



ПЕТР
ПОПОВ

**анти
возраст**

БЕГ

**ВМЕСТО
ЛЕКАРСТВ
В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ**



Антивозраст

Петр Попов

**Бег вместо лекарств
в любом возрасте**

«АСТ»

2017

УДК 615.8
ББК 53.59

Попов П. А.

Бег вместо лекарств в любом возрасте / П. А. Попов —
«АСТ», 2017 — (Антивозраст)

ISBN 978-5-17-100354-8

Уникальная методика врача-реабилитолога Петра Попова учит правильно бегать и выполнять оригинальную гимнастику, которая поддерживает здоровье позвоночника и суставов. Что касается бега, то за основу движений взят бег маленьких детей и самых выносливых в мире бегунов – тараумарцев из Мексики: легкий, свободный, раскованный. А главное – не напряженный! Он больше напоминает быструю походку, поэтому таким образом можно передвигаться по дороге в офис, в магазин, гуляя по парку или по улице, спускаясь и поднимаясь по лестницам и эскалаторам. А в своей гимнастике доктор Попов рекомендует использовать специальные лечебные микродвижения очень маленькой амплитуды, которые делают работу позвоночника гармоничной, заставляя каждый позвонок занять предписанное ему место и выполнять именно свою функцию. В отличие от традиционных гимнастик, силовых упражнений, движений с большим размахом, амплитудой, пациенты доктора Попова используют метод «малых» движений, выполняемых по принципу колебаний маятника. Как показал опыт, систематические маленькие нагрузки дают больший эффект, чем аритмичные занятия в спортивном зале. «Настоящий бег – бесценное богатство, оно дороже самого дорогого лечения, так как открывает наши безграничные возможности. Он, с одной стороны, всем доступен. Нам кажется, что каждый может взять и побежать, надев спортивную форму и кроссовки. Но с другой стороны, настоящий бег можно сравнить с оперным пением, игрой великих музыкантов, балетом и даже движением Вселенной. Это самая глубинная и всеобъемлющая гимнастика, какая только возможна!» П. Попов

УДК 615.8

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-100354-8

© Попов П. А., 2017

© АСТ, 2017

Содержание

Предисловие	7
Врачу надо платить, пока пациент здоров, а когда заболевает – перестать платить	8
Настоящим лидером может стать только здоровый человек	12
Идеальная гимнастика	13
Бежать приятней и легче, чем идти	16
Ситихакер: мегаполис – это огромный спортивный зал	17
Система «серого гуся»	18
Пастух овец оказался на спортивном пьедестале	20
Жизнь на бегу и жизнь в беге – большая разница	21
Гимнастика Чарли Чаплина	23
Немного о теле, мышцах, костном мозге и крови	25
Походка и осанка выдают характер и болезни	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Петр Александрович Попов
Бег вместо лекарств в любом возрасте
Практика для тех, у кого нет
лишнего здоровья, времени и денег

© Попов П.

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Я собрал методы лечения и знахарок, и академиков

Очень тяжело и сложно дойти и понять смысл самых простых вещей. Еще учась в Первом мединституте в Москве, я поставил перед собой цель – собрать и изучить все самые эффективные и быстрые методы лечения различных травм конечностей и позвоночника. Мне всегда хотелось собрать все знания воедино и сделать из этого красивую, целостную, все время совершенствующуюся и развивающуюся систему.

В итоге в мою систему вошли самые разные работы известных врачей-травматологов со всего мира: лечебные техники иглотерапии, прижигания, гирудотерапия, кровопускания, самые различные виды массажа, гимнастики, траволечение, диетотерапия, голодание, закаливания, лечебная верховая езда, йога, гомеопатия, и многое-многое другое, а также опыт целителей разных народов, различных ученых и, конечно же, мой собственный сорокалетний опыт практикующего врача. Я всегда понимал, что организм нельзя делить на части, как принято в традиционной медицине. И мне всегда хотелось заниматься не только опорно-двигательной системой, но одновременно лечить весь организм: артрозы, артриты, остеохондроз, заболевания внутренних органов, болезни сердечно-сосудистой системы, органы дыхания и т. д. И когда я закончил лечебный факультет Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова в 1979 году, я решил постараться собрать все самые эффективно действующие методы вне зависимости от того, кто их автор – сельская бабушка-знахарка или известный ученый, академик. Самое главное, чтобы был яркий, быстрый результат, и каждый метод ускорял процесс оздоровления. Кроме того, я считаю, что методики по оздоровлению должны быть предельно простыми, однозначными, доступными, безопасными и **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОХОДИТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ** очень **ХОРОШЕГО** врача. Ведь жизнь становится очень активной, экстремальной, особенно в мегаполисе. Но что не убивает нас, делает нас сильнее. Обычно встречается две крайности. Одни живут в суете, в больших городах – загазованность, стрессы, плохая экология, нехватка времени. И другая крайность – жизнь отшельниками в деревне, на даче, в лесу. Тогда ты получаешь чистый воздух, натуральные продукты, гармонию с окружающей природой, много свободного времени. Некоторые богатые люди покупают виллы, яхты, но это тоже не гарантия здоровой активной жизни: у них порой даже нет времени всем этим пользоваться.

