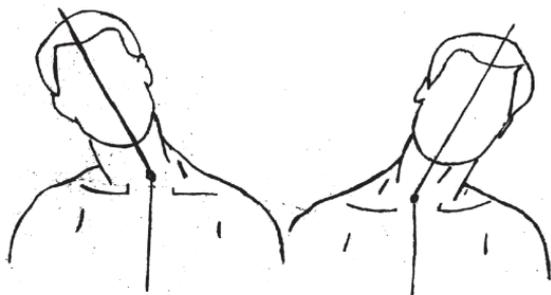


Рис. 33.

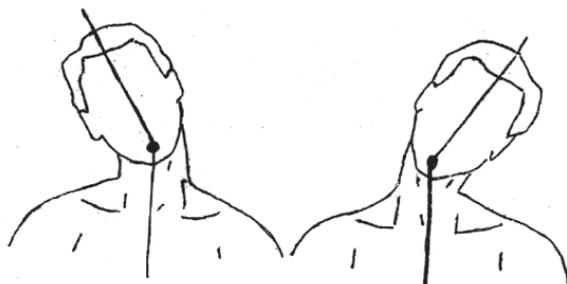


Рис. 34.

## 6. Втягивание и вытягивание шеи

Вытягивание шеи вверх (35А) и втягивание в плечи (35Б). Возврат в естественное положение (35В) с вызовом образа здоровья.

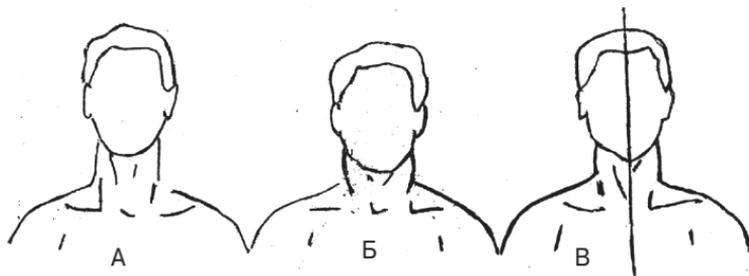


Рис. 35.

## 7. Свободное вращение головы

Свободное (отпущенное) вращение головы сначала в одну, затем в другую сторону (рис. 36).

## 8. Поднятие и опускание плеч

Сеть ровно, почувствовать все тело. Поднимать одно плечо с одновременным опусканием другого. Голова при этом движении опускается к нижнему плечу. Внимание на движение нижних шейных и верхнегрудных позвонков (рис. 37).

## 9. Повороты

Сеть ровно. Плавно и грациозно повернуться, сладко потянуться мышцами, расположенными вокруг позвоночника. То же в другую сторону (рис. 38).



Рис. 36.

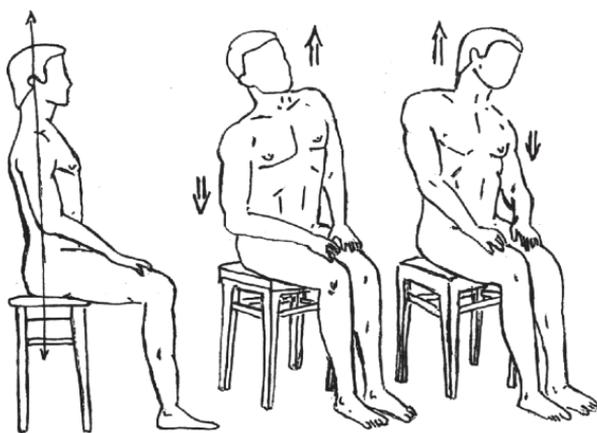


Рис. 37.

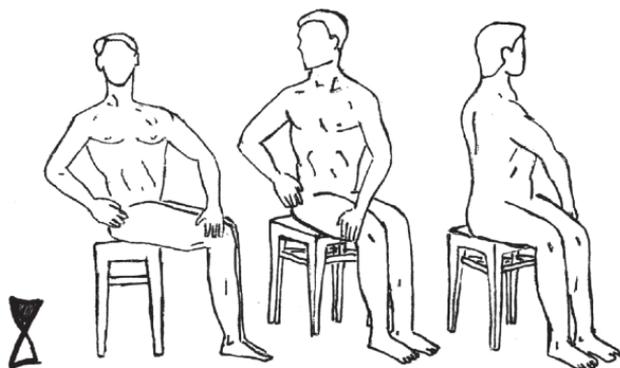


Рис. 38.

### 10. Потяжка в холке

Сесть ровно, склонить голову и тянуться вверх холкой. Обратите внимание на область шеи, плеч и область спины (рис. 39).

Эту группу упражнений полезно применять и как своеобразный разминочный комплекс при длительной сидячей работе. Ими же, но только стоя, полезно начинать и выполнение лечебно-оздоровительных комплексов.

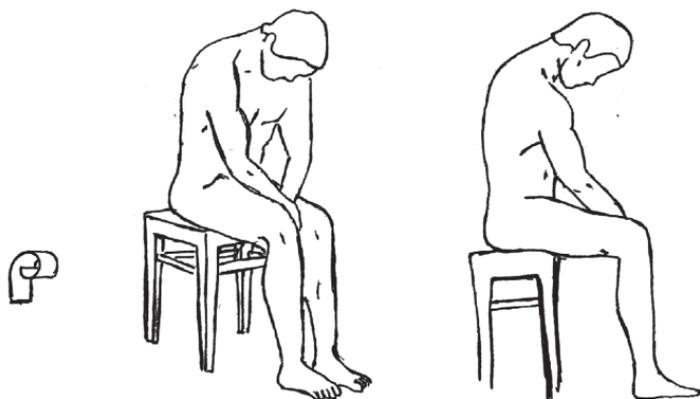


Рис. 39.

### 11. Растяжка-сжатие позвоночника

Растянуть позвоночник, как будто вас подвесили за макушку, подобно елочной игрушке (рис. 40А), затем спрессовать его, подобно сжатию пружины (рис. 40Б).

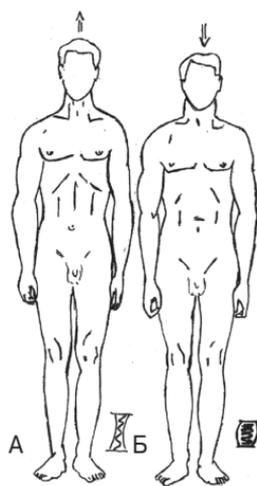


Рис. 40.

### 12. Боковая растяжка-сжатие

Упражнение, сходное с упражнением 8, но выполняем стоя, как бы растягиваем и сжимаем тело от плеча до стопы.

### 13. Скрут

Упражнение, подобное 9.

Скрут от макушки до поясницы, и обратно. Сначала скрут шейного отдела, затем грудного, потом поясничного. Раскручивание делать в обратном порядке. Скрут и возврат делать мягко и гармонично.



Рис. 41.

### 14. Вытяжка спины

Наклонить спину параллельно полу и, прогнувшись в пояснице, потягивать спину и мышцы задней поверхности бёдер (рис. 41). Можно использовать опору.



Рис. 42.

### 15. Расслабление спины

Вытянуть руки перед собой на уровне груди и сделать наклон, отпуская позвоночник (рис. 42).

## 16. Складывание (Складень)

Сделав наклон, ухватиться за лодыжки и потянуться с истомой к ногам (рис. 43А). По возможности схватиться руками в замок за лодыжками и снова потянуться (рис. 43Б).

## 17. Волновой прогиб позвоночника

Начинать движение с вытягивания шейных позвонков (рис. 44А), продолжая начатое движение, протягиваем всю спину вперед-вниз в наклон (рис. 44Б), не прерывая движение, из максимально глубокого наклона поднимаем вверх голову и, прогнувшись, устремляемся вверх (рис. 44В). Положение А и Б выполняется с естественным выдохом, В — на вдохе.

## 18. Скрут от пяток и до макушки

Выполнять как упражнение 13, но в положении стоя, последовательно включая скрут шейного, грудного, поясничного отделов и суставов ног. Раскручивание делать в обратном порядке, начиная с пяток.

Возникающая при выполнении ряда упражнений небольшая боль должна быстро уменьшаться и проходить, или будет доставлять удовольствие, как боль во время массажа. Разумеется, если упражнения делаются правильно. Пусть вас также не пугает сухое по-



Рис. 43.

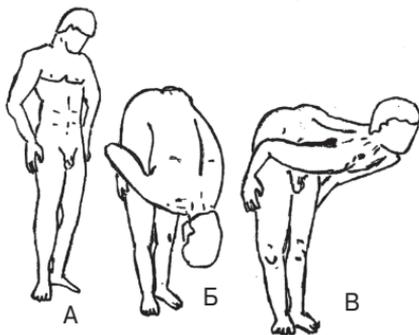


Рис. 44.

трескивание, которое будет раздаваться во время выполнения многих упражнений из позвоночника.

Очень эффективно разрабатывают подвижность позвоночника упражнения группы так называемых «**кошачьих потягиваний**». Чтобы лучше понять принципы их выполнения, стоит немного понаблюдать за поведением кошек.

### 19. Кошачье потягивание-1

Встать на четвереньки (рис. 45А), выгнуться вверх подобно рассерженной кошке, увидевшей собаку (рис. 45Б), затем прогнуться вниз, подобно кошке, увидевшей вверх птицу (рис. 45В).

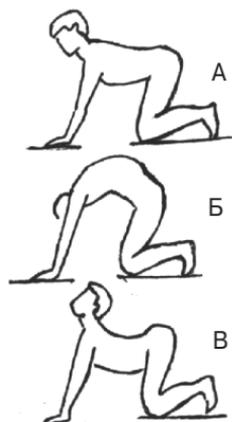


Рис. 45.

