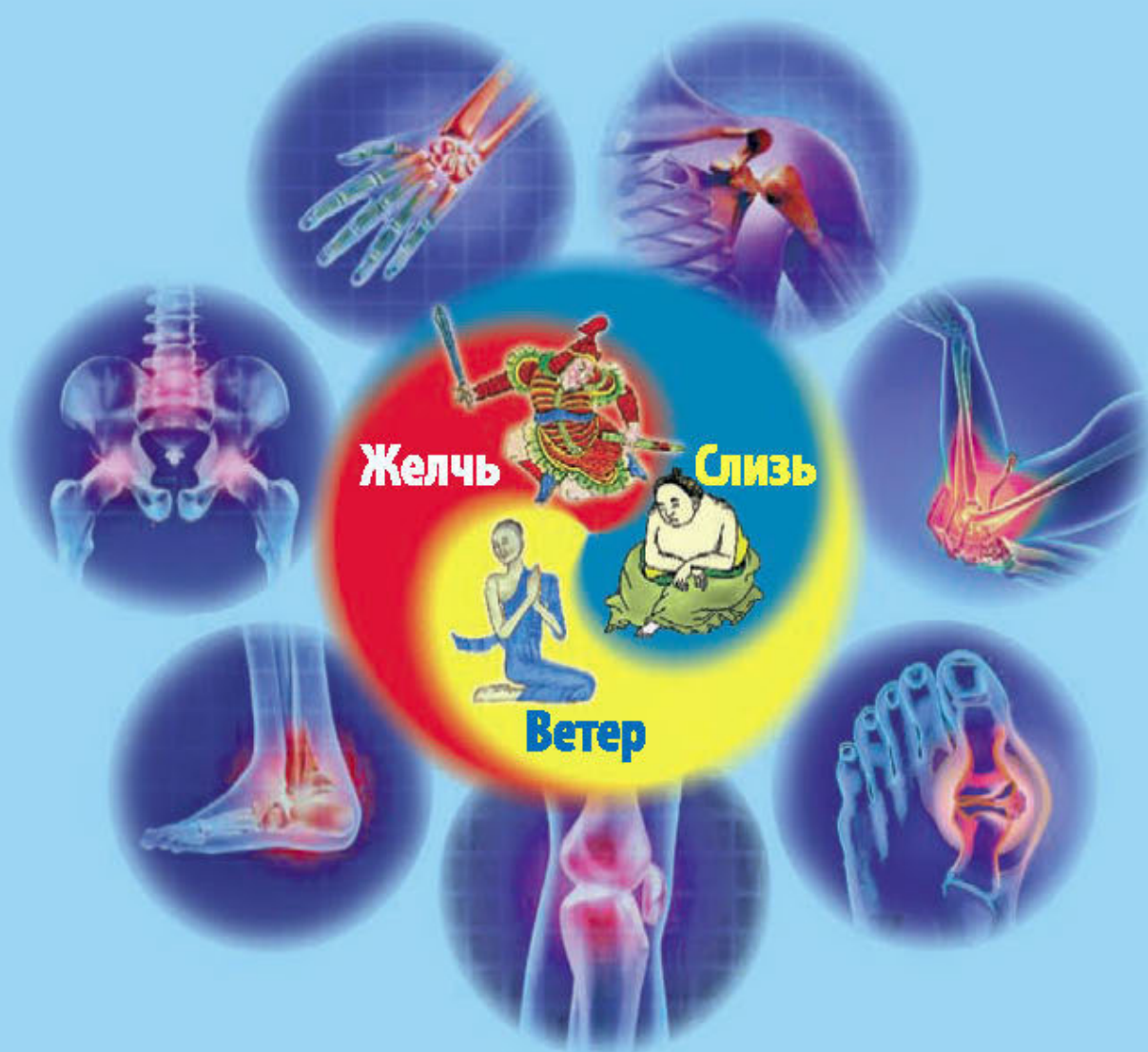


Светлана Чойжинимаева

АнтиАртроз,

или

Жизнь без опоры



Практика тибетской медицины

Светлана Чойжинимаева

Антиартроз, или Жизнь без опоры

ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ"

2019

УДК 615.89
ББК 53.59

Чойжинимаева С. Г.

Антиартроз, или Жизнь без опоры / С. Г. Чойжинимаева —
ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2019 — (Практика тибетской
медицины)

ISBN 978-5-6040607-3-5

Чойжинимаева Светлана Галсановна – основатель и главный врач первой в России клиники тибетской медицины «Наран», кандидат медицинских наук, заслуженный врач Республики Бурятия, член Союза писателей России, является автором целого ряда уникальных книг по теории и практике тибетской медицины, адаптированных для широкого круга читателей. В своей новой книге доктор Чойжинимаева рассказывает о причинах возникновения артрозов и артритов и о нестандартных, нешаблонных подходах тибетской медицины к лечению этого распространенного заболевания.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-6040607-3-5

© Чойжинимаева С. Г., 2019
© ИД "АРГУМЕНТЫ НЕДЕЛИ", 2019

Содержание

Предисловие	5
Глава I	7
Что такое суставы	8
Виды суставов и их классификация	10
Как работает амортизация суставов	11
Форма суставных поверхностей	12
Суставы с одной осью движения	13
Суставы с двумя осями движения	14
Суставы со многими осями движения	15
Условия торможения движений в суставах	16
Мышцы и мышечные ткани	17
Связки и сухожилия	20
Значение синовиальной жидкости	23
Кровоснабжение и иннервация суставов, мышц, сухожилий и связок	24
Глава II	25
Строение тела	26
Сравнительная характеристика тела	28
Основные уязвимые сосудистые центры	30
Внутренние и внешние виды каналов и отверстий	31
Уязвимые центры	32
Глава III	33
А) Регулирующие системы «слизь», «желчь», «ветер»	34
Система «слизь» (лимфатическая и гормональная системы)	34
5 видов «слизи» («бад-кан»)	36
Система «желчь» (пищеварительная система)	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Светлана Чойжинимаева

Антиартроз, или Жизнь без опоры

Артроз – заболевание, которое делает человека старым

Предисловие

Вопросы здоровья и долголетия волнуют человека издавна. На Востоке считали, что человеку отпущен долгий век, только для этого нужно знать «правила игры». Мудрецы и врачи были уверены, что человек может сохранять здоровье на протяжении долгих и долгих лет. Говорят, что китайский философ Лао Цзы жил 300 лет, а мудрец Гуаи Чэнцзы – более 1200 лет, сохраняя невозмутимость и хладнокровие при любых жизненных ситуациях. В это трудно поверить, и потому отнесем его к разряду мифов. А вот тот факт, что мать Чингисхана прожила 80 лет, а сам Чингисхан – 72, по другим источникам – 67 лет (и это в XIII веке!), более достоверен.

Монголия – это Северная Азия, где люди большей частью жили в тяжелых холодных условиях зимы и понимали необходимость горячей во всех отношениях пищи – и в смысле термической обработки, и в плане содержания элементов тепла в употребляемых продуктах. Монголы ели согревающие продукты: баранину, варили конину, пили крутые бульоны, использовали травы, соль, дикоросы: дикий лук, дикий чеснок, черемшу и т. д. Летом употребляли сыры, молоко кобылиц (кумыс), коровье молоко и другие молочные продукты, и все это положительно сказывалось на качестве жизни. Между тем в это же время в Европе продолжительность жизни людей была значительно ниже. Если обратить взоры в глубь веков, в среднем продолжительность жизни людей в Древней Греции достигала 30 лет, население средневековой Европы доживало до 35[^]0 лет, в России жили в среднем примерно до 30[^]0 лет.

Так в чем секрет «правил игры», которых нужно придерживаться для сохранения здоровья? Ответ, как всегда, прост: все упирается в образ жизни и питания. С этой точки зрения корнем многих заболеваний человека служат неправильный образ жизни и питания, который он может самостоятельно корректировать и избежать многих проблем со здоровьем. Заболевания опорно-двигательного аппарата сегодня являются очень распространенными и, к сожалению, я должна констатировать, что болезнь «помолодела». Артрозом болеет от 10 до 15 % населения земли. Если болезнь считалась раньше «прерогативой» очень пожилых людей, то сейчас положение изменилось. На ее появление жалуются уже в 30–40 лет. 27 % людей старше 50 лет подвержено заболеваниям суставов, а после 60 лет патологии суставов – практически у каждого.

