

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ
БЕЗ БОЛИ И ХРОНИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ

НОВЫЕ ПОДХОДЫ
К ЛЕЧЕНИЮ
ГИПЕРТОНИИ
И САХАРНОГО
ДИАБЕТА

ЭФФЕКТИВНЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ
ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕРДЦА
И СОСУДОВ

КОД ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

УНИКАЛЬНЫЕ
РЕЦЕПТЫ УСТРАНЕНИЯ
ГОЛОВНЫХ БОЛЕЙ

ИЗДАНИЕ
3-е,
ДОПОЛНЕННОЕ

Сергей Бубновский

Код здоровья сердца и сосудов

«ЭКСМО»

2020

УДК 616.7
ББК 54.18

Бубновский С. М.

Код здоровья сердца и сосудов / С. М. Бубновский — «Эксмо»,
2020

ISBN 978-5-04-105975-0

Кардиологи зашли в тупик: гипотензивные средства гипертонию не лечат, но при этом приближают ишемическую болезнь сердца. Но доктор Бубновский за 30 лет практики убедился, что силовые упражнения снижают артериальное давление не хуже лекарств и при этом не дают никаких побочных явлений. И это не единственное преимущество правильной гимнастики: при таком «лечении» нормализуется уровень сахара в крови, проходят головные боли, возвращается радость жизни... Причем без таблеток!

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-04-105975-0

© Бубновский С. М., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Ключ первый:	7
Стихия «Воздух»,	7
Стихия «Земля»	12
Стихия «Вода»	13
Стихия «Огонь»	16
Стихия «Эфир»	21
Ключ второй:	22
Здоровье и болезни: плюсы и минусы	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сергей Бубновский
Код здоровья сердца и сосудов
3-е изд., дополненное

© Бубновский С. М., 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

* * *

Предисловие

Новая версия бестселлера «Код здоровья сердца и сосудов» вобрала в себя огромный опыт автора, прошедшего тяжелый путь драматической медицины от инвалида второй группы до доктора медицинских наук, профессора, помогающего ныне своим пациентам, друзьям и сторонникам осознать, как считает автор, основную задачу жизни любого человека: «Мы живем не для того, чтобы болеть».

Изначально здоровье дается всем, и люди живут в своем теле автоматически, зачастую не понимая, что за такую беспечность надо будет платить очень дорого – нездоровьем! Поэтому болезнь приходит неожиданно, и прежде всего к тем, кто не готов к этой встрече. «Человек живет в своем теле, как во вражеском окопе, отстреливаясь от всех симптомов болезни таблетками», – говорит автор. И как правило, эту войну с болезнью проигрывает, так как в процессе жизни потерял код своего здоровья.

Есть связка ключей в организме любого человека, но каким ключом (а не патроном) воспользоваться, чтобы открыть код свалившейся на его голову болезни, не знает.

Эта книга уникальна прежде всего тем, что помогает каждому человеку восстановить алгоритм своего нездоровья и найти тот ключ, который открывает код практически любой болезни, чтобы избавиться от нее. Надо только набраться терпения и победить страх перед болезнью.

«Тело задавит, если им не заниматься», – часто повторяет автор. Необходимо научиться понимать свой организм и пользоваться правильными ключами здоровья.

Несмотря на формат, книга читается легко. Можно открыть любую главу на интересующий вас вопрос, и вы уже не оторветесь от чтения. А впоследствии книга станет домашней энциклопедией здоровья. Только осознайте одну мысль, как говорит автор, – зачем вам здоровье?

Ключ первый: Пять стихий здоровья

Стихия «Воздух», или Диафрагмальное дыхание

Как вы думаете, почему больные люди чувствуют перемену погоды – понижение или повышение атмосферного давления? Это свойство больного организма врачи называют метеопатией. Здоровые люди таким свойством не обладают. То есть человек непосредственно через свое тело общается со всеми природными стихиями, перенося это общение по-разному. Правильное общение ведет к укреплению или восстановлению здоровья, укреплению его оболочки (так называемого биополя), а неправильное ухудшает здоровье, нарушает это же поле.

Управлять энергией стихий человек не может, но он может брать заряд энергии от этих стихий: либо «плюс», либо «минус» – третьего не дано. Причем «плюс» он всегда берет осознанно, а «минус» – неосознанно!

Человек может брать заряд энергии от стихий, и это всегда либо «плюс», либо «минус». Причем «плюс» он всегда берет осознанно, а «минус» – неосознанно!

Начнем со стихии, без пользования которой человек не может прожить и минуты. Итак, стихия «Воздух»! Какой воздух вы предпочитаете? Что вам ближе, что лучше для жизни? Мне кажется, вы уже начали чувствовать энергию воздуха?! Конечно, вы можете сказать, что просто пойдете на свежий воздух – в леса или горы – и возьмете положительный заряд этого воздуха, даже оставаясь больным, курящим или пользуясь ингалятором. Не получится! Этой иллюзией страдает большинство больных людей, которые стараются переместить себя в положительно заряженное пространство без каких-либо усилий по преодолению собственной слабости и отказа от вредных привычек.

Среди таких людей достаточно большая категория «доживающих» (так они сами себя называют), которые, накопив за относительно короткую и порой активную жизнь (лет до 50–60) какой-никакой капитал, покупают виллу или таунхаус в теплой и ухоженной «санаторной стране» и, пользуясь размещенным в каком-нибудь швейцарском банке капиталом, сидят в шезлонге и наслаждаются горным, морским или лесным воздухом. Они думают, что это счастье, и при этом не знают, а скорее не осознают, наивные, что на фоне утраты мышцами своей функции свободного движения их тело медленно умирает, испытывая при этом постоянные боли. Конец наступает, когда атрофируется последняя мышца, боль же преследует до последнего дня!