Я же иду по самому сложному пути: живу в мегаполисе, но периодически становлюсь настоящим отшельником. Я активен в интернете, мне даже кажется, что его создали специально для меня, выступаю на ТВ, посещаю выставки, музеи, конференции, конгрессы. Но и могу отойти от суеты, и, например, в течение короткого времени написать эту книгу. Причем в центре Москвы живу таким отшельником, что даже йоги в Индии позавидовали бы мне. Вы скажите, что это невозможно. Да, это непросто, но реально!

Врачу надо платить, пока пациент здоров, а когда заболит – перестать платить

В молодости мне хотелось, чтобы результат лечения был очень быстрый. С возрастом я понял, что еще важнее, чтобы результат был однозначный. Мне всегда хотелось, чтобы процессы, которыми я занимаюсь, были однозначными, и я мог предвидеть результат точно так же, как мы уверены, что за зимой наступит весна, а за весной – лето. Чтобы их конечный результат можно было предсказать с наибольшей точностью. Долгий поиск привел меня вначале к работам лауреата Нобелевской премии по химии Ильи Пригожина, к понятиям «синергетики» и «самоорганизующегося хаоса», к теории фракталов американского математика Бенуа Мандельброта и теории катастроф французского математика Рене Тома, а впоследствии – к работам австрийского философа и математика Курта Гёделя. И это дало возможность оценки здоровья совсем другого порядка – в скорости, точности динамики и обратной связи практически в реальном времени. Полученные знания позволили мне создать свою принципиально новую методику, в которой я смог не просто объединить информацию о пациенте, а сделать так, чтобы методы синергетически усиливались. Ведь это основная проблема современной медицины – разрозненность, противоречивость разных методов и мнений специалистов, каждый из которых не слышит и не понимает коллег, а часто для многих из них самым важным является всего лишь удовлетворить свои амбиции и любой ценой заработать деньги.

**ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ ПОЗВОЛИЛИ МНЕ СОЗДАТЬ СВОЮ
ПРИНЦИПИАЛЬНО НОВУЮ МЕТОДИКУ, В КОТОРОЙ Я СМОГ НЕ
ПРОСТО ОБЪЕДИНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ПАЦИЕНТЕ, А СДЕЛАТЬ
ТАК, ЧТОБЫ МЕТОДЫ СИНЕРГЕТИЧЕСКИ УСИЛИВАЛИСЬ.**

Таким образом, то, чем я занимаюсь, с одной стороны – высшая математика, а с другой стороны – искусство, синергетика, теория катастроф. Это философия и культурология. Ведь медицина вообще должна включать и использовать все имеющиеся у человечества знания. В свое время, чтобы развивать себя со всех сторон, я закончил музыкальную школу по классу фортепьяно, посещал музеи, выставки художников, учился в японской школе икебаны Согэцу, много читал различных энциклопедий, любил научную фантастику и сказки, занимался различными видами спорта, занимался лечебным голоданием, закаливался и т. д. И это понятно: ведь здоровье, продолжительность и качество жизни – самое ценное, что есть у человека на Земле.

Я считаю, что если в военных искусствах используются последние достижения человечества для разрушения и уничтожения, то эти же методы можно использовать и для созидания, и лечения больных. Я занимаюсь ясновидением и ясновыслушиванием, но только не теми, о которых вы скорее всего подумали. Эти мои понятия означают – видеть жизнь такой, какая она есть, а не такой, какой нам удобно и приятно ее видеть. Это когда твое мастерство переходит в интуицию, как у Королева, который, только посмотрев на самолет, мог сразу определить, где оставлены недоработки, из-за которых полет не состоится.

В разговорном русском языке часто можно услышать выражение «ужасно интересный», «ужасно красивый», «ужасно тяжелый» и т. д. Действительно, жизнь безжалостна и прекрасна. И мы часто уходим от реальности в сериалы фэнтези, сценарии для которых пишут примитивные, ограниченные людьми, подменяя жизнь суррогатом сказками и притчами. В сказках – ложь, да в ней – намек, добру молодцу – урок, то есть настоящие сказки дают пищу для ума. А после просмотра фэнтези можно только тупо воскликнуть: «Вау!» После таких фэнтези люди верят в чудеса исцеления от лекарств, операций экстрасенсов,

хотят выиграть миллион, в общем, делать все, чтобы не видеть и не слышать реальность. Чтобы не зарабатывать честным трудом, а брать займы, не брать ответственность на себя, а перекладывать на других, и жить в мире фэнтези и сериалов.

Моя мама говорила: «Сыночек, если тебя обманули, то ты в сговоре с ними». Мы все хотим убедить себя, что этот приятный, бесплатный сыр – манна небесная, а когда бьет по голове мышеловка, то ищем виноватых, а виновен ты сам. Ведь ты сам хотел обмануться, поэтому, если хочешь найти виноватого, то посмотри в зеркало. Поэтому я, например, считаю жуликами в первую очередь не Мавроди, не пирамиду «Властелина» и им подобных, а тех, кто помогал им, вкладывая свои деньги, получать громадные прибыли. Дай этим людям волю, и они сделают этих жуликов депутатами и президентами. Займитесь ясновидением и ясновосприятием. Например, послушайте, что просят люди в аптеке, и вы услышите кошмарные просьбы: «Дайте мне лекарства от головы», «... от давления», «... от сердца», «... от желудка», «... от боли». Сам угробил свои органы, а теперь они же мешают смотреть телик, играть в компьютерные игры и набивать живот жратвой.