### 20. Кошачье потягивание-2

Встать на четвереньки (рис. 46А) и потянуться, подобно кошке, потягивающейся после сна или еды (рис. 46 Б, В, Г, Д). Вернуться в исходное положение (рис. 46Е).

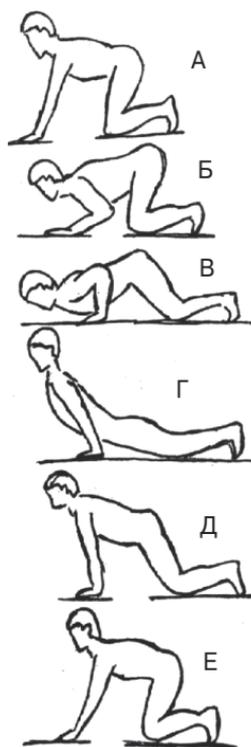


Рис. 46.

### 21. Скрутка-Складень

Встать прямо, ноги слегка врозь. Поднять руки, как на рис. 47А. Медленно наклониться так, чтобы правая рука опустилась вниз и обхватила с внутренней стороны голень правой ноги. Смотреть

на левую руку. Ноги не сгибать (рис. 47Б). Медленно выпрямиться, вернув руки в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону (рис. 47В). С каждым разом старайтесь опускаться ниже. Не забывайте поворачивать голову так, чтобы видеть тыльную сторону ладони. Упражнение развивает гибкость позвоночника, приводит позвоночник в норму и формирует правильную осанку.

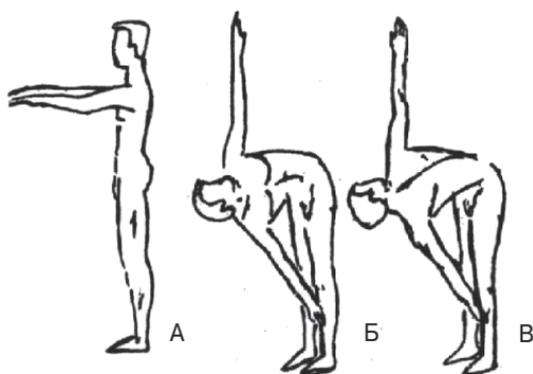


Рис. 47.

Не менее эффективно восстанавливают подвижность позвоночника, приводят его в норму, укрепляют параспинальные мышцы и связки, восстанавливают межпозвоночные диски упражнения «**круговой волны**». Рассмотрим два упражнения, выполняемые в горизонтальной плоскости:

## 22. Вращение поясницей по кругу

Точка вращения (и, соответственно, точка внимания) для мужчин — предстательная железа, для женщин — матка. Плечи, по возможности, грудной отдел позвоночника, колени и стопы стараемся держать неподвижно (рис. 48).

### 23. Вращение грудной областью тела по кругу.

Поясницу, ноги, голову, по возможности, плечи, стараемся держать неподвижно. Точка вращения (точка внимания) — **Ярло** — нервный узел в центре диафрагмы (рис. 49).

Когда вращение по кругам (по часовой, и против часовой стрелки) в этих отделах позвоночника не будет вызывать затруднения, можете пробовать вращать этими узлами во фронтальной вертикальной плоскости и в вертикальной плоскости по центральной линии (в Щите и Колесе).

Не забывайте во **всех** упражнениях делать основной упор на те отделы позвоночника, которые нужно исправить.

### 24. Наклоны вправо-влево

Поставить ноги на ширину плеч, руки поднять вверх, хорошо потянуться, обращая внимание на максимальное выпрямление позвоночника и растягивание суставных сумок (рис. 50А). Из этого положения сделать несколько наклонов вправо и влево, стараясь плавно изгибать весь позвоночник (рис. 50Б).



Рис. 48.



Рис. 49.

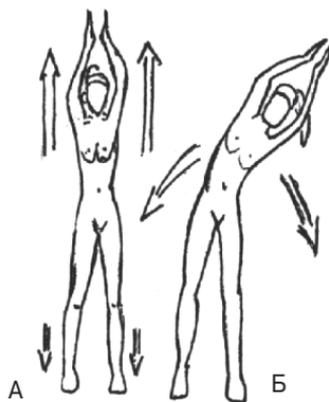


Рис. 50.

## 25. Дуга

Лечь на спину, руки положить за голову, ноги вместе. На вдохе прогнуться в пояснице и грудном отделе, опираясь на пятки, плечи, шею с подъемом таза (рис. 51). На выдохе опуститься в исходное положение и расслабиться.

Вариант этого упражнения с опорой на ладони, плечи, пятки (рис. 52).

Эти упражнения помогают предупредить и преодолеть патологии поясничного прогиба и малоподвижной поясницы, поднять тонус забрюшных лимфоузлов, перистальтики кишечника, органов малого таза, избавиться от радикулита.



Рис. 51.



Рис. 52.

## 26. Струна

Лечь на спину, руки вдоль туловища, ладонями вниз, стопы вместе. При вдохе на 3 счета поднять и опустить руки за головой. Тянуться руками и ступнями, растягивая все тело. При выдохе на 3 счета вернуть руки в исходное положение. Расслабиться и повторить упражнение (рис. 53).

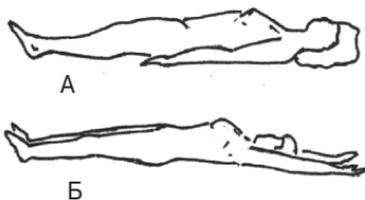


Рис. 53.

Струна укрепляет мышцы спины, вертикальные и остистые мышцы (прямо воздействующие на позвоночный столб). Часто при растяжках струны можно почувствовать неудобство справа или

слева от позвоночника — это дают о себе знать деформации. Упражнение поможет их преодолеть (как и предотвратить), а также способствует правильной работе органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

## 27. Веретено

Лечь на спину, руки в стороны, ладонями вниз, стопы вместе (рис. 54А).

Быстрый, но не резкий поворот таза вправо. Работают мышцы спины, голова, плечи; пятки остаются в прежнем положении, не отрываются от пола (рис. 54Б). Вернуться в исходное положение и расслабиться.

Быстрый, но не резкий поворот таза влево (рис. 54В).

При выполнении упражнения тела позвонков от 6 грудного до 1–2 поясничного позвонков двигаются относительно друг друга. Помогает предотвратить и устранить патологические связи во взаимодействии позвонков. Благоприятно для почек, печени, желудочно-кишечного тракта, сердца и легких.

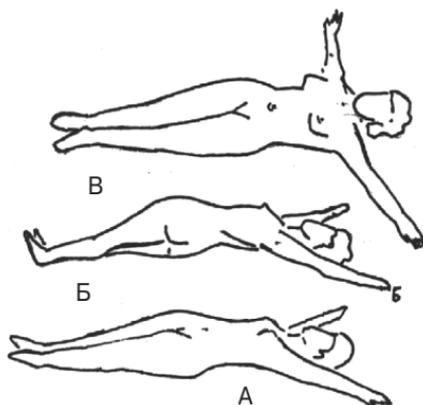


Рис. 54.

## 28. Кобра

Лечь на живот, согнуть руки, локтями в стороны, пальцы друг к другу, опустить лоб на пол. Затем медленно поднять голову, затем плечи, опираясь на руки (рис. 55А). Медленно прогнуться, выпрямляя

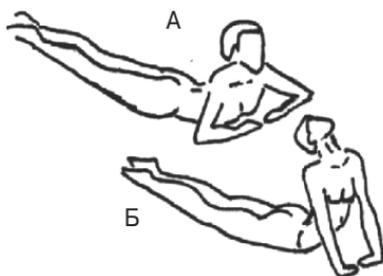


Рис. 55.

руки, продолжая поднимать туловище насколько возможно без напряжения и с максимально равномерным прогибом по всему позвоночнику. Немного задержаться в этом положении, отпуская позвоночник.

Вернуться в исходное положение, медленно опуская туловище, а затем голову на пол вниз. Руки положить вдоль туловища. Расслабиться. Повторить упражнение.

Одно из лучших упражнений для гибкости позвоночника, устранения нарушений его функций и болей в спине. Увеличивает подвижность шейного и грудного отделов позвоночника.

## 29. Кобра с поворотом

Лечь на пол. Ладони около плеч, выпрямить руки, подняв тело в упор лежа. Хорошо прогнуться с протяжкой вперед-вверх (рис. 56А). Скрутить тело, оглядываясь через плечо (рис. 56Б) сначала в одну, затем в другую сторону.

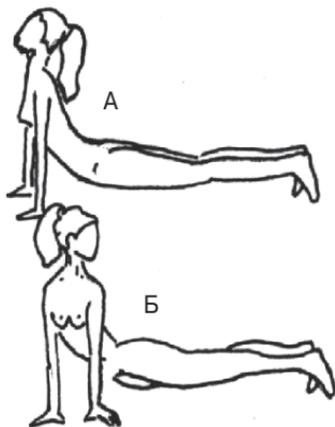


Рис. 56.

## 30. Простой скрут тела

Сидя на полу, выпрямить ноги перед собой. Перенести левую ногу через правую, опираясь на левую руку за собой. Положить правую руку

на правое колено и крепко держать его. Медленно повернуть голову и туловище насколько возможно влево. Вернуться в исходное положение. Отдохнуть и повторить в другую сторону. Контроль — за прямой позвоночником, не забывать поворачивать голову, насколько возможно (рис. 57).

Этот скрут устраняет в первую очередь неподвижность шейного отдела, устраняет боли и нарушение функций всех отделов позвоночника.