Сегодня пожилые люди, опирающиеся на палочки, тросточки, костыли, ходунки – не редкость. Мы воочию наблюдаем жизнь «без опоры», когда природный фундамент (суставы, позвоночник) надломлен и в ход идут внешние подпорки. Меня всегда интересовало, страдают ли заболеваниями суставов в других странах, насколько различаются их проявления, причины, симптомы и т. д., и я пришла к выводу, что патологии суставов – это болезнь-«космополит».

На первый взгляд кажется, что жизнь в таких теплых странах, как Таиланд, Вьетнам, Камбоджа, Южный Китай, Индия, Испания, Италия или Северная Африка, не располагает к болезням суставов. Откуда им там быть? Нам кажется, что люди там живут в свое удовольствие, радуются обилию солнца, теплу, морю. Чем не рай на земле? К сожалению, они страдают суставными заболеваниями так же, как и в холодной России, где патологии усугубляются сырым, влажным климатом, длинными – от 6 до 8-10 месяцев (Якутия, Сибирь и др.) – зимами, и люди носят тяжелые одежды и обувь, головные уборы во избежание простуд, ангин, которые

могут спровоцировать ревматоидный артрит и другие суставные болезни. А приморский климат при обилии солнца и тепла пронизан влагой (вода, испарения, туманы, дожди).

Зимой жители теплых стран не имеют привычки утепляться, они достаточно легко одеваются, ходят налегке и, что очень важно, не меняют рацион питания. Продолжают есть те же продукты, что и летом. Между тем восточная медицина всегда рекомендует сезонное питание. Весной – один рацион, летом – другой, осенью – третий, а зимой – четвертый. В Индии, Таиланде, когда начинается сезон проливных дождей, жители употребляют очень острую пищу, которая оберегает их от воспалительных процессов, защищает от влияния холода. Я встречалась в Таиланде со своим коллегой доктором Рахматом, который говорил, что и у них есть люди, страдающие заболеваниями суставов, сахарным диабетом, гепатитом, холециститом, панкреатитом, и численность их достаточно высока.

Болезнь не может появиться ниоткуда, всегда есть целый ряд причин и факторов, провоцирующих ее. Тибетская медицина утверждает, что нельзя рассматривать болезнь одного органа автономно от всего организма, поскольку они все тесно взаимосвязаны и находятся во взаимодействии между собой. И исходя из этого, мы приходим к выводу, что заболевания суставов, артрозы, артриты это – патологии, напрямую связанные с причинами, вызванными образом жизни и характером питания, где бы ни жил человек.

С точки зрения тибетской медицины здоровье – понятие внутреннее и зависит в первую очередь от самого человека и полностью контролируется им самим. Оно не зависит от государственного строя, страховок и т. д. Ни один врач, обладающий суперсовременными технологиями, не сделает человека здоровым, если тот не пойдет навстречу своему здоровью и не приложит максимум своих усилий.

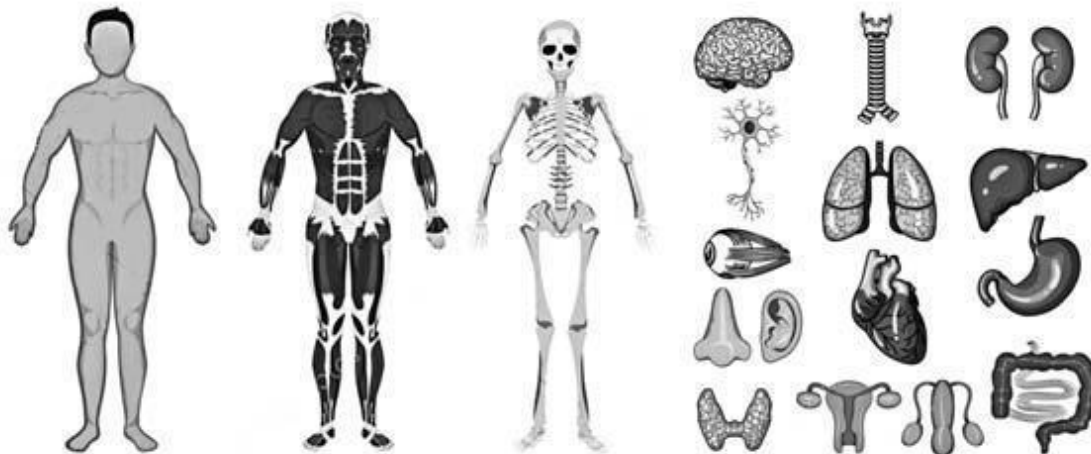
Можно ли уберечь себя от артроза, есть ли возможность избавиться от него на ранних стадиях и что нужно делать, если болезнь уже вступила в свои права, – ответ на эти и другие очень важные вопросы я постаралась дать в этой книге. Люди рождаются на свет, чтобы быть счастливыми, и в их силах «взрастить на древе жизни два чудесных плода – здоровье и долголетие».

Глава I

Общее строение человеческого тела

Человеческое тело (физическая структура) состоит из клеток различных типов, характерным образом организующихся в ткани. Ткани формируют органы, заполняют пространство между ними или покрывают снаружи. Тело взрослого человека образует около тридцати триллионов клеток, окруженных межклеточным веществом, обеспечивающим их механическую поддержку и осуществляющим транспорт химических веществ. В теле человека есть голова, шея, туловище, верхние и нижние конечности. Все органы человека объединяются в системы, которые сбалансированно работают для обеспечения полной жизнедеятельности организма. Организм человека состоит из систем:

- *Опорно-двигательная.* Она обеспечивает человеку передвижение и поддерживает тело в необходимом положении. Состоит из скелета, мышц, связок и суставов.
- *Пищеварительная.* Самая сложная система в человеческом организме, отвечает за процесс пищеварения, обеспечивая человека энергией для жизнедеятельности.
- *Дыхательная.* Состоит из легких и дыхательных путей, которые созданы для того, чтобы перерабатывать кислород в углекислый газ, насыщая кислородом кровь.
- *Сердечно-сосудистая.* Имеет самую важную функцию, обеспечивая кровью все человеческое тело.
- *Нервная.* Регулирует все функции организма, состоит из двух видов мозга: головного и спинного, а также нервных клеток и нервных окончаний.

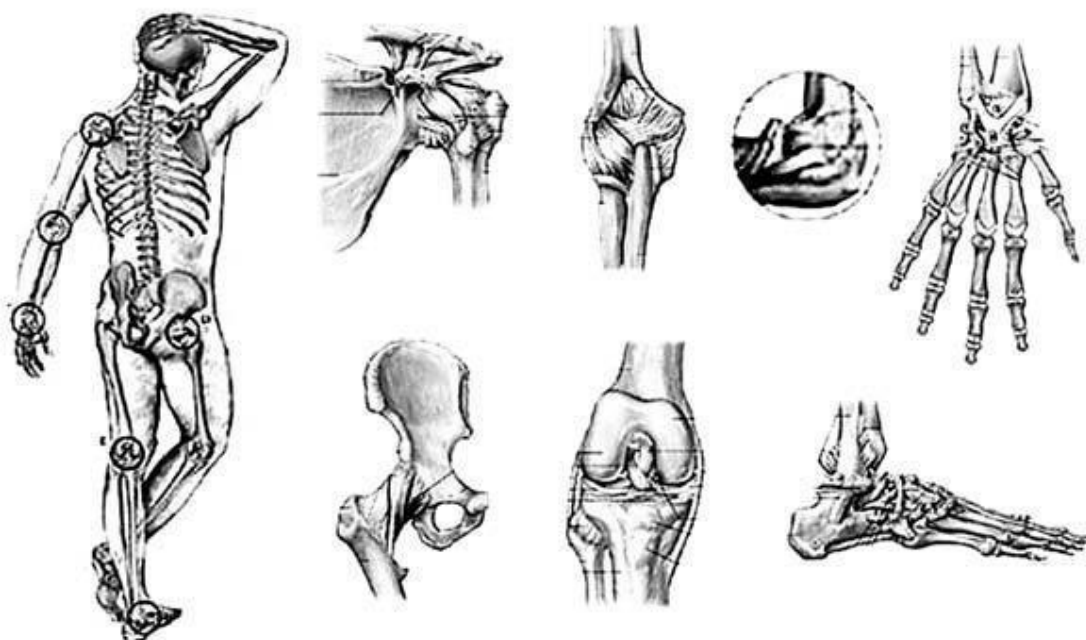


Все люди на земле устроены одинаково независимо от того, житель это Африки, Аляски, Камбоджи или Англии

- *Эндокринная.* Регулирует нервные и биологические процессы в организме.
- *Половая и мочевыделительная.* Это ряд органов, которые различаются у мужчин и женщин. Имеют важные функции: репродуктивные и выделительные.
- *Покровная.* Обеспечивает защиту внутренних органов от внешнего окружения и представлена кожей.