Болят только мышцы – кости не болят. Но кости «ходят» с помощью мышц, а мышцы при каждом шаге, наклоне или повороте тела болят страшно! Поэтому карманы доживающих свой срок людей полны таблеток. Так зачем им этот свежий, морской, лесной или горный воздух, если они его не чувствуют, трясясь от страха и немощи, сидя в шезлонгах где-нибудь на пляжах Средиземноморья и считая время от одной таблетки до другой?

Но переместить себя из отрицательного пространства в положительное все-таки можно в любом возрасте и даже при наличии множества сопутствующих заболеваний, включая остеохондроз и ишемическую болезнь сердца.

Первым шагом на пути в положительное пространство является освоение искусства управлять дыхательными мышцами. Уточняю: необходимо научиться не просто дышать, а именно управлять дыхательными мышцами. И это не какая-нибудь дыхательная гимнастика типа пранаямы или гимнастики Стрельниковой. Эти и некоторые другие так называемые дыхательные гимнастики – всего лишь экзотика. Нельзя дышать искусственно, да еще где-нибудь в городе или фитнес-центре. Дыхание всегда должно быть естественным, тихим и незаметным не только для окружающих людей, но и для себя. Надо научиться именно управлять дыханием в любое время – во время нагрузки или, наоборот, при расслаблении (релаксации).

Вы не задумывались, зачем человеку так много дыхательных мышц – основных и вспомогательных? И вообще – знаете ли вы, что такие мышцы есть? Я спрашивал пульмонологов (специалистов по лечению хронических обструктивных болезней легких – ХОБЛ, то есть бронхиальной астмы и хронических бронхитов), – так они этого не знают, вернее, не догадываются, что дыхательными мышцами можно управлять, поэтому прописывают пациентам с ХОБЛ ингаляторы. Да, они еще, конечно, рекомендуют им и морской воздух, и горный, и... Впрочем, эти больные не умеют пользоваться положительным пространством стихии «Воздух», поэтому, даже находясь в горах, в лесу или у моря, держат при себе ингалятор.

Постараюсь объяснить, как выбраться из ХОБЛ. Но для начала надо научиться управлять дыхательными мышцами, а затем сделать следующий шаг – научиться использовать положительно заряженные пространства других стихий – воды, земли, огня, эфира...

Чтобы избавиться от ХОБЛ, надо научиться управлять дыхательными мышцами, а затем сделать следующий шаг – научиться использовать положительно заряженные пространства других стихий – воды, земли, огня, эфира...

К основным дыхательным мышцам относятся диафрагма и межреберные мышцы, к вспомогательным – мышцы плечевого пояса, брюшного пресса и спины. Научившись управлять дыхательными мышцами, можно научиться управлять болью, а точнее, преодолением болевой доминанты без обезболивающих нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), не травмируя при этом больные ткани организма. А это значит – выйти без больших потерь из любой травмы или болезни типа стенокардии.

Самое простое упражнение для обучения управлению диафрагмой может освоить каждый. Итак, начнем.

И. П. Лежа на спине. Правую или левую ладонь положить на живот. Вдох через нос, при этом живот, наполняясь воздухом, поднимает ладонь вверх. Не надо стремиться делать вдох слишком длинным. Выдох осуществляется через рот, а точнее, через сжатые губы. Представьте, что вы дуете на пламя свечи с таким расчетом, чтобы оно отклонялось, но не гасло. В данном случае чем длиннее выдох, тем лучше. Ладонь при этом опускается.

Позже это упражнение можно выполнять без участия ладони. Она просто помогает сконцентрировать внимание на мышцах живота, через который можно управлять диафрагмой.

При выполнении этого упражнения важно знать, что мышцы лица (мимические) и плечевого пояса напрягаться не должны – работает только живот. Сделайте для начала 20 выдохов, а о вдохе старайтесь не думать: он происходит автоматически, в том объеме, который нужен организму. Если вы все делаете правильно, то к концу подобной серии выдохов мышцы живота очень устанут и будут болеть.

Со временем вы научитесь управлять этим выдохом в любом исходном положении. У йогов есть упражнение «удияна», которое они выполняют, стоя на полусогнутых ногах с упором руками в бедра. При этом они могут управлять мышцами живота так, будто перекачивают в животе шар по часовой и против часовой стрелки. Это упражнение для управления именно диафрагмальным выдохом.

Чего можно добиться с его помощью? Прежде всего устранения боли. Например, у вас болит спина, поясничный отдел. Вы можете лечь на спину, согнуть ноги, как в вышеописанном упражнении, закрыть глаза и представить, что при выдохе энергия уходит в боль. При этом с каждым выдохом (выдох «Хаа») вы можете чувствовать тепло, разливающееся в пояснице. Можете представить себе, что вы лежите на горячем песке, и каждый выдох этот песок подогревает. Мышцы расслабляются, спазмы мышц спины уходят, и боль покидает ваше тело.

Если у вас не получается применить образное мышление, можете делать упражнение, лежа на спине, но стараясь при выдохе отрывать лопатки от пола и доставать колени локтями сцепленных за головой рук. Спустя несколько движений боль заметно уменьшится. Главное – контролируйте выдох и старайтесь направлять его в болевую зону. Плотно сжатые губы помогают сконцентрировать внимание именно на диафрагмальном выдохе. Умение чувствовать диафрагму поможет со временем делать правильный выдох «Хаа» при выполнении силовых упражнений.

Я часто захожу в тренажерный зал и часто слышу звук «х-аа», выкрикиваемый исполнителями так, как им заблагорассудится. Кто-то кричит горлом, кто-то грудью, но мало кто выполняет его животом. Это происходит потому, что люди хотят достичь нужных результатов «обезболивающего» дыхания быстро, без рутинного обучения. Это то же самое, как научиться писать, не освоив азбуку. Люди нетерпеливы, а когда их мучает боль, а иногда они вдобавок еще и плохо соотносят, поэтому трудно вести речь о концентрации на дыхании диафрагмой.