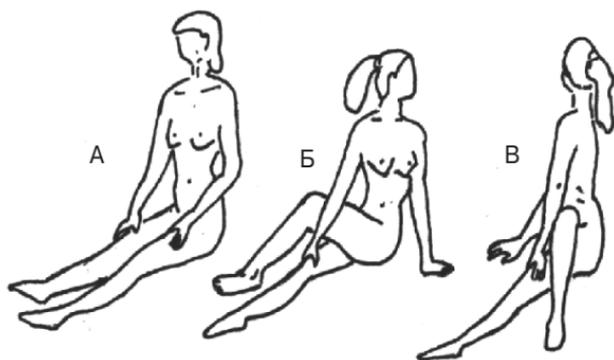


Рис. 57.

### 31. Полный скрут тела

Сесть на пол. Вытянуть обе ноги вперед (рис. 58А). Согнуть левую ногу в колене, параллельно плоскости пола. Бедро и колено этой ноги остаются на полу, а стопа перемещается под правую ягодицу. Рукой помочь расположить правую стопу на полу с наружной стороны левого колена. Удерживать правую стопу тесно прижатой к левому колену. Правое колено оказывается поднятым вверх, левое лежит на полу (рис. 58Б). Затем, упираясь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их в замок.

После чего вытянуть левую руку и поместить её на наружную поверхность правого колена. Теперь рука, упирающаяся в правое колено, плотно зафиксиро-

вана в замке. Охватить правую стопу левой рукой для придания устойчивости части тела в замке. Без усилия перевести правую руку за спину (рис. 58В), стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. Из этого положения делаем поворот тела вправо. Вытянуть тело, голову вверх и следить за выпрямленностью позвоночника при скруте. Скрут делать медленно и плавно, стараясь повернуть туловище и голову как можно больше вправо, подобно тому, как выжимаете мокрую тряпку. Задержаться немного в этом положении.

Вернуться в исходное положение и расслабиться. Повторить упражнение. Выполнить его на другую сторону, поменяв положение рук и ног. Этот скрут восстанавливает подвижность и гибкость. Оказывает благотворное влияние на все позвоночные сегменты — от шейных до копчиковых, и устраняет функциональные нарушения во всех отделах позвоночника.

В комплексы упражнений часто включаются разнообразные вращения не только в виде круговой волны, но и эллипсоидной, и восьмеричных волн, упражнения на укрепление брюшного пресса и стенок брюшины, на подвижность суставов, балансировку (равновесие) и формирование правильной культуры движения и осанки.

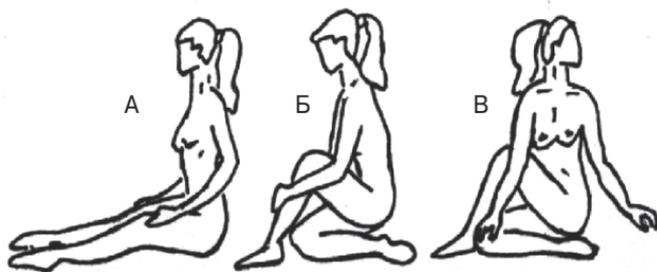


Рис. 58.

### **Пример составления комплекса для исправления поясничного лордоза**

1. Вращение бедрами и тазом в горизонтальной плоскости по часовой и против часовой стрелки.
2. Максимальное втягивание и выпячивание живота. Впрочем, стоит учитывать, что в большинстве случаев поясничного лордоза выпячивание не нужно, т.к. у большинства при лордозе он и так выпячен сверх нужного.
3. Из положения «лежа на спине» — поднять ноги вверх, развести их и опустить. Упражнение дает укрепление прямых мышц живота.
4. Для укрепления косых мышц живота из положения «лежа на спине» — подтягивая ноги к ягодицам, класть ноги, согнутые в коленях, на лево и направо. Вариант веретена.
5. Из положения «лежа на спине» сесть-лечь (качать пресс). Если вызывает затруднение — вытягивать вперед руки, если легко — сцепить кисти пальцами на затылке. Важно научиться подъему волной, как бы прорабатывая каждый отдельный позвонок.
6. Сесть на опору типа лавки, табуретки; зацепившись ногами за опору (батарея, шкаф), качать пресс, доставая затылком до пола и садясь ровно, затем прогибаясь вперед.

Количество повторов любого из упражнений увеличивать постепенно, начиная с 4–10 раз и через 3–4 дня прибавляя по одному повтору. Если пациент сильно слаб, то количество повторов добавлять через неделю.

Вообще обычная причина появления лордоза — сильно развитые спинные мышцы (как у плотников и лесорубов), а брюшные — дряблые и вялые. При выпрямленной спине поясница очень сильно прогнута дугой вперед. Сильные спинные мышцы прогибают позвоночник, и межпозвоночные диски сзади постоянно сдавлены телами позвонков, плохо питаются, быстро склеротируются, теряют эластичность.

В общем, завершая эту беседу, хотелось бы подвести итоги: как выправить кривую спину? Ведовское костоправское искусство и обязательная корректирующая и укрепляющая гимнастика. Можно просто — правильно выполнять гимнастику каждый день. Чуть дольше, но эффективно, если вы будете делать ее по принципам ведовской Здравы.

В заключение данной беседы следует сказать, что на практике применяется гораздо больше ключей Здравы в лечении сколиоза и иных болезней спины. Рассмотренные в данной беседе упражнения достаточно эффективны и главное, вполне доступны для самостоятельного освоения. Ряд ключей нет смысла приводить в этих строках, так как осваивать их необходимо под руководством человека, хорошо понимающего структуру сложения усилий в ключах Здравы и умеющего корректировать выполнение этих ключей с индивидуальными вашими особенностями.

Упражнения, описанные в беседе, принесут практический эффект не только в борьбе с различными видами искривлений позвоночника, но и победе над остеохондрозом и рядом иных заболеваний вашей спины. Но, как уже не раз говорилось мною на стра-

ницах наших бесед, — думайте, осознавайте, что вы делаете, понимайте механику движения в том или ином сочленении.

При протрузии (сжатии) межпозвонковых дисков предварительно растяните этот участок позвоночника и лишь после этого очень аккуратно нагружайте его скрутами и вращательными движениями. Не делайте упражнения через боль, упорно преодолевая её. Это признак не вашей Воли — это признак глупости и невежества вашего. Будьте разумны.

Можно ли делать эти упражнения в качестве реабилитационной гимнастики после операций на позвоночнике или после травм? Возможно, но при разумном подходе. В этом случае лучше сначала подделать упражнения в воде, будь то бассейн или спокойное озеро, пруд или река. Полезны, кстати, эти упражнения и в случае сколиозов и межпозвонковых грыж.

Предварительно обзаведитесь приспособлениями, поддерживающими тело в воде, даже если вы ранее хорошо плавали. Это может быть плотик из дерева или пенопласта размером примерно 60 на 40 см или резиновый круг и т.п.

Также хорошо, если сделаете из пенопласта или сухого дерева водные гантели — два диска диаметром по 15 см и толщиной 6–8 см, укрепите их на палку длиной около 30 см. Они хорошо держатся на воде, и для того, чтобы их погрузить в воду, требуется прилагать усилие.

При выполнении упражнений в воде, в нашем случае — при заболевании позвоночника, после травмы или операции соблюдайте следующие условия:

- стоять в воде по грудь;
- ноги обязательно широко расставлены;

— наклоны назад делать, только взявшись за поручень мостика или т.п.;

— наклоны вперёд нежелательны;

— все упражнения делать как можно мягче, плавней и пластичней;

— повороты и наклоны туловища в стороны помогут восстановить гибкость, упражнения с водными гантелями укрепят мышечный корсет.

Варианты различных упражнений показаны на рис. 59–67.



Рис. 59.



Рис. 60.

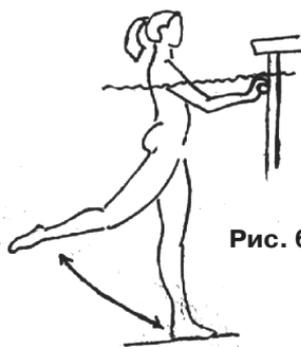


Рис. 61.



Рис. 62.

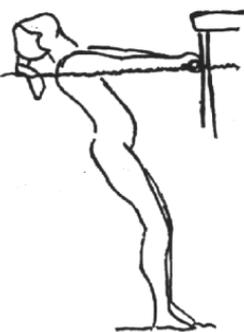


Рис. 63.



Рис. 64.



Рис. 65.



Рис. 66.

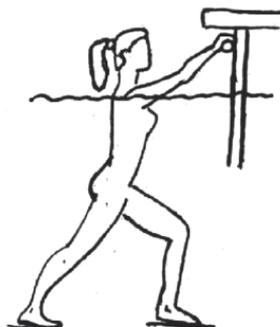


Рис. 67.

## СИЛА КАМНЕЙ И ДЕРЕВЬЕВ

### 13

*Почему осина — дерево бурлаков. Лекарство от псориаза. Морион. Кровь и Кожа Земли — дары Горной Хозяйки. Служба Симарглова воина. Жизнь и Смерть — сёстры родные.*

Разных тем касались мы на беседах в «вечерней волховской школе», хотя точнее её назвать ночной. И всякий раз ответы целителя были основаны на древних знаниях и многовековой практике, удивительно органично ложившихся на наши современные представления о мире, науке, природе.

Как-то зашёл разговор о деревьях, об их энергетическом воздействии на человека.

— Правда ли, что от дерева можно «подзарядиться», набраться силы, а то и вылечится от болезни? — спросил кто-то.

— Дело вовсе не в излучении некой целительной энергии, — отвечал ведун. — Дерево, как и всякий живой организм, излучает определённую частоту вибраций, и человек, соприкасаясь с деревом, соответственно, взаимодействует с этой частотой. Вопрос в том, нужно ему это в данный момент или нет, и частота вибраций какого дерева будет благотворно воздействовать на него. Всё не так просто. — Олег задумался на мгновение, видимо подбирая подходящий пример. — Например, осина и тополь, — осокорь, чёрный тополь — считаются деревом бурлаков. Именно из них делались нары и жилища для этой категории работников, а почему?

