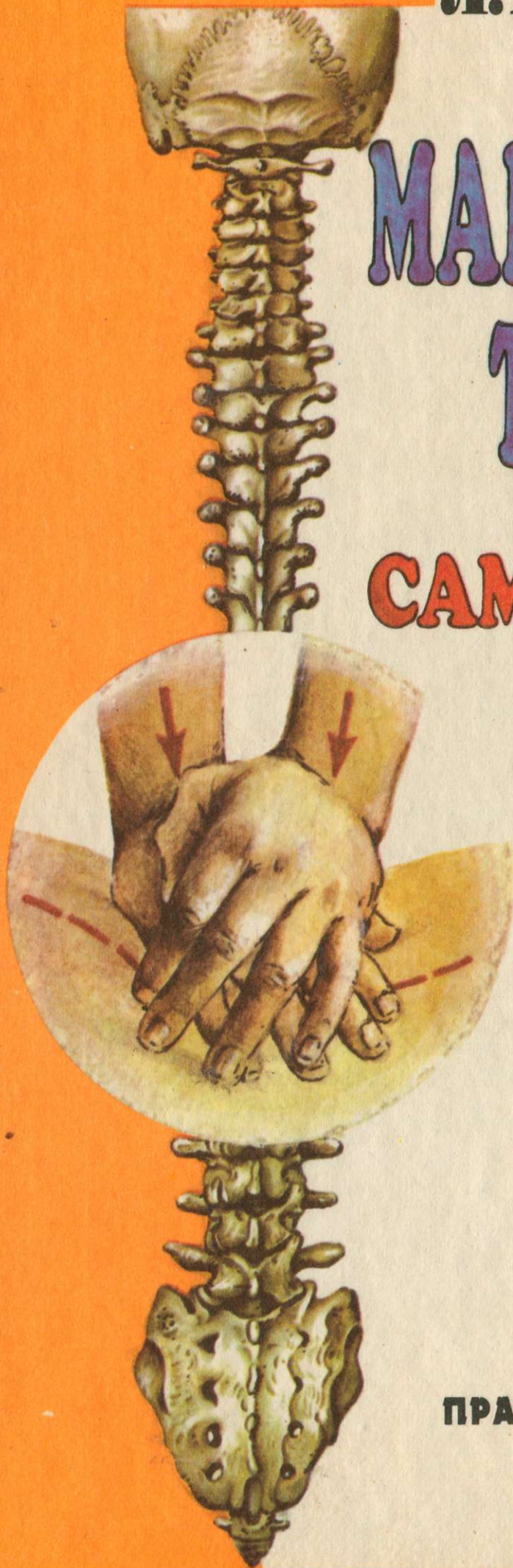


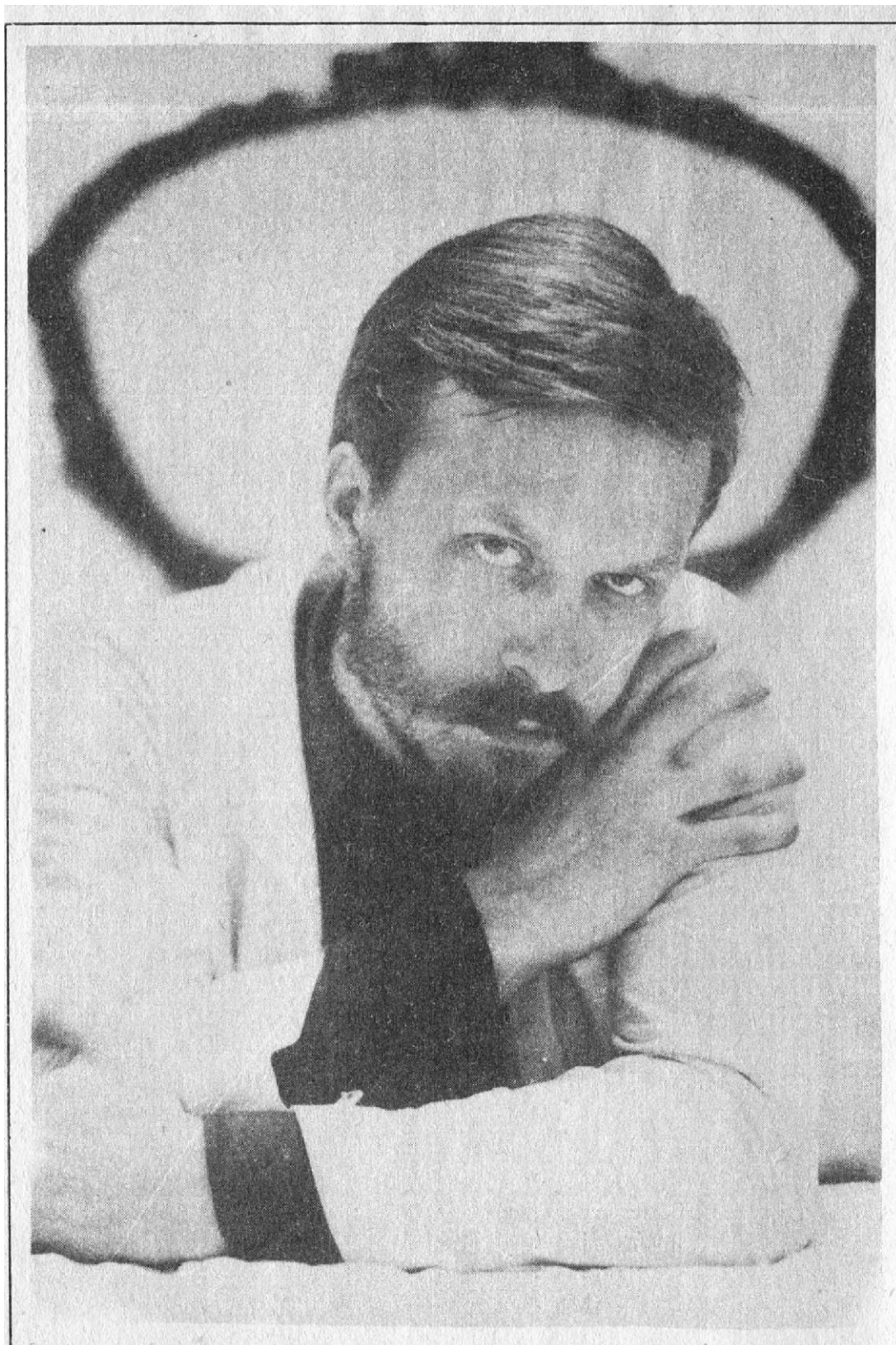
Л.А. БУЛАНОВ

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ и САМОПОМОЩЬ

**ПРИ
ЗАБОПЕВАНИИ
ПОЗВОНОЧНИКА
И СУСТАВОВ**

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ





Леонид Алексеевич
БУЛАНОВ -
Доктор-остеопат

Книга защищена авторским правом и страховым полисом. Выпуск книги издательствами без согласия автора не разрешается.

РЕЦЕНЗЕНТ зав. отделением Вертеброневрологии курортно-поликлинического объединения г. Кисловодска, доктор мануальный терапевт Батчаев Х.У

Автор книги "Мануальная терапия и самопомощь при заболевании позвоночника и суставов" доктор-остеопат Буланов Л.А. имеет патент на медицинское изобретение, зарегистрированный в Российском патентном бюро, о практическом лечении методом мануального (ручного) воздействия на позвоночник и суставы, с эффективностью применения лечебной методики в 95% случаев излечения (по данным исследований контрольных групп больных, прошедших лечение в Московском научно-исследовательском лечебном центре хиропрактики и остеопатии), в комплексе с лечебно-профилактической гимнастикой при остеохондрозе позвоночника.

ISBN 5-86892-431-2

(С) Буланов Л.А.

© Автор рисунков Буланова Г.В.

Издательство «И И КОН КОМ». Макет, оформление, исполнение.

ОТ АВТОРА

Автор рассказывает о книге.

9**ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ**

Во введении рассказывается об исторических аспектах развития мануальной терапии. Рассматриваются философские и медицинские направления подхода к этому методу лечения, прослеживается вековой путь остеопатии и хиропрактики и современный путь развития метода мануальной терапии.

11**ГЛАВА 2. ОСТЕОХОНДРОЗ
И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ**

Остеохондроз — болезнь века. Он является причиной многих заболеваний, которыми больше всего страдает человек. В этой главе рассказано, как и по каким причинам с самого раннего возраста и до зрелых лет развивается и прогрессирует остеохондроз и к каким тяжелым заболеваниям он может привести впоследствии.

23**ГЛАВА 3. ЛЕЧЕБНЫЙ МЕТОД
МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ**

Мануальная терапия как самый основной метод лечения при заболевании позвоночника и суставов. Рассказывается, насколько она может быть эффективна и полезна при этих заболеваниях. Читателю предлагается оз-

45

накомиться с приемами и методами воздействия: манипуляциями и ударной техникой. Даются общие показания и противопоказания.

ГЛАВА 4. ЭКСТРАСЕНСОРИКА И МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

**Китайское энергетическое восприятие
человека по меридианам и индийское
энергетическое восприятие человека по чакрам**

Проводится основная взаимосвязь между экстрасенсорным лечением и лечением мануальной терапией на основе китайской нетрадиционной медицины и индийского восприятия позвоночника, как энергетической основы нашего организма.

ГЛАВА 5. САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТЕОХОНПРОЗЕ

Человек не всегда может обратиться за помощью к врачу, поэтому он должен помочь себе сам.

ГЛАВА 6. УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНПРОЗЕ И НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (СКОЛИОЗ, КИФОЗ, ПОРДОЗ)

Одним из первых и необходимых условий лечения остеохондроза является выполнение лечебных упражнений. В этой главе приводятся упражнения и методика их выполнения.

**ГЛАВА 7. АЛТЕРНАТИВНАЯ
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГИМНАСТИКА ЦИ-ГУН****111**

Китайская гимнастика ци-гун представляет собой динамические и статические дыхательные упражнения, которые направлены на общее оздоровление организма. Она является древним лечебным методом в улучшении и укреплении костной системы человека.

**ГЛАВА 8. САМОМАССАЖ
ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ****133**

Самомассаж — древнее средство от боли в органах и суставах (приводятся основные рефлекторные воздействия на позвоночник и суставы).

**ГЛАВА 9. ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ
ПРИ БОЛЯХ В ПОЗВОНОЧНИКЕ
И СУСТАВАХ****159**

Точечный массаж — эффективное китайское лечение. Даны способы и методы воздействия на точки при заболеваниях позвоночника и суставов.

**ГЛАВА 10. БАНОЧНО-ВАКУУМНЫЙ
МАССАЖ****177**

Массаж банкой вдоль позвоночника может помочь снять боли и излечить болезнь.

181

ГЛАВА 11. САУНА

Сауна — древнее лечение, которое всегда использовалось при радикулитах и при боли в суставах. В этой главе рассказывается, как лучше подходить к лечению сауной при заболевании опорно-двигательного аппарата.

187

ГЛАВА 12. СОВЕТЫ ЦЕНИТЕЛЯ

В этой главе собраны советы народных знахарей и костоправов, которые веками успешно применялись в лечении ревматизма.

219

**ГЛАВА 13. ПИТАНИЕ
ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ**

Как питаться и что есть — один из самых частых вопросов больных. Об этом говорится в этой части книги.

Часть III

229

**ГЛАВА 14. АУТОТРЕНИНГ,
МЕДИТАЦИЯ, МОЛИТВА**

Эти три метода могут быть большими помощниками от стресса, который провоцирует многие заболевания, где всегда причиной является остеохондроз. Практикуя аутотренинг, медитацию и молитву больной сможет обрести спокойствие, уверенность и импульс здоровья.

Работая директором Московского Научно - исследовательского лечебного цехов хиропрактики и остеопатии и занимаясь методом лечения мануальной терапии, и практикуя его много лет, автор хочет познакомить со своим опытом широкий круг читателей, рассказывает о мануальной терапии, дает советы, как можно помочь людям, страдающим от болей в позвоночнике и суставах. Читатель получив представление о мануальной терапии, уяснит действие и направленность лечебного

Содержание этой книги поможет людям обрести длительное облегчение от мучительного чувства дискомфорта. Она для тех, кто страдает шейным, грудным и пояснично-крестцовым остеохондрозом и многими заболеваниями, которые связаны с позвоночником.

Информация, содержащаяся на ее страницах, призвана помочь больным обрести покой от болей и предупредить болезни. Речь идет не о лекарствах, которые лишь замаскируют симптомы, а о том, как лечить причину заболевания методом мануальной терапии, экстрасенсорным воздействием, физически-

ми упражнениями, рациональностью движений, диетой, советами народной медицины, и психорегуляцией.

Ценность книги в том, что в ней отмечено то, что остеохондроз является причиной многих заболеваний. Особое внимание уделено самопомощи традиционными и нетрадиционными методами лечения.

Надо отметить, что информация об издании книги была опубликована в газете "Вечерняя Москва" за 14 августа 1991 года, а так же в "Московской Торговле" и в "Воздушном транспорте". Но книга по многим причинам не была издана, т.к. редакции настаивали на соавторстве, ущемляя права автора. А в одной редакции рукопись была даже украдена, но потом возвращена автору.

Особую благодарность автор выражаем директору Акционерного общества "Молдовалесбум" Агееву Д.Ф. и директору ООО "Гент" Бруштейн Г.И. обеспечившим материально-спонсорскую помощь в выпуске книги в свет.

Суважением
Л. Буланов

ВВЕДЕНИЕ

*Медицина — это искусство,
а хороший врач подобен богам.*
ГИППОКРАТ

В последние годы в нашей стране большое внимание уделяется нетрадиционной народной медицине. По этому поводу много книг и брошюр. Очень мало уделено внимания мануальной терапии или как называют этот метод в народе — костоправству. Через века дошло до нас это искусство врачевания. Во все времена и у всех народов врачеватели и костоправы были достойными и почитаемыми людьми. Не случайно поэтому греками были обожествлены даже некоторые из людей, прославившиеся необыкновенным искусством врачевания. Сын Аполлона Асклепий, которого воспитал мудрый кентавр Хирон, был известен как искусней-



Асклепий по мифу он явился создателем медицины и впервые научил людей врачеванию.

ший врач, якобы воскрешавший мертвых. Позднее его чтили как бога врачевания. Две его дочери — Гигиея и Панацея (Всеисцеляющая) также почитались как богини врачевания. В "Иллиаде" Гомер дает высокую оценку деятельности врача: "Стоит многих людей один врачеватель искусный..."

В век научно-технического прогресса часто забывают об истоках медицины. Развитие и популярность фармакологии отодвинули на второй план **чисто естественные методы лечения**. В течение тысячелетий накапливались знания о жизнедеятельности и лечении человеческого организма. Наиболее ранние сведения о методах лечения дошли до нас из Китая, Индии, Тибета, Малой Азии, Египта, Греции и Рима, где и зародилось искусство костоправства (мануальной терапии). Свидетельствами того, что люди страдали болями в спине и суставах являются древние рукописи и захоронения. При вскрытии гробниц египетских фараонов, а также в греческих и римских захоронениях царей были обнаружены

костные изменения в позвоночнике и суставах.

Египтянам принадлежит первое из дошедших до нас описаний головного и спинного мозга. Оно приведено в большом медицинском папирусе Э.Смита (XVI век до н.э.). На папирусной ленте длиной 4,68 метра и шириной 33 см описаны 48 случаев травматических повреждений костей, черепа, мозга, шейных позвонков, ключиц, предплечья, грудной клетки и позвоночного столба, а также способы их лечения.

В Древнем Китае тоже придавалось важное значение позвоночнику. Древний философ, основатель даосизма в Китае — Лао Цзы, (7 век до н.э.), уделял особое внимание самосовершенствованию духа и тела, через главенствующую роль позвоночника, являющегося проводящей системой "Земля-Человек-Космос"

Нарушение в суставной целостности костной системы позвоночника приводит не только к болезням, но и к душевному дисбалансу (раздражение, страх, гнев, скорбь...). Вра-

чуя боль тела, врачуешь и дух.

В Индии в школах йогов существует такое воззрение: "Пока гибок и здоров наш позвоночник, здорово наше тело" Особое значение учителя йоги в упражнениях (асанах) придают положению позвоночника. В кундалини-йоге считается, что тайное хранилище энергии человека

находится между вторым и третьим крестцовыми позвонками и называется "кундалини" Кундалини хранится в яйцевидной капсуле, в виде змеи, свернувшейся в 3,5 оборота. Здесь же находится центр тяжести человеческого тела. Признано, что, поднимая кундалини от крестца по позвоночнику вверх, можно достичь космического или божественного просветления.

По мнению восточных мудрецов, человек является ходячей антенной (рис.1), в которой ма-

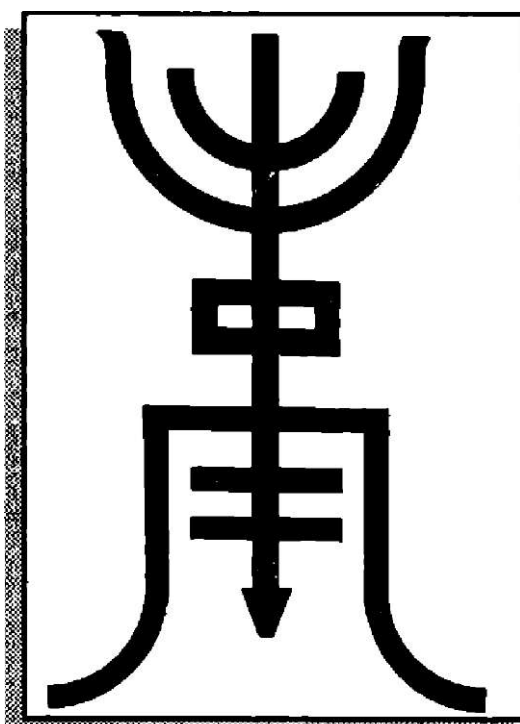


Рис.1. Древнекитайская схема человека — III тысячелетие до н.э. Человек понимается как психоэнергетическая космическая сущность, представленная в виде антенны. По даосским представлениям — «стрелы, пущенной с небес».

кушка — ее центр, а позвоночник — проводящая система к органам. Функции органов зависят не только от жизнедеятельности человека, но и от космической информации, получаемой им.

Не только философия Востока, но и религия отводит особое место позвоночнику. Так, в Тибете буддисты поклоняются горе Кайлас (оси Вселенной,



"Жемчужине лотоса"), достигающей в высоту 6714 метров (рис.2). С некоторого расстояния она действительно напоминает соцветие лотоса. По древней индийской традиции ось Вселенной называется Меру (или Сумеру), что соответствует понятию "позвоночник" или "спинной мозг" в нашей нервной системе. "Картой космоса в буддийском понимании является "мандала" (санскритский круг, колесо), трактуемая как модель или изображе-

Рис.2.
Гора Кайлас

ние Вселенной (рис.3). Это рисованное, живописное или скульптурное изображение круга с нанесенными на него красочными или рельефными деталями. Размеры мандала различны — от помещающихся на ладони миниатюр до

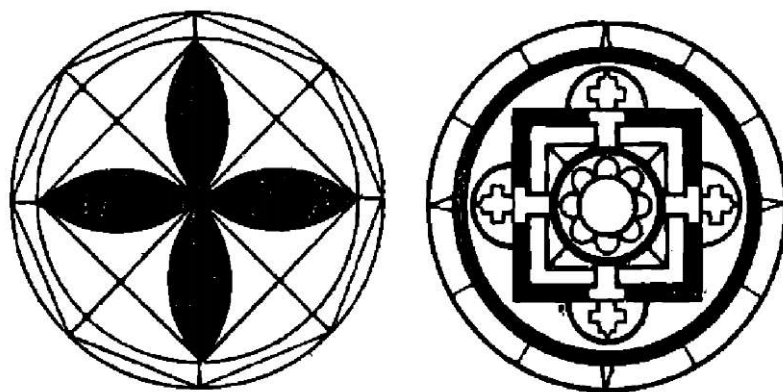


Рис.3. Мандала
схематическое
изображение
картины мира.

грандиозных архитектурных сооружений. При всем разнообразии рисунка в мандала

обязательно выделен центр композиции, трактуемый как обитель божества, "ось мира" или "ось Вселенной". На скульптурном мандала этот центр выпуклый и, как, правило, имеет форму четырехгранной усеченной пирамиды. Небольшие металлические мандала очень распространены в северном буддизме и наглядно передают представление о мире как о круглой плоскости, в центре которой возвышается "царь гор" — Сумеру" ("Буддизм" А.Н. Коче-

ТОВ, "Наука", 1983). Тысячи буддистских паломников отправляются, чтобы поклониться горе Кайлас — "оси Вселенной", "позвоночнику" нашей планеты.

В трудах ученых и философов — Пифагора, Платона и Гиппократа говорится о важности позвоночника.

Гиппократ подчеркивал, что заболевание почек, легких, сердца, периферийных суставов зависит от места расположения позвонков. В своем труде о суставах Гиппократ писал, что основой медицины является костоправство (мануальная терапия). Великий Гиппократ лечил многие заболевания позвоночника. Правда, лечение было весьма своеобразным, так как основывалось на представлениях, довольно далеких от современной медицины. Для лечения болезней позвоночника широко применялись массаж, корсеты и специальные приспособления.

В последующие века мануальная терапия развивалась, становилась на твердые позиции. В этом заслуга выдающихся врачей того време-

ни. Наибольший расцвет ее пришелся на конец XIX века. Так, в Лондоне существовала школа Остеопатов, основанная в 1882 г. врачом Андре Стиллом. Обучение остеопатов продолжалось два года. Стилл достиг больших успехов в остеопатической практике, разработал и поставил на крепкую основу метод остеопатии. Это учение заслуживает внимания и в наше время. Организм человека, по их мнению, может находиться в состоянии здоровья и даже самоизлечиться, если будет поддерживаться его костная структурная целостность. Следует обратить внимание на тот факт, что основное число хронических расстройств не вызвано заболеваниями, а происходит исключительно из-за неправильного положения определенных частей тела, которые напрягают не только себя, но и близко расположенные к ним органы. Если у человека укорочена нога, она напрягает мускулы спины, шеи и головы, вызывая боли. Это диспропорция. Врач остеопат удлиняет ногу специальным бармаком, исправляет костную струк-

туру тела, устраняет напряжение мышц. Боль отступает, так как своими приемами врач ликвидировал диспропорцию и поддержал сложный структурный баланс человеческого организма.

Одним из разделов остеопатии является черепная остеопатия. Доктор Сазерлэнд открыл первичный дыхательный механизм, который выполняет в отношении тканей головы и позвоночника ту же роль, которую легкие играют для всего организма: **"Спинномозговая жидкость циркулирует в этой области от десяти до четырнадцати раз в минуту с различным пульсированием"** Жидкость переокисляет ткани, поддерживая их жизненно функциональное состояние. Именно пульсирующая спинномозговая жидкость помогла доктору Сазерлэнду понять назначение способности костей черепа совершать колебательные движения. Ограничение этой незначительной мобильности мешает циркуляции жидкости, определенные участки мозга получают недостаточное питание и функционируют ниже оптимального уровня. К тому же сжатые кости

череп давят на чувствительные черепные нервы, а это оказывает действие на весь организм.

В зависимости от того, какой нерв подвергается воздействию, у человека могут слабить слух и зрение, возникать спазмы мышц шеи, спины и головы, вызывающие боль, головокружение, нарушение дыхания и даже желудочные расстройства. Хотя напряжения внутричерепные, т.е. возникают в черепе, немалую роль здесь играет и спина. Так, в неудачной позе могут напрячься мышцы, связки шеи и головы, а также ухудшиться движение спинномозговой жидкости к голове. Напряжение мышц и связок, соединяющих голову с позвоночником, может затруднить дыхание. В таких случаях при лечении нарушения дыхания необходимо исправлять и положение, создавшееся в области спины.

Остеопаты считают, что "часто причиной хронических головных болей, болей шеи и спины, вызванных спазмами мышц, является прежде всего затруднение движения спинномозговой жидкости и ограниченность подвижности костей черепа" (Гарольд Гельб, Паула М. Зигель

"Обезболивание без лекарств"
Минск, Полымя, 1990)

Последователь Андре Стилла, Луис Пальмер в 1895 году открыл школу хиропрактов. В отличие от остеопатов хиропракты используют короткие рычаги. Они придают большое значение отросткам позвоночника, на которые воздействуют мануально* Устраняя зажатие нервов, они освобождают человека от боли. Хиропракты противопоставляют свои методы лечения методам классической медицины. Придерживаясь теории сублюксации (сочленения позвонков), они широко используют в своей практике мистику, оккультизм, заговоры, магию, символы и магнетизм.

В настоящее время в США издается журнал по остеопатии, методы которой получили признание и широко практикуются в разных странах. Только в США насчитывается свыше сорока трех тысяч остеопатов и хиропрактов.

В 60-е годы нашего столетия научное обоснование метода мануальной терапии помогло его дальнейшему распространению в лечебной практике и признанию в медицине. У нас в стране этот метод, благодаря высокой эффективности лечения, привлек к себе особое внимание и приобрел

* мануально —
manualis (лат)
— ручной

ВВЕДЕНИЕ

большую популярность. Открыто множество кабинетов и обучено много врачей. Еще больше появилось "целителей", которые, к сожалению, не всегда владеют искусством костоправства, не учитывают свои возможности, способности и данные. Костоправ должен обладать не только физической силой, но и знанием анатомии, физиологии человека, обладать высокой тактильной чувствительностью пальцев рук, "легкой рукой" и любящим сердцем, хорошо оценивать и анализировать состояние

системы.

В Древнем Китае претендент на высокое звание костоправа должен был выдержать сложные экзамены, одним из главных элементов которых была проверка на тактильную чувствительность рук. Она состояла в том, что в кожаный мешок помещался глиняный горшок, обмазанный изнутри клеем, который затем разбивался, а претендент на звание врача должен был собрать и склеить его внутри мешка вслепую. Больные должны быть осторожны и осмотрительны при выборе костоправа. Попасть на лечение к человеку не сведущему или к шарлатану — значит не поправить свое здоровье, а навредить ему.

ОСТЕОХОНДРОЗ И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ

*Все большое начинается с малого
ЛАО ЦЗЫ*

Остеохондроз — одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата, поражающее сегодня

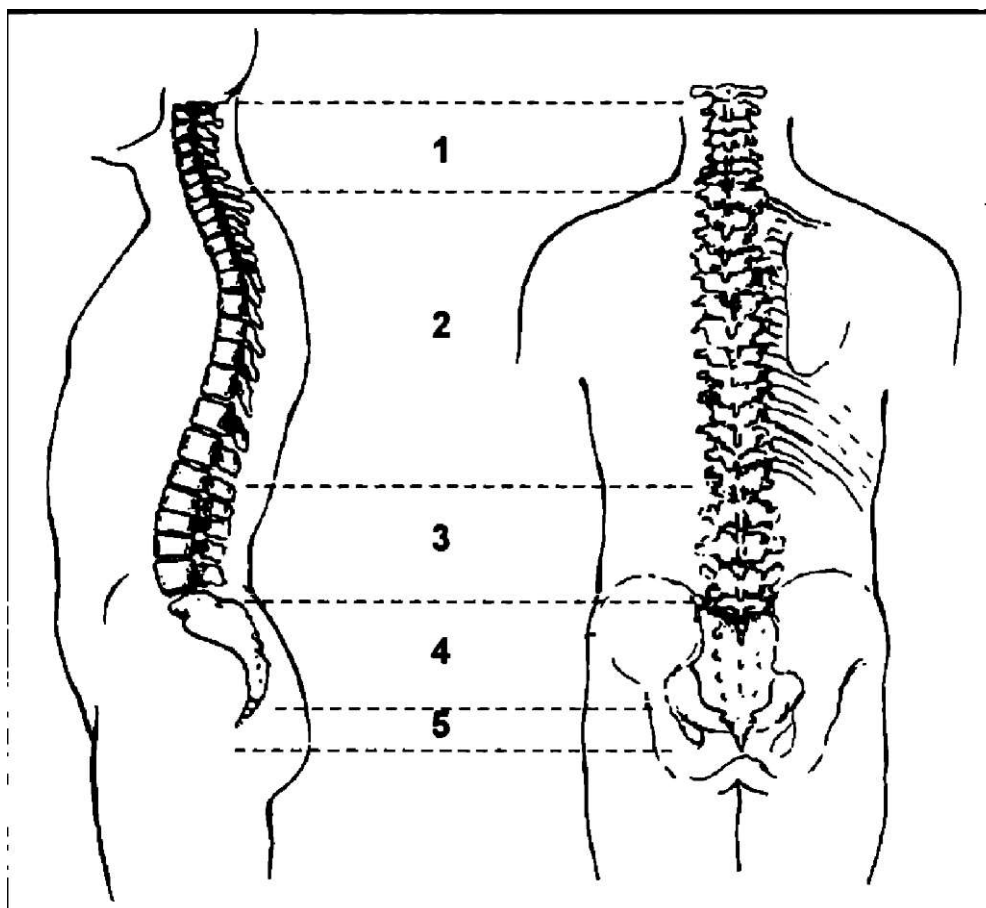


Рис.4. ОТДЕЛЫ ПОЗВОНОЧНИКА:

1 - шейный; 2 - грудной; 3 - поясничный; 4 - крестцовый;
5 - копчик.

ОСТЕОХОНДРОЗ И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ

людей всех возрастов. Термин "ОСТЕОХОНДРОЗ" образован из двух греческих слов: **osteon** (кость) + **Chondros** — (хрящ). Это заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника, а также тазо-бедренных и коленных суставов.

Чтобы понять суть остеохондроза, надо хотя бы в общих чертах разобраться в строении позвоночника. Позвоночный столб расположен в центре человеческого тела, проходит через все туловище от основания черепа до таза, его крестцовый отдел образует заднюю стенку последнего. Позвоночник выполняет не только чисто опорную функцию, он является и органом движения, так как благодаря позвоночнику тело человека может принимать самые различные позы. В костном канале позвоноч-

ного столба находится спинной мозг. Нормальная жизнь человека невозможна без его четкой деятельности. Позвоночный ка-

нал является футляром для спинного мозга или надежным бронированным сейфом.

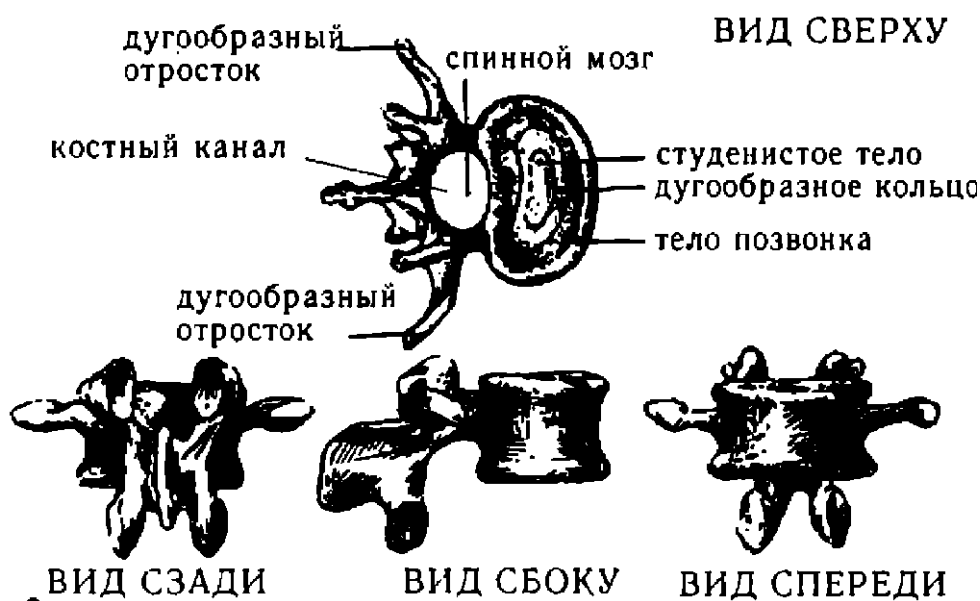


Рис.5.
Позвонки
грудного
отдела.

Во избежание нарушения целостности спинного мозга и костно-хрящевой структуры позвоночного столба объяснялась невозможность проведения манипуляций (силовых движений рукой) на позвоночнике.

Позвоночник — сегментарный орган, состоит из костных позвонков: семи шейных, двенадцати грудных, пяти поясничных,

пяти крестцовых и трех — четырех копчиковых (рис.4).

Между тел позвонков находятся хрящеподобные диски.

Костные позвонки образуют жесткую основу позвоночного столба, а межпозвонковые диски придают позвоночнику эластичность и подвижность. Позади тел позвонков дужками и отростками формируется костный канал (рис.5), который называется позвоночным. В этом канале расположен спинной мозг с нервными отростками (корешками), которые, разветвляясь, идут к внутренним органам (см. таблицу 1 и 2). Имея значительную протяженность, позвоночник контактирует со всеми важными внутренними органами и системами, без нормальной работы которых жизнь человека немыслима.

Ортопеды и травматологи считают, что строение костной системы человека несовершенно, поэтому каждый второй житель

планеты страдает болями в спине. Только в нашей стране таких больных около тридцати миллионов. По-моему, эти цифры очень занижены. За свою многолетнюю практику я видел только одного человека со здоровым позвоночником. Остеохондроз — болезнь века, которая не щадит ни старых, ни молодых. Ко мне часто приходят на прием дети с заболеваниями позвоночника.

Где же истоки этого заболевания?

Первые нарушения в связующей основе позвоночного столба могут появляться сразу после рождения ребенка. Выход через

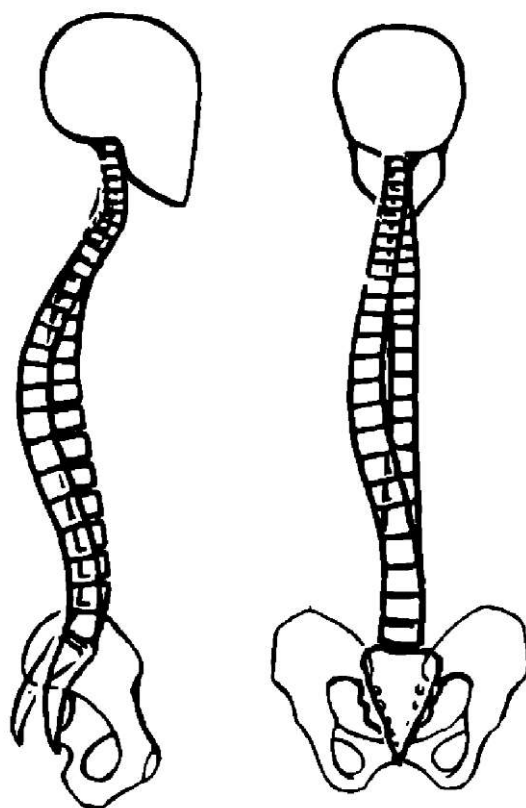


Рис.6. Сколиоз (боковое искривление позвоночника).

ОСТЕОХОНДРОЗ И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ

родовое кольцо таза матери оказывает сильное влияние на еще несформировавшуюся костную систему младенца. Итак, это

Таблица О
ПРИЧИНЫ, СПОСОБСТВОВАВШИЕ РАЗВИТИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Причины, способствовавшие возникновению заболевания	Количество больных в % по отношению- ко всем больным
1. Травма позвоночника, включая микротравму	50
2. Хроническое физическое перенапряжение позвоночника, и работа в неудобной позе, невращения	30
3. Переохлаждение	5
4. Сочетанная причина (физическое напряжение и переохлаждение)	5
5. Беременность и роды	5
6. Инфекция	7
7 Причина не установлена	3

уже начало остеохондроза. Остеопаты считают, что при рождении ребенка должен обязательно присутствовать специалист — остеопат, чтобы обследовать череп младенца и позвоночник и снять напряжение между костями. Неправильное положение ребенка в кровати, при сидении, стоянии приводят к дальнейшим нарушениям его костной системы.

Формирование правильной

осанки нужно начинать буквально с первых месяцев жизни малыша. Это будет профилактикой остеохондроза, сколиоза (боковое искривление позвоночника) (рис.6) и различных форм искривлений позвоночника. Укрепить мышечный аппарат помогают систематические физические упражнения, соответствующие состоянию и возрасту ребенка. Важно также, чтобы тело ребенка и во время сна и во время бодрствования занимало правильное положение. Не надо пытаться сажать его или ставить на ноги, пока он не начнет стремиться к этому сам. А вот стремление ребенка ползать всячески поощряйте!