Что такое суставы

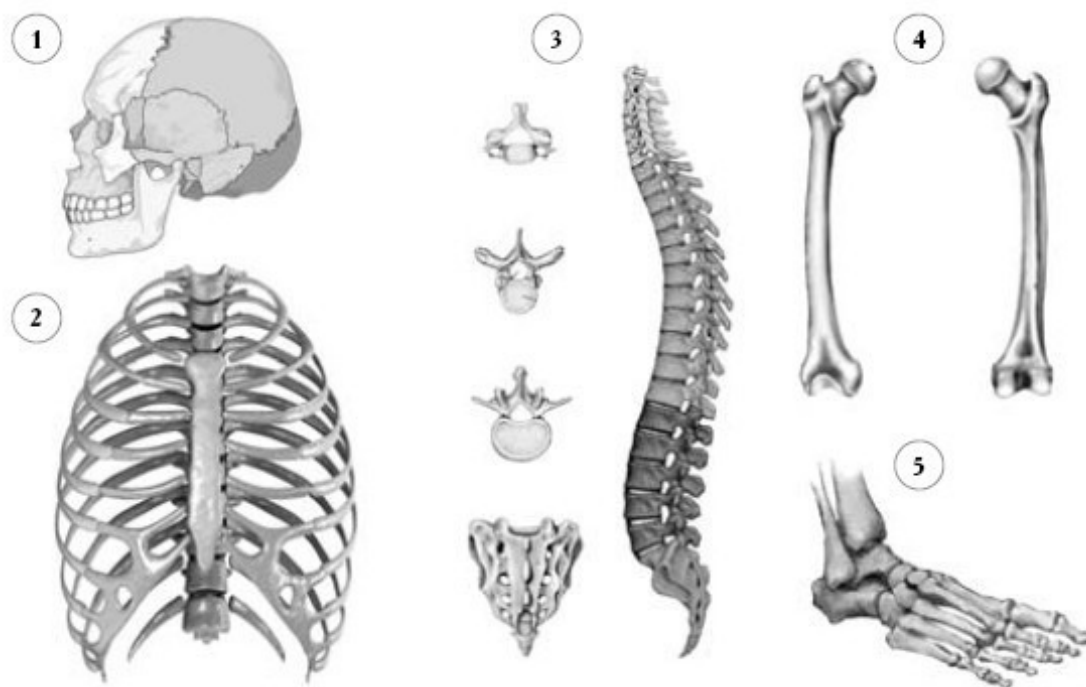
Организм человека состоит в среднем из 206 костей, каждая из которых, не считая подъязычной в зоне шеи, соединена с соседними костями разными суставами. Суставы являются местами соединения двух и более костей и превращают скелет в единую систему, давая телу возможность двигаться как одно целое. Благодаря суставам человек получает возможность выполнять различные телодвижения. Также суставы обеспечивают защиту костей от повреждений, являясь своего рода амортизаторами для тела. В организме человека 187 суставов, выполняющих различные задачи, но основная их функция – обеспечение движений скелета, а также создание точек опоры.



Человеческое тело представляет собой совокупность органов, систем и аппаратов, которые действуют слаженно, выполняя жизненно важные задачи. Движение является необходимой частью функции связи и взаимодействия, и тело может осуществлять это движение благодаря опорно-двигательному аппарату. Опорно-двигательная система включает кости, мышцы и соединения костей. Кости – это твердые и прочные части, служащие опорой телу, мышцы – мягкие части, покрывающие кости, а соединения костей – это структуры (хрящи, связки, сухожилия), при помощи которых кости соединяются. Все кости составляют систему костей, или скелет, который придает телу внешнюю конфигурацию и вид, обеспечивает ему жесткое и прочное устройство, защищает внутренние органы, накапливает минеральные соли и вырабатывает клетки крови.

1. Кости мозгового отдела черепа. Мозговой отдел черепа состоит из восьми плоских костей, соединенных неподвижно и защищающих головной мозг.

2. Ребра. Это кости, которые спереди вместе с грудиной образуют грудную клетку, необходимый элемент защиты внутренних органов, размещенных в ней, это: бронхолегочная система, сердце и крупные сосуды, глотка, пищевод, кардиальный отдел желудка. Ребра сзади крепятся к позвоночнику.



3. Позвоночный столб, позвоночник. Ось, или опора, нашего тела, состоящая из 33 или 34 позвонков, в нем размещен спинной мозг.

4. Бедренная кость. Самая длинная кость тела человека. Позволяет делать разнообразные движения ногой благодаря своему соединению с коленной чашечкой, большой и малоберцовой костями.

5. Кости стопы. Группа из 26 костей, среди которых выделяется самая большая – пяточная кость, образующая пятку.

Кости состоят в основном из воды и минеральных веществ, образованных на основе кальция и фосфора, и из вещества, называемого остеоином. Кость не является застывшим органом: она находится в постоянном процессе развития и разрушения. Для этого у нее имеются остеобласты (костеобразующие клетки) и остеокласты (клетки, разрушающие ее), чтобы не давать ей чрезмерно утолщаться. В случае перелома остеокласты разрушают осколки кости, а остеобласты вырабатывают новую костную ткань. Развитие и прочность кости зависят от витаминов группы D (кальциферола), регулирующих обмен кальция, необходимого для работы мышц и являющихся неотъемлемой частью костей. Кальциферолом особенно богаты рыбий жир, мясо тунца, молоко и яйца. Также ультрафиолетовые лучи солнца способствуют всасыванию витамина D.

Скелет может двигаться в местах суставных соединений благодаря связи костей друг с другом. Соединение должно быть жестким и гибким одновременно, а кости должны легко двигаться в ограниченном диапазоне.

Чтобы соблюдались все эти условия, кости в области сустава соединены связками. Также в области сустава к кости прикреплены мышцы, тоже с помощью сухожилий. Сухожилия и связки довольно прочны, так как должны удерживать сустав на месте, и при этом эластичны, поэтому и не рвутся при обычных телодвижениях. Размещение сухожилий и связок определяет движение разных суставов. К примеру, колено сгибается только вперед, а не назад.

Виды суставов и их классификация

Суставы бывают простыми и сложными. Первые соединяют по две соседние кости (к примеру, фаланги пальцев), а вторые объединяют сразу несколько костей (к примеру, локтевой и коленный суставы). Также бывают комбинации из нескольких суставов, такие как височно-нижнечелюстной и другие. Условно суставы делятся на 3 группы:

- *Подвижные.* Они состоят из хрящей, костей, связок, сухожилий и синовиальной жидкости. В человеческом теле таких суставов довольно много, и они отвечают за вращение плеча и бедра; повороты головы; сгибание локтей и коленей; сжатие и разжимание кистей рук, а также за захват предметов; сложные движения запястьем и голеностопом.

- *Малоподвижные.* К ним относят хрящевые соединения позвоночных костей, лодыжек, запястий.

- *Неподвижные.* Это соединения костей с помощью хрящевых тканей, например, так соединяются кости черепа.



Суставы в зависимости от числа костей, участвующих в их формировании, подразделяются на простые и сложные, имеются еще комбинированные суставы:

- *Простой сустав* образован суставными поверхностями двух костей. Например, в формировании плечевого сустава участвуют головка плечевой кости и суставная впадина лопатки.

- *Сложный сустав* состоит из трех и более простых суставов, окруженных общей капсулой. Примером может служить локтевой сустав, который складывается из суставных поверхностей плечевой, локтевой и лучевой костей.

- *Комбинированный сустав* формируется из двух или более суставов, которые анатомически разобщены, но функционируют одновременно. Примером могут служить правый и левый височно-нижнечелюстные суставы.

Как работает амортизация суставов

Здоровые люди могут безболезненно топать ногой о пол, однако большинство из них даже представить себе не могут, что сила мышц может сломать кости голени, когда они ударятся о кости бедра. Этого не происходит только благодаря суставам, которые защищают кости от ударной нагрузки. Суставы являют собой своеобразные амортизаторы, поглощающие энергию, которая распределяется между костями.