Мы пожали плечами.

— Труд бурлака, — продолжил Мамаев, — был очень тяжёлым и оплачивался лучше, чем, скажем, труд грузчика, потому что это работа не только тяжёлая физически, но и сопровождается вредными условиями. Тащить баржу по мелководью, постоянно пребывая в воде, сырости, холоде, — это ревматическая, подагрическая работа с постоянной нагрузкой на суставы, что вызывает артрозы, артриты, грыжевые смещения и т.д. Так вот, данные породы деревьев как раз содействуют уменьшению воспалительных процессов и восстановлению сил после напряжённой физической работы. Их вибрации способствуют разрушению в клетках кристаллов вредных солей, выработавшихся вследствие тяжелой работы и воспалительных процессов. Но если мы поместим в тот же осиновый сруб какого-то любителя полежать и ничего тяжелее ложки в руки не брать, то ему плохо станет в таком жилище. Поэтому бездельникам сие дерево противопоказано.

— Это что же, дерево будет у него энергию отсасывать? — спросил Сергей.

— Дерево не вампир, да и энергия здесь вовсе не причём. Просто происходит не резонанс, а диссонанс вибраций, а диссонанс — это разлад системы, вот и всё. Так что и здесь совершенно никакой мистики, все на законах природы основано. Если у тебя воспалительный процесс, то достаточно покатаь осиновою палочкой больное место или приложить осиновый срез, и боль уменьшится, но если дело не в воспалении, пользы не жди. То же и с осиновым поленом, подложенным на ночь под голову при повышенном давлении, — если оно повысилось в результате атмосферных или возрастных процессов, то поможет, а если боль вызвана зажатым нервом, сколько ни прикладывай, толку не будет. Вообще вопрос применения в лечении деревьев, трав,

злаков и прочее, да и просто взаимодействия с миром растений, чрезвычайно интересный и объёмный, тут не одну книгу написать можно. Когда, в каком случае, в каких сочетаниях и пропорциях можно, а когда нельзя применять то или иное растение, да и в каком виде: как настой, отвар, мазь, укреп, либо просто есть в салате, например, — всё это наука сложнейшая.

— А вот, камни, минералы разные, смолы природные, они тоже обладают какими-то свойствами для лечения, или это досужие разговоры, мистика, как вы говорите?

— Любое вещество в природе имеет свой химический состав и естественно может вступать в химическое взаимодействие с другими веществами. Простой пример: всем известная болезнь псориаз, лекарства против неё дорогие, сотни долларов стоят, а толк не всегда есть. А стоит вам найти ленивого тракториста, который масло в тракторе раз в несколько лет меняет и льёт самое дешёвое, — вот вам и прекрасное лекарство от псориаза, — старая отработка масла. Мажьте и выздоравливайте.

— А если от иномарки взять? — спросил кто-то.

— С иномарки брать бесполезно, там масло синтетическое или полусинтетическое, да ещё и часто меняется, соответствующие химические вещества не успевают образоваться. Но кроме этого существует ещё радиоактивность, инфракрасное излучение, волновые процессы. Всё это определённым образом воздействует на скелет человека, нервную систему, на кожные покровы или, скажем, на органы внутренней секреции и т.д.

— Кстати, в радиоэлектронике, где нужно отделить радиоизлучения определённой частоты, используются кварцевые фильтры, которые пропускают только нужные сигналы, — напомнил я.

— А в природе различных кварцитов множество. Морион, например, это кристаллический минерал, похожий на горный хрусталь, только чёрного цвета, — продолжил волхв. — Подержит человек такой камешек в руках или наступит голый ногой, и долго после этого не проживёт.

— Морион, получается, камень Смерти? — уточнил я. — Недавно по телевидению показывали, как парень из Крыма привёз морион и носил с собой в кармане, как талисман, ему какой-то «знаток» сказал, что этот камень приносит удачу. Вскоре почувствовал депрессию, угнетённое состояние, а через две недели попал в больницу, был при смерти, хотя медики никакой болезни или патологии у него не обнаружили. Молодой, здоровый человек умирал без видимых причин. Хорошо, догадался, наконец, что это связано с камнем, сразу выбросил его, но после этого ещё целых полгода восстанавливался.

— Ну и зря выбросил, — резюмировал Олег. — Морион — это камень Духа-хранителя, если его закопать в землю, то в радиусе пятидесяти метров с человеком точно ничего плохого не произойдёт, — ни краж, ни травм, ни несчастных случаев. В ритуальных обрядах он издавна используется, им отделяют надгробные плиты и памятники. Правда, если запечь морион в хлебе, он теряет свои прежние свойства и меняет внешний вид, — становится похож на аметист с золотистым оттенком.

Мы задумались над словами ведуна, вспоминая каждый свои случаи из жизни, связанные с удивительными выздоровлениями близких и знакомых.

— Недавно обратились ко мне друзья с просьбой помочь девушке с тяжёлой онкологией, — снова заговорил Мамаев. — Я к шахтёрам: надо человека выру-

чать, достаньте Кровь Земли! А они мне: да ты что, уже больше двух лет не попадалась. Только мы поговорили, а на следующий день горный мастер звонит. Чудеса, говорит, только полость открыли, а там, на камне, как на столике, лежат Кровь Земли и Кожа Земли, будто сама Горная Хозяйка приготовила, вот и не верь после этого в её существование!

— Что такое Кровь и Кожа Земли? — Одновременно заинтересовались и удивились мы, потому что слышали эти названия впервые.

— Да вот, смотрите, — волхв достал из шкафчика два небольших полиэтиленовых пакета и развернул их один за другим. — Вот это тёмно-красное смолистое вещество, что на изломе блестит, как запекшаяся кровь, и есть Кровь Земли. По составу близкое с веществом «мумиё», которое в шестидесятые-семидесятые годы было столь популярным, что хранилось почти в каждой домашней аптечке, только это во много раз сильнее. Осторожно! — воскликнул Мамаев, когда кто-то потянулся к пакету, чтобы лучше рассмотреть Кровь Земли. — Её голыми руками брать опасней, чем Морион. Будете возвращаться, в Москве передадите родственникам той девушки, о которой я говорил.

— Если даже в руки брать нельзя, то, как же это употреблять? — с опаской спросил доктор.

— Зёрнышко Крови Земли размером со спичечную головку нужно растворить в стакане тёплой воды и выпить малыми дозами в течение дня. Две недели такого лечения, потом месяц перерыв. Повторение курса по результатам. А вот это, — волхв развернул второй пакет и показал какое-то серое вещество, очень похожее на свёрток кожи, — это Кожа Земли, можете брать в руки, тут никакой опасности. Великолепно помогает против подагры путём накладывания на воспалённые суставы.

— Но я никогда о таком не слышал... — продолжал удивляться доктор.

— И не услышите. В официальной медицине это не применяется. А ведовская наука защищает и хранит свои древние знания. Ни шахтёры, ни геологи вам никогда не расскажут о Крови и Коже Земли, хотя и знают о них. И никогда не станут продавать их за деньги, потому что Горная Хозяйка может обидеться и сурово наказать.

Доктор тут же выпросил у волхва кусочек Крови Земли.

Морион, Кровь и Кожа земли, Горная Хозяйка и её «подарки», печь на талой и родниковой воде, лечение псориаза «отработкой» масла, — всё это было похоже, скорее, на фантастическую легенду, чем на реальность.

Я вспомнил случай с печкой-буржуйкой и подумал, что, наверняка, несколько подобных Мориону камней всё-таки закопано в Ранадоре. Взрыв при пожаре никому не причинил ни малейшего вреда, хотя разворотил каменную стену. При работе на втором этаже работник упал вниз, но благополучно приземлился на кучу строительного мусора. Мы не угорели во сне, когда дым повалил в помещение. Григорьевич успел подняться до того, как на то место, где он спал, рухнули верхние нары. У многих исполняются заветные желания и т.д. и т.п.. Да, не так всё просто в Ранадоре, и время здесь течёт совсем по-другому, значительно быстрее, чем за пределами замка, — это замечают все, кто пробыв в сём непростом месте хоть несколько дней.

Только теперь до меня в полной мере дошло, почему именно верви Симаргла принадлежит волхв Олег Мамаев. Потому что Симураны — воины Симаргла — служат и сражаются за благополучие людей так же верно, преданно и самозабвенно, как делал это ми-

фический Крылатый Пёс, не требуя ни наград, ни благодарности.

Однако я не хотел бы, чтобы у читателя возникла мысль о некоем всемогуществе волхва. Когда, например, к нему обратилась женщина, у которой сын стал инвалидом в результате пулевого ранения в шею, то Мамаев, посмотрев томограмму больного, однозначно сказал, что ничего в этом случае сделать не может.

— Видишь, — показал мне целитель снимок с повреждением, — пуля, пройдя через спинной мозг, разрушила его оболочку, и он «растёкся», это уже всё, — заключил он, горестно вздохнув, ему было обидно и тяжело, что ничем не может помочь человеку. Затем взял в руки томограмму другого больного, это был снимок разбившегося лётчика.

— А здесь что? — спросил я, вглядываясь в рентгенснимки позвоночного перелома.

— Этот случай необычный, — отметил волхв, — хотя бы потому, что после такой травмы люди не выживают. Видимо, этот лётчик не простой человек, да и врачи молодцы, сделали всё, что можно, и вовремя, мастерски сделали. Шанс у лётчика есть, если будет заниматься по системе Валентина Дикуля, то лет через восемь пойдёт.

— Ты мог бы ему помочь?

— Я мог бы поставить его на ноги за два-три года, только для этого я должен заниматься только этим больным. Но это, к сожалению, невозможно, поток других больных не остановить. Вот как всё непросто получается, вроде могу, и в то же время не могу, — мрачно заключил Мамаев.