Может, читатель, тебе стоит отложить эту книгу в сторону и пойти посмотреть очередную медицинскую передачу на ТВ, где тебе с железной улыбкой прорекламируют очередное врачебное чудо? Если нет, если вы набрались смелости читать дальше, то я продолжу. В моей книге я периодически буду возвращаться к вопросам, которые надо уточнить или посмотреть на них с другой стороны.

ПОСЛУШАЙТЕ, ЧТО ПРОСЯТ ЛЮДИ В АПТЕКЕ, И ВЫ УСЛЫШИТЕ КОШМАРНЫЕ ПРОСЬБЫ: «ДАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ГОЛОВЫ», «... ОТ ДАВЛЕНИЯ», «... ОТ СЕРДЦА», «... ОТ ЖЕЛУДКА», «... ОТ БОЛИ». САМ УГРОБИЛ СВОИ ОРГАНЫ, А ТЕПЕРЬ ОНИ ЖЕ МЕШАЮТ СМОТРЕТЬ ТЕЛИК, ИГРАТЬ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И НАБИВАТЬ ЖИВОТ ЖРАТВОЙ.

Возвратимся к Гёделю. Я использую его методы. Это не линейное наблюдение за процессом, а объемное и всеобъемлющее, когда ты видишь процесс целиком, со всех сторон, в том числе и изнутри. Больше того, ты даже во время процесса имеешь мгновенную обратную связь и вступаешь в диалог, являясь и диагностом, и врачом одновременно. Ты и есть процесс. Тогда теория подтверждается практикой, а практика дает еще более глубокое понимание теории, и этот процесс все время развивается.

...Я вспоминаю, как Олимпиада-80 резко изменила мою жизнь и мои планы. Я должен был остаться в институте в аспирантуре в НИИ глазных болезней им. Краснова. Но случилась Олимпиада, и я, не москвич, оказался деревенским участковым врачом. Тогда я расстраивался, очень переживал. А сейчас очень доволен и благодарен судьбе за это испытание. Если вы читали Булгакова, то сможете представить работу врача в деревне: ты должен иметь всеобъемлющие знания практически во всех областях медицины, и часто от твоего правильного выбора зависит жизнь человека.

Там я и занялся различными видами оздоровления: йогой, голоданием, отдельным питанием, закаливанием, фитотерапией, бегом, дыхательными гимнастическими упражнениями Бутейко и Стрельниковой, психотерапией, верховой ездой, плаванием и другими оздоровительными системами...

Я предполагал, а сейчас уверен, что доктор должен быть самым лучшим диагностическим прибором и самым лучшим, действенным лекарством. Я всегда считал, что доктор должен быть примером для своих пациентов. Мне, кстати, всегда нравились принципы древних греков, у которых считалось позором рассказывать о своих болезнях, и они много работали, чтобы иметь здоровое и красивое тело. Мне нравилось и нравится приходить в Пушкинский

музей и любоваться античными скульптурами, которые гораздо красивее тел современных «качков».

Так вот, когда я приехал в деревню работать участковым терапевтом, я был в шоке: мне дали список из 30 лекарств, которые я могу выписать, так как эти лекарства есть в наличии. И тогда я подумал: неужели я для этого столько лет учился, чтобы выбирать лекарства из списка? Точно так же сам человек может прийти в аптеку, и ему точно так же там что-нибудь посоветуют из перечня имеющихся медикаментов. Для этого не нужно быть врачом. А зачем тогда врач? Для того чтобы сидеть с умным видом в белом халате и писать разные бумажки? Да и врачей хороших очень мало, как и хороших учеников в школе. И поэтому, когда я слышу, что надо обязательно посоветоваться с врачом, все делать под контролем врача, мне хочется всегда добавить – «хорошего, любящего, честного». Но таких, как и настоящих мастеров, – единицы. Мне нравятся слова Омар Хаяма: «Ты лучше голодай, чем что попало есть, \ И лучше будь один, чем вместе с кем попало». И к этим словам хотел бы добавить еще: «И лучше не лечиться, чем лечиться, у кого попало».

Во-первых, мне всегда хотелось понять принцип и суть того, что происходит с организмом во время болезни. Поэтому я и начал собирать разные методы оздоровления, стараясь по-настоящему овладеть ими, а не просто получить сертификат, как часто происходит сейчас.