Когда ребенок начнет учиться, много времени ему придется проводить за письменным столом и за партой, следует подобрать мебель, соответствующую его росту, чтобы ему не приходилось низко склоняться или, наоборот, тянуться вверх. Учебники и тетради ученикам млад-

ших классов рекомендуется носить в ранце за спиной — тяжелый портфель оттягивает руку, заставляет ребенка сгибаться набок. Искривление позвоночника требует упорного и длительного лечения, что под силу только опытному костоправу. Кстати, профилактические прививки, проводимые в принудительном порядке, также играют негативную роль в поражении позвоночника остеохондрозом. Введение в организм антител активизирует развитие соединительной ткани, являющейся следствием заболевания.

Костная система у мальчиков развивается до 25-28 лет, у девочек до 17-18 лет. В период развития костной ткани надо быть особенно внимательным к своему здоровью. Тяжело выслушивать отчаянные жалобы пациентов, которые и не подозревают, что, обратись они вовремя за помощью к костоправу, избавились бы от многих болезней. Чаще всего человек сам повинен в возникновении

своих болезней. Такие вредные привычки, как сидение в кресле ссутулившись или расположив локти так, что плечи поднимаются неестественно высоко, смотреть телевизор или на другой объект под острым углом головы, лежа в постели, прижав подбородок к груди, класть подбородок на руки и т.д., приводят к различным заболеваниям позвоночника. Ведь наше здоровье зависит от того, как мы двигаемся, поднимаем тяжести, гладим, стираем и т.д. Стрессы, напряжение, неудобные позы, сидячий образ жизни также надо отнести к причинам различных заболеваний не только позвоночника, но и тех органов, с которыми он связан.

Во врачебной практике различают *четыре стадии* заболевания остеохондрозом.

В первой стадии распознать болезнь очень трудно. Человек чувствует недомогание, дискомфорт. Болезнь протекает в скрытой форме. Как правило, в этой стадии заболевания люди не обращаются к помощи мануального терапевта.

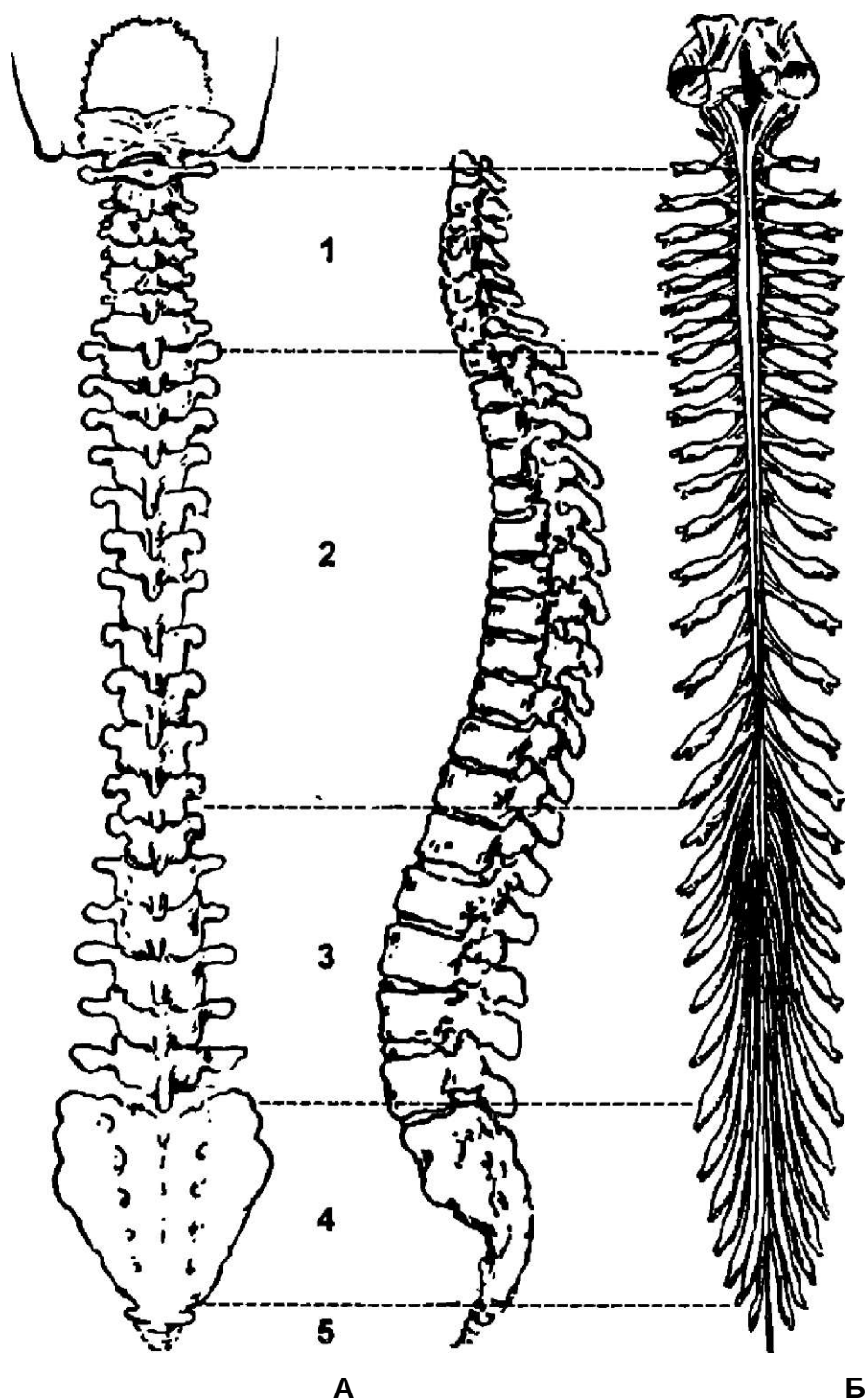


Рис.7.

А — Позвоночный столб: 1 - шейный отдел, соединяется суставами и связками с затылочной костью черепа; 2 - грудной отдел; 3 - поясничный отдел; 4 - крестцовый отдел; 5 - копчиковый отдел.

Б — Спинной мозг с отходящими от него корешками спинномозговых нервов и спинномозговыми нервными узлами.

Таблица I

ЗОНЫ ИННЕРВАЦИИ СПИННОМОЗГОВЫХ СЕГМЕНТОВ

(Таблица составлена и упрощена автором по книге Глезер Отто и В.А. Дахило "Сегментарный массаж" изд-во "Медицина" 1964 г.)

Латинскому обозначению букв соответствуют:

C — шейный отдел,

D — грудной отдел,

L — поясничный отдел,

S — крестцовый отдел позвоночника.

Цифры обозначают — выход нерва из межпозвоночного пространства.

Сегменты	Кожа	Мышцы	Органы
C ₁		Мелкие мышцы затылка	
		Шейные мышцы	C ₂₋₃
	область, шея	Затылок, затылочная	
	Задняя часть шеи и область над	Мышцы верхней части спины и диафрагмы	C ₄
		ключицами	C ₃₋₄ слева: сердце, поджелудочная железа, селезенка, желудок, двенадцатиперстная кишка
	Задняя область шеи, плечо, сгибательная поверхность плеча и предплечья	Мышцы плеча и предплечья-сгибатели	C ₅
			C ₃₋₄ печень и
C ₆	Задняя часть шеи, наружная поверхность плеча и предплечья, включая большой палец руки	Мышцы верхней части спины и наружной поверхности плеча и предплечья	

ОСТЕОХОНДРОЗ И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ

Продолжение таблицы 1

Сегменты	Кожа	Мышцы	Органы
	Задняя поверхность надплечья и руки, поверхность 2-го и 3-го пальцев.	^{C₇} Разгибатели и сгиба- тели лучезапястного сустава и пальцев	
	Внутренняя поверхность руки, включая 4-й и 5-й палец.	^{C₈} Сгибатели и	разгибатели пальцев
Д ₁	Подмышечная впадина и сгибатель- ная поверхность плеча и предплечья	Мелкие мышцы кисти и пальцев	Д ₁₋₅ сердце
Д ₂₋₆	На спине, начиная у черепе, по направле- нию кнаружи книзу, спереди почти гори- зонтально	Мышцы спины, межреберные мышцы	Д ₅₋₁₁ слева желудок Д ₆₋₁₀ справа двенадцатиперстная кишка
	Передняя и задняя поверхность туловища	Мышцы ^{Д₇₋₉} спины, мышцы брюшной стенки	
	Поверхность туловища ниже уровня пупка	^{Д₁₀₋₁₂}	Д ₃₋₅ легкие Д ₇₋₉ слева поджелу- дочная железа Д ₇₋₁₀ слева селе- зенка
	Паховая область	^{L₁} Нижние мышцы брюшной стенки	Д ₉ - L ₂ кишечник Д ₁₀ - L почки Д ₁₂ - L ₃ яичники

Сегменты	Кожа	Мышцы	Органы
L ₂	Передняя поверхность бедра	Мышцы таза	L ₂
	Внутренняя поверхность бедра и голени	Мышцы сгибатели, ротации бедра и передней поверхности бедра	
L ₃	Задние и передние поверхности бедра	Мышцы передней поверхности бедра	L ₄
	передняя поверхность коленного сустава	и разгибателей голени	
L ₅	Задняя и наружная поверхность голени, включая I-IV пальцы.	Мышцы передней и боковой частей бедра и голени	
	На подошве только внутренней край с захватом I большого пальца		
S ₁	Заднебоковая поверхность бедра и голени, наружный край стопы. Подошвенная поверхность II-V пальцев, тыльная поверхность V пальца	Мышцы ягодицы, разгибатели ноги, мышцы передней части голени.	S ₁
S ₂	Ягодица, задне-внутренняя часть бедра и голени	Мышцы задней поверхности голени и мелкие мышцы стопы	S ₂
			Мочевой пузырь и прямая кишка

Продолжение таблицы /

Сегменты	Кожа	Мышцы	Органы
S ₃	Внутренняя поверхность ягодицы, промежность, половой орган	Мышцы таза, половых органов, сфинктеры прямой кишки и мочеиспускательного канала.	
S ₄₋₅	Промежность, задний проход и его окружность	Произвольное мочеиспускание, дефекация.	

Во второй стадии появляются боли, так как происходит разрушение кольца, нарушается фиксация позвонков между собой, возникает их патологическая подвижность. Уменьшаются межпозвонковые ще-

МЕХАНИЗМ ВЕРТЕБРОГЕННЫХ ПОРАЖЕНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

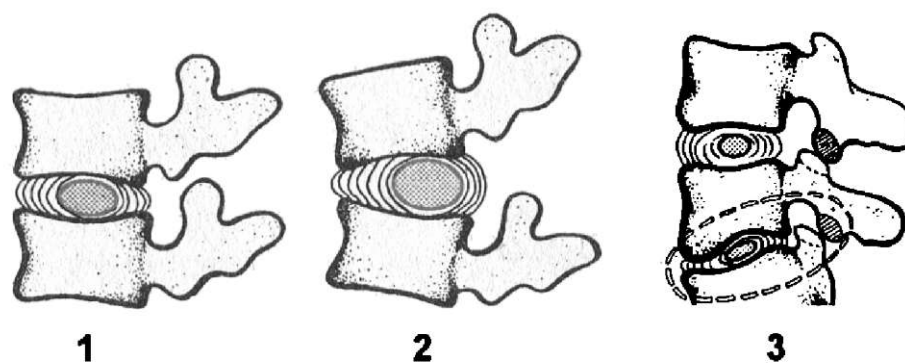


Рис.8. ВЫБУХАНИЕ ФИБРОЗНОГО КОЛЬЦА ЗА ПРЕДЕЛЫ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ЩЕЛИ:

1 промежуточное положение; 2 - сгибание;
3 - влияние дископатии на интервертебральные суставы.

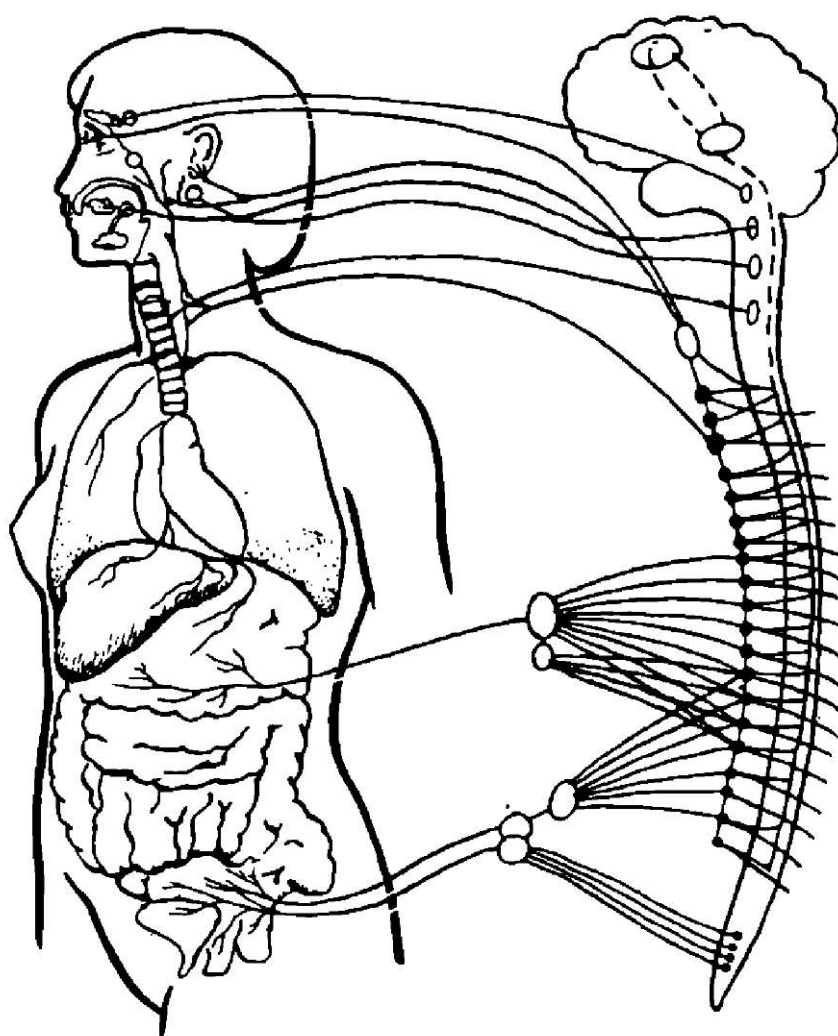


Рис.9. ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА.

Схематическое изображение строения вегетативной нервной системы человекам иннервируемых ею органов.

ли (рис.8), сдавливаются нервно-сосудистые окончания, кровеносные и лимфатические сосуды.

Таблица 2

СЕГМЕНТАРНАЯ ИННЕРВАЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ ПО NANSEN

(Таблица составлена по книге Глезер Отто и В.А.Далихо
"Сегментарный массаж" Изд-во "Медицина" 1964 г.)

Латинские обозначения букв соответствуют:

C — шейный отдел,

D — грудной отдел,

L — поясничный отдел,

S — крестцовый отдел позвоночника.

Цифры обозначают — выход нерва из межпозвоночного пространства.

ОРГАНЫ	Спинномозговые сегменты
Легкие и бронхи	C ₃ —C ₄ D ₃ - D ₉
Сердце, восходящая аорта	C ₃ —C ₄ слева
Пищевод	D ₃ — D ₅ с обеих сторон
Желудок	C ₃ — C ₄ слева D ₅ - D ₉
Тонкий кишечник	C ₃ —C ₄
Восходящая кишка	
Червеобразный отросток	C ₃ , C ₄
Нисходящая кишка	
Прямая кишка	
Печень, желчный пузырь	C ₃ , C ₄ ; D ₆ — D ₁₀ справа
Поджелудочная железа	C ₃ , C ₄ ; D ₇ — D ₉ слева
Почка, мочеточник	C ₄ ; D ₁₀ -L ₂
Мочевой пузырь	
Матка	
Яичник, придатки матки	
Яичко, придаток яичка	
Молочная железа	D ₄ - D ₆

В третьей стадии заболевания происходит разрыв фиброзного кольца (рис.10), образуются межпозвонковые грыжи. Развивается фиксированная деформация пораженных отделов позвоночника — кифоз (формирование горба, выпуклость позвоночника кзади), лордоз (прогибание по-

ТИПЫ ДЕФОРМАЦИИ В ПОЗВОНОЧНИКЕ

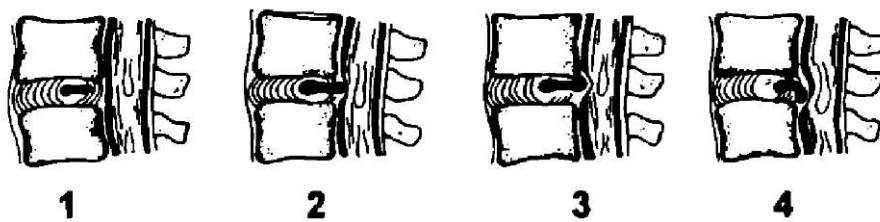


Рис.10. ТИПЫ СМЕЩЕНИЙ СТУДЕНИСТОГО ЯДРА ПРИ ДИСКОПАТИЯХ:

- 1 - возвращение студенистого ядра в пределы фиброзного кольца;
- 2 - ущемление студенистого ядра между задними краями тел позвонков;
- 3 - выпадение студенистого ядра в позвоночный канал;
- 4 - сдавление корешка студенистым ядром.

звоночника кпереди) и сколиоз (боковые искривления) позвоночника.

Четвертая стадия (заключительная) характеризуется болезненным уплотнением и смещением позвонков, образованием па-

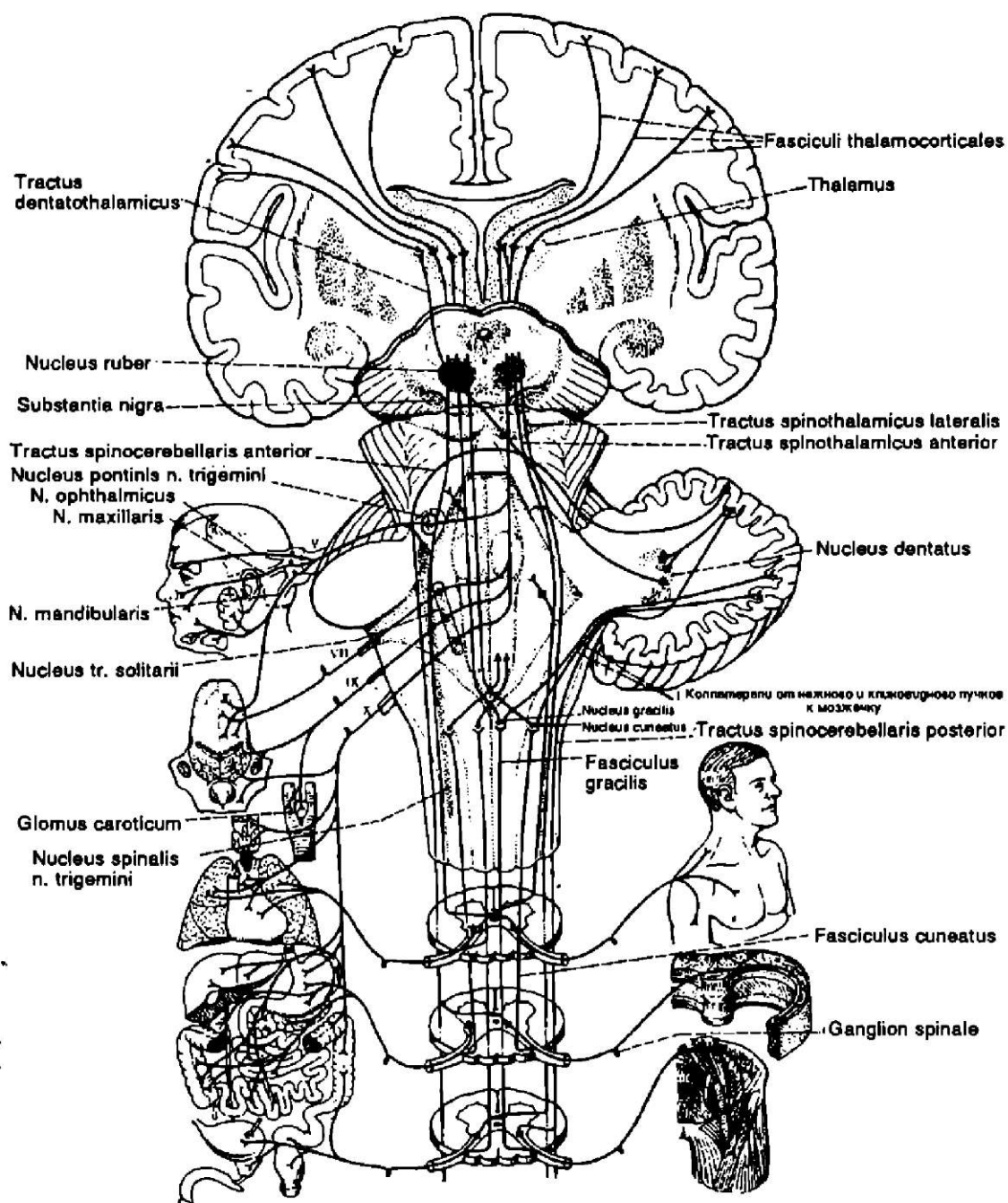


Рис.11. ВОСХОДЯЩИЕ (АФФЕРЕНТНЫЕ) ПУТИ СПИННОГО И ГОЛОВНОГО МОЗГА (СХЕМА).

Афферентная иннервация: слева — внутренних органов, справа — соматических.

тологических костных разрастаний. Недуг приводит к бедствию: двигательная активность снижается, нарушается подвижность позвоночника, резкие движения причиняют острую боль. На этой стадии заболевания может наступить инвалидность. При четвертой стадии заболевания мануальная терапия может быть малоэффективна.

Все четыре стадии присущи всем видам остеохондроза — шейному, грудному, пояснично-крестцовому.

При шейном остеохондрозе возникают, сдавливающие, иногда жгучие боли в заднем и боковом отделах шеи, в затылке,

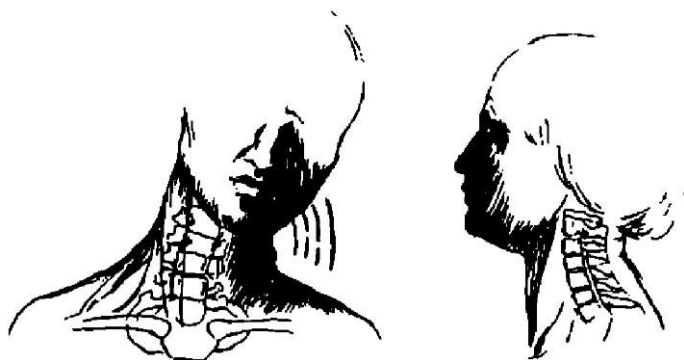


Рис.12. Характерное положение головы при остеохондрозе.

становится трудно двигать головой (рис.12 и 13). Шейный остеохондроз является причиной мигрени. Нарушения слуха, зрения, сердечной, дыхательной деятельности, а также заболевания гортани, верхних дыхательных путей, гайморит, фронтит, кариес — все это связано с поражением

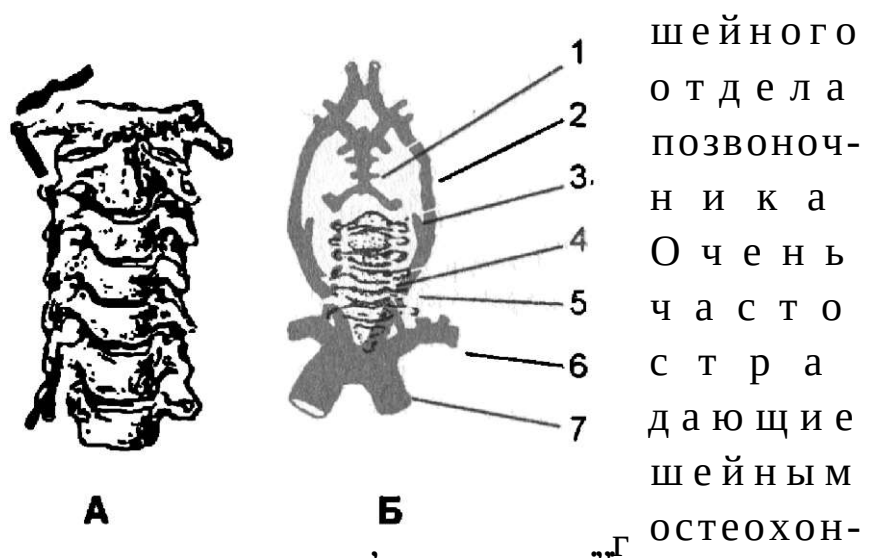


Рис.13.

А — Залегание позвоночной артерии, одноименной с нею вены и симпатического нерва в боковых отверстиях позвонков.

В — Вертебрально-базилярная система:

1 основная (базилярная) артерия, от которой отходят мозговые и мозжечковые артерии; 2 наружная сонная артерия; 3 внутренняя сонная артерия; 4 - позвоночная артерия; 5 - общая сонная артерия; 6 - подключичная артерия; 7 - дуга аорты.

шейного
отдела
позвоноч-
ника
Очень
часто
страда-
ющие
шейным
остеохон-
дрозом
жалуют-
ся на бо-
ли в ру-
ках, та-
кие как
плече-ло-
паточный

переартрит, эпикондилит. Боль

ше всего руки болят по ночам, приходится вставать, растирать и массировать мышцы рук.

При грудном остеохондрозе могут возникать боли в сердце, кишечнике (изжога, запоры, поносы, язва, гастрит, колит), а также межлопаточные и межреберные боли. Нарушаются функции печени, поджелудочной железы, почек.

При пояснично-крестцовом остеохондрозе больные жалуются на боли, жжение и прострелы в пояснице (рис.14 и 15), боли по ходу седалищного нерва и других нервных стволов пояснично-крестцового сплетения, онемение ног, зябкость, судороги в икроножных мышцах, заболевания сосудов ног. Король всех болезней — радикулит — также обусловлен пояснично-крестцовым остеохондрозом. Он до-

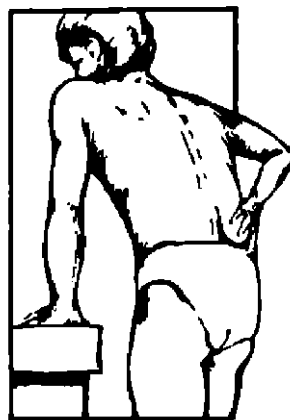


Рис.14. Характерная поза при пояснично-крестцовом остеохондрозе.

ставляет неисчислимые страдания миллионам людей, лишает их возможности трудиться, полноценно жить.

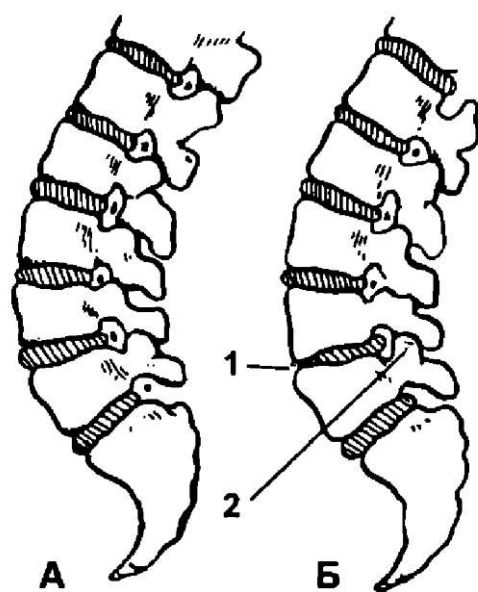


Рис.15.
 А - позвоночник здорового человека;
 Б - позвоночник больного человека:
 1 - межпозвоночный хрящевой диск;
 2 - ущемление корешков спинномозговых нервов

Возможно ли предупредить остеохондроз? Да, возможно, если соблюдать разумный и рациональный двигательный режим с раннего возраста. Необходимо заниматься лечебной гимнастикой в комплексе с мануальной терапией.

ЛЕЧЕБНЫЙ МЕТОД МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ (Бескровная костно-хирургия)

*Если манипуляция костроправа
проведена по всем правилам ис-
кусства, она не может повре-
дить больному.*

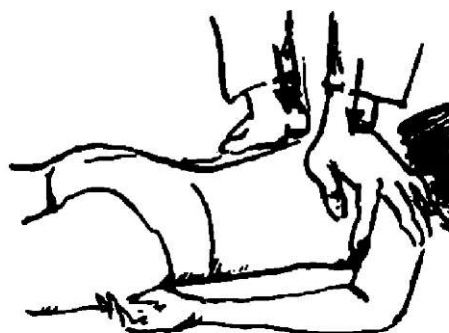
ГИППОКРАТ

Распространенным ныне мето-
дом немедикаментозного лече-

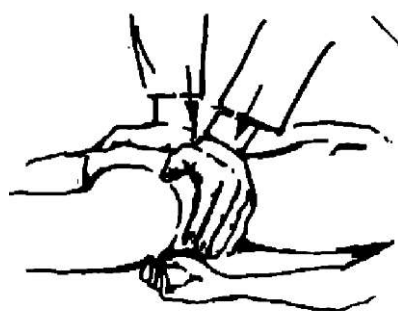
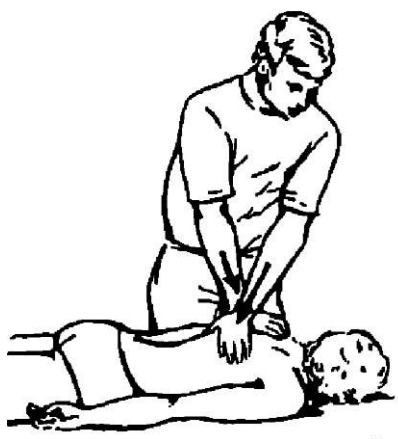
ния позвоночника является мануаль-
ная терапия (от
латинского слова
"манус" — рука).
Суть действия ма-
нипуляционного
лечения, направ-
ленного на весь

позвоночник и отдельные сегменты,
заключается в том, что с помощью

ручных приемов (та-
ких, как надавливание
на позвонки, вытяги-
вание поясничного от-
дела позвоночника,
манипуляции в поло-
жении больного стоя и
сидя, с вытяжением



ЛЕЧЕБНЫЙ МЕТОД МАНУАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ



за ногу, за позвоночник, нанесение ударов по остистым и поперечным отросткам позвоночного столба и др.) устраняется повышенное напряжение в мышцах, связках, капсулах суставов, улучшается артериальный и венозный кровоток, лимфоток. Освобождаются зажатые спинномозговые нервы, коррегируется осанка, за счет восстановления или компенсации нарушенной функции, нормализуется деятельность тех или иных пораженных систем и органов организма. Автор не ставит перед собой задачу обучить читателей методу мануальной терапии, но хотел бы дать общую картину воздействия манипуляционных приемов на позвоночник, чтобы больные, приходя на прием к костоправу, имели представление о данном виде лечения и были психологически подготовлены к нему.

Автор, в основном, в своей практике использует народные приемы костоправства, что позволяет наиболее эффективно подходить к лечению заболеваний позвоночника.



Оборудование кабинета мануальной терапии предельно просто. Это одна или две разновысокие кушетки.



Процедура лечения: больной раздевается до пояса, ложится на кушетку лицом вниз. Наиболее благоприятное положение больного на кушетке — головой на север, ногами на юг (по ходу магнитного меридиана Земли).

При проведении манипуляции важным считается соблюдение ряда условий и правил. Необходимо расслабиться, дышать медленно, ровно. Не делать резких движений как во время манипуляций, так и после них.





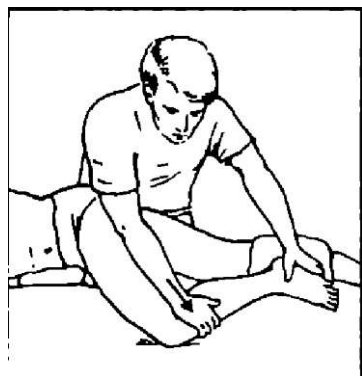
Костоправ находит причину боли (или болей) и умелыми, легкими, но достаточно сильными движениями рук устраняет боль, воздействуя на позвоночник мануально по всему его протяжению. При незапущенной болезни манипуляции на позвоночнике

проводятся локально, а при длительном заболевании по всем отде-



лам позвоночника. При нажатии на позвоночник слышен характерный хруст или щелчки, что свидетельствует о наличии у больного остеохондроза. Эти звуки получили в современной мануальной терапии название "акустического, феномена"

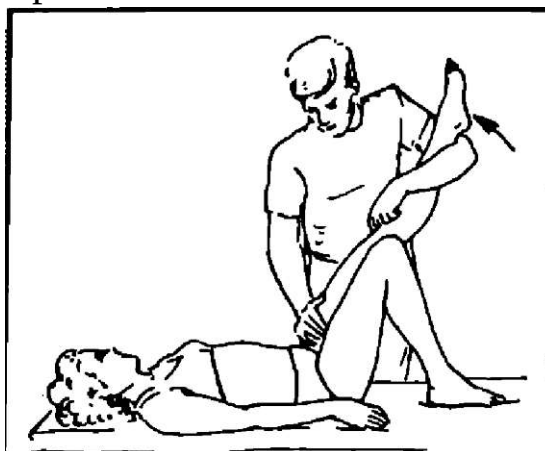
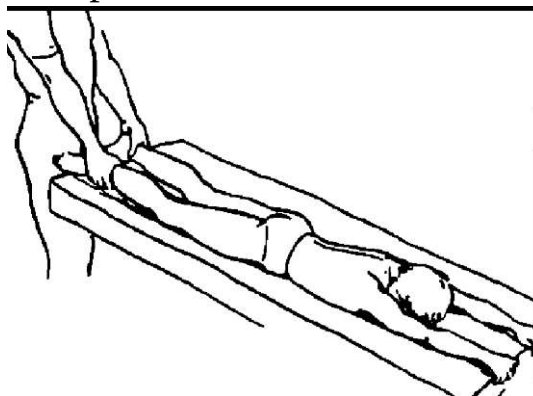
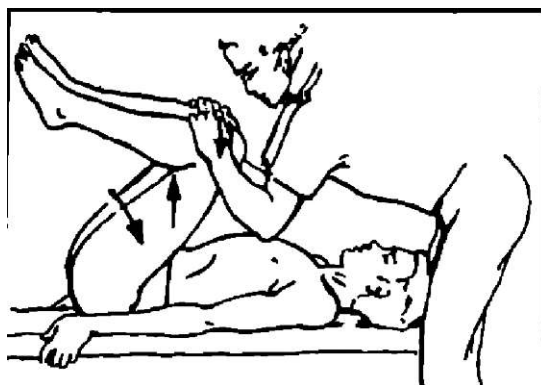
При нажатии на позвоночник больному надо



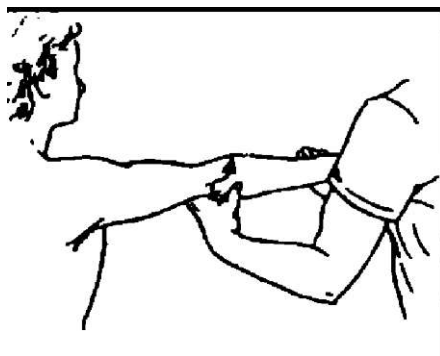
сделать выдох. Образно говоря, при проведении манипуляции костоправ и больной должны уподобляться мягкому и жесткому, расслабленному и собранному.

Как правило, после хруста больной ощущает большое

облегчение, может появиться чувство тепла во всем теле или в самом, позвоночнике. При воздействии на шейный отдел позвоночника чувство тепла может появиться в области шеи, затылка, лица, могут гореть уши. При манипуляциях на грудном отделе — дыхание становится легким и свободным, улучшается работа сердца и снимаются спазмы, нормализуется работа кишечно-желудочного тракта, на пояснично-крестцовом — снимаются невралгические боли в ногах и приступы радикулита, наступает облегчение в дыхании, снятие болей. Некоторые пациенты определяют свое состояние: "Как заново родился" При проведении манипу-

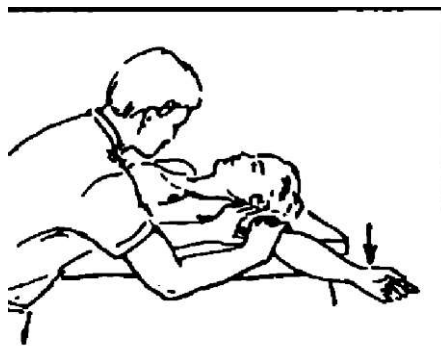


ляции больные могут резко и обильно вспотеть, что в народной медицине служит признаком "выхода болезни"



Усилие, с которым костоправ производит нажатие на позвоночник, может равняться 10 кг и даже 60-70 кг.