Амортизация суставов обусловлена совместной работой хряща, покрывающего головки костей, и жидкости, которой заполнено пространство суставов. Внутрисуставный хрящ представляет собой гладкую и жесткую ткань, состоящую из воды, коллагена и прочих веществ. Для наилучшего скольжения хрящевую ткань смазывает синовиальная жидкость из белка и сахаров. Ее вырабатывает слой клеток, выстилающих сустав изнутри. В задачи синовиальной жидкости входит не только питание хряща. Эта густая, подобно патоке, жидкость играет роль амортизатора, предотвращая столкновение соседних головок костей друг с другом. Чтобы синовиальная жидкость и костные головки оставались на своих местах, сустав окружает оболочка из плотной соединительной ткани – так называемая суставная капсула. Она соединяется с костями возле хряща, образуя полость сустава.

Суставы выполняют много разных задач: удерживают кости вместе, играют роль амортизаторов, обеспечивают подвижности разных отделов тела человека.

Форма суставных поверхностей

Каждый сустав человека имеет определенную геометрическую форму, которая напоминает цилиндр, эллипсоид, шар или сложную гиперболическую поверхность (блоковидный сустав). Форма суставных поверхностей определяет объем движений в суставе, и по ней можно оценивать его функциональные особенности. Главным условием для оценки движений в суставе является разница величин двух суставных поверхностей сочленяющихся костей. Образованию соответствующей суставной поверхности способствуют мышцы, расположенные в виде мышечных групп: сгибатели, разгибатели, приводящие, отводящие и др. Закон о единстве формы и функции без особых доказательств подтверждается на примере строения суставов. Для понимания особенностей движения в суставах необходимо представить их биомеханическую классификацию.

Суставы с одной осью движения

✓ *Цилиндрический.* Является конгруэнтным суставом, в котором форма и величина сочлененных поверхностей соответствуют друг другу и представляют отрезок поверхности тела вращения с одной осью. Классическим примером служит сочленение между локтевой и лучевой костями, где ось вращения проходит от головки лучевой кости к головке локтевой кости. Вокруг этой оси совершается вращение внутрь и снаружи.

✓ *Блоковидный.* Представляет поверхность цилиндра с углублением для соединения с валиком суставной впадины другой кости. Наличие углубления и валика в суставе обеспечивает большую прочность, и движения совершаются только по одной оси, проходящей по длиннику этого блока. К блоковидным относятся, например, голеностопный и межфаланговые суставы.

✓ *Винтообразный.* Представляет разновидность блоковидного. Отличие от последнего заключается в том, что направляющий валик и соответствующее углубление образуют винтообразное направление на цилиндрической поверхности винтообразного сустава. К таким суставам относится локтевой.

Суставы с двумя осями движения

✓ *Мыщелковый*. Представляет промежуточную форму эллипсоидного и блоковидного суставов. Такую форму имеют коленный и височно-нижнечелюстной суставы. В коленном суставе движения возможны по двум осям только при согнутом коленном суставе.

✓ *Эллипсоидный*. Суставная головка и впадина имеют форму яйца. Движения совершаются по двум осям, проходящим поперечно к длиннику эллипса. Такую форму имеет сустав между затылочной костью и 1-м шейным позвонком.

✓ *Седловидный*. Характеризуется тем, что в нем нельзя различить суставную головку и впадину. Эти седловидные поверхности равнозначны и прилежат перпендикулярно друг к другу. Движения в подобном суставе совершаются по двум взаимно перпендикулярным осям. У человека имеется седловидный сустав между 1-й пястной костью большого пальца руки и трапецевидной костью запястья, а также пяточно-кубовидный сустав.

Суставы со многими осями движения

✓ *Шаровидный*, в котором суставная головка составляет отрезок шара. Площадка соответствующей суставной впадины значительно меньше. Разница площади суставных поверхностей и обеспечивает размах движений в суставе: они совершаются по трем взаимно перпендикулярным осям, которые можно провести в различных плоскостях, поэтому число движений может быть бесконечно. Как правило, в шаровидных суставах капсула обширна и не укреплена связками, что способствует хорошей подвижности сустава. Например, плечевой сустав, образованный головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки, не имеет связок.

✓ *Чашеобразный*. Представляет разновидность шаровидного сустава. Он построен так, что головка кости находится в глубокой суставной впадине. На краях ее располагается губа из волокнистой соединительной ткани, которая еще больше охватывает головку кости. Движения совершаются по всем осям, но в меньшем объеме, чем в шаровидном суставе (например, тазобедренный сустав).

✓ *Плоский*. Имеет малоизогнутые суставные поверхности, соответствующие друг другу. Эти поверхности представляют собой отрезки большого шара, поэтому движения в плоских суставах совершаются по всем осям в виде скольжения с незначительным объемом. Плоские суставы образуют сочленения суставных отростков между позвонками. Незначительные смещения многих межпозвоночных суставов, объединяясь, обеспечивают большую амплитуду движений позвоночника, что позволяет производить круговое движение.

✓ *Полуподвижный*. Образован равными суставными поверхностями. У таких суставов они конгруэнтные. Суставы укреплены короткими прочными связками, что ограничивает амплитуду движения до 4–7°. В этих суставах значительно затухают толчки и сотрясения.

Таким образом, рассмотрев строение суставов, необходимо учесть, что сравнение их суставных поверхностей с геометрической фигурой приблизительное. Размах движений в суставах во многом зависит от расположения связок, прикрепления мышц. Особенно важно представлять выполнение движений с включением нескольких суставов, составляющих последовательную кинематическую цепь.

Условия торможения движений в суставах

Многие связки оказывают тормозящее влияние на объем движений в суставах. Все связки построены из коллагеновых и эластичных волокон. В связках преобладают коллагеновые волокна с большой прочностью и малой растяжимостью. Связки скрепляют суставные концы костей, ограничивают и направляют их движения. Эти функции объединяются с работой мышц.

В результате сокращения одной мышцы или целой группы (сгибатели) происходит растягивание другой группы мышц (разгибатели), которые сопротивляются этому растяжению и уменьшают объем движения. Помимо мышечного торможения мышцы-разгибатели при выполнении сгибания обеспечивают постепенность и плавность движения в суставах. Кроме мышечного антагонизма, тормозящего движения в суставах, большую роль играет винтовое отклонение, которое имеется в винтообразных суставах. В некоторых суставах встречается расхождение центров суставных поверхностей (полуподвижные сочленения). Наконец, встречаются суставные тормозы, которые создают условия для движения в одну сторону и тормозят движения в другую сторону. Например, внутрисуставные связки коленного сустава ограничивают чрезмерное разгибание и не мешают сгибанию.

Суставы, как и все части нашего тела, построены из живых клеток, которые постоянно отмирают и обновляются. Это – непрерывный процесс.

Большинство суставов испытывают постоянные нагрузки – ударные, как при ходьбе, или статические, как при стоянии или сидении. Система амортизации, образованная хрящами и мышцами, помогает без повреждения выдержать эти нагрузки. Управляет ею нейромышечный комплекс, передающий сигналы от суставов в мозг и обратно. Именно его «механорецепторы» дают команду ногам согнуться, когда мы прыгаем с высоты, – прыжок на прямые ноги опасен для костей. Передача команд ведется через спинной мозг, поэтому нарушение в его нервных путях проводимости, возникающее при заболеваниях позвоночника, приводит к ослаблению защиты сустава.

Мышцы и мышечные ткани

Мышцы – это часть опорно-двигательного аппарата в совокупности с костями организма, способные к сокращению. Под влиянием нервных импульсов мышцы способствуют сокращениям голосовых связок и мимических мышц, движениям тела, «держат» суставы, позволяют менять положение частей тела в пространстве. Они обеспечивают вертикальное положение тела человека и любую позу, например, мышцы живота поддерживают и защищают внутренние органы, выполняя опорную функцию, осуществляют сгибание и разгибание, приведение и отведение, наклоны вперед-назад; участвуют в акте дыхания, речи, выражении различных эмоциональных составляющих человека; передвижения; приема пищи; дефекации, выделений (мочи, мокроты, слизи из носа). От исправной работы мышц зависит не только

подвижность организма, но и функционирование всех физиологических процессов. Работой всех мышечных тканей управляет нервная система, которая обеспечивает их связь с головным и спинным мозгом и регулирует преобразование химической энергии в механическую.



Мышцы состоят из клеток, волокон и представляют собой единую мышечную ткань. Человек способен к движению благодаря способности мышечных тканей сокращаться.