Собирал методы по республикам бывшего СССР, в Индии, в арабских странах. Первое, на что я обращал внимание: наличие яркого, быстрого результата. Поэтому если врач, к которому я приходил, мне начинал рассказывать, что он хорошо лечит, а сам ужасно выглядел – сам кривой, больной, хромой, да и члены его семьи лечатся у других специалистов, то такой «профессионал» переставал быть мне интересен. Его известность, дипломы и регалии на меня не производили никакого впечатления. Если ты не можешь помочь даже себе и своим близким, значит, и других не вылечишь. Во-вторых, я всегда стремился к тому, чтобы понять, как работает тот или иной лечебный метод.

Сначала моей задачей было – собрать все ценное, о чем я слышал, читал, видел. И был собран огромный материал, но этого оказалось слишком мало. Я увидел, что у меня накоплена такая масса знаний, которую можно было сравнить с «феррари», состоящей из кучи запчастей, а не собранной целиком.

МНЕ НРАВЯТСЯ СЛОВА ОМАР ХАЯМА: «ТЫ ЛУЧШЕ ГОЛОДАЙ, ЧЕМ ЧТО ПОПАЛО ЕСТЬ, // И ЛУЧШЕ БУДЬ ОДИН, ЧЕМ ВМЕСТЕ С КЕМ ПОПАЛО». И К ЭТИМ СЛОВАМ ХОТЕЛ БЫ ДОБАВИТЬ ЕЩЕ: «И ЛУЧШЕ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ, У КОГО ПОПАЛО».

Поэтому наступил следующий, еще более сложный этап – создать из кучи разнообразной информации единое, целое, практическое знание. Я проверял теории, чтобы улучшить свои результаты, а получая результаты, еще глубже осознавал теорию. Практически все я испытывал на себе, благо мои родители наградили меня прекрасным здоровьем, а ведь иной раз проверки проходили на пределе физических возможностей человека. После всех этих испытаний я стал верить в огромные возможности человеческого организма. Мою медицину можно назвать экстремальной. Только это не увлечение глупыми рисками, как говорят, получение адреналина ценой серьезных травм и увечий, а очень осторожный, со всех сторон подготовленный вход в экстремальную ситуацию, после которой ты становишься еще более здоровым и крепким. И поднимаешься на другой, более высокий уровень.

То, чем я занимаюсь – это спонтанность, мгновенная оценка ситуации, адекватная обстоятельствам и процессу работы организма. Ведь диагностика может осуществляться на основе наблюдений. Врач видит, как человек идет, сидит, говорит, дышит, пахнет, как меня-

ется пульс, как встал-сел, как и о чем говорит... А самые современные методы только дополняют и уточняют диагноз.

Почему важна оперативная оценка ситуации? Потому что часто обследование больного человека занимает довольно длительное время, у человека глобально меняется состояние. А его продолжают обследовать. Поэтому данные устаревают раньше, чем заканчивается обследование. А лечение назначается соответственно началу диагностики. Для того чтобы диагноз был более точный, обследоваться нужно у нескольких специалистов, не рассказывая им о существовании других мнений. Я говорил, что надо стараться обращаться к хорошему доктору, но, как и хороших музыкантов, художников, поэтов, конструкторов, их очень мало. И если вам повезет встретить хорошего врача, цените это знакомство. Есть выражение: «Если хочешь счастливо жить на земле, то имей трех друзей, хорошего врача, духовника и адвоката».

Так кто же такой хороший доктор? Настоящий врач – тот, кто радуется вашему выздоровлению, все время совершенствует свое мастерство, старается помочь выздороветь, а затем – сохранить и укрепить ваше здоровье. А самое главное – любит своего пациента! Мне нравится принцип, когда врачу платят, пока пациент здоров, а когда он заболит – перестают платить. Тогда врачу выгодно, чтобы его пациент был здоров. А у нас наоборот: пациент платит за лечение, операции, а не за конечный результат, коим является здоровье. В этом случае врачам выгодно, чтобы больных было много. И часто врачи похожи не на садовника, который взращивает прекрасный сад здоровья, а на специалиста по сорнякам-болезням. И они уже, борясь с болезнью, зачастую забывают о главной цели – СОЗДАТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ. Они так поглощены борьбой с сорняками, что даже не замечают, что уже давно растоптали все ростки здоровья.

Между прочим, выздоравливает даже от серьезной болезни не тот, кому правильно поставили диагноз, или кто лечится в лучшей, самой дорогой клинике, а тот, кто очень хочет выздороветь, у кого есть достойная цель в жизни. Даже в концлагерях выживали не самые здоровые заключенные, а те, кто не мог умереть, не увидев свою любимую, своих детей, не выполнив свой долг, сильно мотивированные люди.

В общем, с годами я понял, что нужно не продлевать жизнь, а уплотнять, улучшать ее качество. Причем качество заключается не в том, что ты съел что-то более ценное или вкусное, купил тысячу ненужных вещей, а чтобы у тебя были серьезные интересные встречи, конкретные дела, общение с семьей, с детьми, путешествия, новые знания, все более достойные победы над собой. Нужно, чтобы человек жил так интересно и счастливо, чтобы не умирал, а уходил спокойно, достойно, устав от жизни и в свое время. Как дети, которые за день так набегаются, что вроде и не хотят идти спать, но как только головой касаются подушки, тут же проваливаются в сладкий сон. Настоящие люди уходят, а не умирают, оставляя после себя серьезный незабываемый след.