— Ты сказал, что это человек непростой, сильный, а значит, он сам может сократить срок реабилитации?

— Человек многое может, особенно когда у него

есть близкие любящие люди. Их любовь и жизненные силы поддержат Живу лётчика, вместе они победят.

А я подумал, что для волхва Жизнь и Смерть — сёстры родные, и в процессе лечёбы ему тоже приходится общаться с обеими. Ту же вибрацию смерти можно использовать во благо. Чтобы человек выздоровел, нужно убить хворь, иначе она, в конце концов, убьёт человека.

## **ОСАНКА. ПРАВИЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ**

*Чему Вы должны научиться, чтобы спина была здоровой. Основные принципы правильной осанки. Как правильно сидеть и стоять. Поднятие и перемещение тяжестей. Хотите быть здоровыми, счастливыми, богатыми, — будьте!*

**К**ак я уже говорил в предыдущих беседах, нужно очень внимательно следить за своей осанкой. Независимо от того, больны ли вы сколиотической болезнью в различных формах, есть ли у вас другие проблемы со спиной на данный момент (радикулиты, ревматизмы и т.п. «прелести») или нет, научитесь следить за своей осанкой и когда стоите, и когда сидите, и когда двигаетесь. Помните, что от того, как вы держитесь, зависит и ваше настроение, от вашего душевного состояния зависит и ясность ума. То есть, как вы выглядите, так и жизнь относится к вам.

В этой беседе мы поговорим о том, чтобы рабочая обстановка не создавала дополнительной, изнашивающей нагрузки для спины, как правильно выполнять ряд повседневных обычных действий, связанных с напряжением спины, будь то работа на огороде или поднятие тяжести.

*Правильная осанка — это самое важное, чему вы должны научиться, чтобы ваша спина была здорова.* Практически 80 % заболеваний спины имеют главной причиной неумение правильно ее держать и правильно двигаться. Плохая осанка ведет к дегенеративным изменениям костей и суставов позвоночника, вызывает мышечный дисбаланс и напряжение, провисание или перенапряжение связок, что и приводит к болезням. Так что лучший способ позаботиться о своей

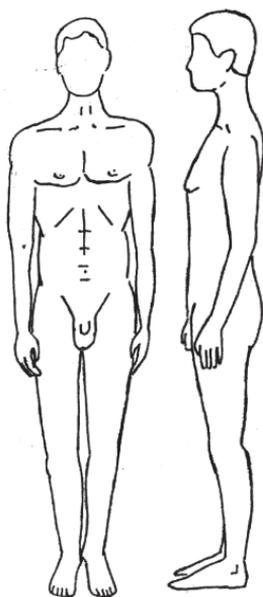
спине — выработать правильную осанку и научиться ее поддерживать, что бы вы ни делали, в правильном положении. Это самое трудное, что предстоит вам. К сожалению, большинство людей так привыкают к своей осанке, что все попытки её исправить кажутся им неестественными. И не кривобокость, а правильная осанка кажется больному неудобной и кривобоккой. На исправление осанки, на обучение правильному движению в повседневной жизни, на избавление от старых привычек требуются значительные усилия и довольно длительное время. Но именно это и есть главный секрет избавления от болезней.

### **Что такое правильная осанка.**

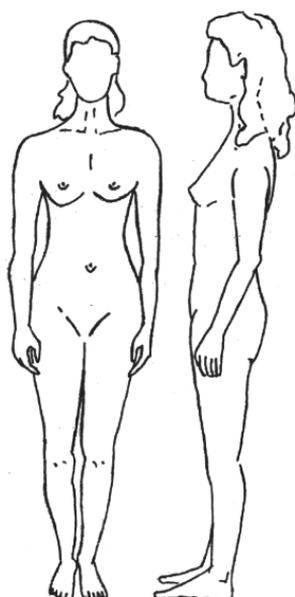
Хорошая, правильная осанка — это умение держать тело так, чтобы каждый сустав нес одинаковую долю нагрузки, приходящейся на позвоночник, а давление равномерно распределялось по поверхностям суставов. Мышцы должны быть расслаблены и напрягаться только в той степени, в какой это необходимо для поддержания позы. Позвоночник должен быть изогнут естественно и грациозно — не быть ни плоским, ни выгнутым дугой (см. рис. 68–69). Стоит также учитывать, что правильная осанка у мужчин и у женщин из-за физиологической разницы, пусть немного, но отличается друг от друга.

### **Что такое неправильная осанка.**

На рис. 70 показаны несколько наиболее распространенных положений, которые вредны для вашей спины. Они вызывают неестественную нагрузку на мышцы позвоночника, которые никогда полностью не расслабляются, и в результате становятся напря-

**Рис. 68.**

Правильная осанка

**Рис. 69.**

Правильная осанка

женными и болезненными. Чуть ниже мы немного подробнее разберем обычные недостатки осанки и то, чем это грозит нашему здоровью.

Пока же рассмотрим основные типы неправильной осанки:

— сутулость — увеличение грудного кифоза и уменьшение поясничного лордоза (рис. 70А)

— круглая спина или тотальный кифоз — увеличение грудного кифоза с почти полным отсутствием поясничного лордоза (рис. 70В).

При сутулой и круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклонены вперед, живот выпячен, ягодицы уплощены, лопатки крыловидно выпячены, для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии человек обычно стоит на согнутых в

коленях ногах.

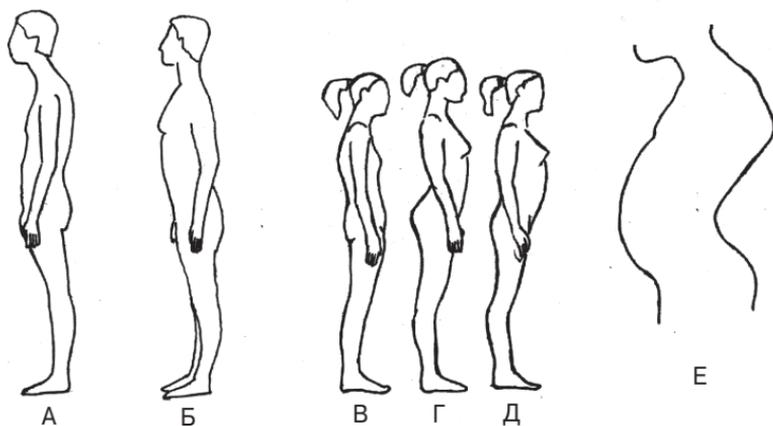
— кругловыгнутая спина — все изгибы позвоночника увеличены, увеличен и угол наклона тела (рис. 70 Д, Е).

Голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает, колени максимально разогнуты, мышцы задней поверхности бедра, прикрепляющиеся к седалищному бугру, растянуты и истончены по сравнению с мышцами передней поверхности.

— плоская спина — уплощение поясничного лордоза, наклон таза уменьшен, грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка смещена вперед, нижняя часть живота выступает, лопатки крыловидные (рис. 70Б).

— плосковыгнутая спина — уменьшение грудного кифоза при нормальном или несколько увеличенном поясничном лордозе; грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены (рис. 70Г).

— ассиметричная осанка — характерна выра-



**Рис. 70.** Неправильная осанка:

А — сутулость, Б — стойка солдата, плоская спина, В — круглая спина, Г — плосковыгнутая спина, Д, Е — кругловыгнутая спина

женной асимметрией между правой и левой половинками туловища. Сходна с начинающим развиваться сколиозом.

Теперь немного более подробно о неправильной осанке.

— Вес тела перенесен на пятки.

В результате не в полной мере работают своды стопы и своды пальцев ног. Их неправильная нагрузка заставляет переадресовывать выполняемые ими рессорные функции другим суставам ног и позвоночнику, что ведет к преждевременному износу межпозвоночных дисков, самих позвонков и суставных сумок. Отсутствие циклических нагрузок на суставы стоп приводит к отсутствию и сдавливающе-растягивающих механизмов, а это (в связи с нахождением на стопе множества рефлексогенных зон, биологически активных точек) — к изменениям в вегетативной системе. Походка теряет свою пружинистость и эластичность, человек вынужден сильно выпрямлять коленные суставы.

— Отсутствие сгиба в коленях.

Теряется рессорная функция коленных суставов, которые в основном компенсируют вертикальные нагрузки. Эти функции перераспределяются на голеностопные и тазобедренные суставы и, частично, на позвоночник. При этом перегрузе суставы преждевременно изнашиваются. Поскольку вестибулярный аппарат постоянно подвергается микросотрясениям, он ослабевает. Мышцы ног при подобных нагрузках периодически подвержены судорогам, часто это одна из главных причин варикозного расширения вен.

Если колени почти не гнутся, т.е. коленная чашечка практически зафиксирована в определенном положении, то это приведет к ослаблению прямых и ко-

рых мышц живота (о важности их мы уже говорили), также расслабляются разгибатели спины, мышцы малого таза и трехглавые мышцы бедра. В итоге появление поясничного лордоза обеспечено.

— Излишний поясничный лордоз.

При нем деформируются диски меж позвонками, выпячиваясь в сторону от естественного положения. Позвонки сдвигаются, передавливая спинномозговые нервы, что соответственно, отрицательно действует на вегетативную систему. Результат — головные боли, вегетососудистая дистония, остеохондроз, грыжи дисков и др. Походка становится тяжелой.

— Выпячивание живота.

При этом возникает растяжение косых и прямых мышц живота, разгибателей спины и образование затем «растяжек». Со временем накапливаются лишние жировые отложения и различные нарушения работы внутренних органов. Происходит ослабление компрессионной функции живота, органы таза и живота часто смещаются под воздействием силы тяжести (опущение).

— Впалая грудь и округлая спина.