Их три разновидности: гладкая, поперечно-полосатая и сердечная. Основными свойствами мышечных тканей является возбудимость и сократимость. Возбудившись в ответ на раздражение, мышца сокращается – становится короче и толще, а затем расслабляется, принимая прежние размеры.

Мышцы (muskulus) состоят из поперечно-полосатой мышечной ткани, крепятся к костям при помощи сухожилий, осуществляют движение туловища и конечностей, участвуют в поддержании равновесия, держат позвоночник, фиксируют суставы. В органах человека их примерно 600, у взрослого человека объем мышечной ткани составляет $43\frac{1}{4}$ % от массы тела. Мышечная ткань «растет» вместе с организмом до 20–30 лет, за рост и развитие которой отвечают лимфатическая и гормональная системы. Мышцы очень хорошо снабжаются кровью, имеют красный цвет из-за присутствия в них миоглобина. Также в мышечных тканях находится большое количество лимфатических сосудов и нервных волокон. Мышцы крепятся к суставам и костям с помощью сухожилий, которыми мышцы заканчиваются. Иногда они крепятся непосредственно к коже, главному яблоку без участия сухожилий и связок.

Мышцы нижних и верхних конечностей – одни из самых крупных и одновременно с костями и суставами осуществляют разнообразные и монотонные движения. Мышцы, кости и суставы составляют вместе со скелетом опору нашего тела. Все заболевания суставов, какими бы они ни были (инфекционной или аутоиммунной природы), необходимо воспринимать с точки зрения целостности всего организма человека. Работа мышц и суставов осуществляется за счет энергии АТФ, которую они получают от распада глюкозы. Энергию в мышцы, точнее в кровь, поставляют сосуды. Артериальная и венозная кровь уносит из них CO_2 и продукты распада. Следовательно, работа мышечной системы и суставов напрямую зависит от деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Связки и сухожилия

Связки и сухожилия представляют собой структурные элементы связочного аппарата организма человека.

Сухожилия – это структуры, соединяющие мышцы с костями, которые обеспечивают сокращение мышц и движение всего опорно-двигательного аппарата. Являясь продолжением мышц, участвуют в движении – сгибании-разгибании, наклонах и т. д. Основными компонентами сухожилий являются белок коллаген (плотный, нерастягивающийся), а также несократительные белки – фибронектин и тенасцин.

Суставы, кости, мышцы, сухожилия и связки представляют собой опору нашего организма (тела).

С возрастом происходит снижение выработки эластина, коллагена, фибронектина и тенасцина, что, безусловно, сказывается на состоянии не только связочного, поддерживающего опору, аппарата, но и на здоровье всего организма в целом. Кровоснабжение и иннервация сухожилий и связок, как, впрочем, мышц и суставов, происходят через внутренние и вне-сухожильные сосуды и нервную систему. Выработка белков для мышц, сухожилий, связок осуществляется в печени и доставляется с током крови в нужные места – хрящи и суставные сумки.



Связки и сухожилия коленного сустава

Хрящи отличаются от костей тем, что не имеют собственного кровоснабжения и представляют собой один из видов соединительной ткани. Специфическая ткань выстилает суставы изнутри, соединяет кости в виде прослоек. Например, хрящи ребер, мениск в коленном суставе, нос, гортань, эпифиз трубчатых *Связки и сухожилия* костей, а также фиброзные хрящи *коленного сустава* в межпозвоночных дисках, особо прочные в суставах, контактируют непосредственно с внутренней средой сустава – синовиальной жидкостью, выполняющей роль смазки, способствующей хорошей амортизации поверхностей костей, образующих сустав. Основной структурой хряща являются клетки-хондроциты, внеклеточный матрикс и вода.

Питание внутрисуставного хряща происходит диффузно, т. е. клетки хряща поглощают питательные вещества из синовиальной жидкости сустава. Хрящи представляют собой самый низкий уровень самовосстановления вследствие очень замедленного метаболизма. За 10 лет

жизни замена коллагена хрящей происходит только на 50 %. Старение хряща происходит за счет уменьшения содержания воды в нем, что сказывается на состоянии его прочности и сустава в целом.

Связки (ligamentum) – плотное образование из соединительной ткани, скрепляющее части скелета (суставов) между собой и поддерживающее внутренние органы. Основная функция связок – фиксация суставов или внутренних органов в анатомически и физиологически правильном положении. Как правило, связки плотные, короткие и прочно удерживают сустав, предотвращая его от вывихов, и т. д. В составе связок присутствуют эластичные волокна, состоящие из белка эластина.

Между связками и сухожилиями есть разница. Суставные связки двух костей обеспечивают прочность во время движения, но сами движение не производят. Связки только пассивно отвечают на вовлечение в движение. Связки имеют относительно высокий процент эластичных волокон, поэтому они могут во время движения легко растягиваться, а затем тянуть кости назад в положение отдыха. Сухожилия связывают мышцы с суставами и костью (почти каждая мышца заканчивается сухожильным креплением) и в то же время вовлечены в процесс инициирования движения.

Значение синовиальной жидкости

Синовиальная жидкость – густая эластичная масса, заполняющая полость суставов, обычно светло-желтого цвета, мутноватая, напоминающая плазму. Выполняет функцию внутрисуставной смазки, предотвращая трение суставных поверхностей и их изнашивание; участвует в поддержании нормального соотношения суставных поверхностей, повышает их подвижность, обеспечивает питание суставного хряща, служит дополнительным амортизатором. Жидкость продуцируется синовиальной оболочкой сустава и заполняет его полость.

При нагрузке из глубоких слоев хряща через поры и пространства между волокнами выделяется жидкость для его смазки. При снижении нагрузки жидкость уходит обратно внутрь хряща. Поэтому скольжение суставного хряща происходит почти без трения даже при значительных физических нагрузках (так называемая «усиленная смазка»).

Недостаток с точки зрения тибетской медицины – «пустота», «усыхание» синовиальной жидкости сопровождаются различными поражениями суставов, такими как остеоартроз и др. Без синовиальной жидкости движение невозможно, так как ее основными компонентами являются вода с взвешенными в ней различными клетками крови (нейтрофилы, лимфоциты, моноциты); гиалуроновые кислоты, лактатдегидрогеназы, с-реактивного белка (который «выпадает»), кристаллы Са и Na и муцин (слизь, мукопротеин), состоящий из белка и углевода. Муцин – компонент, выделяемый различными видами слизистых оболочек дыхательных, мочевыделительных, пищеварительных путей. Всюду, где обнаруживается слизистая оболочка, есть место муцину.

Муцин обладает защитной функцией, предотвращает слипание суставных поверхностей.

Производство и количество муцинов в суставах зависит от работы и состояния лимфатической системы. Чем больше изменений, связанных с увеличением, накоплением слизи, тем более вероятно увеличение муцина (слизи) и воды в суставе.

Кровоснабжение и иннервация суставов, мышц, сухожилий и связок

Суставы снабжаются кровью от основных артериальных стволов, которые проходят рядом с суставом, посылая к нему сосудистые веточки. Иногда сустав получает питание не от 1–2 веточек, и на его поверхности образуется сосудистая сеть за счет нескольких артерий, например, артериальная сеть локтевого сустава. Отток венозной крови из венозных сетей синовиальной и волокнистой перепонки происходит в венозные сосуды, которые сопровождают одноименные артерии.

Иннервация суставов осуществляется за счет тех нервов, которые проходят рядом с суставом. Они посылают в суставную капсулу нервные стволы, образующие в ней ряд ответвлений и концевые нервные аппараты (рецепторы).