МНЕ НРАВИТСЯ ПРИНЦИП, КОГДА ВРАЧУ ПЛАТЯТ, ПОКА ПАЦИЕНТ ЗДОРОВ, А КОГДА ОН ЗАБОЛЕЕТ – ПЕРЕСТАЮТ ПЛАТИТЬ. ТОГДА ВРАЧУ ВЫГОДНО, ЧТОБЫ ЕГО ПАЦИЕНТ БЫЛ ЗДОРОВ. А У НАС НАОБОРОТ: ПАЦИЕНТ ПЛАТИТ ЗА ЛЕЧЕНИЕ, ОПЕРАЦИИ, А НЕ ЗА КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, КОИМ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ.

Настоящим лидером может стать только здоровый человек

То, о чем я здесь веду речь, вообще, предназначается лидерам – тем, кто стремится идти, бежать впереди других и отвечать за себя, за свою семью, свое дело, начиная с того, что берет ответственность за свое здоровье, за выбор врача и выбор системы оздоровления. Ведь многие из нас часто начинают заниматься здоровьем, когда заболеют, а важно заняться – когда ты здоров и хочешь быть первым. В конечном итоге, лидер – это тот, кто идет впереди, это человек, которому нужно больше сил, этот тот, у кого нет лишнего времени, чтобы заниматься своим здоровьем. Лидер – это тот, кто концентрирует время. Это человек, который не может пробовать разные методики, чтобы прийти к нужному результату. Ему нужно сразу самое лучшее и самое оптимальное. Я бы хотел, чтобы был такой магазин, куда можно было бы прийти и, не выбирая, потому что там и так все самое лучшее, высококачественное и проверенное, купить первую попавшуюся высококачественную вещь. Так я даю самое лучшее и проверенное – бег! Ведь ежедневный бег (независимо от возраста, от состояния, от места нахождения, от положения в стране, от курса доллара, от цен на нефть) – это всегда, хоть и маленький, но шаг вперед, к здоровью, к гармонии, к удержанию своего лидерства. И с каждым годом это становится все более тяжело, но более приятно и необходимо. С годами растёт мудрость, мастерство, и с годами – я уверен – может расти и здоровье.

Идеальная гимнастика

Я долго искал гимнастику, которая сочетала бы все: и удобство, и индивидуальность, и доступность, и малые временные затраты, и питание, и дыхание, и лечение, и здоровье, и удовольствие, и чтобы ею можно было заниматься, где угодно и когда угодно, и в любом возрасте. И я ее нашел. Это бег! Но это не тот бег, про который все говорят и которым все толпами бегают. Этот бег – бесценное богатство, оно дороже самого дорогого лечения, так как открывает наши безграничные возможности.

Бег – это уникальная гимнастика. Она, с одной стороны, всем доступна. Нам кажется, что каждый может взять и побежать, надев спортивную форму и кроссовки. Но с другой стороны, настоящий бег можно сравнить с оперным пением, игрой великих музыкантов, балетом и даже движением Вселенной. Это самая глубинная и всеобъемлющая гимнастика, такая только возможна!

Бег может принести здоровье, но он может и покалечить, если заниматься им неправильно. И когда я слышу о методах или гимнастике, которые якобы абсолютно безвредны и приносят только пользу, то мне это напоминает байку про пистолет, который стрелял только в плохих людей, а хороших не трогал. Вы в такое верите? Я нет. Включите ясновидение и ясновыслушивание – убедитесь.

Ко мне часто приходят пациенты после того, как они «полечились» у чудо-«врачей». Например, у одного больного болел сустав. Хирург не понимает, в чем проблема и предлагает пациенту: «Давайте вскроем сустав, посмотрим, и в ходе операции или артроскопии что-то подрежем или исправим, почистим». После вмешательства таких «чистильщиков» больному часто становится хуже, но пациент доволен: ведь его убедили, что спасли. И он готов с радостью платить большие деньги. Почитайте сказку про голого короля, включите ясновидение и ясновыслушивание... Я вспоминаю один рассказ Райкина. Как человек у одного портного заказал себе костюм, и придя на примерку, примеряя творение мастера, обнаружил, что один рукав длиннее другого, пуговицы пришиты криво. Однако портной уверенно с улыбкой подсказывал клиенту, как исправить дефекты костюма: поднять одно плечо вверх, согнуться, и в таком скрюченном состоянии кривой костюмчик «хорошо сидел». А люди смотрели на этого довольного человека и говорили: «Какой урод, а костюмчик на нем – как влитой». Но только он пробовал выпрямиться, как «костюмчик» трещат по швам. Вот так и горе-хирург чаще всего сшивает кривое деформированное целиком тело, и в итоге ты должен ходить кривым, то есть больным. Но при резких движениях или падениях «костюмчик» рвется – возникает повторная травма, причем не обязательно в оперированном месте. Причем повторные травмы в абсолютном большинстве еще серьезнее, чем предыдущие – и обрезание «костюмчика» продолжается. Особенно это ярко видно в спорте и балете.