Как правило, приводит к образованию горба. Также сдавливание легких в этом положении приводит к застойным явлениям в них. Человек с такой осанкой подвержен частым респираторным заболеваниям, болезням сердца, бронхитам, астме, гипертонии или гипотонии.

— Кривошея обычно в виде чрезмерного шейного лордоза.

Этот дефект влечет передавливание позвонков и дисков между позвонками шейного отдела позвоночника. В результате — появление головных

болей, болей в мышцах шеи и целый “букет” нарушений в области центральной и вегетативной нервных систем, очень часто проблемы с щитовидной железой.

— Двойной подбородок.

Также, как правило, влечет за собой заболевание щитовидной железы. Плюс чисто неэстетичный вид одутловатого лица, слабые мышцы нижней части головы. Особенно «приятно» сие смотрится у женщин.

Давайте более внимательно рассмотрим **основные принципы правильной осанки**.

1. Макушка должна быть самой высокой частью, подбородок не надо ни выпячивать, ни опускать;
2. Глаза должны находиться на одном уровне и смотреть прямо;
3. Шея должна быть прямой, не наклоненной ни в какую сторону и немного вытянутой (отпущенной вверх);
4. Плечи ровные, немного отведены назад и вниз, но не напряженные;
5. Спина прямая при взглядах и спереди, и сбоку, и сзади и сохраняет естественные изгибы.
6. Бедра должны быть на одном уровне;
7. Живот и ягодицы должны быть втянутыми, чтобы поддерживать позвоночник и предупредить появление чрезмерного лордоза в пояснице;
8. Коленные чашечки должны смотреть вперед (не в стороны и не вовнутрь), а колени не должны проваливаться;
9. Большие пальцы ног должны быть направлены вперед, с внутренней стороны стопы должен быть виден свод. Опора должна быть не на

пальцах ног или пятках, а на цырлах (подушечных пальцах стопы).

Проверьте свою осанку: подойдите к стене, встаньте к ней спиной. Если смогли всей спиной приложиться к стенке, при этом плечи остались прямыми и ровными, и вы делаете это без усилий, то вас можно поздравить. Если это положение является естественным и привычным, то ваша осанка правильная.

Теперь проверьте себя еще раз, раздевшись и встав перед большим зеркалом, и внимательно перечитай все, что было сказано выше о недостатках в осанке и о правильной осанке.

Помните, что без выработки правильной осанки, без правильной культуры видения, все ваши занятия будут малоэффективными. Научитесь контролировать себя все время. Только следя за своей осанкой постоянно, вы сможете добиться коррекции позвоночника, восстановить рессорные функции и позвоночника, и коленных суставов, и сводов стоп, и пальцев стопы.

Одна из следующих книг этой серии будет полностью посвящена научению вас основам целостного правильного движения, методам контроля над осанкой и правильному положению тела при выполнении различной повседневной деятельности.

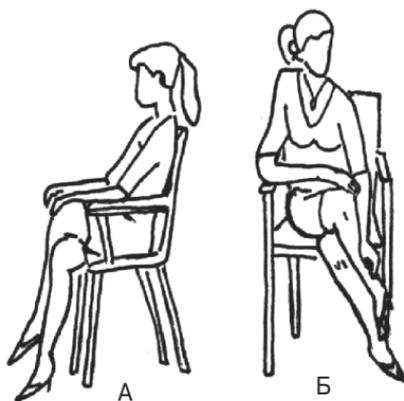
В этой беседе мы лишь очень кратко рассмотрим несколько правил, которые позволят вам сохранить правильную осанку и предупредить патологии, в том числе и деформации позвоночника.

Одним из очень эффективных методов сохранения правильной осанки, ее постоянной коррекции является психологический прием, часто используемый танцорами. Вам нужно представить, что все

ваше тело как бы обтянуто эластичной тканью. Правильная осанка получается сама собой.

### Как правильно сидеть

Прежде всего, избавьтесь от вредных привычек сидеть, подложив ногу или обе ноги под ягодицы или сидеть нога за ногу, — позвоночник в этом случае искривляется, и происходит механическое сдавливание позвоночных нервов и артерий. Все это влияет на зрение, мышечную и сердечно-сосудистую деятельность, влечет за собой развитие и сколиотической болезни, и остеохондроза. Плюс сдавливание органов малого таза, как правило, влечет за собой «прелести» бесплодия и импотенции. В плане энергетического баланса стоит также понимать, что прямой позвоночник является своего рода энергоантенной, принимая энергию пространства; искривленный позвоночник, что в случаях сколиотической болезни, что в случаях вашей неправильной осанки, не может настроиться на эту гигантскую природную



**Рис. 71.** Никогда не сидите, скрестив ноги



**Рис. 72.** Неправильная посадка

энергобатарею, и человек сам себя разряжает.

Правильная поза сидя включает соблюдение нескольких основных правил:

— вес тела распределен на ягодицы и бедра, а не на верх ягодиц и крестец;

— бедра параллельны полу;

— колени на уровне бедер или чуть ниже этого уровня;

— оптимальное положение для голеней — под прямым углом к стопам;

— спина должна быть прямая, в ее нижней части лучше при длительном сидении устраивать поясничный валик из свернутого полотенца;

— плечи опустить, слегка отвести назад и расслабить. Дополнительная опора в виде спинки стула или кресла помогает плечам расслабиться, но вполне возможно обойтись и без нее.

К той мебели, на которой приходится сидеть подолгу, предъявляйте следующие требования:

— высота стула, кресла должна соответствовать длине голени, ноги должны упираться в пол. Для детей и людей малого роста ставьте подставку;

— максимальная глубина сидения — примерно в  $2/3$  длины бедер;

— под столом должно быть достаточно пространства для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.

Если у вас уже появлялись боли в спине, наблю-

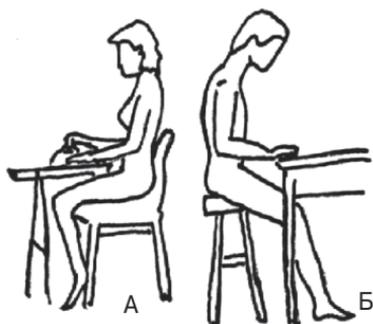


Рис. 73. Правильная позиция сидя

даются нарушения осанки, не говоря уже о болезнях позвоночника, то избегайте мягкой мебели — она уже не для вас.

Чтобы масса тела не давила чрезмерно на позвоночник, корпус должен поддерживаться сиделищными буграми, что возможно только на жестких сидениях.

Если вам приходится проводить длительное время за рулем автомобиля, старайтесь сидеть в удобном положении и без напряжения. Сдвиньте кресло вперед, чтобы без напряжения доставать до педалей.

Колени должны быть удобно согнуты. Очень важно, чтобы ваша спина имела хорошую опору. Для этого между спиной и спинкой кресла можете также положить тонкий валик, что позволит сохранить поясничный изгиб. Голову держите прямо. После нескольких часов, проведенных за рулем, обязательно сделайте разминку.

Загружая и разгружая багажник автомобиля, следуйте правилам поднятия тяжестей, принимая соответствующее положение с прямой спиной и полусогнутыми коленями.

Если ваша работа связана с длительным сидением, следите за тем, чтобы ваша спина плотно прилегала к спинке сидения, сидите прямо, не наклоняя сильно голову и не сгибая туловище. При длительном сидении желательно через каждые 10–20 минут немного размяться и поменять положение ног.

Если приходится подолгу читать сидя, то хорошо бы сделать пюпитр (приспособление на столбике), поддерживающий книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верх тела не приходилось наклонять вперед.

Перед экраном телевизора также нежелательно си-

деть или лежать в одной позе. Периодически меняйте позу, вставайте, хоть немного разминая мышцы.

При работе за компьютером экран монитора должен быть на уровне глаз, чтобы вам не приходилось наклонять голову. Если затруднительно поднять экран, то измените угол наклона экрана, подложив под него подставку или толстую книгу. Предплечья должны быть ниже горизонтальной линии, чтобы пальцы могли касаться клавиатуры и запястья не провисали (не проваливались) вниз.



**Рис. 74.** Правильная позиция при длительной работе сидя за компьютером

Поверхность стола должна быть чуть ниже, чем предплечья в позиции, когда вы сидите, согнув локти под углом в  $90^\circ$  и приблизив их к бокам. Тогда не придется тянуться к клавиатуре. Ноги должны находиться на полу или на подставке, желательно, чтобы живот почти касался края стола.

Кстати, постарайтесь избавиться от очень распространенной привычки прижимать плечом к уху телефонную трубку. Это создает нагрузку на мышцы шеи, вызывая их напряжение, и спазм участков шеи со стороны трубки.

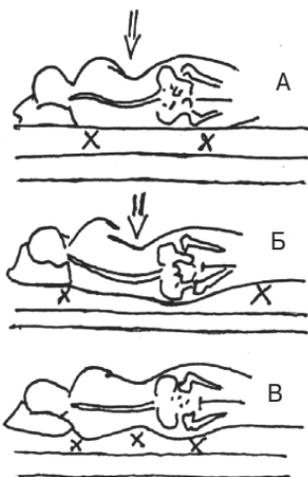
## **Жёсткая или мягкая постель?**

Часто советуют при искривлениях или неправильной осанке спать на досках и т.п. Да, действительно, если у вас есть проблемы со спиной, то спать на мяг-

кой постели нежелательно, но также нежелательна и жесткая постель. Постель должна быть полужесткой, чтобы тело, когда человек лежит на спине или боку, сохраняло физиологические изгибы (см. рис. 75). Для этого на всю ширину кровати или дивана положите щит, а сверху поролон толщиной 5–8 см, накройте его шерстяным одеялом и застелите простыней.