Это дыхание можно использовать для избавления от провисания живота у женщин после родов. Для этого нужно выполнять его в кровати 50 раз утром, 50 раз вечером. Естественно, не получится сразу такое количество выдохов, поэтому старайтесь сделать максимально возможное количество выдохов, причем в конечной точке выдоха задерживайте дыхание на 2–3 секунды или на то время, которое требуется для очередного вдоха.

Это упражнение можно усилить, представляя, что внутренние органы, в том числе и мышцы промежности (почки и тазовые органы), подтягиваются к нижней части пупка. Последнее упражнение полезно при геморрое, трещине прямой кишки, простатите, воспалении придатков, цистите в любой фазе. Не нужно бояться, боль нужно выдыхать – выдох в принципе не может повредить, но для достижения максимального эффекта упражнение следует выполнять правильно (как описано выше) и не менее месяца.

Как видите, простой выдох оказался не таким уж простым. Главное – со временем достичь его автоматического выполнения. Какую бы вы тяжесть ни поднимали (чемодан, тяжелую сумку, ребенка), вы должны выдыхать в момент напряжения. Только при силовом движении выдох «Хаа» через раскрытый рот короче, чем в тех случаях, когда человек выдыхает через плотно сжатые губы (повторяю: плотно сжатые губы при выдохе – это всего лишь упражнение для подготовки к выдоху «Хаа»).

Не надо путать! Что касается дыхательной гимнастики, в которой все внимание уделяется вдоху через нос, нужно помнить, что в городе или в помещениях с искусственной вентиляцией (например, в тренажерном зале) можно надыхаться пыли и грязи из окружающего воздуха и тем самым усугубить свои болезни, как это делают курильщики, втягивающие дым сигарет. О целебных же свойствах диафрагмального выдоха свидетельствует понижение внутричерепного, внутригрудного и внутрибрюшного давления, высоких показателей которых так боятся врачи, запрещающие нагрузки.

**Диафрагмальный выдох способствует понижению
внутричерепного, внутригрудного и внутрибрюшного давления.**

Диафрагмальный выдох «Хаа» всегда сопровождается не только снижением внутрибрюшного давления, но и восстановлением анатомического ложа органов, что очень важно при их опущениях. Я уже упоминал пульмонологов, которые не учат своих больных управлению дыхательными мышцами, а теперь можно упомянуть акушеров-гинекологов, которые также не понимают возможностей диафрагмального дыхания и вместо этого подшивают органы к стенке влагалища (я, конечно, ни в коей мере не умаляю значение труда хирургов при наличии декомпенсированных состояний, атрофии мышц и фасций тазового дна). После подобных операций, к сожалению, бывает слишком много рецидивов, требующих повторных операций, и если бы гинекологи более жестко объясняли беременным женщинам, к чему ведет слабость мышц промежности, и настаивали бы на обязательном выполнении курсов ЛФК во время беременности, то многих трагедий можно было бы избежать.

Полноценное тазовое дно (а это порядка 28 мышц) является основным аппаратом, обеспечивающим нормальное положение органов малого таза и участвующим в удержании мочи и кала, мочеиспускании и дефекации, а также в поддержании внутрибрюшного давления. Тазовое дно состоит из мочеполовой и анальной (заднепроходной) области. С этими мышцами необходимо работать не только женщинам, но и мужчинам. Мужчинам это необходимо для профилактики опущения предстательной железы, простатита, аденомы простаты и заболеваний прямой кишки. Правда, в последнем случае к профилактике этих заболеваний должны подключаться и проктологи. Но, к сожалению, указанные специалисты вмешиваются только тогда, когда «поезд» профилактики уже ушел.

Если понимать, что мышцы восстанавливаются в любом возрасте и в любом состоянии, если заставить их работать, т. е. выполнять силовые упражнения с обязательным подключением диафрагмального дыхания, то останется только вопрос относительно сроков восстановления. Но, повторюсь, человек не только ленив, труслив и слаб, он еще и нетерпелив, а подавляющее число врачей не знают, как работать с мышцами в запущенном состоянии: в их понимании любое силовое движение – это нагрузка, повышающая внутричерепное, внутригрудное и внутрибрюшное давление. Причина этого незнания очень проста: медики не изучают диафрагмального дыхания, его основы не включены в учебные программы для будущих врачей. Как я уже многократно говорил, за 30 лет врачебной практики я не выписал ни одного рецепта на аптечный препарат даже при острейших болевых синдромах – вместо обезболивающих средств я ставил своим пациентам диафрагмальное дыхание, и лечебный эффект при этом достигался очень быстро.

Бывают забавные случаи, когда в начале осмотра пациент с острым болевым синдромом начинает кричать и пищать, едва я коснусь руками его тела. Я в таких случаях всегда говорю: «Ты что кричишь? Выдыхай правильно, животом». Больной сначала недоумевает, что это за правильный выдох, о котором говорит врач, какое-то время соображает, а потом начинает дышать правильно.

Внутреннее напряжение мышц исчезает, а вместе с ним исчезает и боль, так как подавляющее число болей связано с напряжением или спазмом глубоких мышц. Мышцы являются своего рода экраном нервной системы, а нервы показывают всего лишь локализацию боли, находящейся в мышцах. Повторю, нервы не болят, они не имеют болевых рецепторов. Расслабить, разгрузить мышцы – значит снять боль.

При лечении хронических обструктивных болезней легких (ХОБЛ) необходимо применять еще и правила закаливания. В данном случае я говорю не о закаливании воздухом, так как

при дыхательных упражнениях воздух не должен быть морозным, а о закаливании с применением другой стихии – воды. Методика закаливания водой описана в главе «Стихия «Вода».

Первый секрет, который поможет вам найти первый ключ к своему здоровью, – диафрагмальное дыхание.