БЕГ МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ЗДОРОВЬЕ, НО ОН МОЖЕТ И ПОКАЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ИМ НЕПРАВИЛЬНО. И КОГДА Я СЛЫШУ О МЕТОДАХ ИЛИ ГИМНАСТИКАХ, КОТОРЫЕ ЯКОБЫ АБСОЛЮТНО БЕЗВРЕДНЫ И ПРИНОСЯТ ТОЛЬКО ПОЛЬЗУ, ТО МНЕ ЭТО НАПОМИНАЕТ БАЙКУ ПРО ПИСТОЛЕТ, КОТОРЫЙ СТРЕЛЯЛ ТОЛЬКО В ПЛОХИХ ЛЮДЕЙ, А ХОРОШИХ НЕ ТРОГАЛ.

Ведь никто из хирургов не готовит пациента восстанавливать внутреннюю гармонию, координацию, выравнивая внутренний мягкий скелет из связок, сухожилий, хрящей, костей и соединительной ткани. А затем для ускорения «выздоровления» они могут сделать и операцию. Таким докторам я хочу сказать: «Доктор, уж если очень хочешь что-то вскрыть или отрезать, то начни с себя и своих мозгов!» По-моему, обезьяна с гранатой – просто ангел

по сравнению с такими горе-врачами. От таких врачей, вооруженных последними достижениями науки и техники, с огромными амбициями и самомнением, надо бежать, как бежит антилопа от гепарда – и дай бог, чтобы вам повезло. Часто лечение страшнее болезни! Операции становятся подобны эпидемиям, например, операция при разрыве передней крестобразной связки в последние годы выросла на 400 %.

Лично мне часто приходится лечить пациентов не от травмы, а от последствий операций. Я не против операций, когда они необходимы, но если можно обойтись без нее – это еще лучше. Да и любая, даже прекрасно сделанная операция – это только начало лечения, а точнее – еще одна травма и шаг назад. Без правильного восстановления результата не будет. Как пример – операция после полного разрыва ахиллового сухожилия у известного американского баскетболиста Коби Брайта в лучшей клинике США, где он так и не восстановился, и ему пришлось уйти из спорта. А по моей методике восстанавливался солист ансамбля «Гжель». И через 2,5 месяца он танцевал на Олимпиаде в Сочи. А нагрузка у танцовщиков не меньше, чем у баскетболистов. Вообще, в большинстве случаев люди даже не понимают, что их за их же деньги покалечили. Потому что врач гарантирует лечение и операцию, но ни в коем случае – не результат. И часто пациент выздоравливает вопреки, а не благодаря лечению.

Вот такие письма я получаю довольно часто.

«Добрый день, меня зовут Елена, мне 37 лет. Живу в гор. Б.

Более двух лет беспокоила ноющая боль в правом коленном суставе, но все движения были в полном объеме и безболезненны, но боль нарастала после ходьбы. Местные врачи не могли понять причину боли, назначали НПВП и рекомендовали ЛФК. Я обратилась в спортивный клуб, где тренер имеет высшее мед. образование. Начала заниматься и на пятом занятии после выполнения упражнения жим ногами лежа через 30-40 мин. после занятия почувствовала нарастающую боль в коленном суставе. Мне рекомендовали доктора в Москве, к которому я и приехала 17 мая 2016 г. Он покрутил, погнул ногу, пропальпировал сустав, но ничего не выявил. На рентгене все было хорошо, предположил, что боль возникает из-за защемления чего-либо суставными поверхностями и предложил диагностическую артроскопию. При обнаружении причины он ее сразу и ликвидирует. После артроскопии сказал, что со связками и мениском все в порядке, произвел субтотальную резекцию жирового тела Гоффа, выписал меня через сутки с гематомой на всю переднюю поверхность голени с рекомендацией восстанавливаться по месту жительства. Когда я вернулась домой, у меня начался синовит. 4 раза пунктировали сустав, получали кровь, мыли физ. раствором и так до тех пор, пока не получили синовиальную жидкость без крови и ввели дипроспан с лидокаином. На сегодняшний день сустав сгибается только на 90 градусов, разгибание ноги вызывает острую боль внутри сустава. Сделала МРТ, заключение: состояние после резекции тела Гоффа, дисплазия надколеннико-бедренного сустава, частичное повреждение медиальной боковой связки (повреждение передней порции связки размер 9 мм на 23 мм), ушиб медиального мыщелка бедра, дегенеративные изменения внутреннего мениска (мениск истончен, в теле надрывы 1,5 мм), умеренное скопление жидкости в суставе. С момента операции прошло 2 месяца, сустав болит, субфебрильная температура, хожу хромая, согнуть ногу более 90 градусов не могу, при разгибании появляется боль внутри сустава (все эти ощущения появились после артроскопии). У меня вопрос: возьметесь ли Вы, Петр Александрович, за мое восстановление? В гор. Б мне предлагают операцию по удалению мениска. Я в шоке. Что делать, не знаю. Буду очень благодарна за ответ.

С уважением, Юля.

Возможно, Вы можете мне рекомендовать специалиста в моем городе по моему восстановлению, т. к. в Москву ехать мне тяжело, перемещаюсь маленькими дистанциями, болит сустав».