Глава II

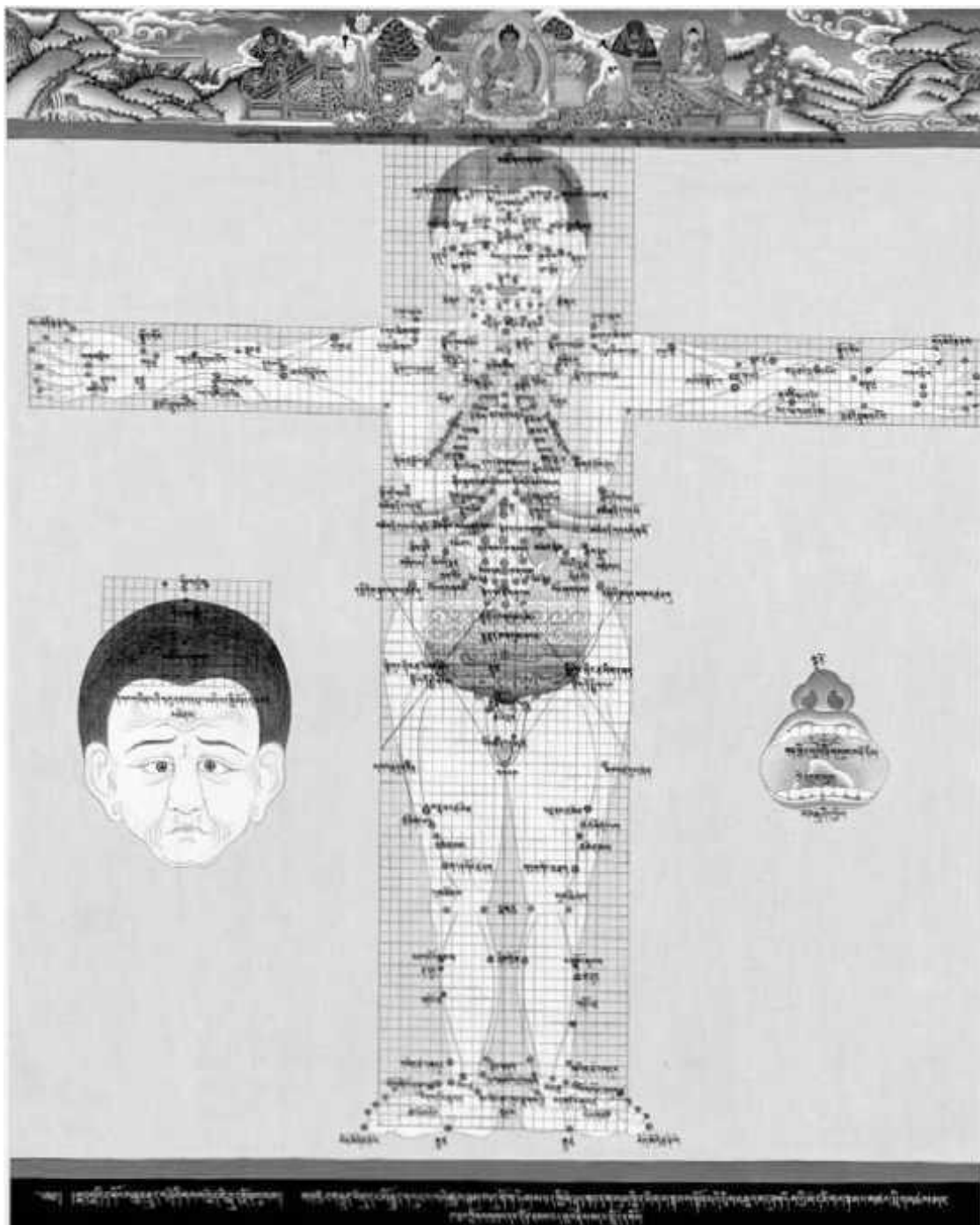
Тибетская медицина о человеке

Количественное измерение сил тела, голова, расположение взаимосвязанных сосудов, каналы и отверстия, уязвимые центры на теле, пути движения энергии у всех людей независимо от национальности, расы, географического расположения и места рождения абсолютно идентичны. Если отбросить антропогенные факторы в строении черепа, цвете кожи, разрезе глаз, то строение людей, живущих в самых разных точках земного шара, одинаково.

Огромное количество мелких внешних и внутренних сухожилий держат, связывают и поддерживают все тело и внутренние органы человека (желудок, селезенка, кишечник, печень, почки, половые органы и т. д.). Бедренная мышца переходит в крупную связку (жилу, портняжную мышцу), осуществляющую связь между тазобедренным и коленным суставами. Икроножные мышцы заканчиваются ахилловым сухожилием и осуществляют движение голеностопа и т. д. Другие сухожилия удерживают череп (скальп), связывая его с позвоночником. Если сухожилия «разъедаются» или переполняются слизью (водой, жиром, лимфой, муцином), то в процесс вовлекаются не только внутренние, но и внешние сухожилия – либо они расслабляются, либо же увеличивается межсуставная синовиальная жидкость, предназначенная для амортизации. С точки зрения тибетской медицины связочным аппаратом (сухожилия, фасции) ведает печень.

Строение тела

Канон тибетской медицинской науки трактат «Чжуд-ши» так говорит о строении тела человека:



«Первое (количественное измерение сил тела):
Мера ветра в человеке – полный мочевой пузырь,
Желчь имеется в объеме мошонки.
Слизи – три пригоршни.
Крови и содержимого кишок – по семь пригоршней,

Мочи и лимфы – по четыре пригоршни.

Жиры и сгустков крови – по две пригоршни.

Мяса – пятьдесят горстей.

Бедр и груди у женщин – по двадцать и более горстей.

Костей – двадцать три вида (*череп, затылок, переносица, нижняя челюсть, зубы – пять видов костей головы; позвонки, их отростки, копчик, тазовая кость, лопатки, ключица, грудина, ребра, реберные хрящи – девять видов костей туловища; плечевая кость, кости предплечья, кости запястья – три вида костей рук; бедренная кость, кости голени, пяточная кость, кости стопы – пять видов костей ног; ногтевые фаланги – итого получается двадцать три вида костей*).

Позвонков двадцать восемь (*эти сведения не совпадают с данными современной анатомии, так как не учитываются первый шейный позвонок и пять сросшихся позвонков крестца*).

Ребер – двадцать четыре.

Зубов – тридцать два.

Разных костей всего триста шестьдесят. (*Содержание анатомических терминов в тибетской медицине не всегда совпадает с понятиями современной анатомии, поэтому строгие соответствия между ними невозможны, тем более что части опорно-двигательного аппарата детально не описываются, а даются в виде перечисления названий*.)

Крупных суставов – двенадцать. (*Под термином «сустав» обозначены любые сочленения костей, как подвижные, так и неподвижные. Например, «от уха до глаза двадцать костей, итого суставов здесь сорок»*.)

Вместе с мелкими их будет двести десять.

Сухожилий – шестнадцать, жил – девятьсот.

Волос – двадцать одна тысяча.

Пор на коже одиннадцать миллионов.

Плотных (органов) пять, полых шесть, отверстий девять (у женщин добавляется еще 3 отверстия: матка и 2 отверстия в молочных железах).

Тело человека из Джамбудвипы (один из четырех больших материков буддийской космологии) вписывается в квадрат, равный размаху рук.

При плохой фигуре рост на пол-локтя короче (размаха рук).

Расположение взаимосвязанных сосудов.

Сосудов четыре: созидания, существования, соединения и жизни.

Созидающий от пупка разделяется на три, один сосуд бежит вверх и формирует голову

Невежество опирается на голову и находится там.

От невежества рождается слизь и располагается в верхней части тела (*здесь подразумевается формирование конституции «Слизи»*).

Один сосуд проникает в середину и формирует аорту» (*здесь имеется в виду сосуд «жизни», служащий вместе с кровью «опорой» гнева, от которого рождается желчь, занимающая среднюю часть тела. Сосуд располагается ниже пупка и образует тайные органы мужчины и женщины, создавая базу для страсти, порождающей «ветер». Речь идет о взаимосвязанных и взаимозависимых органах – печени и сердце (крови)*).

Сравнительная характеристика тела

«Две бедренные кости – как фундамент стены.
Позвоночник – как столбик из золотых монет.
Аорта – как колонна, перед которой приносят жертвы.
Грудина – как прямоугольная балка.
Двадцать четыре ребра – как стропила гладкие.
Хрящи на концах ребер – как упоры стропил.
Сосуды, жилы, сухожилия – доски потолочные.
Мясо и кожа – штукатурка и покраска.
Пара ключиц подобны карнизу.
Лопатки напоминают углы строения.
Голова – как башня на верхнем этаже.
Отверстия органов – как раскрытые окна.
Череп похож на купольную крышу.
Теменное отверстие подобно дымоходу.
Ухо – как голова Гаруды.
Нос напоминает шпиль наверху здания.
Волосы – как черепица, мужская и женская.
Руки висят, как шелковые украшения – баданы.
Грудь и живот – как верхний и нижний дворы.
Диафрагма похожа на шелковый занавес.
Сердце – царь, сидящий на троне.
Пять матерей легкого – внутренние советники.
Пять сыновей легкого – царские дети.
Печень и селезенка – царицы, старшая и младшая.
Почки – советники внешние, богатыри, опора.
«Сам-сеу» – хранилище для драгоценностей.
Желудок – котел (посуда) для приготовления еды.
Кишка тонкая и толстая – служанки цариц.
Желчный пузырь – мешочек с приправами.
Мочевой пузырь – сосуд с запасом воды.
Два нижних отверстия – водосточные трубы.
Ноги – как тораны или арки.
Уязвимые центры – полномочные послы царя».