Стихия «Земля»

Чтобы иметь крепкие кости, хорошие суставы и работающие мышцы, необходимо начать выполнение упражнений, которые вам назначил специалист Центра кинезитерапии. Основные упражнения описываются в приложении 2 в конце этой книги. Также нужно придумать свой «флаг» – настрой на выздоровление.

Подбирать упражнения нужно в соответствии со своим физическим состоянием, правилами диафрагмального дыхания, описанными в предыдущей главе (см. главу «Стихия «Воздух»»), и наличием ограничений, если они есть (например, при коксартрозе запрещаются приседания).

«Так просто? – скажете вы. – Всего лишь выполнять упражнения?» А глотать таблетки при хронической болезни – это что, медицина с большой буквы? Это примитивная медицина – медицина алхимиков, которых в наше время называют фармацевтами. Они преследуют две задачи: привязать к себе заболевших, сделав их зависимыми от таблеток, и тем самым открыть себе неисчерпаемый источник финансирования. Но о здоровье и его восстановлении в таком случае никакой речи нет!

Начало выполнения упражнений является следующим условием, которое позволит вам почувствовать в руке еще один ключ к коду от своего, казалось бы, потерянного здоровья. Итак, второй ключ к здоровью – это движение, потому что движение – это жизнь. Но имейте в виду, что лечит только правильное движение.

Второй секрет здоровья – это движение, потому что движение – это жизнь.

Но помните, что лечит только правильное движение.

Вы начали овладевать энергией стихии «Земля», но тут вас ждет еще одно испытание, которое тоже можно преодолеть, если знаешь энергию стихий «Огонь» и «Вода». Дело в том, что мышцы, которые долго были выключены из движения или просто ослабли в связи с их длительным неиспользованием, после начала выполнения любой физической программы начинают болеть. Это нормальная, то есть физиологическая адаптивная реакция, которую надо воспринимать как норму. Эта адаптивная реакция может сопровождаться не только болями в мышцах и суставах, но и сосудистыми проявлениями, к коим можно отнести боли за грудиной, перепады давления и аритмии. Может повыситься температура тела (мышцы же воспаляются!), усилиться кашель (например, при ХОБЛ) и проч. Такой момент наступает, как правило, после двух занятий, и в этом случае необходимо либо обратиться к специалисту Центра кинезитерапии, который назначил вам упражнения, либо внимательно читать дальше эту книгу. Дело в том, что болезнь – это тоже энергия, но со знаком «минус». И эта энергия тоже хочет находиться в теле, в органе, в суставе, в голове. Она желает по-прежнему питаться вашим страхом, ленью и слабостью. Не отрицая возможности применения в эти моменты каких-то лекарственных препаратов, к которым привык ваш организм (прежде всего сердечных), я тем не менее хочу объяснить вам правила прохождения этих кризисов без медикаментов. Для этого и нужно овладеть правилами и принципами использования энергии стихии «Вода» и стихии «Огонь».

Стихия «Вода»

Вода – основной компонент организма человека. Это среда, в которой работают клетки, органы, ткани. Вода занимает до 90 % объема взрослого человека – эти факты известны каждому и описаны в любой энциклопедии. Вода, как и все стихии, содержит в себе энергию как созидающую, так и разрушающую. Задача этой книги – научить пользоваться энергией стихий в созидающем, восстанавливающем и исцеляющем ключе.

Не отрицая необходимости применения воды в условиях больницы в виде изотонических и гипертонических растворов, которые используются при лечении в стационаре, я хочу обратить внимание на лечебные свойства воды, которыми могут пользоваться люди, желающие выбраться из болезни и избавиться от последствий любой травмы.

Думаю, никто не будет отрицать оздоровительные характеристики воды: все знают, что очищает, тонизирует, обезболивает, питает суставы и сосуды и восстанавливает здоровье организма в целом. Но почему тогда каждый пациент, которому я рекомендую в течение 5 секунд принимать холодную ванну с головой сразу после сна, испытывает страх перед такой процедурой? Такие больные сразу вспоминают про переохлаждение (хотя я говорю всего о пяти секундах холодового воздействия!), циститы, пиелонефриты, склонность к ОРЗ, бронхиты... Многие из них забывают о том, что они сами посещают святые источники, а во время крещенских морозов окунаются в прорубь сами и окунают своих детей. Во время отпуска они могут стать под водопад и искупаться в горной речке за компанию с окружающими их людьми, а во время жары могут вылить на себя ведро холодной воды из колодца или нырнуть в прорубь или в сугроб снега после русской бани, и при этом они не заболевают, не простужаются и не переохлаждаются – видимо, потому, что рядом есть мощный психотерапевтический фактор: в одном случае это может быть легенда, в другом – священник, в третьем – друзья, перед которыми неловко бояться холодной воды.

Использование воды в качестве лечебного, обезболивающего, тонизирующего и иммуномоделирующего фактора – это большое искусство, поэтому прочтите эту главу очень внимательно.

Использование воды в качестве лечебного, обезболивающего, тонизирующего и иммуномоделирующего фактора – это большое искусство, которому следует учиться.

Я перечислил характеристики воды, которая имеет температуру +4 °С. В любой домашней ванне, наполненной холодной водой из крана, или в душе, температура воды обычно бывает не ниже +6... +8 °С. Причем я говорю о 5 секундах, то есть окунулся и вылез, а не о тех минутах, а порой десятках минут, которые уходят на то, чтобы выстоять очередь к источнику и выйти из него, зайти в проточную речку или постоять под водопадом. И помните, что этот совет дает врач, который, естественно, учел ваш сниженный иммунитет, склонность к ОРЗ и бронхитам и наличие других сопутствующих заболеваний. Правда, этот врач понимает и то, что любая боль (и сердечная, и суставная, и внутри органов) проецируется на «экране» мышц, окружающих этот орган или систему и находящихся в состоянии спазма (при острой боли) или блокады (при хронической боли).

Напоминаю, что внутри каждой группы мышц проходит сосудистая система, по которой транспортируется кровь. Теперь представьте, что вдруг эти мышцы, находящиеся в хронической блокаде, т. е. плохо и мало работающие, вдруг начали функционировать. Естественно, в таком случае кровь пойдет по сосудам в большем объеме и с большей скоростью. Вместе с тем сосуды этих ослабленных мышц не готовы пропустить через себя требуемый объем крови. К тому же сосуды тоже имеют внутри своей стенки гладкую мускулатуру (прежде всего артерии),

а так как люди, имеющие слабые мышцы, не тренируют гладкую мускулатуру сосудов, для чего требуется регулярное выполнение физических упражнений, то и сами сосуды (артерии) становятся ригидными, то есть теряют свою эластичность.

Вены, прежде всего нижних конечностей, которые изначально имеют слабую, можно даже сказать, ничтожную гладкую мускулатуру, просто расширяются и создают своеобразное депо. У подавляющего числа «сердечников» и ослабленных пациентов 70 % крови задерживается в сосудах нижних конечностей. Сюда добавляются и лимфатические сосуды, которые также резко снижают свою активность.

Что же происходит, когда больной человек (хотя это касается и здорового человека, который начал заниматься после перерыва) начинает выполнять упражнения? Работающие мышцы соответственно требуют больше кислорода, который переносит кровь, а сосуды не готовы пропустить необходимое количество крови. И там, где наиболее выражена слабость мышц, возникает застой крови. Сосуды этих ослабленных мышц переполняются ею из-за нарушения своей транспортной функции. И именно эта реакция проявляется болью. Физиологи называют это воспалением, а спортсмены – мышечной болью.

Что обычно рекомендуют врачи, не понимающие реакцию мышечной адаптации, в таких случаях (не важно, в каком органе и где болит)? Естественно, они советуют прекратить упражнения и начать прием обезболивающих и сосудистых препаратов. В таком случае ваш путь к здоровью завершён досрочно.

А что в таких случаях советует специалист по восстановлению здоровья? Он советует этому человеку с выраженными болями утром после сна и обязательно на следующий день после выполнения упражнений налить ванну с холодной водой и погрузиться в нее с головой на 5 секунд. Душ тоже подойдет. Уши и нос можно закрыть пальцами, чтобы вода в них не попала. Желательно при этом выдохнуть «Хаа».

Что это дает? В ответ на погружение тела в холодную воду с головой мозг выделяет специальные гормоны (протеины теплового шока), которые тонизируют гладкую мускулатуру сосудов. Эти сосуды сокращаются (не путать со словом «спазмируются») и проталкивают кровь дальше. То есть снимается воспаление сосудов, а с ним и боль. Этот феномен физиологи относят к системе терморегуляции, который гласит: «В ответ на шоковое (холодовое) воздействие внешней среды организм усиливает кровообращение и микроциркуляцию». То есть организм защищается от переохлаждения, согревая себя кровью, бегущей по венозным сосудам.

Обращаю внимание на то, что я говорю о шоковом (то есть кратковременном) воздействии, которое длится в течение нескольких секунд, а не о длительном охлаждении, тем более что это воздействие на организм человек создает себе сам, без физического насилия и с твердым убеждением, что это принесет ему пользу.

В свое время, когда я сам избавлялся от физической немощи (к тому времени уже брошенный врачами, запретившими мне все, что я сейчас использую для выздоровления), мне тоже было страшно погрузиться в ванну с холодной водой, и я стоял, опершись на ее края, смотрел на холодную воду и убеждал себя: «Вода – мой друг. Я как вода. Вода мне поможет. Вода меня вылечит». Можно и помолиться, как перед погружением в святой источник.

Мне надо было отказаться от обезболивающих препаратов, которыми был «нафарширован» мой организм и которые принимать я уже не мог, да и не хотел. Добрые люди (их принято называть «моржами») рассказали мне о лечебных свойствах холодной воды. Впоследствии я изучил физиологию этого эффекта и рассказываю вам о нем. Еще раз перечитайте перечень целебных действий воды, выполняйте все условия, касающиеся стихий «Воздух» и «Земля», и смело отказывайтесь от обезболивающих и сосудистых препаратов.

Итак, вы получили третий ключ к вашему коду здоровья – это использование лечебных свойств холодной воды.

**Третий секрет восстановления и сохранения здоровья –
использование лечебных свойств холодной воды.**

Стихия «Огонь»

Тот, кто захотел вернуть свое здоровье с помощью перечисленных выше рекомендаций и впервые начал выполнять силовые упражнения, столкнется с еще одним «подводным камнем». Как мы уже выяснили, адаптивные боли прекрасно снимаются холодной водой при кратковременном ее воздействии как на все тело, так и непосредственно на зону боли. Это важно знать в тех случаях, когда человек хочет продолжить выполнять упражнения, но из-за боли не может. В таком случае «скорой помощью» будут процедуры с применением холодной воды: ванна, душ, компрессы, обертывания участков боли холодными мокрыми простынями или полотенцами по С. Кнейпу или обливания из ведра холодной водой по Порфирию Иванову. Кроме того, ванна с холодной водой, принимаемая ежедневно в профилактических целях, укрепляет иммунитет и препятствует развитию других болезней, которые порой мешают выполнению оздоровительной программы.

Но можно и не допустить сильных адаптивных болей, если научиться пользоваться энергией тепла, которая берется из стихии «Огонь». Но в этом вопросе много заблуждений и мифов. Я хочу высказать свою точку зрения на некоторые проблемы, связанные с действием солнца, бани, сауны, носков и жилетов из собачьей шерсти и других тепловых воздействий.

