

С. М. БУБНОВСКИЙ

ПРИРОДА
РАЗУМНОГО
ТЕЛА

ИЛИ

как избавиться от
остеохондроза

Для тех, кто не хочет стареть



С. М. Бубновский

ПРИРОДА

РАЗУМНОГО ТЕЛА

или

как избавиться

от остеохондроза

*(Руководство для тех, кто не хочет
стареть)*

Москва
2000

ОБ АВТОРЕ

Брюновский Сергей Михайлович — врач психотерапевт. Занимается практической реабилитацией 22 года. Автор метода экстраемальной лечебной физкультуры. Закончил лечебный факультет ММСИ и факультет физического воспитания и спорта МОПИ им. Н. К. Крупской. Имеет 4 детей, которые плавали на Северном Полюсе. Возглавляет Реабилитационный Центр кинезотерапии. Эта его первая книга из серии, задуманной автором. Особильные книги будут посвящены отдельным заболеваниям, таким как коксартроз, гонолит (боли в коленных суставах), боли в копчике, избыточный вес и другие. Книги будут сопровождаться видеоматериалами, составленными по методике автора.

Сергей Михайлович Брюновский не только знает, что такое боль, неподвижность, костыли. В 25 лет он попал в автокатастрофу, после чего врачи списали его из активной жизни. С тех пор прошло много лет. Вышедший «безнадёжных» инвалидов не только восстановил свое здоровье, но теперь помогает сделать то же самое другим людям. Сергей Михайлович врач, который имеет пятидцатилетний опыт работы в крупнейших клиниках столицы. Сегодня он ведет прием в созданном им медицинском Центре. Разработанная доктором Брюновским уникальная методика по восстановлению человеческого организма при дискогенном радикулите позволяет ему буквально ставить человека на ноги. Сергей Михайлович беретя не только переломить ход болезни, но и избавить от нее человека.



«Того есть великий разум, множество с одним чувством, война и мир, стало и настыр».

«Так говорил Заратустра».

«Человек несчастен лишь потому, что отрякся от природы. Его ум заражен предрасулками... Человек на свое несчастье захотел ... быть метафизиком прежде, чем стать физиком.»

Поль Анри Габобах

ПРЕДИСЛОВИЕ

На что рассчитывает человек, обратившийся в больницу с болями в спине? Что ждет его после завершения курса лечения в неврологическом отделении?

Почему после лечения болей в спине люди все чаще стали обращаться к разного рода целителям?

На этот и другие вопросы я и постараюсь ответить на страницах своего руководства.

Меня всегда поражало своей казуистикой слово — **ЗДРАВООХРАНЕНИЕ**.

Кого, спрашивается, охраняет наша медицина, какое такое зло, если на глазах у всех происходит истребление этого зловолья у детей и взрослого населения с подачей этого здравоохранения?

Покажите мне государственную клинику, после лечения в которой человек с болями в спине или суставах вернулся бы к полноценной жизни с нагрузками, стрессами, без страха снова попасть на лечение.

Ограничение трудоспособности, в лучшем случае, или инвалидность — как итог — и это называется здравоохранением?

Я говорю прежде всего о лечении хронических болей, с которыми существуетующая школа здравоохранения справиться не в состоянии, ибо лечение подобных болей должно протекать совершенно по другим законам, которые наша медицина просто не изучает!

Вот об этих законах и предложениях, из них вытекающих, я хочу здесь поговорить.

Я хочу говорить как человек, прошедший длинный путь от инвалида второй группы по опорно-двигательной системе, пенсионерный в свое время к профессии вахтера, списанный из активной жизни в возрасте 25 лет.

Тогда я не мог передвигаться без костылей. Сейчас работано по 12—15 часов в сутки, пропускаю через свои руки до 60 человек ежедневно, в свободные минуты поднимая штанги 150 кг, провожу группу дзюдоистки 60 минут без перерыва, успеваю вместе с группой за этот час выполнить до 2000 движений на пресс, 400—800 отжиманий и пр. (В группе дзюдоистки, как правило, люди, обратившиеся ко мне с различными недомоганиями — от остеохондроза до болей в суставах и внутренних органах.)

Я хочу говорить как врач, изучивший практически все системы реабилитации (или оздоровления) и, в конце концов, создавший свою систему восстановления позвоночника и суставов. Создать или придумать что-либо новое в этой области, как ни странно, чрезвычайно трудно. Но я использую в своей практике суперсовременное оборудование, которое просто еще никто из врачей, занимавшихся проблемами реабилитации не успел изучить в силу его дороговизны и недоступности.

Я сумел найти тех, кто помог мне организовать Центр кинезитерапии, где я и продолжаю совершенствовать эту методику. Я хочу говорить как человек, не понимающий, почему теми истинами эзотериков, которые, вроде бы, лежат на поверхности, не пользуются наше здравоохранение. Почему оно к ним враждебно? Многие мои высказывания довольно резки по форме, но искренни по содержанию. Они resultуют непосредственного, а не умозрительного изучения тех граней личности, которые контактируют со средой, но одновременно принадлежат и организму.

Об этих истинах я тоже хочу поговорить в своем руководстве для тех, кто не желает болеть! И готов вступить в любой диспут в любой аудитории, если кто-то скажет, что я не прав!

Хочу в заключение привести мысль В. Джеймса: «Мы — вы и я — бесконечно сильнее, чем реализовались до сих пор. На этом и нужно сосредоточиться!», а Ж. П. Сартр добавляет: «Человек все время должен творить себя заново».

Часть I

Философия экстремальной медицины

Глава I

Введение или история болезни современной медицины Классическая философия против таблеток

Что лучше: вернуть здоровье или лечиться до самоуничтожения

Традиции, приняты ортодоксальной неврологией, направлены лишь на устранение боли. А боль — главный защитник организма, если попытаться понять ее роль в развитии того или иного заболевания. Одной из традиций является обязательное проведение какого-либо, обратившегося к врачу, через обследование, необходимость большинства которых для меня сомнительна. Я говорю о хронических заболеваниях, течение которых существенно не меняется.

Эта традиция имеет своей конечной целью постановку диагноза и заключение о неполной трудоспособности как итог.

К чему все это? Понимаете, такое мощнейшее обследование с конкретным предложением об ограничении трудовой активности в итоге ведет к развитию стойкого страха на всю оставшуюся жизнь. Устранение боли меликаментозно и развитие страха навсегда лишают человека возможности вернуться к полноценной жизни. Боль должна быть устранена в результате лечебного курса, а не в результате беспорядочного применения анальгетиков (как это происходит на практике).

Да, к сожалению, при лечении позвоночника боль является практически единственным индикатором полноценного выздоровления. И, ориентируясь на нее, можно подбирать степень лечебного воздействия тех процедур, о которых я буду говорить в дальнейшем. В таком случае лечение будет качественным и полноценным. А борьба только с болью любой ценой, к сожалению, к положительному результату не приводит.

Но главная причина все-таки лежит в традициях, которые направлены на устранение симптомов болезни, а не ее причины. Диагноз, выставаемый при этом, должен быть как можно более замысловатым. Я бы сказал, устрашающим. И он непременно сообщается пациенту. В этом основная изюминка ортодоксальной неврологии. Лечение большой роли не играет. В принципе, оно везде одинаково и больших успехов от него, как показывает практика, нет. Главное — запугать больного и заставить его лечиться. При

этом психическим реакциям самого больного на диагноз не придается особого значения. Вот вам и болезнь от лечения — стойкий страх за свое здоровье. А постоянно совершенствоваться в знаниях психологии и психотерапии не позволяет врачу не столько отсутствию времени, сколько все те же традиции. А традиции в современной практической медицине направлены лишь на устранение жалоб.

Только не надо думать, что я обвиняю врачей. Ни в коем случае! Их так учили. Да и человека, естественно, интересуется устранение его боли. Так за что я ратую? ... Я хочу, чтобы в результате проведенного лечения человек вернулся к полноценной жизни, а не стал ограниченно трудоспособным. А борьба только с болью, к сожалению, к этому результату не приводит. Особенно это касается заболеваний позвоночника. С моей точки зрения, при таких заболеваниях, как остеохондроз, можно во многих случаях потерпеть боль при лечении, если знать конечный положительный результат продолжительного лечения. А устранение боли и только боли порой мешает понять процесс выздоровления.

Элементарный анализ учебной литературы позволяет сделать вывод: вся она направлена на изучение тем, чаще всего отстраненных от реальной жизни — этиология, патогенез, дифференциальный диагноз. Я бы сказал, что все это описывается «со смаком». Ничтожно мало места посвящается лечению. Т. е. все направлено на изучение диагностики. Но если учесть, что перечисленные мной темы — этиология, патогенез, изучаются изначально не на больных, а на животных да еще и на клеточном уровне, без учета социальной жизни, привнесшей человека к болезни, то мои слова могут стать понятными. Врачи при чтении этих строк саркастически улыбаются. И я их не осуждаю. Видимо, чтобы понять мою мысль, надо тяжело переболеть самому и получить при этом заключение об ограниченности трудоспособности. Опять же, я ничего не имею против науки. Просто она идет своим путем, а жизнь — своим. Спешком она кабинетна — наука о здоровье. Поколения врачей сменяют друг друга и традиции закрепляются. А тот же Заратустра учит, что: «Много невежества и заблуждений сделалось в нас плотью. В нас пробуждается не только разум тысячелетий, но и их безумие. Опасно быть наследником...» Поэтому, если причина того или иного заболевания лежит в отрыве от среды обитания человека, то я с уверенностью могу сказать: прогноз того или иного заболевания, особенно хронического, из уст врача будет пессимистическим. Вот экстрапсенсы, колдуньи и разного рода целители, не имеющие, как правило, медицинского диплома, не страдают негативизмом в от-

ношении исхода заболевания после их лечения. Правда, тут кроется другая опасность, еще более трагическая. Но это уже другая тема. Где же выход?

Знание психотерапии на самом деле имеет смысл еще и при знании самого предмета — здоровья. Для этого надо совсем немного — самому быть здоровым, т. е. вести здоровый образ жизни (ЗОЖ). Знание этого «предмета» позволит избежать многих ошибок в прогнозе заболевания. В жизни, к сожалению, все по-другому. Я редко встречаю врачей, ведущих ЗОЖ. Это и является бедой системы. В институтах этот предмет не изучается абсолютно.

Изучаются поиски «философского камня» — быть здоровым ничего для этого не делая. Проглотил какую-нибудь «кремлевскую таблетку» — и будь здоров! «Чем дальше в лес — тем больше дров» — гласит народная мудрость. Нечто подобное творится с нашей медициной. Называть ее здравоохранением у меня язык не поворачивается. Хочется не быть категоричным, но получается иначе. Язык неврологии меня просто убивает своей заумностью даже для врача. Он (язык) просто «слепан» для того, чтобы максимально запутать больного. Чем больше диссертаций, тем сложнее терминология, и, соответственно, больше страх человека, услышавшего свой диагноз. Невропатологи просто разорвали тело человека на куски, хотя и вся медицина давно уже это сделала. Создается впечатление, что медицина постепенно погружается в прошлые века, когда врачей отпичкали не по их искусству лечить, а по уменью «жонглировать» латынью.

Невозможно уже представить нынешнюю медицину без этого языка, да и не надо. Дело в другом. Заумность терминологии, к сожалению, вводит порой и от сути возможности выздоровления. Оккам, знаменитый философ и теолог, в своем труде «Бритва» требовал «срезать с живого древа познания» паразитические терминологические напластования, предвосхитив принцип простоты — краеугольный камень современной методологии научного познания. Он пишет: «Практически каждый исследователь входит в историю познания не только своим именем, но еще и неологизмом. Хорошо, если новое понятие одно, а то ведь бывает их целый веер».

Конечно, многие неологизмы прижились и без них невозможно даже разговор («власть», «душа», «время» и т. д.), а вот теперь и остеохондроз — неологизм, не имеющий практического смысла, только разговорный.

Что ж, я тоже вынужден его использовать, иначе меня не поймут. Но главное в нашей беседе — это логика, к которой и призывает Оккам. Система, которую я проповедую, логична. Так вот, пусть в

личном диспуте ее попытаются опровергнуть наши ученые от неврологии, только, пожалуй, практическими примерами, а не теоретическими выкладками. А в отношении необходимости такой терминологии у меня есть версия, что она необходима врачу для того, чтобы спрятаться от прокурора. Это тоже понятно, но это же порождает безответственность. Опыт же этот медицинский язык отличает врача с дипломом от целителей, распливавшихся в чудовишных количествах.

Взять на себя смелость и сказать: «Я тебя вылечу» — под силу только профессионалу. Врачи, к сожалению, часто прячутся за диагноз и результаты анализов. Я имею в виду терапию и неврологию при лечении хронических заболеваний. «Сэнсы» и знахари не знают терминологии, не знают и анатомии, физиологии, биохимии и других наук. Следовательно, у них нет затрудненности ума знаниями, они ничего не боятся, поэтому и обещают выздоровление при самых кошмарных болезнях и за это не отвечают перед прокурором. Дело больного — идти к такому целителю или нет.

Как же избавиться врачу от страха, а заодно получить уверенность в своих силах? Опыт же: изучить здоровый образ жизни, т. е. правила и законы. Они заметно отличаются от кабинетных постулатов ученых мелков. Глупо бороться с природой. Эта борьба бессмысленна и ведет в тупик. Колоссальное развитие фармакологии не что иное, как эта борьба. СПИД не идет с этим ни в какое сравнение. У меня порой закрадывается мысль, что проблеме СПИДа специально раздули, дабы отвлечь от трагедии, которую несет с собой увлечение фармакологией.

Чудовищное количество побочных явлений при «лечении» того или иного заболевания просто не поддается статистике и все дальше и дальше уходит человека от природы. Природа и космос все сильнее. Они существовали всегда. А фармацевтике всего каких-то 100—150 лет, т. к. до этого пилочки не обладали такой токсичностью, какая свойственна нынешним. Конечно, я ни в коем случае не отрицаю роль фармацевтов в неотложной медицине, целям которой и должна служить эта наука. Но завоевания в этой отрасли медицины как-то очень незаметно переместились на всю остальную терапию — терапию хронических болезней. А при хронически протекающих заболеваниях таблетки бессильны. К тому же они влезают не в свою вогнутину, пытаясь отодвинуть в сторону законы природы и космоса, с которыми таблетками бороться бесполезно, да и они (таблетки) в этих законах не предусмотрены.

Зависимость от таблеток у людей, к ним привыкших, подобна наркотической зависимости. И единственное средство против этой

зависимости — обращение к разуму и выполнению законов, которые диктует нам природа, а также конкретный пример самого врача. К сожалению, большинство наших врачей далеко не здоровы, т. к. не знают и не изучают эти законы здоровья, к тому же привычны оказывать «скорую обезболивающую помощь», которую используют и на себе. А боль, которая уходит быстро благодаря таблеткам, каждый раз возвращается, но уже требуются таблетки более сильнодействующей и более токсичные. А в итоге человек сам не замечает, что уже разрушен. Наша ортодоксальная медицина не учит врачей тому, что боль — это друг человека (как это не парадоксально).

Это сигнал о бедствии, который должен заставить человека задуматься о состоянии здоровья. Я, конечно, не имею в виду боли, полученные в результате травм, ранения, хотя и здесь это сигнал, только другой причины и интенсивности. Я же рассуждаю о болях, подкрадывающихся потихоньку, с чуть заметного дискомфорта в различных частях тела. Если вовремя не обратить на них внимания — жди беды.

Нужно создать новую школу, которая действительно будет представлять здравоохранение и соответствовать смыслу этого слова. Теория, необходимая для создания такой школы, в данном случае существует и носит общее название — ювенология. Создательница ее, к сожалению, является не врач, а популяризатор здоровья — образа жизни от Порфирия Иванова до Диккула, от Поля Брета до Котлярова (хотя многих из них в народе зовут профессорами и академиками). Есть, конечно, и врачи Амосов, Иванов, которые занимаются этой наукой в виде хобби. А в настоящее время засилье теплепередач («Аптека», «Грестий плаз», др. подобные) еще больше уводят от здоровья и мешают думать критически. Когда меня спрашивают, как ты лечишь, я отвечаю — я не лечу, я помогаю вернуть здоровье, причем из очень запущенных состояний, с которыми не справляется ортодоксальная медицина, и в этом процессе возвращения здоровья участвует сам больной, полуптно приобретает навыки самолпомоши на случай, когда рядом нет врача. Чаще всего в результате такого лечения пациент чувствует себя лучше, чем чувствовал себя до болезни, т. к. образ жизни до болезни и привнес его к болезни. Простите за каламбур. А лечат те, кто назначает инъекции и таблетки. Я не собираюсь вторгаться в их епархию. Если они существуют, значит кому-то нужны. А результат подобного лечения... что ж, лучший учитель и врач — время. Но часто бывает уже поздно после подобного лечения обращаться ко мне. Как говорил Сенекка: «Поздно быть бережливым, когда осталось на доньшишке. Да к тому же остается не только мало, но и самое скверное».

Выбирайте медицинскую школу. У Вас широкий выбор: либо вернуть себе здоровье, как предлагало я, либо лечиться до самоуничтожения. Эти слова не голословны. Вот что говорит, например, в журнале «Огонек» Ю. Беленков — главный кардиолог страны: «...от заболеваний сердечно-сосудистой системы умирает более одного миллиона россиян в год... Наблюдается существенный рост и омоложение сердечной патологии... В России ежегодно проводится лишь 3,5 тыс. операций аортокоронарного шунтирования (то есть протезирования на сердце — С. В). А в США — 150 тыс.». Далее по тексту: «Из-за недостатка финансирования соотечественники лишаются самого главного — права на жизнь... Чудес не бывает, в большом объеме трудно создать условия для здравоохранения». Тротательные слова, не правда ли? Оказывается, из-за недостатка протезов на сердце россияне умирают. А теперь снова взгляните на приведенные выше слова Сенеки... Конечно, если уж атеросклероз набрал темпы, то остановить его трудно. Но и шунтирование не делает россиян более здоровыми, скорее подчеркивает обратную картину. И повешенным финансированием ЗДРАВООХРАНЕНИЯ для этих целей проблеме здоровья не решить.

Как видите, один парадокс на другом. Как говориться, если слишком много патологии, то это уже норма. А вот что действительно нуждается в финансировании, так это развитие системы здорового образа жизни, о благоговении которого в этой статье говорит и уважаемый член-корр. Ю. Беленков. Но говорит как-то дежурно, напоследок. Так все врачи и привыкли говорить. Курить вредно, а сами курят. Пить вредно, а без бутылки не обходится ни одно дежурство в больнице. Конечно, кто-то из врачей не курит и не пьет, но, смею заверить, — единицы. Поэтому, как вести здоровый образ жизни, врачи просто не знают, хотя постоянно декларируют это в своих рекомендациях. При хронических заболеваниях, особенно с болями в спине, чаще всего запрещают именно спорт. А скажите, что такое здоровый образ жизни без спорта? Человек, накопивший букет болезней и разочаровавшийся в лечении таблетками, решил заняться здоровым образом жизни (ЗОЖ). По рекомендации врача он идет в спортзал. При занятиях у него, естественно, в той или иной степени обостряется то или иное заболевание. Он идет к инструктору. Тот посылает его к врачу, а врач говорит тоном, не терпящим возражений: вылечись сначала, а затем занимайся спортом. Вот вам и ЗОЖ. Вот вам и замкнутый круг. Вот и доизобретались, доохранялись. Поэтому я и предлагаю уплотнить финансирование здравоохранения прежде всего на создание школы профессионалов — врачей, разбирающихся в ЗОЖ, со своим

факультетом в Медицинской академии, со своими предметами, центрами и специализацией в дипломе. Одним из таких центров будет, я думаю, Центр кинезиотерапии, который мне помогли создать мои друзья по здоровью. Основная направленность этого Центра — оказание комплексной помощи каждому обратившемуся с хроническими болями в спине.

Я гарантирую возвращение здоровья каждому в той степени, в которой он это здоровье запустил. Только три условия каждому обратившемуся: терпение, труд, послушание. А вся неврология вместо запрета на спорт при его изучаемых заболеваниях просто должна жить в тренажерном зале. Подчеркиваю — вся неврология! Кроме этого, мы помогаем справиться с избыточным весом, депрессиями, астеноvegetативными нарушениями, головными болями, сколиозами у детей и т. д. Ко мне обратились родители с ребенком 10 лет, страдающим бронхиальной астмой. Поговорив с ними о лечении, которое проводили до меня этому ребенку, я с ужасом понял, что элементарных знаний по здоровью в области дыхательных нарушений врачи-пульмонологи и травники не имеют. Никто из них не научил ребенка правильно дышать, тем более правильно дышать при нагрузках, которые они просто отменили и которые необходимо было бы обучили закаливанию, которое необходимо при бронхиальной астме и т. д. То есть тому элементарному, с чего начинается здоровье любого человека. Пульмонологи просто посадили этого мальчика на гормоны и ингаляторы, применение которых часто пропагандируется по телевидению. Вот и вся терапия. А вы говорите об охране здоровья. Прожить бы лишний год, два. А как прожить? Это нашу медицину уже не интересует. А как хочется этому пациенту поиграть в футбол, в большой теннис, пожать штангу. Мы и помогаем таким ребятам вернуться к нормальному образу жизни, используя лучшие достижения альтернативной медицины. А медицинская наука? К чему она привела в области познания здоровья? Компьютерная томография, магнитно-ядерный резонанс и пр. Они, конечно, нужны при диагностике особо тяжелых патологий, например онкологии или травмах. Я же на себе испытал их роль при диагностике хронических заболеваний. Заклочения специалистов после этих обследований уведили меня от здоровья все дальше и дальше. А тем не менее к услугам этих вредных для здоровья диагностик прибегает все большее количество людей, без жизненной необходимости, по моим наблюдениям. Конечно, это дорого и, соответственно, выгодно. Давайте выводы сами... Если кому-то надо спрятаться от военкомата или получить инвалидность, тогда другое дело. Обоснуют болезнь как надо.

Но если вы хотите обязательство дополнить страхом, тогда хорошенько подумайте прежде, чем идти на компьютер. Кстати, одну из самых больших групп риска по общим заболеваниям дают врачи. Моя версия. Они знают патологию различных состояний, переносят это на себя, а также выучены (по своим книгам), что лечение большинства хронических заболеваний бесперспективно, живут в страхе от этого и передают эту неуверенность и страх своим больным. А когда это «придавливается» авторитетом «ученого мужа», например доктора наук, страх удваивается.

С моей точки зрения, всю медицину надо разделить на два больших подраздела: неотложная медицина и медицина хронических заболеваний.

Всем найдется место, но законы лечения разные и поэтому врачи этих двух профилей друг друга в принципе не поймут. Если в первой необходимо развивать все современные методики диагностики, в том числе и компьютерную томографию, то другой подраздел изучает законы природы и космоса, законы экологии и психологических методов воздействия (более перспективный путь для человека, с моей точки зрения).

Глава 2

Философия боли или где рождается остеохондроз

Тепло — иллюзия лечения

Есть такая книга «Страх открывает двери». В самом названии заложена интересная мысль к моему тексту. Я считаю, что даже узкая специализация является элементом страха самого врача, т. к. всегда можно в случае неудачи сослаться на заключение другого врача, обязательно консультирующего в таких случаях этого же больного.

Опять же я говорю прежде всего о хронических больных с болями в спине. Консультации терапевта обязательно подкреплены разного рода анализами и снимками. Конечно, трудно было бы возражать против необходимости снимков, если бы дело заключалось в поражении самих позвонков. Но...

Это практически вечная проблема — боли в спине. Популярны термины — остеохондроз, радикулит, — слышишь порой чаще, чем слово потопы. Но правильно ли говорить о позвоночнике только с точки зрения наличия позвонков и их дисков? Книга Жолондза «Остеохондроз — заблуждение. Медицина против». — Изд. Ленто, 1991 г. заставляет по-новому взглянуть на проблемы больной спи-

ны. Это, с моей точки зрения, гениальное расследование фактически уничтожает целую отрасль современной неврологии, специализирующейся на радикулитах, и поэтому прошло незамеченным для широкого круга людей. Ее сделали незамеченной. Суть в том, что отрасль медицины при лечении позвоночника имеет неправильную отправную точку. Поэтому об успехах в лечении остеохондроза методами ортодоксальной неврологии говорить не приходится. И вообще, задается вопросом Жолондз: «Есть ли остеохондроз? Или это что-то другое?». Здесь уместно вернуться к проблеме медицинской терминологии. В ущерб истине пишутся различные диссертации, а люди продолжают болеть. Растет число болеющих. В настоящее время дело выглядит так, что человек, обратившийся к врачу ортодоксальной медицины по поводу болей в спине, практически обрекает себя в лучшем случае на ограниченную трудоспособность. И все потому, что причина болей видится невропатологами именно в суставах и дисках. Поэтому и происходит злоупотребление рентгенологическими обследованиями. А состояние мышц и связок, о которых так убедительно пишет Жолондз, ими не замечается, а рентгенологически не выявляется.

Один из китов неврологии Г. И. Россоломо в «Курсе нервных болезней» 1927 г. пишет, что сустав — это мышцы, связки и суставная жидкость. Эту мысль никто, к сожалению, не заметил. Вкратце, основная мысль Жолондза состоит в том, что собственно название — остеохондроз, взято с неба. Да-да. Это, к слову, о терминах в медицине, о диссертациях и заблуждениях. Но этот термин прижился. И вытеснил существовавшее прежде — спондилез или спондиллоартроз, в зависимости от величины суставов. Просто Потеллинский сумел втиснуть в остеохондроз большее количество симптомов. Не хочу вдаваться в научную дискуссию. Но мысль о мышечных блоках настолько близка к истине, что если ориентироваться на эту проблему позвоночника, то лечение проходит успешно. Одним из вариантов этой идеи, подчеркивающих ее правоту, является и теория В. Б. Ульзибата о мышечно-фасциальных болях (т. е. ишиасе) мышц и соединительных тканей). Мне она даже более близка, но, самое главное, эти две теории взаимно дополняют друг друга. Я могу только предложить свои разработки и выводы в лечении и восстановлении позвоночника. Практически к этим же выводам пришел и Дейл Андерсон в своей книге «Как снять мышечную боль за 90 секунд». — Изд. «Полтина», 1996 г.

Жолондз предлагает на основании своих выводов ипнотерапию и мануальную терапию. Как скорая помощь — это неплохо. Но дальше опять туник, если это боли хронические. А если уже воз-

ника пишемия мышц и связок, как это пишет Ульзибат, то эти меры не помогут (во всяком случае на долгое время) и, к сожалению, не сделают человека полноценно трудоспособным.

Надо убирать страх боли. А мануальная терапия не убирает этот страх, делаю человека «мануально зависимым». Вывод, как мне кажется, сам напрашивается. Но его не видит по той простой причине, о которой я писал выше. Т. е. медицина не изучает здоровье. Вся она направлена на изучение болезни и о здоровье понятия не имеет. Ее задача — как снять боль, а не как сделать человека здоровым. Наука о здоровье или ювенология — достояние энтузиастов.

К сожалению, среди врачей энтузиастов ювенологов очень мало. Досадно и обидно за всю медицину. Так что же делать, чтобы вновь вернуть себе здоровье, а конкретно — здоровый позвоночник? Заниматься спортом? Да, и еще раз да, но как, если человек уже навел себе букет болезней, не позволяющих ему заниматься спортом (с точки зрения медиков)? Но это и есть основное заблуждение. Спорт для себя — это не физкультура, которая должна пониматься прежде всего как культура, только физическая. Этой культурой медицина похвастаться не может. Спорт для себя — это применение движения и напряжения в целях возвращения здоровья и полноценной жизни с учетом имеющихся болезней. Это вовсе не установление мировых рекордов, достижение которых, к сожалению, тоже приводит к болезням, только с другой стороны.

Гиподинамия и гипокинезия — термины, которыми порой пользуются врачи, ими же и не понимаются, т. к. при любом удобном случае они запрещают занятия именно спортом.

А недостаток движения (гиподинамия) и недостаток напряжения (гипокинезия) и являются пусковыми механизмами большинства болезней позвоночника. Напоминаю основную мысль Рассолимо о том, что сустав — это мышцы, связки и суставная жидкость. Желондз доказывает, что проблемы позвоночника заключаются в мышечных блоках, а не в дисках (это уже вторично). Ульзибат пишет о мышечной ишемии (нарушение питания мышечной ткани). А что такое болезнь для организма человека?

Это — экстремальное состояние, обусловленное напряжением всех оставшихся здоровыми структур организма. И поэтому врачи-невропатологи запрещают включать пораженные структуры в движение и напряжение. Как бы чего не вышло.

А почему? Моя методика подтвердила лечебное действие нагрузок на болевой позвоночник. И не просто нагрузок, а экстремальных для этого организма. Экстремальных, т. е. максимально допустимых, при которых необходимо соблюдать много дополни-

тельных правил. Правила дыхания при выполнении этих упражнений, правила техники выполнения этих движений и напряжений. Правила биомеханики движений и цикличности упражнений, востановительные процедуры в виде балнеологической помощи, массажа, мануальной терапии. Но в основе — напряжение мышц и связок (кинезиотерапия), при котором ишемизированные мышцы и связки вынуждены включаться в напряжение и попутно восстанавливать пораженные сосуды мышц. Правила при этом возникают болезненные ощущения, чего так боятся врачи, запрещая любые нагрузки. Сосуды же не перебиты, следовательно, их русло частично сохранено. А движение крови по суженному руслу вызывает реакцию проприорецепторов, т. е. нервных окончаний, дающих боль. Но боль, вызываемая сознательно, уже не та боль, которая появляется спонтанно, по собственной прихоти, кроме того, с каждым продвижением крови по пораженным сосудам, они восстанавливаются, т. к. получают подпитку. Да и боль с каждым разом становится все меньше, пока совсем не исчезает. Какие напряжения я имею в виду? Это прежде всего напряжения на современных тренажерах, позволяющих выполнять движения при адекватном и тонком подборе этих нагрузок. Этой наукой надо заниматься отдельно, что и подразумевается мной при разделении медицины на 2 подраздела внутри нее. Об этом я уже говорил выше.

А боль? Ну что ж. Умеем же мы терпеть немикровверное количество различных уколлов, блокад, которые снимают острые приступы радикулита. Они в то же время несут тяжелейшие последствия для многих других органов, но мы предпочтем на это не обращать внимание. Выполнение же программы восстановления после длительной болезни, естественно, идет через страдание, за которым идет очищение организма, а следовательно, возвращение здоровья и полноценной жизни. Как отнестись к страданию? Конечно, как я уже говорил, хотелось бы избежать этого, но глотание таблеток или применение различных блокад, а тем более оперативное вмешательство на позвоночнике, несет еще большие страдания. Только чуть позже. А в результате опадает возможность применить естественные пути восстановления. Блокады или оперативные вмешательства ведут к необратимым изменениям в тканях, но об этом не хочется думать. Уберите боль немедленно — и все! А что будет с твоим телом завтра — наплевать. Если хочешь закончить свою жизнь в инвалидной коляске, тогда пожалуйста. Если хочешь вернуть к полноценной жизни — терпи. Как? Пойми. Болезнь — это, в конце концов, испытание, посланное свыше, и, если хочешь, за нарушение законов природы и космоса. Это испытание твоего духа

и разума. А боль? С ней можно бороться и другими методами, помимо таблеток и уколов. Об этом чуть позже. А под страданием я понимаю не какой-то мазохизм, самониздевательство. Страдание, в моем понимании, это всего лишь боли в мышцах, возникающие у каждого человека, давно не занимавшегося спортом. Конечно, при выздоровлении еще добавляется и боль в пораженных тканях во время адаптивной боль держится несколько дольше, чем хотелось бы. Но опять же для борьбы с ней существуют дополнительные физические воздействия, не оказывающие побочных воздействий на организм, как лекарства. Какие? Прежде всего различные виды холодных водных воздействий, лучшим из которых является ванна с холодной водой. Здесь необходимо сразу развешать заблуждение о том, что причиной болей в спине являются спазмы или холод. Эта причина чаще всего звучит из уст больных, и, к сожалению, врачи идут на поводу у больных, запрещая им движение и назначая различные физиотерапевтические тепловые воздействия, начиная от разного рода форезов и родоновых ванн до прогревающих поясов, намертво фиксирующих поясницу. Как первое, так и второе уничтожает спину окончательно. Хотя во время самого воздействия тепла создается иллюзия лечения. Но я повторяю — иллюзия! Причина боли в спине на 90% состоит в блокаде коротких глубоких мышц спины, о которой в своей книге говорит Жолондз. Причиной блокады является прежде всего нехватка напряжения, т. е. сокращения этих мышц, а торой их изгибания, а вернее неправильная нагрузка. Но и в том, и в другом случаях убирать эту блокаду с полным возвращением их функций надо одним путем — правильным напряжением на специальных тренажерах, это первое. И второе — возникшее воспаление в мышцах необходимо убирать не теплом, а холодом. Итогом подобных воздействий служит полное возвращение функций мышцам и полноценная жизнь с нагрузками, играми, любовью... к этой жизни. О том, как принимать эти двигательные и холодовые нагрузки, я расскажу в следующей главе.

Глава 3

Страх нагрузок или почему не надо жалеть больную спину Когда начинается старость

Братья Вайнеры в одном из своих романов сказали: «Закон сохранения гласит — чем больше бережешься, тем быстрее распада». Ключевая мысль к пониманию больного тела. Вся цивилиза-

ция, к сожалению, направлена на удовлетворение человеком своей лени. Поэтому при малейшей возможности он цепляется за покой и отдых, а это «удовольствие» заглушает. Старость — это не возраст. Старость — это детренированность, т. е. потеря мышечной массы, начинающаяся с 18 лет. Мышечная масса в норме должна составлять 40% веса человека. Это фактически единственная ткань, которая не забирала, а дает, требуя лишь одного — достаточного напряжения и своевременного расслабления. Это не так трудно сделать человеку разумному.

Почему-то принято считать, что различные заболевания, например сердечно-сосудистой системы, являются противопоказанием для занятий на тренажерах из-за риска получить перенапряжение сердечной мышцы. Но правильное напряжение на современных конструкциях не только не вредно, а даже полезно. Периферическая мускулатура при сокращении играет роль микронасосов, успешно помогая сердцу прогонять кровь по организму. А если к этому добавить правильное дыхание, четкую дозировку силовой нагрузки с контролем пульса, своевременный отдых, водно-питьевой режим — все это в совокупности и позволяет избавиться от самых тяжелых хронических болезней. Ранее применявшиеся тренажеры в силу своей несовершенности в некоторых случаях действительно были способны навредить. Видимо, это тоже одна из причин неприятия этих занятий лишь недавно вышли из подвалов. Культуристам эти занятия лишь недавно вышли из подвалов. Культуристам за наращиванием мускулов с применением различных стероидных препаратов действительно отбивает у людей разумных желание заниматься железом. Но я смотрю на тренажеры глазами врача, т. е. как на лучшую возможность в условиях города избежать гиподинамии и гипокинезии. Это намного эффективней и безопасней бегать, плавание, различных игр, в том числе и модного тенниса. Результаты контрольных групп, как у нас в Центре, так и в других подобных Центрах подтверждают это. Замечательная практика болгарского допента, кандидата педагогических наук Добрева, описанная в книге Шенкмана «Мы — мужчины», подтверждает мои слова. Увы, откровенно погрязшего лечебного действия отголоски тоже прощало мимо медиков. В группах Добрева занимались мужчины в возрасте 60—70 лет с тяжелыми хроническими заболеваниями, такими как гипертония, инсульты, инфаркты, всевозможные гастриты, язвы, радикулиты. Никто из них прежде спортом не занимался. Основное достижение его занятий, с моей точки зрения, это даже не выздоровление его подопечных (это подразумевается само собой,

именно выдоровление), а разрушение привычных представлений о возрасте, т. е. избавление от привычного страха — уже, мол, поздно. Они (его подопечные) не стали Аполлонами. Зато стали вести полноценную жизнь. Это многого стоит.

Я как врач стал применять подобную методику сразу, в начале своей практики не только с мужчинами, но и прежде всего с женщинами в возрасте, не позволяющим думать о спортивных достижениях. С женщинами, успевшими нажать какие-то болезни, но по-прежнему желавшими оставаться интересными мужчинам, не быть обузой своим мужьям. А это, поверьте мне, могут позволить себе только здоровые люди. Таблетки здесь бессильны. Остается спорт. Но спорт их отверг по причине возраста и имеющихся болезней. Я взял на вооружение тренажеры и аэробику (сейчас модно слово «шейпинг»). Естественно, индивидуальным подход сочетается с групповыми занятиями, дающими колоссальный мотивационный смысл занятиям. Системы упражнений подобраны с основной целью — не навредить. И в то же время нагрузки достаточно большие, чтобы называть их просто ОФП. Это спорт, спорт для себя. Результаты просто потрясающие. Ни один другой раздел медицины не может похвастаться такими. Основу этих групп составляют заболевшие позвоночниками и самые сложные из них — грыжи дисков. Трудно, наверное, поверить, но после проведенного курса, женщины не только возвращаются к полноценной жизни (занимаются здесь, естественно, и мужчины), но и способны жать штангу лежа до 50 кг, отжиматься от пола на коленях до 800 раз за занятие (30 минут), выполнять до 2000 движений на пресс. Не каждый здоровый мужчина способен выполнить такое. Естественно, ни о каком соматическом страхе, страхе за тело после этого речи быть не может. Причем эти показатели, о которых я сказал, не являются самоцелью. Это именно показатели — и не более того.

Мужчины по этой методике больше преуспевают в силовых показателях. Жать лежа должны не менее своего веса, жимы ногами на тренажере — два своих веса, тягу сверху — как минимум $\frac{2}{3}$ своего веса и т. д. И все эти бывшие больные с остеохондрозом и грыжами дисков.

Занимаются по моей методике и дети, но об этом в следующей главе.

Так почему же не надо жалеть большую спину? Ведь на первый взгляд, если что-то болит, то большое место необходимо отводить от напряжения. Но это очередное заблуждение. В названии этой книги звучит фраза — разумное тело. И оно действительно разумное. В случае боли в каком-то месте оно включает проприорецепто-

ры, т. е. собственные рецепторы большого участка. Это не только боль. Это сигнал о неблагополучии. Это указание человеку — займись этим местом, а не выключай его из жизни только потому, что больно.

А вот как заняться, это уже вопрос методики. Частично механизм пораженных сосудов я уже описал. С мышцами принцип практически тот же. Будем отталкиваться от позиции ишемии мышц и связок. Боли в спине возникают по разным причинам, но, как правило, вначале возникает компрессия, т. е. сжатие какого-то нервного окончания за счет ослабления тонуса коротких глубоких мышц, которые перестают получать питание. Последствия самые разные: от люмбаго до грыжи диска. Разная и продолжительность выдоровления, естественно. Но принцип поражения практически одинаков — компрессия и последующая ишемия. Можете спорить со мной сколько угодно. Но жизнь и практика доказывают мою правоту.

Большая Л. 46 лет. Пришла ко мне буквально на костылях. Побывала в разных центрах и клиниках. В ЦИТО поставили диагноз — 3 грыжи дисков позвоночника до 8 мм. Предложили оперироваться, причем категорично. У меня в Центре передавалась сначала на четвереньках. С этого и начались наши занятия. Продолжалась программа где-то 2,5 месяца. Сейчас сама ведет группы выдоровивающихся, поражая новых больных своей гибкостью, выносливостью и силой. Ранее спортом никогда не занималась.

Большой А. 45 лет. 10 лет страдал от боли в спине. Казалось, перепробовал все существующие системы оздоровления, имел 3 не менее сложные грыжи дисков, а стаж болезни только увеличил их состояние. Болью слепал любое резкое движение, и каждое следующее обострение длилось от 3 до 4 месяцев, во время которых он не мог двигаться. Ему тоже предложили оперироваться в не менее категоричной форме не менее уважаемые, чем в ЦИТО, специалисты. У меня он восстанавливался довольно долго. Были использованы практически все приемы, вплоть до лечебного голодания (применяю и такое). Сейчас снова работает. Целями днями на ногах, в Центре с удовольствием занимается аэробикой, жмет штангу и прочие тяжести. Кстати, также помогает вновь пришедшим больным. У нас такое правило. Могут приволить еще много примеров не просто больных, а больных с тяжелейшими поражениями позвоночника. И помогали им именно те методы, о которых ортодоксы медицины даже думать боятся.

Но, как говорил Сенека: «Долго путь наставлений, краток и убедителен путь примеров». Например, с болями в плечевых суставах обычной физиотерапией и тем более с помощью разного рода ма-

зей, справиться невозможно. А что такое в жизни человека руки, говорить не приходится... Рука постепенно в таких случаях снижает амплитудность, теряет силу и со временем повисает. Кроме того, постоянно мучают боли в кровяки, подборание удобной позы и пр. Я помогаю не частично, а полностью восстановить подвижность и силу рук с помощью мануальной терапии и суперсовременного оборудования. Боли в коленях. Очень многие люди прошли через них и даже через операции. Особенно часто страдают от них пожилые люди, колени оухают, трудно ходить. Общепринятые методы бессильны и порой просто вредят, загибая выдвигаясь. Методы активной реабилитации, которые я использую, помогают практически всем. Зрелый возраст лишь удлиняет период выдвигания. Хочу привести характерный пример из своей практики. В начале своей врачебной деятельности мне довелось работать в интернате для престарелых (по сути я был главврачом). Кроме постоянно проживающих, там были и временно проживающие. Дети, уезжая в командировку, оставляли в интернате престарелых родителей, чтобы за ними был уход. Возвращаясь, забирали. Но представьте большую мать, которая не может самостоятельно двигаться из-за боли в ногах и, в частности, в коленях. Ей уже 74 года. Она привыкла жить со своими детьми в своем доме. А тут интернат с чужими большими капризными старухами. Хочется домой, а как? Ноги не ходят. Ухаживать некому. А врачи в таком возрасте не лечат! Все это я учел (ведь порой главное выработать мотивацию) и обследовал состояние ее суставов. В целом, с моей точки зрения, эта женщина не была потеряна «для общества». Не имея в своем распоряжении никакого оборудования, я тем не менее назначил ей активную реабилитацию, естественно помогая вначале техникой мануальной терапии. Таким образом мы с ней проработали около 2 месяцев. Каково же было удивление ее детей, когда они вернулись из очередной командировки, а мама встретила их у входа без костылей, права с палочкой. Они ее забрали домой и больше я ее не увидел, т. к. программа ей была дана на всю оставшуюся жизнь и возвращаться в интернат она не хотела! То же с болями в спине. Важен конкретный труд самого больного и никакой другой пассивный метод, в том числе и мануальная терапия, без приложенного собственного труда самого больного никогда не приведет к полноценному выздоровлению. Да, в некоторых случаях мануальная терапия помогает, особенно в острых и с молодыми людьми, мануальное воздействие на позвоночник необходимо закрепить на тренажерах, восстанавливая мышечный корсет тела. Тогда и результаты, я повторю, ошеломляющие. И никакая другая отрасль медицины не

может похвастаться такими результатами с хроническими больными. Полупно излечиваются различные сопутствующие заболевания, такие как гипертоническая и ишемическая болезни, болезни органов дыхания, ЖКТ и МПС (простатит, воспаление придатков, геноморрой и трещины прямой кишки, нефроптоз и др.). Они, эти больные, после прохождения полного курса могут смело поднимать тяжести, смело заниматься любой работой. Просто необходимо выработать определенные правила, которым обучаются в процессе лечения. Пожалуйста, приведите мне другой пример лечения, после завершения которого больной с грыжей диска мог бы поднимать любые тяжести. А такие примеры есть. Одного я уже назвал. Есть и еще один примечательный пример: серпуховчанин Самодумов. Но он опять же не врач. Поэтому для медикоинской науки, к сожалению, не представляется интерес. Все эти люди (и я в том числе) пришли к подобным методам прежде всего через собственный опыт. Но я хочу эту методику обосновать как врач еще и теоретически.

Не претендую на слово «ученый». Я не делаю никаких опытов. Просто на основании изучения механизмов работы человеческого организма, на основании других восстановительных систем, существующих в мире, вывел определенные законы, которые меня еще не подводили. При этом в своей практике я не перекачиваю ответственность за своего больного на плечи других специалистов, как это принято в нашей медицине. Чтобы не быть голословным, могу предложить вам заглянуть в историю болезни неврологических больных. Перед операцией на позвоночнике они распишутся, что всю ответственность за исход берут на себя. Как говорится в известном детективе: «Информация к размышлению».

Терапия активного избавления от боли в спине, к сожалению, доступна не всем. Но разумные люди всегда смогут выработать для себя мотивацию преодоления болевой доминанты активным методом. Прежде всего потому, что в результате прохождения курса нагрузок человек возвращается к полноценной жизни. Поэтому люди бизнеса, высокопоставленные чиновники и люди, у которых в этой жизни еще многое поставлено на карту, способны понять и принять эту методику. А для слабых духом и разумом остается паллиативная медицина, т. е. медицина, приносящая временное облегчение. К сожалению, с ней имеет возможность познакомиться большее количество людей, т. к. она (паллиативная медицина) занимает основные клинические учреждения России. Остается надеяться, что и эта позиция будет изменена, как эндохирургия постепенно вытесняет обычную хирургию. Нужна школа, теория и информация.

Ишемия мышц, возникающая после компрессии, простым вытяжением или висом на перекладине не устраняется. Чтобы вернуть ишемизированные мышцы и связки к жизни, надо приложить усиление, позволяющее их включить. И это усиление должно быть достаточно большим, я бы сказал, экстраординарным. В другом случае закон полкоркового самообережения не позволяет крови пройти по травмированным сосудам под воздействием небольших нагрузок, принятых в ЛФК. А сознательное, т. е. корковое напряжение при определенных условиях позволяет использовать все имеющиеся пути проводы крови, в том числе и ишемизированные, т. е. не перебитые или пережатые. Остается только подобрать соответствующую нагрузку, а это делается в индивидуальном порядке, и ретулярно прорабатывать эту зону. А эта работа должна проводиться врачами, изучившими эту методику.

Поэтому жалость к самому себе губительна для перспектив возвращения к полноценной жизни. Истинная жалость и заключается в активизации внутренних ресурсов организма, которые включаются только в экстраординарных ситуациях, и лучше эти экстраординарные ситуации вызвать сознательно, подавив полкорковое влияние рефлексов саможалости. Хотя Л. Мерсье сказал: «Здоровье — это благо, к которому человек наиболее равнодушен».

Глава 4

Практические рекомендации или о том, что надо делать каждому, чтобы не понасть в больницу с больной спиной

Если говорить о более конкретных советах страдающим болями в спине, то они приведены ниже.

Дома должен быть турник (можно использовать детский уголок, в котором он обязательно предусмотрен, хуже в проеме дверей). Женщинам этим советом воспользоваться труднее, поэтому для них более приемлем следующий. В чем основная ошибка советов для больных этой патологией? Часто советуют повисеть на турнике, что якобы снимает боли. Может и снимает, но не лечит. И боли возвращаются сразу после прекращения вися. Что же делать с турником? Здесь опять вступает в силу закон сокращения и расслабления. Мало просто повисеть, т. е. снять компрессию, которая, как я говорил, вновь себя проявляет при прекращении вися. Необходимо снять мышечную блокаду, т. е. проложить путь крови к больным мышцам. А это можно сделать только сокращением их с последующим расслаблением, т. е. вернуть функцию микронасосов капилля-

рам, пронизывающих каждую мышечную клетку. Поэтому при вися на турнике (или перекладине) необходимо поднимать согнутые в коленях ноги к груди на выдохе. Подчеркиваю на выдохе, как бы протоявренная при этом звук «Ха». Это приносит еще и обезболивающий эффект. Обычно 3—4 движения делаются через боль, в дальнейшем боль исчезнет. Чем чаще в первые дни появления боли это делать, тем большая вероятность скорейшего избавления от боли. В основном эти движения относятся к поясничным болям. Подъем прямых ног («склетка»), усиливает лечебное воздействие, но здесь нужен более подготовленный пресс.

Для женщин или ослабленных болезнью мужчин я рекомендую подобные упражнения на полу, лежа на спине и держась руками за неподвижную опору.

То же самое поднимите согнутых в коленях ног (прямых) к груди или за голову опять же на выдохе «Ха». Именно «Ха». Т. е. при этом включается диафрагма и прорабатывается «маннипура», энергетический центр по восточной транскрипции, что по-русски звучит как «солнечное сплетение», — важнейший в самом теле человека и, помимо всего прочего, прорабатывающий грудной отдел позвоночника, где и возникает чаще всего энергоблокада всех меридианов сомы и возникает чаще всего энергоблокада всех меридианов сомы (тела). При болях обязателен прием холодной ванны после занятий, менее эффективно ведро холодной воды на голову (по Порфирию Иванову), еще менее эффективен душ. Я повторяю слово ХОЛОД-НАЯ, а не прохладная или тем паче комнатной температуры. У нас в Центре мы применяем различные холодовые воздействия, воспринимаемые более мягко. Но нужны специальные условия. Тело человека на самом деле более приспособлено к холоду, нежели к теплу (имеется в виду реакция организма на его воздействие). Простуда исключена, т. к. очень сильна доминанта боли. О пользе холода в данной работе, как о лечебной пролегура. Холодовое воздействие улучшает микроциркуляцию в капиллярах, способствует снятию внутреннего отека и оказывает мощнейшее обезболивающее действие. А разговоры о том, что боли возникают из-за того, что кого-то продуло, оставим для бабушек. Кстати, в Ветхом Завете, «Второзаконие», гл. 23 говорится: «А при наступлении вечера должен омывать тело свое водою». Во времена писания Библии не было горячего водоснабжения, да и советы эти относились ко всем людям. Были естественные водоемы, купаться в которых круглый год считалось нормой. Это о холодной воде. Кроме того, вы приобретаете устойчивый иммунитет к простудам и тонус жизни. Хотелось бы рассказать о дополнительных приемах, помогающих принять хо-

долгую ванну. Прежде всего, важен психологический настрой. Для этого надо подготовить себя словами: «Вода мой друг! Я — как вода! Вода меня лечит! Мне хорошо в холодной воде!» И другие слова, которые могут помочь вам настроиться для снятия страха. Я часто объяснял своим пациентам, как мне казалось, простую истину, усвоив которую любой неподготовленный человек в любое время года (даже в феврале) способен без всякой разницы окунуть свое тело в холодную ванну. Но тут я встретился с парадоксом, который меня просто шокировал. Я почему-то считал, что все люди по утрам умывают лицо холодной водой, т. е. снять «сонную дурь» или просто проснуться после умывания теплой водой невозможно. А на лице нашем, незащищенном мускулатурой и подкожным жиром, между прочим, очень много различного рода желез, пазух, нервных окончаний, которые, если следовать обычной врачебной логике, объясняющей боли в спине словом «продуло», легко застудить. Так вот. Умываясь по утрам холодной водой, мы совершенно не думаем о простуде. Мы думаем лишь о том, как бы проснуться и выглядеть при этом свежим, а не «потмятым» постелью. И никаких проблем, связанных с холодной водой. И, опять же, если следовать этой логике, наше тело еще проще окунуть в холодную воду, ведь оно закрыто не только слоем мышц, но и слоем мощной подкожно-жировой клетчатки. И, кроме того, надо знать закон терморегуляции нашего организма, который гласит: «Чем больше теплоотдача — тем больше теплопродукция». Вот тут я и встретился с парадоксом, который меня просто шокировал. К моему ужасу выяснилось, что каждый второй пациент умывается по утрам теплой водой, и летнее умывание холодной водой, когда открывают горячее водоснабжение, воспринимается ими как полвиг, хотя и чувствуют себя в этот период лучше... Что сказать? Слов нет... Уход от природы в комфорт прозит всеобщей депривацией. Не считайте за пафосность. К проблеме ухода от природы я еще вернусь неоднократно, и, если у вас хватит терпения дочитать эту книгу, я приглашаю вас на полемнику в любую аудиторию с самыми титулованными учеными и пусть эта аудитория объяснит мне мои заблуждения (если получится...). Так вот. В продолжении темы о холоде. Знаете ли вы, что наш организм настолько мудр, что предусмотрел проблемы «перехохлаждения», заранее сделав те же почки и печень (т. е. органы, которые, якобы, поддаются переохлаждению в первую очередь) теплообразующими органами. Т. е., чем больше наружного холода, тем больше тепла они выделяют для сохранения «сердцевины» организма. А теперь скажите мне, кто из вас действительно переохлаждался? Кого из вас долго держали на холоде без васшего на то желания и без одеж-

ды? Ибо только эти факторы могут быть причиной истинного переохлаждения — отсутствие одежды и васшего желания при нахождении на холоде. А вот таких пациентов у меня ни разу не было. Каждый нормальный человек худо-бедно голым не ходит и, с моей точки зрения, боли в спине, возникающие у него, никак не связаны с причинами переохлаждения. Это обычная психологическая уловка — найти причину своих несчастий на стороне, а не в себе самом. В теле порядка 600 мышц, 400 суставов, несколько километров связок. И все это должно напрягаться, крутиться, растягиваться ежедневно. А если этих движений, сокращений, вращений не происходит, то и возникает их дефицит в виде мышечных блокад (см. гл. 2) и следующих за этим ишемий мышц и соединительной ткани, и затем уже явлений остеохондроза, с которым борются почему-то теплом, покоем и лекарствами... АВСУРД!

Мышцы при сокращении способны вырабатке энергии, а энергия дает тепло. Зачем треть тело? Не проще ли отжаться от пола раз 20—30, сделать 20—30 приседаний с прямой спиной руки вперед или что-нибудь еще.

Это, кстати, еще один прием для тех, кто решился принимать холодную ванну по утрам. Но полхолит скорее людям без болей в спине. Я с этого же начинал, пока не понял те истины, о которых писал выше. Повторю. Застудить спину невозможно, если ты выкладываешь закаляющую процедуру добровольно и сознательно. Мои многочисленные друзья — моржи и собственные дети тому прекрасный пример. Но страх холода может привести к любому абсурду... Еще несколько выкладок по поводу холодной воды. Многие из вас слышали или читали знаменитую «Летку» Порфирия Иванова, одним из положений которой было обязательное обливание ведром холодной воды утром и вечером. Как врач и как человек, проповедующий здоровый образ жизни, я преклоняюсь перед этими истинами этого Человека. Просто хочу эти позиции «Летки» немного прокомментировать. Любую идею можно довести до абсурда, если не приклядывать к ней собственного разума. Так и в этом случае. Прекрасную идею закалывания довели до абсурда, превратив чуть ли не в религию. А религия — это ритуальность. Зачем это надо: обязательно выхлестить во двор, становиться на доску (не иначе) и молиться. В условиях города? В этих частокотлах домов, заполненных обывателями и пиниками? Я понимаю и принимаю эту процедуру только в деревне или на даче, где нет праздно шатающихся, показывающих на тебя пальцем и крутящих им у виска... А в городе-то зачем? Зачем этот вызов всем?

Здоровье — дело личное, а не митинг. Да и просто неудобно не-

сти ведро по лестницам и терять столько времени на простую, в общем-то, процедуру. А ванная комната зачем? Зачем ловить саркастические взгляды? В конце концов на дно ванны можно с таким же успехом положить дощечку. И вперед! Почему именно ведро? Я долго думаю над этим. Это именно та универсальная эмпирическая доза, которая не способна принести хоть какой-то ущерб здоровью! Много лет назад знаменитый врач — священник Себастьян Кнейпп на основе своей практики водолечения уже обосновал эту дозу. А для русского человека эта доза связана с колодезем. Лично для меня одного ведра на каком-то этапе показались мало, затем 2—3 ведра. Не лучше ли сразу ванну, в которой здоровый человек может смело пролежать до 3-х минут, а не очень подготовленный — до 2-х минут. Еще несколько замечаний. Чтобы находиться в холодной воде 2—3 минуты, надо знать физиологические реакции организма на холодную воду.

Они следующие: первая — «обжигание», как будто обожгло крапивой, вторая — психологически самая страшная или трудная — «ломота» в конечностях. Кажется, что сейчас все отморозилось. Знайте ее. Это всего лишь адаптация, не несущая никаких катастрофических последствий. И за ней следует реакция «разливания тепла» по всему телу или реакция комфорта. Подготовленный человек при этом может находиться в воде довольно долго. Но только подготовленный, умеющий медитировать в такой среде, т. е. «отключать» короткие рефлексы сомы, переходя на ментальный уровень. Для этого я обычно «растворяюсь» в воде, сам становлюсь водой. При этом колоссальное значение имеет умение самоконтроля. Но не следует долго находиться в холодной воде при утренней спешке или когда не выспались. В таких случаях достаточно проехать или когда не выспались. В таких случаях достаточно проехать или когда не выспались. В таких случаях достаточно проехать, как в Библии, омыть тело, погружившись в ванну и тут же ее покинув. Вот, в принципе, и вся информация об этой процедуре. Кроме всего прочего — это панacea от простуд и хронической усталости.

И еще о начале этой главы. Конечно, те упражнения, которые я предложил для выполнения, больше все-таки подходят для людей с болями в спине хроническими, а не острыми, т. е. с банальным остеохондрозом. Хотя, если четко выполнять все рекомендации этой главы, они помогут и людям с острой болью. Но таким больным с острой болью на первом этапе выздоровления я предпочитаю помогать с помощью специального оборудования и приемов хиропрактики. Особенно при наличии у них низкого болевого порога.

Эта глава предназначена для людей, не имеющих возможности в силу разных причин приехать в наш Центр. В жизни каждая бо-

лезнь каждого человека имеет свои особенности и течение. Но в то же время и свои законы, общие для всех, чему собственно и посвящена книга.

Глава 5

Детский остеохондроз — миф или реальность Или как помочь нашим детям вырасти здоровыми

В главе 4 я упомянул, что в норме мышечная масса у человека должна составлять 40% его веса. Так вот. По моим наблюдениям, наши дети страдают от того, что они к 18 годам ее (мышечную массу) просто не добирают до нормы. Вот основная проблема их физического неблагополучия. А недостаточная координация в связи с недостаточным развитием мускулатуры, если хотите, приводит к недостаточному развитию ЦНС или, проще, мозга. Т. е. талант, данный тому или иному ребенку от родителей при рождении, может попросту не проявиться. Это только одна из проблем наших детей, связанная с недостаточным физическим развитием. Кроме того, это приводит к сколиозам и плоскостопию, т. е. нарушениям, которые, в свою очередь, приводят в последствии к различным соматическим заболеваниям: от сердечнососудистых до мочеполовых. А остеохондроз? Что ж. Если считать, что он существует, то да. Но только после 18 лет!

Нынешняя экономическая ситуация заставила свернуть деятельность многочисленных спортшкол и секций, ранее бесплатно пропускавших через себя практически всех детей страны. Из всех видов спорта более-менее остались на плаву только престижные, да и то все их доходы уходят на аренду и лишь немного — на зарплату сотрудников. На развитие денег уже не остается. Как и за счет чего живут другие виды спорта — не знаю. Знаю одно. Здоровье наших детей — детей России — катастрофически ухудшается, а значит, ухудшается и здоровье нации, тенофонд России...

А пока остается уповать на разум родителей. Но их тоже надо учить. Нужна система общей культуры. А принципы общей культуры изложил еще Гиппократ в отношении врачей, сказав: «Врач должен быть физически опрятным, нравственно чистым, умственно ясным». А древний грек Фалес — тот, который был первым среди мудрецов и о котором Цицерон сказал, что философия началась с Фалеса. Так вот, Фалес сказал, когда его спросили: «Кто счастлив?». Он ответил: «Тот, кто здоров телом, одарен спокойствием духа и развивает свои дарования». К этим словам в продолжение темы хочется напомнить народную мудрость: «Воспитывая ребенка — пока

он лежит поперец скамьи». И все просветители на первое место роли в формировании ребенка до семи лет ставили физическое развитие. Все остальное приложится позже.

Но, несмотря на все эти премудрости, родители в первую очередь думают о музыкальных школах, иностранных языках и прочих эстетствах. (Я, конечно, не выступала против эстетического воспитания. Но всему свое время и, главное, не за счет здоровья.) И, как результат, — слабый, некоординированный ребенок лет в 6—8 воспринимается как норма. А его родители настолько влюблены в умение своего ребенка передвигать пальчиками по клавишам, что не замечают этой «нормы». И вся трагедия увидится (а порой видится не с этой позиции) много позже. Когда от этого ребенка требуется сосредоточие всех сил для выживания в этой жизни. Вот тут и оказывается, что сил явно недостаточно, не заложено. Дело в том, что от развития моторики зависит и развитие, как я говорил, скорости мыслительных реакций. Научиться рано считать еще ничего не значит, если ребенка в последующем будут беспокоить различные комплексы и недомогания. Я не сомневаюсь, что физически полготовленный ребенок свое возьмет и в эстетизме, и в науке. В коллективе будет лидером, будь то школа или драмкружок. Да и интерес к музыке и языкам у такого ребенка будет более осознанным и плодотворным. Еще одна цитата. Великий китайский философ Дао-Цзы сказал: «Внешнее неотделимо от внутреннего. Неполготовленное тело не может стать обителем высшей мудрости и духовного совершенства. Так же и благородный дух не живнесообен в слабом теле, как бы не стремился человек к горным высям. Тело и дух должны быть едины...»

К чему все эти разговоры и цитаты? По моим наблюдениям, большинство людей живет по инерции, как соседки, как принято, забываясь об одежде и еде. Если и увлекается какой-нибудь системой воспитания, то не надолго. Водят детей на танцы, на гимнастику, на теннис и через год-два бросают. Это же надо возить, встречать, выкидать, т. е. отрываться от себя время. А настоящие-то проблемы начинаются в 13—15 лет. И если ребенок к этому времени не проникся какой-либо деятельностью, то его найдет углица, наркотики в универсипете, потому что сама по себе учеба ничего не дает ни в универсипете, потому что к этому времени формируются личностные установки. Но зато к этому времени формируются личности. И, дай бог, если это лидеры с позитивным направлением. А проблема наркотиков? Эта проблема актуальна именно для вузов и универсипетов, для внешне благополучных семей, где дети сыты, одеты, обуты, а интересов каких-то, дающих выход внутреннему творчеству, мо-

жет быть заложенному, но не проявленному, не привито, а природная потребность есть обязательно.

Так вот, эти мои рекомендации я отношу к тем родителям, которые не боятся трудностей воспитания первых лет своего ребенка (это окупится сторицей), тем родителям, которые еще не махнули на это рукой (мол, как будет — так и ладно) и тем, кто сам уже не может воздействовать на своих детей (самая сложная категория детей). В квартире любой семьи должен быть спортивный уголок, даже если это идет в ущерб мебели или интерьеру. Этот уголок должен включать в себя перекладину, веревочную лестницу, качели или кольца. Все навесные снаряды при необходимости легко снимаются в сторону. С первых дней жизни родители должны поднимать ребенка из кровати или коляски, давая им ухватиться за боковую палочку. Эта методика великолепно описана в книге Бориса и Елены Никитиных. Порой ребенку легче научиться лазить по лестнице, чем ходить. Первое время надо подстраховывать их при лазании под потолок. Затем эта необходимость исчезнет. Умение лазить по веревочной лестнице, качаться на качелях — лучшая профилактика сколиозов и бытовых травм во дворе. После 6 лет, когда в квартире ребенку становится тесно, необходимо записать его в группы спортивной гимнастики или ОФП. Хорошую базу дают группы, которые школы восточных единоборств. Лет с 8—9 можно давать специализированные нагрузки. Спешить не надо. Главное — обобщать базовую подготовку. Я считаю, что ребенка можно приобщать к тренировкам на тренажерах довольно рано. Это самое универсальное средство сохранения здоровья в условиях города. А сочетать его можно и с теннисом, и с восточными единоборствами параллельно. Главное достоинство тренажеров, не оцenenное нашей медициной (хотя там и есть понятие кинезитерапии), — это проработка всех мышечных структур и суставов в полном объеме и с точнейшей дозировкой для каждого занимающегося. У тех, кто занимается на тренажерах, нет остеохондроза, нарушений осанки, ишемических нарушений и прочих заболеваний, связанных с дыханием, кровообращением и т. д. А с помощью тренажеров от этих хворей можно избавиться, что и подтверждает практика. Это, пожалуй, единственный вид оздоровления, я бы сказал, лечения, которым никогда не поздно начать заниматься. Помешать может разве что лень или некомпетентность инструкторов. Последнее я отношу к незнанию методики, без которого не обойдешься при обращении к тебе человека с такими недугами.

В дальнейшем я постараюсь осветить роль различных тренажеров в избавлении от тех или иных недугов. Пусть это будет

руководство к действию для желающих болеть.

А в заключение этой главы хотелось бы напомнить о проблеме большой спины у детей. Если нет травм, то боли связаны прорастанием на 90 с недоразвитием мышц спины. А у детей, рано приобщившихся к большому спорту, — с перетружкой одних и тех же мышц и недостаточной нагрузкой других... Остеохондроз поэтому здесь ни при чем. Следовательно, у детей его нет! А развитие общефизической подготовки в наше время зависит от желания и понимания самих родителей. А если не знают, что делать, в следующих главах дам как общие, так и частные советы.

Глава 6

Истинны, которые все знают, или почему эти истинны никто не хочет знать

Абсурды и парадоксы «Диагностики кармы»

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья! Вот вам первая истина. Это знают все. Никто не возражает против этого. Значит это истина?

Но каждый летний сезон на протяжении многих лет начинается мощнейшей инфокоммуникационной бомбардировкой СМИ о вреде загорания, о солнечной радиации, о раке кожи и т.д. на эту тему. Естественно, в главной роли оракулов вреда солнца выступают врачи... Почему? А здоровы ли они сами, те, кто предупреждает о вреде Солнца, сев панику перед летним сезоном? Загорают ли они сами? Или любят ли они загорать? Я знаю многих своих друзей — врачей, Иги любят загорать и никогда не говорят о вреде загара. Но их которые любят загорать и никогда не говорят о вреде загара. Но их мнение почему-то не печатают в прессе. Правда, они люди здоровые, не имеют страха перед Великим Светилом и, видимо, журналистам не интересны. Нужно жареное, нужен страх, нужно оправдание своего собственного нездоровья, которым страдает большинство журналистов и врачей и о теоретической «подготовке» которых откровенно здоровы я писал в первой главе. Это одна из версий нашего ежегодного страха перед солнцем нашей прессой, хотя у последней в этой связи есть коммерческие интересы. Большинство наших сограждан здоровым отнюдь не отличается и им всегда интересно найти подтверждение какими-то авторитетами неизбежности болезни или прочитать о чьей-то смерти.

Оставим это на совести журналистов. Жизнь показывает, кто за что борется, тот на то и напорется. Если борешься за пропаганду страха перед природой, природа, следовательно, не поможет тебе...

Мое резюме — не вреден загар, если это является адаптивной кожей к благоприятно солнечным лучей. Просто нахождение на солнце в различных климатических условиях воспринимается по-разному. Я не предлагаю загорать в пустыне или супержарких климатических условиях. Любое хорошее дело можно испортить неправильным исполнением, любое. Везде нужно соблюдать правила. Я не предлагаю с белой кожей жители средней полосы России приехать на море, загорать в период с 12 до 14 часов и дольше. Но можно и с белой кожей успешно загорать. Это другая тема. Это часть естественного пребывания человека в природе. И постоянный акцент на солнечную радиацию в прессе и на телевидении отталкивает человека от естественного оздоровления, которого можно достичь при многих заболеваниях, особенно в сочетании солнца и воды (лучше морской). Во всяком случае, я выгнать себе прыщю (лучше морской). Позвоночника, не дававшую мне в течение месяца ни лежать, ни сидеть без боли, при непосредственной помощи солнца и морской воды. Конечно, мне в том случае помогли навыки владеть собственным телом. Но ведь у меня не было других помощников. А солнце и вода — помогли! (Вода, естественно холодная.) При прыжке диска, гипертонической. Т.е. помогли те условия, которые запрещают применять ортодоксальные врачи.

А воздух? Как можно запретить воздуху? Однако пульмонологи умудряются лечить заболевания дыхательных путей, не зная, не понимая дыхательной гимнастики, не применяя ее, в том числе при бронхитальной астме. Зато в совершенстве владеют ингаляторами и гормонами... За этот грех они, как мне думается, тоже будут отвечать собственным здоровьем перед природой (не буду говорить о более высоких материях...). Конечно, порой назначают лечение в санатории, находящемся в сосновом бору. Но жизнь показывает, что этого мало. Надо уметь максимально использовать этот воздух. Но заплывший жиром мелшеронал этих санаториев даже своим внешним видом показывает, что дыхательной гимнастикой не владеет. Большой живот чаще всего свидетельствует о блокаде диафрагмы (второе «легочное сердце»), одышке и пр. недугах. Мало того, многие пульмонологи курят. А если говорить о гимнастике дыхательной, то я прежде всего имею в виду дыхательную гимнастику йогов («Пранаяму»).

Многим известна в том числе и надувшаяся в СССР гимнастика Бутейко, но у него я не нашел ничего принципиально нового. Более того, я считаю, что это одна из разновидностей «Пранаямы». Просто она была изобретена в период запрета йогги в нашей стране. Хотя я допускаю, что Бутейко не знал «Пранаямы», такое

бывает. Вообще в ЗОЖ трудно придумать что-то новое. Все давно придумано. Просто каждый популяризатор ЗОЖ в каждом методе видит что-то близкое себе и доносит тот или иной метод с энтузиазмом, что воспринимается слушателями очень хорошо.

А методов очень и очень много. Просто на тот или иной метод порой вспыхивает мода, как эпидемия. Но я, честно говоря, очень бы желал большего количества таких эпидемий (бег трусцой, шейпинг, аэробика, бодибилдинг и др.). А к проблемам большой спины правильно поставленное дыхание имеет самое прямое и непосредственное отношение, о чем я писал в первых главах, если вы были внимательны. Правда, я описал приемы самые простые, какие только можно дать заочно. Умение управлять собственным дыханием может привести к потрясающим результатам в достижении самых различных целей жизни.

Во всяком случае при неправильном дыхании о здоровье говорить просто не приходится и никакие методы лечения не приведут к этой цели без постановки дыхания. Избавьтесь и от этой иллюзии. В моей практике приходилось бывать в ситуациях, когда под рукой не было таблеток, тем не менее мне удавалось снимать астматические приступы, приступы стенокардии, головные боли и вообще разного рода боли с помощью дыхания. Есть еще одна истина, которую все знают, а воспользоваться ею не хотят. «Закаляйся, если хочешь быть здоров, обливайся». По утрам водой холодной обливайся, если хочешь быть здоров». Это, как вы поняли, слова песни, но настолько часто цитируемые, что стали аксиомой, а значит истинной. Количество болезней, от которых можно избавиться с помощью закалывания, не поддается счету. Причем не только водное закалывание, но и сухое.

Почему эти истины используют кто угодно, только не врачи, остается для меня загадкой. Идти в медицину просто для заработка денег скучно и вредно. Причем, по-моему, вредно и для самого врача. Есть более деньги дающие профессии. А вернуть человеку здоровье — что может быть прекрасней. Но вернуть это здоровье без знаний законов здоровья, ориентироваться только на болезненные симптомы, с моей точки зрения, величайшее заблуждение ортодоксальной медицины.

Поэтому в разделении медицины на два больших направления, о чем я писал в начале книги, т. е. неотложную и медицину хронических состояний, я вижу единственный выход из этой проблемы. Но медицина, занимающаяся хроническими заболеваниями, это совсем другой подход к изучению медицины, другие предметы, хотя и при обязательном сохранении базовых дисциплин. У меня есть

наработки по этой проблеме. Я думаю, когда-нибудь это удастся воплотить в жизнь. Вернуть здоровье России — вот одна из назревших проблем нашей страны. Одним из предметов, которые должна будет изучать медицина хронических состояний, должна быть экстрасенсорика, к тому же получающая большое распространение не только среди разного рода целителей, но и среди врачей.

Температураи буквально насыщены колдунами и ясновидящими. Книги на эту тему становятся бестселлерами. Одна из самых модных — книга С. Н. Лазарева «Диагностика кармы». Все три книги пропитаны самоощущением этого автора о собственных возможностях и предлагаемыми рецептами для «спасения человечества». Вот наиболее характерные из них: С. Н. Лазарев «Диагностика кармы»: «Главным условием физического здоровья является знание и соблюдение информационного поля Вселенной, законов Единства, Духовности и Любви» (забавно, не правда ли?). «Для дифференциации на физическом уровне необходим опережающий процесс на духовном, который гарантирует повышенную прочность при физическом разведении». (Интересно, что это такое — физическое разведение? Смерть?...) «Физическая дифференциация должна строго соответствовать духовному единству. Условием развития этих двух противоположностей является наличие третьего элемента, обеспечивающего непроявленное присутствие одной противоположности в другой. Эту роль выполняет энергия, являющаяся посредником, определяющим развитие Вселенной» (полная чушь...).

«Единственный способ выдерживать муки — это возвыситься духом над ними, перенести точку опоры с тела, которое мучается, на дух. Этот естественный процесс происходит автоматически. Мучающийся человек становится более духовным» (видимо, автор ни когда не болел).

«Я исследовал карму человечества...» и далее: «Главным нарушением законов, допускаемых человечеством (вот так! Ни больше, ни меньше...) является ... отречение от Божественного. ... это нарушение присутствует в поле каждого человека, живущего сейчас на Земле» (Смею, не правда ли? Натуральная магия величия...).

Почему-то физическую защиту Лазарев понимает под увеличением веса тела? И как вывод из этого положения, пишет «Выживай наименее физически защищенные и наиболее защищенные духовно». И т. д.

На протяжении всей книги идет противопоставление физического здоровья здоровью духовному, именно противопоставление. Так может рассуждать только человек, ни разу в жизни

не подававший в критическую ситуацию, связанную с физическим здоровьем, у которого никогда не болела спина или суставы, который не ломал ноги или тем паче голову бедра, когда после срашивания и выпинки требуется не только молиться, если следовать его рекомендациям, но и выкалывать, т. е. вытаскивать себя из ямы. А для этого надо обладать колоссальной силой духа. Поэтому противопоставление духовного физического глаголу и опасно. Возможно этот глупый, физически нетренированный человек, сознательно придумывающий себе трудности в виде 14-метровой комнате в коммуналке, просто не способен понять, что для нормального воспитания детей необходимо пространство. Зачем? Главное дух, душа! А большой живот и неспособность выжить в ситуации, когда требуется еще и физическое здоровье, это можно не анализировать. Это происходит где-то в предлагаемой жизни. Этими кабинетными рассуждениями отнимаются сразу все религии и, главное, Христианство, где триединство личности человека понимается прежде всего как здоровье физическое, нравственное или духовное и ментальное, или умственное. А информация, вещество, энергия — это производные от здоровья физического, нравственного и ментального. Кроме того, отрицаются все существующие системы воспитания человека: йога, у-шу, др. системы, существующие на Земле более 2000 лет и первым этапом имеющие в виду прежде всего укрепление себя физически, т. е. укрепление дома души, затем колоссальный собственный труд. Это не модно. Модно расуждать об инкарнациях и кармах, легче вылить все на матерей, кого-то невзлюбивших, или отцов, кого-то когда-то бросивших, чем потеть в зале, тренируя свою плоть и дух. Я много повидал людей, занимающихся своим духом без подкормки плоти. Это одно и то же, что писать романы в пыльной непроветриваемой комнате. Рано или поздно придет неотложная медицинская помощь.

Эти люди, как правило, в жизни практически не состоятельны и, к сожалению, жизнь многих из них проходит впоследствии в долгих беседах с психиатром.

Бодибилдинг, наверное, Лазарев относит к колдовству. Хочется процитировать слова родоначальника бодибилдинга Джо Уайдера: «Сильное тело — это не эстетическая прихоть, а единственный способ выстоять в наше время глобальных стрессов: социальных, информационных, экологических и психических... Когда вы «качаете» железо, вы делаете более сильным не только тело, но и характер. Вы привыкаете ставить цель и достигать ее. Вы учитесь совершенствовать себя, и потому это умение будет сопровождать вас всю вашу

жизнь, чем бы вы ни занимались — бизнесом, творчеством или научными исследованиями». В этом основная цель философии Системы Джо Уайдера: сделать вас сильнее в метафизическом, духовном плане...

«Эта философия не зовет в призрачные ирреальные миры в поисках такого же иллюзорного могущества. И, тем не менее, следуя этой философии, люди обретают почти ирреальную силу. Силу распоркаться собственной судьбой...» (Журнал «Сила и Красота», № 12, 1996 г.). Занятие физическим здоровьем спасает от наркотиков, депрессий, болезней и способно укрепить духа. Сильные физически и духовно способны не только сами бороться за жизнь, но и помочь это сделать другим.

Это естественная потребность человека — быть здоровым. Но сопровождает человеческую сущность еще и лень. А отсюда и ирреальные философские учения и секты, увидевшие человека от реальной жизни. Проще декларировать общие ценности человечества, исследовать его карму, чем заниматься конкретным делом на нашей многострадальной Земле.

Еще одна «глобальная» мысль Лазарева, с моей точки зрения, подчеркивает всю глубину заблуждения его теории в подходе к здоровью человека. Он пишет: «Исследования, которые я провел, показывают, что ПОДСОЗНАНИЕ и БИОПОЛЕ — это одно и то же и любое воздействие на биополевые структуры есть воздействие на подсознание, на все системы физиологической и психологической саморегуляции». И вот таким красивым текстом Лазарев пытается всех убедить, что главным регулятором всех функций человека является не высшая нервная деятельность, т. е. сознание, а подкорка, подсознание, т. е. субъективные влечения и переживания, за которые и отвечают последние, по Лазареву — биополе.

Я не пытаюсь поймать Лазарева на казусах терминологии. Просто хочу подчеркнуть отравляющую точку его философии, изначально направленной на пассивное существование, потому что, с моей точки зрения, покаяние, молитва и др. составляющие человеческой психологии акты, служат лишь вспомогательными процессами самовоспитания человеческой личности. Проще искать пороки у других, нежели активно исправлять их у себя. Конечно, позиция того же Фрейда, а те перь и Лазарева, в приемах, направленных на раскрытие бессознательных тенденций и высвобождение скрытого материала в жизни человека, имеют право на существование. Но признать главенство бессознательных инстинктов над сознательной деятельностью разумный человек, занимающийся самовоспитанием и самосовершенствованием, не должен и не может. Просто надо иметь в виду их наличие.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ БОЛЯМИ В СПИНЕ С КОММЕНТАРИЯМИ И ИЛлюСТРАЦИЯМИ

«Тело — не что иное как образ души,
и чем оно совершеннее, тем оно лучше
представляет душу»

ГУРДЖИЕВ

Глава 7

Что же такое остеохондроз?

Методы избавления от остеохондроза шейного и верхнегрудного отделов позвоночника

Остеохондроз, смысл которого врачами и людьми с болями в спине понимается как патология костей и дисков позвоночника, на самом деле является результатом мышечной блокады, т. е. боли в спине связана с вполне определенной мышечно-соединительной тканью, состояние которой не является рентгенологически. Поэтому, состояние она теряет свою эластичность, а следовательно, разным причинам она теряет свою питательных веществ и крови. Возникает перестройка для транспорта для питательных веществ и крови. Возникает ишемия той зоны мышц и связок, которая перестала пропускать кровь через капилляры, пронизывающие эти ткани насквозь, и, как следствие, — резкое снижение подвижности этого позвоночно-двигательного сегмента, определяемого болью.

Что делать в таком случае? Как вернуть подвижность и избавить от боли? Принятое в ортодоксальной медицине лечение разогревающими мазями, прогревающей физиотерапией, витаминными уколами не только не приносит пользы, но попросту вредными! Необходимо восстановить микроциркуляцию этой ишемизированной зоны, чему и помогает шоковая нагрузка. А тепло в любом виде и тем более покой только усиливают внутритканевую отечность, способствуя разрыхлению пораженных тканей и еще более ухудшая микроциркуляцию. Возникает перенапряжение мышц, которое простой релаксацией снять невозможно, т. к. ишемический процесс в мышечных тканях имеет тенденцию к распространению на окружающие ткани, в том числе и на костные. Поэтому в таких случаях я и прибегаю к лечению этих тканей экстраемальными или шокowymi нагрузками на пораженные зоны. Осталось выяснить, какие это должны быть нагрузки и с помощью какого оборудования или без оборудования их достигать.

Какие существуют правила нагрузок и вспомогательные процедуры при этом? Напомню слова Вильяма Джеймса: «Шоковое лечение часто является лучшим лекарством для гипертонического состояния». И хотя эти слова принадлежат философу, а не врачу, смысл их абсолютно точен.

Как я уже говорил в одной из глав, суженные или ишемизированные сосуды способны снова включиться в работу на каком-то участке только в том случае, когда этому участку, так сказать, дается нагрузка, кроме как включиться в работу. Это возможно только в режиме экстраемальной нагрузки, когда эта часть мышечной ткани вынуждена включать дополнительные пути, т. е. ишемизированные. И поначалу кровь, проходящая по суженному руслу, вызывает реакцию нервных окончаний, т. е. собственно рецепторов. Одним словом, боль, чего боится как врач, так, естественно, и пациенты. Но если понять этот механизм и принять к сведению, что движения правильны анатомически, то и физиология понимается, а страх исчезает. Осталось только рассчитать допустимую «пороговую» нагрузку.

Итак шейный отдел позвоночника. Патология этого отдела позвоночника вызывает головные боли (мигрени), боли в верхних конечностях, онемение, слабость, боли в шее. Но меня интересуют прежде всего боли в руках, онемение, слабость, которые и связаны по убеждению невропатологов, с остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Как мы договорились, я буду пользоваться понятной всем терминологией, а о конкретных причинах свое мнение уже высказал. Итак остеохондроз шейного и верхнегрудного отделов позвоночника. Что делать?

Исходя из теории болей в спине, связанных с блокадой коротких глубоких мышц спины, для избавления от этой блокады Жолондз предлагает иглотерапию длинными иглами. Методика, конечно, дает результаты, но насколько долговременный? Вот в чем вопрос! Необходимо раз и навсегда избавиться от причины, приводящей к блокаде, а для этого необходимо обеспечить этой глубокой мускулатуре достаточный режим питания, который зависит от их сократимости. Т. е. мышца живота, пока она работает. Следовательно, простым иглоукалыванием сокращаться ее не заставишь, хотя частично саму блокаду мышц иглоукалывание снять помогает, но ненадолго. А вот правильный режим нагрузок на глубокую мускулатуру помогает избавиться и от причины возникновения блокады.

Для избавления от остеохондроза шейного отдела позвоночника при отсутствии тренажеров я предлагаю: отжимание от пола (фото 1, 1а) по 10 раз 15—20 серий, т. е. 150—200 раз с интервалами 20



Фото 1



Фото 1а

секунд (для менее подготовленных и для начинающих стоев на коленях и с большими интервалами). Выдох производится в верхней точке. Хорошо отжиматься под музыку ритмичную и в довольно быстром темпе. При отжимании стараться напрягать мышцы спины, как бы подбрасывая себя ими. Когда я выполняю это упражнение с группой (в ударный день мы, в основном с женщинами, мужчины менее терпеливы, выполняем это упражнение от 400 до 800 раз), то стараюсь представить свое тело этаким станком для отжимания, получается активная медитация, т. е. состояние «не ума», как сказал бы Ошо. Это за 30 минут. При этом упражнении работаю не только мышцы груди, но и спины, рук и активно диафрагма — второе «легочное сердце».

Я думаю и уверен, что тот, кто дойдет до таких цифр при выполнении этого упражнения, забудет про остеохондроз шейного отдела позвоночника навсегда. А заодно и от сопутствующих этому отделу позвоночника заболеваний.

Кто-то может подумать, что это слишком простой совет. Но на самом деле, чтобы достигнуть этих результатов в отжимании от пола, необходимо заниматься около года. Но как говорится, вся жизнь впереди и главная задача человека разумного — подготовиться к старости, т. е. к состоянию полного самообеспечения. Посмотрите внимательно вокруг на пожилых людей. Их убогость физическая объясняется не трудной жизнью (у кого она легкая?), а прежде всего полной дегренированностью. Просто на каком-то возрастном рубеже человек начинает себя жалеть, избавляя от гимнастики, тем самым понемногу убивая себя. Некоторые стареют, как я говорил выше, с 18 лет.

А тело — это инструмент, машина, квартира, за которыми необходимо ухаживать, смазывать, убирать. Иначе — пыль, «ржавчина», грязь... болеть...

Если есть возможность заниматься на тренажерах в спортивном зале, то изнуряющие отжимания от пола можно заменить.

а) жимом штанги лежа на горизонтальной скамье (фото 2, 3), 3 серии по 12—15 повторений на выдохе каждое движение. Напоминание, выдох — это произношение звука «Ха» про себя. Не стесняйтесь дышать громче. Это же гимнастика. Чем громче мы дышим в зале, тем тише мы дышим вне зала;

б) разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамейке (фото 4, 4а). При опускании или разведении рук в стороны локти слегка согнуть, при сведении рук — выпрямить. Кроме того, при разведении рук, кисти развернуть мизинцами вниз;



ФОТО 2

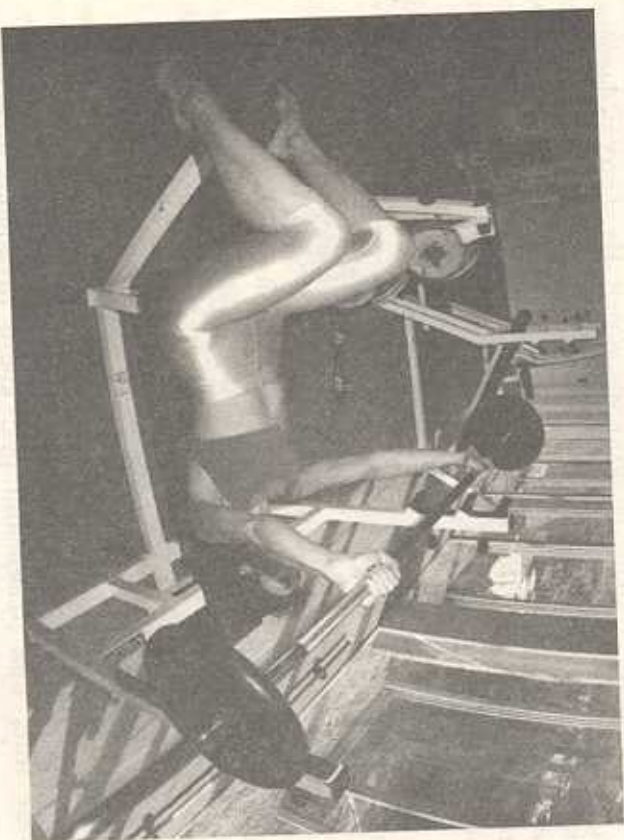


ФОТО 3



ФОТО 4



ФОТО 4а



Фото 5



Фото 5а

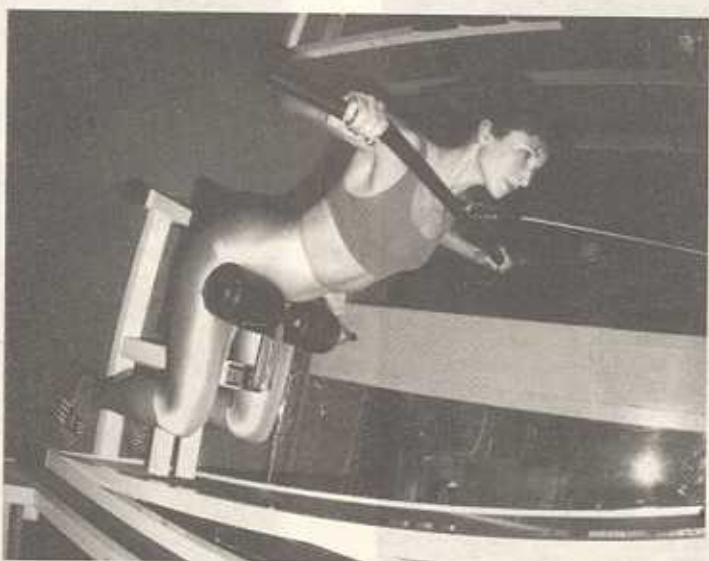


Фото 6



Фото 7



Фото 7а



Фото 8



Фото 8а



Фото 9

в) «Пуговер» — лежа на горизонтальной скамье, опускание штанги или гантели за голову, руки прямые (фото 5, 5а). Поднимать на выдохе. Это основные движения для трудных мышц. Их можно разнообразить тренажерами, самыми лучшими из которых являются «Техноджим».

Вторая группа упражнений, которая помогает избавиться от остеохондроза шейного отдела, связана с нагрузкой на мышцы спины. Это прежде всего различные тяги:

а) тяга блока к груди сверху (фото 6) 3—5 сетов по 12—15 повторений;

б) тяга гантели одной рукой к груди, стоя в наклоне на колене (фото 7, 7а), 3—5 сетов 12—15 повторений;

в) поднимание рук в стороны с гантелями, лежа на горизонтальной скамье (фото 8, 8а).

Третья группа упражнений связана с лечением боли в плечевом суставе, когда кининически трудно без боли поднять руку, спать на больном плече и, как следствие, онемение в пальцах рук, как правило 4—5 (мизинец и безымянный). Здесь я советую поочередные жимы гантелей силой (фото 9) или стоя. Во всех группах упражнений в каждом следующем подходе, особенно при лечении плеча, необходимо повышать вес до предела, т. е. до возможности поднять или выжать все не более 6 раз.

При лечении плеча, т. е. при жиме гантелей, отмечаются «хруст» и болезненность, явления, которые надо преодолевать с помощью описанного выше выдоха. С каждым последующим подходом к упражнению боль и хруст будут исчезать и с каждым тренировочным днем этот период ремиссии будет удлиняться, пока боль не исчезнет совсем. В первые дни необходимо делать холодовые компрессы с последующей растяжкой суставов и мышц, как это показано на рисунке... Т. к. подобно рода боли возникают не сразу, а имеют довольно длительный период «накопления», то и вы наберитесь терпения и не думайте, что за 3—4 занятия боль исчезнет. Сначала, когда вы еще не знаете своих сил, возможны даже обострения. Не надо этого бояться. Я просто напомню еще раз правила:

а) не спешите с набором веса в снаряде. В первом подходе к любому упражнению вес должен быть небольшим, т. е. вы должны выжать его не менее 20 раз;

б) если вы никогда не занимались на тренажерах, то первый месяц уйдет на адаптацию тела к «железу» и не надо в первый месяц стремиться в каждом подходе увеличивать вес до предельного для себя. 10—12 повторений — вот и все для начала, а количество подходов не более трех.

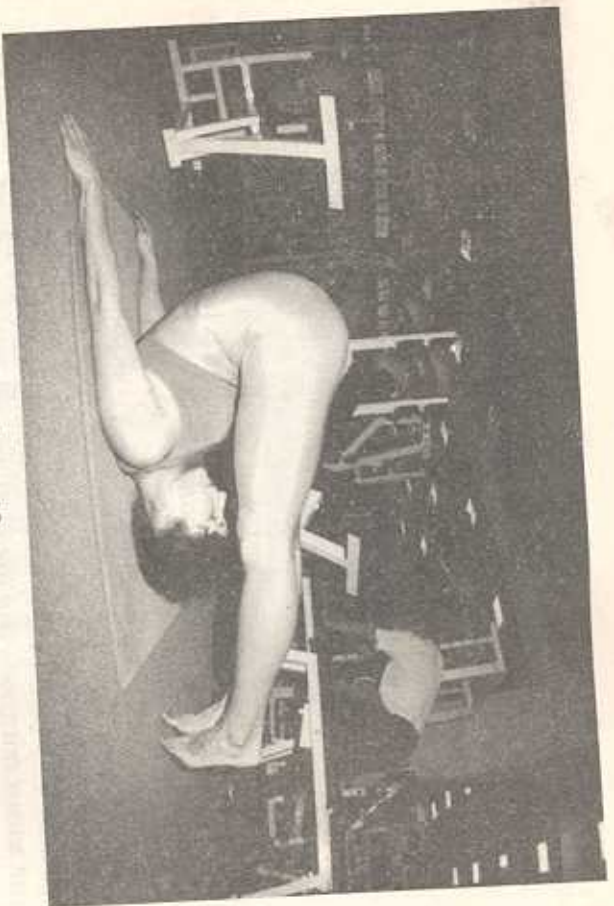


Фото 10

Это для тех, кто никогда не занимался на тренажерах. А для спортивных людей принцип «пирамиды» можно использовать с первых дней. Главное — дыхание и холодное воздействие на мышцы после занятий в первые дни. Впрочем, для себя правильно завершения водных процедур холодным душем или ванной я использую постоянно, чего и вам желаю, какая бы ни была погода за окном.

Есть еще одна группа упражнений, которые следует выполнять и при наличии тренажеров в доме, и при их отсутствии. Связаны они с растяжением и динамикой одновременно. Зависит от ритма. Если их выполнять по принципам йоги, то это — растяжка. Если их выполнять по принципам аэробики, то это упражнения на развитие мышечного корсета.

Например, «Халасана», известное в аэробике как «Плуг» (фото 10). Правда в последнее время в Европе и Америке стало модным закрывать многие асаны йоги якобы в связи с повышенным риском травматизма. Но йоге, извините, 2000 лет, в то время, как любой современной системе гимнастики не более 100. Каждая асана изучается довольно продолжительное время, прежде чем выполняется по полной амплитуде. Это первое. И второе, если вы внимательно изучите правила выполнения любой асаны, то не навредите себе никогда, а пользу получите несомненную.

Такими правилами являются прежде всего правильное дыхание при выполнении, т. е. выдох «Ха» в крайней точке, когда ноги оказываются далеко за головой. Другим правилом является предвзвешенный разогрев тела, т. е. после тренажерной программы. Другой равнозначностью этого упражнения является увеличение этого движения в динамике, т. е. раз 20 подтягивать, постепенно увеличивая амплитуду и только ближе к концу касаться пальцами ног пола за головой. Но опять же я советую это упражнение выполнять в конечной стадии занятий. Безусловно, это одно из сильнейших упражнений для борьбы с остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Но справиться с онемением в руке без описанной выше гантельной гимнастики оно не в состоянии. Только помогает при болях в голове и высоком давлении.

Все описанные выше советы помогут в простых условиях на простых тренажерах. Да и на выдворовление потребуются немного времени. А если есть возможность заниматься на суперсовременных тренажерах, то эффект от занятий достигается намного быстрее. Это объясняется тем, что движения, выполняемые на них, наиболее правильные и полнотравматичные, выполняются максимально, амплитуду движений максималы, что и позволяет задействовать всю грудную мускулатуру.

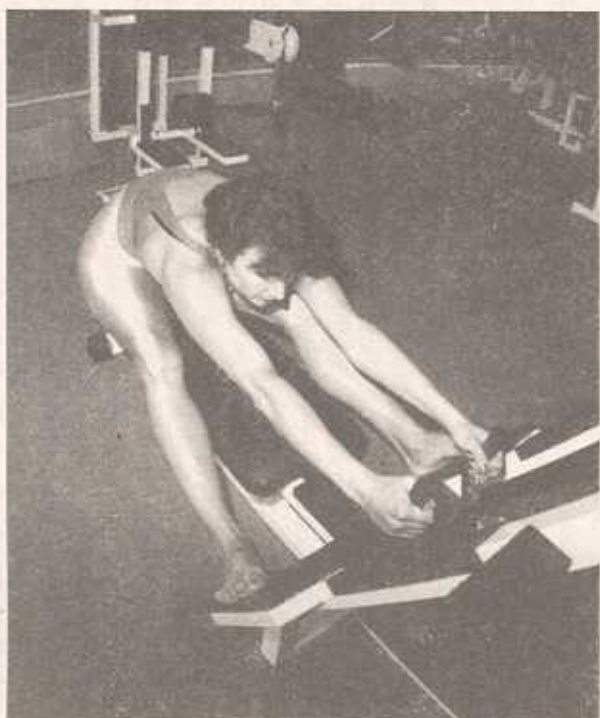
Глава 8

Как избавиться от болей в грудном отделе позвоночника

Боли в сердце. А в сердце ли?

Очень часто ко мне обращаются с жалобами на боли между лопаток, причем часто похожие на боли в сердце. Но кардиографических изменений, говорящих о сердечной патологии не выявляется. Как правило, приемы мануальной терапии и массажа не помогают, а если помогают, то не надолго. Рентгенологически порой выявляются так называемые «шипы» (экзостозы). Но это не значит, что удалив какие-то «шипы» хирургически, можно избавиться от боли.

Если вернуться к упражнениям без тренажеров, о которых я упоминал выше, то отжимания от пола тоже помогают очень хорошо при условии соблюдения рекомендуемой мной нагрузки. Если есть возможность заниматься на тренажерах, то опять же хорошо помогает нижняя тяга (фото 11, 11а). Но лучше на тренажере, который я называю «обратная бабочка» (фото 12). Просто «бабочка» (фото 13), подтягивание к груди на турнике, откинув голову (фото 14). Все эти упражнения выполняются сериями от 3 до 5 подходов по 10—12 повторений в подходе.



Φοτο 11



Φοτο 11α



Φοτο 12



Φοτο 13



Фото 14

Трудно заменить чем-либо это движение. Разведение рук с гантелями в стороны в наклоне довольно сложно при исполнении и технически правильно только подготовленным людям. Все остальные упражнения: от разного рода тиг до жима лежа на горизонтальной скамье, вызывают косячно, хотя в комплексе должны быть включены. Вы думаете я все упрощаю? Да нет. Я просто пытаюсь восстановить истоки здоровья, которое невозможно восстановить без здорового тела. Другим приемам я тоже опишу. Другое дело, насколько вы мудры, чтобы прислушаться к этим советам и постараться их выголонить. Я еще не рассказал о воздействиях ментально-энергетического уровня и делаю это сознательно. До тех пор, пока человек не научился управлять своим телом, задевать в энергетику, которая опять же напрямую связана с телом, я никому не советую. Многочисленные экстрасенсы и колдуны, пытающиеся влезть в эти струтуры психики без соматической подготовки, как правило, плохо

кончают. Потрясающее по реабилитации средство, каким является баня, опять же не всем под силу, т. к. требует особой подготовки к холоду и жаре или пару, без которых и бани не имеет смысла. Я говорю по опыту. Если в парилке (сауне) худо-бедно еще подбрасывают на камушки, то после выхода из нее, как правило, принимают либо прохладный душ, либо такой же температуры бассейн. Я мажот либо прохладный душ, либо такой же температуры бассейн. Я мажот друзьям помог преодолеть страх холодной воды именно в бане. Если говорить о йоге, то очень эффективными асанами является ШВАНАСАНА («змея») в различных вариантах (фото 15) и поза (асана) МАХА МУДРА («складной нож», фото 16) и, как вариант, наклоны к одной и другой ноге по очереди (фото 17). При описании асан обычно описывается их лечебное воздействие. Говорится немного о дыхании. Но в йоге в целом это довольно сложная система, ориентированная на восточный размерный склад характера и образ жизни. Все-таки в России йога в ее истинном понимании не прививается, хотя, как я говорил ранее, многие ее приемы необходимо взять на вооружение.

Профилактика и лечение на тренажерах и методами аэробики — вот основные лечебные кинезитерапевтические процедуры, которые целесообразно применять в наших условиях.

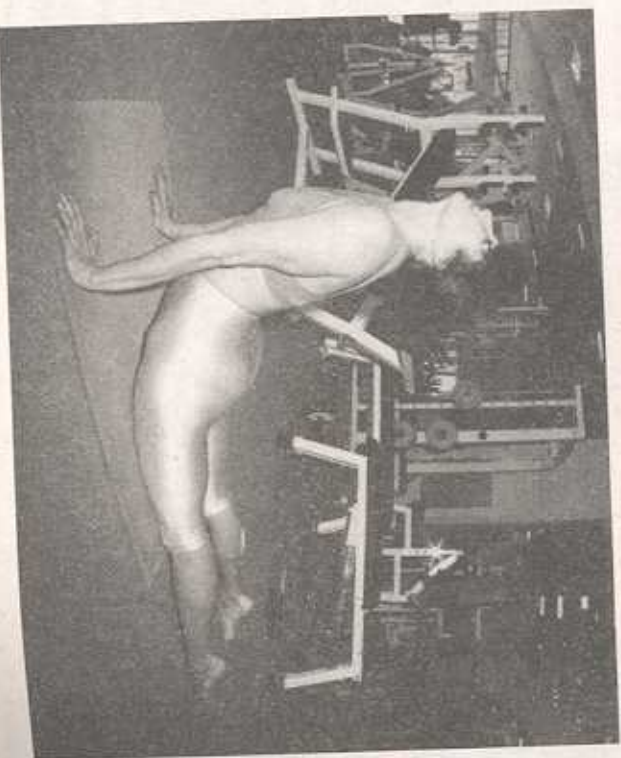


Фото 15

Тот самый радикулит или что делать, когда болит поясница

Боли в поясничном отделе радикулит, ломбато и другие названия, которых много. Проблема одна — как от них избавиться?

Самая острая и часто встречаемая боль, при «пояснично-крестцовом остеохондрозе» или компрессионной невропатии ортодоксальной неврологией так же лечится блокадами, тепловой физиотерапией. В последнее время появились продюктивные приемы, такие как постизометрическая релаксация. Но, в конечном счете, для полного выздоровления и уверенности в себе необходимо обратиться к тренажерам. Я придерживаюсь теории блокады глубоких косых мышц спины, т. к. бороться с вытекающей из нее ишемией возможно только с высоким уровнем нагрузки в процессе этой работы. Тренажер с высоким уровнем нагрузки в процессе этой работы. Осложнений не бывает, выздоровление полное.

Об этом я писал в начале книги, объясняя свой подход к проблеме «больной спины».

Итак, какие конкретно тренажеры и нагрузки при этом я советую? И в этой главе я активно буду прибегать к услугам фотографа.

Наклонная доска. Занятия на этом снаряде требуют предварительной подготовки. Прежде чем больной дойдет до нужных

ему нагрузок, пройдет немало времени.

Начинать надо с небольшого угла наклона и, я бы сказал, чаще всего с нулевого. От занятия к занятию угол наклона повышается при в общем-то постоянном числе повторений — 20. Выдох «Ха» имеет колоссальное значение. Упражнение выполняется в двух вариантах (фото 18, 19). При разном роде поражений необходимо только подбирать, что более возможно. Опять же необходимо помнить, что в остром периоде при выполнении этих движений, особенно в первые 3—4, ощущается довольно значительная болезненность. Дыхание поэтому играет болеетоляющую функцию, а правильная биомеханика движений позволяет уйти от осложнений.

Время избавления от боли различно. При наличии полного арсенала нагрузки специально разработанной суставной гимнастики — от 10 до 20 сеансов. Когда больше, когда меньше. При трижах диска пояснично-крестцового отдела, осложненных другими, нужно, порой, до 30 сеансов. Я имею в виду состояние человека, когда он способен вернуться к прежней работе без ущемления своих интересов. Просто он впоследствии должен выполнять ряд практических «техники безопасности» своего тела, которым я его обучаю.



Фото 16

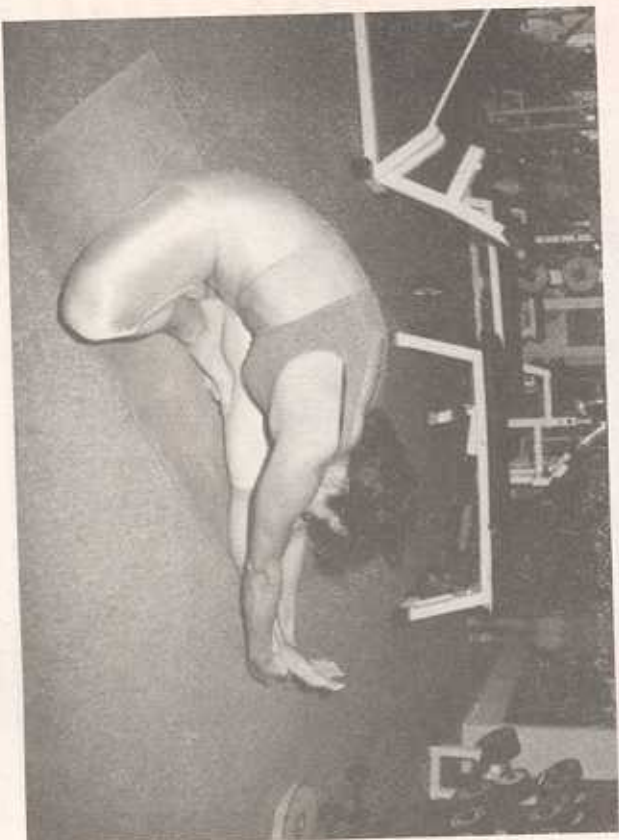


Фото 17



Фото 18



Фото 19

Рама. Здесь возможны различные комбинации. От висов за обе ноги (фото 20, 20а — выполняет большой Кузнецов С. Г. с прыжей диска 12 мм) и выполнения соответствующих тяг до тяги сверху каждой ногой попеременно.

Горизонтальная тяга (фото 11, 11а). Технически очень сложное упражнение, практически незаменимое. Все время необходимо контролировать правильное положение спины, иначе есть риск «срыва» спины (выполняется только с инструктором). Идет в сочтании с тренажером для спины «римский стул» (фото 21, 21 а).

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Как это ни парадоксально, но это порой единственное упражнение, которое способен выполнить больной. При этом упражнении очень хорошо можно напрутить мышцы поясничного отдела, поднимая таз (фото 3), (с точки зрения культуристов это носит название «ЧИТИНГА» спиной) и, кроме того, человек избавляется от страха «парализации», который довольно часто испытывают такие больные. Ведь сама по себе возможность поднимать сравнительно большие тяжести при «острой» спине уже лечит. А дальнейшая работа на тренажерах снижает подолбные страхи окончательно.

Упражнение на «римском стуле», как отдельном тренажере (фото 21, 21 а) для спины, — тоже имеет потрясающее лечебное воздействие на пояснично-крестцовую зону. Несмотря на разного рода запреты, я при «острой спине» рекомендую выполнять это движение с отпущением. Естественно, с помощью инструктора. Количество подходов как и везде от 1 до 5—6 и даже больше. Но не менее трех.

Незаменимым тренажером при болях в спине является турник. Упражнение «склепка» (фото 22) лучшее из этого арсенала. Выполняется как прямыми ногами, так и согнутыми в коленях. Первые подвемы ног обычно выполняются через боль, преодолевать которую помогает выдох «Ха». После 5—6 повторений боль становится менее острой. Простые висы на турнике, обычно рекомендуемые врачами ЛФК, мало что дают, так как у большинства людей плечевой пояс развит слабо, а висеть необходимо долго. Кроме того, выполнение «склепки» не менее 12 раз подряд наряду с вытяжением укрепляет мышечный корсет тела.

Отжимание на параллельных брусьях с грузом на поясе (фото 23 выполняет автор руководства). Вес подбирается с учетом физических возможностей человека.

Подводя итог вышеперечисленным упражнениям, можно заметить, что для избавления от поясничных болей необходимо подтянуть брюшной пресс и мышцы спины. Более конкретный подбор

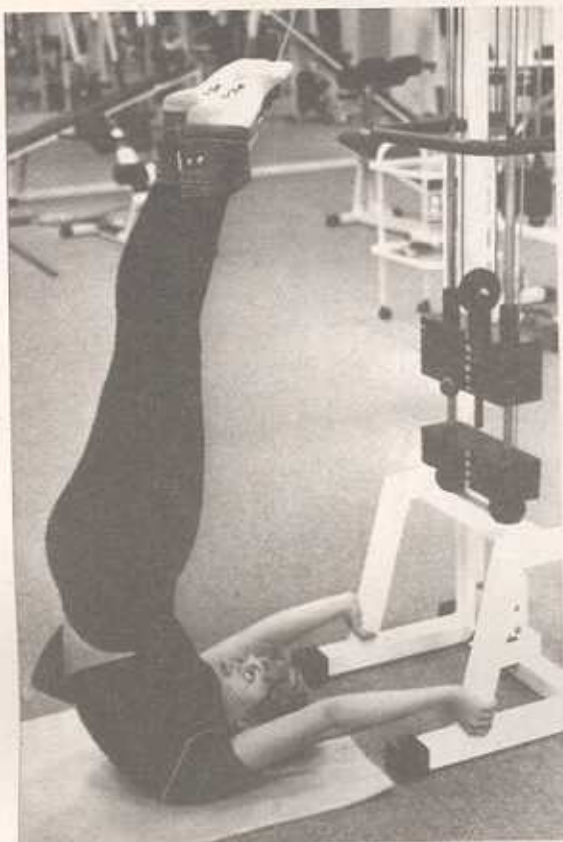


Foto 20

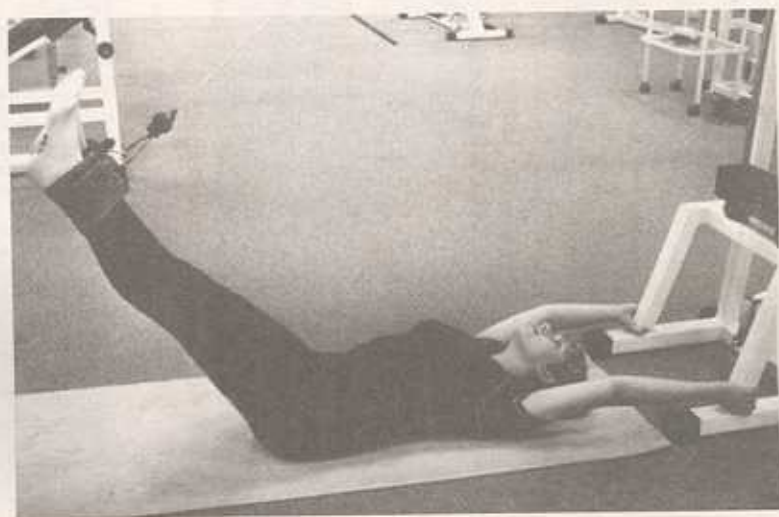


Foto 20a



Foto 21a



Foto 21



Фото 23



Фото 22

нагрузок и упражнений идет строго индивидуально в тренажерном зале, под руководством инструктора, а лучше врача-реабилитолога. Задача этого руководителя указать путь, по которому необходимо идти, чтобы навсегда забыть про большую спину. Поэтому людям с гипондрияческим складом характера (любящим состояние болезненности, т. е. возможности поживаться) это руководство не поможет. С моей точки зрения, это единственный путь, по которому надо идти для избавления от боли в спине. Путь этот непростой, требует терпения. Но это терпение стоит того, чтобы ему посвятить часть жизни. И еще. Эти рекомендации следует выполнять всю оставшуюся жизнь. Несмотря на всю простоту этих движений, я напоминаю, что лечебный эффект достигается только при больших нагрузках. Не надо их бояться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ ИЛИ ПОСТФАКТУМ

Подводя итог написанному, мне хотелось бы еще раз подчеркнуть основные выводы той методики, которую я разработал для избавления от боли в спине. Первое и самое главное. Основной причиной возникновения боли в спине является потеря человеком мышечной массы, данной ему природой, т. е. составляющей 40% веса человека. Это вынуждены будут признать рано или поздно и все сторонники ортодоксальной неврологии, если захотят получать ошутимые результаты от лечения. Часто выдаваемая причина о якобы «застуженной» спине несостоятельна по той причине, что эта самая спина защищена от холода во сто крат больше, чем, например, наше лицо. И если приводить в качестве основной причины холод, то в пору говорить об общем обморожении организма. Однако, последнего не происходит. Потеря мышечной массы, а с нею и потеря мышечного корсета, должна рассматриваться основной причиной при болях в спине.

Мышечная блокада и последующая ишемия мышечно-соединительной ткани — вторичны. Что касается спортсменов, у которых часто возникают подобные боли, то здесь речь идет о неправильном перераспределении мышечного корсета. Т. е. перегрузка одних отделов позвоночника в ущерб другим. Здесь необходимо после соответствующей коррекции разработать правильную программу ОФП на тренажерах с целью устранения «слабых мест».

К сожалению, эта проблема абсолютно не изучается ортодоксальной медициной, а тренеры привыкли работать только со здоровыми людьми. И при появлении боли у спортсменов обращать

ются к врачам ортодоксальной медицины. Отсюда длительное и не всегда успешное лечение.

Поэтому второй задачей этого руководства является разработка и проведение в жизнь организации официальной учебной дисциплины в программе обучения будущих врачей. А именно: медицинские болезни человека, которые должны изучаться на основе абсолютно других принципов с учетом только общей теории чешской базовой подготовки будущего врача. И чем быстрее будет проведена в жизнь эта программа, тем быстрее на нашей жизни исчезнет термин «белая ворона», т. е. человек, ведущий здоровый образ жизни, или ЗОЖ. Именно эта дисциплина должна идти под эгидой **ЗДРАВООХРАНЕНИЯ!**

И последнее. К сожалению, для тех, кто желает вернуть себе здоровье, не затрачивая сил.

ЗДОРОВЬЕ — это ТРУД.

Труд — это **ТЕРПЕНИЕ.**

Терпение — это **СТРАДАНИЕ.**

Страдание — это **ОЧИЩЕНИЕ.**

Очищение — это **ЗДОРОВЬЕ.**

И ни одно из этих человеческих ощущений выбросить из этого алгоритма **ЗДОРОВЬЯ** нельзя. Но, чтобы эти процессы не были столь тяжелы, необходимо создать школу профессионалов с дипломом врача, которые понимают все приемы и методы **ЗОЖ**. А не оставлять их на растеряние разного рода целителям «от сохи».

В большинстве существующих методик все-таки главный упор делается на пассивные методы оздоровления. Вопросы активной реабилитации рассматриваются только с точки зрения голодания, моржевания, бег и некоторых других аэробных процедур. Мышечный корсет чаще упущен из виду, т. к. это большой личный труд, за исключением тех методик, о которых я упоминал. Мышцы — это та самая «фабрика лекарств», которая нам дана от Бога. Здесь и обезболивающие, антидепрессивные, очищающие лекарства — лекарства тела! Забывать свое тело — это забывать душу. Да, да. Физическое здоровье — основа духовной работы. Это основная мысль всех восточных методик, которые ушли далеко вперед в плане понимания **ИСТИНЫ**. Но и у них, восточных методик, мышечный корсет не рассматривается с такой остротой, как в этом руководстве, т. к. большинство гуру не имеют врачебного диплома и могут только обосновать принципы здоровья на основе многовековых традиций своего народа.

А не все их традиции одобряем мы для нас, живущих в Европе. Поэтому и предлагаю ассимилировать многие выходы Востока, используя наши приемы и методы. Восстановив «физическую оболочку», человек задумается о Боге более плодотворно, чем принято сейчас, когда здоровье потеряно и остается только просить Бога о «быстрой» смерти. Здоровье — это личное дело каждого. Моя методика не имеет возрастных границ. Помогает абсолютно всем, у кого сохранился, простите, разум. Вопрос, порой, только во времени восстановления. Т. е. чем раньше, тем быстрее.

Все остальные приемы идут как вспомогательные, в том числе и различные диеты, и бег, и аэробика, и моржевание. А достижение человеком вершин понимания Бога и Космоса идет уже следующим этапом самосовершенствования. И этот путь будет уже более естественным и необходимым, чем, например, в биоэнергетике, отравленной от практической жизни. Управление энергией возможно только с помощью здорового тела. Не надо никому ни о чем просить, и Бога в том числе. Надо делать самому себя. И тогда вам поможет и природа, и космос, и Бог. Эта дорога — дорога к собственному здоровью — приведет вас не только к избавлению от болей в спине. Но прежде всего поможет вам жить полноценной жизнью, ибо достичь вершин можно только при одном условии: при условии полного здоровья, когда мысли и чувства не отягачаются на боли в теле. А чтобы тело не отяжелело, им надо заниматься. Такова диалектика жизни. «Когда кони сыты — они бьют копытом» — шутка. А шутка ли?

Если у вас ничего не болит, все равно я рекомендую вам взять мои советы на вооружение не только в качестве профилактики, но прежде всего для того, чтобы познать себя и выйти из кабалы страха болезней, который интенсивно наплетается средствами массовой информации. «Аптека внутри нас» — последняя истина, о которой часто говорится, но почему-то не знают — в каком виде эти таблетки. Я постарался «открыть аптечный прилавок». Денег не надо. Ну, жен разум и чувство собственного достоинства. Ибо нет ничего печальнее беспомощного человека на больничной койке.

До встречи в стране **ЗДОРОВЬЯ** и **СВОБОДЫ!**

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Часть I	
Глава 1..... Философия экстремальной медицины	5
Введение или история болезни современной медицины	
Классическая философия против таблеток	
Что лучше: вернуть здоровье или лечиться до самоуничтожения	12
Глава 2..... Философия боли или где рождается остеохондроз	
Тепло — иллюзия лечения	16
Глава 3..... Страх нагрузок или почему не надо жалеть большую спину	
Когда начинается старость	22
Глава 4..... Практические рекомендации или о том, что надо делать каждому, чтобы не попать в больницу с большой спиной	27
Глава 5..... Детский остеохондроз — миф или реальность	
Или как помочь нашим детям вырасти здоровыми	
Глава 6..... Истинь, которые все знают, или почему эти истинь никто не хочет знать	30
Абсурды и парадоксы «Диагностики кармы»	
Часть II	
Практические советы для страдающих болями в спине с кокцигитариумами и идиостралиями	36
Глава 7..... Что же такое остеохондроз?	49
Глава 8..... Как избавиться от боли в грудном отделе позвоночника	
Боли в сердце. А в сердце ли?	55
Глава 9..... Тот самый ридикюлит или что делать, когда болит поясница	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ИЛИ ПОСТФАКТУМ	61

Сергей Михайлович Бубновский

ПРИРОДА РАЗУМНОГО ТЕЛА ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА (Руководство для тех, кто не хочет стареть)

Написана в г. Москва — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 9533003 — книги, брошюры.
Подписано в печать 14.08.2000. Формат 60/90/16. Печ. л. 4,5/11, газетная. Печать офсетная.

Периодика «Таймс». Тираж 20 000 экз. Зак. № 1385.

ПЕОКОЛ Шереметьево М. В. (Издательство) ГР № 068214 от 15.12.98.

Верской ордена Трудового Красного Знамени полиграфкомбинат детской литературы
им. 50-летия СССР Министерства Российской Федерации по делам печати,
телеграфно-связи и средств массовой коммуникации
170040, г. Тверь, проспект 50-летия Октября, д. 46.