Болевой синдром, как правило, снимается после первой же процедуры. Метод мануальной терапии очень эффективен — примерно в 95% его применения. Стоит отметить, что выздоровление больного зависит от длительности



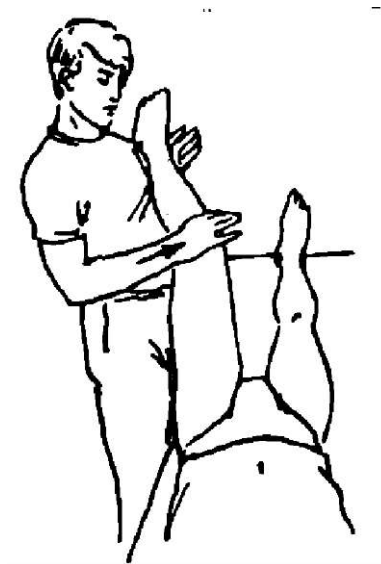
заболевания, от типа его нервной системы и его экстрасенсорных возможностей, о которых будет сказано ниже.

Больному важно знать показания и противопоказания к лечению методом мануальной терапии.

Показания: мигрень, синдром шейной позвоночной артерии, тонзиллит, фронтит, ларингит, гайморит, заболевания верхних и нижних конечностей, органов дыхания, желу-

дочно-кишечного тракта, мочеполовой системы (в том числе, фригидность и импотенция), болезни печени, поджелудочной железы, желчных протоков, всей опорно-двигательной системы и нарушение функций слуха и зрения.

Противопоказания оперативные вмешательства на позвоночнике, перелом позвоночника, усложненные травмы позвоночника.



Это приблизительные перечни заболеваний. При лечении у врача и целителя решающее слово остается за ним. (См. таблицу "Механизм действия мануальной рефлексотерапии").

Лечение и вправление суставов верхних и нижних конечностей является неотъемлемой частью костоправства. Издавна люди обращались за помощью при вывихах, подвывихах, переломах костей и суставов или их заболеваниях. Костоправы не применяют обезболивающих средств при оказании помощи больным, но прекрасно умеют "править", используя при этом специальные мази, натирки, мыльную воду, втираемые в сустав и места рядом с

ним. После этого делают поглаживающие, расслабляющие массажные движения и ловким, мягким приемом вправляют сустав.

При переломах костоправы умело сопоставляют сломанные части костей и фиксируют их простейшими приспособлениями (полотенцем и двумя дощечками, связанными веревками и др.).

Больные, страдающие заболеваниями суставов, особенно нуждаются в помощи костоправа. В этом случае костоправ пользуется так называемой ударной техникой. Удары бывают трех видов:

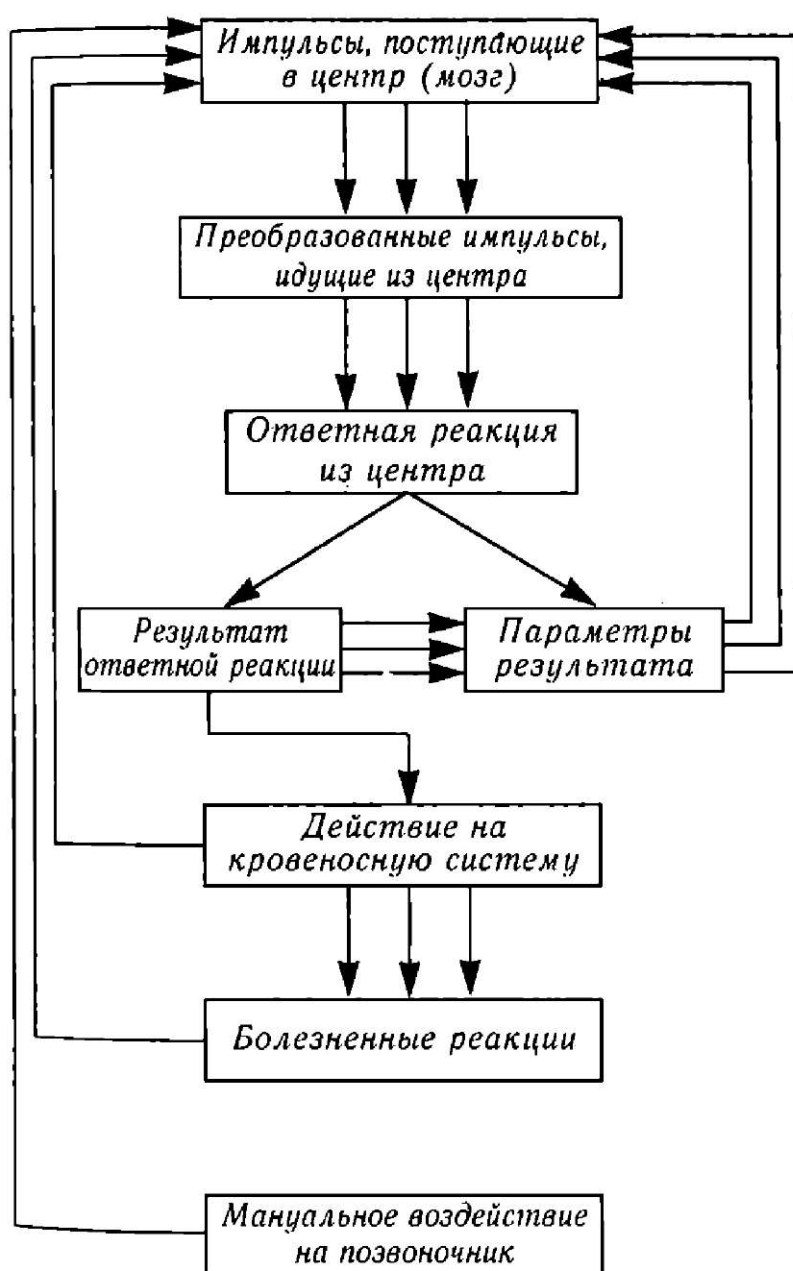
1. Положив, по возможности, ладонь одной руки на противоположную часть больного сустава, костоправ ладонью другой руки бьет по тыльной стороне лежащей руки, как бы выбивая боль из сустава.

2. Если есть необходимость, то по лежащей ладони костоправ бьет ребром кулака. Это более сильное воздействие.

3. Воздействие на больной сустав открытым ударом кулака. Число ударов колеблется от трех до девяти.

Таблица 4

Механизм действия мануальной рефлексотерапии



Ударная техника применяется и при лечении позвоночника. Все три типа ударов используются на позвонках и спине. Хлопок ладонью по руке наносится по остистым и поперечным отросткам, исключая шейный отдел позвоночника. Удар кулаком руки по тыльной стороне ладони наносится в тех же областях, но с большей силой. Удар открытым кулаком наносится в места скопления вегетативных нервов — симпатических и парасимпатических (в места скопления биоэнергии).

ЭКСТРАСЕНСОРИКА И МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

КИТАЙСКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЧЕЛОВЕКА ПО МЕРИДИАНАМ

*Будь тих и пуст, ибо в
тишине и пустоте узна-
ешь самого себя.*

ЛАОЦЗЫ

"...Внезапно Цзыюй заболел, и Цзысы пришел навестить его. "Цзыюй сказал: "Поистине г велик творец! Смотри, как он скрутил меня!" Спина его вздыбилась так, что внутренности оказались наверху, лицо ушло в живот, плечи поднялись выше талии, шейные позвонки торчали к небесам. Силы Инь и Ян в нем были спутаны..." Такое описание человека, ставшего горбатым из-за болезни в позвоночнике, мы находим в древнем трактате даосского философа Чжуан-Цзы. В последнее время в нашей



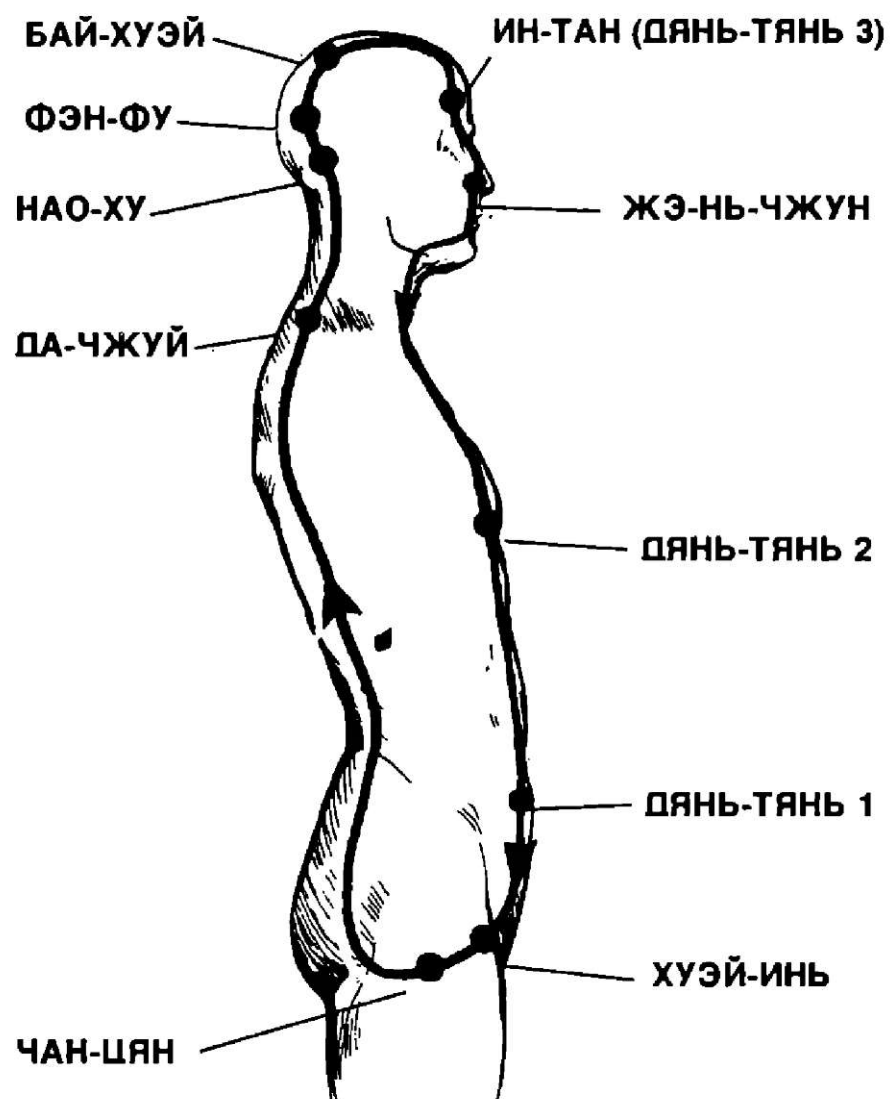


Рис.16. ТЕЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ ПО ПЕРЕДНЕМУ И ЗАДНЕМУ СРЕДИННЫМ МЕРИДИАНАМ. (СХЕМА).

стране все больше и больше завоевывает популярность среди широких масс биоэнерготерапевтическое лечение (экстрасенсорное воздействие). Появилось много целителей и даже

врачей, практикующих этот метод. Не перечислить заболеваний, которые успешно лечат экстрасенсы.

Наиболее ранними, по свидетельству историков, являются китайская энергетическая система Чжзень-Дзю-терапия (иглоукалывание) и индийская йоговая система энергетического восприятия человека по чакрам.

В китайской системе по каналам человеческого тела, называемым меридианами, движется энергия "Чи" По представлениям древних медиков, энергия "Чи" рождается в области позвоночника и циркулирует по телу человека. Циркулирует непрерывно и создает ту гармонию, которая и связывается с состоянием истинного здоровья. (См. рис.16 "Течение энергии по переднему и заднему срединным меридианам").

Энергетические способности человека зависят от правильного течения энергии "Чи" по каналам. Согласно китайской народной медицине энергия "Чи" распространяясь по телу, способна застаи-

ваться в суставах позвоночника и прекращать свое движение по нему (в заднесрединном меридиане) (см. таблицу 3 меридианов по Г Лувсану). Это происходит, если суставы позвоночника малоподвижны, деформированы, повреждены. Такие энергетические застои "Чи" лечатся Чжзень-Дзю-терапией путем переключения течения энергии с одного меридиана на другой, введением иглы или прижиганием биологически активных точек. Таким образом переключая ток здорового на больной меридиан и наоборот — больного на здоровый, можно вылечить многие заболевания, повысить энергетические способности человека. Согласно китайской народной медицине нужно сбалансировать энергию "Чи" и вернуть человека на "янско-иньский" уровень (где Ян - "положительное", а Инь — "отрицательное"), т.е. соотношение здоровья и болезни должно быть уравновешено. Все 14 меридианов должны находиться в устойчивом равновесии, "Ян" должно дополнять "Инь" и наоборот. (См. таблицу меридианов по Г Лувсану).

Вся энергетическая деятельность меридианов связана с позвоночником, с его функцией. Так, один из китайских императоров династии Тан (620-907 г.г.), рассматривая схемы меридианов в книге "Золотое зеркало", обратил внимание на то, что "пути движения энергии "Чи" проходят вблизи позвоночника. В связи с этим был издан указ, предписывающий при наказании не наносить ударов палками по спине и позвоночнику.

Нарушения в том или другом месте позвоночника ведут к застою энергии или к частичному отмиранию ее. Например, поражение в сегменте грудного отдела позвоночника (D_{1-5} ; 1-й и 5-й грудные позвонки) ведет к нарушению в меридиане сердца, (D_{8-11} : 8-й и 11-й грудные позвонки) — нарушение в меридиане печени. (См. таблицу 1 "Зоны иннервации спинномозговых сегментов" и таблицу 2 "Сегментарная иннервация внутренних органов" в главе "Остеохондроз и его осложнения").

ЭКСТРАСЕНСОРИКА И МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Таблица 3

ТАБЛИЦА МЕРИДИАНОВ ПО ГЛУВСАНУ

(Таблица составлена по книге Гаваа Лувсан "Традиционные и современные аспекты ВОСТОЧНОЙ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ"
Москва "Наука" 1986 г.)

Название меридиана	Число биологически активных точек меридиана	Максимальная активность меридиана в течение суток	Отношение меридиана к энергии ян или инь	Переход энергии "Чн" из меридиана в меридиан
Меридиан легких	II	с 3 до 5 часов	Инь	Переходит в меридиан толстой кишки
Меридиан толстой кишки	20	от 5 до 7 часов	Ян	Переходит в меридиан желудка
Меридиан желудка	45	от 7 до 9 часов	Ян	Переходит в меридиан селезенки — поджелудочной железы
Меридиан селезенки-поджелудочной железы	21	от 9 до 11 часов	Инь	Переходит в меридиан сердца
Меридиан сердца	9	от 11 до 13 часов	Инь	Переходит в меридиан тонкой кишки
Меридиан тонкой кишки	19	от 13 до 15 часов	Ян	Переходит в меридиан мочевого пузыря
Меридиан мочевого пузыря	67	от 15 до 17 часов	Ян	Переходит в меридиан почек
Меридиан почек	27	от 17 до 19 часов	Инь	Переходит в меридиан перикарда
Меридиан перикарда	9	от 19 до 21 часа	Инь	Переходит в меридиан трех обогревателей
Меридиан трех обогревателей	23	от 21 до 23 часов	Ян	Переходит в меридиан желчного пузыря
Меридиан желчного пузыря	44	от 23 до 1 часа	Ян	Переходит в меридиан печени
Меридиан печени	14	от 1 до 3 часов	Инь	Переходит в меридиан легких
Заднесредний меридиан	28	круглосуточно.	Ян	Контролирует-Ян меридианы
Переднесредний меридиан	24	работает в период наибольшей активности человека	Инь	Контролирует-Инь меридианы.

В Китайской народной медицине, считается, что "Легкие связаны с 3-м позвонком, сердце — с 5-м, печень с 9-м, селезенка с 11-м,, а почки с 14-м позвонками (счет позвонков велся сверху вниз, без разделения на области). Отсюда следует, что при мануальном воздействии на позвоночник включается проводящая и аккумуляторная энергетическая система человека, увеличивается биопотенциал его энергетических возможностей. В книге Н.А.Касьяна "Мануальная терапия при лечении остеохондроза позвоночника" (из-во "Медицина", 1986 г.) указывается, что с каждой манипуляцией на позвоночник увеличивается и нормализуется электропроводимость тока над биологически активными точками.

Из этого следует, что нормализуется течение энергии "Чи" по каналам, таким образом все жизненно важные органы и системы оживают и приобретают большую действенную силу.

ИНДИЙСКОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЧЕЛОВЕКА ПО ЧАКРАМ

*О сокровенном ты, имеющий спрашивать,
меня вопрошаешь.*

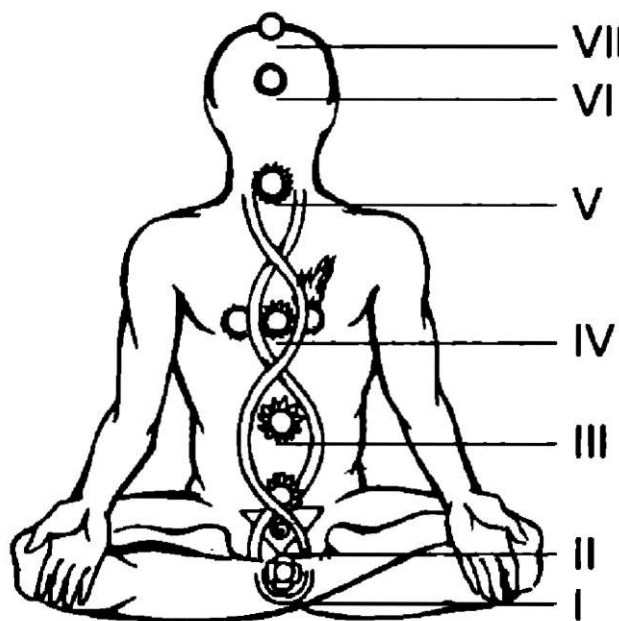
*Ведь этого не разъяснишь, даже сто лет
отвечая.*

*Вез милости божьей и знания преданья,
о безупречный!*

(Махабхарата, книга "Нараяния")

Большое значение в древних религиозных учениях Востока придается энергетическим центрам (чакрам) и

циркуляции энергии между ними, а также типам биоэнергии человека.



Так, в индийской системе йогов энергия одной чакры постепенно переходит в энергию другой чакры (при поднятии кундалини вверх по позвоночному столбу).

Рис.17 Древнеиндийская схема семи основных энергетических центров человека — середина 1 тыс. до н.э.. Модель человека в индобуддистской культуре отражает уровни постижения космической сущности человеком. Эти представления составляют основу разнообразных школ йоги.

Различают семь основных энергетических центров человека (чакр), нумеруемых снизу вверх и имеющих различные цвета радуги — от красного до фиолетового. В каждом энергетическом центре имеется определенный запас энергии соответствующего цвета: основной — красный, желтый и синий или смешанный — оранжевый, зеленый, голубой и фиолетовый. Согласно представлениям древних, идет постоянная циркуляция энергии между этими энергетическими центрами — "чакрами". Циркуляция энергии, идущая вокруг позвоночного столба по спирали, ведет к вращению чакр. В норме идет гармоническое вращение чакр снизу вверх для 1-3-й и сверху вниз для 7-5-й чакр, 4-я чакра, сердечная, остается в норме всегда нейтральной (нулевой). Эзотерические знания связывают эту чакру с сердечной энергией и придают ей важнейшее значение. Отклонение от нуля для этой чакры означает быстрое исчерпание энергетики человека. По некоторым представлени-

ям о многомерных пространствах, 4-я чакра соответствует 4-ому измерению, т.е. времени.

В обычно рассматриваемом порядке чакры представлены (рис.17) следующим образом:

I. Первая чакра (Муладхара)

цвет ее красный. Она находится на внутренней поверхности окончания позвоночного столба — копчике. Она ответственна за нижнюю часть кишечника и нижние конечности; кроме того, здесь собирается основной запас энергии, поступающей в организм от Земли — через ноги. В точках на ногах оканчиваются энергетические каналы от всех органов.

II. Вторая чакра (Свадхиштхана)

цвет ее оранжевый. Она ответственна за мочеполовую сферу у человека, является наиболее сильным источником энергии. Она локализуется на позвоночнике в области нижней части живота.

III. Третья чакра (Манипура), цвет ее желтый. Она связана с солнечным сплетением. Она является основным распределителем энергии среди внутренних органов брюшной полости, энергии, необходимой для управления произвольными функциями организма. Поступает желтая энергия, в частности, с пищей. Приток энергии отмечается уже в первые 30 минут после приема пищи. Вегетарианство и голодание, посты являются важным фактором в нормализации деятельности организма.

IV. Четвертая чакра (Анахата), цвет ее зеленый. Она связана с сердцем и расположена в грудной клетке на внутренней поверхности позвоночника, на уровне сердца. Энергия сердца считается наиболее важной для человека, является творческой, на которой работают люди искусства: музыканты, художники, писатели. На ней основываются все тонкие, эмоциональные стороны человека. Именно овладению ею придают важнейшее значение в философской литературе йогов.

В основном энергетическом потоке, движущемся по пути в виде восьмерки, эта чакра находится в пересечении потоков, на границе двух половинок восьмёрки, одна из которых в материальной, а другая — в духовной плоскости. Работая на энергии сердечной чакры, человек как бы черпает идеи и образы из потока информации в духовной области и спускает их вниз в материальный (физический) мир. Вдохновение, во время которого человек перестает замечать окружающий мир, и есть познание информации в духовной области. Хочется отметить, что духовная область — это пространство четвертого и более высоких измерений. Живя в трехмерном мире, человек воспринимает объемы и формы, у него есть прошлое, настоящее и будущее, он может прогнозировать события (если он не знает, что его ждет, у него возникает стрессовая ситуация). Четырехмерное пространство можно представить в виде точки, где сливаются пространство и время, в нем можно видеть как форму пред-

мета, так и то, что находится внутри этого предмета, т.е. наступает единство формы и содержания.

V. Пятая чакра (Вишудха)

Цвет ее синий с белым — голубой. Она является горловой и связана с дыхательной системой и голосом, а также со щитовидной железой. Энергия, соответствующая этой чакре, создает чувственные образы. Эта чакра важна для эмоций и чувствований человека. Она тесно связана с энергетическими каналами.

VI. Шестая чакра (Аджна)

обычно у человека она "закрыта", это так называемый "третий глаз" который связан с гипофизом. Он очень важен для развития ясновидения, видения прошлого и будущего, характеризует состояние интуитивного канала человека. Цвет энергии чакры — синий. Энергия Аджна — это энергия образов без чувственной окраски. Место нахождения чакры — в центре головы на уровне центра лба между бровями.

VII. Седьмая чакра (Сахасрара)

цвет ее фиолетовый, расположена на верхушке черепной коробки, связана с высшей нервной и психической деятельностью коры головного мозга. Она, как считают, прямо связана с космическими энергиями, высшими духовными сферами. Энергия Сахасрары — это энергия абстрактного мышления самого высокого уровня, при котором формы исчезают, остается лишь содержание.

На чакры человека проецируются влияния планет, которым в астрологии приписывают определенное значение и свойства. Знаки Зодиака связывают с 12-ю китайскими астральными каналами.

Вдоль позвоночника человека расположены три главных йогических канала.

1. Слева — канал "Ида" (женский полюс). Идой называют женский ток в "корневой чакре"-, в виде змеи, свернувшейся кольцом (кундалини шакти).

2. Справа — канал "Пингала" (мужской полюс). Пингалой называется мужской огненный ток в йоге кундалини. Он будит свернувшуюся в "корневой чакре" (мула чакра) спящую, то есть потенциальную силу (шакти), называемую "спиральной силой" (кундалини); разбуженная, она поднимается по каналу Сушумна в тысячелепестный лотос (в большой мозг).

3. Посередине позвоночника — канал "Сушумна" Как утверждают йоги, энергия кундалини, символически представляемая в виде свернутой змеи, может подниматься вверх от чакры к чакре, раскрывая их.

Канал Ида и Пингала в точности соответствуют двум пограничным стволам вегетативной нервной системы, а перекресты этих токов — вегетативным сплетениям. Поляризованная прана* вращается в этих каналах. Ида и Пингала оплетают центральный канал сушумну (спинной мозг) и верхними концами сходятся в межбровии так, что

*прана — от
корня *rgan*
(санскрит) —
дышать, жить

получается точная проекция мозгового придатка (гипофиза), "солнца эндокринной системы", как его называют специалисты.

Поднимая кундалини от крестца по позвоночнику вверх через всю систему Чакр, при этом регулируя и связывая их работу между собой, йоги увеличивают свои энергетические и духовные возможности и тем самым достигают гармонии тела и духа.

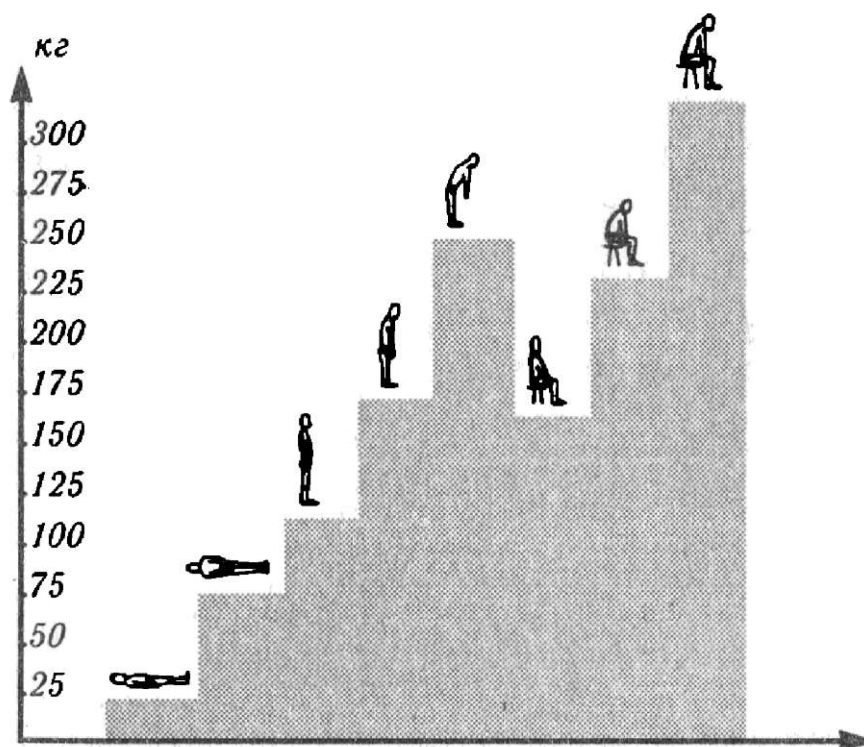
Таким образом, еще раз хочется подчеркнуть важность позвоночника не только в анатомо-физиологической области, но и в высшей духовной жизни человека.

САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

*Я — перила моста над бурным
потоком: держись за меня тот,
кто может держаться! Но кос-
тылями не стану я вам.*

Так говорил Заратустра.

Больной остеохондрозом обычно
обращается к врачу, когда его
начинает беспокоить сильная боль,



Компрессия в (кг), переносимая поясничными
межпозвоночными дисками, в зависимости от позы
тела по Ст. Банкову, 1978.

САМОПОМОЩЬ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

нарушается трудоспособность. А ведь это результат пренебрежительного Отношения к своему здоровью, неумение помочь себе, а иногда просто нежелание. Человек должен знать как минимум три совета костоправа

1. Исключить из употребления соль, сахар.

2. Не наклоняться вперед.

3. Не поднимать тяжести

Давно известно, что излишнее употребление сахара и соли приводит к гипертонии, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, болезням почек и желудочно-кишечного тракта.

В день человеку достаточно 1 или 1,5 г соли, а он употребляет 20-30 г, а порой и до 50 г соли. Куда же деваются излишки ее, которые не нужны организму? Они откладываются во всем организме, а преимущественно в позвоночнике и суставах. Как говорят в народе, происходит "отложение солей"

Если человек для своей жизнедеятельности употребляет сахар, энергию он получит, взбодрится, но через короткое время почувствует вялость и усталость. Произойдет это потому, что упадет уровень сахара в крови. Надо больше употреблять естественную пищу, в которой достаточно солей и сахара. Сахар, например, можно заменить углеводами, поступающими из фруктов и других естественных продуктов. (См. главу "Питание при остеохондрозе").

Говорят, что японцы не страдают радикулитом потому, что приветствуя друг друга, кланяются по 50-70 раз в день. Но они кланяются с прямым позвоночником, мы же скручиваемся, горбимся, сгибаемся до земли и не задумываемся о последствиях. "Я просто нагнулся зашнуровать ботинок, — рассказывает пациент, — и не смог разогнуться в течение двух недель" К сожалению, это знакомо многим. Выполняя различ-



Рис. 18.

ную домашнюю работу (подметая пол, вскапывая огород и т.д.), к вечеру человек чувствует, что не может разогнуть спины. При таких усилиях растягивается задняя продольная связка позвоночника и происходит нагрузка на его хрящи. Так начинается болезнь. Поднятие тяжести губительно действует на позвоночный столб. Подсчитано, что если человек поднимает груз массой 45 кг, то его поясничный межпозвонковый диск испытывает нагрузку более чем в 750 кг (рис.18); если масса груза 90 кг, то нагрузка на поясничный диск составляет 1000 кг. Более пятидесяти всех больных приходят ко мне на прием с жалобами на боль в пояснице после поднятия тяжести. Происходит прямое разрушение костной структуры, не выдерживают большой нагрузки хрящи, кости, связки, мышцы. Когда человек поднимает груз, прилагая при этом большое усилие, может произойти смещение в позвоночнике (подвывих), может "выскочить" хрящ (дисковая грыжа). Иногда такие изме-

нения с трудом поддаются лечению, Костоправ может исправить подобные нарушения в течение нескольких часов или дней после получения травмы. А если болезнь запущена, то можно только снять боль. Чем сильнее запущена болезнь, тем длительнее лечение. Не надо думать, что ваши силы беспредельны. Даже самый сильный и здоровый человек может надорваться. Мышцы и связки, окружающие слабое звено позвонков, не могут выдерживать большие нагрузки.

Человек, всю жизнь занимавшийся умственным трудом, ведущий в основном сидячий образ жизни, любящий хорошо поесть, решает изменить привычный образ жизни. Без специальной подготовки и знаний начинает заниматься физическими упражнениями. Его кости, связки и мышцы не выдерживают такой нагрузки. И как результат этого, может появиться боль в спине ("где слабо, там и рвется"). И вместо желаемой физической активности человек обра-

щается к врачам, которые выписывают ему лекарства, назначают уколы, массаж, лечебную гимнастику, физиопроцедуры и др. Но все эти меры лишь на время приносят облегчение, а при малейшей нагрузке возникает повторная боль. Чтобы у вас не возникало таких ситуаций, хочу предложить вам комплекс профилактических мер и лечебных советов, которые вы сможете с успехом применить сами при нарушении в позвоночнике и суставах. Лечебные советы разработаны на основе традиционной и нетрадиционной медицины. При самопомощи больной может использовать те или другие советы, наиболее ему подходящие и приемлемые.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ И НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА (СКОЛИОЗ, КИФОЗ, ЛОРДОЗ)

"Позвоночник и поясница — старший господин,

Сердце — младший господин.

*Первый помощник — "поле киновари", **

второй — ладонь и пальцы,

а третий — ступни и пальцы ног"

(Китайский трактат

"О понимании духа")

Напервый взгляд, Комплекс упражнений покажется вам простым, но наблюдения показывают, что люди, больные остеохондрозом, после занятий в течение 2-х или 3-х месяцев чувствуют уменьшение болей в позвоночнике или их отсутствие.

Делая регулярно эти упражнения, вы оцените их хорошие лечебные качества. Выполнять их можно как во время обострения боли, так и в период ремиссии. Комплекс упражнений должен стать частью вашей жизни и выполнять его следует каждый день. Занятия раз в неделю или месяц могут только беспокоить позвоночник.

Комплекс выполняется не на холодном полу, под спину следует под-

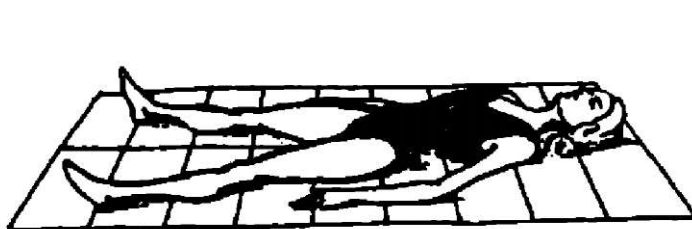
* «Поле киновари» — области точек дань-тянь.
(См. главу «Медитация»)

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

стелить коврик. Перед началом занятий не следует излишне напрягать мышцы, дышать надо глубоко и свободно, резкие движения исключаются. Не рекомендуется поднимать ноги выше 45° , так как высокая амплитуда движений может приводить к большой нагрузке на позвоночник и вызывать боль. Во время обострения болезни следует выбирать наиболее легкие упражнения комплекса. При незначительной боли в здоровом состоянии выполняется весь комплекс. Время, затраченное на занятия, вначале составляет 5-8 мин., затем оно возрастает: в первую неделю — на 5 мин., во вторую на 10 мин. При освоении комплекса на его выполнение затрачивается 30-40 мин. и более. Упражнения нужно делать лежа на спине, на животе и на боку.

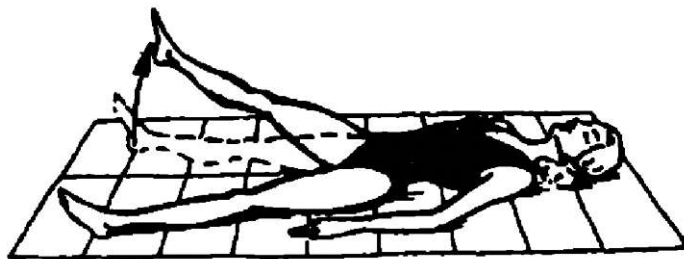
Упражнения лежа на спине.

(Движения одной ногой попеременно).

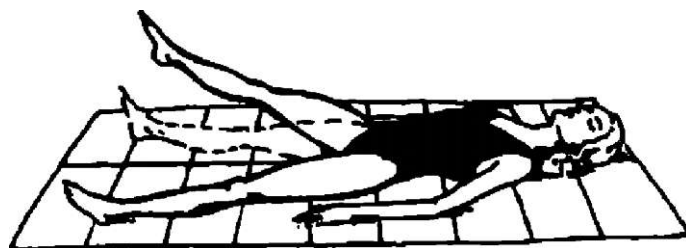


И.п.

1. И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прямой ногой выполняется маховое движение вверх до угла 45° (не выше), затем нога постепенно возвращается в и.п. Повторять 10-12 раз.



2. И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прямой ногой выполняются круговые движения по часовой стрелке (постепенно увеличивая амплитуду). После 8-10 круговых движений нога возвращается в и.п.



3. И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прямой ногой выполняется круговое

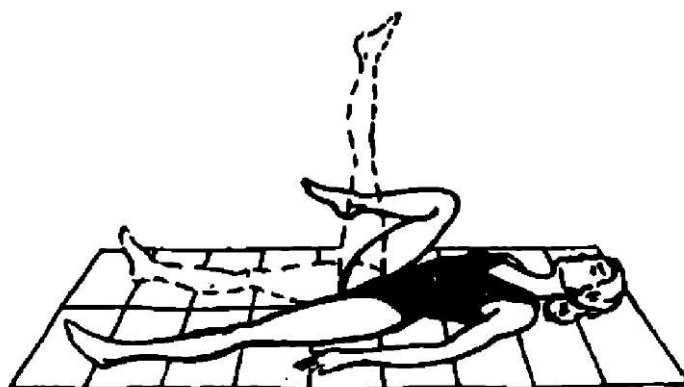
движение против часовой стрелки с большим движением по направлению к противоположной



ноге. После 8-10 круговых движений нога возвращается в и.п.