Многие люди, особенно спортсмены, мышечные боли, появляющиеся после занятий физическими упражнениями, объясняют накоплением молочной кислоты в мышцах. И это очень правильно, хотя кроме молочной кислоты есть и много других кислот, которые выводятся вместе с энергией болезни из тела. В простонародье это называется выведением шлаков, а в медицинской среде – избавлением от хронических хиазмов (засорений).

На одно мышечное волокно приходится 3–4 капилляра, а капилляр тоньше волоса в 50 раз.

Само словосочетание «обмен веществ» известно многим, но не все осознают его глубокое, физиологическое значение. Организм человека – как дом, в который входит водопровод, а выходит канализация. Работающие мышцы всегда продуцируют энергию здоровья. Медики называют эту энергию АТФ (аденозинтрифосфорная кислота). Мышцы укрепляют сосудистые стенки и выводят из клеток соединительной ткани все, что там накопилось лишнего. Ситуация становится намного хуже, когда шлаки плохо выводятся или не выводятся вовсе. Выведение происходит через систему капилляров. На одно мышечное волокно приходится 3–4 капилляра, а капилляр тоньше волоса в 50 раз, поэтому даже здоровому человеку не просто вспотеть в результате физических упражнений. А у больного и пот плохо выходит через капилляры, так как мышцы его ослаблены и заставить работать до пота очень непросто (только не путайте это состояние с болезненной потливостью «сердечников»!).

У ослабленных людей не хватает мышечной энергии, чтобы вывести всю молочную кислоту из работающих мышц, поэтому значительная ее часть остается в капиллярах мышц и кристаллизуется. Вот эти кристаллы на следующий день после занятий и вызывают боли в мышцах. Правильно используемое тепло после выполнения любой гимнастики способствует более быстрому расслаблению мышц, усиливая лечебный эффект. С другой стороны, холодовая процедура после тепловой не позволяет мышцам «раскисать».

Мало кто будет со мной спорить о необходимости применения контрастного душа в этих целях. Но когда я говорю о контрастном душе, я не имею в виду 10 минут под горячими струями и несколько секунд под холодными. Пот, конечно, надо смыть, и для этого лучше использовать водную струю любой приятной температуры. Но такой душ – это всего лишь гигиеническая процедура. Своим пациентам я объясняю, что такое настоящий контрастный душ: это душ, который начинается с прохладной воды, постепенно доводится до максимально горячей и

заканчивается самой холодной водой. Образно можно сказать так: «Замерз – сварился – снова замерз». После холодной воды тело нужно растереть жестким полотенцем до красноты, чтобы кожа стала красной и горячей.

Но поистине лечебной процедурой является русская баня или сауна по правилам русской бани. И я бы хотел пояснить именно лечебное действие бани с точки зрения анализа энергетических меридианов тела, которыми пользуется китайская медицина «цигун».

Меридианы – это условные линии на теле, которые не потрогаешь руками и не увидишь на МРТ, но по которым тем не менее можно управлять своим организмом, направляя потоки энергии в нужное русло (в сустав или орган). Ярким примером такой техники является восточная китайская медицина, открывшая законы меридианов и энергии ян и инь.

Изучая акупунктуру и акупрессуру, я понял, что наука о меридианах очень непростая: недостаточно знать места расположения акупунктурных точек на меридианах, тыкать в них иглами, прижигать сигарами или надавливать на них. По классическим канонам, эти точки также обладают как положительной, так и отрицательной энергией. То есть в одно время суток они дают заряд активной энергии и соответствующую реакцию организма, а в другое время суток эти же точки действуют наоборот: гасят энергию, расслабляют организм и тем самым тоже достигают нужной реакции организма, но с другим зарядом. Самое сложное – не перепутать эти заряды, иначе позитив можно перевести в негатив. Есть и нейтральное время, когда эти точки интактны, то есть не выдают никакой реакции.

Для того чтобы правильно пользоваться таким методом лечения, необходимо знать не только места расположения этих точек, но и все, что касается самого пациента: его знак зодиака по гороскопу, лунный календарь точек, образ жизни, географическую полосу рождения и проживания.

Подействовать на нужную точку в лечебных целях можно только в определенный час, причем нужно еще верно выбрать метод воздействия (игла короткая или длинная, сигара или палец), рассчитать период и силу воздействия на нужную точку нужного меридиана. Только тогда можно рассчитывать на целебный эффект.

Но практика показывает, что в лечебных центрах время работы иглотерапевта строго определено: например, с 9 до 14 или с 14 до 20 часов. При таком раскладе пациент может рассчитывать только на случайное совпадение лечебной силы биологически активной точки и адекватного воздействия на эту точку нужным приемом. Шанс невелик, поэтому я достаточно спокойно отношусь к распространившимся повсюду иглотерапевтам, даже (по их утверждению и документам) обучившимся в Китае. Где и у кого они учились – это другой вопрос. В Китае традиционный метод лечения цигун еще только возрождается после упадка, связанного с культурной революцией. Только творческий человек может правильно реализоваться в этой науке. И даже в этом случае на органические изменения тела (остеохондрозы, артрозы, а также на гипотрофию мышц и, следовательно, сниженную гемодинамику – скорость и объем кровотока) такие методы повлиять не могут, они разве что могут уменьшить выраженность болевого синдрома, связанного со спазмом глубоких мышц.

Иглоотерапия работает с энергиями организма (инь и ян). Анатомической фиксации акупунктурные точки не имеют, поэтому воздействие на них должно быть строго индивидуально. К тому же цигун влияет в первую очередь на вегетативную нервную систему: ощущения, чувства, психику (вера в мастера). Но если мышца ослабла, сустав не двигается, а кровь с трудом перемещается по сосудам, иглотерапия бессильна.

После долгого изучения науки об «энергетических меридианах» я нашел ей замену, причем даже более эффективную и доступную каждому. Это русская баня или сауноотерапия по правилам русской бани.

Как ни странно, метод оздоровления, распространенный прежде всего у народов северной части России, а также в Скандинавии, окружен туманом из мифов и заблуждений. Здесь вступает в силу закон: все гениальное просто!

Но не все простое примитивно. Дело в том, что на сеть капилляров, имеющих общую протяженность около 100 000 км, давно обращают внимание физиологи, но практикующие врачи на них обращают мало внимания. Пожалуй, самым ярким представителем среди исследователей этой проблемы является Залманов с его скипидарными ваннами. Но эти ванны вызывают у меня больше вопросов, чем ответов, прежде всего потому, что Залманов не оговаривает двух необходимых действий перед приемом этих ванн: гимнастику и холодную ванну до и после горячей скипидарной. Как показывает моя практика, у людей, страдающих от остеохондроза позвоночника с латентно протекающими грыжами межпозвонковых дисков, боли в спине после принятия скипидарных ванн обостряются. Это относится и к другим ваннам с горячими лечебными растворами.

За любой тепловой процедурой должна следовать холодовая. Если этого не происходит, жди обострений, причем болей не только в спине, но и в сердце. Отрицательными свойствами обладают также и лечебные грязи. В то же время при соблюдении правил резкого контраста «холод – тепло – холод» лечебное действие процедур, безусловно, усиливается.

За любой тепловой процедурой должна следовать холодовая, которая помогает предупредить появление обострений, причем болей не только в спине, но и в сердце.

В отличие от иглотерапии, в которой точки для лечения того или иного заболевания надо подбирать очень точно, баня оказывает мощное лечебное действие на всю поверхность кожи, а таким образом и на всю капиллярную систему. Этот эффект достигается благодаря резким контрастными воздействиям жара с веником и холодной процедуры сразу после выхода из парилки. После банной процедуры на коже появляются красные пятна, которые свидетельствуют о том, что воздействие оказывалось именно на те капилляры и биологически активные точки, которые были готовы к этому. И не имеет значения, утро это или вечер, тем более не имеют значения гороскопы и лунные календари.

А лечебным эффектом обладает не столько температура в термокамере, как думают многие (она может достигать от 75 до 95 °С, при этом воздействие жара одинаково), не столько длительность процедуры (5–15 минут), сколько холодовое воздействие после парилки. И чем ниже температура холодной воды, тем полезнее для сосудов, проходящих внутри мышц. Таким образом, в Центре кинезитерапии после занятий на тренажерах или гимнастики рекомендуется посещение сауны по правилам русской бани.

Хотелось бы отметить, что противопоказанием к саунотерапии по правилам русской бани (то есть влажной) с обязательной холодовой процедурой после парилки не являются доброкачественные опухоли, ишемическая болезнь сердца и даже инфаркт миокарда и инсульт мозга. Считать так могут только те врачи, которые незнакомы с этой лечебной методикой. В сауне не «греют» – в сауне парят на фоне резких контрастных процедур, последней из которых является холодовая, что является профилактикой онкологических заболеваний.

Этот феномен также обусловлен влиянием протеинов теплового шока, обладающих мощнейшим антиоксидантным действием. Правда, я еще раз хочу предупредить, что баню нужно «заработать» и баню нужно «отработать». Это означает, что до бани (сауны) необходимо хорошо вспотеть, т. е. перед ее посещением необходимо выполнить физические упражнения. В то же время избыток тепла необходимо вывести из тела через холодовую процедуру (ванну, душ). Этих двух обязательных процедур – до сауны и после (упражнения и холодная ванна) – подавляющая часть врачей, запрещающих баню или сауну, не учитывает.

Итак, правильное посещение сауны или русской бани способствует расслаблению мышц, выведению из капилляров, проходящих в мышцах, молочной кислоты и восстановлению тонуса сосудов. В таком случае адаптивных мышечных болей практически не бывает. Проводить контрастные процедуры можно ежедневно, после каждого занятия гимнастикой, но не больше одного захода в парилку утром и двух-трех заходов вечером! Сауна по правилам русской бани – естественная физиотерапевтическая процедура, направленная на предотвращение мышечных болей или избавление от них, является четвертым ключом к коду здоровья.

Сауна по правилам русской бани – естественная физиотерапевтическая процедура, направленная на предотвращение мышечных болей или избавление от них, является четвертым секретом здоровья.

Конечно, стихия «огня» не ограничивается сауной, баней, контрастными процедурами (типа бальнеотерапевтических) и другими тепловыми процедурами (например, душ Шарко). Еще один мощный лечебный фактор, относящийся к стихии «огня», – солнечная энергия. Многим из нас с детства знаком слоган: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» Но что мы знаем о солнце в вопросах здоровья? Недостаток солнца у детей вызывает рахит. Но витамин D нужен и взрослым! Злоупотребление солнцем наносит ущерб питанию костей и является одной из причин остеопороза (ломкости) костей.

Правила безопасного «общения» с солнцем для активных людей можно сформулировать следующим образом.

Полезно:

- утреннее солнце (до 10.00–10.30) и вечернее (после 16.00);
- загорать в ходьбе, в игре, в движении;
- не курить;
- носить головные уборы на солнце;
- принимать пищу в тени;
- каждый час – купание в море, реке.

Вредно:

- ходить на пляж (летом) с 10.00 до 16.00;
- загорать лежа или сидя в кресле: без движения ухудшается кровоток, развиваются апатия, гипоксия сосудов и сухость суставов;
- курить на солнце;
- ходить на солнце с открытой головой (с 11.00 до 16.00): происходит потеря энергии, тепловой удар;
- принимать пищу на солнце: это вызывает нарушение обмена веществ, ожирение;
- загорать без купания: развивается синдром хронической усталости, раздражительность.