* * *

Ко мне часто приходят люди после занятий в школах бега и даже профессиональные спортсмены, которые бегают марафон. У них ногти слезли, суставы и позвоночник болят, но медаль получить хочется. На самом деле, они бегут от здоровья к медали. Вот еще один яркий пример.

За несколько месяцев до Олимпиады в Рио ко мне пришла моя пациентка Полина Кузнецова, известная гандболистка, которую семь лет назад я вылечил после серьезнейшей травмы плеча и трех безуспешных операций в лучших центрах у нас и за границей, и стоял вопрос о четвертой операции. Она уже не верила в успех и хотела уходить из спорта. Но после моего безоперационного лечения вернулась в спорт и очень успешно играла.

КО МНЕ ЧАСТО ПРИХОДЯТ ЛЮДИ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ В ШКОЛАХ БЕГА И ДАЖЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СПОРТСМЕНЫ, КОТОРЫЕ БЕГАЮТ МАРАФОН. У НИХ НОГТИ СЛЕЗЛИ, СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК БОЛЯТ, НО МЕДАЛЬ ПОЛУЧИТЬ ХОЧЕТСЯ.

И вот она появилась снова. С плечом все нормально, а вот с коленом – проблемы. Полгода назад была травма колена. Как сказали врачи, надорвались связки. Ничего серьезного не нашли, но решили на всякий случай «почистить».

– Я оперировалась в Хорватии, – рассказывала мне Полина, – но после снова на ровном месте при падении случилась уже очень серьезная травма. Разрыв передней крестообразной связки, порваны мениски и боковая связка, травмированы хрящи и даже кость. Консультанты в лучших центрах у нас и за границей однозначно вывели вердикт: операция. А я ОЧЕНЬ хочу поехать на Олимпиаду в Рио. И мой спортивный врач опять направляет меня к этому хирургу сделать повторную операцию. А я помню результат с моим больным плечом, поэтому хочу прийти к вам на реабилитацию.

Я был в шоке. Я вылечил ее от травмы и последствий операций, и семь лет не было никаких проблем с плечом, а она опять пошла тем же путем наступать на те же грабли. Но, к счастью, она согласилась лечиться у меня без операции, хотя периодически сомневалась в результате. Никто из врачей и тренер не верили в успех, ведь гандбол – это самый травмоопасный вид спорта, а на Олимпиаде еще и предельные нагрузки. Разрыв передней крестообразной связки, которая удерживает весь коленный сустав и несет основную нагрузку, без операции еще никто не лечил. Но я знал, что повторная травма – следствие предыдущей операции, и что «перешивать костюмчик» более сложно и долго. Она поверила мне и отказалась от операции. И вот результат: на Олимпиаде в Рио она стала олимпийской чемпионкой! И вошла в символическую сборную, как лучший игрок. Я рад, что она показала возможности моего метода. А основная ее работа была, кроме моих процедур, моя специальная система по подготовке к бегу и различные виды бега. Теперь я имею полное право сказать, что часто операции при травме приносят больше вреда, чем пользы, и бег бегу – рознь. В балете и большом спорте отбирают талантливых молодых спортсменов, большинство получают травмы и уходят из спорта. И только некоторые случайно становятся чемпионами. Ко мне же приходят в прямом смысле покалеченные, и абсолютное большинство становится здоровее, выносливее, чем до травмы. И вырастают в спорте, становясь чемпионами мира и олимпийских игр.

Бежать приятней и легче, чем идти

Я прошел долгий, сложный, тяжелый и иногда опасный путь, чтобы понять, что такое бег человека. Не многие знают, что ребенок 3–5 лет за день пробегает 35–40 километров. Да! Каждый день – марафонскую дистанцию. А самое большое наказание для здорового ребенка – лишить его этой пробежки. Повзрослев он начинает где-то тренироваться, пробегает кросс 2–3 км, и это становится уже целым событием! А пробежав марафон, вообще считает себя героем. Или возьмите человека, который идет с собакой. Человек идет, а собака рядом с ним – что делает? – Бежит. А почему? Да потому что бежать приятней и легче, чем идти. Многие ошибочно считают, что бег во много раз быстрее ходьбы. Но это так, если возникла необходимость, а легкий бег может быть по скорости, как быстрая ходьба. Еще важный момент – не обязательно для здоровья все время бежать. Можно и нужно периодически переходить на шаг и даже постоять полюбоваться природой или красивой архитектурой. А не тупо монотонно бежать по беговой дорожке, как белка в колесе. Обратите внимание, что все, кто занимается бегом, бегут на скорость, на расстояние, на время, на сжигание калорий. А я буду предлагать бежать для гармонизации всего организма и для удовольствия. И плевать, сколько ты пробежишь. Важно, чтобы эти движения доставляли все больше и больше удовольствия, дарили радость, силы, энергию. И с каждым днем, неделей, месяцем это получается все легче и легче. Когда телу становится приятно, уже не важны расстояния... Ты бежишь, потому что тебе хорошо, тебе хочется петь, голова становится ясной, появляются новые идеи, приходят решения проблем.