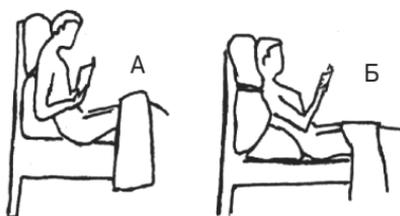
### Правильное поднятие и перемещение тяжестей

Больше всего травмируют спину, поднимая или перенося тяжелые предметы. Чаще всего при поднимании и опускании тяжестей используют относительно слабые мышцы спины вместо более сильных мышц ног. Ваши неправильные действия могут оказаться последней каплей для напряженного позвоночника.



**Рис. 75.**

А — жесткая постель,  
Б — мягкая постель,  
В — полужесткая  
постель



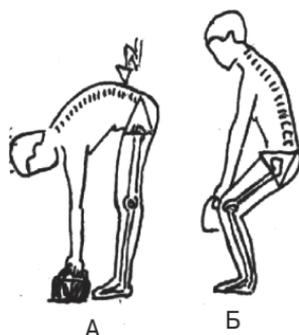
**Рис. 76.** А — Неправильно,  
Б — правильно



**Рис. 77.**  
А — Не-  
правильно,  
Б — пра-  
вильно



**Рис. 78.** А — Правильно,  
Б — неправильно



**Рис. 79.** А — Неправильно,  
Б — правильно

Подъем и перенос тяжестей — одна из распространенных причин образования грыж дисков, особенно в поясничном отделе. Особенно часто остро и неожиданно возникает боль в пояснице в тех случаях, когда тяжелый груз поднимают резким рывком и переносят его, держа в сторону, поворачивая при этом туловище.

Поднимая тяжесть, присядьте на корточки, голова выпрямлена, спина тоже должна быть прямой. Тяжелый груз берите двумя руками и поднимайте, не сгибая спину, используя всю мускулатуру тела. Поднятие, перенос и опускание тяжелого груза должны быть уравновешенными и полностью контролируемые движениями.

- не делать этих движений рывками;
- нельзя, держа тяжесть, резко сгибаться и разгибаться (наклон назад);
- никогда не поднимайте груз с одновременным разворотом;
- перенося тяжелый груз, принимайте его к центру тела и держите спину, поджимая таз или, говоря образно, «прижмите хвост»;



**Рис. 80.** Перенос тяжестей,  
А — неправильно, Б — правильно.

— тяжелый груз лучше разделять на две, по возможности, равные части, но не носите его с одной стороны тела, особенно на большое расстояние;

— опуская тяжелый предмет, выполняйте в обратной последовательности те же действия, которые делали, поднимая его: присев на корточки, выставив одну ногу вперед и держа спину прямой;

— будьте осторожны, вставая после опускания тяжелого предмета — есть риск повредить спину любым рывком или изгибом;

— контролируйте искривление спины, даже если поднимаете газету или авторучку;

— не переносите тяжелые предметы далеко от тела. Неся груз таким образом, вы даете на позвоночник нагрузку, в десять раз большую, чем та, кото-

рую испытывает спина, когда тот же груз находится у тела;

— старайтесь поднимать тяжести так, чтобы груз находился перед вами спереди, а не сбоку;

— используйте правильную технику подъема;

— будьте очень внимательны, если ваша спина ослаблена сколиотической болезнью, остеохондрозом и другими хворями.

### **Как правильно стоять**

Когда вы просто стоите, то ваш позвоночник уже испытывает довольно значительные нагрузки, особенно это касается его поясничного отдела. Поэтому старайтесь менять позу через 10–20 минут, попеременно опираясь то на одну, то на другую ногу, что значительно снизит перегрузку. Если есть возможность, то двигайтесь, ходите на месте, время от времени прогибайтесь назад с глубоким вдохом и вытянув руки вверх. Этим снизите усталость мышц плечевого пояса, спины и затылка.

Во время выполнения работ по дому, например, когда моете посуду или гладите вещи, попеременно ставьте то одну, то другую ногу на небольшую скамеечку или ящичек. Старайтесь не нагибаться низко, особенно, если у вас уже появился остеохондроз, высутолы, или имеете иные патологии позвоночника. Избежать напряжения спины при мытье посуды возможно поднятием уровня, на котором выполняете работу. Встаньте для этого ближе и поднимите выше тазик для мытья посуды, чтобы держать спину прямой, не наклоняясь к мойке и не перенапрягая спину.

Те же советы пригодятся и при ручной стирке белья. Не забывайте, что корзина или ведро с мокрым бельем могут быть очень тяжелы. Не старайтесь за-

грузить их как можно больше.... Развешивая белье, также берите сразу одну или несколько вещей, позаботившись и о том, чтобы веревка была натянута на разумной высоте, и не приходилось сильно тянуться вверх или вперед, в сторону.

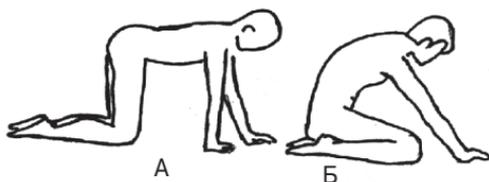
Используйте эти советы и во время приготовления пищи. В идеале, рабочая поверхность стола, на котором готовите пищу, должна располагаться на 2,5 см ниже локтя, чтобы можно было готовить пищу, не сутулясь. Как правило, рабочие поверхности приходится поднимать, и чтобы это не обошлось слишком дорого, сделайте хотя бы одну правильную рабочую поверхность. Возьмите широкую разделочную доску и поставьте ее на бруски.

Те вещи, которыми часто приходится пользоваться, храните в доступных местах. На верхних полках держите только легкие вещи, тяжелые же храните там, откуда их легко брать. Чтобы поднять тяжелый предмет с пола, или достать его с низко расположенных полок, опуститесь на корточки или наклонитесь, согнув колени и опираясь рукой о стол или стул. Это особенно важно при патологиях поясничного отдела.

Убирая под столом или кроватью, встаньте на одно колено, точно так же делайте, заправляя низкую кровать. При уборке с пылесосом старайтесь не нагибаться, а лучше удлините шланг дополнительными трубками.

Когда берёте малыша с кровати или дивана, присядьте до уровня ребенка, держа спину прямо. Очень хорошо, если у детской кровати откидывающаяся боковая стенка. Одной рукой обхватите малыша за затылок и поднимайтесь, выпрямляя колени (см. рис. 83).

Поднимая умеющего ходить и стоять малыша с пола, присядьте на корточки, держа спину прямо,



**Рис. 81.** А — Правильное положение при уборке пола, Б — неправильное

поднимаясь, напрягайте мышцы ног. Очень важно также правильно держать ребенка на руках (см. рис. 82), чтобы избежать дефектов осанки, часто приводящих к сколиотической болезни, позвоночным грыжам и т.п. проблемам.

Очень важно следить за осанкой, да и вообще внимательно относиться к правильности движений во время работы в саду или огороде. Подобная деятельность требует разнообразных движений: разного рода наклонов, поднятия и переноса тяжелых грузов и иных предметов с места на место, копания земли и других работ, которые дают значительную нагрузку на спину. С учетом еще двух важных аспектов этой деятельности:

- обычно большинство людей склонны подолгу делать однообразную работу: полоть, копать, подрезать деревья и кусты и т.д.;

- фактически, большинство занимается этим нерегулярно, набегами на свои дачные участки по выходным дням, пытаясь сделать за день и вечер как можно больше, что само собой хуже и опасней для



**Рис. 82.** Держание ребёнка на руках, А — правильно, Б — неправильно



**Рис. 83.** Правильно доставайте ребёнка из кровати

спины, чем если бы подобный труд был размеренным и ежедневным.

Риск получить травмы, различные патологические изменения в позвоночнике, сорвать мышцы спины во время садово-огородных работ более чем значителен. Речь, разумеется, не о том, что вам не стоит возиться на своем участке земли, а о том, что делать это нужно разумно, пом-

ня о своем здоровье и правильно нагружая спину.

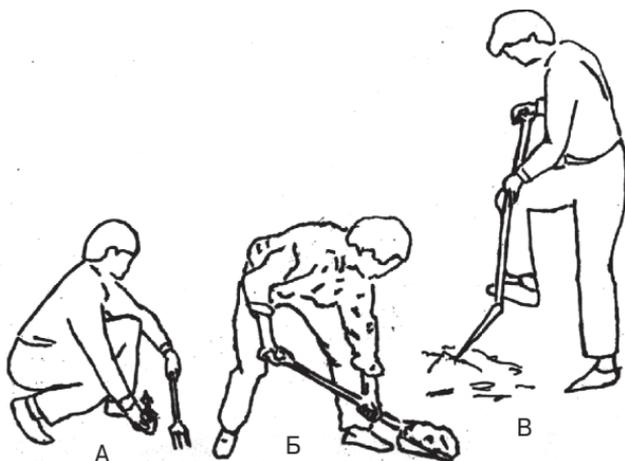
Копая землю, поднимайте ком земли, держа спину прямо и сгибая колени. Обопритесь предплечьем на бедро и пользуйтесь им, как рычагом. Втыкайте лопату в землю как можно ближе к выставленной вперед ноге; чтобы она вошла в землю, действуйте на нее всем весом тела, а не только усилием мышц руки и ноги. Лопату выбирайте полегче, правильно

подбирайте инструмент для работы по своему росту (и лопаты, и грабли, и косы и т.д.).

Выполняя однообразную работу, делайте через каждые 10–15 минут перерыв и небольшую разминку для участвующих в работе мышц. Пользуясь для перемещения грузов по участку садовой тачкой, не забывайте, что они представляют значительную опасность



**Рис. 84.** Удобно устройте кресло в автомобиле, чтобы не приходилось сидеть с напряжением или тянуться к рулю, педалям, рычагам



**Рис. 85.** Правильное положение при некоторых садово-огородных работах

для тех, у кого уже есть проблемы со спиной. Поднятие груза перед собой, с одновременным толканием его вперед, дает огромную нагрузку на позвоночник. Пользуйтесь тачкой только там, где ее не придется удерживать от крена, т.е. на ровной и твердой поверхности.