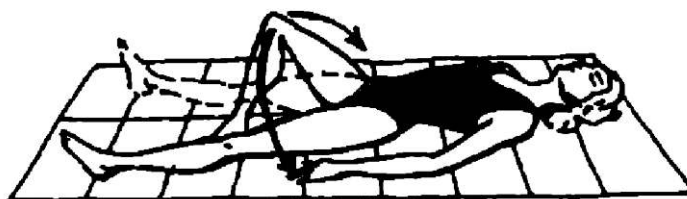
4. И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прямую ногу поднять вверх,

согнуть в колене, привести ногу к туловищу (при этом, чтобы другая нога не отрывалась

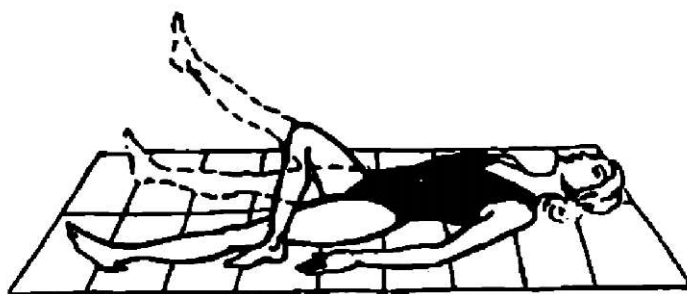


от пола) и, разгибая ногу, постепенно вернуть ее в и.п. Повторять упражнения 8-10 раз.

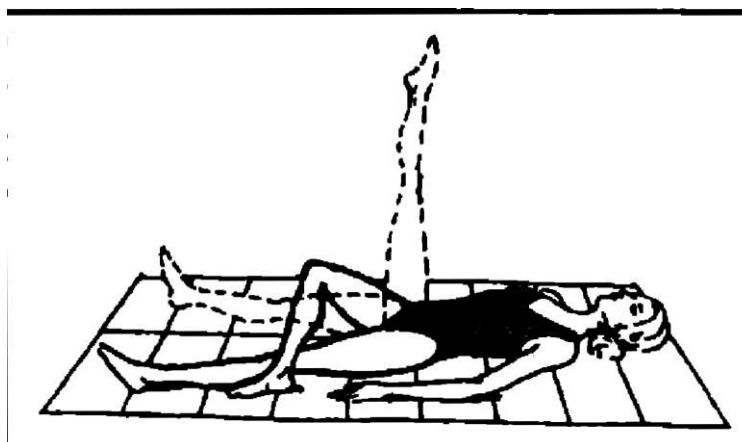
5. И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подтянуть стопу к колену вытянутой ноги. Отводить согнутую ногу вправо и влево, со стороны согнутой ноги стараясь касаться пола. Повторять 10-12 раз.



6. И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять ногу вверх до угла 45° и опустить ее в противоположную сторону от ноги, лежащей на полу. Через верх вернуть ее в и.п. Повторять 10-12 раз.



7. И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять ногу



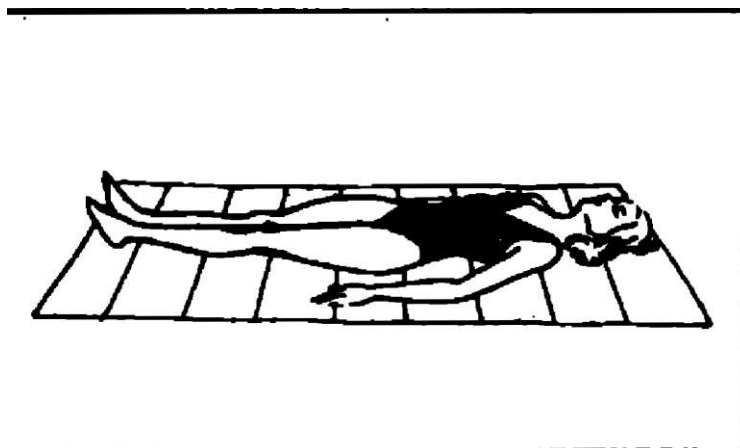
вверх и опустить ее за выпрямленную ногу, чтобы внутренний край стопы

полностью касался пола, через верх вернуть ногу в и.п. Повторять 8-10 раз.

Упражнения делают 8-12 раз сначала правой, затем левой ногой.

Упражнения лежа на спине.
(двумя ногами вместе)

И.п. — лежа на спине, ноги со-



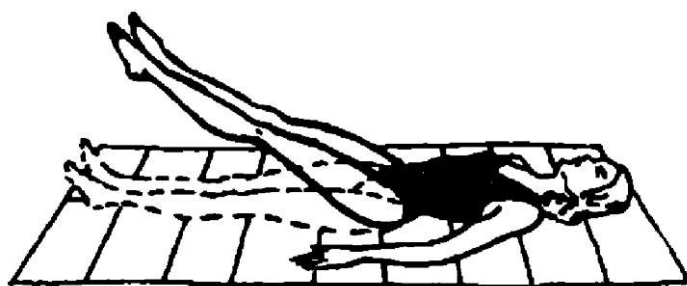
мкнуты, стопы естественно разведены, руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями

вниз.

Прямые ноги, сомкнутые вместе, медленно поднимаются до

угла 45° , и так же медленно опускаются в и.п. Повторять 8-10 раз.

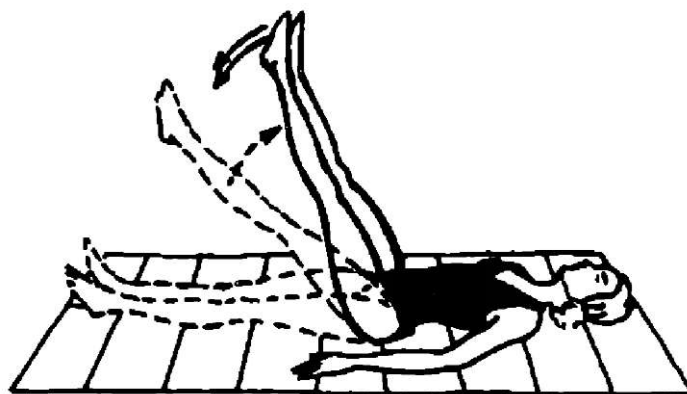


2. И.п.— лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища ладонями

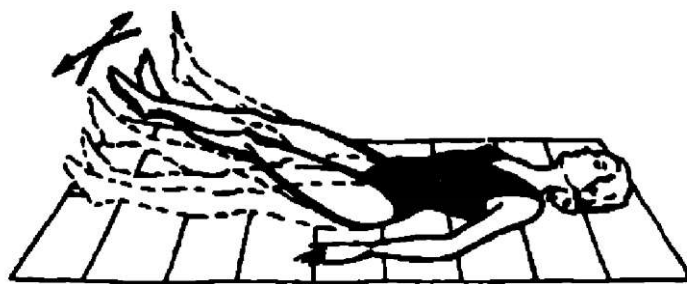
вниз.

Прямая нога, поднимается вверх, к ней приводится другая нога, затем обе ноги опускаются в

и.п. Упражнение выполняется поочередно, поднимая вверх правую ногу — приводя к ней левую и наоборот. Повторять 10-12 раз.



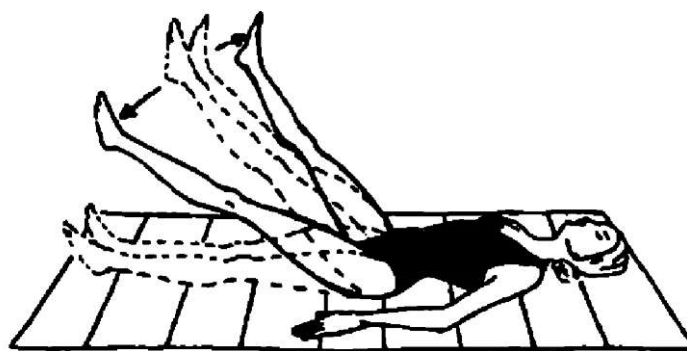
3. ("Ножницы"). И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч или



вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Выполняются скрестные движения обеими но-

гами, не касаясь пола. Время выполнения 30-60 сек.

4. И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями



вниз. Обе ноги поднимаются вверх под углом 45° и разводятся в стороны по прямой

линии, а затем соединяются и возвращаются в и.п. Повторять 8-10 раз.

5. ("Велосипед") И.п. — лежа на спине, ноги на ширине плеч или вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Обе

ноги поднимаются

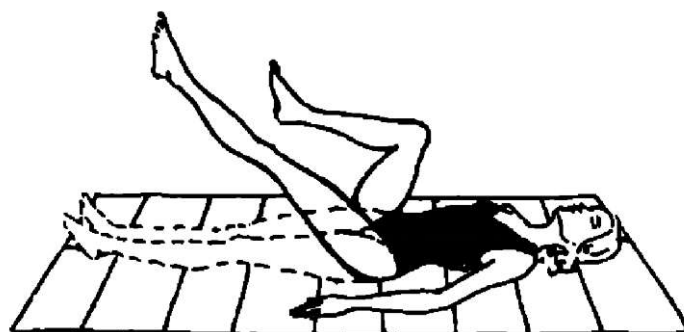
вверх и

поочередно сгибаются

и

выпрямляются,

движения напоминают езду на велосипеде. Время, затраченное на упражнение, также 30-60 сек.



Усложненные упражнения лежа на спине

1. И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Обеими ногами делаются

круговые

движения

по часовой

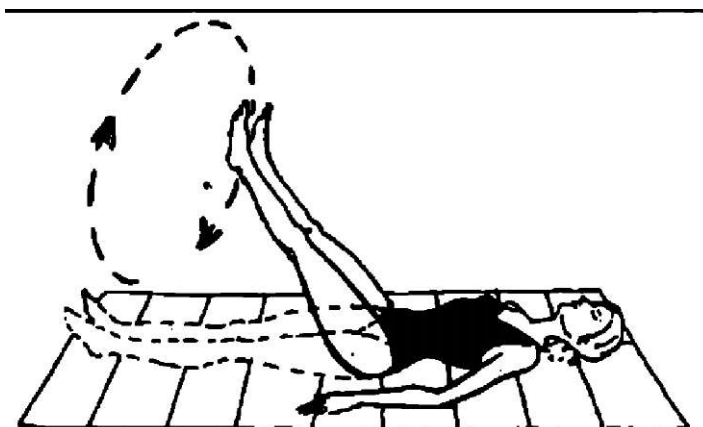
стрелке с

небольшой

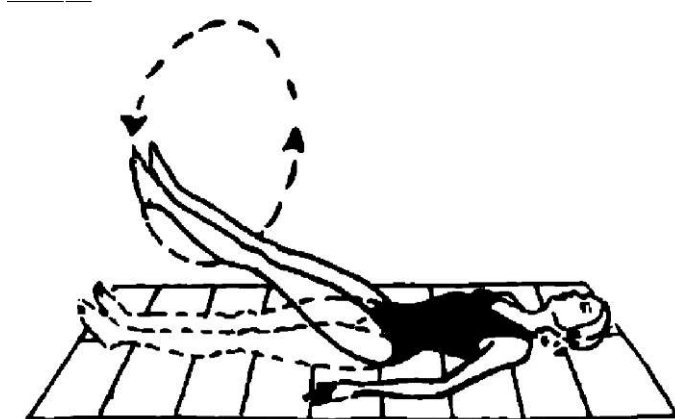
амплитудой. По-

вторять

8-10 раз.



2. И.п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз.

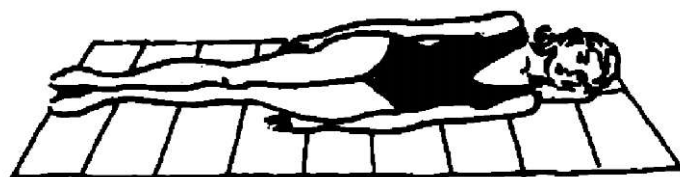


Обеими ногами делаются круговые движения против часовой стрелки с

небольшой амплитудой. Повторять 8-10 раз.

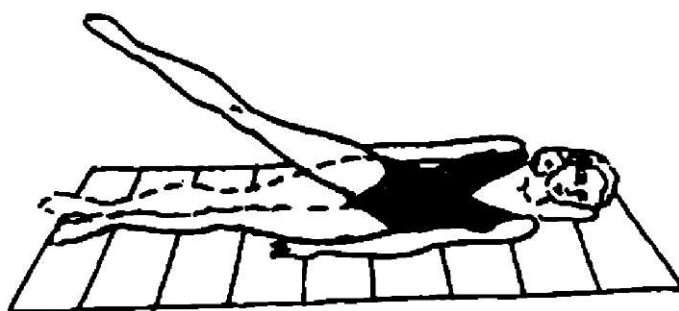
Упражнения лежа на боку.

Упражнения выполняются как лежа на правом, так и на левом боку.

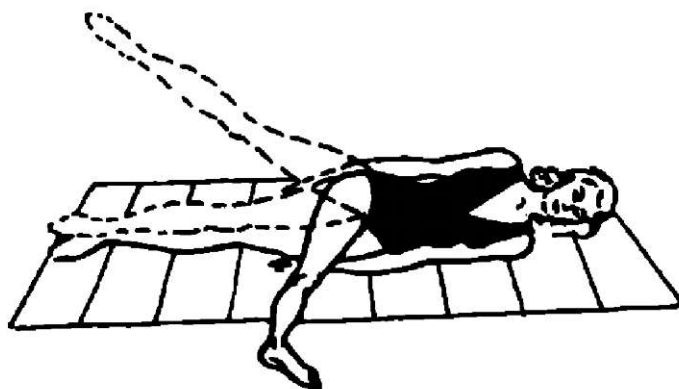


И.п.

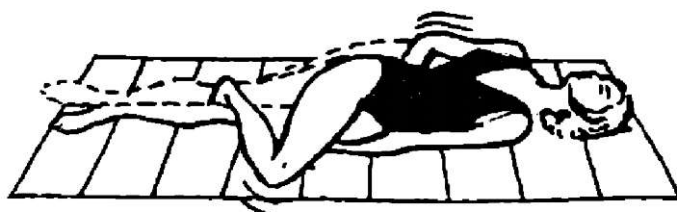
1. И.п. — лежа на боку, нижняя рука находится впереди ладонью вниз, верхняя рука вдоль туловища. Верхняя нога поднимается вверх и опускается. Повторять 10-12 раз.



2. И.п. — лежа на боку, нижняя рука находится впереди ладонью вниз, верхняя рука вдоль туловища. Верхняя нога поднимается вверх и закидывается вперед, при этом не сгибая ногу в колене, касаясь внутренней стороной стопы пола, через верх возвращается в и.п. Повторять 10-12 раз.



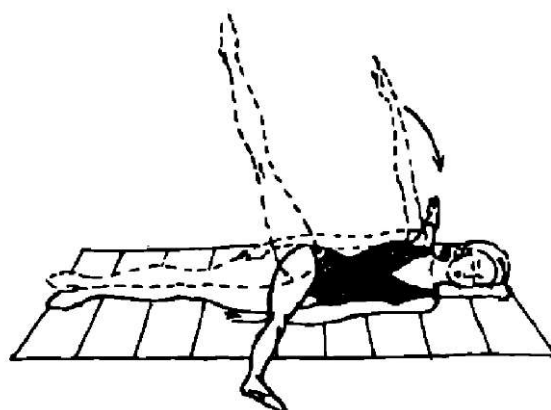
3. И.п. — лежа на боку, нижняя рука находится впереди ладонью вниз, верхняя вдоль туловища. Верх-



няя рука согнута в локтевом суставе, подвести стопу верхней ноги к колену нижней

ноги и зацепиться согнутой стопой ("крючком") за внутреннюю часть коленного сустава, отвести локоть согнутой верхней руки назад и делать пружинящие движения, касаясь одновременно локтем и коленом пола. Повтор пружинящих движений 8-10 раз.

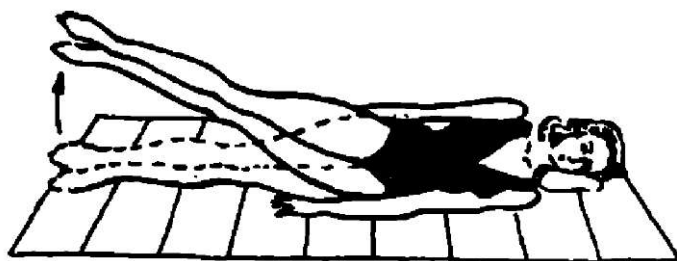
4. И.п. — лежа на боку, нижняя



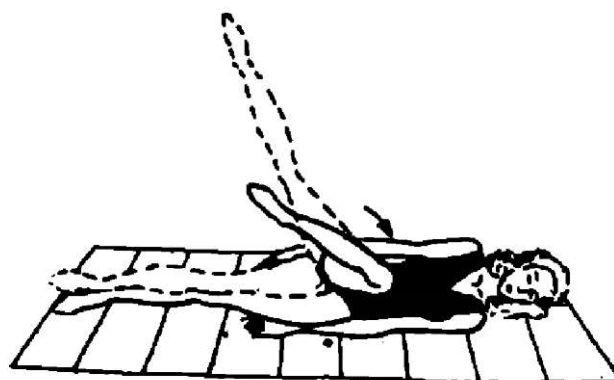
рука находится впереди ладонью вниз, верхняя рука вдоль туловища
Нога под-

нимается вверх и отводится вперед в сторону одновременно с верхней рукой, которая отводится назад и вверх. Повторять 8-10 раз.

5. И.п. — лежа на боку, нижняя рука находится впереди ладонью вниз, верхняя рука вдоль туловища. Ноги вместе поднимаются вверх, с очень незначительной амплитудой. Повторять 5-7 раз.



6. И.п. — лежа на боку, нижняя рука находится впереди ладонью вниз, верхняя рука вдоль туловища. Поднимать ногу вверх, сгибая ее в колене и

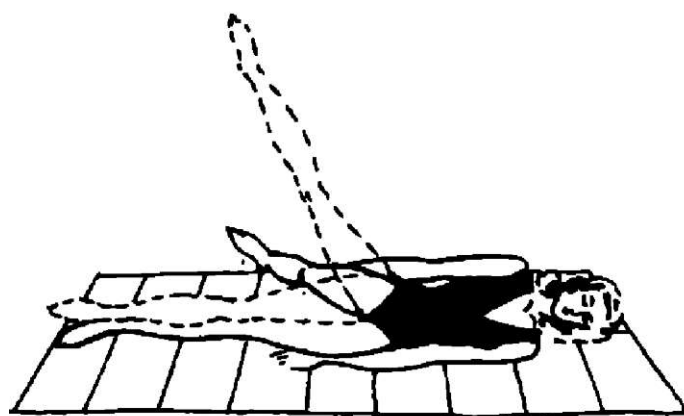


приводить согнутую ногу к туловищу, затем возвратить в и.п. Повторять 8-10 раз.

7 И.п. — лежа на боку, нижняя рука находится спереди ладонью

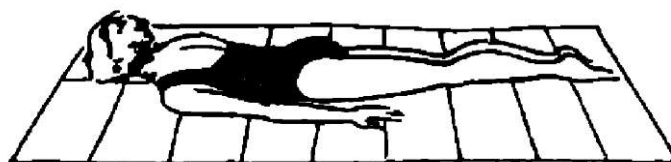
вниз, верхняя рука вдоль туловища

Прямая нога поднимается вверх и затем от-



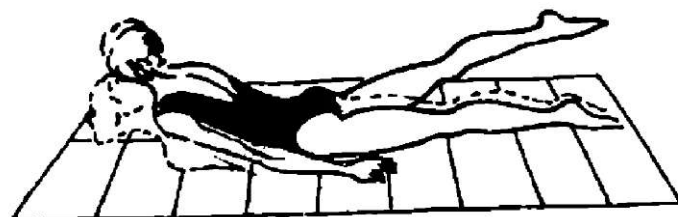
водится назад и касается сзади пяткой пола, через верх возвращается в и.п. Повторять 10-12 раз.

Упражнения лежа на животе.

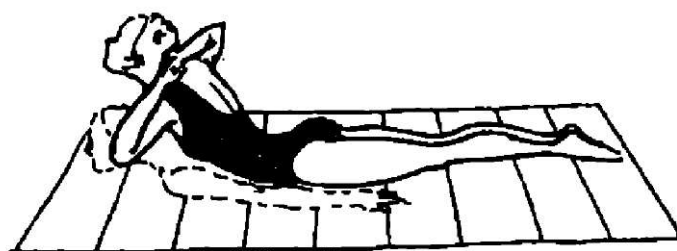


И.п.

1. И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз, ноги вместе, стопы тылом касаются пола, подбородок упирается в пол. Поднимать одну ногу то правую, то левую от пола вверх, прогибаясь в пояснице. Голова повернута в сторону выполняющей движения ноги. Повторять 10-12 раз.



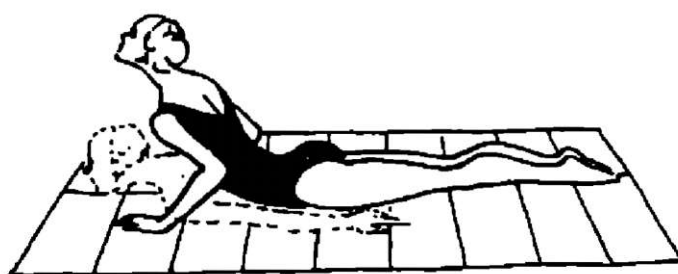
2. И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги вместе, стопы тылом касаются пола, подбородок упирается в пол. Руки в положении "замок" за головой, локти разведены, поднимать туловище вверх,



взгляд направлен вперед, ноги остаются в и.п. Повторять 8-10 раз.

3. И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз, но-

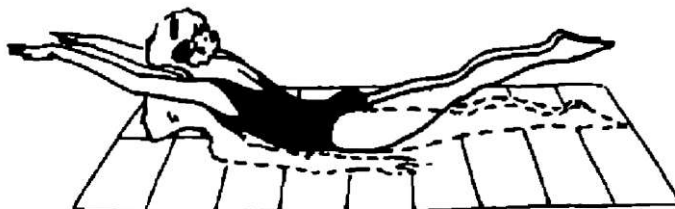
ги вместе, стопы тылом касаются пола. Ладонями упереться в пол напротив



плечевых суставов и отжиматься от пола, прогибаясь в позвоночнике. Повторять 8-10 раз.

4. И.п. — лежа на животе, руки вперед, ноги вместе, стопы тылом

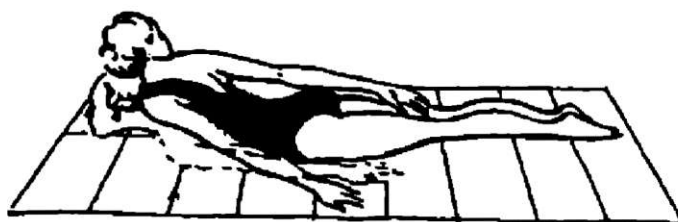
касаются пола подбородок упирается в пол. Отрывать руки и ноги от



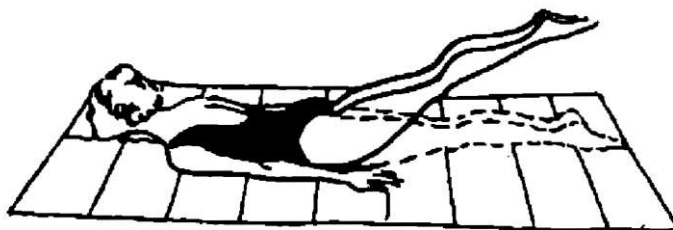
пола, вытягивая руки вперед, про-

гибаясь в позвоночнике. Повторять 8-10 раз.

5. И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые, стопы тылом касаются пола, подбородок упирается в пол. Поджимать туловище и тянуться рукой к противоположной ноге (пятке), взгляд устремлен на руку. Упражнение выполняется поочередно то правой, то левой рукой. Повторять 10-12 раз.

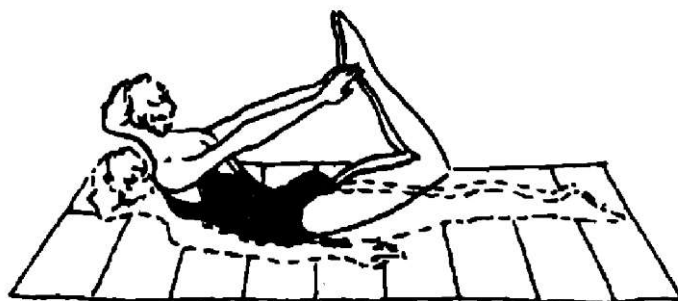


6. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые, стопы тылом касаются пола, подбородок упирается в пол. Ноги поднимать вверх, прогнуться в пояс-



нице, вернуться в и.п. Повторять 8-10 раз.

7. И.п. — лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз, ноги прямые, стопы тылом касаются



пола
подбо-
родок
упира-
ется в
пол. Ру-
к а м и
взяться
за тыль-

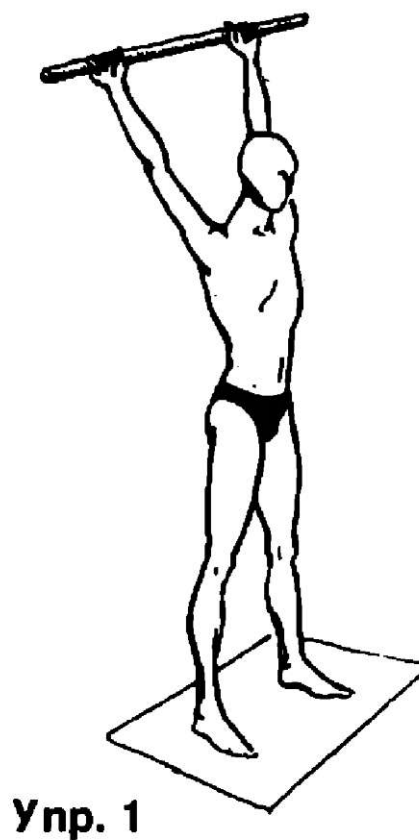
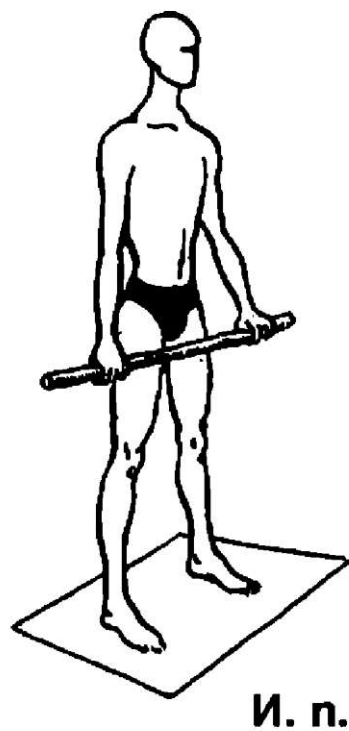
ную часть стопы и прогнуться, отрывая колени и грудь от пола; немного покачаться вперед и назад, вернуться в и.п. Повторять 5-7 раз.

Эти упражнения улучшают крово- и лимфообращение как в самом позвоночнике, так и в окружающих его тканях, улучшают связочномышечный аппарат. Придают гибкость и силу суставам и оказывают очень благоприятное воздействие на все органы и системы. Главная задача упражнений — укрепить мышцы, которые являются держателями позвоночника, это

большие мышечные массы груди, живота, шеи и спины.

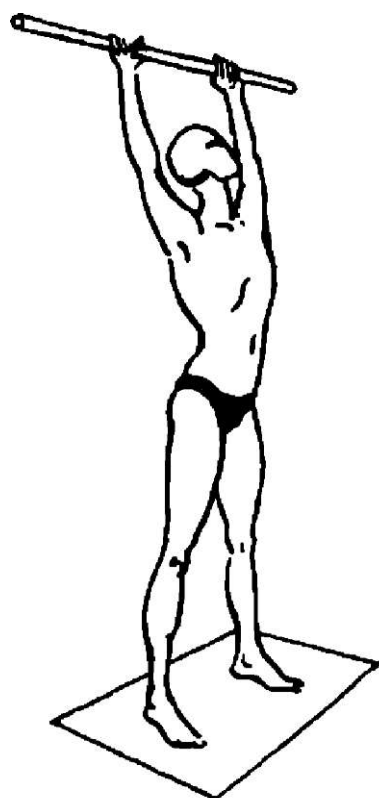
Упражнения "помощники". (Выполняются стоя)

Упражнения с палкой



1. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка.

Прокрутить палку назад через верх, при этом руки остаются прямыми. Расстояние между руками при хвате в начале выполнения комплекса больше, затем при освоении комплекса и в дальнейшем расстояние между руками должно уменьшаться. Повторять 5-7 раз.



Упр. 2



Упр. 3

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, в руках гимнастическая палка, расстояние между руками должно равняться ширине плеч.

Руки с палкой до упора заводятся вверх, при этом прогибаясь в позвоночнике. Прогиб не более 30^0 . Повторять 8-10 раз.

3. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой над головой, хват руками длины палки произвольный.

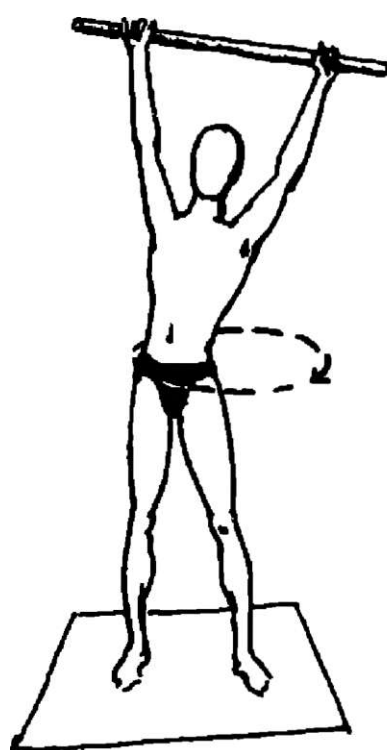
Выполнять круговые движения туловищем против часовой стрелки, отклонение от оси не более 30^0 Повторять 8-10 раз.

4. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой над головой, хват руками длины палки произвольный.

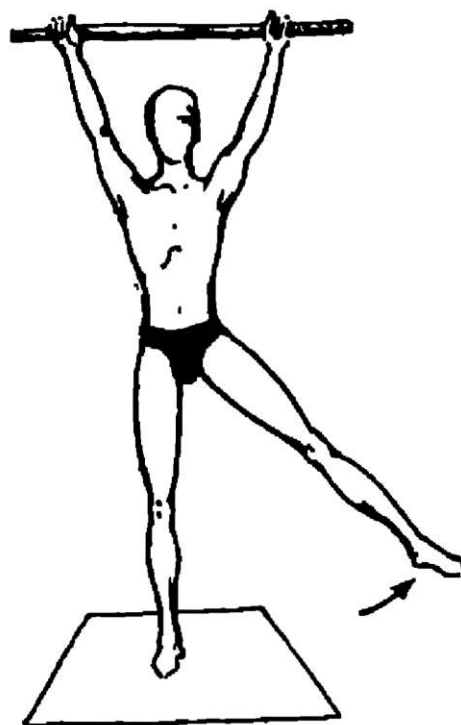
Выполнять круговые движения туловищем по часовой стрелке, отклонение от оси не более 30^0 Повторять 8-10 раз.

5. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой над головой.

Поднять ногу в сторону и опустить ее. Упражнение выполняется как левой, так и правой ногой. Повторять 8-10 раз.



Упр. 4



Упр. 5

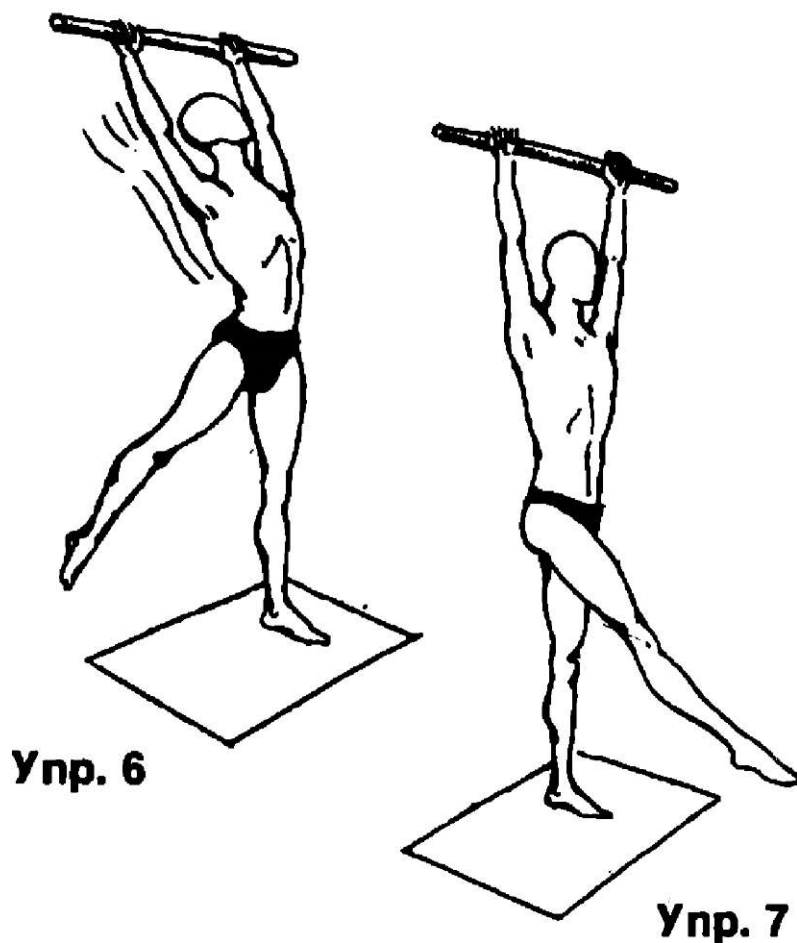
6. И.п. — стоя, ноги вместе, руки с палкой над головой.

Поднять ногу назад и одновре-

менно делать пружинящие движения с палкой, прогибаясь в позвоночнике. Упражнение выполняется как правой, так и левой ногой. Повторять 8-10 раз.

7. И.п. — стоя, ноги вместе, руки с палкой над головой.

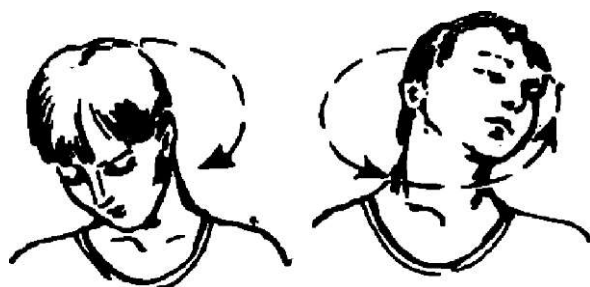
Поднять ногу вперед, при этом



руки с палкой остаются над головой. Ноги поднимать попеременно. Повторять 8-10 раз.

Упражнения с гимнастической палкой придают силу и эластичность связкам и мышцам. Они улучшают дыхание, кровообращение, процессы обмена. Кроме того, они благоприятно воздействуют на нервную систему, регулируя взаимосвязь между процессами возбуждения и торможения в коре головного мозга. Предохраняют организм от преждевременного ограничения подвижности суставов. Для детей это средство профилактики и лечения искривлений позвоночника.

Упражнения для шеи и головы



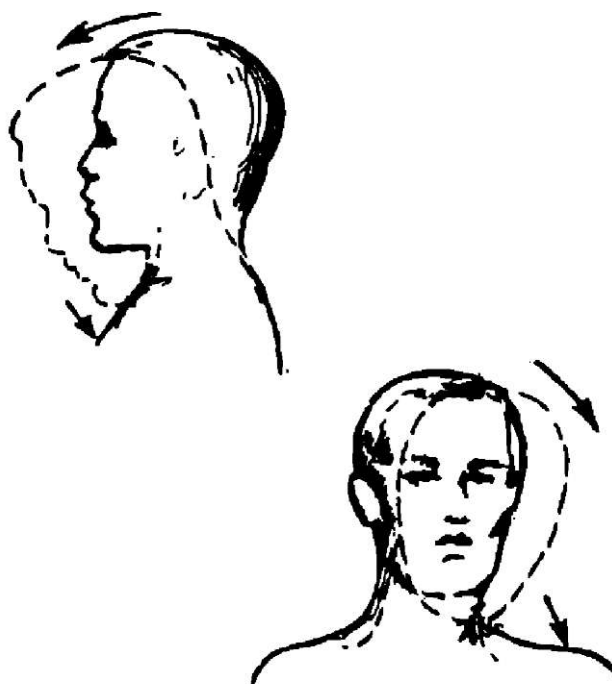
1. И.п. — стоя, руки на поясе или сидя, руки произвольно.

Выпол-

нять очень медленно (с незначительным наклоном головы) круговые движения головой сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повтор движений в одну сторону 5-7 раз.

2. И.п. — стоя, руки на поясе или сидя, руки произвольно.

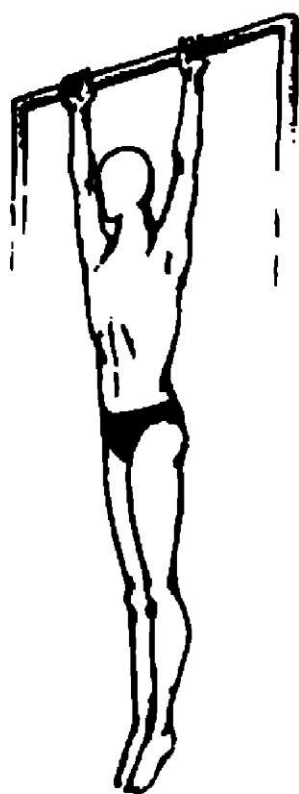
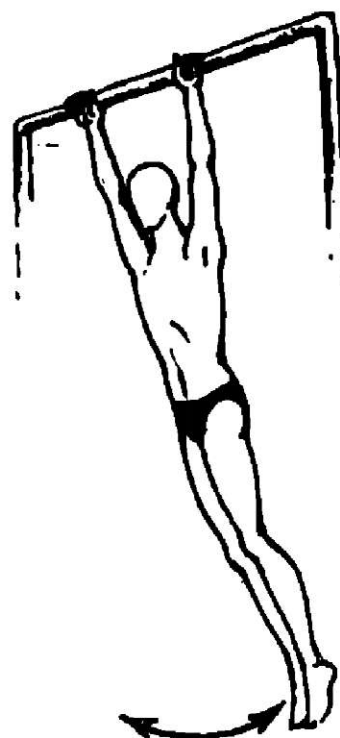
Выполнять очень медленно наклоны головы в стороны к плечам и "кивающие" движения вперед и назад. Повтор каждого движения 5-7 раз.



Упражнения для шеи и головы хорошо выполнять при головных болях, шейном остеохондрозе и слабых мышцах, связках шеи.

Упражнения на перекладине

1. И.п. — взяться руками за перекладину и повиснуть, оторвав ноги от пола. Висеть в течение 8-10 сек., при этом туловище расслаблено.

**Упр. 1****Упр. 2**

2. И.п. — взяться руками за перекладину и повиснуть, оторвав ноги от пола.

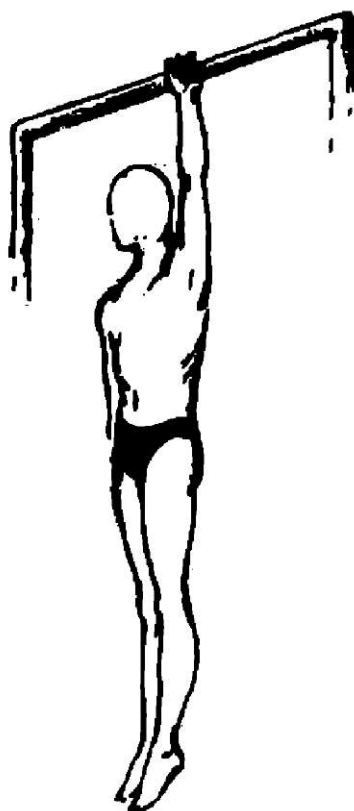
Ритмично раскачиваться на перекладине назад и вперед.

3. И.п. — взяться руками за перекладину.

Подтягивать туловище к перекладине. (Это упражнение в основном для мужчин).



Упр. 3



Упр. 4

4. И.п. — взяться одной рукой за перекладину.

Повиснуть и оторвать ноги от пола, затем взяться другой рукой и оторвать ноги от пола. Висеть на одной руке 2-3 секунды. Эти упражнения выполняются для саморастяжения позвоночника и суставов рук.

Советы занимающимся упражнениями.

Каждый занимающийся, контролируя самого себя, должен сначала подобрать более легкие упражнения с учетом общего состояния здоровья и степени тренированности.

Нужно следить, чтобы занятия, в особенности в первое время, вызывали не чувство переутомления, а лишь легкую усталость,

Нельзя выполнять упражнения механически. Нужно понимать их значение и проделывать

вать их с охотой, следя за точностью выполнения.

При выполнении упражнений необходимо дышать плавно, ритмично и без задержки. Лучше всего через нос.

Упражнения необходимы для всех. При их выполнении улучшается деятельность кровеносной системы, увеличивается число ударов и минутный объем сердечной пульсации, а также количество активных капилляров в легких, происходят положительные изменения в мышечно-костном суставном аппарате. Все перемены, наступающие под их воздействием, влекут за собой переустройство функций отдельных органов, систем и взаимоотношение между ними.

Упражнения составлены автором на основе лечебного метода — мануальной терапии.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ИСКРИВЛЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА (СКОЛИОЗ, КИФОЗ, ПОРДОЗ)

Переход человека в ортоградное положение создал большие трудности для нагрузки и выносливости позвоночника в целом и особенно пояснично-грудного и пояснично-крестцового отделов.

Если учесть множество врожденных пороков развития и функциональность позвоночного столба, то "неудачи" строения его заставляют забуматься над совершенством "совершенного создания", каким считают человека.



Боковое искривление позвоночника (сколиоз).

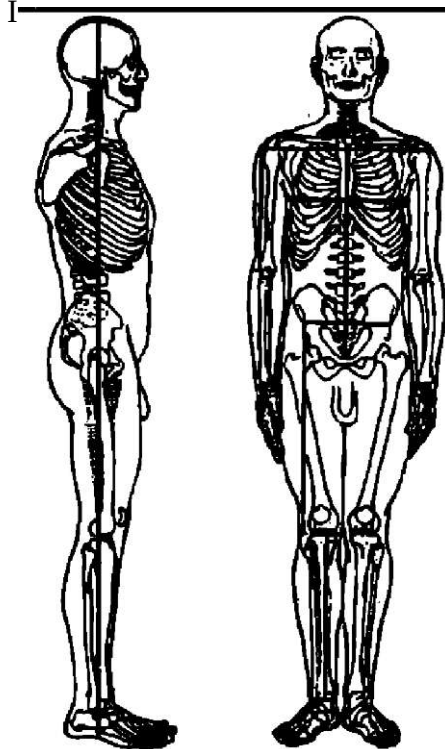
забуматься над совершенством "совершенного создания", каким считают человека. Нельзя считать, что развитие различных деформаций позвоночника связано лишь с врожденными и наследственными факторами — оно происходит не только под влиянием генетических факторов, но также под влиянием остеохондроза, факторов внешней среды, питания, болезней, возрастных изменений тканей всего организма.

Искривления позвоночника встречаются достаточно часто, особенно у детей (сколиоз у девочек встречается в 3-4 раза чаще, чем у мальчиков), и занимают до 10% заболеваний у населения. Раннее выявление этих заболеваний помогает с наибольшей результативностью вылечить или приостановить болезнь.

Наиболее эффективными методами лечения являются мануальная терапия и лечебная гимнастика. Выполнение лечебной гимнастики в зависимости от оси искривления в позвоночнике должно проводиться по определенной методике. При СКОЛИОЗЕ, где позвоночник имеет S-образное искривление, желательно выбирать наиболее выраженный участок искривления и, соответственно, при выполнении упражнений на-

правлять нагрузку на него. Поскольку сколиоз можно рассматривать как контрактуру спины, где со стороны внутренней дуги искривления — мышцы напряжены, а со стороны выпуклости дуги — мышцы расслаблены, то задача больного состоит в том, чтобы привести мышцы спины в нормальный тонус (расслабленные мышцы привести в нормальное состояние, а напряженные мышцы — расслабить). В этом активную роль сможет сыграть лечебная гимнастика. Например, если у больного сколиозом явно выраженное левостороннее искривление пояснично-крестцового отдела позвоночника, то лечебный комплекс гимнастики, приводимый выше, должен выполняться по схеме, т.е. при выполнении упражнений левая нога делает в два раза больше движений, чем правая (ассиметричный комплекс лечебной гимнастики). Тем самым укрепляются расслабленные мышцы, расслабляются — напряженные. Это относится и к другим искривлениям в различных отделах позвоночника.

В данном комплексе лечебной гимнастики следует руководствоваться характером деформации позвоночника, создающей грубую асимметрию всех частей и отделов человеческого тела. Поэтому, все лечебные средства при сколиозе направлены на исправление этой асимметрии, однако, даже при симметричных упражнениях невозможно получить симметричное воздействие на мышцы. Очевидно, асимметричные упражнения при этом виде деформации более оправданы, они с большей вероятностью обеспечат более



Строгая симметрия основных линий тела. Фронтальная плоскость плечевого пояса совпадает с плоскостью, проходящей через таз и тазобедренные суставы.

равномерную нагрузку.

Лечебная гимнастика при сколиозе позвоночника действует как самостоятельный метод, является профилактикой при начальных стадиях заболевания. Как правило, приостанавливает это заболевание и в некоторых случаях может вылечить его. От больного требуется правильное отношение к выполнению лечебной гимнастики. Как больной может определить, правильно ли он выполняет комплекс упражнений?

При боковом искривлении позвоночника Первой степени больной теряет в росте от 1-го до 3-х сантиметров. При искривлении Второй степени

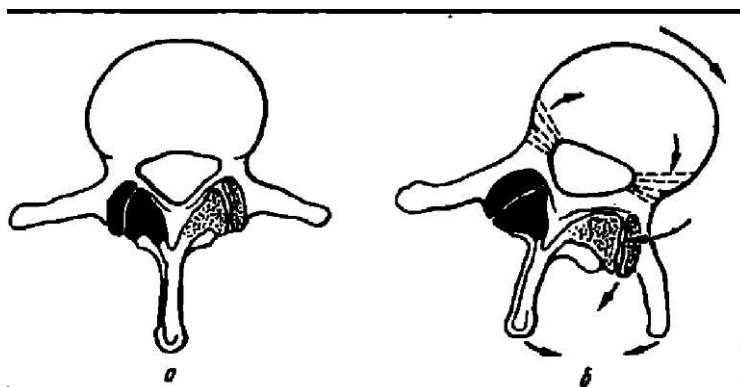


Схема развития деформации поясничного позвонка при сколиозе (по И.А.Мовшовичу).

а — вследствие физиологического лордоза в поясничном отделе при боковом наклоне основная нагрузка приходится на суставные отростки вогнутой стороны (слева); *б* — в силу второго элемента торсии и действия мышц рост тела позвонка происходит в выпуклую сторону.

— от 3-х до 5-ти см.

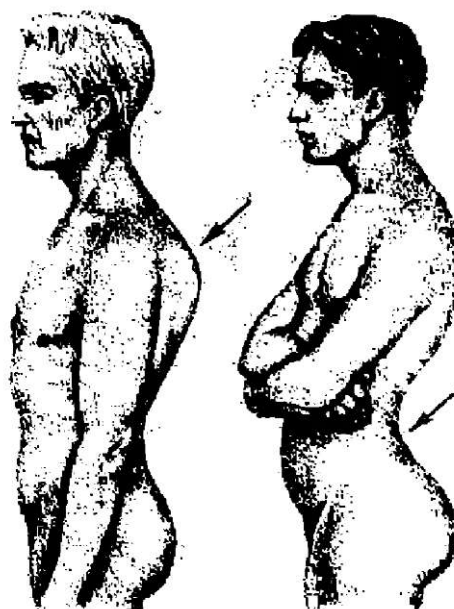
Третья и Четвертая степень — от 5-ти до 10-ти см и более. Замеры роста при выполнении упражнений помогут увидеть результативность лечебного воздействия. Это произойдет не раньше, чем через 2-3 месяца после начала выполнения комплекса.

За это время, как правило, больной вырастет от одного, а иногда — до 4-х см. Первостепенная роль в лечении сколиоза должна отводиться мануальной терапии.

КИФОЗ — это дугообразная деформация позвоночника в сагитальной (см. рис.) плоскости (в простонародье — сутулость). В отличие от сколи-

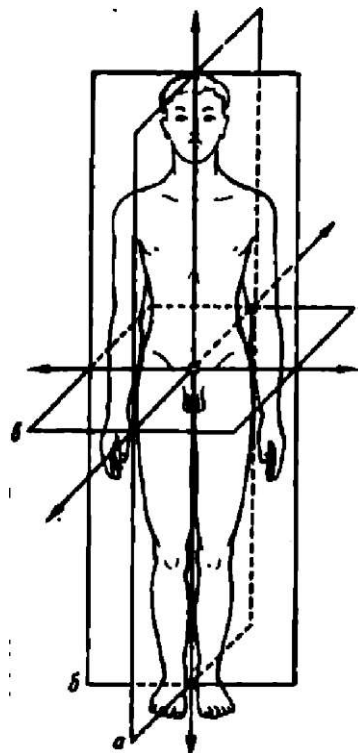
оза, кифоз в 3-4 раза чаще наблюдается у юношей. При кифотическом искривлении уменьшается дыхательный объем грудной клетки, затрудняется ритмичность работы сердца. Развитию заболевания способствует слабость мышц спины, поэтому главным фактором лечения является выполнение гимнастики, приведенной выше (симметричный комплекс упражнений). Надо отметить, что кифоидное искривление достаточно хорошо поддается лечению мануальной терапией, наряду с фиксированным положением позвоночника во время сна (лежа на спине) на жесткой кровати. После выполненных манипуляций на позвоночнике больной должен следить за своей осанкой (соотносить положение плеч с центром тяжести) (см. рис.). При выполнении этих требований лечение будет достаточно эффективным.

ЛОРДОЗ наблюдается в поясничном и нижнегрудном отделе позвоночника. как правило, он развивается при смещении центра тяжести тела назад. При таком положении позвоночника растягиваются мышцы и связки, расстояние между позвонками уменьшается (лордозная компрессия) и возникают пояснично-крестцовые боли, опускаются внутренние органы (желудок, кишечник, почки, печень), что, в свою очередь, ведет к различным нарушениям их функций. Лечение лордоза мануальной терапией дает меньший эффект, чем при кифоидном искривлении, поэтому необходимо прохождение нескольких курсов лечения, которое



Нарушение осанки при некоторых видах искривлений позвоночника: резко выраженный грудной кифоз (слева) и поясничный лордоз (справа); область искривления позвоночника указана стрелкой.

УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ



Различные плоскости сечения человеческого тела (по Стейндлеру).

а — сагиттальная плоскость; б — фронтальная плоскость; в — поперечная плоскость.

окажет достаточно благоприятное воздействие на течение болезни. Выполнение лечебной гимнастики и фиксированное положение во время сна (лежа на спине) необходимо. При лордозе выполняется симметричный комплекс упражнений, приведенный выше.

Цель и задачи лечебной гимнастики при сколиозе, кифозе, лордозе:

1. Повысить тонус мышц, тем самым перестроить патологическую осанку, выработав навык активной осанки ("держат спину") и активной самокоррекции.
2. Добиться коррекции дуги искривления позвоночника (расслабленные мышцы привести в нормальный тонус, а напряженные — расслабить).
3. Добиться мобильности определенного отдела позвоночника.
4. Улучшить дыхательную функцию легких, повысив, тем самым, обменные процессы в организме.
5. Нормализовать функцию внутренних органов (желудка, кишечника, почек, печени, сердца).
6. Создать "психологический стимул", повысить выносливость и работоспособность больного.
7. При больших стадиях искривления позвоночника добиться мышечно-косметического эффекта.
8. Исправление позвоночника с помощью выполнения лечебной гимнастики.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ЦИ-ГУН

Тренируйся, чтобы все кости и суставы твоего организма обрели подвижность и живость, чтобы тигр и дракон твоего тела произвольно двигались, куда хотят.

Овладей силой своего сердца и подчини ей сердце твоих ног, и тогда один твой палец будет сильнее удара грома, сильнее тысяч людей.

*Наставник шаолинского монастыря
ЦЮ ЮЭ-ЧАНЬ*

Лечебно-оздоровительная китайская гимнастика ЦИ-ГУН представляет собой методику, направленную на нормализацию жизнедеятельности всего организма и на укрепление функций опорно-двигательного аппарата (суставов, связок, мышц) путем нормализации дыхания. Это особая гимнастика, которая проводится в сопровождении движений или статических поз. В переводе с китайского языка "ЦИ" означает —



ГИМНАСТИКА ЦИ-ГУН

воздух (энергия), а "ГУН" — работа.

По преданию, в VI веке (520 г.н.э) Дхарма (известный также под именем Тамо) пришел из Индии, возможно с острова Цейлона, в Китай и основал чаньскую школу буддизма, передал знания об "очищении костного мозга" и методы "работы с сухожилиями". В это время и зародилась дыхательная гимнастика ЦИ-ГУН. Многовековая практика Китайской гимнастики ЦИ-ГУН свидетельствует, что она оказывает целительное воздействие на весь организм, очищает и оздоравливает энергетические каналы и меридианы человеческого тела (см. главу "Экстрасенсорика и мануальная терапия" и таблицу 4), уравнивает соотношение полярных противоположностей ИНЬ и ЯН, а также регулирует акт дыхания, что способствует естественному и нормальному кровообращению.

В Китайской народной медицине считается, что дыхание непосредственно связано с костной системой человека. Во время выполнения дыхательных упражнений ЦИ-ГУН,

дыхание (ЦИ) мысленно посылается во все суставы и сочленения, наполняя их. При этом рефлекторно-вегетативным путем увеличивается и нормализуется тонус сосудов вокруг суставов и сочленений, что предотвращает различные болезни и преждевременное старение организма. Как известно, в процессе старения в первую очередь теряют гибкость суставы. В книге Г.И.Красносельского "Китайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста" отмечено, что в Китае дыхательная гимнастика используется не в меньшей степени, чем лекарства, что особенно она полезна в период выздоровления, что очень велика ее роль в профилактике возрастных нарушений.

В дыхательной гимнастике практикуют состояние покоя, а в покое ищут движение. Достижение покоя стабилизирует процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, питает внутреннюю природу человека, способствует обновлению энергии "ЦИ", а значит продлению жизни.

Рекомендации для выполнения гимнастики ЦИ-ГУН

При занятиях лечебно-оздоровительной гимнастикой ЦИ-ГУН ваша одежда должна быть свободной, не ограничивающей движений, обувь легкая и мягкая. Помещение, в котором вы занимаетесь, должно быть хорошо проветрено. Но лучше всего проводить занятия на природе (в горах, в лесу, около реки). Необходимо выбрать тихое место, где чистый воздух. Нельзя выполнять упражнения в местности, где загрязненная воздушная среда, так как может возникнуть засорение легких, что окажет плохое влияние на здоровье. Упражнения выполняются не сразу после еды, но и не на голодный желудок. Время выполнения гимнастики может быть утреннее, дневное и вечернее.

Утренние упражнения выполняют сразу после сна для пробуждения организма и нормализации дыхания — ЦИ. Во время трудового дня и в течение ночи скапливается отработанное дыхание, которое мо-

жет приводить к угнетению организма, поэтому нужно полностью удалить его и лучше сделать это в утреннее время (после сна). Это время наиболее благоприятно для укрепления и улучшения сухожилий, связок и костей.

Упражнения, выполняемые в полдень не занимают много времени (5-10 мин.) и служат для нормализации работоспособности организма. Вечерние занятия гимнастикой успокаивают нервную систему после трудового дня, подготавливая организм к отдыху и сну. В древности говорили: "Утром обновляют, днем запасают, а вечером тратят"

Выполнение внутреннего и внешнего ЦИ-ГУН

Кроме динамического и статического ЦИ-ГУН существуют еще внутренние и внешние направления. Они почти не отличаются друг от друга. Дыхание — ЦИ циркулирует в каналах и меридианах — это внутренние ЦИ-ГУН. А внешние направления ЦИ-ГУН — это циркуляция дыхания — ЦИ в костях и коже.

При выполнении утренних упражнений вначале надо потянуться в сухожилиях и суставах (как бы потягиваясь после сна, расправить еще не двигавшиеся суставы). Затем занять удобное положение и привести в действие дыхание: 3-5 раз вдохнуть и выдохнуть, при этом излишне не надо напрягать мускулатуру. Дышать следует спокойно и размеренно, черпая дыхание в точке ДАНЬ-ТЯНЬ. Область точки ДАНЬ-ТЯНЬ соответствует у мужчин — предстательной железе, а у женщин — детородящему органу (матке). По представлению китайской философии, в этой области находится скрытое хранилище человеческой энергии, которое можно пробудить различными видами китайских гимнастик, в том числе и занятиями ЦИ-ГУН. Об области ДАНЬ-ТЯНЬ в древних книгах говорится, что она представляет собой "вместилище" дыхания — ЦИ и способна "поглотить все сто болезней"

Делая упражнения, вы должны соединить дыхание — ЦИ с физи-

ческой силой, при этом мозг должен сохранять единство чувств, то есть процессы возбуждения и торможения должны быть уравновешены. Чувства должны единиться с умом, а ум должен руководить дыханием — ЦИ. При этом дыхание — ЦИ плавно распределяется по каналам и меридианам, проникая в суставы и сочленения. В системе китайских гимнастик принято считать, что кожа выражает внешнюю силу, а внутренняя сила заключается в сухожилиях и каналах. Чтобы в совершенстве овладеть, методикой гимнастики ЦИ-ГУН, надо разобраться в системе каналов и меридианов человеческого тела (см. таблицу 4).

Упражнения, приведенные в этой главе принесут свой положительный результат при лечении остеохондроза и заболеваний суставов и конечностей и окажут благоприятное воздействие на организм при условии, если вы будете упорны и последовательны в занятиях гимнастикой ЦИ-ГУН.

Упражнения для начинающих

Упражнение 1. Сядьте на стул или в удобное кресло, спина прямая, взгляд устремлен вперед. Ноги естественно разведены и согнуты под углом 90^0 , стопы на ширине

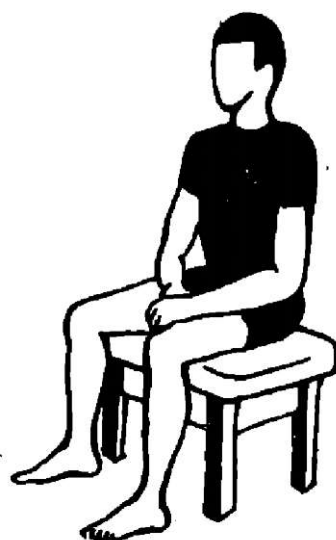


плеч. Женщина сжимает левую руку в кулак и обхватывает его правой, мужчина сжимает правую руку в кулак, а левой обхватывает его. Руки положите на ноги перед животом. Закройте глаза и сосредоточьтесь, успокойтесь, расслабьте мышцы всего тела. Затем глубоко вдохните, со-

средоточьте мысли на дыхании, мысленно "доведите" воздух до низа живота (до области точки дань-тянь). Медленно, равномерно выдохните. Выдох должен идти так, чтобы вы чувствовали расслабление мышц брюшной полости. После выдоха сделайте вдох, задержите дыхание на 2-3 секунды, при этом низ живота начинает постепенно наполняться воздухом (зафиксируйте это чувство), затем медленно

выдохните. Дыхательное упражнение повторяется 3-5 раз.

Упражнение 2. Займите такое же положение, что и в первом упражнении. Туловище не касается спинки стула, плечи расправлены, подбородок немного опущен, глаза полузакрыты, кончик языка касается неба, мышцы тела естественно расслаблены, думайте о чем-нибудь приятном. Сделайте вдох и выдох, при этом еще больше расслабьте мышцы тела. Внимательно сосредоточьте мысли на акте дыхания. Дышите ритмично и глубоко, уделяя одинаковое внимание вдоху и выдоху, следите, чтобы грудь и живот не поднимались. Дыхание должно быть медленное и бесшумное, сосредоточенное на области дань-тянь. Постепенно мысли уходят и пропадают. Упражнение выполнять в спокойной и тихой обстановке 3-5 раз.



ноги согните в коленях под углом 90^0 вся стопа соприкасается с землей (полом), руки лежат на бедрах, туловище прямое, взгляд устремлен на кончик носа, мысли сосредоточены на области дань-тянь, дыхание спокойное и естественное, позвоночник полностью выпрямлен (представьте, что вы касаетесь им прямого ствола дерева). Упражнение делается 5-10 мин., затем постепенно доводится до получаса. Оно эффективно при различных заболеваниях позвоночника.

Упражнение 4.

Лягте на жесткую кровать, ноги естественно разведены на уровне плеч, руки лежат ладонями вниз вдоль внешней стороны бедер, пальцы немного согнуты. Глаза закройте, язык касается неба. Дышать надо через нос, дыхание естественное и ритмичное, мысли сосредоточены на области дань-тянь. Во время выполнения упражнения мышцы спины расслабляются, позвоночник "разгружается" и отдыхает. Упражнение делается внача-

ле 5-7 минут, затем время выполнения увеличивается до 15-20 мин. Это упражнение также эффективно при различных заболеваниях позвоночника.

Усложненные упражнения гимнастики ЦИ-ГУН.

Упражнение 1. Сядьте на пол, на шерстяной коврик, ноги скрестите. (При выполнении упражнения положение ног меняется). Спина прямая, взгляд устремлен вперед. Ладони рук положите друг на друга ниже уровня пупка. Рот закрыт, кончик языка касается неба. Дыхание естественное, через нос.



Мысли сосредоточены на области дань-тянь. Это упражнение приемлемо для многих людей. Оно снимает чувство усталости и повышает работоспособность. Время выполнения упражнения 15-20 мин.

Поза со скрещенными ногами.

Упражнение 2.

"Поза полулотоса".

Это усложненная поза при выполнении дыхательных упражнений, поэтому нужно некоторое время, чтобы научиться правильному положению тела.



Техника выполнения "позы полулотоса"

Сядьте на пол, на шерстяной коврик. Ноги вытянуты перед собой. Сгибая

"Поза полулотоса"

ногу в колене, подтяните ступню одной ноги к бедру другой, так чтобы пятка была плотно придвинута к низу живота, а тыл стопы прижат к бедру. Сгибая выпрямленную ногу, подтяните ступню пяткой к промежности и положите стопу под голень и бедро другой ноги. Вес тела не должен давить на пятки. Спина, шея и голова находятся на одной прямой линии. При выполнении упражнения поло-

жение ног меняется.

Выполнение упражнения.

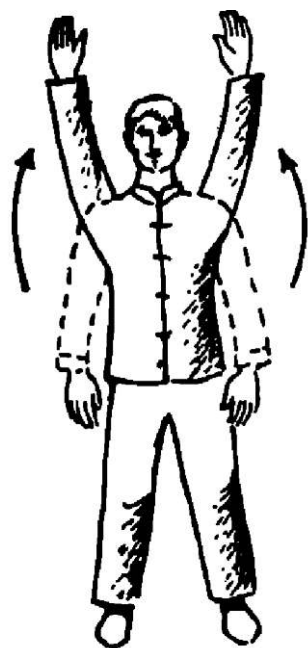
Займите позу полулотоса. При этом концы стоп смотрят вперед. Ладони рук положите друг на друга ниже уровня пупка. Глаза полуприкрыты, взгляд устремлен на кончик носа, рот закрыт, язык касается неба, дыхание естественное через нос. Мысли сосредоточены на области дань-тянь. Это упражнение полезно при заболевании пояснично-крестцовой области позвоночника и суставов нижних конечностей. Время выполнения упражнения 15-20 мин.

Упражнение 3.

Это упражнение для рук.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы перпендикулярны друг другу, колени согнуты, таз находится на одном уровне с выпрямленной спиной, взгляд устремлен вперед, положение тела должно быть удобное и устойчивое. Дыхание естественное, ум сосредоточен на





области дань-тянь, приводится в движение дыхание — ЦИ, которое из области дань-тянь поднимается

к макушке головы, а потом идет в руки и доходит до кончиков пальцев. При этом локти согнуты и ладони рук вытянуты вперед, пальцы разведены и немного согнуты. Во время дыхания обе руки одновременно начинают двигаться по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки, как бы описывая малые и большие круги, скорость выполнения упражнения должна

равняться такту дыхания, т.е. на вдох руки поднимаются, а на выдох опускаются. Это упражнение полезно для суставов рук, делает их подвижными и гибкими. Время выполнения 5-10 минут, затем время увеличивается.

Упражнение 4.

Это упражнение для голеностопного сустава и стопы.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы перпендикулярны друг

другу, колени согнуты, таз находится на одном уровне с выпрямленной спиной, взгляд устремлен вперед. Одна нога поднимается вверх, бедро занимает положение, горизонтальное полу, при этом центр тяжести тела переносится в сторону по отношению к опорной ноге, она чуть согнута в колене. Спина прямая, руки на поясе. На вдох ступня поднимается, на выдох — опускается. И так же ритмично, в



такт дыханию выполняются движения стопой по часовой и против часовой стрелки. Упражнение выполняется с переменой положений ног как для правого, так и для левого голеностопных суставов. Дыхание естественное, ум сосредоточен на области дань-тянь, приводится в движение дыхание ЦИ, которое из области дань-тянь поднимается к макушке головы, а потом идет в согнутую ногу и доходит до кончиков пальцев, возвращаясь снова в область дань-тянь. В начале время



выполнения 3-5 мин., а затем увеличивается до 15-20 мин.

Упражнение рекомендуется выполнять при заболевании голеностопного сустава.

Упражнение 5.

Упражнение для коленного сустава и голени.

Занять такое же положение, как в предыдущем, 4 упражнении. На вдох — голень поднимается, на выдох — опускается. И так же ритмично, в такт дыханию выполняются движения голенью по часовой и против часовой стрелки. Стопа ведет голень по кругу, в котором осью движения служит колено. Вперед — вдох, назад — выдох. Опорная нога чуть напряжена, а остальные мышцы тела расслаблены. Упражнение выполняется как для правого, так и для левого колена, с переменой положений ног. Дыхание естественное, ум сосредоточен

на области дань-тянь, приводится в движение дыхание — ЦИ, которое из области дань-тянь поднимается к макушке головы, а потом идет в согнутую ногу и доходит до кончиков пальцев, возвращаясь снова в область дань-тянь. В начале время выполнения 3-5 мин., а потом увеличивается до 20-30 мин. Упражнение рекомендуется выполнять при заболеваниях коленных суставов.

Упражнение 6.

Упражнение для тазобедренного сустава.

Положение тела, что и в предыдущих двух упражнениях, а руки опущены вдоль туловища. Вращать бедро в тазобедренном суставе по часовой и против часовой стрелки: вверх — вдох, вниз — выдох. И делать движение бедром вверх и вниз: вверх — вдох, вниз — выдох. Проделать то же самое



ГИМНАСТИКА ЦИ-ГУН

с другим тазобедренным суставом. Корпус при этом остается прямым, голень находится в свободном положении. Дыхание естественное, ум сосредоточен на области дань-тянь, приводится в движение дыхание — ЦИ, которое из области дань-тянь поднимается к макушке головы, а потом идет в согнутую ногу и доходит до кончиков пальцев, возвращаясь снова в область дань-тянь. В начале время выполнения 3-5 мин., а потом время увеличивается до 15-20 мин. Упражнение рекомендуется при заболеваниях тазобедренных суставов.

Упражнение 7.

Вращение в поясничной области позвоночника.



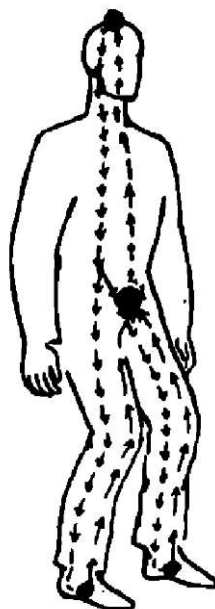
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы перпендикулярны друг другу, колени немного согнуты, таз находится на одном уровне с выпрямленной спиной, взгляд устремлен вперед. Руки на поясе. Делаются круговые движения

тазом с осью движения в поясничном отделе позвоночника: назад — вдох, вперед — выдох. Движение осуществляется как по часовой, так и против часовой стрелки. Дыхание естественное, ум сосредоточен на области дань-тянь. В начале время выполнения 5-7 мин., потом увеличивается до 10-15 мин. Упражнение рекомендуется при пояснично-крестцовых радикулитах.

Упражнение 8.

Одно из основных упражнений гимнастики ЦИ-ГУН. Оно предназначено для развития стоп, рук, бедер и всего тела.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы перпендикулярны друг другу, колени согнуты, руки свободно свисают вдоль туловища, пальцы рук немного сжаты, таз находится на одном уровне с выпрямленной спиной, взгляд устремлен вперед. Дыхание естественное, ум сосредоточен на области дэнь-тянь, при-



ГИМНАСТИКА ЦИ-ГУН



водится в движение дыхания — ЦИ, которое выполняется в три этапа. Дыхание — ЦИ поднимается из области дань-тянь к макушке головы, опускается в ноги и доходит до середины подошвы стопы. Затем дыхание — ЦИ возвращается в область дань-тянь, потом переходит в руки и доходит до середины ладони. После этого дыхание — ЦИ достигает макушки головы и возвращается в область дань-тянь. Повтор упражнения выполняется в начале 2-3 раза, а потом увеличивается до 10 раз и более.

Занятия гимнастикой ци-гун и лечебно-оздоровительное действие упражнений

Статическая и динамическая практика ци-гун совместно с умственной и психической концентрацией значительно улучшает состояние организма, снимает умственную и физическую усталость, повышает

работоспособность и т.д. Учеными установлено, что физические упражнения в сочетании с дыхательной гимнастикой и психоконцентрацией нормализуют процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга, тем самым оказывая лечебно-оздоровительное воздействие на человека. Надо подчеркнуть, что выполнение упражнений без умственной концентрации не оказывает желаемого действия на организм.

Занятия ЦИ-ГУН — это воздействие на различные заболевания. Так, в современном Китае гимнастика ци-гун используется как самостоятельная и дополнительная терапия при многих заболеваниях. Существуют даже врачи — цигуно-терапевты, которые лечат заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата путем биологического (экстрасенсорного) воздействия на человека и дыхательной гимнастикой.

Проведенная работа китайских ученых в Пекинском центре спор-

тивно-медицинских исследований свидетельствует, что занятия дыхательными гимнастиками способствуют улучшению сосудистого тонуса, нормализации функций нервной системы, улучшению костной структуры организма, укреплению связок и суставов, силе и пластичности мышц. Установление, что дыхательные упражнения увеличивают количество альбумина и уменьшают содержание глобулина и холестерина в крови.

"Дыхание является предводителем крови, а кровь порождает дыхание-ци" — считали в традиционной китайской медицине. Если дыхание — ци полное, тогда кровь будет здорова. И поэтому свободное, нестесненное дыхание способно регулировать метаболизм человеческого организма. Сейчас во многих лечебно-оздоровительных учреждениях Китая гимнастика ци-гун служит средствами реабилитации и оздоровления больных.

САМОМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

*Растирание есть другое вра-
чебное средство, которым мы
не можем пренебрегать...*

*Древние, которые знали всю
выгоду растирания, употребля-
ли его не только как врачебное
средство, но оно было, так ска-
зать, их повседневным средст-
вом для сохранения здоровья.*

ТИССО. 1780 г.

Происхождение массажа теря-
ется в глубокой древности.
Его применяли почти во всех стра-
нах мира. Наиболее древнее упо-
минание о лечебном действии мас-
сажа встречается
в книге "Конг-Фу", написанной!
в Китае за 2,5 ты-
сячи лет до н.э. В
ней описывалось
влияние массажа
и его технические приемы.



В Древней Индии в священных
книгах "Ведах" дано описание ле-

*Восточный
массаж.*

САМОМАССАЖ

чебного действия массажа. Из глубины веков дошло до нас знание о биологически активных точках и зонах, через которые можно влиять на состояние определенных органов человека. Прием надавливания пальцами на определенные точки и зоны в I-II веках н.э. был широко известен как народное лечебное средство.

В современной медицине широко используют рефлекторную зависимость между кожными участками и внутренними органами. Каждый орган нуждается в иннервации, поэтому, если нерв болен (защемление и воспаление), то внутренний орган и кожная зона, соответствующая ему, полностью или частично выбывают из строя. Болезненные состояния часто нарушают циркуляцию крови, в связи с этим орган не получает достаточного количества питательного материала. Таким образом, у людей с остеохондрозом позвоночника часто обнаруживаются заболевания желудочно-кишечного тракта, так как плохая ра-

бота этих органов ведет к недостаточному поступлению питательных веществ в кровь, в связи с чем межпозвоночные диски еще больше разрушаются и теряют свою эластичность.

Что делать? Нужно возбуждать кровоток путем активизации зон рефлексов позвоночника (стоп, рук, ног), активизировать выведение ядов и шлаков из организма, массируя зоны почек, мочеточников, мочевого пузыря, желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря. Так можно достигнуть процессов регенерации ваших совершенно "изношенных" позвонков.

Некоторые области человеческого тела считаются особенно чувствительными к массажу и иглоукалыванию. Такие методы, применение которых ограничивается лишь особыми местами на теле, дают положительный эффект, невольно становятся частью лечения. Как

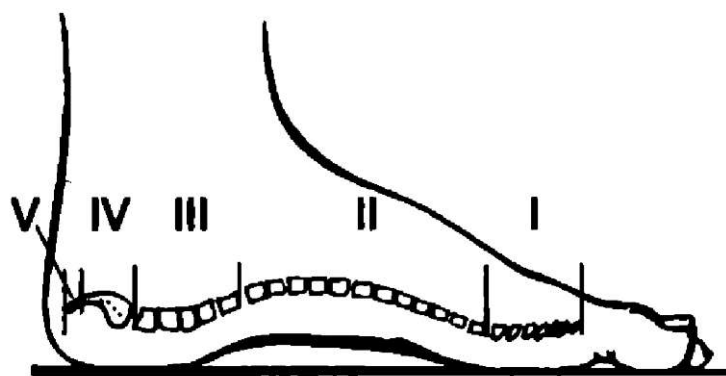


Рис.19. ЗОНЫ РЕФЛЕКСОВ ПОЗВОНОЧНИКА:

- I - шейный отдел позвоночника;*
II- грудной отдел позвоночника;
III- поясничный отдел позвоночника;
IV- крестец, крестцовая кость;
V- копчик.

придают
 особого
 значения,
 и они ос-
 таются
 без вни-
 мания
 Однако,
 массаж
 ЭТИХ ЗОН
 МОЖЕТ
 БЫТЬ ДО-
 СТАТОЧНО

результативным. Например, зона рефлекса позвоночника тянется вдоль внутренней кромки свода стопы, где можно увидеть точный изгиб и форму вашего позвоночного столба.

Массаж стопы.

Лучше массировать всю стопу как большую рефлекторную зону, уделяя большее внимание зоне позвоночника.

Выполнение массажа.

1. Обеими руками захватить ступню так, чтобы большие пальцы рук находились на подошвенной части, а остальные пальцы и ладони — на подъеме ступни. Массаж делается с помощью больших пальцев, которые тщательно разминают и растирают всю поверхность подошвы ступни.



2. Захватить пятку, расположив ладонь с задней стороны ступни, и направив четыре пальца (кроме большого) вдоль подошвенной части ступни, вдавить подушечки пальцев в свод подошвы. Не ослабляя надавливания в сторону ладони, переставлять пальцы вверх и вниз, разминая и растирая подошвенную часть ступни между пят-



кой и сводом. Прodelать такой же массаж на другой ступне.



3. Для усиления рефлекторной связи (стопа — позвоночник) и увеличения кровообращения нанести не менее пятидесяти звонких

хлопков всей поверхностью ладони по подошвенной части каждой ступни.

4. Вызывание хруста пальцев ног ("акустический эффект"). Обязательно предварительно разогреть ступни ног — растираниями, разминаниями тыла и подошвы стопы..



Наложить ладонь на верхнюю часть ступни, чтобы направления пальцев рук и ног совпадали. Растирать верхнюю поверхность пальцев от концов к основанию. После этого, установив низ ладони у основания

пальцев ног и загнув пальцы рук,

сделать вдох. Быстрым движением лучезапястного сустава и ладони вытянуть и загнуть внутрь четыре пальца ноги (кроме большого), при этом некоторые суставы пальцев издадут хруст. Сделать выдох и проделать упражнение с другой ступней. Боль во время хруста сустава связана с процессом нарушения рефлекса: стопа — позвоночник.

5. Упражнение, препятствующее образованию солевых отложений в суставах большого пальца ноги. Сложить четыре пальца кисти вместе и ввести их между большим и остальными пальцами ноги. Сделать вдох и нарастающим усилием оттягивать большой палец от остальных пальцев ступни, крутя и сгибая его в разные стороны. Ослабить усилие и сделать выдох.



Упражнение рекомендуется также для нормализации функционирования селезенки и печени.

Исходное положение при выполнении этого вида массажа: сидя на стуле, стопу положить на бедро другой ноги, при этом стараться не сгибаться в пояснице.

6. Отгибание пальцев ног. Четы-



ре пальца руки положить на подошву ступни, а большой палец положить сначала на конец большого пальца ноги, а затем на всю длину его внутренней поверхности и отгибать в обратную сторону, стараясь дотя-

нуться пальцами ног до свода стопы. Отгибание пальцев ног делается поочередно, начиная с мизинца. На первых порах для облегчения упражнения рекомендуется загибать пальцы ног немного во внутрь.



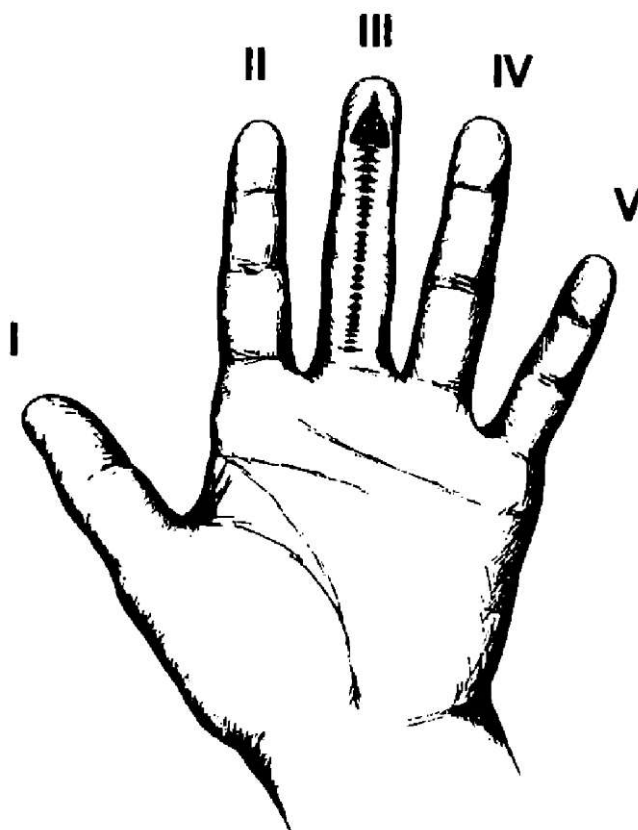
Заканчивается упражнение растиранием прилегающих друг к другу поверхностей пальцев ног с помощью указательного пальца руки, который по-

очередно совершает возвратно-поступательные движения между пальцами ног на всю их длину. Боль в каком-либо суставе является признаком нарушения в сегменте того или другого отдела позвоночника.

Массаж рук.

Рука также является большой рефлексогенной зоной. Нервы, расположенные на кончиках пальцев, непосредственно связаны с мозгом через позвоночник. Рефлекторно руки связаны с внутренними органами. Привычка китайцев держать и вертеть в руках грецкие орехи или металлические шарики (по два в каждой руке) связана с благотворным влиянием движений рук на нервную систему. Восточные торговцы давно выработали привычку потирать руки, когда имеют дело с покупателем, так как это успокаивает.

В восточной медицине принято считать, что:



- I. большой палец руки относится к мозгу,
- II. указательный — к желудку,
- III. средний — к позвоночнику и кишечнику,
- IV. безымянный — к печени и поджелудочной железе, солнечному сплетению,
- V мизинец — к сердцу.

Выполнение массажа:

1. Растирание и разминание возвышения большого пальца и ребра ладони, фаланг пальцев, межфаланговых суставов, лучезапястного сустава. Массировать пальцы нужно, начиная с большого, покручивая каждый палец и сустав, как будто снимая с него тугую перчатку. Массаж пальцев осуществляется двумя-тремя кончиками пальцев противоположной руки.



2. Вызывание хруста пальцев рук ("акустический эффект"). Двумя-тремя пальцами одной руки поочередно сгибать каждый сустав пальца другой руки — со 2-го по 4-ый, вызывать хруст пальцев. После "прощелкивания" в суставах пальцев может возникнуть характерное чувство тепла и расслабления в мышцах кисти и предплечья.



САМОМАССАЖ



3. Упражнение на увеличение амплитуды движения большого пальца руки. Захватить в кулак одной рукой большой палец другой руки, сделать вдох; оттягивая и крутя палец, делать вытягивающее движение большого пальца. При этом может появиться характерный хруст. Нужно учитывать, что насильно добиваться "акустического эффекта" не стоит, во избежание растяжения и повреждения суставов пальцев.



4. Отгибание пальцев рук, упражнение делается поочередно. Пальцами одной руки делать пружинящие движения в сторону тыла руки.

5. Прогибание всех пальцев одновременно. Скрестить пальцы рук, вытянуть руки перед грудью ладонями вперед, прогибая суставы пальцев. Увеличение подвижности в суставах пальцев не приносит человеку никакого вреда. Так, в китайской гимнастике "ушу" считается, что пальцы рук должны быть очень гибкими и сильными. Палец должен заменять копье, ребро ладони острое топора.



Массаж ушной раковины

Ушная раковина является местом соединения всех каналов, по которым течет жизненная энергия, благодаря чему она связана со всеми внутренними органами и системами организма.

*Классический канон
"Хуанди-Нэй-Цзин"
(III век до н.э.)*

Уши являются также большой рефлексогенной зоной. Это орган чувств со сложным устройством. Конфигурация уха отображает в себе точные данные о потенциальных возможностях человека, о его физической силе, интеллектуальных способностях, о жизненном пути судьбы. На мочках ушей у всех духовно одаренных людей и философов, а также у тех людей, которые преуспели в материальном отношении, это проявляется особенно ярко — мочки ушей у них мясистые, длинные, находятся на значительном удалении от щек. А у людей истощенных, болезненных — мочки ушей короткие, чахлые, искривленные, морщинистые.

По виду ушной раковины можно очень точно установить физическое и психическое состояние человека, являющееся результатом всей его жизни.

На ухе имеется более 120 биологически активных точек для самомассажа и иглоукалывания, их расположение точно отображает соответствующие органы и части тела зародыша.

Так, мочка уха является головой зародыша, а противозавиток — позвоночником. Занимаясь исследованиями ушной раковины, французский врач Р. Nogier обратил особое внимание на зону



противозавитка. В 1956 г. он высказал предположение, что противозавиток в целом представляет проекцию позвоночного столба, что напоминает положение эмбриона в

утробе матери, обращенного вниз головой. Исследовав последовательно точку за точкой ушной раковины, вызывая боль в различных участках конечностей и позвоночника (с помощью сильного щипка), он установил рефлекторную зависимость кисти, запястья, предплечья, локтя, плеча, других участков нижних конечностей и позвоночника в области ушной раковины. И в наши дни многие люди крутят или тянут мочки ушей, находясь в состоянии замешательства и растерянности, непроизвольно заново открывая метод лечения при помощи самомассажа.

Самомассаж ушной раковины.

1. Загибание вперед ушных раковин.



Поместить обе руки за уши; загнув их, с силой прижать к голове. Следует сделать 5-7 таких движений.

2. Захватить мочки ушей указательным и большим пальцем и оттягивать их вниз. Число движений (оттягиваний) соответствует возрасту. Чем старше человек, тем с меньшей интенсивностью следует выполнять это упражнение.

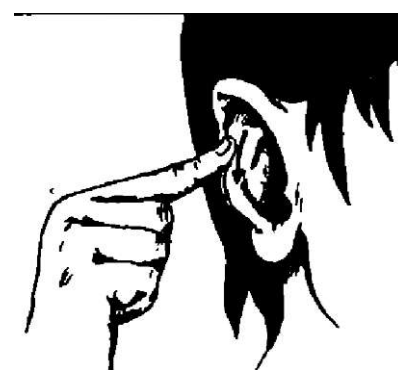


3. Ладони положить на уши и выполнять поглаживающие и растирающие легкие движения.



4. Массаж противозавитка (зоны позвоночника).

Концы указательного и среднего пальца с силой скользят вниз по всей длине противозавитка.





5. Массаж слухового отверстия и козелка осуществляется кончиком указательного или среднего пальца поглаживающими и растирающими движениями.

6. Упражнение для улучшения слуха.



Ладони накладываются на уши и делаются пружинящие движения, чтобы образовывалась воздушная подушка. Движение повторять 3-5 раз.

7. Растирание за ухом — расти-



рание сосцевидного отростка. Указательным и средним пальцами осуществляются поглаживающие и растирающие движения. После массажа возникает чувство тепла и даже жар в

ушах. Это говорит о пользе проведенной процедуры. Обмывание мест вокруг ушей и за ушами холодной водой можно тоже рассматривать как оздоровительный массаж.

Как уже отмечалось, остеохондроз является причиной заболевания желудочно-кишечного тракта. В результате в кровь не поступает достаточное количество питательных веществ, а межпозвонковые диски теряют эластичность и подвергаются разрушению. Следовательно, желательно делать массаж кишечника, печени, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки и т.д., как для лечения желудочно-кишечного тракта, так и для профилактики остеохондроза. Массаж можно делать и при болях в кишечнике, и при нормальной его работе один или два раза в день.

Массаж кишечника.

Исходное положение лежа на спине.

1. Массаж начинается с поглаживания обеими руками снизу вверх от низа живота к ребрам. Растирание живота выполняется обеими руками попеременно как на передней, так и на боковой поверхности живота.

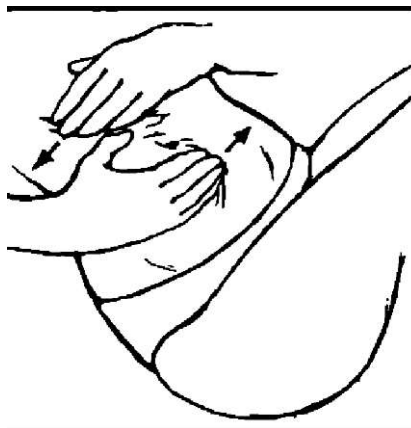


2. Поглаживание одной рукой осуществляется по часовой стрелке на передней и боковой поверхностях живота, то увеличивая, то уменьшая круг движения.



3. Согнуть ноги в коленях и подтянуть к себе, подошвы ступней упираются о кровать или пол. Положить одну руку выше пупка,

другую ниже пупка. Двигать руками так, чтобы ткани смещались в разные стороны. Нужно сделать 10-15 таких движений, после этого положить руки вдоль туловища и сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, при этом брюшная стенка должна подниматься вверх. После этого взять боковые поверхности живота, разведя локти в стороны, и сделать вибрирующие движения.



4. Положить ладонь на ладонь ниже пупка. Делать вдох, ритмично нажимая на брюшную стенку на выдохе.

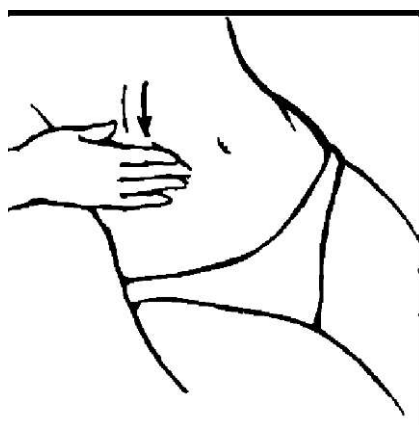


Все эти виды массажа живота восстанавливают нормальное функционирование кишечника, улучшают процессы пищеварения и выделения.

Массаж печени.

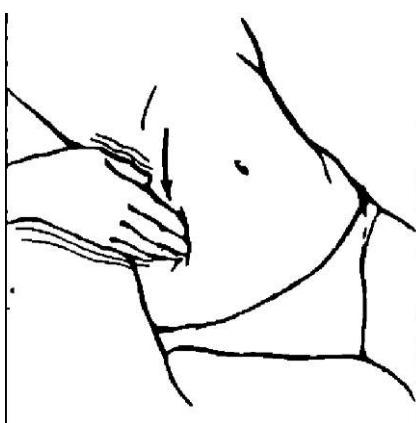
Исходное положение — лежа на спине.

1. Выполнить поглаживающие



движения на область печени одной или обеими руками попеременно, начиная от грудины справа по реберной дуге вниз.

2. Растирание одной или двумя руками как выше, так и ниже ре-

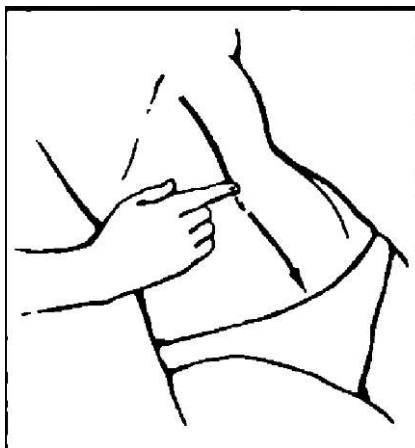


берной дуги, затем выполнить надавливающие движения четырьмя пальцами от грудины вниз по реберной дуге и ниже ее. Сделать поглаживания поверхностное и глубокое, закончить массаж легкими вибрирующими дви-

жениями, которые выполняются левой рукой, расположенной на реберной дуге и ниже ее.

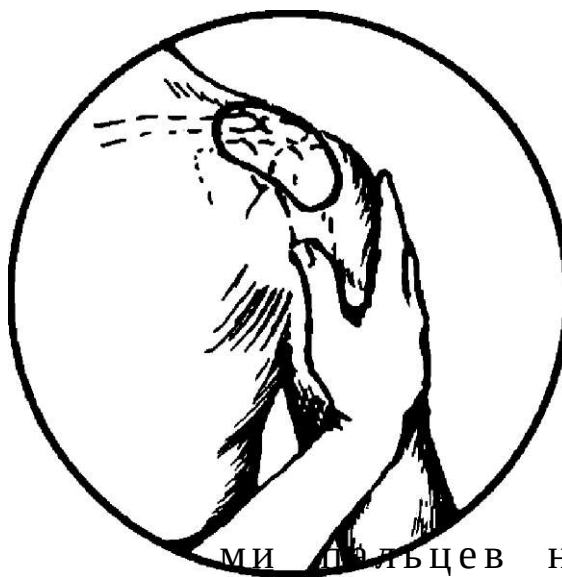
Массаж средней линии живота.

Осуществляется указательным или средним пальцем одной или обеих рук от конца грудины, через пупок, до низа живота. Попеременное поглаживание осуществляется кончиками пальцев обеих рук. Попеременное надавливание кончиками пальцев одной руки; при обнаружении болезненного места, массировать его круговыми движениями по часовой стрелке с нарастающим и убывающим усилием. Закончить упражнение попеременным поглаживанием и вибрацией пальцами одной руки.



Массаж больных суставов.

Массаж больных суставов осуществляется как ниже, так



и выше сустава. На больном суставе производят поглаживание и интенсивное растирание до покраснения кожи (гиперемии). Кончиками

пальцев находится наиболее болезненное место на суставе и около



него и массируется указательным или средним пальцем. Движение осуществляется массирующими круговыми движениями с на-

растающим усилием, массиру-

вать следует до затихания боли. После массажа "закутать" сустав чисто шерстяной материей.

Самомассаж лучше делать после проведенных упражнений (см. главу "Упражнения при остеохондрозе и нарушениях функций опорно-двигательного аппарата"), а затем переходить к водным процедурам.

При массаже не рекомендуется пользоваться кремами и лосьонами во избежание аллергических явлений.

Самомассаж позвоночника нужно исключить, чтобы не нарушать течение жидкости в спинномозговом канале и ве-



нозного оттока в нем. Нужно помнить, что вены позвоночника не имеют клапанов, поэтому, делая массаж, можно усугубить подвывих в позвоночнике и усилить боль. Спину лучше обтирать полотенцем после водных процедур.

Безусловно, мануальная терапия дает значительно больший лечебный эффект при заболевании позвоночника, чем массаж, хотя во многих случаях данный в этой главе самомассаж создает хорошие предпосылки для лечения методом мануальной терапии.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ БОЛАХ В ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ

Точечный массаж — массаж плоской частью ногтя или концом пальца не только оправдал себя за прошедшие 5000 лет в Китае, но также получил развитие и в наши дни, став в высшей степени точным и эффективным методом.

ЖАК ДЕЛАНГР.

Лечить болезнь, пользуясь лишь пальцем, — это удобно и результативно. Точечный массаж может использовать каждый овладевший им человек. Применение этого метода лечения дает сравнительно хорошие результаты при заболеваниях, связанных с нарушениями в позвоночнике и суставах. Точечные участки кожной поверхности туловища и конечностей и головы, на которые воздействовали пальцем, носил китайской медицине на-



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Рис.20. Древнекитайская модель человека с нанесенными на нее точками.

звание "кун-сую" что означает "дыра" или "отверстие" в дальнейшем получившие европейское название — "биологически активных точек"

Точечный массаж выполняется:

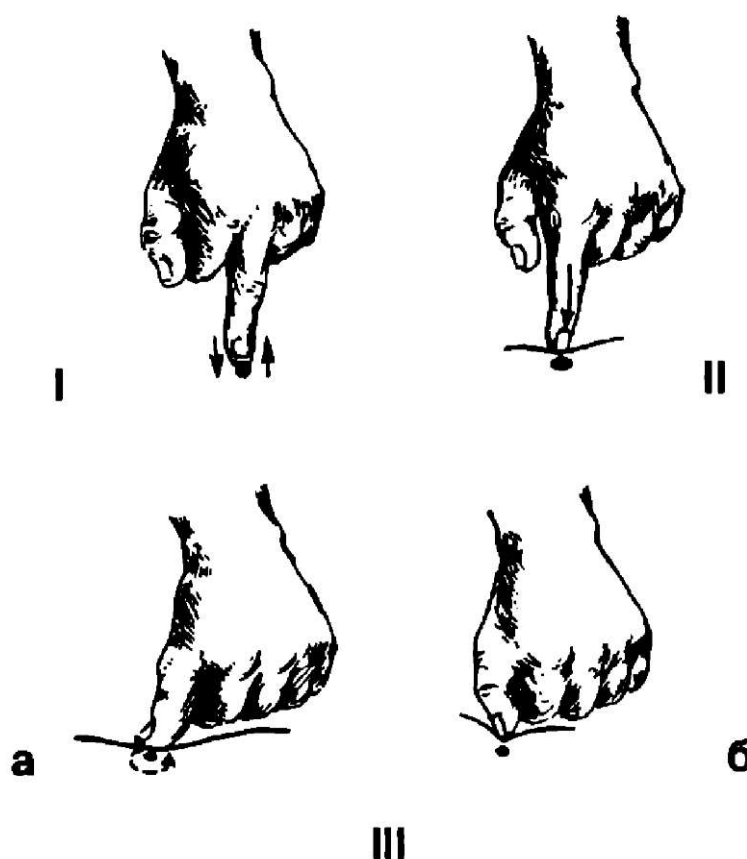


Рис.21. ПОЛОЖЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ РУК ПРИ ТОЧЕЧНОМ МАССАЖЕ:
 I- пальцевое вонзание; II- пальцевое надавливание;
 III- а) пальцевое разминание; б) укол ногтя.

1. средним пальцем руки,
2. указательным пальцем,
3. большим пальцем (концом пальца или путем ногтевого надавливания).

При этом используются приемы:

Пальцевое вонзание, пальцевое надавливание, пальцевое разминание, укол ногтя.

Воздействие на точку может быть различным по времени воздействия и силе: сильным, средним и слабым.

Сильное воздействие — тормозное (успокаивающее) оказывает противоболевое действие. Время воздействия 3-5 мин.

Среднее воздействие — тоже тормозное (успокаивающее). Но оно слабее и время воздействия меньше (2-3 мин).

Слабое воздействие — возбуждающее. Раздражение производится пальцем сильно и быстро. Время воздействия 30 секунд. Этот метод возбуждающего воздей-

ствия в этой главе рассматриваться не будет, так как при болях, связанных с позвоночником, применяется только тормозное (успокаивающее) воздействие.

Точечный массаж при шейном остеохондрозе

Шейный остеохондроз в период обострения характеризуется острыми болями в области шеи, которые усиливаются при движении головы. Боли могут отдавать в шею и руку (корешковый синдром), усиливаются при резких движениях, при отведении руки и поднятии ее вверх. Движения больных суставов ограничены, по ходу нервных стволов обнаруживаются болевые точки. При шейном остеохондрозе, как правило, отмечаются сильные головные боли.

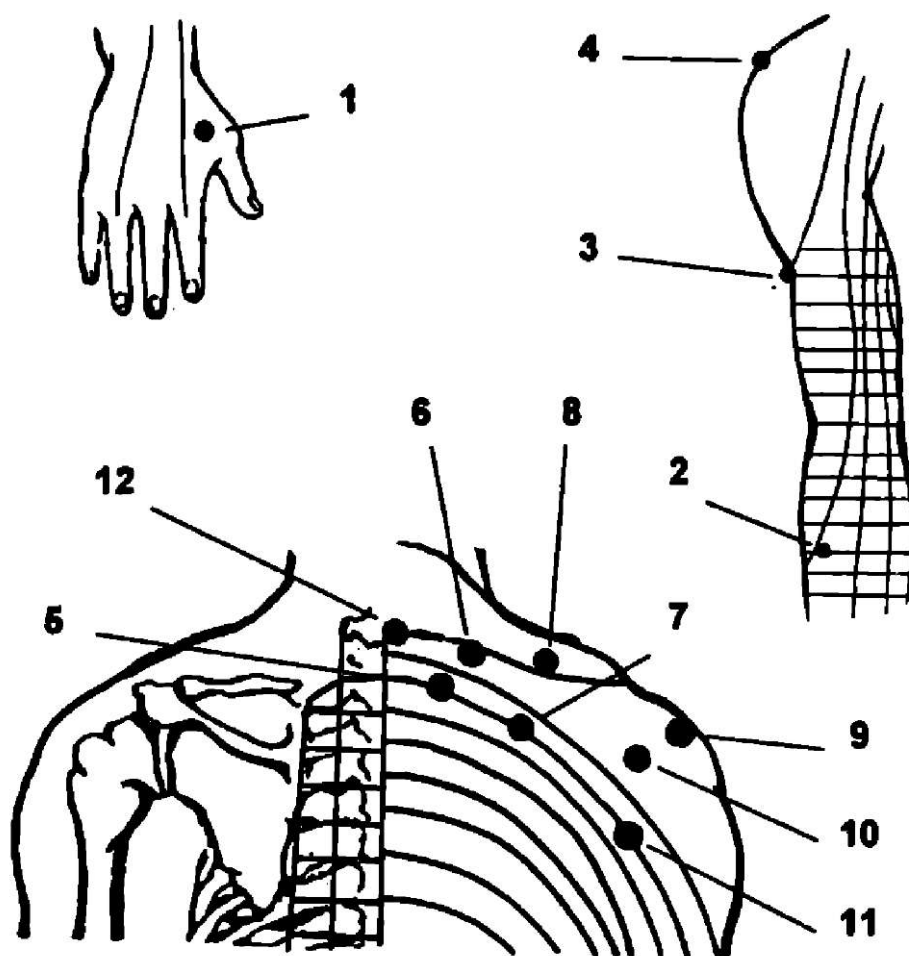
При шейном остеохондрозе, боли в плече и верхних конечностях воздействуем на точки:

1. На руках:

ХЭ-ГУ (1), ШОУ-САН-ЛИ (2), БИ-НАО (3), ДЗЮЙ-ГУ (4).

2. На плечах и спине:

ДА-ЧЖУ (5), ЦЗЯНЬ-ЧЖУН-ШУ (6), ЦЮЙ-ЮАНЬ (7),

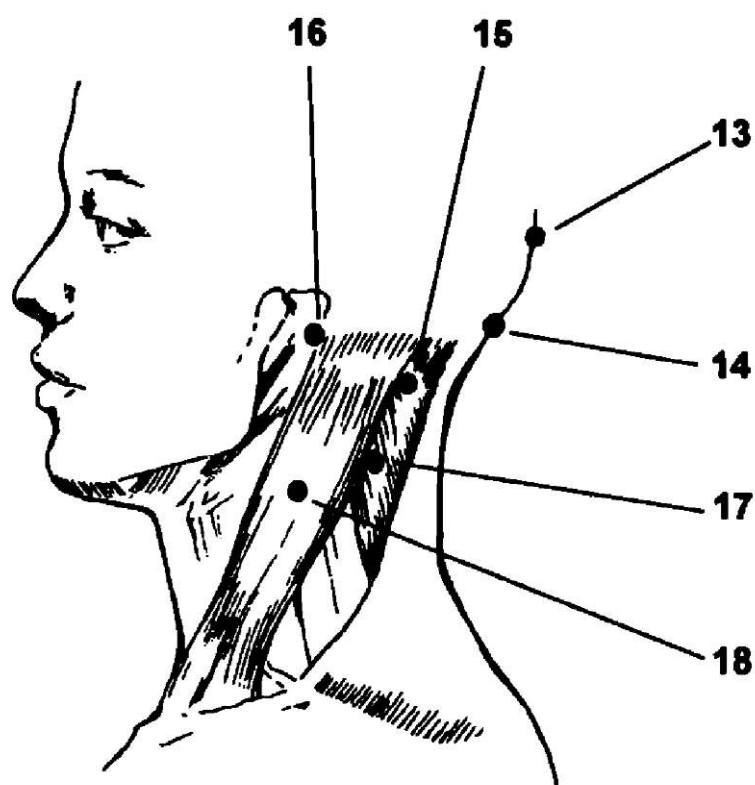


Точечный массаж при шейном остеохондрозе на руках, на плечах и спине.

ЦЗЯН-ЦЗИН (8), ЦЗЯНЬ-ЮЙ (9), НАО-ШУ (10), ЦЗЯНЬ-ЧЖЭНЬ (11), ДА-ЧЖУЙ (12).

3. На шее и голове:

НАО-ХУ (13), ФЭН-ФУ (14),
ТЯНЬ-Ю (15), ТЯНЬ-ЧЖУ (16),
СИНЬ-ШЭ (17), ТЯНЬ-ЧУАН (18).



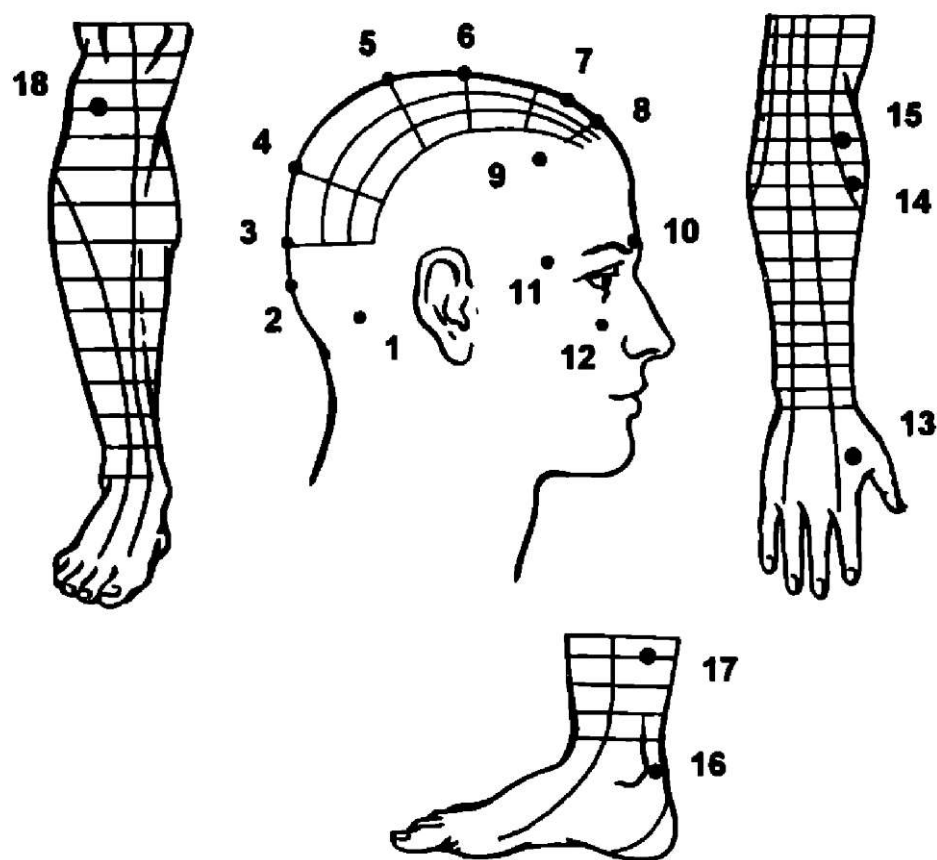
Точечный массаж при шейном остеохондрозе на шее и голове.

При сильных болях оказывается сильное тормозное воздействие в течение 3-5 мин. При ослаблении боли оказывается среднее воздействие в течение 2-3 мин.

Точечный массаж при головных болях.

Головная боль чаще всего обусловлена спазмами артерий и возникает вследствие шейного остеохондроза. Для снятия головной боли воздействуют на определенные точки в зависимости от локализации болевых ощущений.

Точки воздействия на голове:



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

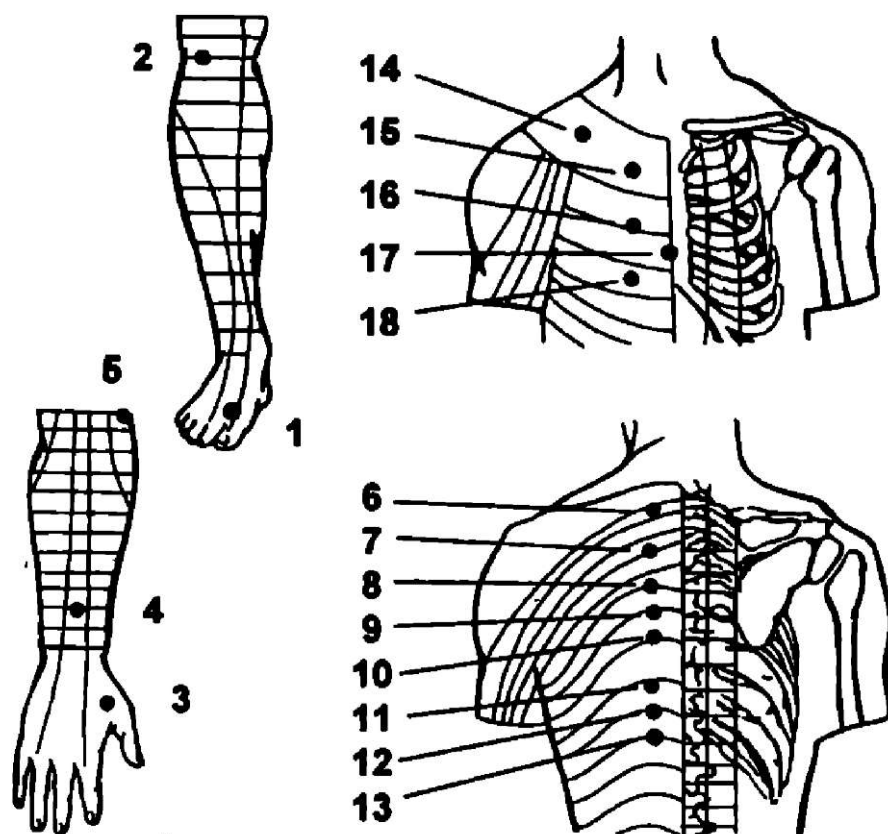
ФЭН-ЧИ(1), НАО-ХУ(2), ЦЯН-ЦЗЯНЬ(3), ХО
ХУЭЙ (5), ЦЗЯНЬ-ДИН (6), ШАН-
СИ (7), ШЭНЬ-ТИН (8), ТОУ-ВЭЙ
(9), ИНЬ-ТАН (10), ТАЙ-ЯН (11),
СЫ-БАЙ(12), ХЭ-ГУ(13), ШОУ-САНЬ-ЛИ(14),
КУНЬ-ЛУНЬ(16), САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО(17), ЦЗУ

На точки оказывается тормозное воздействие, если головная боль связана с гипертонией; если с гипотонией — возбуждающее воздействие в течение 30 секунд.

Точечный массаж при грудном радикулите и межреберной невралгии.

Боли в груди, межреберные боли, загрудинные боли, боли в области сердца — это симптомы грудного остеохондроза. **При грудных болях** весьма эффективны воздействия на точки:

СИНЬ-ЦЗЯНЬ (1), ЦЗУ-САНЬ-ЛИ (2), ХЭ-ГУ (3), ВАЙ-ГУАНЬ (4), ЦЮЙ-ЧИ (5), ДА-ЧЖУ (6), ФЭЙ-ШУ (7), СИНЬ-ШУ (8),



Точечный массаж при грудном радикулите и межреберной невралгии.

ДУ-ШУ (9), ГЭ-ШУ (10), ГАНЬ-ШУ (11), ДАНЬ-ШУ (12), ПИ-ШУ (13), ЮНЬ-МЭНЬ (14), ЮЙ-ЧЖУН (15), ЛИН-СЮЙ (16), ТАНЬ-ЧЖУН (17), БУ-ЛАН (18).

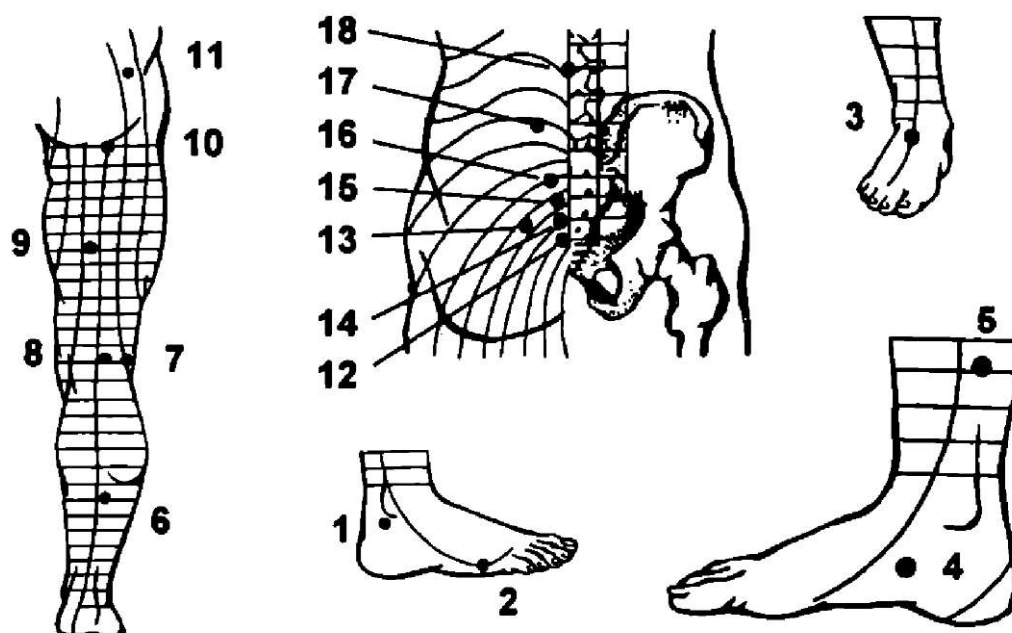
На точки оказывается тормозное воздействие.

Точечный массаж при пояснично-крестцовом радикулите.

Пояснично-крестцовый радикулит характеризуется острыми болями в области поясницы, крестца и болями в ногах — по ходу седалищного, бедренного или других нервов. Эти боли появляются вследствие поражения спинномозговых корешков. Боль, как правило, провоцируется поднятием тяжести, резким неловким движением, длительной ездой в транспорте (как следствие тряски), длительным стоянием на ногах и др.

При заболевании пояснично-крестцовым остеохондрозом и развиваются заболевания суставов: тазобедренного, коленного, и голеностопного. Одним из видов самопомощи **при радикулите** является точечный самомассаж на следующие точки:

КУНЬ-ЛУНЬ (1), ШУ-ГУ (2), ЦЗЕ-СИ (3), ЖАНЬ-ГУ (4), САНЬ-ИНЬ-ЦЗЯО (5), ЧЭН-ШАНЬ (6), ВЭЙ-ЧЖУН (7), ВЭЙ-ЯН (8), ИНЬ-МЭНЬ (9), ЧЭН-ФУ (10),



Точечный массаж при пояснично-крестцовом радикулите и межреберной невралгии.

ХУАНЬ-ЧЖУН (11), ся-ляо (12), ЧЖИ-БЯНЬ (13), ЧЖУН-ЛЯО (14), ЦЫ-ЛЯО (15), ШАН-ЛЯО (16), ДА-ЧАН-ШУ (17), МИ-МЭНЬ (18).

Воздействие на точки тормозное.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Основные моменты лечения точечным массажем.

Выполнение массажа должно быть последовательным. Степень и продолжительность воздействия должны определяться способностью человека переносить лечение.

Продолжительность точечного массажа определяется характером и течением болезни.

Перед началом нужно расслабиться, не разговаривать, не думать о возможных неприятных ощущениях, возникающих во время точечного массажа. Биологически активные точки бывают, как правило, очень болезненны. Если боль, возникающая в точке, чрезмерно сильна — это свидетельствует о месте поражения (точки или меридиана).

Если после сеанса лечения возникает чувство утомления, то дозу воздействия при последующих

сеансах следует уменьшить.

Если же после процедуры самочувствие удовлетворительное, точечный массаж продолжают делать в том же режиме. Если после проведенной процедуры состояние улучшается, а на следующий день опять ухудшается, лечение следует проводить ежедневно, а через некоторое время вновь повторять по 2-3 сеанса в неделю.

Курс лечения не должен превышать 12 сеансов, затем следует сделать небольшой перерыв, после чего можно начинать второй курс.

Если после трех курсов точечного массажа терапевтического эффекта достигнуть не удастся, метод лечения следует изменить.

Точечный массаж можно использовать с целью профилактики остеохондроза. В древнем медицинском трактате "Хуанди-

нэй-цзин" сказано: "Нужно лечить болезнь до ее появления"

Точечный массаж практически не вызывает почти никаких побочных явлений. При применении он дает хороший лечебный эффект.

Показания к точечному массажу очень обширные. Положительные результаты приносит лечение точечным массажем заболеваний позвоночника, последствий травм в позвоночнике и суставах, контрактур суставов, парезы и атрофии мышц, а также многие другие заболевания, связанные с остеохондрозом.

К общим противопоказаниям, исключающим применение любого массажа, относятся: болезни крови, заболевания кожи, гнойные процессы, тромбоз сосудов, острая сердечно-сосудистая недостаточность и выраженные формы психических болезней. Осо-

бенно противопоказан любой массаж при **острых** воспалительных процессах и опухолях.

Точечный массаж дает сравнительно хорошие результаты при лечении некоторых острых заболеваний, хронических болезней или их симптомов, хотя границы его применения до сих пор не вполне ясны.

Следует отметить, что точечный массаж наиболее результативно проводить, учитывая определенные фазы Луны. Известно, что Луна влияет на Мировой океан, образуя приливы и отливы, заставляет подниматься земную кору. Луна оказывает влияние и на массу плазмы и нервную систему нашего организма. Еще более важное влияние она оказывает на энергетические возможности человека. Так, во время полнолуния воздействие на биологически активные точки, лечебный массаж, упражнения должны но-

сильно успокаивающий характер. А во время новолуния необходим тонизирующий массаж и активные упражнения. В древних китайских книгах отмечается, что при нарождающейся Луне в первый день берется одна точка, во второй — две точки и так до четырнадцати точек, до середины лунного месяца. Потом число точек идет на убыль, доходя до одной точки, до границы следующего новолуния. Представить всю картину влияния Луны на Землю далеко не просто. Месячные лунные биоритмы отражают лишь часть космических природных явлений, влияющих на организм.

Схематически лунные фазы показаны на рисунке. На орбите изображена Луна (освещенная Солнцем наполовину) в различных положениях относительно Земли. Внутри показаны разные фазы Луны, как они видны с Земли.

Когда Луна при своем движении по орбите окажется между Землей и Солнцем, то к Земле будет обращена ее неосвещенная часть и в этом случае с Земли

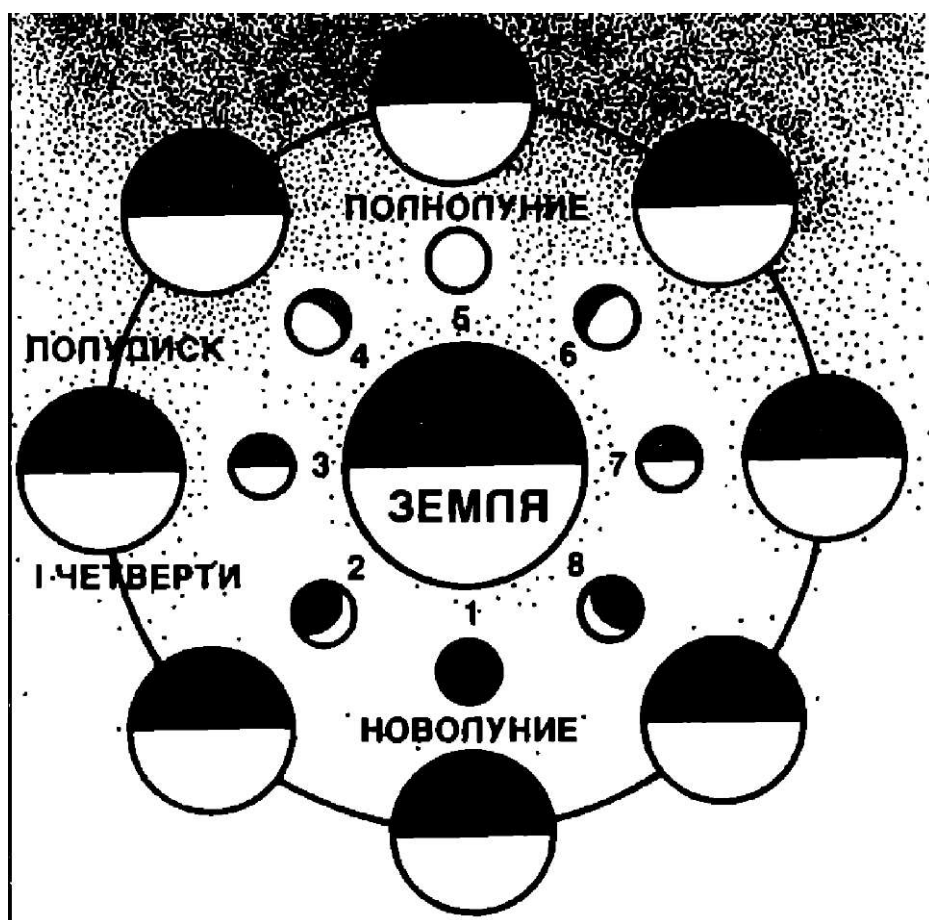


Схема фаз вращения Луны вокруг Земли.

она не видна — это фаза **новолуния** (1). Если Луна окажется в положении, прямо противополож-

ном Солнцу (5), то часть ее, обращенная к Земле, будет полностью освещаться Солнцем, и Луна будет видна с Земли в виде полного диска — это фаза **полнолуния**. Когда направления на Луну и Солнце составят угол 90° , то с Земли будет видна половина освещенной Луны, — эти фазы называются **первой четвертью** (3) и **последней четвертью** (7).

Через 2-3 дня после новолуния будет видна еще одна фаза Луны в виде узкого серпа (2).

Период от новолуния до новолуния составляет около 29,5 средних солнечных суток и называется "синодическим месяцем"

БАНОЧНО - ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

Лечение пустотой.

Даосская поговорка.

Еще один способ лечения при заболевании позвоночника — баночно-вакуумный массаж. Этот метод воздействия окончательно разработал и дал ему научное обоснование итальянский исследователь Г Ченок. Он считает, что вдоль позвоночного столба в строго определенных местах расположены клапаны, регулирующие лимфообращение каждого органа и составляющие как бы второе сердце организма. Застой и



БАНОЧНО-ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

недостаточность лимфообращения в районе того или иного клапана служат факторами заболевания. Устранить их можно различными методами. Один из методов — баночно-вакуумный массаж.

ВЫПОЛНЕНИЕ БАНОЧНО-ВАКУУМНОГО МАССАЖА

Место вдоль позвоночника смазывают вазелином (детским кремом, подсолнечным маслом). Берут стеклянную банку без острых краев (изпод майонеза) емкостью 200 мл. Вводят в нее палочку с зажженной ватой на конце, предварительно намоченную в спирте (тройном одеколоне). Банку прикладывают к больному месту около позвоночника. Затем присосавшейся банкой делают плавные и медлен-

ные спиралевидные (или S-образные) и прямые движения; при этом надо следить, чтобы из банки не выходил воздух.

Баночно-вакуумный массаж выполняется при обширных болях в позвоночнике — от крестца до шеи как справа, так и слева от позвоночника, а также при локальной боли вокруг места поражения. Выполнять его следует 5-15 минут, несколько дней подряд до исчезновения боли.

Баночно-вакуумный массаж показан при остеохондрозе, люмбаго, ишиасе, при пояснично-крестцовом и шейно-грудном радикулите (желательно не в период обострения), а также при простудных заболеваниях. Под влиянием баночно-вакуумного массажа

улучшается крово- и лимфообращение в тканях позвоночника, что способствует процессам регенерации в нем, расслаблению напряженных болезненных мышц, улучшению дыхания.

После проведения баночно-вакуумного массажа больного следует "укутать" шерстяной тканью и дать горячий чай из трав.

САУНА

*Сауна — лекарство бедняка.
Финская пословица*

Баня(сауна) является хорошим "лекарством" для лечения остеохондроза. Баню, как лечебный способ воздействия на организм, народы различных стран мира (Индия, Египет, Италия, Греция, Финляндия, Россия) начали использовать очень давно. В древности считалось, что баня лучше всяких лекарств изгоняла болезнь из человека за очень короткий срок. Наиболее ранним упоминанием о бане является свидетельство Геродота, который в 450 г. до н.э. писал, что скифскосарматские племена, занимавшие терри-



САУНА

торию современной Украины, имели привычку мыться в палатке, в центре которой находились разогретые камни. Бани были средством самолечения, где кроме мытья разминали и растирали больные суставы и кости. Лечебным свойством бани интересовались и представители медицины. Выдающийся врач древности Гиппократ считал баню могущественным лечебным средством.

Наиболее приемлемой при лечении остеохондроза позвоночника и заболеваний суставов является суховоздушная финская сауна. Для нее характерны высокая температура воздуха (до 90-100[°]C) и низкая относительная влажность (10-15%). Сауну так как сущность ее действия определяется степенью потения, а единственным способом предупреждения перегревания организма является испарение пота с поверхности тела. Таким образом, потение в сауне не только обильное, но и высокоэффективное. Организм, пребывающий в потельне, законо-

мерно отвечает на тепловое воздействие расширением капиллярной и сосудистой системы. При этом к больному позвоночнику и суставам поступает достаточное количество крови, что способствует уменьшению болей и регенеративным (восстановительным) процессам. При термическом воздействии сауны происходят болезненные "выпоты" из суставов, что способствует улучшению и восстановлению его функций. В народе говорят: "Через пот выходит болезнь". Увеличение притока крови к позвоночнику и суставам может вызывать резкие боли, но повышение циркуляции способствует усилению восстановительных процессов в суставах.

При первых посещениях сауны надо быть достаточно осторожным: нельзя находиться в ней долго, следует занимать нижнюю полку и охлаждаться только душем или в теплом бассейне. У значительной части больных остеохондрозом наблюдаются патологические изменения в мышцах, связках, хрящах и костях позвоночника. В этих случа-

ях применение термотепла улучшает кровоснабжение мышц и связок. При подобных изменениях показано лечение положением лежа на полке.

Лучше всего начать посещать сауну, когда человек еще здоров, тогда ее проще использовать в дальнейшем с положительным эффектом и при различных заболеваниях.

Закаливание с помощью сауны уменьшает риск повреждения мышц и суставов и повышает переносимость низких температур. При наиболее острой и запущенной форме остеохондроза посещение сауны заканчивается не охлаждением, а самомассажем или проведением мануальной терапии.

Правила пользования сауной.

1. Перед заходом в горячее помещение необходимо вымыться с мылом под душем и вытереть тело досуха. Такая процедура нужна для создания оптимальных ус-

ловий для потоотделения и терморегуляции.

2. Находиться в горячем помещении 5-12 мин.

3. Кратковременное охлаждение в течение 3-12 мин. и отдых продолжительностью 15-20 мин.

(Длительность прибывания в сауне строго индивидуальна и зависит от возраста, состояния здоровья и стадии заболевания).

4. Провести 2-3 подобных цикла, (п.п. 2 и 3)

5. Начинать с нижних ступеней, постепенно поднимаясь на верхние; на ступенях можно сидеть и лежать, подняв ноги немного выше уровня головы.

6. Пребывание в бане заканчивается отдыхом в течение 30-40 мин. В это время хорошо выпить горячий чай из трав.

Не рекомендуется находясь в сауне, принимать алкогольные напитки, делать более 3-5 заходов, входить в сауну с влажным те-

лом, усталым или голодным, с озябшими конечностями, принимать контрастный душ перед заходом в сауну.

Показания к лечению сауной: напряжение мышц скелета, неправильная осанка (лордоз, кифоз, сколиоз), суставной ревматизм, состояние после травм суставов, артрозы, деформирующие артрозы, артриты, плечелопаточный периартрит, ревматоидный артрит, коксартроз, болезнь Бехтерева (не в период обострения), подагра, остеопороз, спондилоартроз и т.д.

Противопоказания: злокачественные новообразования как на мягких, так и на костных тканях, острая фаза воспалительных процессов, заболевания сердца, эпилепсия, шизофрения.

Сауна является дополнительной процедурой в комплексном лечении больных с патологиями опорно-двигательного аппарата. Она может дать относительно быстрый и значительный эффект при лечении заболеваний позвоночника и суставов.

СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ

Жизнь коротка, путь искусства
долог, удобный случай скоропреходящ,
опыт обманчив, суждение трудно.

Поэтому не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу и его деятельности.

которые даются в этой главе, могут быть использованы как дополнительная помощь при лечении мануальной терапией. Следование советам будет способствовать самостоятельному лечению заболеваний позвоночника и суставов. Жизнь доказала, что многие забытые приемы и способы из практики народной медицины приобретают жизненную силу.



* «Медицина в поэзии греков и римлян». Составитель Ю.Ф.Шульц, «Медицина», /987г.

СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



Настоящие лекари — это таланты, которым от бога дано чутье, оно помогает наладить связь между человеком и природой. Нельзя пренебрегать ничем из того, что сохраняет здоровье. Опыт лекарей, передаваемый из поколения в поколение, очень ценен. Советы и рецепты, предложенные читателю, помогут ему избавиться от болезней.

Наиболее эффективным средством, по мнению народных целителей и автора, при заболевании позвоночника и суставов является сознательное **лечение голодом**. Вспоминается один случай. Лечился у меня больной Н., у которого болезнь позвоночника была запущена и моя помощь была малоэффективной для него. После проведения курса лечения состояние

больного улучшилось незначительно. Тогда я дал ему лечение голодом. Результат был положительный.

Лечебное голодание проводится по следующей схеме: один раз в неделю частично и полностью разгрузочный день. Частичное голодание рекомендуется людям, которые не могут выдержать сразу день полного голодания. В разгрузочный день они могут в небольшом количестве есть несоленый отварной (приготовленный на воде) рис или тертую морковь, или яблоки, или нашинкованную свежую капусту, без добавления сахара, без соли, без приправ. Полное голодание, т.е. полный отказ от пищи проводится один раз в неделю, в течение 30 часов или один раз в месяц, в течение 2-3 дней. Следует пить дистиллированную воду или кипяченую дважды или трижды, отстоянную в течение 2-3 часов, следует брать только верхний слой воды, без осадка. Пить воду надо в количестве 0,5 литра.

После проведения однодневного частичного или полного голодания можно перейти к полному или



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



трехдневному голоданию. Как переход к голоданию, так и выход из него должен быть постепенным. В период голодания один-два раза в день (утром и вечером), следует делать очистительную клизму, чтобы в прямой кишке не скапливалась слизь с токсинами, которая, впитываясь в организм, действует как яд.

Надо помнить о хороших традициях наших предков, которые соблюдали посты и этим сохраняли себе здоровье. Голодающий должен постоянно находиться в тепле, не испытывать чувство холода, т.к. это не только неприятно, но и опасно.

О пользе голодания хочется привести слова Поля Брегга из его книги "Чудо голодания": "Еженедельное 24-х часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году, и по крайней мере три 7-10-дневных голодания помогут избавиться от токсинов и шлаков суставы и мышцы. Надо знать,

что в данном случае речь идет о побочных продуктах метаболизма (биологического процесса превращения пищи в живую материю, а этой материи в свою очередь — в энергию), которые несут нам болезни и преждевременную старость"

Лечение водой и теплом

Первые сведения о водолечении содержатся в индусской книге Риг-Веда (1500 лет до н.э.). С лечебной целью водотеплолечение применяли ассирийцы, вавилоняне, иудеи и египтяне. Из Египта Пифагор (582-507 гг. д.н.э.) передал эту технику в Грецию, где Гиппократ (460-377 гг.д.н.э.) усовершенствовал и разработал способы водотеплолечения для многих болезней (указания на это есть в его трудах). Из Греции лечение водой и теплом было перенесено в Рим. В "Каноне", созданном Авиценной в I веке н.э., среди других лечебных средств также упоминается о воде, как о средстве сохранения здоровья.



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



Водо- и теплолечение с успехом использовали народные знахари и целители. Они растворяли минеральные соли и лекарственные травы в воде, тем самым очень повышали эффект лечения.

Лечение позвоночника и суставов лечебными ваннами.

Тепловые условия в водной среде (в ванне) резко отличаются от таковых в воздушной среде. Лечебное действие лекарственной ванны вызывает определенные сдвиги в организме: изменяется кровообращение в суставах, что способствует восстановительной функции в них.

При болях в ногах и пояснице рекомендуется принимать следующие ванны: ступни ног опустить в таз с очень горячей водой, какую только можете вытерпеть. Добавить в воду поваренную или морскую соль (на 1 литр воды одна столовая ложка соли). Соль можно заменить аптекарским пепсином. Эту процедуру можно

использовать и при болезнях суставов рук. Парить ноги или руки до тех пор, пока вода не остынет.

При лечении позвоночника и суставов широко используются ванны с отваром лечебных трав. Очень важна правильная подготовка настоя трав для ванн.

Ванна с мятой: Сбор мяты производится во время ее цветения, сушится трава в сухом, проветриваемом помещении. Заваривают мяту из расчета $3/4$ части воды и $1/4$ часть мяты на ведро. Кипятят ее в ведре 15 мин. Полученный отвар настаивается в течение 20-25 мин. Затем в ванну с горячей водой наливают этот настой и больной ложится в ванну, находится там до тех пор, пока его тело не распарится. Процедура противопоказана людям с заболеваниями сердца, нарушениями психики, с заболеваниями сосудов. После принятия ванны необходимо растереть больные суставы сухим полотенцем, надеть чис-



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



то шерстяной костюм, носки и лечь в постель под теплое одеяло.

Сильно действующим лечебным средством при заболеваниях суставов и позвоночника является **ванна с сенной трухой** (сено для ванны не пригодно, используется только труха). Для отвара берут 1 кг сенной трухи на ведро воды. Кипятят 30 мин., настаивают 30-40 мин., процеживают отвар через марлю. В приготовленную ванну с горячей водой выливают отвар. Больной принимает эту ванну до сильного распаривания тела. После ванны растереть тело сухим полотенцем, укутаться и лечь в постель. Отвары сенной трухи можно использовать при болях в пояснице, шее, суставах. Теплым отваром сенной трухи можно мыть голову. Это очень эффективное средство лечения при заболеваниях позвоночника и суставов. Людям с больным сердцем, психическими заболеваниями ванна с сенной трухой противопоказана.

Горчичные ванны являются весьма активными процедурами. Их используют в домашних условиях.

Для приготовления горчичной ванны сухую горчицу (100-200г) предварительно разводят в теплой воде, в тазу (ведре) до консистенции жидкой сметаны, тщательно размешивают (не должно быть комков). Приготовленную горчицу вливают в ванну с горячей водой. Продолжительность нахождения в ванне 10-15 мин. После ванны и обмывания теплой водой необходимо надеть чисто шерстяной костюм и носки и лечь в постель под теплое одеяло. Лучше эти ванны принимать перед сном. Надо отметить полезное действие ванн на позвоночник и суставы при резких болях.

Лечение теплым или горячим песком.

Для процедуры берется чистый речной или морской песок, нагревается на противне до горячего



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



состояния, затем его высыпают в мешок из плотной материи и накладывают на больной участок позвоночника или сустав. Если песок очень горячий, под мешочек подкладывают кусок шерстяной материи. Народные целители считают, что песок "впитывает в себя болезнь", поэтому для каждой последующей процедуры берется новая порция песка. Если песок накладывается на грудную или шейную область позвоночника, то процедура должна быть непродолжительной.

Дополнительные народные средства для лечения суставного ревматизма.

Лечение редькой.

Издавна при лечении суставов и болей позвоночника использовалась **черная редька**. Редька натирается через мелкую терку и накладывается на больное место. При лечении позвоночника накладывать ее надо как на сам позвоночник, так и вдоль него, по обе

стороны позвоночного столба. При лечении черной редькой надо учитывать, что кожа некоторых людей очень чувствительна к ее соку, возможны ожоги. Поэтому, если ощущается сильное жжение, редьку надо накладывать через марлю. Если у вас нет повышенной чувствительности, продолжайте лечение редькой до тех пор, пока не наступит облегчение.

Лечение листьями березы: молодые листья надо сушить в сухом, темном, проветриваемом помещении.

Взять хлопчато-бумажные колготки большого размера или сшить мешки по форме ног, чтобы они закрывали поясницу, набить их березовыми листьями и надеть на больного, лучше на ночь. Стараться, чтобы листья со всех сторон облевали ноги и поясницу. Ноги будут сильно потеть, как в бане, а листья станут мокрыми; их надо менять. После нескольких процедур вы полностью излечи-



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



тесь от болей в суставах, позвоночнике, опухолях в суставах. Таким же способом можно прикладывать березовые листья на руки и на область шейного и верхнегрудного отдела позвоночника.

Хорошим средством лечения являются **березовые почки**. Надо выжать из них сок и втирать в больные места.

Для укрепления связок и костей для профилактики существуют два о р

1. Взять зерна пшеницы, завернуть их в марлю и залить водой так, чтобы вода покрывала зерна. Оставить на день и на ночь, до появления зеленых ростков, потом зерна хорошо промыть. Употреблять натошак по 3 столовых ложки 3 раза в день в течение месяца, зерна тщательно разжевывать.

2. Среднеазиатское народное средство при лечении переломов и для укрепления суставов и костей — мумиё.

Состав его сложный. Химики насчитывают в нем от 26 до 30 микроэлементов. Целебные свойства мумиё определяются его составом, куда входят биологически активные вещества, расширяющие сосуды, что важно при лечении недугов. Благодаря наличию биостимулятора и большого числа микроэлементов, мумиё ускоряет регенерацию тканей, применяется при лечении переломов и ушибов.

В зависимости от болезни, мумиё принимают как вовнутрь — в виде пилюль, так и наружно — в виде мазей, компрессов, примочек.

Большое значение имеет время приема лекарства, мумиё следует принимать утром сразу после пробуждения ото сна или же на ночь после ужина через 3 часа. Мумиё имеет резкий запах, горький вкус. Чтобы не ощущать запаха, надо опустить кусочек мумиё в растительное масло и запить молоком или зеленым чаем с медом. Можно пить му-



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



мие, растворенное в воде: положить нужную дозу в стакан и залить 10 ст. ложками воды и употреблять по 1 ложке 10 дней.

Определить мумиё хорошего качества может только знающий человек.

Применение мумиё:

1. Боли и хруст в суставах.

К 5 гр. мумиё добавить 10 гр. меда, натереть на ночь больные места; при необходимости по бокам позвоночника или суставов поставить банки, курс лечения 5 дней.

2. Радикулит.

К 2 гр. мумиё добавить 1 гр. медицинской серы, если будет необходимость, для вязкости и разжижения добавить 2-3 капли воды, натереть больные места и завязать на ночь шерстяной тканью. Повторять в течение 3-4 дней.

3. Опухоли суставов.

Примочки на ночь из расчета
3гр. мумиё на 100 мл воды, пить мумиё как обычно.

4. Ревматизм.

Пить на ночь после еды по 0,2 гр. 10 дней; повторный, курс лечения через 5-10 дней. Одновременно на ночь делать согревающие компрессы на суставы из раствора мумиё (2-3 курса).

5. Остеохондроз.

Кусочек мумиё размером с половину спичечной головки положить под язык до полного растворения слюной, проглотить растворенное мумиё и запить, водой. Принимать 1-2 раза в день в течение 2-х недель. Через две недели курс повторить.

Механическое воздействие на позвоночник.

Берется круглый деревянный брусок — валик, длиной 14-16 см. Длина его должна быть меньше расстояния между лопатками. Диаметр валика 8-10 см. Валик положить на пол, на ковер. Лечь на валик спиной, чтобы ось валика была перпендикулярна позво-



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

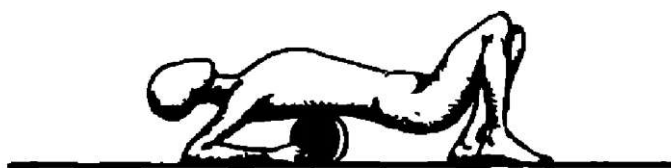
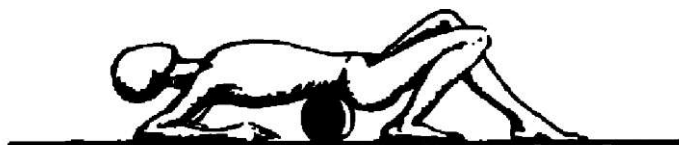




СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



ночнику; отталкиваясь руками и ногами от пола, 2-3 раза прокатиться по валику от крестца до шеи, при этом соблюдать осторожность, излишне не оказывать давление на позвоночник. Эффек-



тивность упражнения очень велика. Следует внимательно относиться к упражнению и хорошо его освоить. Использовать валик часто не рекомендуется. Катание

на валике желательно выполнять после проведения гимнастических упражнений или самолечения (ванны, самомассаж и др.). При механическом воздействии на позвоночник валиком происходит произвольное самовытяжение позвоночника и, как правило, снимаются боли в нем.

Дополнительные сведения о лечении позвоночника и суставов.

1. **Сирень обыкновенная.** Употребляется в виде растирок при болях в пояснице и суставах. Является простым и доступным средством для лечения.

Способ приготовления 500 г водки и пол стакана цветов сирени настаивать 7-12 дней. Растирать больные места, затем укутывать их шерстяной тканью.

2. **Цикорий.** Многие лекари и врачи советуют прикладывать к больным суставам густой отвар корня цикория. Лечебные качества его упоминаются в "Медицинском трактате" Авиценны.



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



Способ приготовления
Положить корень цикория в кастрюлю и залить малым количеством воды. Кипятить 20-30 мин. После этого дать настояться до охлаждения. Накладывать на суставы в виде компрессов.

3. Керосин, растительное масло, хозяйственное мыло.

100 г керосина, полстакана растительного масла, 1 ст. ложка натертого на терке хозяйственного мыла. Раствор хорошо перемешать и растирать им поясницу.

4. Мед, водка, редька.

1 стакан натурального меда, полстакана водки и 2 стакана редьки, натертой на терке, хорошо перемешать и полученным раствором растирать больной позвоночник и суставы. По одной чайной ложке принимать внутрь утром и вечером.

5. Каланхоэ.

Используется при болях в ногах. Используется любой вид каланхоэ.

Способ приготовления: Литровую бутылку или банку наполнить до половины листьями каланхоэ (резаными) и залить спиртом. Выдерживать две недели. Хранить в темном месте с плотно закрытой крышкой и периодически встряхивать. Натирать каждый день, начиная со стопы и растирая выше, уделяя особое внимание больным местам, в течение 7-10 дней.



СОЕДЫ ПЕДИТЕЛЫ

Как следствие долгих болей в пояснице и запущенности болезни, часто возникают заболевания сосудов конечностей (венозное расширение вен и облитерирующий эндартериит, тромбофлебит).

6. **Каштан конский дикий** применяют при лечении заболеваний сосудов конечностей.





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



Способ приготовления 10 г плодов каштана, очищенных от кожуры, залить 100 мл спирта, настаивать 10 дней, периодически смесь взбалтывать. Затем процедить через марлю, пить по 30 капель в день перед едой.

7 Горячий густой отвар из цветков каштана — прекрасное средство при опухолях после вывихов суставов. Отвар используют в виде компрессов или теплых ванн.

Народное средство, применяемое после вывихов и растяжений в суставах:

а) При ушибах суставов, при растяжении И вывихах рекомендуется сразу наложить на ушибленное место лед, а позднее растереть камфорным спиртом или отваром цветов арники.

б) При растяжении суставов пользуются компрессами из горячего молока.

Способ применения
Сложенную вчетверо марлю на-

мочить в горячем молоке и наложить на больное место в виде компресса. Менять компресс по мере остывания марли.

в) При растяжении сустава используют мелко нарезанный лук.

Способ применения
Репчатый лук очень мелко нарезать, смешать с сахарным песком и растереть эту смесь в ступке. Наложить на сустав марлю, поверхность которой намазать слоем приготовленной смеси. Держать 2-3 часа.

г) Для лечения ушибов используют бодягу.

Способ применения
2 ст. ложки бодяги (аптечной) развести 4 ст. ложками кипяченой воды и наложить на ушибленное место. Лечебное действие бодяги начинается после испарения влаги. Бодяга предохраняет от возникновения кровоподтеков и гематом, если ее наложить на ушибленное место немедленно.



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





8. **Барбарис.** Корень и кора барбариса — хорошее средство от радикулита и болях в суставах.

Способ приготовления 100 гр. коры или корней, залить 200.гр. спирта. Настоять 10 дней. Растирать больные места.

9. **Апитерапия. (Лечение укусами пчел).**

Издревле на Руси пользовались при болях позвоночника укусами пчел. Этот способ широко используется в современной медицине. Практикование этого метода очень простое. Пчел берут за крылья двумя пальцами, когда они сидят на цветке или растении, и сажают на больное место. Пчела делает укус. На следующий день процедуру повторяют, сажая пчелу выше или ниже места предыдущего укуса. В последующие дни укусы повторяются по схеме: третий день — 2 пчелы, четвертый день — 3 пчелы, пятый — 4 пчелы. Затем больной отдыхает в течение пяти дней.

Процедура повторяется в обратном порядке — от 4 укусов до 1 укуса.

При аллергических явлениях укусы пчел противопоказаны.

10. Мазь при болях в суставах и пояснице.

Способ приготовления
Взять сухой горчицы — 50 гр., спирту — 20 гр., камфоры — 50 гр., белок 2-х сырых яиц, смешать все в банке и взбить до получения мази. Мазь накладывать на больное место, держать в течение 1-го или 2-х часов. Потом снять влажной тряпкой, досуха вытереть и "закутать" это место шерстяной материей.

11. Чеснок (луковицы).

Применяется при ревматизме и подагре.

Способ приготовления
50 гр. чеснока натереть на мелкой терке, положить в банку и добавить 100 гр. спирта, накрыть крышкой. Настаивать в течение



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ





СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ



7-10 дней. Употреблять по 10 капель 2 раза в день, за 30 мин. до еды, в течение 10-15 дней. Эпилептикам, беременным женщинам и тучным людям не принимать.

12. Корень лопуха*

Применять при ревматизме и подагре.

Способ приготовления
1 ст. ложку высушенных, измельченных корней лопуха залить 2 стаканами кипятка, накрыть полотенцем и настаивать 20-30 мин. Принимать в горячем виде 3-4 раза в день по полстакана в течение 10-15 дней. Нужно применять отвар из корней лопуха в виде компрессов на суставы, рекомендуется при хроническом ревматизме.

13. Хрен обыкновенный (корни).

Применяется при ревматизме и подагре. (Старинное народное средство).

Способ приготовления
100 гр. корней хрена натереть на

крупной терке, добавить 100 гр. томатов, пропущенных через мясорубку. Принимать во время еды по 1 чайной ложке 1 раз в день, в течение 10 дней.

14. Красный стручковый перец.

Используют при сильных болях в суставах как отвлекающее средство.

Способ приготовления
50 гр. перца залить **50** гр. спирта, настаивать в течение **5-7** дней, потом добавить **50** гр. подсолнечного масла. Использовать в виде компрессов на больные суставы.

15. Листья крапивы.

Применяется при радикулите и ревматизме.

Способ приготовления
1 ст. ложку сухих, измельченных листьев крапивы залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 1 часа, процедить. Пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день. Крапиву можно использовать и наружно — свежесорванными побегами



СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЕЙ



наносить легкие удары по больным местам.