Силы тела: прозрачный

сок, кровь, мясо, жир, кости, костный мозг и семя – их семь.

Сок прозрачный питает и возвращает вредимые элементы тела.

Кровь увлажняет и поддерживает дыхание.

Мясо прикрывает.

Жир умягчает.

Кость дает опору.

Костный мозг перерабатывает питательный сок.

Семя дает зачатие.

«Пища, состоящая из пяти первоэлементов, дает развитие пяти первоэлементам тела.

Дальнейшее изменение пищи. После переваривания сок прозрачный отделяется от мутного осадка.

Осадок в кишках распадается на жидкость и гущу, гуща становится калом, жидкость – мочой.

А сок прозрачный от тепла каждой из сил созревает. Прозрачный сок из желудка по девяти сосудам попадает в печень, в печени превращается в кровь, из крови – в мясо, из мяса – в жир, из жира – в кости, из костей – в костный мозг, из него – в семя».

Основные уязвимые сосудистые центры

«Их сто двенадцать.

Соединений мелких сосудов – сто восемьдесят девять. Из них снаружи, внутри и в середине тела находятся сто двадцать.

Мелких сосудов отходит наружу триста шестьдесят.

От них помельче сосудов отходит семьсот.

От них отходят еще мельче, которые, как сеть, оплетают все тело.

От мозга (головного) – великого моря сосудов, подобно сосудам, спускаются вниз деяния, осуществляющие девятнадцать сосудов воды.

Это изнутри соединяющие плотные и полые (органы), (похожие) на шелковые шнуры, тринадцать скрытых сосудов и шесть видимых наружных, идущих к конечностям.

От них отходят еще шестнадцать мелких водных сосудов.

У человека имеются три жизненных сосуда: один проходит через голову и все тело, один сопутствует дыханию, один скитается, подобно душе.

Сосуды – это внешние и внутренние каналы, по которым двигаются кровь и ветер, они объединяют и возвращают тело, они являются вместилищем жизни и поэтому называются сосудами».

Внутренние и внешние виды каналов и отверстий

«Внутренних тринадцать – это каналы движения дыхания, сил тела, нечистот, пищи и воды.

Внешних отверстий семь на голове и два в тайном месте.

У женщин есть еще вход матки и два протока молочных желез.

По форме каналы и отверстия бывают округлыми, толстыми, тонкими, длинными, короткими и соединяются, подобно жилкам на обороте листьев.

Каналы – это двери, через которые поступает прозрачный сок.

Неподходящее питание и образ жизни повреждают просветы каналов и вызывают болезнь, они расширяются, сужаются, меняют направление.

Здоровые и чистые каналы – это покой».

Уязвимые центры

«Уязвимые центры имеются в мясе (мышцах), жире, костях, сухожилиях, в плотных и полых (органах) и в сосудах.

Уязвимые центры в мясе (мышцах) опухают, в костях они ломают, в сухожилиях проявляют себя хромотой и сведением членов.

От центров в сосудах, жире, плотных и полых органах жизнь зависит.

Их называют уязвимыми, так как трудно изгнать из них смерть.

Таких центров в мясе сорок пять, в жире восемь, в костях тридцать два, в сухожилиях четырнадцать, в плотных органах тринадцать, в сосудах сто девяносто.

В голове их шестьдесят два, на шее тридцать три, в верхней и нижней части тела девяносто пять.

В четырех конечностях сто двенадцать.

В целом этих центров триста два.

Из них наиболее опасных девяносто шесть.

Если их повредить, то от смерти никакой мудрец не спасет.

Средней опасности сорок девять, говорят.

Мудрецы их смогут вылечить.

Остальные, хотя и являются центрами, не считаются опасными – их вылечит всякий».

Глава III

Ключевые понятия тибетской медицины

Одним из основополагающих и фундаментальных положений тибетской медицины является понятие о трех системах регуляции организма «слизь»– «желчь»–«ветер», которые я называю «золотым треугольником» здоровья. Равновесие трех регулирующих систем (конституций), жизненных энергий организма: «слизь» (лимфа и гормоны), «желчь» (печень, желчевыводящие пути, кровь), «ветер» (нервная система) есть физическое, умственное и психоэмоциональное здоровье человека. Баланс трех регулирующих систем организма и своевременное выделение нечистот есть залог здоровья человека.

А) Регулирующие системы «слизь», «желчь», «ветер»

Тибетская медицина выделяет три главные физиологические системы (жизненные начала) человека в организме:

- «ветер» (центральная и периферическая нервная система), стихия Воздуха, Пространства, движение, «холод».
- «желчь» (пищеварительная и сердечно-сосудистая системы), кровь, стихия Огня, «жар».
- «слизь» (лимфатическая и гормональная системы), стихия Воды и Земли, «холод».

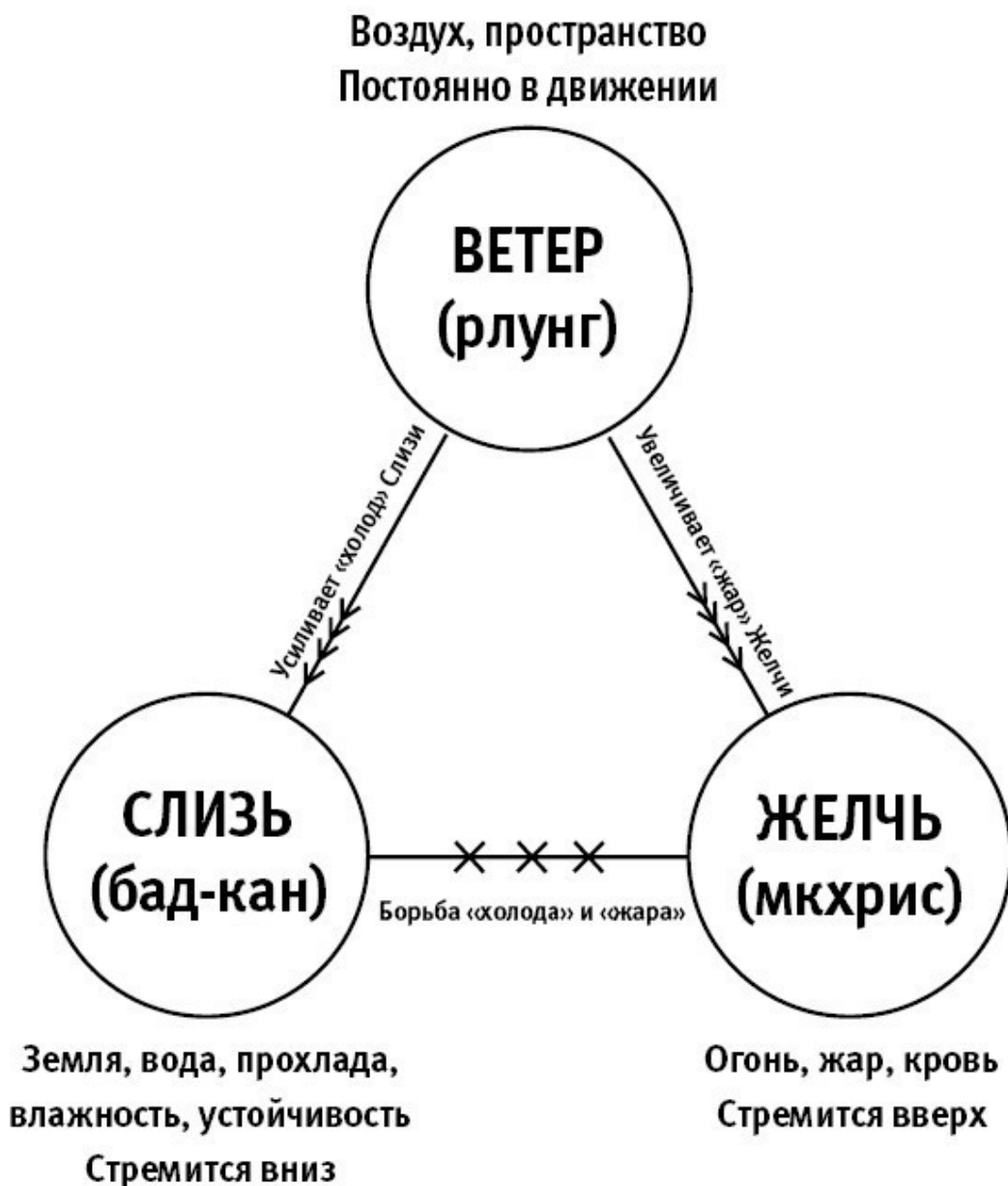
Согласно постулатам тибетской медицины, человек здоров, когда все эти три регулирующие системы «слизь», «желчь», «ветер» сосуществуют в гармоничном, уравновешенном состоянии. Главной причиной появления разнообразных болезней является дисбаланс, нарушение («возбуждение», истощение) одной, двух и даже всех трех систем. «Возмущение» регулирующей системы «ветер» (нервная система) приводит не только к нервным заболеваниям, но и к «возмущению» системы «желчь», т. е. к болезням сердечнососудистой и пищеварительной систем, а также к дисбалансу системы «слизь», провоцирующей болезни эндокринной и лимфатической систем, всепроникающей системы «ветер», движущейся вверх-вниз, внутрь-наружу, поднимающей волнение «жара» («желчь») и усиливающей «холод» («слизь»). Поэтому «ветер» является причиной всех болезней, в том числе и заболеваний суставов.