Хотите быть здоровыми, счастливыми, богатыми — будьте!

Помните, что правильная осанка — это самое важное, чему вы должны научиться. От того, как вы держитесь, зависит и ваше настроение, и душевное состояние, и ясность ума.

## ПРЕОБРАЖЕНИЕ

### 15

**М**ы уезжали из Ранадора рано утром, дети и лечащиеся ещё спали. Когда прощались с Олегом Ивановичем и Галей, Сабиром и Юрой, забросив сумки, рюкзаки и чемодан дока в «Сурф», Галя, смеясь, сказала:

— Вы нам Мишу оставьте, он так хорошо дрова рубит, что для камина и печей запас всегда есть!

— Не получится, Миша теперь у Григорьевича филиал Ранадора делать будет, — в тон Гале ответил я.

Литературоведы утверждают, что герой романа обязательно должен выйти из сюжета другим человеком, изменённым, не таким, каким он был в начале. В результате общения с такими людьми, как волхв Олег Мамаев, человек тоже меняется, и притом гораздо быстрее, чем в романе. Взять хотя бы нашу нынешнюю компанию. Изобретатель Сергей стал менее нетерпим к окружающим, а это значит, что он перестал исподволь напрягать других людей, заряжать их желанием ответного сопротивления. И сам теперь не будет тратить большую часть Живы на противостояние, а использует её на творчество и работу фирмы. Доктор не только вылечил позвоночник и приобрёл физическую бодрость, но, что значительно важнее, почти перестал отдавать свои силы, мысли и время мировому сионизму, а обратил основной поток своей доброты и энергии на семью, корпорацию, свои изобретения, многочисленных пациентов и просто окружающих людей, которые нуждаются в его помощи и внимании.

— Некоторые методы волхва, в той мере, насколько я их понял, теперь применяю в своей практике и получаю очень хорошие результаты, — удовлетворённо пояснил мне доктор.

Миша физически ощутил, как его грудная клетка «развернулась», дыхание стало свободным, а боли в области шеи, донимавшие столько лет, остались в прошлом. Кроме того, после возвращения домой он неожиданно для себя вылечил свою жену. Она преподаёт йогу и разные виды гимнастики для женщин в оздоровительном центре, и как-то, придя домой после трудного дня, пожаловалась Мише:

— Сегодня пришлось работать с проблемными женщинами, устала, как никогда...

А когда стала переодеваться, вскрикнула от боли. Попробовала наклониться, но резкая боль в пояснице не давала ей сделать этого.

— Давай я тебе массаж сделаю, — предложил Миша, — может, хоть чуть полегчает.

Мастерством массажиста Миша не владеет, поэтому просто разминал пальцами поясницу супруги несколько минут. Когда же она осторожно попробовала наклониться, то к своему крайнему изумлению сделала это без труда и боли.

— Даже не представляю, что я сделал, — рассказывал Миша позднее. — Или я случайно вправил сдвинувшийся позвонок, или просто принял на себя тот негатив, что «подцепила» жена, работая с нездоровыми женщинами. А может, я каким-то образом ещё находился в частоте вибраций Олега Ивановича, не знаю, не могу объяснить. Но боль в спине мою жену больше не беспокоит, — заключил Михаил. — А ещё я в полной мере осознал смысл и значение своих занятий единоборствами, чётко увидел путь, по которому шёл все эти годы, зачастую наугад. Встреча с волхвом буквально перевернула мои представления. У каждого человека есть свой путь, но не каждый успевает за краткий миг жизни увидеть его и пойти по нему.

Мой казахстанский земляк Сабир вновь обрёл свою семью. Как влюблённо он говорил о жене и детях, с гордостью показывая мне их фотографии. Сказать, что он стал другим, больше года пробыв в Ранадоре? Пожалуй, это будет неверно. Наоборот, он стал таким, каким был, когда женился на любимой женщине, когда родились дети. Потом он предал любимую и детей, но прежде всего себя, потому что начал пить, а это всегда предательство.

— Ты знаешь, — дрожащим от волнения голосом делился он со мной, — оказывается, она меня всё равно ждала, всё равно надеялась, а я... Смотри, какая она у меня красивая!

Через месяц после возвращения, я связался с Димой и узнал, что Сабир уже звонил из дома и сообщил, что у него всё хорошо, передавал Ранадору и всем его обитателям большущий рахмат (благодарность).

Только у меня, кажется, ничего не изменилось. Так я думал поначалу. Однако через пару недель убедился, что могу довольно легко делать такие вещи, о которых только читал в книгах, но никогда не думал, что смогу совершать сам.

Каждый человек после встречи с неким особым явлением, будь то природный катаклизм, война, клиническая смерть, экстремальные условия и прочие состояния, где Жизнь граничит со Смертью, обязательно меняется. Людей подсознательно тянет на это «пограничье», потому что оттуда они выходят обновлёнными и выносят необычайный заряд новых жизненных сил. За этим люди ходят в горы, ныряют в морские глубины, летают в небо, преодолевают пески пустынь. Ранадор — это тоже своего рода пограничье, только из сферы духа. Я бы отнёс это место к разряду встречи с особым явлением. Встречи, после которой человек возвращается к самому себе, настоящему, а что может быть важнее в этой жизни?

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Полёт за новой книгой . . . . .	3
2. Ранадор — Замок на Лунной Тропе . . . . .	16
3. Никакой мистики, обычная волшба . . . . .	24
4. Болит спина — измените отношение к миру . . . . .	41
5. Лечение неприятия мирового сионизма . . . . .	58
6. Хирургические методы исправления сколиоза . . . . .	67
7. Лечить не болезнь, лечить человека. . . . .	80
8. Волшба — практическое умение. . . . .	102
9. Шутки — это серьёзно . . . . .	121
10. Нехирургические методы лечения искривления позвоночника. . . . .	129
11. Суставная гимнастика. . . . .	150
12. Целительная сила гимнастики Здрaвы. . . . .	160
13. Сила камней и деревьев. . . . .	190
14. Осанка. Правильное движение. . . . .	198
15. Преображение . . . . .	218

## Книги В. и Ю. Гнатюк



### **Велесова книга** (сост. Гнатюк Ю., Гнатюк В.)

Велесова книга — уникальный памятник древнеславянской письменности IX в. н.э., вырезанная на деревянных дощечках славянскими волхвами. Охватывает двухтысячелетнюю историю миграций славяно-ариев из Семиирчья к Днепру (XI в. до н.э. — IX в. н.э.), отражает их религиозно-философское мировоззрение.



### **Довелесова книга** (сост. Гнатюк Ю., Гнатюк В.)

Настоящие «Сказания» являются собранием устных народных преданий о временах, отраженных в «Велесовой книге», а порой и о более древних событиях. Дана широчайшая панорама событий, времен и народов, сменявших друг друга на протяжении сотен и тысяч лет на просторах Южной Руси — от Волги до Дуная.



### **Святослав — Русский Пардус.** Кн. 1, 2, 3

В подробном жизнеописании известного киевского князя Святослава Игоревича разворачивается широкая панорама событий в Киевской Руси X в., накануне крещения ее Владимиром. Вы узнаете правду о взаимоотношениях Руси с Византией, Хазарией, Болгарией, другими странами и народами раннего Средневековья.



### **Путь к волхву** Гнатюк В., Мамаев О.

О. Мамаев — потомственный волхв, со всей страны к нему съезжаются люди, которых он излечивает от серьезнейших заболеваний. В краткие сроки люди становятся на ноги, обретают потерянную силу, здоровье и благополучие. В этой книге раскрываются секреты волхва, которые помогут обогатить вашу жизнь.

## РОЗНИЧНЫЙ МАГАЗИН:

м. Красносельская (или Комсомольская),  
ул. Краснопрудная, д. 22а, стр. 1    тел.: 8 (499) 264-13-60

В магазине представлено более 10 000 наименований литературы **ПО ЦЕНАМ ИЗДАТЕЛЕЙ** и по тематике нашего издательства — эзотерика, теософия, философия, восточные методики и практики совершенствования, традиционная и нетрадиционная медицина, астрология, мировые религии и течения, а также аудио-, видео- и сувенирная продукция. Для членов клуба — постоянно действующие скидки, книги по предварительному заказу, встречи с интересными авторами.



### Розничная и оптовая продажа:

Книжная ярмарка: м. Пр. Мира, СК «Олимпийский»,  
1-й этаж, место 13, тел.: 8 (926) 729-74-93

Вы можете заказать книги на нашем сайте:

[www.amrita-rus.ru](http://www.amrita-rus.ru), [info@amrita-rus.ru](mailto:info@amrita-rus.ru)

или по тел.: 8 (499) 264-73-70

Книга — почтой: 107140, Москва, а/я 37

По заявке оптовиков осуществляется электронная рассылка полного книжного каталога

*Научно-популярное издание*

*Серия «Ведовское целительство»*

**Гнатюк** Валентин Сергеевич

**Мамаев** Олег Иванович

# **КОСТОПРАВ**

## **ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ПРАКТИКИ ВОЛХВОВ**

Подписано в печать 26.12.11.

Формат 84×108/32. Усл. п. л. 11,76.

Тираж 2000 экз. Заказ №

ООО «Амрита»

109153, Москва, ул. Моршанская, д. 3, корп. 1

тел./факс (499) 264-05-89, тел. (499) 264-05-81

e-mail: [info@amrita-rus.ru](mailto:info@amrita-rus.ru) [www.amrita-rus.ru](http://www.amrita-rus.ru)

**Книга почтой:** 107140, Москва, а/я 37

тел. 8 (499) 264-73-70

**Розничный магазин:**

ул. Краснопрудная, 22а, стр. 1. Тел.: 8 (499) 264-13-60

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов