

АЛЕКСЕЙ МАМАТОВ

***Экстремальная
МЕДИЦИНА***



www.rubulat.ru

2012 © Алексей Маматов

ВВЕДЕНИЕ

Предупреждение! Перед применением приемов курса необходимо проконсультироваться с врачом! Автор не несет никакой ответственности за любые последствия чтения данной книги.

Что такое Экстремальная Медицина?

Представьте себе, что Вы пошли за грибами и заблудились...Бывает такое?

Вполне себе рядовая ситуация, не такая страшная, как крушение самолета или нападение медведя...

Бывает такое, не страшно.

И представьте себе, что Вы:

-подвернули ногу, лодыжку или колено и уже не может идти

-что Ваш товарищ распорол себе руку сучком ветки, кровь течет практически фонтаном, как ее останавливать непонятно, а «скорая помощь» в лес, даже если там есть сотовая связь (что не всегда и не факт) не приедет в ближайшие как минимум час. Человек слабеет и истекает кровью у вас на глазах, может и умереть.

-Вы кое-как забинтовали ему рану, но как его заставить двигаться? От кровопотери он как пьяный и ослабевший. Оставлять его одного тоже и идти искать помощь тоже не вариант – это место потом будет очень сложно найти, а пока найдете от товарища останутся только косточки, расплотившиеся волки загрызут ослабевшего друга.

-Вас укусила змея, Вы ее даже толком не рассмотрели, возможно безобидный ужик, а может и гадюка, что делать??

-у Вас прихватило сердце, очень страшно, больно дышать... Колет в левой половине груди, а валокордин и нитроглицерин по досадной случайности остались дома...Если это инфаркт?! Или просто кардионевроз...Что делать?!

Как привести себя в норму там, где приводить некому, где нет ни интернета, ни медицинских справочников, ни поликлиник. Больниц и скорой помощи, где вообще никакой помощи нет, ибо и людей то нет, посвящена книга ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Об авторе</i>	5
<i>Избавление от простуды</i>	6
<i>Как избавиться от зубной боли?</i>	10
<i>Как остановить кровь из носа?</i>	12
<i>Если схватило сердце...</i>	15
<i>Что делать, если кто-то повесился?</i>	31
<i>Как запустить сердце?</i>	33
<i>Травма кадьика, и что с ней делать?</i>	36
<i>Что делать, если укусила змея?</i>	40
<i>Меры против бешенства</i>	44
<i>Если укусил клещ...</i>	46
<i>Противодействие малярийным комарам</i>	48
<i>Травмы основания черепа и головы</i>	50
<i>Экстремальная медицина. Спасение поврежденных органов</i>	52
<i>Переохлаждение и провал под лед</i>	57
<i>Действия при пожаре</i>	60
<i>Что делать при приступе астмы и аллергии?</i>	61
<i>Отит, боли в ухе и мигрень</i>	63
<i>От автора</i>	64
<i>Проекты и продукты</i>	65
<i>Мастер-класс «Массаж и оздоровление»</i>	65
<i>Мастер-класс «Суперздоровье. Экстремальная медицина»</i>	69
<i>Мастер-класс «Бакланка: секреты хулиганской драки»</i>	76
<i>Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»</i>	82

<i>Мастер-класс «Костоломная рукопашка: как ломать суставы?»</i>	84
<i>Мастер-класс «Невредимый против толпы. Нож – замена 12 годам рукопашки»</i>	87
<i>Мастер-класс «12 навыков бойца»</i>	89
<i>Мастер-класс «Явара и подручные предметы»</i>	91



ОБ АВТОРЕ

Автор книги, Алексей Маматов, практикующий врач – невролог и мануальный терапевт, тренер рукопашного и ножевого боя. Окончил Московскую Медицинскую Академию им. И.М. Сеченова в 2002 году, врач общего профиля, 3 года в неврологии и нервных болезнях, заведовал кабинетом мануальной терапии, 2 остеопатические школы. 2000 пациентов за 10 лет.



В силу увлечения экстремальным туризмом приходится бывать в местах весьма удаленных от цивилизации. Знания и опыт, положенные в основу этого тренинга, были накоплены не в стенах Медицинской Академии, а при прохождении практики на «скорой помощи», в приемных отделениях дежурных больниц, и при ряде нестандартных ситуаций на татами, улице и в дикой природе сибирской тайги, лесах среднерусской возвышенности,

пустынях Средней Азии, джунглях Амазонки и Юго-Восточной Азии... Часть приемов была получена от прабабушки, бабушки и матери, владеющих секретами знахарского целительства.

А в силу имеющегося посвящения в несколько крайне интересных и малоизвестных отечественных и восточных систем оздоровления, включая знахарскую и шаманскую, Алексей Маматов решил взять самые простые и доступные для «обычного» человека вещи и создал систему ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА.

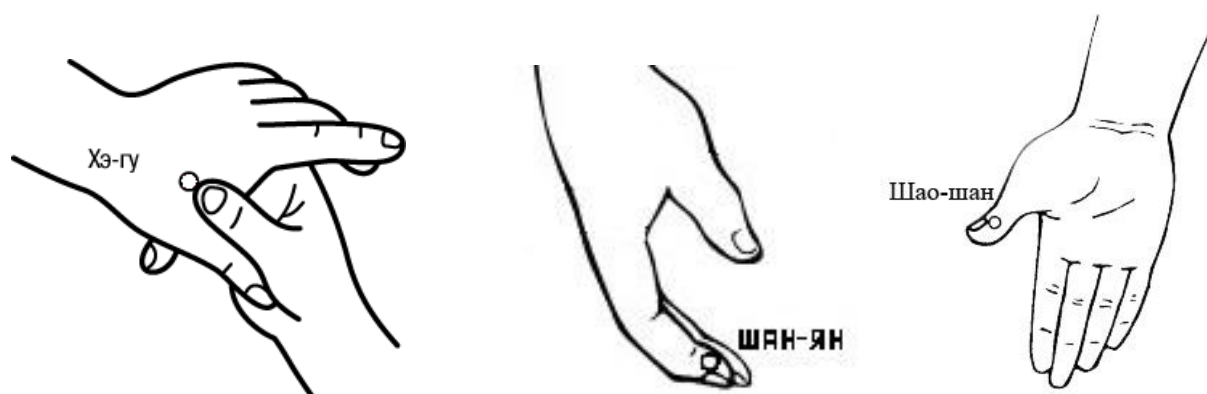
Курс прошел проверку в Федеральном Управлении Авиакосмического Поиска и Спасания и в отряде спецназа «Витязь».

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПРОСТУДЫ

Если Вы заболели в момент сдачи важного проекта, перед свиданием, на отдыхе на море или в туристической экспедиции можете считать, что полной отдачи от мероприятия Вы не получите. Скорее всего провалите его, ибо простуда отвлекает наше внимание и силы от основного процесса, лишает нас радости жизни. Пить препараты типа «Упса» и прочая шипучая и таблетированная гадость – это наносить удар по собственным защитным силам. К счастью, альтернативная медицина предлагает нам очень мощный и проверенный рецепт работы с биологически активными точками для снятия начинающейся простуды. На нашем теле существует участок, который называется «золотой треугольник простуды», и именно его следует обрабатывать, чтобы избавиться от синдромов простуды и болей в горле.



Треугольник образован точкой хе-гу. Она находится на вершине мышечного бугорка, который образуется при приведении большого пальца к указательному. И парой точек на лучевых сторонах (в сторону большого пальца, а не мизинца) указательного и большого пальцев. Точки эти называются шао-шан и шан-ян.



Если параллельно к краю пальца провести одну прямую, а перпендикулярно другую, то вы найдете лучевой угол ногтя. Это где-то на миллиметр в сторону от кончика ногтевого ложа. Если туда надавить кончиком ручки, вы ощутите, что место чуть более острое. Здесь и расположена точка для воздействия. Интересно, что эта и подобные точки так устроены, что после нескольких раз обработки их возникает рефлекс, и в следующий раз организм начинает лечиться быстрее. Сначала с точкой надо работать несколько часов – очень просто, кино включили и давите. Пока досмотрите до конца, боль пройдет.

Последовательность любая. Можно просто давить ногтем, можно дышать через эти места, или направить туда пульс. Вариант – одной точкой давить на другую. Палец поставьте перпендикулярно пальцу, можно также совместить указательные. Получится такое окошко. Если вы немного посидите в такой позиции,



то через некоторое время почувствуете там пульсацию или жар.



Держите, пока пульсирует. К концу пульсации вы заметите, как горлу становится лучше.

Еще один вариант: можно сделать вот такую «пальцовочку».



Составляете своеобразную восьмерку и представляете, что по ней у вас циркулирует Внутренняя Сила.



Дополнительный способ заключается в том, что вы апплицируете что-то на этих точках. Можно ножницами надавить на шариковую ручку, выдавить шарик и приклеить его к точке пластырем, чтобы он постоянно массировал ее. Хорошо подходят также гречневые зернышки, они острые, и их удобно тереть иногда сквозь пластырь. Отличная технология, особенно если используется зерно, которое начало прорасти. Считается, что в этом случае оно подпитывает точку жизненной силой. Кстати, если вы делаете аппликацию, считается, что тело само знает, сколько держать – если пластырь отвалился, значит хватит.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ?

Если у Вас заболел зуб в походе или на отдыхе, то не будет вам ни похода, ни отдыха. Будет БОЛЬ...И судорожные попытки найти того, кто Вам эту боль снимет, независимо от его квалификации, степени чумазости и размеров жадности\гонорара...Мои предки научили меня, как быстро и эффективно снять боль, без помощи стоматологов и убийства печени сомнительными анальгетиками. Боль в зубах слева лечится с правой стороны. Положите пальцы на запястье и нащупайте пульс.



На это место надо положить компресс из чеснока, лучше молодого, поядрнее. Мелко порежьте его или потрите на терке и зафиксируйте пластырем. Это традиционный славянский рецепт. Для этого же можно использовать имбирь или красный перчик (если не боитесь, что он будет жечь). Эта же точка работает, если вы с утра проснулись, а у вас не поворачивается голова из-за спазма мышц шеи. Смысл тот же: затекло справа – компресс делаете на левой руке.

Этот метод можно использовать в походе, пока вы не дошли до цивилизации. Но потом, конечно, обязательно стоит обратиться к стоматологу, чтобы понять, от чего болело. Может быть, страдал какой-то другой орган в теле, ведь каждый зуб связан с определенной частью организма. А может дело было в самом зубе, в кариозной дырке, которую потом все же стоит полечить. Один ученик постоянно обезболивал зуб этим приемом, игнорируя вторую часть совета – пойти к врачу. В итоге зуб совсем сгнил, развалился безо всякой боли. И смех, и грех...

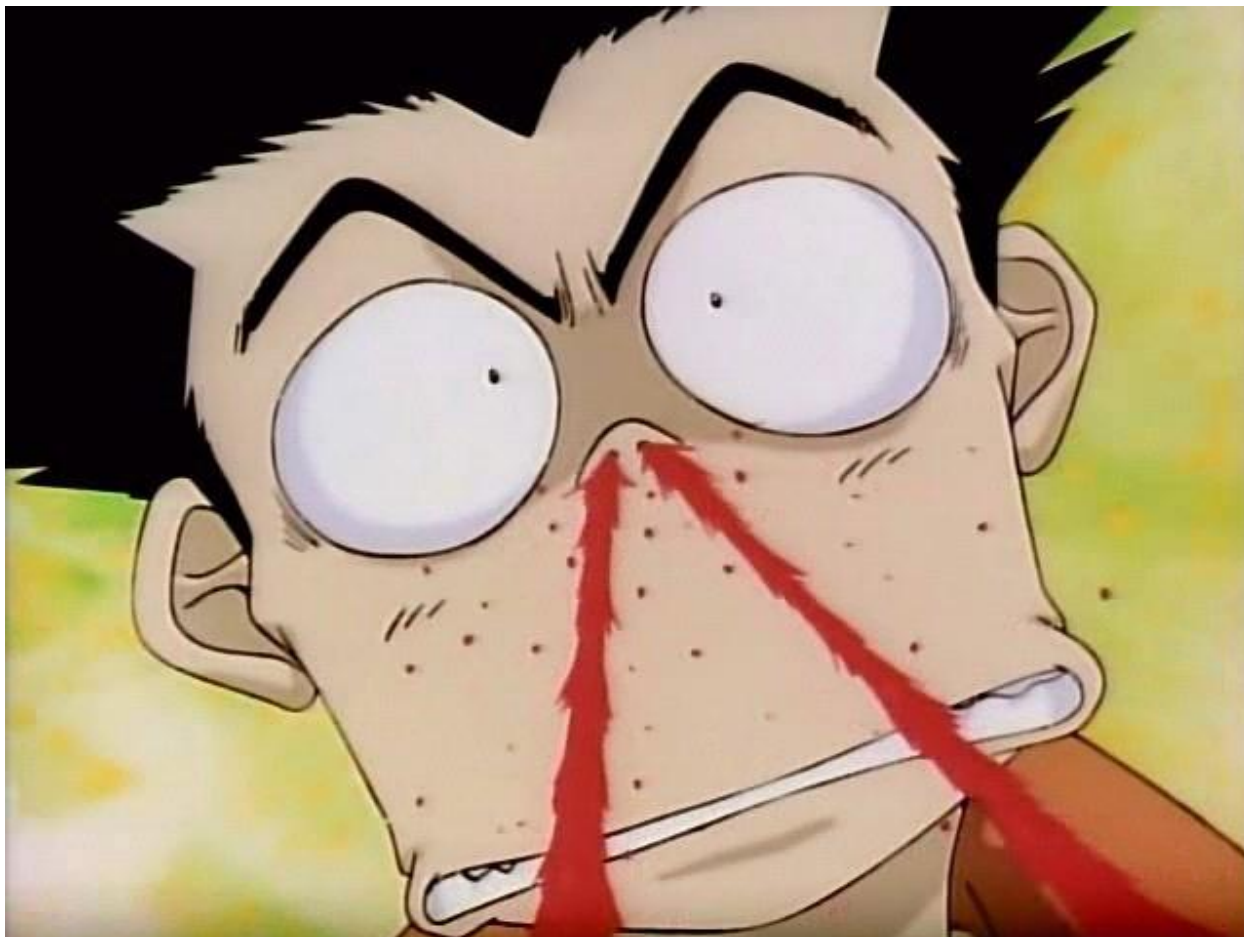
Следующая техника:



найдите болезненное место между мизинцем и безымянным, чуть выше места прикрепления пальца к стопе. Массируйте его, это тоже полезно для снятия зубной боли. Повторюсь – это рецепты скорой помощи и народной анальгезии, а не радикального исцеления зуба, кариозной дырки или связанного с данным зубом внутреннего органа.

КАК ОСТАНОВИТЬ КРОВЬ ИЗ НОСА?

Если у вас идет кровь из носа от повышенного давления, или от пропущенного в драке удара по носу



, есть несколько вариантов. Первый – это запихать в нос тампон или огромный



кусок ваты и ходить, красивым, как чудовище=)... Технология простая и эффективная, если кровотечение нетравматическое и его хочется быстро остановить. Вы должны знать: если кровь пошла, это не так плохо, так как по сути возникло естественное кровопускание, а когда-то его вызывали целенаправленно при лечении множества болезней. Это способствует обновлению крови, омоложению красного костного

www.rubulat.ru

мозга и, следовательно, оздоровлению организма. В этом контексте полезно быть и донором. У меня на сайте висит ссылка «Сдай кровь, помоги детям», и я сам регулярно сдаю кровь.

Но допустим, вы решили остановить кровь, несмотря на пользу ☺. Что можно сделать? Помимо попсы типа «достать лед и приложить к носу», есть действенный метод: возьмите банковскую резинку, которой перетягивают деньги, или для волос; если кровь течет из левой ноздри, делается вот так: перетягиваются основания безымянного и среднего пальцев правой руки.



Перекрестно:



Если в голове открылся «краник», мы его завинчиваем. Не доводите до того, чтобы пальцы посинели. Срабатывает сразу же. Подмотали, и кровь тут же останавливается. Если нет – надо еще чуть-чуть потуже. Соответственно, если кровь идет из правой ноздри, то все это проделывается на левой руке.

Есть и еще один довольно забавный рецепт, который использовали в старину деревенские знахари: берется металлический ключ (в оригинале – трубчатый с изогнутым язычком, но и обычный плоский пойдет), надевается на цепочку и закидывается между лопаток. Он должен быть холодным, чтобы отвлечь лишний жар вместе с кровью от головы на себя. Такая вот рефлексотерапия. Правда, лично я такой способ не проверял.

И еще, конечно, вы помните, что задержка дыхания на выдохе понижает давление, что также способствует остановке кровотечения.

Дополнительные материалы по экстремальной медицине, не вошедшие в книгу читать по этой ссылке <http://www.rubulat.ru/extremed>

ЕСЛИ СХВАТИЛО СЕРДЦЕ...



Если схватило сердце, часто бывает непонятно, в чем причина. Может быть, это кардионевроз. Что делать? Боль надо убрать. Вы можете сделать задержку дыхания, попробовать на выдохе или вдохе и понаблюдать, как лучше пойдет. Это раскроет сосуды. Если хотите кому-то помочь, то надо воздействовать следующим образом – линия биологически активных точек на руке со стороны мизинца вся связана с сердцем.



Нужно давить на точки в сторону от мизинца к большому пальцу с чувством вызывания резкой болезненности.



Но лучше и надежнее просто взять и закусить палец коренными зубами до болевого порога.



Если кусать достаточно интенсивно, вы ощутите, как импульс от пальца поднимается по руке и убирает боль в сердце. Эта мера терапевтически раскрывает коронарный сосуд. Лучше, конечно, проделывать такие вещи только себе или своим знакомым, иначе со стороны покажется диким, жуткое зрелище. Но рецепт однозначно эффективный и проверен на опыте.

Если кто-то в общественном транспорте хватается за сердце, синеет, сереет или бледнее, хрипя: «Сердце, сердце...» – надо громко спросить: «У кого с собой нитроглицерин?» – причем повторить несколько раз, чтобы даже глухая бабуся

услышала и ответила: «Вот, возьми, сынок». Особенно высокий риск сердечных приступов у мужчины старше 42 и женщин после 50 лет. Если нитроглицерин нашли, кладете таблетку человеку под язык, говорите водителю или машинисту метро через громкую связь, что плохо человеку и нужно вызвать врача. Параллельно жмете рассматриваемую выше точку на пальце. К этому моменту проходит 3-5 минут.



Допустим, сердце не отпустило. Даете страдальцу вторую таблетку под язык. Если вы не в транспорте, а где-нибудь на даче, вызываете скорую, причем профилированную кардиологическую. Кроме нитроглицерина, можно дать еще таблетку аспирина для расширения сосудов – он повышает шансы на счастливый исход, если тромб попал в коронарную артерию.

Каков механизм такого приступа? Каждый из сосудов сердца ответствен за свой участок. Ближайший участок на 100% питается только данным сосудиком. Что происходит? В него попадает тромб, а человек до этого не занимался психопрактиками, выпивал, курил, заработал гипертонию, причем даже не знал о ней, потому что она была ночной. Возник тромб, попал в коронарный сосуд, и область, которая питалась им, перестала получать кровь. Вначале этот участок начинает страдать, сигнализируя о неполадках болью. Потом начинает страдать вторая область, которая подальше. Она тоже сигнализирует, тогда как первая уже почти задохнулась. А в третью очередь начинает страдать район, который частично питается уже соседними сосудами. В неврологии этот участок называется «пенумбра» - ишемическая полутень. Если сразу же растворить тромб или через рефлексотерапию, или с помощью аспирина, нитроглицерина, то возможно, ничего не будет, или останется только маленький рубчик.

Если сразу не оказать помощь, то вымрут огромные области сердца, и даже если человека спасут, он уже таким бодрым как раньше не будет. То же самое с инсультом.

Если же оказать помощь сразу или хотя бы в течение 5-6 часов, скорее всего, зона выживет. В противном случае, либо человеку грозит летальный исход, либо останется огромный рубец и пострадают определенные функции.

Если что, можно и в третий раз дать человеку нитроглицерин и аспирин. Уже неважно, что это раздражает желудок, потому что мы жизнь спасаем. Почему, кстати, рекомендуется класть таблетки именно под язык? Потому что из этой зоны препарат впитывается в кровь, минуя печень, в которой обычно остается до 60% лекарства.

Кроме того, **необходимо знать, как правильно вызывать скорую**. Увы, в нашей стране это тоже отдельное «искусство». Во-первых, вы должны четко и внятно сказать, что случилось, с кем, назвать точный адрес и указать какие-то ближайшие ориентиры (например, недалеко от Останкинской башни). Это нужно, чтобы врачи сразу представляли, к чему готовиться. Надо сказать, что у человека плохо с сердцем, чтобы медики взяли необходимое оборудование. Во-вторых, всегда лучше преуменьшать возраст пострадавшего. Чем моложе человек, тем больше ценности он имеет. А старым же пенсию еще надо платить... Так что если перед вами дедушка, вы говорите – мужчина, если мужчина – говорите «молодой человек» и так далее. В-третьих, необходимо немного утрировать, формулируя примерно так: «Умирает, но еще дышит». Если пострадавшего рвет, можно сказать, что он бьется в судорогах. Если потерял сознание, надо сказать, что побледнел, свалился и судорожно дышит.

Как реабилитировать человека, пока ждете скорую? Давить на точку под носом (жень-чжун) по направлению к верхушке головы, причем сильно.

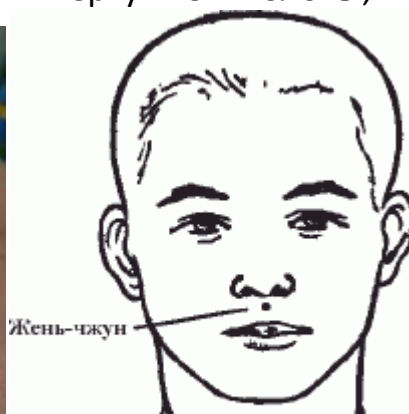


Рис. 24



Точка расположена в верхней трети борозды идущей от носа к верхней губе. Она хороша при любых неотложных состояниях, сразу будит и головной мозг и дыхательный центр у пострадавшего. Это первая точка. Можно давить ногтем, пластиковой картой, краешком ножа. Можно воздействовать и на участок под подбородком, оттуда тоже идет сильный импульс в мозг.



Кроме того, если у человека плохо с координацией, давите под ноготь или на кончики пальцев.



А можно как щипцами, все захватить и трясти за кончики пальцев.



Еще один способ привести человека в сознание – это:



взять его сзади и встряхивать, чтобы ягодицами он слегка стучался о землю и волна снизу пошла в голову.



Тут, под затылком, расположены центры дыхания и сердцебиения.



Здесь все просто: голову запрокинули, прошлись по центру, по бокам мышц, между лопатками, чтобы сердце расшевелить.



И уши растирайте и накручивайте, как будто сибирские пельмени лепите.





Если человек просто потерял сознание, упал в обморок, точки под носом, скорее всего, будет достаточно, чтобы вернуть его к реальности. Если же ему дали по голове, давите еще на красную кайму верхней и нижней губ, серединку подбородка, дальше на пальцы, затем поднимаете его и чуть-чуть встряхиваете. Накатили череп на пальцы, промяли, слепили из ушей «пельмени» – и он встанет на ноги сам.

Распространен стереотип, будто привести пьяного или упавшего в обморок человека в чувство можно с помощью пощечин. Но давайте представим: если вы пьяны до неменяемого состояния, а я ваш друг, то насколько я трезв? А на руке основание ладони довольно жесткое, и легко можно человека пощечиной отправить в нокаут. Так что это очень спорная технология. Советую лучше «пельмени» лепить, а еще, если вам не жалко товарища можно сделать «лапу леопарда» и пройтись по жевательным мышцам.



После чего обязательно спросить: «Адрес? Адрес какой? Какой адрес?», чтобы было понятно, куда товарища везти.

Допустим, вы сумели его поднять. Вам же надо его в такси посадить еще. Доволокли до дома, и вот он падает на пороге на спину и засыпает. Приходит вторая волна опьянения. Оставлять его так спать? У человека может начаться рвота, и он может задохнуться. Но он настолько пьян, что сам ничего делать не хочет. Его желательно повернуть на бок или живот, чтобы он не захлебнулся рвотными массами. Что делать? Есть способ, который по силам даже ребенку. Берете человека за руку, поднимаете ее вверх.

Сгибаете колено.



У вас создается поверхность для использования рычага.



Согнули руку в локте, тыльная сторона кисти касается ребер.



Все, ему уже хорошо. Можно еще блюдечко поставить, если будет блевать, чтобы рвота не испачкала ковер.
Второй способ еще проще.



Кладете руку ему под голову, берете за ногу себе и помещаете ее себе на колено.



Потом натянули носок .



Натяжение проходит до черепа.



И начинаю ногу вращать вокруг оси и немного двигать человека.



Здесь очень важно это делать не рывком, иначе пойдет болевой прием «узел стопы». Делаем плавно.

Более жесткий способ поднять человека на ноги – это взять его обеими руками сзади под челюсти и потянуть вверх.



Тогда ему уже деваться будет некуда. Важно при этом держать собственное тело ровно, не горбить его, иначе возникнет излишняя нагрузка на спину.

Дополнительные материалы по экстремальной медицине, не вошедшие в книгу читать по этой ссылке <http://www.rubulat.ru/extremed>

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КТО-ТО ПОВЕСИЛСЯ?

Не дай Бог, конечно, но представим, что вы зашли в помещение и увидели жуткую сцену: на полу валяется табуретка, а над ней висит человек. По-хорошему, конечно, надо немедленно вызывать полицию и скорую и ничего не делать. Но если вы где-нибудь в глуши, пока они приедут, его надо попытаться спасти. Что здесь можно сделать? Во-первых, если вы перережете петлю, пострадавший свалится и при падении может себе еще что-нибудь сломать. Поэтому следует, аккуратно приподнять его сначала за корпус, перерезать веревку и взвалить его на себя, как барашка, не трогая шею. Человек может быть еще жив, но с травмированной шеей. Затем аккуратно укладываете его на спину. Если помощи ждать точно неоткуда, можно попробовать его «раздышать».



Поднимите его и начните совершать наклоны корпусом вперед и назад.



Работать нужно не руками, а всем телом. Руки только держат его под мышками. При это грудной отдел пострадавшего будет сгибаться и разгибаться и будет происходить не прямой массаж легких. Это более культурный вариант искусственного дыхания, чем пыхтеть кому-то в рот или в нос.

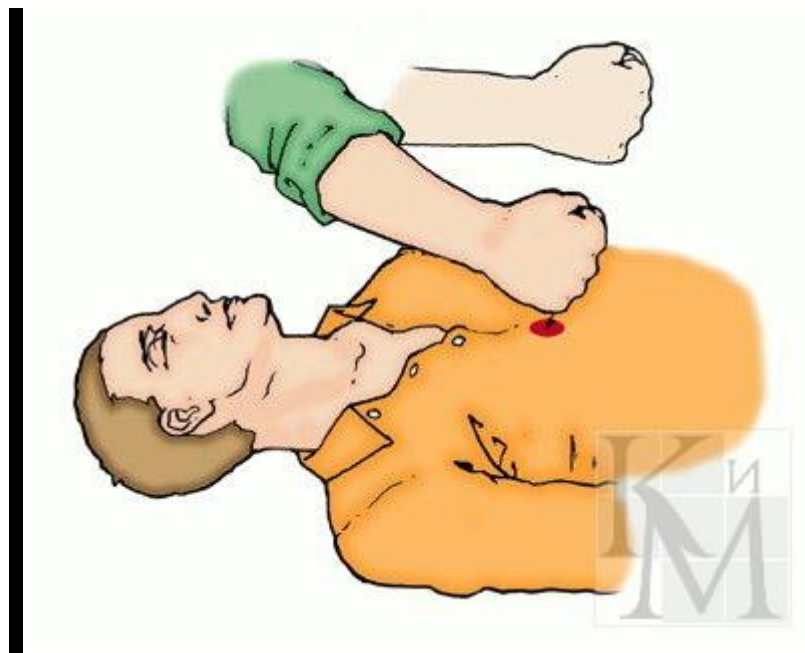
Дополнительные материалы по экстремальной медицине, не вошедшие в книгу читать по этой ссылке <http://www.rubulat.ru/extremed>

КАК ЗАПУСТИТЬ СЕРДЦЕ?

Допустим, человека ударило током, и он упал и не дышит. У него не только сбилось дыхание, но и остановилось сердце. О чем нам сообщает отсутствие пульса на сонной артерии! Надо его как-то запустить. Существует прямой массаж сердца, когда вскрывается грудная клетка, сердце берется руками и массируется, но это процедура сложная и страшная, на грани пересадки головы 😊. А есть непрямой массаж, который также называется «прекардиальный удар». Этот прием используется, когда у человека приступ аритмии, и сердце бьется настолько часто, что не успевает проталкивать кровь, словно и не бьется вовсе. В этом случае важно сбить эту неправильную программу сердца и заставить его работать по новой. Электрошокер-дефибриллятор, который применяет официальная медицина в таком случае, не все с собой носят, так что рассмотрим мануальный вариант. Необходимо нанести удар в грудь.



Однако важно рассчитать силу, иначе можно добиться только того, что сломанные ребра воткнутся в сердце, и тогда точно «каюк». Если ударить слишком слабо, нужного эффекта тоже не будет. Поэтому важно



найти золотую середину.



Одна рука кладется примерно на уровне сосков на грудину поперек ее.



Дальше надо нанести 3-5 ударов ребром кулака сжатой ладони, примерно с той частотой, с которой бьется обычно сердце. Ориентируйтесь на то, чтобы под ударом ладонь прогибалась. Примерная амплитуда смещения вашей ладони будет составлять сантиметра два. Бейте именно по ладони, иначе вы в добавок к остановке сердца еще и проломите грудную клетку пострадавшему.



Второй вариант выполнения приема, когда руку располагают еще вот так, по оси сердца.

ТРАВМА КАДЫКА, И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ?

Допустим, кто-то обчитался книжек по самообороне, в которых было написано, что самые эффективные точки для ударов – это глаза, горло и пах.

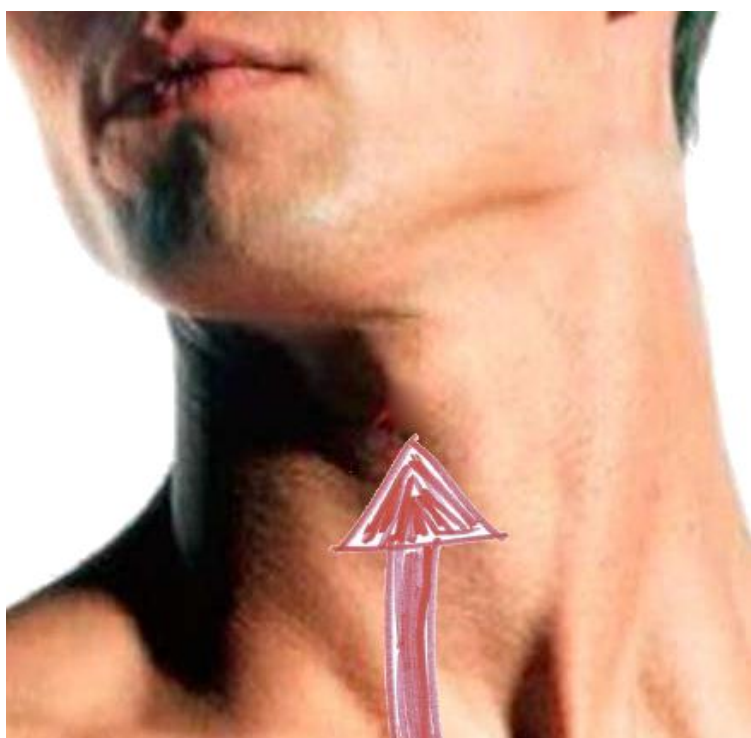
И во время драки взял и засадил противнику ребром ладони по кадыку. Это не самооборона, это убийство. Штамп, что бить надо в горло, очень распространен. Что делать, чтобы спасти очередную жертву этого стереотипа=)?

Кадык уходит на сторону или вминается вглубь. Начинается отек гортани, и все меньше воздуха попадает в легкие. В самое ближайшее время, скорее всего, он вообще перестанет туда попадать, и человек умрет от удушья.



Может произойти и рефлекторная остановка сердца от такого удара, такое тоже бывает.

Что делать, если видно, что кадык ушел вбок? Берите его прямо руками, не бойтесь, хуже уже все равно не сделаете. И с характерным хрустящим звуком плавно смещайте обратно, как бы выглаживая. Попробуйте вернуть его в нормальную позицию. Можно его аккуратно растягивать. Критерий эффективности такой же, как и в случае с прекардиальным ударом – смещение хрящевой ткани на 2 или, если ощущается упругий барьер, чуть переходя за него.





Действие номер два: если кадык вмят внутрь, можно взять его с боков и выгладить.



Если ничего не помогает, а это ваш друг, и он уже посинел, и пена идет изо рта (а скорая подьедет через пятнадцать минут, но дышать он перестанет через две=)), остается единственное спасение – сделать ему дополнительное отверстие для дыхания. Самая выступающая часть дыхательного горла это щитовидный хрящ. Под ним находится перстневидный. На уровне верхнего края перстневидного хряща необходимо нащупать перепонку. Там есть еще несколько колец гортани, и они все,

как позвонки, соединены мягкой тканью. Эту мембрану можно прорезать, чтобы попасть в дыхательное горло. Зажимаете пальцами нож так, чтобы лезвие выступало на 2-2.5 сантиметра, и в этом месте ровно по центру его аккуратно вводите. Если нож острый, он хорошо раздвигает ткани. Разрез делается поперек. Профессиональные медики, а также любой сержант армии США обучены в образовавшееся отверстие вводить специальную трубочку для коникотомии. Поскольку скорее всего вы не являетесь ни врачом-реаниматологом, ни сержантом «дружественной» к нам державы, будем использовать обычную шариковую ручку. Вы берете ручку, с нее или скручиваете, или откусываете концы и получившуюся трубку вводите в отверстие. Начнет раздаваться веселый присвист=). Товарищ станет на глазах обретать нормальный цвет лица. Потом приезжает скорая, и врачи в ужасе смотрят на все это дело. Трубку можно зафиксировать пластырем и обложить салфетками, потому что будет много крови. Но даже так у человека будет гораздо больше шансов выжить. Стоит учитывать, что где-то у 13% людей у перешейка щитовидной железы поднимаются непарные щитовидные артерии. У большинства доли щитовидки обмываются своими сосудами. А у некоторых еще и по центру. Может брызнуть кровь, таким хорошим полуметровым фонтанчиком, а у некоторых еще и повыше. Если уйти лезвием чуть вбок, можно попасть в сонную артерию. Именно чтобы избежать этого, нож ограничивается по длине. Еще раз повторяю, в американской армии каждый сержант – парамедик, прошедший специальные курсы. У него есть с собой специальная трубка из двух частей, которая в таких случаях вставляется в разрез. Это может спасти жизнь и повешенному, если он не успел повеситься, но хрящи ему сместило. Ведь повешенный умирает от перелома шеи, а не от удушья. То же самое эффективно, когда из-за укусов осы или других насекомых начинается анафилактический шок, и человек из-за аллергии на глаза превращается в Винни-Пуха – лицо пропадает, остаются узкие щелки на месте глаз. На самом деле, это отек, от которого можно тоже умереть. Такая ситуация показана в фильме с Дженнифер Лопес «Анаконда».

Подчеркиваю, что вышеописанное стоит применять, только если перед вами близкий человек. Кроме того, никто не отменял использование **универсальных реанимирующих препаратов - адреналина и гидрокортизона**, которые повышают давление. Они продаются в ампулах, которые легко ломаются руками. Вводить можно в вену, а если не умеете, то внутримышечно, в ягодицы. Только не стоит колоть в сердце, как было в одном из фильмов Тарантино. Режиссер, кстати, потом получил несколько судебных исков от пострадавших по доверию к нему зрителей. Прямой укол в сердце может вызвать его некроз. Инфаркт, говоря по-простому.

Некроз тканей опасен тем, что умершие клетки – эритроциты – попадают в почки и закупоривают почечные канальцы. У человека начинается уремия, он травится продуктами собственного обмена веществ. Существует такое понятие –

светлый промежуток. Допустим, пострадавшего вытащили из завала (землетрясение, авария, теракт) и не перевязали руку, которая была придавлена и находилась в состоянии пережатого кровообращения длительное время. В этот момент в кровь происходит массовый выброс умерших и готовых умереть эритроцитов. Но внешне состояние человека улучшается, ведь источник угрозы ликвидирован. Это светлый промежуток. Постепенно эритроциты и продукты распада мягких тканей (белки) закупоривают почечные канальцы и почки теряют свою фильтрационную способность. Если такого пациента заранее не переводят в больницу, где есть аппарат «искусственная почка» - гемодиализ, то все может закончиться плачевно. Вначале у пострадавшего был болевой шок, потом он приходит в себя, лежит в больнице неделю или две, а затем состояние начинает резко ухудшаться, и бедолага умирает. Умирает от почечной недостаточности. Вот почему людям, у которых рука или нога очень долго, более суток находились под завалом и очевидно, что конечность нежизнеспособна, ее ампутируют зачастую прямо не извлекая из-под завала, просто перевязавши заранее место будущей культы, дабы избежать вброса в кровоток тела продуктов распада тканей. Эта ужасная по сути мера позволяет спасти жизнь человеку.

Учтите, что адреналин и гидрокортизон – очень мощные препараты, которые сбивают весь ритм организма, однако в данном случае мы жертвуем меньшим, чтобы спасти жизнь. Их стоит вводить во множестве экстремальных случаев – подрал ли человека медведь, укусила ли змея... Кстати, в Сибири аборигены до сих пор ставят самострелы на змея. Это чаще всего примитивное ружье, которое взведено. Идешь по тропе, задеваешь растяжку – и в тебя стреляет. Если поедете в какую-нибудь Камбоджу, знайте, что эта страна до сих пор загажена минами «по самое не балуй». Детишки гибнут от них тысячами каждый год. Равно как и от укусов кобры, которая считается священным животным. Бежит босоногий малыш – цап! – и готово. В больницах, конечно, есть сыворотка, но ее могут не успеть довести. Никто не запрещает человеку умереть по дороге. А **укол адреналина дает возможность дожить до оказания квалифицированной медицинской помощи.** Достаточно ампулы адреналина и ампулы гидрокортизона. Колется внутримышечно в ягодицу, в экстремальных условиях укол производится прямо через одежду, если самому себе, то в боковую часть бедра. Чтобы оказать помощь товарищу, необходимо мысленно нарисовать на ягодице крест, разделяющий ее на 4 части. Часа четыре точно будет действовать. Дальше или приключится абсцесс ягодицы, или человек помрет, или печень откажет... Это неотложный препарат, и он продается в аптеках свободно.

Статьи не вошедшие в эту редакцию книги можно прочитать здесь <http://www.rubulat.ru/extremed>

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УКУСИЛА ЗМЕЯ?

В наших краях встречаются чаще всего три вида змей:

- *гадюка,*
- *полоз или уж,*
- *желтопузик.*

Последний – это безногая ящерица, которую часто принимают за страшную ядовитую змею, выгоняют на открытое место и долго бьют бедолагу кирпичом. На самом деле, он безопаснее. У змеи должны быть зубки, а у желтопузика просто клювик, как у попугайчика. Но ему от этого не легче.



Как понять, что перед вами гадюка или уж? Как правило, у ужа есть желтые или оранжевые пятна позади глазок. Но иногда то же самое встречается и у гадюк в силу мутации или потому, что папа-уж спал с мамой-гадюкой. Но, скорее всего, змея с пятнами за ушами – это уж. У гадюки может быть ромбический рисунок на спине такими треугольниками, как зигзаг.

Ни одна змея в здравом уме не будет кусать человека сама, от нечего делать. Агрессия с ее стороны возможна в нескольких случаях. Во-первых, **в период брачных игр**, когда гады собираются в клубок и катаются, а вам невзначай интересно посмотреть на это действо поближе. Любопытство в данном случае губительно.



Кстати, знаете, откуда появился Ганеша, любимый бог индусов? Он наблюдал за любовными играми папаша Шивы и мамаша Парвати из кустов. И тогда папаша Шива сказал мамаше Парвати: «Наш сынок за нами смотрит, это плохо для моей стоялки». Она отвечает: «Я ему скажу, чтобы перестал». Сказала раз, сказал два, а сынку все равно интересно, он прячется за кустами и смотрит. Тогда папа обиделся и снес сыну башку саблей. Мама Парвати расплакалась, пришлось ее успокаивать. «Я тебе, – говорит, – нового сделаю». – «Хочу старого!» Тогда папа Шива снял у слоненка, который пасся рядом, голову и посадил ее сыну на плечи. Так и получился Ганеша.



А слоненка оставили без головы, он пал жертвой, хотя был не при делах.

Во-вторых, змея кусает, если она с детенышами, а также если вы на нее наступили и стоите и ждете, что будет.

В любом случае, если ходите по густой траве, надевайте обычные резиновые сапоги. Они надежно защищают две трети голени, а змея, как правило, кусает в нижнюю треть. Если вы увлеклись босохождением, возьмите палочку и шумите ее в траве перед собой. Если видите, что перед вами на тропе лежит змея, вы должны знать, что она может прыгнуть на полторы длины своего тела, причем мгновенно. Именно поэтому в боевых искусствах сверхскоростные удары называют броском змеи. Его даже взгляд не успевает уловить. Держитесь на дистанции (за исключением раннего утра в холодной местности – при низкой температуре, от 10 градусов и ниже,

www.rubulat.ru

змеи настолько вялые, что их можно брать за хвост и делать что угодно, они лишь чуть-чуть поимитируют гнев).



При групповом походе неплохо, чтобы тот, кто идет первым номером, взял с собой длинную палку (от полутора метров) с рогатиной на конце. Тогда, завидев змею, он сможет прижать ее к земле, пока все не пройдут, а потом отбросить в траву. Она не станет атаковать.

Если змея все-таки укусила, снова вспоминаем про адреналин и гидрокортизон, если есть. Внутримышечно, т.е. внутрижопочно или внутрибедренно. Иногда кто-то берет сыворотку от укуса гадюки с собой. Но вообще формально считается, что эти сыворотки должны храниться при температуре холодильника, то есть при -6 градусах. В походе же такой режим не выдерживается, и антитела могут распадаться. Так что эффективность спорная.

Есть рецепт, который отрицается в учебниках, однако я говорил с людьми, которые не раз спасались таким способом. Обычно рекомендуется разрезать рану и выдавить кровь. Но яд всасывается очень быстро, и ничего не успеешь сделать. Нужно сжать края разреза, выдавить яд и кровь и далее чередовать вытягивание яда змеи ртом и отплевывание, и так несколько раз. Потом желательно сделать меньший разрез параллельно первому – и снова выдавливаешь, вытягиваешь и отплевываешь. Отплевываться необходимо очень тщательно, до последней капли слюны, потому что через слизистую рта отравы тоже отлично всасывается. Это надо делать мгновенно. Некоторые пишут, что надо наложить жгут. На самом деле, на это нет времени.

Идеальный вариант, конечно, если вы поймали змею, - убить ее и притащить с собой в больницу, чтобы показать – мол, вот эта тварь меня укусила. Тогда специалисты смогут определить вид змеи и подобрать специфическую от укусов именно этого вида змей сыворотку. Рецепт актуален для южных стран и юга бывшего СССР, где имеется разнообразие змей. В средней полосе мы сталкиваемся только с гадюкой.

Если место укуса располагается близко к голове, например рука или шея, яд сразу попадает в мозг – и привет. Это частая проблема в тропиках, где древесные змеи часто свисают, как лианы, и неопытные туристы, привыкшие трогать все, путают их с растением, хватаются – и получают по заслугам...

МЕРЫ ПРОТИВ БЕШЕНСТВА

Говоря «бешенство», мы чаще всего думаем о собаках, хотя это заболевание может встречаться у любого дикого или одичавшего животного, даже у кошки и мышки.



Может быть и у домашнего, если животное было инфицировано диким. Если животное дикое, а вам кажется, что оно дружелюбное («Ой какой милый лисеночек! Иди сюда!»), потому что идет и не боится, избегайте контакта. **Любой сельский житель знает – если в деревенский двор пришла лиса, надо брать в руки вилы и заколоть ее.** Это страшная правда жизни. Бешеный зверь утрачивает инстинкт самосохранения и поэтому идет к людям. И скорее всего попытается покусать и их.



Из признаков бешенства, помимо капающей слюны (что, кстати, не всегда имеет место), можно упомянуть облезлую шерсть, в целом нездоровый вид животного. Слюна опасна тем, что, если даже ее частица попадет вам на слизистую глаза или носа, вы уже заражены. А чем ближе к мозгу, тем больше вероятности летального исхода.

На данный момент бешенство, как и столбняк, увы, не лечится. Можно проколоть вакцину. Раньше было целых 40 уколов вокруг пупка. Сейчас процедура сократилась до шести или даже до двух. Потом надо продержаться

полгода без алкоголя и гиперинсоляций (чрезмерное увлечение загаром на солнышке или в солярии), потому что может остаться маленькое количество вируса, и если ослабнут защитные силы организма, он активизируется и может убить. **Если бешенство развивается, человека уже не спасешь.**



Поэтому если вы оборонялись от собаки, даже при наличии у нее хозяина, все равно, надо идти в травмпункт и проверяться. Как вариант – позвонить в МЧС, обратиться в институт эпидемиологии.

В любом случае, кто бы вас и при каких обстоятельствах ни укусил, лучше на всякий случай сделать уколы. Это же относится к случаям, когда укуса не было, а на тело всего лишь попала слюна, например, животное попыталось вас облизать.

Дополнительные материалы по экстремальной медицине, не вошедшие в книгу читать по этой ссылке <http://www.rubulat.ru/extremed>

ЕСЛИ УКУСИЛ КЛЕЩ

Как известно, в природе встречаются клещи, которые переносят клещевой энцефалит и клещевой боррелиоз. Энцефалит может проявляться по-разному – через боль, двигательное или умственное расстройство. Боррелиоз разрушает сердце, суставы, печень. Еще его называют «болезнь Лайма».

Географическое распространение клещевого боррелиоза (болезни Лайма) обширно, оно встречается на всех континентах (кроме Антарктиды). Считают весьма эндемичными (постоянное проявление данного заболевания в определенной местности) Ленинградскую,



Тверскую, Ярославскую, Костромскую, Калининградскую, Пермскую, Тюменскую области, а также Уральский, Западносибирский и Дальневосточный регионы. Зараженность возбудителями болезни Лайма клещей - переносчиков в разных природных очагах может варьировать в широком диапазоне (от 5-10 до 70-90%). Энцефалит изначально более северное явление, встречающееся на Алтае, Дальнем Востоке, в Бурятии. Но сейчас ареал расширяется, и в наших подмосковных лесах тоже есть клещи, уже освоившиеся и вполне успешно инфицирующие как корены москвичей, так и гостей столицы.

Надо знать, что переносчиком заболевания, как правило, является только одно из тысячи насекомых. Причем энцефалит активен не круглый год, а только в мае, конце августа и начале сентября. Кроме того, самое интересное, что человек может перенести клещевой энцефалит в легкой форме и даже не заметить этого. Например, обойтись легким насморком. Или голова поболит немного, а на самом деле это был энцефалитный менингит. Также человек, который в ладу со своей интуицией, всегда может почувствовать на себе насекомое. Если вы спокойны, настроены на восприятие себя и мира, в голове не проводите сложных математических операций, жизненные планы не строите, то всегда ощутите, как по вам кто-то ползет. Если клещ падает не на одежду, а на лицо, за шиворот, это сразу заметно. Если вы сомневаетесь в своей наблюдательности, лучше пользоваться специальным спреем. Продаются составы, которыми достаточно побрызгать на одежду, и дней пятнадцать вас насекомые не тронут. А крестьяне раньше, когда заходили в лес, читали заговор: «Батюшка клещ, ты хозяин леса, ты меня не тронь, и я тебя не трону», – и оставляли небольшое подношение: хлеб или молоко. Наверное, это запускало программу дружелюбности к миру ☺.

Еще один хороший вариант, если вы собираетесь в лес, – это надеть костюм, который так и называется «энцефалитка». Резинки на штанинах и рукавах плотно обхватывают щиколотки и запястья, а плотный капюшон закрывает голову, так что клещи никуда не проберутся.

Если паразит все-таки впился, вы можете намазать его вазелином или другим кремом пожирнее. Так как насекомое дышит через брюшко, оно начнет задыхаться и, скорее всего, минут через сорок отпадет само. Если нет – оторвите его пинцетом или с помощью петли, сделанной из нити. Потом главное еще усики вытащить из ранки, а также все-таки обратиться в медпункт с просьбой сделать прививку. Полезно затеять и сухое голодание дня на три, поскольку отсутствие пищи для организма – более важное событие, чем развитие болезни. К тому же в походе это экономит продукты 😊.



Существует вакцина от энцефалита, которую можно заранее вколоть себе перед походом. Наиболее действенный вариант – нашего производства. Встречаются еще французского и корейского, но они больше заточены на насекомых именно тех стран. Привиться вакциной особенно рекомендуется, если вы часто ходите по лесам, собираете грибы, охотитесь, занимаетесь археологией. Схем вакцинации несколько: можно за 9 месяцев до поездки уколаться три раза с интервалом в три месяца, и это гарантирует защиту на протяжении пяти лет. А можно использовать быструю схему – сделать два укола за 3-4 месяца. Это, в свою очередь, даст гарантию на один сезон.

Есть еще и такая штука, как введение готовых антител, когда в кровь вводятся антитела к клещевому энцефалиту, как если бы вас уже укусил клещ, и на протяжении двух недель вырабатываются антитела.

Наконец, существуют специальные виды страховок на случай укуса паразитов. Поймали на себе клеща, принесли в страховую компанию, показали – и вам будут обязаны сделать прививку.

Чем быстрее обратиться к врачам после укуса, тем лучше. Но вообще **относительно допустимый период бездействия – неделя.**

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ МАЛЯРИЙНЫМ КОМАРАМ

Есть наблюдение, что вообще комары больше кусают три группы людей:

1. неместных,
2. возбудимых,
3. пьющих или сладкоежек.

Аборигенов комары едят меньше. Наверное, уже наелись 😊.



У охотников есть такой прием, чтобы меньше пугать зверя и не привлекать комара: ружье и одежда протираются землей, чтобы убрать человеческий запах. Себя протирают травой. Вы также можете в начале похода попробовать покататься по траве и пройтись ее пучками и почвой по каким-то элементам снаряжения.

Что касается алкоголя, то он также относится к пряной пище и усиливает потоотделение, причем запах человека становится более резким. В результате мало того, что вы сильно пахнете, так еще и не местными запахами. Если же в путешествии или походе принимать более постную пищу, это повлияет на ваш ферментативный состав, и вы станете менее привлекательны для кровопийц.

Малярия распространена преимущественно в бедных странах Африки и Латинской Америки. Там же встречается и желтая лихорадка, которая, кстати, лечится так же, как бешенство – то есть реально - никак. Малярия побезопасней, но приятно тоже мало. Переносчиками этих болезней выступают комары.

Если начать лечить укушенного малярийным комаром, есть около 70% вероятности, что он выживет. Если нет – столько же, что умрет. Малярия интересна еще тем, что ею можно болеть каждый раз, как в первый раз, заново.

Если вы все-таки собрались посетить указанные вами страны, турфирма, скорее всего, предложит вам сделать прививки, которые, однако, не всегда гарантируют здоровье, а к тому же дают кучу побочных эффектов, в зависимости от грязности препарата. А некоторые турфирмы, к сожалению, могут обманывать, говоря, что там нет лихорадки и места полностью безопасные. Лучше самим в интернете посмотреть, есть или нет.

Не факт, что даже после прививки вы перенесете болезнь легко. Препарат лишь снижает вероятность плохого исхода, но не убирает ее полностью. А побочные эффекты стандартные – подгружаются и печень, и почки, возникают психотические реакции. Читаешь текст на пузырьке – и страшно становится: «А смысл тогда вообще прививаться?» Проще выбрать другую страну. В Африке местные будут ходить, показывать на вас пальцем и смеяться – мол, глупый белый человек «понаехал». Им-то все равно, у них кто мог помереть – уже помер, остались только устойчивые. Причем средство от комаров, которым вы привыкли пользоваться в средней полосе, на тамошних насекомых практически не действует. Поэтому лучше использовать накомарник – шляпу с сеткой, которая на резинке фиксируется на воротнике.

Желтой лихорадкой часто страдают обезьяны-ревуны. Их кусает комар, а они кусают человека – и привет.

Если вы не доверяете всяким сомнительным вакцинам в месте прибытия, разумнее еще до отъезда уколиться у нас в институте Тарасевича. Главное, собираясь куда-либо, заранее изучите, какие болезни там встречаются.

Еще нестандартные рецепты выживания можно прочитать по этой ссылке <http://www.rubulat.ru/extremed>



ТРАВМЫ ОСНОВАНИЯ ЧЕРЕПА И ГОЛОВЫ

Может, помните, недавно был случай, когда профессиональный боец без правил Мирзоев случайно убил при стычке обычного молодого человека Агафонова. У пострадавшего тогда наблюдался как раз светлый промежуток – на какое-то время он очнулся, а потом скоростно скончался в больнице.

Самое интересное, что умереть можно не только от мощного удара кулаком, но и от, казалось бы, несерьезного сотрясения в легкой автокатастрофе. Бывает, человек просто ударяется о лобовое стекло или даже подушку безопасности. Когда я еще работал в больнице, был у нас интересный случай. Новый год. Собираемся отмечать. В отделениях собираем деньги и отряжаем девочку с ее молодым человеком на закупку шампанского, фруктов и так далее. Через два часа договорились ее ждать обратно. Проходит условленный срок, ее нет. Звоним, трубку не берет. Проходит три часа – та же ситуация. Наконец спустя четыре часа приезжает она, а молодой человек с повязкой на лице: они попали в ДТП, и подушка безопасности сломала ему нос. К счастью, обошлось без летального исхода.

Почему же бывает так, что после падения или удара человек приходит в себя, некоторое время вполне нормально себя чувствует, а потом приходит домой и умирает? Наиболее частая причина – внутреннее кровоизлияние. Защитных сил хватает, чтобы справиться с первыми последствиями, однако в сосуде остается тромб, который затем и решает все дело, оказавшись непрочным и сорвавшись на «свободу».

После подобных травм необходимо как можно быстрее сделать компьютерную томографию (КТ). Если врачи говорят, надо оставаться под наблюдением, значит, так и надо, как бы прекрасно вы себя не чувствовали. Это не шутки.

Также после удара или аварии может начать течь из глаза, носа или уха. Оптимистичный вариант – насморк. Пессимистичный – перелом черепа и истечение мозговой жидкости. И плохо даже не то, что что-то вытекает, а что открыт вход для инфекции прямо в мозг. В принципе, здесь пугаться не нужно. Главное – быстро обратиться к медикам.

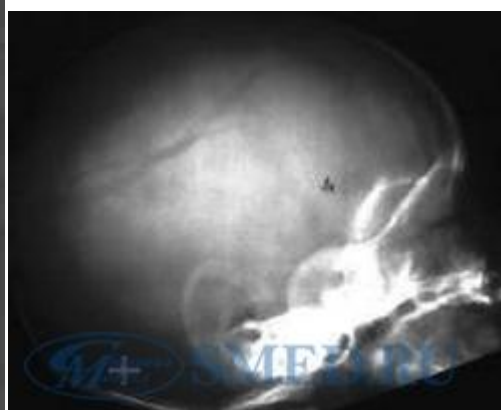
Случается, **под глазами после удара возникают два больших синяка, возникает так называемый симптом очков.**

Одно из объяснений – перелом носа, а также уже упомянутый перелом основания черепа. Это тоже сигнал о потенциальной опасности для жизни. В любой момент может повыситься давление (человек наклонился, или выпустил газы, или



закричал, засмеялся) – и отломок кости, сдвинувшись с места, порвет сосуд. Кровоизлияние, смерть.

Если есть малейшие опасения, идите в больницу и говорите, что подозреваете перелом основания черепа. Вам должны сделать КТ или рентген со специальной вкладкой, с открытым ртом, чтобы зубы не мешали видеть обследуемый участок. Если подозрения подтвердятся, вам наложат специальный воротничок, и вы в нем будете гулять месяц. Больше ограничений никаких.



Коварство в том, что такой перелом может быть совсем незаметен. Кости ведь не торчат. Это если челюсть сломали, то сразу понятно все, и ни жевать, ни говорить не получается. А тут никак не мешает – и это усыпляет бдительность.

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА. СПАСЕНИЕ ПОВРЕЖДЕННЫХ ОРГАНОВ

Допустим, вы подрались, и вам выбили зуб. Он выпал. **Если зуб не раскололи на несколько мелких частей, то его можно имплантировать обратно**, и вы должны об этом знать. Ставится специальная шина на десну, и вы ходите с ней полгода, а потом не занимаетесь поединками уже никогда.

Надо знать, как дотащить свой зуб до места, где его могут шинировать. Зуб, выбитый из тела и упавший в пыль, остается живым примерно час. Если вы его положите в питательную среду, то он продержится и дольше. Что может выступить такой средой? Лед, слюна, стакан с водой. Можно вообще положить его в рот и нести. Как вариант – пакет с молоком, потому что молочный белок очень хорош. Можно положить зуб и в минералку. А лед можно взять в ближайшем магазине, купив замороженные пельмени, к примеру.

Дальше надо мчать в отделение челюстно-лицевой хирургии, потому что обычные стоматологи вам, вряд ли, помогут.

Если вдруг вам отрезали или отрубили нос, ухо, кусок щеки, пару пальцев – та же история, что и с зубом. Их можно приживить. Нужно подобрать «запчасти», поместить в лед и нести к медикам. Также хорошо использовать в качестве тары презерватив или чистый кулечек, обернув снаружи пачкой пельменей или мороженого.

Если вы занимаетесь прокачиванием периферийного кровеносного русла, по той системе, с которой я вас познакомил ранее, в «Суперздоровье», ваши ткани проживут дольше, чем у обычного человека, и это повысит шансы их успешного приживания.

При ранении ножом или еще чем-то крови будет очень много, хоть ведро. Тем не менее, оно может быть очень легким и быстро зажить. Помните это и не пугайтесь сразу при виде красных луж.

Далее, представим такую ситуацию: произошла драка где-нибудь далеко от цивилизации, например, в деревенском кабаке, и кому-то проломил голову кирпичом. А потом еще и повозили за волосы. В результате в рану попадает пыль, что грозит воспалением. **Первое, что можно сделать, – это промыть ее газированной минералкой, так как пузырьки газа, поднимаясь вверх, лучше удаляют инородные вещества из раны.** Что касается использования перекиси, для обработки ран, ее необходимо разводить, иначе будет слишком ядреная. Она, как и йод, просто обожжет края поврежденных тканей и помешает быстрому заживлению, оставив рубец. Это особенно актуально для тканей лица, головы и гениталий – их нельзя обрабатывать жестким антисептиком.

Одно из состояний, которые могут случиться у пострадавшего это аффект. **Часто в состоянии аффекта для человека, получившего травму, характерна неадекватная оценка ситуации – мол, в сознании, двигаться можно, значит, все хорошо. Но пройдет пара минут – и такой человек резко обмякнет, вплоть до потери сознания.** Вы должны знать, что за эти пару минут вам необходимо вызвать помощь и по возможности приблизиться к людному месту. **Если повреждена голова, не стоит ничего вытаскивать из раны в случае, когда торчат отломки кости.** Достаточно положить салфеток, а затем перебинтовать, после чего надо везти пострадавшего

в

больницу.

Если человеку нанесли удар ножом или розочкой из разбитой бутылки в живот, сразу умирать совершенно необязательно. Многие считают: «Меня укололи в брюхо, я сейчас умру!» – и умирают, потому что просто разрешили себе это сделать. Я знаю историю про бомжа, который пришел сам в Первую городскую больницу с ножом в животе. У него было проникающее ранение кишечника, и все его содержимое кишечника высыпалось в брюшную полость. Начался перитонит. По всем канонам жанра, шансы его были не очень велики. Обычно выживаемость при перитоните составляет 60%. А он же еще бомж, у него иммунодефицит, он весь в микробах, по нему вши ползают. Но все равно человеку надо помогать. Нож вытащили из живота, дырку зашили, поставили дренажи. Начали ему колоть антибиотики. А через неделю он сбежал, обчистив больничной холодильник.



Вы должны знать, что если произошло ранение живота, умирать сразу не обязательно. **Даже если кишки вывалились кнаружи. Хватать их руками и запихивать обратно не надо – кишечник достаточно нежный сам по себе, и его можно запросто порвать трясущимися руками.** Возьмите майку или другую одежду, оберните ею руку и зафиксируйте рану, после чего сразу вызывайте скорую, четко

www.rubulat.ru

указывая свое местоположение: «Я стою там-то на углу, жду вас, у меня все мое в руках, ничего не потерял». Не надо наматывать кишки на руку, удерживайте их просто в подоле. Если сразу кровью не истекли, у вас есть еще примерно 6-12 часов более-менее сознательного существования, за которое надо обязательно успеть обратиться к врачам. Потом уже можно потерять сознание, начнется воспаление в животе и дикая боль.

Если кишечник случайно извалялся в грязи, не надо ее руками отряхивать. В полевых условиях, где до скорой далеко, допустимо аккуратно промыть петли кишечника минеральной водой. Кока-колой – ни в коем случае! Перекись или зеленка тоже противопоказаны, это слишком ядреные составы.

Нужно обязательно мотивировать себя и других пострадавших на выживание тем, что где-то есть родственники, которые отнюдь не будут счастливы, если вы умрете. Или, на худой конец, животное дома осталось некормленное. Жизненная миссия не выполнена. Все это надо вспомнить, прогнать в голове, и это поможет бороться с наступлением неадекватного состояния. Если сразу смириться, вы станете как пьяный, начнете терять сознание. Неслучайно, помните, в фильмах о войне бойцы постоянно подбадривают раненого товарища, разговаривают с ним, не дают расслабиться. А чуть отвлеклись, потом обернулись – а он мертв.

Теряя сознание, человек уходит сначала в кому, потом в кому-2, потом кому-3, пока, наконец, не опустится окончательно на дно. Врачи-реаниматологи говорят «загружается все глубже и глубже». И они же знают, что чем глубже человек «загрузился», тем тяжелее его будет оттуда вытащить. Поэтому важно не дать себе или другому пострадавшему вырубиться. Можно читать стихи, молитвы, что угодно, лишь бы не потерять самоконтроль.

Существует также позиция, в которой легче лежать и оставаться в сознании – восстановительное положение. Сядьте на пол, выдвиньте таз вперед и обопритесь спиной о стену – это и есть восстановительное положение.

Кроме того, если ранение зацепило легких, кровь будет скапливаться некоторое время в задних карманах на диафрагме. Благодаря этому человек сможет более-менее свободно дышать. А при внутреннем кровотечении человек часто умирает от того, что кровь туда льется и льется, легкое сжимается, дышит все меньше и меньше – и все. Поэтому важно принять восстановительное положение, а заодно работать с активизирующими точками, которые мы рассматривали выше.



Заканчивая тему колото-резаных ран, подчеркну: **когда конфликт закончился, надо всего себя осмотреть и ощупать – есть ли кровь, торчит ли нож.** Обычно в книжках по первой помощи пишут, что надо определять, какое кровотечение – венозное или артериальное. Известно, что венозная кровь по цвету темная, а артериальная светлая, алая... Одна бьет фонтаном, другая чуть-чуть сочится. Но дело в том, что нож обладает определенной шириной, а артерии и вены проходят всегда вместе. Таким образом, рассечены могут быть оба сосуда. Кроме того, в темное время суток по цвету уже не определишь, что именно задела, что это по краю штанины стекает. Может, это вообще моча. А пока вы будете разглядывать, человек может умереть. **Поэтому важно первым делом, сразу дырку, из которой сочится кровь, заткнуть, пока совсем не истек насмерть.** Если Вы оказываете помощь не себе, то лучше, конечно, использовать подручные средства в качестве перчатки. Например, чистый полиэтиленовый пакет или презерватив. Подойдет и скотч. Не забывайте давить под нос, на другие активизирующие точки, массировать уши. **Особенно важно закупорить отверстие в легких, потому что с каждым вдохом воздух, засасываемый в грудь через рану, поджимает легкое, и оно уменьшается в размере. Это называется пневмоторакс. Пострадавший перестает дышать и умирает.** В индивидуальном перевязочном пакете у армейских санинструкторов есть для этого специальная оболочка, которая присасывается к ране и хорошо фиксируется. Если вы не солдат и не парамедик, дырку в легких также хорошо затыкать целлофановым пакетом или презервативом. Был такой случай: человек получил ранение в шею, кровь фонтаном – так он сразу заткнул дырку пальцем и так пошел в медпункт. Посмотрели, а у него задета сонная артерию. Он ее зажал и держит. Пока гоняли его по этапам армейской эвакуации, он так и ходил с пальцем в ране, но потом все-таки успешно все зашили, остался жив. Если вытащить нож из раны может усилиться кровотечение и человек внезапно потеряет сознание, а потом быстро умрет от усиливающейся кровопотери. Поэтому, если в ране торчит нож или заточка, он там фиксируется любыми подручными средствами.



Отдельного внимания заслуживает огнестрельное ранение, сделанное современным оружием. Для него характерно маленькое отверстие. Но очень большое омертвление окружающих тканей, так как кинетическая энергия пули просто убийная. В результате остается огромный участок некроза, и сотрясенные ткани превращаются фактически в студень. Это зона так называемой кавитации. К тому же все

www.rubulat.ru

огнестрельные ранения априори считаются инфицированными, так как пуля, несмотря на огонь, приносит с собой еще и микробов. Поэтому профессиональные медики обязательно saniруют весь раневой канал. **В нашем случае задача сводится к затыканию раневого отверстия, это удобно сделать женским гигиеническим тампоном, засунув его в рану.** Он там разбухает от впитанной крови и останавливает кровотечение. Остальное должны делать профессионалы.

Как быть с рваными ранами, в том числе полученными от диких зверей? Может, вы пошли на охоту, и вас подрал медведь. Или ежик бешеный набросился 😊. Или на сук напоролась случайно... Надо сделать так называемый шов-бабочку. Допустим, образовалась рваная рана и края тела разошлись. **Вы берете полоски пластыря и начинаете сводить и заклеивать края раны, словно делать стяжки.** По-хорошему, конечно, бывают еще и смеси трав, которые ускоряют заживление, но, чтобы их использовать, надо хорошо ладить с флорой. Это тема для отдельных статей. Скажу только, что травы разжевываются в кашицу, и этот состав компрессом наносится на рану. После этого надо поголодать.

В сибирской тайге встречается растение с широким овальным листом с острым кончиком. С изнанки он белесый и покрыт волосками. Оно точно способствует заживлению лучше, чем подорожник. Хвойные смолистые растения можно тоже попытаться использовать как естественный антисептик. **Если увидите пихту, обратите внимание на специфические бородавки на голубоватой коре. Их можно проколоть ножом, и выступит жидкая смола. Эту смолу очень хорошо использовать, как антисептик и клей для раны.** У других хвойных она более густая, и ее труднее использовать. Также хороши пчелиный прополис и мумие.

Дополнительно рекомендую почитать статьи по этой ссылке [Дополнительные материалы по экстремальной медицине, не вошедшие в книгу читать по этой ссылке](http://www.rubulat.ru/extremed) <http://www.rubulat.ru/extremed>

ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ И ПРОВАЛ ПОД ЛЕД

Зима или ранняя весна. Вы идете по замерзшей реке, может быть гуляете, а может быть ищете место для подледного лова...И вдруг лед с треском ломается под Вами, и Вы начинаете уходить под воду... Вы пытаетесь схватиться руками за лед, но он подламывается под Вашим весом, режет Вам руки острыми кромками...Ледяная вода проникает под одежду и сковывает силы. С каждым движением ног набухшая и отяжелевшая обувь не выталкивает Вас наверх, тянет на дно... Именно так погибает провалившийся под лед человек.



Сибирская тайга насыщена реками и озерами, мосты есть сильно не везде, а подледная рыбалка очень популярна. Мои предки – сибирские первопроходцы накопили целый алгоритм выживания в такой ситуации.

Если вы провалились под лед, не пытайтесь выбраться рывком, как на турнике выход силы. Скорее всего, только обломаете края полыньи. **На лед надо стараться выкатиться, переворачиваясь. Если есть нож, воткните его перед собой лезвием поперек, после чего потихоньку подтягивайтесь. Рыболовы таскают с собой два мощных гвоздя, обмотанных и связанных веревкой.** Гвозди втыкаются поочередно в лед, все дальше и дальше от воды. Обмотанная веревкой часть гвоздя служит вполне комфортной и удобной рукояткой рычага, не обжигая и не примораживая кожу ладони и не режа руку. Даже совсем не физкультурный, ослабленный, самое главное, трезвый человек с помощью этого приспособления вполне выберется из проруби. Если пьян – сразу пойдет на дно. Пьяному на лед и воду выходить смертельно

опасно!!



Выкатившись на лед, желательно еще несколько раз прокатиться по насту, чтобы снять избытки воды. После этого бегом отправляйтесь греться туда, где живут люди или где можно развести огонь. Скорее всего, тогда даже ничем не заболеете, а только переживете хороший стресс. Самое главное – не вздумайте замерзнуть, «воодушевляясь» мыслями типа: «Ну все, трындец, я провалился, прощайте все...»

Если вы оказались в воде и на ногах есть какие-то валенки или сапоги, надо их сразу сбрасывать. Иначе при каждом движении ног, обувь набравшая воды будет вас топить. А вот с зашнурованными ботинками ситуация другая: поскольку их мгновенно снять не получится, постарайтесь двигаться, как собака в воде, не шевеля ногами, и делая гребущие по-собачьи движения руками, иначе отяжелевшая обувь утянет вас на дно.

Если вы сильно замерзли, а быстро развести костер невозможно, можно использовать простое и эффективное упражнение. Встаньте в позу всадника, свесьте руки. Угол в коленных суставах должен быть прямым, т.е. бедра должны быть практически параллельны полу.



Опуститесь вниз настолько глубоко, насколько можете не отрывая стоп, до конца, зафиксируйте на мгновение, а потом поднимитесь до прямого угла. И вновь зафиксируйте на секунду. И так несколько десятков раз. После ста уже сильно пропотеете. Это упражнение согревает сильно лучше обычных бега, приседаний и отжиманий.

Далее, представим, что тонет «Титаник». Ну или другое судно... Кого надо спасать первым? Кейт Винслет? Правильный ответ - Ди Каприо и других мужиков. Во-первых, потому что в противном случае они первыми загнутся в холодной воде, особенно если не занимались закаливанием. У мужчин сердце и мозг более уязвимы, а женщины, как ни странно, держатся дольше и лучше потом восстанавливаются. Эстроген в данном случае помогает им. Детей же надо спасать еще позже, чем женщин. Это как в самолете: при разгерметизации маску сначала должна надеть мама, а только потом дать ребенку. Потому что если мама отбросит коньки, ее детеныша уже никто не спасет. В диких условиях варварские племена и индейцы Великих Равнин под осадой душили детей и выходили из кольца по-тихому. По их мнению, проще было, выжив, потом наделать новых потомков, чем умереть всем вместе с детьми.

Самое главное – развить способность мозга согреваться. Для этого и существует моржевание, и в прорубь нужно окунаться с головой, равно как и просто обливаться.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ ПОЖАРЕ

Во время бомбардировок союзниками Дрездена было описано явление под названием огненный шторм. Из-за массовых пожаров возникала сильнейшая тяга воздуха в огонь, которая буквально засасывала туда людей, как смерч. **Если в помещении случился пожар, нельзя открывать одновременно дверь и окно, иначе возникнет тяга воздуха, и огненный шторм вас просто затянет. Надо ползти к выходу или к окну, прижав к лицу тряпку** (в идеале увлажненную, в крайнем случае, можно даже на нее помочиться). Иначе вы просто отравитесь продуктами горения синтетических материалов современного офиса или квартиры, потеряете сознание и запечетесь в собственном соку. Помните, что огонь идет вверх, и если здание многоэтажное, возможно, этажом ниже все не так критично.



Советую почитать хорошую книгу Аманда Рипли «Кризисы и катастрофы. Кто выживает и почему», в которой собраны свидетельства и комментарии выживших в стихийных и техногенных бедствиях, а также очевидцев и психологов. Среди них те, кто уцелел при цунами, теракте 11 сентября и мессе других не менее «романтичных» ситуаций.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПРИСТУПЕ АСТМЫ И АЛЛЕРГИИ?

В этом случае можно также вколоть адреналин и гидрокортизон. Существует также более мягкие препараты «Фликсоназа», «Кларитин», «Кларотодин». Они не бьют по мозгам, и можно пару таблеток положить под язык, чтобы препарат сразу пошел в мозг.



У астматика обычно происходит задержка на вдохе и удлинённый сипящий выдох, который слышен на расстоянии. Такой человек дышит за счет верхушки легких, и ему надо разгрузить их. Поэтому же он может держаться за спинку стула или еще какую-то опору. Помимо гидрокортизона, ему можно ввести «Сальбутамол» – это тоже гормон, который вводится путем ингаляции.

Хороший способ – задержка дыхания. Она понижает реакцию организма, в том числе если у человека приступ истерики или паническая реакция. Его можно даже немного придушить. Совершенно серьезно! Мешок на голову и прижали чуть-чуть, главное не переусердствовать. Как только чуть обмякнет, сразу же надо снять.



Вообще аллергия – это бунт организма, когда в нем нарушен механизм нормального ответа на то или иное раздражение. Избавиться от нее очень хорошо помогают дыхательные упражнения, которые мы рассматривали в соответствующей главе. Также существуют специальные курсы, в ходе которых человеку вводится аллерген, чтобы приучить организм реагировать на него не так бурно.

Важно знать, что аутоиммунную реакцию может вызвать и жир, который при переломе попадает из костного мозга в кровь, и даже сперматозоиды, попавшие в кровеносный сосуд при сильнейшем ударе ногой в ботинке типа «Гриндерс» по гениталиям. И то, и другое может восприниматься организмом как нечто чуждое.

ОТИТ, БОЛИ В УХЕ И МИГРЕНЬ

Если периодически болит ухо, прежде чем закаляться, необходимо его вылечить (то же касается больных яичников и гайморита). Скорее всего, там очаг инфекции, которая обостряется в ответ на любой холод. Можно попробовать прогреть ухо полынными сигарами. Сначала тоже возможно обострение, однако при регулярном прогревании в течение определенного периода воспаление уйдет. Полезен и массаж ушей (вспоминаем «сибирские пельмени»), так как он улучшает кровообращение. Но все это касается поверхностной части слухового аппарата, а есть еще и среднее ухо. Влияя на него опосредованно с помощью «сибирских пельменей», необходимо также легонько продавливать височные кости. В остеопатии височная кость считается одной из самых сложных для работы руками, так что действовать надо крайне осторожно.

Разумеется, рядом с цивилизацией лучше зайти в аптеку и попросить что-нибудь от отита.

В случае мигрени можно продавить область обруча вокруг головы:



Затем найдите и помассируйте затылочные бугры, шов между лобными и теменными костями, области по диагонали справа и слева головы.

Дополнительные материалы по экстремальной медицине, не вошедшие в книгу читать по этой ссылке <http://www.rubulat.ru/extremed>

ОТ АВТОРА

Дорогие друзья! Вы ознакомились только с маленьким кусочком бесценных знаний, которыми я щедро делюсь со своими учениками. Система, изложенная в этой книге, находится в непрерывном развитии. На сайте <http://www.rubulat.ru/> Вы найдете массу других приемов и дополнительной полезной информации на тему здоровья и активной и безопасной жизни.

Рекомендую подписаться на мою рассылку здесь <http://www.rubulat.ru/>

Из нее Вы регулярно будете получать практические советы о том, как:

-быть уверенным в себе всегда и везде. На все 300 %

-как сделать, чтобы эту уверенность чувствовали прекрасные дамы, ужасные гопники и собаки

-нестандартные приемы самообороны

-искусство быстрой накачки мышц

-как поставить нокаутирующий удар в домашних условиях

-быть полным сил 28 часов в сутки

-весь год оставаться здоровым

-а если заболели быстро выздороветь

Более того, это еще не все!! Вы получаете специальный ПОДАРОК!!

► Книгу "3 самых эффективных приема самообороны: что отличает жертву от хищника?"

► Аудио "Страх и борьба со страхом"

► Аудио "Вся правда о самообороне"

► Видеозапись тренинга "Бакланка: секреты хулиганской драки"

► Аудио "Как сохранять уверенность в критических ситуациях"

► Видео "Мужская харизма и уверенность. Как влиять на людей"

ПРОЕКТЫ И ПРОДУКТЫ

Мастер-класс «Массаж и оздоровление»

Обучает восточным и западным методикам массажа и самомассажа, различным приемам пробуждения целительных сил организма, способам восстановления сил после стрессов, омолаживающим практикам и основам сбалансированного питания.



Веду лично я – Алексей Маматов.

PS: все в курсе, но повторюсь – я окончил Московскую Медицинскую Академию им. И.М. Сеченова в 2002 году, врач общего профиля, 3 года в неврологии и нервных болезнях, заведовал кабинетом мануальной терапии, 2 остеопатические школы. Практикующий остеопат, подиатр (специалист по проблемам стопы и лечению плоскостопия). 2000 пациентов за 10 лет. Мама – массажист. Руками и словом в роду лечили начиная с прабабки.

В программе Мастер-класса:

- ✓ Продолжительность жизни и социальный гипноз. Истинное время активного долголетия, как узнать, какая цифра «заложена» в тебя, и увеличить ее? Трансовая техника;

www.rubulat.ru

2012 © Алексей Маматов

- ✓ Разделы индивидуально сбалансированной системы здоровья: иммунитет, питание, гормональная сфера и т.п.;
- ✓ Омоложение позвоночника. Целительные движения для шейного, грудного, поясничного-крестцового отделов. лечение боли в спине, правда и мифы «мышечного корсета»;
- ✓ Восстановление суставов конечностей, лечение и профилактика артрозов и последствий травм, восстановление сухожилий, замена желтого жирового старческого костного мозга на красный;
- ✓ Суставная гимнастика – целительные движения для проработки всех суставов и связок нашей скелетно-мышечной системы, лечение и профилактика зажимов, хрустов и артрозов;
- ✓ Специальный комплекс на выработку красивой и сбалансированной осанки;
- ✓ Правда и ложь о бодибилдинге и фитнесе. Фитнес как фактор инвалидизации населения, гармоничные системы развития мышечной и сердечно-сосудистой систем (без гимнастики силовой);
- ✓ Растяжка, как сесть на шпагат и встать на «мостик» без боли;
- ✓ Нейробика. Связь головного мозга, мышц и внутренних органов. Почему упражнения для умственно отсталых детей помогают развитым взрослым увеличить продолжительность жизни и быстрее осваивать боевое искусство?
- ✓ Правда и ложь о закаливании. Что дает обливание? Утренний бег? Почему стандартный бег трусцой открывает дорогу к инвалидности? Принципы безопасной аэробной нагрузки;
- ✓ Точки долголетия и иммунитета. Активизация вилочковой железы;
- ✓ Страшная правда об аппендэктомии – как хирурги сокращают нам жизнь;
- ✓ Особенности мышления профессиональных медиков, выбор «правильного» доктора, как общаться с хирургами?
- ✓ Массаж внутренних органов, секреты русской традиционной «правки пупка»;
- ✓ Омоложение сердца и сосудов, профилактика ишемической болезни сердца, атеросклероза сосудов сердца головного мозга, инфаркта и инсульта, малоизвестные факты, которые могут спасти жизнь тебе и твоим близким;

Фрагмент Мастер-класса:



- ✓ Массаж ногами для любого возраста и при любой разнице весов;
- ✓ Внутренние программы продолжительности жизни, перекодировка;
- ✓ Стопа как важнейшая биоактивная зона нашего тела, представление всего тела на стопе, массаж стопы – сделай второй половине приятно;
- ✓ Малоизвестные факты о так называемом «здоровом» питании, что, когда и в каких количествах?
- ✓ Сексуальная конституция: прокачка «мужской силы», повышение женской чувственности, практики на улучшение собственных возможностей, связь секса и оздоровления;
- ✓ Уникальные рецепты настоев на вине и травах для изменения и повышения чувственной сферы человека – дают ощущение полета после оргазма и т.п. на грани галлюцинаций.

Что участники смогут получить на выходе:

- ✓ Программу оздоровления и проработки всех систем своего организма, направленную на достижение максимально активного и насыщенного долголетия;
- ✓ Техники коррекции собственной судьбы;
- ✓ Многократное повышение интенсивности чувственности и ощущения «вкуса жизни», умения получать удовольствие от самых, казалось бы, простых вещей;

www.rubulat.ru

- ✓ Хорошее увеличение сексуальных резервов организма;
- ✓ Практически забудут о такой «мелочи» как грипп и простуда;
- ✓ Крепко привяжут к себе вторую половину.

Фрагмент Мастер-класса:



Чем Мастер-класс отличается от одноименного тренинга?

Просмотрев мастер-класс, Вы поймете, как это делается, и сможете делать это самостоятельно. Приняв участие в тренинге, Вы получите не только понимание, но и навык, который сможете использовать в жизни. То есть Мастер-класс – это теория, тренинг – теория+практика = готовый навык.

Мастер-класс «Суперздоровье. Экстремальная медицина»

Данный мастер-класс посвящен вопросам того, как ПОСТОЯННО ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ. Для тех, кто не понял, тренинг будет о том, как НЕ БОЛЕТЬ.

Вообще не болеть. Нигде, никогда, ни при каких условиях.

Либо, как экстремально быстро выздороветь, если по каким-то причинам Ваше тело все же решило заболеть.

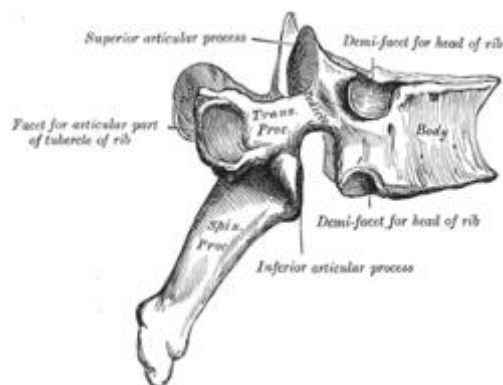
Вторая часть этого мастер-класса посвящена вопросам ВЫЖИВАНИЯ при ОСОБО ОПАСНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ СОСТОЯНИЯХ, включая падение с 8-этажного дома и отрезанную руку =) ...

В силу имеющегося посвящения в несколько крайне интересных и малоизвестных отечественных и восточных систем оздоровления, включая знахарскую и шаманскую, Алексей Маматов решил взять самые простые и доступные для «обычного» человека вещи и создал систему СУПЕРЗДОРОВЬЕ.



Суперздоровье. Система Маматова.

- ✓ Почему наше тело болеет?
- ✓ Почему некоторые люди никогда не болеют или болеют очень редко?
- ✓ Условия для суперскоростного выздоровления.
- ✓ Правда и мифы об иммунной системе.
- ✓ Что такое по-настоящему здоровое питание?
- ✓ Чего нам не хватает в обычной пище?
- ✓ Зомбирование «на болезнь», социально принятые схемы болезней и угасания.
- ✓ Почему не болели славяне?
- ✓ Секреты кавказского долголетия.
- ✓ «Сибирское здоровье». Опыт экстремального закаливания детей тайги и тундры.



Вы сможете узнать:

- ✓ Древние языческие практики черпания Силы у стихий Огня, Воды, Земли, Неба и Древа.
- ✓ Как избавиться от «акклиматизации», «болезни смены временных поясов», «болезни хронической усталости», «простуды», «гриппа», в том числе «птичьего» и прочих псевдозаболеваний цивилизации.

Фрагмент Мастер-класса:



- ✓ Почему кельтские друиды, китайские кланы «бессмертных» даосов и русские волхвы наряду с освоением работы с энергией и магией обязательно практиковали воинское искусство.
- ✓ Нужны ли нам сверхспособности?
- ✓ Для чего жить более 100 лет?
- ✓ Реально ли сохранение юношеской сексуальной активности «на пенсии» и что нужно делать для возврата таковой?
- ✓ Как использовать лезвие и битое стекло для активизации защитных сил.
- ✓ Славянское иглоукалывание - лечение пчелами и муравьями.
- ✓ Что такое «эмоциональный маятник» и как им управлять.
- ✓ Как договариваться со своим телом о болезни и здоровье, возможно ли, будучи уже больным и с температурой, отсрочить насморк, разбитость и головную боль до окончания рабочего дня или недели?

Фрагмент Мастер-класса:



Вы сможете освоить:

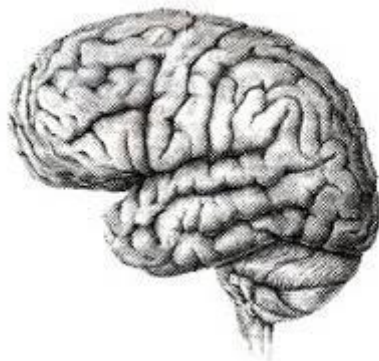
- ✓ Реальный ци-гун – работающую систему энергетики.
- ✓ Систему доведения собственных защитных сил до уровня, который позволяет пить сырую воду буквально из придорожной лужи, ходить в дождь и снег босиком и смеяться, услышав выражение «паспортный возраст».
- ✓ Дыхательные практики тибетских монахов на пробуждение ВНУТРЕННЕГО ЖАРА.
- ✓ «Точки бессмертия», позволившие прожить крестьянину Мампэ и его семейству несколько веков.
- ✓ Звуковые практики русских скоморохов – с их помощью вы забудете об ангине и научитесь с помощью своего голоса влиять на окружающих.
- ✓ Самогипноз как универсальное средство быть всегда на максимальном подъеме сил.
- ✓ Зубы, волосы и ногти как показатель Внутренней Силы человека. Оздоровление зубов.
- ✓ Гимнастика для Внутренней Силы, проработка стихий первоэлементов.



Экстремед – экстремальная медицина. Оказание первой помощи себе и товарищу при травме и ранении.

Мастер-класс посвящен оказанию первой помощи не-медиком себе или товарищу в зале или на улице, пока не приехала «скорая», а также на природе. Все рецепты прошли практическую обкатку и не требуют наличия специального снаряжения и заранее укомплектованной аптечки. Особое внимание уделено действиям в условиях стрессового состояния после боя или чрезвычайной ситуации. Разобраны моменты, помогающие действительно быстро приехать бригаде скорой медицинской помощи. Рассмотрены моменты, связанные с юридическими аспектами и последствиями оказания «первой помощи» и варианты защиты от таковых.

Автор, Алексей Маматов (GevaRa), тренер рукопашного и ножевого боя, практикующий врач – невролог и мануальный терапевт. В силу увлечения экстремальным туризмом приходится бывать в местах весьма удаленных от цивилизации. Знания и опыт, положенные в основу этого тренинга, были накоплены не в стенах Медицинской Академии, а при прохождении практики на «скорой помощи», в приемных отделениях дежурных больниц, и при ряде нестандартных ситуаций на татами, улице и в дикой природе.



Мастер-класс построен из минимального объема теории и максимальной насыщенности практическими отработками и моделированием жизненных ситуаций, связанных с оказанием первой помощи.

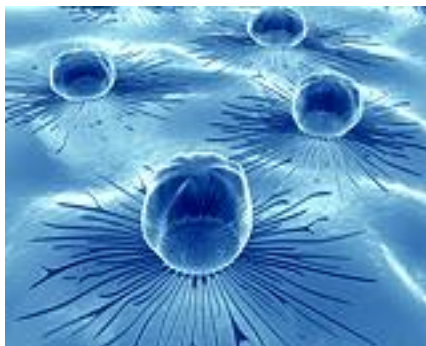
- ✓ Оказание первой помощи себе и товарищу в зале и на улице, действия не-медика.
- ✓ Измененное состояние психики после конфликта, важность осмотра себя на предмет незамеченных ранений и травм.
- ✓ "Пока не приехала скорая": остановка кровотечения, фиксация перелома.
- ✓ Алгоритм эффективных действий при ранении конечности, грудной клетки, живота, головы.
- ✓ Как эту самую скорую вызывать, чтобы она приехала РЕАЛЬНО БЫСТРО.
- ✓ Интересные факты, мифы и предубеждения о ранениях ножом.
- ✓ Юридические аспекты первой помощи: когда, кому и как стоит помогать?
- ✓ Способы мобилизации психофизической выносливости при колото-резаном ранении.

Более подробно:

- ✓ Колото-резаные ранения (порезы конечностей, порезы шеи и головы, колотые ранения грудной клетки, сердца, колотые ранения живота).
- ✓ Переломы (черепа, челюсти, кадыка и хрящей гортани, позвоночника и таза, ребра и ключицы, пальцы, крупные кости руки и ноги).
- ✓ Травма внутренних органов (селезенка, печень).

- ✓ Вопросы реимплантации (вживления) выбитого зуба, отсеченного пальца, уха и прочие ужасы...
- ✓ Травма глазного яблока, наружного и внутреннего уха.
- ✓ Остановка сердца и дыхания – что делать?
- ✓ Укусы: змея, клещ, собака и кошка.
- ✓ Шок, обморок, потеря сознания, эпилептический припадок и судороги – что делать, первая помощь.
- ✓ Шок, отек Квинке, приступ аллергии.

А также: Подавился ребенок, подавился взрослый, расстройство живота на курорте, простуда, бессонница, Простые приемы наложения повязок и бинтования. Как компенсировать недостаток сна? Как пить и не напиваться, похмелье. Зубная боль. Как вызвать временное (до 12 часов) улучшение при заболевании. Роды. Нарушения памяти и речи. Ожоги и обморожения. Как уменьшить воздействие холода. Комар, клещ и змея: как сделать, чтобы не кусали. Природная аптека: то, что есть в поле и в лесу и поможет в заживлении. Рецепты первой помощи массажем активных точек из практики подразделений специального назначения.



Чем Мастер-класс отличается от одноименного тренинга?

Просмотрев мастер-класс, Вы поймете, как это делается, и сможете делать это самостоятельно. Приняв участие в тренинге, Вы получите не только понимание, но и навык, который сможете использовать в жизни. То есть Мастер-класс – это теория, тренинг – теория+практика = готовый навык.

Мастер-класс «Бакланка: секреты хулиганской драки»

Для того, чтобы прогрессировать семимильными шагами, как Сильная Личность, развить Волю, Уверенность и освоить Самые Эффективные приемы самообороны в мире я подготовил специальный тренинг:

Бакланка: секреты хулиганской драки

Вы были участником конфликтов не всегда с удачным исходом?

Вы хотите чувствовать себя «в своей тарелке» на улице, в тёмной подворотне или при общении с угрожающего вида «чемоданом»?

Вы знаете, что делать, если драка неизбежна?

Вы хотите знать как и уметь защитить свою спутницу?

Вы хотите научиться быстро переходить в боевую готовность?

Вы хотите, чтобы Ваша уверенность транслировалась на окружающих?



Вы хотите получить все эти знания и навыки быстро (За 2 дня) ?

Тогда я могу Вам обещать,

пройдя мой

тренинг

«Бакланка – приемы и хитрости уличной драки»

Вы будете уметь:

www.rubulat.ru

2012 © Алексей Маматов

- Мгновенно переходить в состояние боевой готовности
- Особому чутью на неприятные ситуации
- Защищать спутницу от нескольких нападающих
- 3 ударами, которые со 100% гарантией могут нокаутировать любого нападающего, независимо от его габаритов и веса
- Вести бой на земле
- Уходить целым *от группы агрессоров*, в т.ч. от избиения и запинывания
- Сохранять спокойствие и самообладание в самых трудных и тяжелых ситуациях

Вы будете точно знать:

- Как закончить драку за 2-3 секунды
- Как вести себя, чтобы не попасть в категорию "жертв"
- Чего боится любой гопник
- Как *действовать, если драка неизбежна*
- Как общаться с представителями правопорядка и делать так, чтобы скорая помощь приехала РЕАЛЬНО БЫСТРО
- Как выдерживать психологическое давление и прессинг
- 12 самых уязвимых точек человеческого тела, позволяющие сделать нападающему максимально больно, не калеча его
- Как психологически подавить группу или одного противника

Вы всегда будете чувствовать:

- Непрошибаемое спокойствие, даже в самых небезопасных местах
- Удивительную уверенность при общении с агрессорами/хулиганами
- Что сохраняете самообладание в конфликте (отсутствие "ватных ног", неприятного подташнивания, головокружения)



Движуха.

Как пробудить в себе зверя? Терпеть боль.

Почему самооборона — это не просто мордобой?

БАКЛАНКА — это *тренинг, обучающий самообороне*, но не простой, а «умной». То есть помимо «мордобоя» в тренинг включены такие важные и нужные навыки, как умение распознать заранее признаки будущей (начинающейся) драки и грамотно успокоить оппонента, в том числе психологически.

Более чем за 5 лет Бакланку прошли около 3000 человек в 17 городах России и СНГ

www.rubulat.ru

2012 © Алексей Маматов

Чему я научусь?

2 главных навыка, которым посвящен тренинг.

- Навык быстрого перехода в боевую готовность — вы научитесь мобилизовываться за несколько секунд
- Навык быстрого вырубания агрессора — вы сможете за 2-3 удара закончить драку

Каков результат?

2 главных выгоды от тренинга.

- Вы получите неоспоримое преимущество против 99% нападающих
- Ваше состояние уверенности и спокойствия будет буквально физически ощущаться вами и окружающими

Чем тренинг не является?

- Мы не будем учить вас драться по правилам "честной драки", такая драка не имеет отношения к самообороне
- Мы не научим вас убивать и калечить нападающих — а научим быстро рубить и уходить

Нужна ли хорошая спортивная форма, чтобы противостоять хулиганам?

Тренинг *рассчитан на человека «с нуля»*, без всякого предварительного опыта занятий единоборствами и спортом. И, что самое интересное, их реально прочно освоить и научиться применять в конфликтных ситуациях **всего за 2 тренинговых дня** (по крайней мере 98,5% Ваших предшественников это удалось).

Такое возможно за счет отработки нескольких базовых движений в ситуации защиты от нападения или упреждающей атаки, в стойке или лежа на полу, в подворотне, лифте или коридоре клуба, против одного или нескольких нападающих, трезвых, пьяных и укуренных — все равно! Такой метод (так называемая УНИВЕРСАЛИЗАЦИЯ приема) используется при рукопашной подготовке подразделений специального назначения.

Это не спорт и не рукопашный бой, а его “грязная” противоположность!

Вся правда о самообороне

По большому счету, *не играет особой роли*, кто Вы — мужчина или женщина, Ваш возраст, одеты Вы в пиджак или в спортивные штаны с вытертыми свисающими коленками. **Не играет роли размер Ваших бицепсов** или полное отсутствие таковых.

Единственное, что имеет значение — это Ваше внутреннее состояние.

Нравится вам это или нет, но ХУЛИГАНЫ — ЭТО ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ ПСИХОЛОГИ от природы. И они прекрасно считывают внутреннее состояние человека, кто он есть, кто он по своему внутреннему состоянию, жертва или хищник? Готов он оказать отпор с максимальной активностью, или же он все-таки не совсем уверен в своих силах, даст слабину, и поэтому из него можно сделать жертву?

Главное — это не потеря бумажника, часов, сотового телефона... Другое дело то, что **сам момент нападения оказывает мощнейшую психологическую травму** и ломает так называемую внутреннюю сердцевину человека, внутренний стержень.

Человек всегда очень глубоко долго переживает, фрустрирует по поводу полученной травмы, и это серьезнейшим образом выступает в качестве препятствия к дальнейшей его карьере, личностному росту, повышению материального состояния. В чем же здесь дело? Да дело все в том, что его деловые партнеры, начальство, потенциальные работодатели, женщины, они

всегда на бессознательном уровне чувствуют, кто перед ними, герой или жертва.

Общаться с жертвой никто не хочет, все хотят общаться с героем.

Человек, у которого внутри такая травма, более того, который чувствует, что повторится ситуация этой травмы, он опять ничего не сможет сделать для своей собственной защиты, он всегда подсознательно внутренне неприятен этим людям. Поэтому очень важно, даже если Вы были уже в подобной ситуации, ЗНАТЬ И УМЕТЬ, КАК ПОСТУПИТЬ, чтобы обратить ее по-другому.

Эта система надежно готовит тело и психику

За 12 лет преподавания самообороны и рукопашного боя, я создал тренинг, который надежно готовит психику и тело к выживанию при уличных конфликтах и экстремальных ситуациях. Соответственно, основная задача тренинга сводится к:

- прокачке внутреннего состояния, к замене его с состояния жертвы на состояние хищника.
- развитию Умения видеть ситуацию, грамотности в системе безопасности, которая позволит **Вам заранее видеть опасные ситуации**, могущие перейти в физическое столкновение, в конфликт, и избежать их.
- к постановке нескольких простых, но эффективных приемов, полностью парализующих (но не убивающих) агрессора



Бросок.



Воздействие на животные страхи. Первый день. Разминка.



Что вы получаете?

Но самое интересное — это то, что за два дня тренинг меняет внутреннее состояние человека! Появляется особая уверенность в своих силах и спокойствие в любой ситуации. Это чувствуют и гопники и девушки. В то время, как первые предпочитают поискать кого-нибудь больше подходящего на роль жертвы, вторые чувствуют себя удивительно комфортно в Вашем присутствии.

Что может взять от тренинга опытный боец?

На улице нет татами, перчаток и «запрещенных приемов», да и сам бой начинается не с принятия стойки, а зачастую с совершенно невинной классической фразы «Дай закурить», с окрика, взгляда в глаза, проверки на «измену».

То, о чем молчат на секциях спортивных единоборств – **уличные «подлые» приемы, «темная» сторона боевого искусства**. Многие уличные бойцы не имеют богатого опыта занятий единоборствами, а некоторые и вовсе не бывали в спортивных залах никогда, и, тем не менее, они вполне успешно «рубят» спортсменов, зачастую более здоровых, крепких и тренированных... Все дело в том, что спорт готовит к схватке на татами, *сам вид противника в перчатках и с поднятыми вверх кулаками формирует неправильный стереотип и образ врага.*



Используем животные страхи. Разминка 2го дня.

Противодействие собаке

В программе тренинга:

- виды криминальных нападений
- психология жертвы и хищника
- простые способы поражения уязвимых мест человеческого тела, **как свалить с ног, не обладая поставленным ударом**
- психологическая закалка
- **удары, которые невозможно отбить**
- как освободиться от обхвата и удушения
- упал – не значит пропал, **оборона, лежа на полу**
- надежные приемы самозащиты в стойке
- **самозащита при групповом нападении**
- нападение собаки, психология, простые техники защиты
- использование ключей, пластиковой карточки и портмоне как **подручного оружия**
- пьяный родственник, подгулявшая девушка, разбуянившийся друг: «отводим глаза», успокаиваем, протрезвляем
- короткая палочка — явара – как **легальный кастет**
- юридические аспекты самообороны, особенности «общения» с представителями правопорядка
- медицинская самопомощь при травме или ранении в драке

Как возможно научиться самообороне за 2 дня?

До сих пор бытует стереотип, что самооборона — это бой двух мастеров кун-фу, который продолжается долго и красиво. На самом деле, любая драка, длящаяся более 3х секунд — уравнение со множеством неизвестных. Поэтому основная задача самооборонщика — атаковать первым, как только он понял, что драка неизбежна. Этому мы и учим. А ведение боя и обмен комбинациями — это уже боевое искусство, или "честная драка", которая имеет отдаленное отношение к реальной драке.

Основная идея, которую преподает Бакланка — это как видеть опасные ситуации и избегать их заранее.

А уж если Вы попали в такую ситуацию, то Бакланка дает очень редкий и **очень ценный навык нанесения внезапного неотбиваемого невидимого удара**, который гарантированно кладет хулигана на пол. За 2 дня мы не будем учить Вас держать кулаки высоко и бить правильные удары.

Мы не будем учить Вас вести бой (драться)

Мы научим Вас неожиданному удару вместо боя

Мы дадим Вам знание 3х необходимых для самообороны движений — движений, которым не учат на секции, иначе ученики покалечат сразу же в первые секунды друг друга и инструктора.

За 2 дня реально можно научиться простым эффективным движениям — это можно сравнить с ездой на велосипеде. Можно осваивать многие боевые искусства, что сравнимо с трюками, прыжками на одном колесе, переворотами на велосипеде. А можно получить простой первичный навык и пользоваться им всю жизнь при необходимости.

Бакланка это просто кладезь правил поведения в самых разных экстремальных ситуациях, причем разобрано и классифицировано. Бакланка это тренинг, в рамках которого **Вы получите ответы на такие ходовые вопросы как "сколько времени?", "дай закурить", "пойдем выйдем" и "чо так смотришь?"**, а также научитесь подтверждать свои ответы весомым физическим аргументом.



Как убежать от запынывания

Фиксация и добивание

Что делать с пьяным?

Чему я научусь?

2 главных навыка, которым посвящен тренинг.

- Навык быстрого перехода в боевую готовность — вы научитесь мобилизовываться за несколько секунд
- Навык быстрого вырубания агрессора — вы сможете за 2-3 удара закончить драку

Каков результат?

2 главных выгоды от тренинга.

- Вы получите неоспоримое преимущество против 99% нападающих
- Ваше состояние уверенности и спокойствия будет буквально физически ощущаться вами и окружающими

Чем тренинг не является?

- Мы не будем учить вас драться по правилам "честной драки", такая драка не имеет отношения к самообороне
- Мы не научим вас убивать и калечить нападающих — а научим быстро вырубать и уходить

Записаться на тренинг <http://www.rubulat.ru/trenings/baklanka/>

Избранные статьи <http://www.rubulat.ru/pub/>

Видео <http://www.rubulat.ru/disk/>

Живые мероприятия <http://www.rubulat.ru/trenings/>

Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»

Тело – это ножны для клинка духа. Внутренняя сила, дух позволяют творить чудеса: многократно повысить пробивную мощь удара, перенести любую боль, изменить внутренние параметры, например, увеличить объем памяти, преодолеть собственные страхи и победить смерть.

Все мы чего-то боимся: нападения хулиганов или маньяка, темноты, пауков, дефолта. Кто больше, кто меньше. Именно страх – защитная реакция – делает столь неэффективными любые попытки отбить внезапное нападение, выжить в экстремальной ситуации. Поведение человека изменяется неожиданно для него самого.

Всё ли мы знаем о резервах своего организма? Умеем ли подключить в нужный момент тот экстремальный, неприкосновенный запас сил, что призван гарантировать наше выживание?

http://www.rubulat.ru/disk/mk_pp/

Как раз преодолению страха посвящен мастер-класс

Мастер-класс «Психологическая подготовка к экстремальным ситуациям и рукопашному бою»

Фрагмент мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-class_psicho_pt1.avi

Задачи мастер-класса:

- научить человека вырабатывать правильную реакцию на стресс и страх
- запрограммировать правильное поведение в экстремальной ситуации, ведущее к выживанию
- изменить отношения человека к возможностям собственного тела, разума и духа.

На мастер-классе моделируется ряд чрезвычайных ситуаций, которые ставят участников перед необходимостью как можно быстрее принять правильное решение.

www.rubulat.ru

Участники вживую помещаются в такие ситуации как:

- Экстремальные психофизические нагрузки.
- Страх высоты.
- Страх лезвия.
- Вхождение в состояния боевого транса.
- Работа «на пределе» собственной выносливости.
- Удушье: навыки борьбы за собственную жизнь.
- Преодоление брезгливости, отвращения, слабости, голода и холода.
- Пожар в современном офисном здании, паника.
- Нападение террористов и пребывание в заложниках.
- Взгляд в дуло – расстрел.
- Поедание пауков, червей, тараканов, змей.
- Боль и контроль ее. Психоанестезия.
- Интуиция и чутье. Принятие единственного верного решения в экстремальной ситуации.
- Способы снятия стресса. Психологическая разгрузка и реабилитация.

Фрагмент мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_psicho_pt2.avi

Просмотрев мастер класс, вы поймете как:

1. Выработать навык эффективно действовать в условиях чрезвычайных ситуаций, помогая близким людям.
2. Приобрести психологическую устойчивость к практически любым переменам и изменениям в жизни.
3. Активировать собственной интуиции и внутреннего чутья.
4. Входить в боевой транс берсерка, позволяющий драться с группой противников, не ощущая боли, многократно повысив скорость реакции, мощь собственных ударов.

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_pp/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

Мастер-класс «Костоломная рукопашка: как ломать суставы?»

Как навести страх голыми руками?

Как нанести множественные переломы еще не свалившемуся нападающему?

Как сломать одного нападающего и подавить психику остальных?

Посвящен навыкам мгновенной травматизации и выведения из строя нападающего или группы. Включает в себя приемы из комплексов прикладной подготовки Зеленых беретов, Морских котиков, рейнджеров, спецназа ВДВ и ГРУ.

В Мастер-класс входят малоизвестные и не преподающиеся в открытом доступе жестокие приемы воздействия на суставы и кости.

Фрагмент мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt1.avi

Мгновенное травмирование одного из оппонентов наводит на оставшихся страх и ужас. Даже имея дело с превосходящими по количеству противниками, Вы даете им понять, что первому, кто бросится на вас, придется несладко. И это дает вам совершенно особое состояние уверенности в своих силах и в том, что у вас все будет хорошо, в отличие от тех несчастных жертв хулиганского нападения, попавших в реанимацию с проломленным черепом.

Это самый жестокий и бескомпромиссный тренинг рукопашного боя из известных мне. Приемы ужасны по своей разрушительности, а потому вы просто обязаны знать, как защититься от человека, их использующего.

Секреты точечного удара. Ужасы уличной драки

Этим приемам вас не обучат больше нигде, ибо жестокость в цивилизованном мире считается неприемлемой. Тем не менее, если человек поставлен в условия выживания, а полиция и красная армия как всегда опоздают на 5 минут, спасти может только наработанный навык хладнокровно перемалывать конечности и тела оппонентов.



Победа за полсекунды

Внимание! Мастер-класс насыщен приемами с повышенной жестокостью и противопоказан людям со слабой, неустойчивой психикой и телом, боязливым и неуверенным в себе и

www.rubulat.ru

2012 © Алексей Маматов

собственных силах, а главное, — и в дальнейшем планирующим оставаться таковыми!

!!Только для сознательных людей!! Приемы действительно очень разрушительные и калечащие! За все физические, юридические и психические последствия неадекватного, неуместного и несвоевременного применения приемов ученик отвечает сам.

Боевая травматология

Что такое скелет и как его разрушить?



Боевая травматология



Без компромиссов

В программе Мастер-класса:

- Навыки многократного перелома костей еще не свалившемуся нападающему.
- Мгновенно вырубать одного агрессора
- Защищаться от амбала
- Переламывать пальцы, запястье, локоть, ключицу, ребра, колено, лодыжки
- Когда вас бьют рукой – ломать нападающему руку
- Когда вас бьют ногой – ломать нападающему ногу
- Как защититься при нападении со спины
- Травмирование внутренних органов
- Противодействие серии травмирующих внутренние органы атак
- Лишать силы и эффективно добивать перекачанного хулигана
- Как защитить раненого товарища
- Как моментально выключить взбесившегося



как победить амбала?

www.rubulat.ru

алкоголика, наркомана, психопата.

Скачать Фрагмент мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt2.avi

- Поставите 3 защитных и 333 атакующих серии отшибания рук и травмирования тела гопника.
- Обучающие спарринги и постоянно усложняющиеся условия обучения:
- Приемы отключения собственной болевой чувствительности, для продолжения боя в травмированном состоянии
- Специальная силовая подготовка: наработка железного мышечного каркаса.
- Комплексы медитативных упражнений для постоянной готовности выполнения приема
- Нарботки беспощадности и жестокости

Фрагмент мастер-класса 3: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_kostolom_pt3.avi



P.S. В данном тексте слово "жестокость" использовано 36 раз. Тем не менее, пройдя тренинг, Вы выйдете из зала гораздо более сильным, добрым, спокойным, уравновешенным, великодушным и снисходительным человеком, чем входили в него. В психологии это называется канализацией отрицательных эмоций. Проще говоря, сильный человек = добрый человек.

Чем Мастер-класс отличается от одноименного тренинга?

Просмотрев мастер-класс, Вы поймете, как это делается, и сможете делать это самостоятельно. Приняв участие в тренинге, Вы получите не только понимание, но и навык, который сможете использовать в жизни.

То есть Мастер-класс — это теория, тренинг — теория + практика = готовый навык.

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_kr/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

www.rubulat.ru

Мастер-класс «Невредимый против толпы. Нож – замена 12 годам рукопашки»

Учит двум вещам:

Как противостоять вооруженному ножом?

Как противостоять группе нападающих?

Сейчас все больше хулиганов на улице носят с собой нож, купленный в ларьке или переходе. Любая безоружная драка может в любой момент превратиться в вооруженную

Владение ножом необходимо в следующих ситуациях:

- Нападения на Вас группы. Вас обступила группа агрессивно настроенных мужчин, и дело идет к избиению. Звучат угрозы Вашей жизни и здоровью.
- На Вас напали с ножом. Вооруженный ножом прижал Вас к стене. Вы понимаете, что изъятием кошелька дело не ограничится.

Фрагмент мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt1.avi

Ножом совершенно не обязательно убивать нападающего.

Как во-первых, простая демонстрация ножа предотвращает 98% нападений.

Как правило, убийство получается из-за тычка, то есть колющего движения вперед.

А вот используя порезы, легко травмировать руки и ноги нападающего, выбить оружие. С порезанной конечностью никто не хочет драться.

Вот уже более 8 лет ношение ножа гражданами является легальным, за это нет никакой ответственности. Для этого нож должен быть куплен в магазине и иметь сертификат.

И наконец, для того чтобы научиться владеть ножом в не убивающей манере, нужно пройти специальное обучение.

Мастер-класс посвящен 2 вещам:

- противостоять вооруженному ножом
- противостоять с ножом группе

Фрагмент мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt2.avi

Мастер-класс рассчитан на человека с абсолютно нулевым уровнем подготовки.

Я не собираюсь быть киллером и не хочу никого убивать. Нужно ли мне все это?

Нужно, по нескольким причинам:

- 1) нож – наилучшее средство защиты Вас и Вашей спутницы от агрессивной банды подонков (достигнуть того же результата с помощью приемов рукопашного боя практически невозможно, легальное получение пистолета непросто, и, в отличие от ножа, грозит тем самым убийством)
- 2) нож, в силу его небольших размеров и незаметности, удобно носить везде и всюду. Гораздо удобнее, чем биты или пистолет. Возможно незаметно носить нож даже в обтягивающей одежде или в шортах
- 3) нож прекрасно защищает от взбесившейся собаки или стаи голодных собак
- 4) ваш нож – это ваш ангел-хранитель от отморозков с ножом. Все больше хулиганов на улице пытаются применить нож против незащищенных граждан. На человека с ножом нападать не очень хочется.
- 5) нож в подготовленных руках дает очень хорошие шансы против человека с пистолетом на дистанции до 5 метров
- 6) обучаться владению ножом гораздо быстрее и интереснее, чем приемам рукопашного боя. Есть захватывающая скорость и динамика, потрясающая точность движений и ваша ответственность за то, что вы сделаете при помощи этого чудесного предмета.
- 7) нож это то, что изменяет психическое состояние человека, что добавляет в вашу ауру запах победителя, опасного и действительно способного постоять за себя, противостоять группе человек, это ваш лучший талисман против нападения 1-2-3 с оружием/без оружия. Люди и звери чувствуют это и предпочитают выбрать себе другую жертву.

Фрагмент мастер-класса 3: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_noj_pt3.avi

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_kf/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

Мастер-класс «12 навыков бойца»

Мастер класс посвящен 12 важным навыкам, необходимым для выживания в различных экстремальных ситуациях.

В программе Мастер-класса:

- Явара – Легальный Кастет и карманная дубинка. Эффективнейшая техника боя против одного и группы с использованием короткой палочки
- Его Величество Нож – Великий Уравнитель шансов одного против группы, слабой женщины против агрессивного мужчины. Все приемы рукопашного боя с самым древним и опасным оружием. Бой против группы. Основы метания в бою.
- Палка – дубинка и стек как отличный отрезвитель, великолепное средство защиты от ножа и прекрасный шокер для взбесившегося быдла. Удары, броски, заломы и удержания с применением палки.
- Гибкое не-оружие — Ремень и веревка в бою: техника опутывания и фиксации еще сопротивляющегося оппонента. Обезоруживание и связывание нападающего с ножом. «Пьяные» петли – секрет быстрого пеленания бузящего клиента кабатчиками старой Руси.

Фрагмент мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt1.avi

- Лестница, подъезд, лифт – место повышенной опасности, наиболее частых нападений и полной потери бдительности. Приемы скоростных передвижений, падения, бросков, и ведения боя в нестандартных условиях.
- Группа – один против толпы не воин?! Использование состояний измененного сознания и вращающихся перемещений в бою против группы. «Пляска скомороха» — атаки и заломы с круга, навык непрерывного нанесения травмирующих ударов и «соскальзывания» ударов оппонентов с тела исполнителя.
- Нестандартная ударная техника рук. Секреты нанесения шокирующих и нокаутирующих ударов пальцами, кистями, предплечьем, локтем, плечом по самым неожиданным траекториям. Секреты утяжеления и ускорения ударов. «Стингер» — самонаводящийся и изменяющий свою траекторию удар.
- Быстрые ноги: удары ногами по разным уровням, в передвижении и вращении. «Шагающие» удары, сбивающие нападающего с ног. «Вертушки» и подсечки, а также обманные удары ногами.

Фрагмент мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt2.avi

- Попасть в точку – практикум по поражению максимально уязвимых и болезненных точек человеческого тела. Точки, вызывающие сильнейшую боль, паралич конечности, потерю сознания. Техника ударов по внутренним органам. Приемы реанимации пострадавшего в драке и при избиении. Поражение уязвимых точек в измененном состоянии сознания.
- Защита безоружного против ножа и палки. Техника мгновенных ударов на выбивание оружия из руки нападающего. Выворачивания ножа и палки, болевые заломы конечности. Ведение скоростного боя против вооруженного нападающего. Постановка навыка забора оружия на безусловный рефлекс.
- Оборона своего спутника. Основы навыков телоохраны. Как вести бой, если вы с женщиной, ребенком? Искусство применения подручных предметов: карандаш, пластиковая карта, кошелек, монета, сотовый телефон. Бой в партере – упал не означает пропал.
- Активный Боевой Транс Берсерка – состояние измененного сознания в бою. Подключение резервов собственной психики для многократного увеличения силы, скорости, чутья. Самогипноз. Кодирование на результат. Тренинг на пробуждение внутреннего Идеального Воина. Развитие интуиции и бой с завязанными глазами против группы и вооруженного нападающего.

Фрагмент мастер-класса 3: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_zlager_pt3.avi

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_zl/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

Мастер-класс «Явара и подручные предметы»

Этот предмет не является оружием, внешне похож на приспособление для массажа, тем не менее позволяет очень эффективно проводить болезненные удары и броски, БЕЗ НАНЕСЕНИЯ НАПАДАЮЩЕМУ ТЯЖКИХ ТЕЛЕСНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ, что немаловажно с моральной и юридической точки зрения. Чисто самооборонный предмет, очень эффективен при небольшой тренировке даже в женских руках, великолепно расширяет возможности ножевика и рекомендуется перед освоением ножевого боя...

В программе Мастер-класса:

- основные уязвимые зоны для поражения яварой
- связки шокирующих ударов яварой
- броски при помощи надавливаний короткой палочкой на активные точки тела
- короткая палочка против нескольких нападающих
- защита с помощью явары от вооруженного ножом или дубиной
- короткая палочка при бое/борьбе на полу
- самозащита с короткой палочкой в подъезде
- после боя: вопросы, которые могут задать вам сотрудники правоохранительных органов
- надавливания короткой палочкой на биологически активные точки тела для восстановления после травм, полученных в бою и лечения ряда заболеваний
- специальный комплекс для закрепления приемов с короткой палочкой дома.

Фрагмент Мастер-класса 1: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-class_javara_pt1.avi

А также:

- работа подручным оружием:
- пластиковая карта и портмоне
- ключи, зажигалка и монета
- журнал и авторучка
- стул и стол
- куртка и ремень
- бутылка, "розочка" и стакан

Фрагмент Мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-class_javara_pt2.avi

Наша цель – не убить, и не покалечить нападающего, а сделать ему максимально БОЛЬНО, оставив при этом живым и относительно здоровым =).

Свойства подручных предметов, дающие преимущества:

- Увеличивают плечо силы или создают эффективный рычаг. Другими словами, они делают ваш удар, бросок, тычок в несколько раз сильнее.
- Благодаря малой площади и твердой поверхности делают очень и очень больно даже сквозь зимнюю одежду или при слабом исполнении. Сравните кулак и угол блокнота. Площадь угла блокнота или кончика ключей в десятки раз меньше площади костяшек кулака. А потому, воздействие углом блокнота будет в десятки раз эффективнее.
- Снижают требования к точности удара. Куда не ткни, везде больно (но палец не сломан :))
- Не больно. Подручные предметы не испытывают боли, отсутствует подсознательный страх ушибить кулак, сломать кисть.
- Дают преимущество в расстоянии. Хлест ключами или удар книгой можно нанести с большего расстояния, а значит с меньшим риском попасть под чужой удар.
- Не являются оружием ни с точки зрения закона, ни с точки зрения хулигана. Усыпляют бдительность. Выглядят социально адекватными в любой ситуации. Помогут самообороне в клубе, баре, подъезде, общественных местах.

Фрагмент Мастер-класса 2: http://rubulat.ru/files/mamatov-rubulat.ru-master-klass_javara_pt3.avi

ПОДРОБНЕЕ О ТРЕНИНГЕ http://www.rubulat.ru/disk/mk_ya/

Для того, чтобы получить не только знания, но и навыки, кликаем сюда <http://www.rubulat.ru/agenda/>

АЛЕКСЕЙ МАМАТОВ

Экстремальная МЕДИЦИНА



Маматов Алексей Сергеевич - Автор книги, Алексей Маматов, практикующий врач – невролог и мануальный терапевт, тренер рукопашного и ножевого боя. Окончил Московскую Медицинскую Академию им. И.М. Сеченова в 2002 году, врач общего профиля, 3 года в неврологии и нервных болезнях, заведовал кабинетом мануальной терапии, 2 остеопатические школы. 2000 пациентов за 10 лет.

www.rubulat.ru

2012г. Москва © Алексей Маматов

www.rubulat.ru

2012 © Алексей Маматов