Тем, кто любит бег, полезно бегать утром с 5.00 до 8.00 по естественному покрытию, желательно в хороших специальных кроссовках. После бега нужно выполнить упражнения для растяжки мышц и суставов, принять холодный душ, ванну или купель, искупаться в море или реке. Будет полезна любая аэробная программа, кроме плавания, – ее нужно выполнять на рассвете до 8.00 или вечером после 20.00.

Вредно бегать после 9.00, когда солнце уже взошло: воздух становится горячим (возрастает нагрузка на сердце и легкие), суставы размягчаются и травмируются (возникает артроз), начинается чрезмерное потоотделение (нарушение минерального обмена). Вредно бегать по городу, по асфальту (в таких случаях рекомендуется бегать не дольше 20–30 минут) и не закан-

чивать бег растяжками – это ускоряет разрушение суставов. Очень вредно бегать периодически в отпуске – в этом случае возрастает риск развития ишемической болезни сердца (это называется «бег к инфаркту»).

При загаре нужно пользоваться защитными кремами и не допускать сухости кожи. Нельзя загорать до активного потоотделения, спать на солнце (можно получить ожоги или кровотечения).

Таким образом, даже такая жизнеутверждающая энергия, как энергия солнца, может приносить и здоровье, и болезнь. Но всем пациентам с серьезными заболеваниями или травмами, желающим улучшить качество жизни, я рекомендую анализировать информацию о здоровье с двух позиций: если врач запрещает или ограничивает какую-то лечебную процедуру, узнайте почему, а если назначает, то зачем?

Когда-то я сам слепо верил врачам и доверял им свое здоровье, а точнее, нездоровье. В результате я перенес три ненужных операции и провел 27 лет жизни на костылях, которых можно было бы избежать, если бы я знал ключи к своему коду здоровья.

Даже такая жизнеутверждающая энергия, как энергия солнца, может приносить и здоровье, и болезнь, поэтому пользоваться ею нужно правильно и разумно.

Стихия «Эфир»

Одна из самых трудных задач, которые предстоит решить человеку, выбирающемуся из ямы нездоровья, – это избавление от отрицательных эмоций.

Я приведу простой пример, не касающийся ни болезни, ни травмы, – беременность. Очень многие женщины во время беременности невольно собирают отрицательную информацию о болезнях беременных женщин или неудачных родах, они говорят об этом, читают статьи... Собранный таким образом негативная информация действительно влияет как на здоровье беременной женщины, так и на здоровье ее будущего ребенка. Но другие женщины, находящиеся в таком же положении, на протяжении всего периода вынашивания ребенка поют, делают гимнастику для беременных, не читают желтую прессу и не смотрят негативных передач по телевидению. В результате они благополучно вынашивают ребенка на протяжении полных 9 месяцев, рожают здоровых детей, не получают родовых травм, связанных с неготовностью таза и спины к родам, и быстро входят в рабочий режим.

Лично я, в отличие от гинекологов, никогда не относился к беременности как к болезни, даже наоборот: ослабленным и болезненным женщинам полезны общеукрепляющие программы, которые включают гимнастические упражнения с обязательным использованием диафрагмального дыхания. Впоследствии оно может применяться беременными во время родов. Это позволяет рожать без разрывов промежности, возникающих у неподготовленных женщин. Кстати, видимо, именно из-за большого количества женщин, не готовых к естественным родам, все чаще применяется кесарево сечение.

Позитивный настрой, вера в себя и нацеленность на долгую борьбу с нездоровьем – это пятый секрет восстановления и сохранения здоровья.

Итак, выход из болезни всегда должен сопровождаться позитивным настроением, верой в себя и настроем на долгую борьбу. Я буду рад, если эта книга послужит читателям светом в конце тоннеля.

Помните, что положительными факторами воздействия на энергию, которая организует и активизирует умственную деятельность (эфир), являются вера в себя и свои силы, надежда на лучшее, любовь к людям, потребность в движении, постоянный настрой на здоровье и выздоровление (борьба с отрицательными эмоциями). А такие факторы, как депрессия, уныние, пессимизм, ипохондрия, негативно влияют на стихию «Эфир», лишают пациентов уверенности в завтрашнем дне, мешают получать удовольствие от жизни и негативно влияют на здоровье в целом.

Ключ второй: Понимание здоровья

Здоровье и болезни: плюсы и минусы

С чего же все-таки начинать человеку восстанавливать свой организм после болезни, если хочется жить и двигаться, несмотря на прожитые годы? Жить хочется всегда, во что бы то ни стало, но, попав на больничную койку и наслушавшись запретов врачей, люди теряются.

Конечно, есть огромное количество людей, особенно в Европе и Америке, которые с облегчением садятся в инвалидную коляску только из-за того, что не смогли справиться с хроническими болями в пояснице. Такую рекомендацию они получают от врача, и их... катят, но отнюдь не в «активное долголетие».

В России этого не происходит по одной простой причине: здесь нет условий для нормальной жизни инвалидов. И в свое время я испытал это на себе, и именно тогда у меня появилось огромное желание выбраться из болезни и отказаться от многочисленных врачебных ограничений. Благодаря этому я задумался о возможностях своего организма, и мне удалось успешно преодолеть тяжелейший недуг. Как? Об этом я уже многократно рассказывал в своих книгах, а сейчас давайте поговорим о «подсказках».

В XVIII веке Гольбах Поль Анри сказал: «Человек несчастен лишь потому, что отрекся от природы. Его ум заражен предрассудками... Человек на свое несчастье захотел быть метафизиком прежде, чем стать физиком. Будем смотреть на природу, как на колоссальную мастерскую... У человека нет никаких оснований считать себя привилегированным существом природы». Вспоминается мне и выражение великого китайца Лао-цзы: «В больном теле здоровый дух не держится». Эти мысли великих людей подсказывают, что необходимо все-таки начать с тела, то есть с упражнений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.