К чему стремится врач тибетской медицины при нарушении равновесного состояния организма? К приведению под единый знаменатель всех трех регулирующих систем организма человека, восстановлению гармоничного состояния его природных конституций.

Таким образом, все три системы регуляции – «слизь», «желчь», «ветер» должны находиться в состоянии гармонии как каждая в отдельности, так и все вместе. Если эти три физиологические составляющие организма человека, а также защитные силы (иммунитет) и налаженный процесс выделяемых «нечистот» (кал, моча, пот и другие шлаки) приходят в расстройство вследствие внешних и внутренних причин, они становятся «враждебны» друг к другу и вызывают болезни (вплоть до летального исхода). Врач в состоянии, используя все известные методы тибетской медицины, преодолеть болезненные страдания человека, отсесть наброшенный «владыкой смерти аркан» и спасти больного.

Система «слизь» (лимфатическая и гормональная системы)

Регулирующая система «слизь» (*тиб.* «бад-кан», *санскрит.* «кап-ха») отвечает в организме человека за функции переваривания и усваивания пищи, выведения токсинов и очищения организма, поскольку связана со всеми органами и тканями, в которых имеются слизистые оболочки. Система «слизь» подразумевает развитие, рост, соединение и включает в себя субстраты: воду, лимфу, жир, гормоны, собственно слизь (мукоид, выделяемый клетками слизистой оболочки). При любых изменениях в системе «слизь», вызванных нарушениями в образе жизни, питании, климатическими и сезонными изменениями, в организме человека будут наблюдаться изменения в этих средах, увеличение слизи в отдельных органах и тканях, накопление воды и жира, изменения в гормональной системе и нарушения в лимфатической системе.



Лимфатическая система – часть общей сосудистой системы человека, напрямую связана с сердечно-сосудистой системой. Лимфатические сосуды имеют крупное разветвление в виде капилляров, которые располагаются во всех органах и тканях. По лимфатическим сосудам течет жидкость под названием «лимфа», образуемая из тканевой жидкости и имеющая щелочную реакцию. В ней содержится большое количество лейкоцитов, лимфоцитов, фибриногенов, тромбоцитов, глюкозы, белков, аминокислот, жирных кислот.

Лимфа движется по лимфатическим сосудам за счет сокращения главной мускулатуры лимфатических сосудов и лимфатических клапанов. Сокращения же мышц происходят за счет нервной регуляции (системы «ветер»). Лимфатические сосуды (с содержимым лимфой) «впадают» в лимфатические узлы, из которых лимфа уже в очищенном или, наоборот, в «загрязненном» виде соединяется по сосудам с кровеносной системой, в основном венозной, где смешивается с кровью и движется далее по всем органам и тканям. Количество лимфы в организме взрослого человека составляет за сутки 2–5 % от массы тела. Наибольший процент лимфатических узлов находится в печени и тонком кишечнике, где образуются новые соединения для

всего организма. Здесь происходит встреча двух конституций человека – «слизи» (лимфатическая и эндокринная системы) и «желчи» (пищеварительная система).

Лимфатический узел – периферический орган лимфатической системы, выполняющий функцию биологического фильтра, через который протекает лимфа, поступающая от органов и частей тела. Я называю лимфоузлы «сторожевыми львами», стоящими на охране здоровья и оповещающими своим «грозным рычанием» об опасности, проникновении «врага» на их территорию. Лимфоузлы располагаются в локтевом сгибе, подмышечной впадине, в коленном сгибе, паховой области (их несколько групп). Лимфоузлы шеи обеспечивают защиту от инфекций и опухолей головы и органов, расположенных в области шеи. Огромное количество лимфатических узлов находится в брюшной и грудной полостях. Лимфокапилляры пронизывают органы, так же как и поверхностные ткани. Лимфоузлы, располагающиеся по ходу кровеносных сосудов, выполняют те же самые функции. Лимфатическая система выводит яды из очага заболевания. Значение лимфы недооценивать нельзя, тибетская медицина придает ей настолько важное значение, что уважительно называет ее «желтой кровью» (тиб. «чху сер»). Отток лимфы происходит в регионарные лимфатические узлы.

Тибетский термин «бад-кан» (стихия «слизи») переводится буквально как «земля и вода» и подразумевает состояние холода и тяжести, поэтому болезни системы «слизь» лечатся долго. «Возмущение» системы «слизь» проявляется в виде 41 разновидности заболеваний. Но чаще всего речь идет о двух видах «возмущения» «слизи»:

1. «На своей основе» – так называемые «чистые болезни «слизи», число которых 41.
2. «На чужой основе» – болезни бад-кан «сер-по» и бад-кан «смуг-по», число которых 2.

Как и две другие системы организма «ветер» и «желчь», болезни «слизи» поражают кожу, мясо (мышцы и сухожилия), сосуды, кости (суставы), 5 плотных и 6 полых органов, 5 органов чувств (голова, глаза, уши, нос, язык). Болезни «слизи на своей основе» подразделяются на пять типов. Это болезни в «чистом виде».

5 видов «слизи» («бад-кан»)

«Поддерживающая». Локализуется в желудке, осуществляет поддержку разлагающей и других видов слизи, удовлетворяет потребности тела при неприятии пищи и питья.

«Разлагающая». Локализуется в желудке и 12-перстной кишке, тонкой кишке. Ее функция – тщательно разлагать находящиеся в желудке и 12-перстной кишке пищу и питье до конечных продуктов распада: белки – до аминокислот, сложные углеводы – до глюкозы, жиры – до жирных кислот.

«Осуществляющая вкус», «вкусовая». Локализуется в языке. Дает возможность различать шесть вкусов, обеспечивает вкушение.

«Удовлетворяющая» («насыщающая»). Локализуется в голове. Осуществляет чувство удовлетворенности всего организма,

«Соединяющая». Локализуется во всех суставных сочленениях. Осуществляет функции взаимного соединения суставов, очищения и их подвижности в местах соединения.

Тибетская медицина выделяет также пять видов болезней «слизи», сочетающихся с «ветром» (нервной системой) и пять видов болезней «возмущения» «слизи» в сочетании с «желчью».

«Слизь соединяющая» находится в суставах, сгибает и разгибает их. Заболевание суставов у людей конституции «слизь» зависит от состояния «слизи соединяющей».

Система «желчь» (пищеварительная система)

Система «желчь» (*тиб.* «мхрис», *санскрит*, «питта») подразумевает гепатобилиарную систему, то есть печень, производящую желчь; желчный пузырь (резервуар желчи); желчный проток, соединяющий желчный пузырь с 12-перстной кишкой. Важнейшая роль желчи заключается в переваривании пищи (особенно ее жирной части), то есть всех видов жиров (растительного или животного происхождения), обеспечении энергией происходящих процессов, регуляции теплообмена в организме. Вследствие «грубых» изменений в образе жизни – проявлений гневливости, агрессии, частых отрицательных эмоций, злоупотребления пищей и питьем (очень горячих) острого (жгучего), кислого, соленого вкусов, у человека различают 47 разновидностей трудноизлечимых болезней «желчи» которые подразделяются на общие и частные. Как и все патологии, возникшие на основе патологических изменений в трех системах «слизь», «желчь», «ветер», болезни «желчи» делятся на два вида:

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.