16. Яблоки.

Употребляют при хроническом ревматизме и подагре.

Способ приготовления
Нарезать 3-4 яблока, залить 5 стаканами воды, кипятить в закрытой посуде 10 мин, настаивать в течение 4 часов. Принимать в теплом виде, несколько раз в день.

17. Капуста белокачанная.

Используют при воспалении суставов и радикулите. Сырые листья капусты прикладывают к больным местам.

18. Зверобой.

Применяют при ломоте в костях.

Способ приготовления
500 гр. свежей травы залить литром подсолнечного масла и настаивать в течение 3-5 дней.

Применять в виде компрессов и натирок.

19. Цветы и листья липы.

Применяют при ревматизме и подагре.

С п о с о б п р и м е н е н и я
2-3 ст. ложки цветов и листьев
липы обварить кипятком и завер-
нуть в марлю. Прикладывать к
больным местам, действует как
болеутоляющее.

20. Прополис.

Прополис — это вещество, ко-
торым пчелы заполняют щели в
ульях. Издавна в народной меди-
цине он использовался как обез-
боливающее, общеукрепляющее
средство. Применяется при поли-
артритах, при заболевании позво-
ночника, мышц.

С п о с о б у п о т р е б л е н и я
10-процентный раствор прополиса
смешивают со сливочным маслом и
принимают по чайной ложке 2-3
раза в день или 4-х процентный
раствор — по 20 капель три раза в
день до или через 2 часа после еды.

21. Пихтовое масло.

Применяется при остеохондрозе и полиартрите.

С п о с о б п р и м е н е н и я
при полиартрите — пихтовое масло втирают в суставы на ночь в течение 20-30 дней, при остеохондрозе — делают массаж с пихтовым маслом, болевые ощущения снижаются, но утверждать, что достигается полное излечение, нельзя. Лечение длительное.

Восточное и европейское средство от радикулита и болях в суставах

Корень борец. Это самое сильное средство.

С п о с о б п р и г о т о в л е н и я:
Взять 100 гр. корней борца, залить 1 литром водки, поставить в теплое место на 3 дня. Когда настойка приобретет темный цвет — она годна для использования. При каждом втирании используют не более 1 ст. ложки (лицам с больным сердцем использовать

0,5 ст. ложки). Настойку втирать досуха. Место втирания укутать шерстяной материей. Лучше процедуру выполнять на ночь. Утром повязка снимается. Место наложения повязки вытирается мокрой ватой, смоченной в теплой воде. Надо помнить, что после втирания настойки борца руки **обязательно** вымыть с мылом и щеткой. К этому средству нужно относиться очень внимательно в связи с его сильным действием на организм.

Лечебные напитки

1. Чай из валерианового корня.

Часто у больных боль в позвоночнике, суставах и конечностях возникает' ночью. Облегчить состояние может чай из валерианы.

Способ приготовления
Измельчить корень валерианы, залить его кипятком. В пропорции: 1 стакан кипятка и 1 чайная ложка измельченного корня, настаивать в течение 30 мин. Процедить и пить как чай, натошак.

2. Чай из валерианы, мяты, душицы, пустырника.

Пропорции валерианы 1 ст. ложка, остальные компоненты по 2 ст. ложки. Заварить полтора литрами воды. Пить в горячем и холодном виде.

3. Чай из боярышника, шиповника, липы.

Пропорции 2 ст. ложки плодов шиповника, 1 ст. ложка боярышника, 1 ст. ложка липы. Заварить в литровом термосе, настаивать в течение ночи, утром настой готов.

4. Чай из череды.

Заварить череду свежим кипятком и настаивать 15 мин. Процедить и пить только в горячем виде. Заготавливают бутоны цветков череды, высушивают в тени. Настой обязательно должен быть золотистого цвета, а не зеленоватого-мутного. Пить длительное время как чай. Помогает при болях в суставах.

5. Чай из зверобоя.

Зверобой заварить, как чай. Пить длительное время. Дает хорошие результаты при застарелых болях в суставах.

6. Зеленый чай.

Берут 2 ст. ложки зеленого чая, заваривают 1 литром крутого кипятка, накрывают полотенцем и настаивают в течение 10-15 мин. Чай пьют, наливая в чашку и не разбавляя кипятком. Это хорошее успокоительное средство от всех болей, с прекрасными тонизирующими свойствами. Зеленый чай не вызывает аллергических реакций, в отличие от черного чая. Он обладает и другими хорошими свойствами. Спасает от жары. Используется при тяжелых кровоизлияниях в желудочно-кишечный тракт, в головной мозг, при старческой хрупкости капилляров.

Хорошие результаты при лечении остеохондроза и болезней суставов дает больному бальнеологическое (курортное) лечение. Воз-

душные и морские ванны благотворно действуют на позвоночник. Подставляя спину солнечным лучам, можно замедлить развитие остеохондроза, снять боль. В клиническом отношении лучшими курортами для лечения остеохондроза являются курорты «КАВМИН-ГРУППЫ» (Железноводск, Пятигорск, Ессентуки, Кисловодск), Черноморское побережье Кавказа, Восточное побережье Крыма, курорты Прибалтики. "Куда редко заглядывает солнце, туда часто заглядывает врач", — гласит пословица.

Больной сам должен выбрать приемлемое для него лечение. Никто не может знать о себе больше, чем сам человек.



ПИТАНИЕ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

*Ваша пища должна быть
лекарством, а ваше лекар-
ство должно быть пищей.
ГИППОКРАТ.*

Еще древние врачи рекомендовали избегать излишеств в пище и питье. "Мы живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить", — говорил греческий философ Сократ. Естественно, что здоровые и больные люди

не могут
питаться
о д и -
на ко во .
Здоровый
человек
м о ж е т
разнооб

разить свою пищу, больной же
должен к ней относиться осмот-



нительно. Придавая большое значение правильно организованному питанию, И.П.Павлов говорил: "Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то и высокомерное невнимание к еде есть неблагоразумие, и истина здесь, как и всюду, лежит в середине: не увлекайся, но оказывай должное внимание... Это высказывание очень хорошо отражает смысл жизнедеятельности и питания человека. Наша пища влияет на весь организм, основой которого является костная система. Как уже указывалось, соль и сахар пагубно действуют на костную систему. Поэтому употребление пищи с обильными приправами способствует развитию остеохондроза. Предпочтение следует отдавать вареной и пареной пище, сохраняющей естественный вкус, исключить приправы.

Лучше всего совсем отказаться-

ся от консервированных продуктов заменить их замороженными, в которых нет соли и сахара.

Наваристые бульоны, как мясные, так и рыбные, а также копчености, жирные колбасы и колбасный сыр желательно исключить из своего рациона, заменив их овощными и молочными супами.

Чай и кофе действуют на человека возбуждающе и это ощущение многие путают с бодростью. Бодрость через короткое время проходит, наступает вялость и раздражительность. Чай и кофе лучше заменить соками, чаем из трав и фруктами. Фрукты, овощи, бобовые, злаки, орехи, цельное зерно должны постоянно находиться на вашем столе. Чай с травами можно пить с медом. Мед высокого качества не вызывает аллергии. Мед прекрасно заменяет сахар, широко используется в народной меди-

цине, выводит из организма вредные соли. Очень полезно натощак выпить стакан воды с разведенной в ней столовой ложкой натурального меда.

Употребляя в пищу молочно-кислые продукты (простоквашу, кефир, кумыс и др.), мы дезинфицируем кишечник. При приготовлении пищи надо придерживаться правила — готовить пищу из одного или двух разных продуктов. Смешивая в одном блюде несколько компонентов, мы затрудняем усвоение (переваривание) пищи. Для примера приведу несколько рецептов рационального питания при заболеваниях позвоночника и периферийных суставов.

1. Салат из свежей белокачанной капусты.

Н а б о р п р о д у к т о в
капуста, яблоки, лук, морковь, растительное масло.

2. Блюдо с грецкими орехами.

Полстакана меда, 1 стакан очищенных и хорошо растертых грецких орехов тщательно перемешать.

3. Рисовая каша с тыквой.

Отварить 2 стакана риса, добавить отваренную тыкву, перемешать, довести на медленном огне до загустения.

4. Яблочные гренки.

Взять 5 яблок средней величины, 1 ст. ложку апельсинового сока, 1 стакан варёного овса, полстакана меда, полстакана сливочного масла. Нарезать яблоки, положить на противень, все остальные компоненты тщательно перемешать. Полученной смесью залить яблоки, поставить противень в духовку и запекать в течение 30 мин.

Из соков для суставов наиболее полезен сок грейпфрута —

он выводит жидкость из суставов и пазух. Применяется при лечении ревматизма. Пить сок следует после еды по полстакана 3 раза в день.

5. Запеканка из тыквы с рисом.

Сварить 2 кофейные чашечки риса в молоке (0,5 л). Рис охладить, добавить 5 желтков (по одному), 0,5 кг пюре из тыквы (тыкву варят и протирают через мелкую терку), непрерывно помешивать эту смесь. Последними положить взбитые в крепкую пену белки, слегка перемешать и всыпать $\frac{3}{4}$ — 1 стакан молотых грецких орехов. Выложить смесь в смазанную маслом и подпыленную мукою форму, выпекать в духовке на среднем огне.

6. Кисели из сушеных фруктов (плодов шиповника, кизила)

П р о д у к т ы 2 ст ложки сушеных фруктов, 1 чайная ложка крахмала, 1 стакан воды, не-

много лимонного сока, (расчет на 1 порцию). Сушеные фрукты промыть и замочить на несколько часов водой, затем в той же воде отварить их до мягкости и протереть через сито. В полученный отвар ввести предварительно разведенный небольшим количеством воды крахмал. Варить, помешивая, до готовности. Кисель должен быть средней густоты — не очень жидкий, не слишком густой.

7. Запеканка картофельная с сыром.

Отварить **750** г картофеля, охладить, очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. На смазанный маслом противень уложить один слой картофеля, посыпать его **0,5** стакана тертого сыра, затем положить второй слой картофеля и снова посыпать **0,5** стакана тертого сыра, третий слой картофеля полить 3-4 ложками разогретого сливочного масла.

П р и г о т о в и т ь с о у с
1 ст ложка муки, 3-4 чайных
ложки масла, 1,5 стакана моло-
ка, 2 желтка (взбитые с 1 ст.
ложкой холодной воды), приба-
вить 2 ст. ложки тертого сыра.
Запеканку полить этим соусом
перед тем, как ставить в духовку.

8. Десерт из каштанов (съе- добных)

Сварить 25-30 крупных кашта-
нов, очистить от кожуры и ко-
ричневой кожицы, размять вил-
кой. Затем влить 1 стакан воды,
добавить 0,5 стакана меда и ва-
рить, непрерывно помешивая.
Снять с огня, охладить и доба-
вить 200 г сливок и 1 белок,
взбитый в крепкую пену. Смесь
слегка размешать и выложить в
форму, предварительно сполос-
нув ее холодной водой. Форму
поставить в холодильник. Через
2-3 часа опрокинуть форму на
блюдо. Подавать с печеньем.

9. Блюдо из гречневой каши

В горячую или холодную рассыпчатую гречневую кашу положить творог, протертый через сито, сметану, яйца. Всю массу хорошо перемешать, выложить на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, разровнять, сверху смазать сметаной и выпекать в духовке 30-40 мин.

На 1 стакан гречневой крупы берется 200 гр. творога, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца и 2 ст. ложки сливочного масла.

10. Манная каша

Тибетцы говорят: "Вы начали с молока и манной каши, заканчивайте тем же" Ежедневно хотя бы несколько ложек каши должен есть каждый, кому за 40 лет. Манная каша хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.



П р и г о т о в л е н и е к а ш и
в кипящее молоко всыпают тон-
кой струйкой крупу. Варят на
слабом огне 10-15 мин, непре-
рывно помешивая до загустения.

П р о д у к т ы 1 стакан ман-
ной крупы, 5 стаканов молока.

Правильное питание, пред-
ставленное в данной главе, бу-
дет способствовать предупреж-
дению остеохондроза и здорово-
му образу жизни, избавит вас от
многих неприятностей, связан-
ных с болезнями, вы обретете
молодость и долголетие.

АУТОТРЕНИНГ МЕДИТАЦИЯ МОЛИТВА

Аутотренинг

Китайский философ Лао Цзы спрашивал: "Может ли кто-нибудь сделать мутную воду чистой?" — и отвечал: "Если вы оставите ее в покое, она сама станет чистой".

Стресс, являясь внешним раздражителем, пагубно действует на весь человеческий организм. Наиболее восприимчив к воздействию стресса позвоночник. Наверное, многие читатели испытывали, что после того, как они понервничают, возникает боль в спине, которая иррадирует в те или другие органы. Стоит вам успокоиться, боль успокаивается вместе с вами или может оставаться на долгое время. Спокойствие и уравновешенность — залог того, что боли будут меньше вас беспокоить.

АУТОТРЕНИНГ, МЕДИТАЦИЯ, МОЛИТВА

Спокойствие души и тела помогут вам обрести современный аутотренинг, медитация, молитва.

Основоположник аутогенной тренировки И.Шульц еще в 20-е годы полагал, что путем аутогенной тренировки можно регулировать деятельность центральной нервной системы и вегетативную систему, устранять, например, асмойдные состояния, для чего необходимо мысленно воспроизводить ощущения бронхиального спазма, а также противоположное состояние — спокойного дыхания. Такой тренировкой можно приглушить эмоциональное возбуждение и погрузиться в своеобразное состояние — сосредоточение (нирвану).

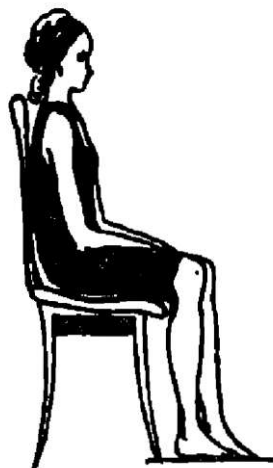
Термин "ауто" означает процессы, совершающиеся в организме помимо нашей воли. Аутогенная тренировка преследует цель научиться сознательно самому управлять некоторыми автоматическими процессами нашего организма. И следует помнить, что при аутогенной тренировке человек лишь час-

тично вмешивается в физиологические процессы с целью их совершенствования. При упорной тренировке можно ослабить и снять напряженность мускулатуры, усилить кровоток в отдельных частях тела, нормализовать деятельность внутренних органов.

Все импульсы идут по позвоночнику ко всем органам человеческого тела.

При выполнении аутотренинга нужно занять одно из трех положений:

1. Положение сидя. Сесть на стул, голова слегка опущена, предплечья свободно лежат на передней поверхности бедер, кисти свешены и расслаблены, ноги удобно расставлены.



2. "Пассивная поза в кресле. Сесть в кресло, с прямой



или слегка отклоненной назад спинкой. Затылок и спина удобно опираются о спинку кресла, руки расслаблены, лежат

на подлокотниках, ноги немного расставлены.

3. Положение лежа на спине. Лечь на коврик, на пол, под голову подложить низкую подушку, руки свободно лежат вдоль



туловища, несколько согнуты в локтевых суставах, ладонями вниз, ноги вытянуты и немного разведены носками наружу, для удобства

подложить мягкий валик под колени. Это положение можно занимать и лежа на жесткой кровати.

В обеденное время лучше использовать позу сидя в кресле, а утром и вечером — лежа.

Выполнение аутотренинга

Упражнения, направленные на общее успокоение и расслабление мышечного тонуса.

Упражнения, направленные на общее успокоение.

1. Я совершенно спокоен...

Вспомните чувство приятного покоя, когда — либо Вами испытанное.

2. Меня ничто не тревожит...

Вспомните чувство приятного, безмятежного покоя, когда вы лежите на берегу моря и около ваших ног плещут тихие волны.

3. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...

Вспомните ощущение отдыха после тяжелой работы. Лучше это

сделать лежа, при этом больше будет ощущение расслабления мышц.

4. Все мое тело полностью отдыхает

Вспомните чувство приятного отдыха, когда вы лежите в теплой воде.

5. Я совершенно спокоен...

Думайте о покое и отдыхе.

Основные упражнения, направленные на расслабление мышечного тонуса.

Перенесите все внимание и внутренний взор на правую руку и приступайте к самовнушению на основное расслабление мышц.

Говорите себе:

1. Я чувствую приятную тяжесть в правой руке.

Представьте, что Ваша правая рука наполняется теплой водой или свинцом, тяжелея все больше и больше.

2. Чувство тяжести в моей

правой руке все больше и больше нарастает

При этом, чувство тепла в Вашей руке все больше увеличивается.

3. Моя правая рука очень тяжелая

Зафиксируйте все эти ощущения.

Повторить последовательно (с 1 по 3 упражнения) с левой рукой, с правой и левой ногой.

4. Приятная тяжесть наполняет руки и ноги

Перенесите внутренний взор и образно представьте, как обе ваши руки и ноги наливаются свинцом, все больше и больше тяжелеют.

5. Чувство приятной тяжести нарастает

6. Все мое тело очень тяжелое, налитое свинцом..

7 Все мое тело ослабленное и тяжелое.

8. Эти ощущения передаются и голове.*

* В.С.Лобзин и
М.М. Решет-
ников
"Аутогенная
тренировка",
"Медицина"
1986 г.,
аутотренинг
дополнен
и изменен
автором.

АУТОТРЕНИНГ, МЕДИТАЦИЯ, МОЛИТВА

В конце аутотренинга следует думать о том, что в следующий раз эффект саморегуляции и внушения будет сильнее, а успокаивающее действие на организм будет усиливаться.

Если вы внимательно относитесь к занятиям аутогенной тренировки, то в результате тренировок эффект расслабления наступает быстро.

Если у вас нервное напряжение и вы утомлены, то расслабиться будет труднее.

Если во время занятий вы научились расслабляться и ощущать чувство тяжести в конечностях, то вы будете постепенно обретать здоровье. Ощущение тяжести не приходит к тому, кто не сумел расслабиться, не снял возбуждение.

"Освободи мускул, сила в покое!" — говорят йоги.

При освоении аутотренинга заниматься надо 2-3 раза в день по 10-15 мин. Утром после пробуждения и вечером перед сном. Днем до обеда. Аутотренинг лучше проводить под тихую музыку или в полной тишине. Им можно заниматься с 12-летнего возраста. Аутотренинг противопоказан при остро-развивающихся заболеваниях — сосудистых, инфекционных, психических.

Медитация ПУТЬ к ДУХОВНОМУ ПРО- СВЕТЛЕНИЮ И ВЕЧНОМУ ЗДОРОВЬЮ.

*Слава просветленным
прошлого,*

*Слава просветленным
настоящего,*

*Слава просветленным
будущего!*

*Я поклоняюсь им
всегда.*

БУДДИЙСКАЯ

МОЛИТВА.

Медитация — это глубокое умст-
венное сосредоточение, процесс по-
гружения в созерцание. Цель меди-
тации состоит в освобождении чело-



веческого сознания
от сдерживающей
работы ума и в
прямой реализации
беспримерного сия-
ния чистого созна-
ния, или Великого,
освещающего пус-
тоту сознания. При
достижении этого
состояния у меди-
тирующего появля-
ются безграничное

милосердие, высшие духовные каче-
ства, парапсихические силы и бес-
предельное здоровье.

Наибольшее распространение медитация получила с странах Востока — в Японии, Китае, Индии и Тибете. Существуют разные техники, подходы, способы проведения медитации. В Китае, в чаньских монастырях основным средством достижения спокойствия, сосредоточения и просветления была медитация. Китайский исследователь буддизма Ху Ши писал: "Способы медитации состоят из различных методов регуляции и контроля над сознанием с конечной целью достижения блаженного состояния равновесия и овладения сверхъестественными силами знания и действия. Они начинаются с такой простой вещи, как контроль над дыханием и концентрация мыслей на каком-нибудь объекте. Если человека начинают отвлекать тревожащие желания и мысли, его участь изгонять их с помощью философского прозрения" Чтобы избавиться от повседневных тревог, занимающих ум, человек должен проникнуть в духовный мир, а сделать это можно, практикуя медитацию ежедневно. Медитация важна для тех, кто желает обрести счастье и освободиться от всех страданий и тревог.

Практика медитации

Выполнять медитацию следует каждое утро и каждый вечер, если



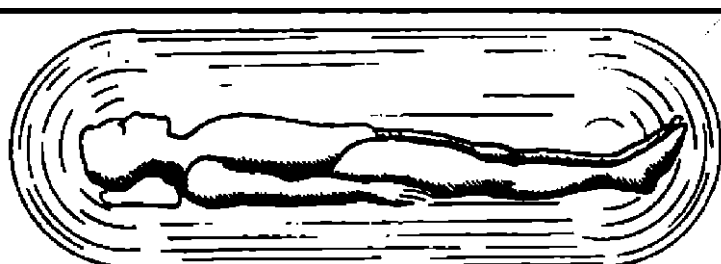
вы хотите достигнуть хороших результатов в ее практике. Нужно принять одно из трех положений или положение, как при аутогенной тренировке. Закрывать глаза (взор при

этом направить внутрь себя), язык касается неба, зубы сомкнуты, мышцы лица расслаблены. Мысли должны быть уравновешены, дыхание свободное. Мышцы всего тела расслаблены.

Дыхание при медитации

Сосредоточенно следите за каждым вдохом и выдохом. Вначале дыхание естественное. Затем, когда достигните предельной глубины дыхания, глубже которого мы обычно не выдыхаем, сожмите дыхательные мускулы так, чтобы почти остановить выдох, при этом ос-

тавшийся в легких воздух самопро-
извольно |
выйдет на-
р у ж у .
Н у ж н о ,
чтобы воз-1
ду х Выхо-§



дил равномерно, для этого не надо
излишне напрягать дыхательную
мускулатуру. "Контроль за выдо-
хом — это достижение самат-
хи*"—говорят йоги.

Наиболее красочно и точно
ощущения при медитации описы-
ваются в медитативном стихо-
творении тибетского ламы Анаго-
рики Говинды "Ритм жизни":

*Троицен жизни ритм —
Приятие, отдача, забвение себя.
Вдыхая — я вбираю мир в себя,
А выдыхая — отдаю ему себя.
Опустошенный я живу в самом себе,
Живу без эга — в Высшей пустоте.
Опустошась — испытываю изобилие,
Бесформенные формы наполняю.*

Медитация на заданном образе

Таким образом может являться
шар, заполненный теплым возду-
хом, который находится внизу жи-

* Саматхи
— в переводе
с санскрита
"слияние"

вота — в точке дань-тянь, расположенной на уровне четырех сложенных пальцев ниже пупка. По китайским воззрениям, эта точка способствует укреплению здоровья, чистоте мыслей и долголетию, поэтому ее хорошо использовать в практике медитации.

Существуют другие центры дань-тянь. На уровне солнечного сплетения и между бровей (третий глаз). Концентрация при медитации на одной из локализаций дань-тянь или движение шара по тандену (место уровней) дань-тянь (см. стр.56, рис.16, гл. "Экстрасенсорика и мануальная терапия") должно осуществляться с помощью учителя.

При индивидуальной практике помощником должна быть внутренняя интуиция.

Дыхание при сосредоточении на дань-тянь.

Надо сосредоточиться на передней брюшной стенке и диафрагме. Расслабить все мышцы, принять удобное положение. Вдох и выдох

должны быть равными по времени. Воздух вдыхается в живот, при этом брюшная стенка поднимается, а грудная клетка должна быть неподвижна. Во время выдоха низ живота втягивается внутрь.



Дополнительные дыхательные упражнения.

1. При вдохе нужно представить, что воздух идет к затылку, затем по позвоночнику вниз и поднимается вверх по средней линии живота и груди и выходит через рот.

2. При вдохе поток воздуха направляется по задне-срединному меридиану, а при выдохе по передне-срединному меридиану. Задне-срединный меридиан начинается в точке чан-цян между копчиком и задним проходом, идет по средней линии спины по позвоночнику, переходит на среднюю линию головы, лица, заканчивается на верхней гу-

бе. Переднесрединный меридиан начинается в точке хуэй-инь (в «промежности») идет по средней линии живота, груди, шеи и заканчивается на нижней губе (см. рис. 16, стр.56).

При медитации желательно считать вдохи и выдохи. Круговое движение воображаемого потока воздуха осуществляется непрерывно.

При практике медитации ваше тело станет "крепким, как сталь, мягким, как вата, тихим, как лес, быстрым, как ветер. Нет больше врагов и болезней", — слова из древнего китайского трактата.

МОЛИТВА

"Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам".

ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАРКА

Христианство с самого своего возникновения считало, что все человеческие болезни происходят от греха. Грех — причина всех волнений, горестей, печалей и недугов. Все умственные расстройства, всякое разрушение исходят от греха. Если конечная причина всех бедствий лежит в греховности, то выход из создавшегося положения в обращении к богу через молитву. В молитве можно найти покой, прибежище, исцеление.

В средневековом христианстве изгнание бесов (эксацеление) было священным действием служителей церкви и чудотворцев-целите-



АУТОТРЕНИНГ, МЕДИТАЦИЯ, МОЛИТВА

лей. Молитва, крестное знамение, чудотворная икона, мощи (кости) святых угодников — все это действовало на бесов, заставляло покинуть больного. Множество фактов и методов религиозного врачевания знает история православия. Лечебное значение в православии придавалось молебну **"ЗА здравие"** Молебны посвящают и отдельным святым, считающимся целителями разных болезней. До революции церковь выпускала листки под заглавием: **"Оказание Киим Святым, каковыя Благодати исцеления от вога даны и когда память их"**, где Иоанн Предтеча представал, как исцелитель от головной боли, преподобный Марой — от тресавичной болезни, святомученик Кокон — от оспы, святомученик Никита, как исцелитель младенцев от родимца, святая Клара — от глазной болезни, Актиний — избавитель от зубной боли. Об исцелении больного от всех болезней — молятся образу всех скорбящих.

Святым врачевателям были посвящены праздники: так, 1 июля (по старому стилю) был день **"Овятых мучеников Космы н Дамнана, Безмездных врачей. Они жили в III**

веке н были Римляне. Будучи хорошо осведомлены в искусстве врачевания, св. Братья редко прибегали к помощи своей науки и исцеляли больных прикосновением руки, требуя только твердой веры во Христа и Его могущество" "В Крыму у подножия горы Чатыр-дага находится целевный источник, с давних времен называемый источником св. Космы и Дамнана и привлекающий ко дню памяти многих Богомольцев".¹ 10 декабря (по старому стилю) отмечали, как день "Св. мучеников Мины, Ермогена и Евграфа. Св. Мина почитается в народе, как целитель глазных болезней"^{2*}

Важное значение придавалось и кресту — как символу веры Христиан. 1 августа (по старому стилю) в православной церкви честному кресту воздается поклонение и совершается крестный ход для освящения воды в реках и источниках. Этот праздник носит название "Спас на воде" "В Константинополе с давних пор было замечено, что болезни, неизбежные в большом и многолюдном городе, усиливались от летней жары в августе месяце. Вследствие этого там существовало древнее обыкновение выносить частицу чест-

кого древа креста Господня на улицы города для освящения и отвращения Болезней.

31 июля Св. крест переносился из императорского дворца в Храм Св. Софии, а 1 августа, в продолжении двух недель св. крест Господень ежедневно обносили по улицам города и совершали о здравии народонаселения".³ Таковы истоки этого праздника.

Одним из почитаемых праздников на Руси был день 28 октября (по старому -стилю) Св. великомученицы Параскевы-Пятницы. "Св. Параскева-Пятница с давних времен пользуется особым уважением у русского народа. Ее считают целительницей различных Болезней, защитницей от нападений нечистой силы. Иконы Святой великомученицы убирались травами, которые, по верованию народа, приобретали чудодейственную, целебную силу; их варили в воде, и этот отвар давали пить больным. Другие списывали на Бумажку молитвы Св. Параскеве и носили Бумажку на шее в предохранение от Болезней или на голове, для облегчения головной боли" ⁴

Для исцеления больных существ-

вовали молитвы-заговоры от всех болезней — ломоты в костях, опухолей и т.д.

Перед всяким заговором произносится следующая молитва: **"николай, угодник Божий, помощник Божий. Ты и в поле, ты и доме, в пути и дороге, на некесах и на земле: заступись и сохрани от всякого зла"**

Заговор "Господи Боже, благослови! Во имя отца и сына и ов. духа, аминь. как Господь Бог нево и землю, воды и звезды, и сырую мать-сыру землю, твердо утвердил и крепко укрепил, и как на той мать сьфой земле нет никакой болезни, ни кровавой раны, ни щипоты, ни ломоты, ни опухоли, — так бы сотворил Господь и меня, раба Божия (имя), твердо утвердил и крепко укрепил жили мои, и кости мои, и Белое тело мое, так бы и у меня, раба Божия (имя), не было на Белом теле, на ретивом сердце, ни на костях моих, никакой волезни, ни крови, ни раны, ни щипоты, ни ломоты, ни опухоли, Един архангельский ключ, во веки веков. Аминь"

Использовался в народе и такой заговор от всех болезней **"заговариваю я, раба Божия (имя), от двенадцати скорвных недугов: от**

*** 1,2,3,4**

Выписки сделаны из Христианского календаря 1900 г.

АУТОТРЕНИНГ, МЕДИТАЦИЯ, МОЛИТВА

трясовицы, ОТ КОЛЮЧКИ, ОТ СВЄРЄЄЖА, от стрельвы, от огневицы, от колотья, ОТ дергднѣя, ОТ ЛЮРГАНІЯ, ОТ слепоты, ОТ глухоты, от черной немочи. Ты, ЗЛАЯ Трясовица, уЙМНСЬ, А НЄ ТО проклянѹ ТЄЕЯ Б ТАрТАрАрЫ; ты, неугомонная КОЛЮЧКА, ОСТАНОВИСЬ, А не то сошлю тева в преисподнія зеліли; ты, свервеж, прекратись, А не то утоплю тева в горячей воде; ты, СТРЕЛЬБА, утешись, А НЄ ТО ЗАСМОЛЮ тева в смоле кипящей; ты, ОГНЕВИЦА, ОХЛАДИСЬ, А не ТО ЗАМОРОЖУ ТЄБЯ Крещенскимн МОРОЗАМИ; ты, ломотье, сожмись, А не ТО сокрушу тЄБЯ О камень; ты, колотье, притупись, А не ТО РАСПИЛЮ ТЄБЯ НА МЄЛКІЄ ЧАСТИ,' ты, ДЕРГАНІЄ, воротись, А НЄ ТО ЗАпружу водою плотину не мельнице; ты, МОРГАНЬе, окрутись, А НЄ ТО ЗАСушу тева в печи ВАННОЙ; ты, СЛЄПОТА, скорчись, А не то утоплю тева в дегте; ты, ГЛУХОТА, исчезни, А не ТО ЗАСМОЛЮ в вочку и пущу по морю; ты, ЧЕРНАЯ НЄМОЧЬ ОТВЯЖИСЬ, А НЄ ТО ЗАСТАВЛЮ воду толочь. Все недуги откачнитесь, отвяжитесь, удллитесь от РАВА (имя), по сей час, по сєй день, по его жизнь, моим крепким словом" (Сахаров — "Сказ. рус. нар.").

При помощи молитвы можно справиться с болезнью "Олово Ко-
жне живо и действенно, и острее всякого мяча обоюдоострого: оно проника-

ет до разделения души и духа, суставов и мозгов, и судит помышления и намерения сердечные," — говорит апостол в Новом Завете

В "ЕВАНГЕЛИЕ ОТ МАТФЕЯ" Христос учит тому, как надо молиться:

"Ты же, когда молишься,
войди в комнату твою и,
затворив дверь твою, помолись
отцу твоему, который в тайне;
и отец твой, видящий тайное,
воздаст тебе явно"
"Молитесь же так: Отче наш,
Сущий на небесах? да светится
имя Твое;
да придет царствие Твое;
да будет воля Твоя и на земле,
как на небе;
хлеб наш насущный
дай нам на сей день;
и прости нам долги
наши, как и мы прощаем
должникам нашим;
и не введи нас в искушение, но
избавь нас от
лукавого; ибо Твое есть
царство и сила и слава
во веки. Аминь"



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.С. Гойденко, В. П. Галанов, И. В. Руденко
а) Манипуляционная рефлекторная терапия заболеваний, шейно-грудного отдела позвоночника.
б) Манипуляционная рефлекторная терапия заболеваний пояснично-крестцового отдела позвоночника.
Москва, 1983 г.
2. Н.А. Касьян
Мануальная терапия при остеохондрозе позвоночника.
Москва, "Медицина", 1986 г.
3. В.А. Епифанов, В.Н. Мошков, Р.И. Ануфрьева и др.
Лечебная физическая культура. Справочник.
Москва, "Медицина", 1987 г.
4. Р. Нордермар.
Боль в спине,
(перевод со швед.)
Москва, "Медицина", 1988 г.
5. П.Г. Царфис
Курортные и внекурортные методы лечения больных с заболеваниями суставов.
Ставрополь, 1961 г.
6. А.В. Чижевский
Как победить остеохондроз.
Москва, "Советский спорт"
7. Гарольд Гельб и Паула М. Зигель
Обезболивание без лекарств,
(перевод с англ.)
Минск, "Полымя" 1990 г.
8. Г.А. Воронина
217 рецептов народной медицины.
Алма-Ата, 1989 г
9. Д. Соколов
Секреты вашего здоровья.
ВДНХ СССР, Пресс-центр, 1990 г.

10. А.П. Слободник

Психотерапия, внушение, гипноз.

Киев, "Здоровья", 1983 г.

11. Г. Лувсан

Традиционные и современные аспекты
Восточной Рефлексотерапии.

Москва, "Наука", 1986 г.

12. Иглоукалывание.

Под общей редакцией Хоанг Бао Тяу,

Ла Куанг Ниен

(перевод с вьет.)

Москва, "Медицина", 1989 г.

13. Р. Д. Цой

Здоровье на кончиках пальцев.

Ташкент, "Медицина" Уз.ССР, 1990 г.

14. Л.А. Куничев

Лечебный массаж.

Справочник.

Ленинград, "Медицина", 1985 г.

15. А.С. Джарвис

Мед и другие естественные продукты.

Москва, 1990 г.

16. Под ред. 5.М. Боголюбова (СССР),
М. Матнея (ЧССР)

Сауна. Использование сауны
в лечебных и профилактических целях.

Москва, "Медицина", 1985 г.

17. В.С. Лобзин, М.М. Решетников

Аутогенная тренировка.

Ленинград, "Медицина", 1986 г.

18. А.Н. Кочетов

Буддизм.

Москва, "Наука", 1983 г.

19. В.С. Дыльекова

Тибетская литература.

Москва, "Наука", 1986 г.

20. Евангелие. Новый завет

Господа Нашего Иисуса Христа.

С первоначального текста, изданного
по благословений? Св. Синода.



*Главный редактор Киблик Е.
Редактор, художественный редактор Буланова Г,
Художественное оформление Кунецкая А.
Компьютерное макетирование и верстка Делиу С.
Корректор Кулябина Т.
Набор текста Карп Ж.*

Издатели Винокуров А.И., Киблик Е.Т.

**Сдано в набор 15.10.93. Подписано к печати 20.11.93.
Формат 60х90/16. Бумага офсетная №2. Печать офсетная.
Усл. п. л. 16. Тираж 50 000 экз. (1-й завод). Заказ 1150**

**Издательское предприятие «ИНКОНКОМ».
277012; Кишинев, ул. Пушкина 22.
Издательско-Полиграфическая Фирма
«Центральная типография»
277068, Кишинев, ул. Флорилор 1.
Государственный департамент по издательствам,
полиграфии и книготорговле Республики Молдова.**

СОДЕРЖАНИЕ

● От автора

ЧАСТЬ I

- 1 Введение
- 2 Остеохондроз и его осложнения
- 3 Печебный метод мануальной терапии
- 4 Экстрасенсорика и мануальная терапия

ЧАСТЬ II

- 5 Самопомощь при остеохондрозе
- 6 Упражнения при остеохондрозе и нарушениях функций опорно-двигательного аппарата
- 7 Альтернативная печебно-оздоровительная гимнастика ци-гун
- 8 Самомассаж при заболевании позвоночника и суставов
- 9 Точечный массаж при болях в позвоночнике и суставах
- 10 Баночно-вакуумный массаж
- 11 Сауна
- 12 Советы целителя
- 13 Питание при остеохондрозе

ЧАСТЬ III

- 14 Аутотренинг, медитация, молитва