И ты можешь бежать со всей семьей – никто не отстанет, а во время бега можно еще и приятно пообщаться. Кстати, при занятиях бегом приветствуется, если вы поете или беседуете.

ВАЖНЫЙ МОМЕНТ – НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕ ВРЕМЯ БЕЖАТЬ. МОЖНО И НУЖНО ПЕРИОДИЧЕСКИ ПЕРЕХОДИТЬ НА ШАГ И ДАЖЕ ПОСТОЯТЬ ПОЛЮБОВАТЬСЯ ПРИРОДОЙ ИЛИ КРАСИВОЙ АРХИТЕКТУРОЙ. А НЕ ТУПО МОНОТОННО БЕЖАТЬ ПО БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ, КАК БЕЛКА В КОЛЕСЕ.

Ситихакер: мегаполис – это огромный спортивный зал

Мне не нравятся марафоны. Какой пример из истории взят для подражания? Греческий воин пробежал сорок с лишним километров, сказал правителю: «Мы победили» и умер от инфаркта или инсульта. Не нужен мне такой бег и такой символ для подражания! Получить сначала медаль, а затем – инфаркт? Куда вы бежите, марафонцы? Зачем? Мне ближе другой пример. Серый гусь летит несколько тысяч километров, поднимаясь над Гималаями на высоту около 10000 метров, где температура минус 40–50 градусов, разреженный воздух. А прилетев, полный здоровья, силы, радости, он строит гнездо, находит гусыню, занимается любовью и вскоре появляются на свет маленькие серые птенцы – жизнь продолжается. Снова займитесь ясновидением и яснослышанием, и решите, в какой стае вы хотели бы быть.

Я считаю, что человек должен много бегать, особенно в мегаполисе. Человек должен пробегать как минимум километров 15–20 в день. Причем не специально, а по ходу дела – на работе, в офисе, на улице, в общем, везде.

Сегодня в интернете модно направление «лайфхакер», когда находятся остроумные решения выхода из сложных ситуаций. Я хочу начать новую парадигму в жизни человечества и назвать ее «ситихакером». Что это такое? Представьте себе, что огромный, неудобный, загазованный, наполненный стрессами мегаполис с маленькими точками спортивных залов, фитнесов и парков в одно мгновение превратился в огромный спортивно-оздоровительный комплекс, где все, включая тротуары, машины, офисы, эскалаторы в метро и само метро, становится местом для оздоровления и занятий спортом. Это огромный спортивный зал, идеально созданный для тебя. И мне очень нравится, как меняется Москва, по которой я с семьей очень люблю много гулять.

Я по Москве не хожу. Я бегу, как «та собака», но все окружающие думают, что я просто куда-то спешу. И мне нравится этот огромный «спортзал», созданный специально для меня – этот огромный мегаполис с длинными эскалаторами, широкими бульварами, пешеходными переходами, огромными парками. Хорошо, что появился прокат велосипедов. Хочется сесть на велик, покататься на нем везде, все посмотреть, везде побывать, все попробовать. Многие из нас стремятся на отдых за границу, не замечая той красоты, которая нас окружает здесь, на родине. А я чувствую, что только у нас на родине хорошо, потому что здесь все делается для меня и для вас. Где вы найдете такой огромный красивый, все время меняющийся «тренажерный зал», работающий круглосуточно, бесплатно, с огромным количеством красивых домов, бульваров, набережных? Мне хотелось бы, чтобы в таком красивом городе жили и самые красивые люди. Но, к сожалению, я пока больше вижу горожан с потухшими взглядами, которые прикрывают дорогой, красивой, одеждой, обувью свои больные, кривые, хромые, тучные тела. Я бы им советовал не в фитнес-клубы ходить, а гулять по Москве. У меня на сайте я научу вас, как сделать так, чтобы город каждую минуту дарил вам здоровье и радость, даже если вы стоите в пробке в машине, или толкаетесь в метро, или работаете за компьютером. И тогда вы не будете тратить массу времени на походы в спортзал, да там и нет таких дорогих тренажеров, как, например, эскалатор в метро. Не бойтесь, хозяева спортзалов и фитнес-клубов, конечно, не все станут ситихакерами, а ваши залы будут заполняться еще больше: куда-то надо же будет девать избыток здоровья и энергии!

Система «серого гуся»

У меня лечился один марафонец. Получилось так, что у него произошел перелом ноги незадолго перед марафоном на Мальте. Он очень любит марафоны, бегают уже десятки лет. Мы с ним поработали пару недель, и он признался, что полумарафон уже сможет пробежать. Мне он предложил: «Вы в такой отличной спортивной форме. Не хотите ли тоже попробовать? Я знаю специальную, одну из лучших методик по подготовке марафонцев. Сначала в первый день бежишь 5 км, на второй – 6 км, потом – 10, и т. д.». На что я ответил, что марафон пробегу, но тренироваться не буду. Он не поверил, что 42 км можно пробежать без подготовки. А я рассказал, что у меня есть своя «система серого гуся», про которого я уже упоминал выше.

**ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПРОБЕГАТЬ КАК МИНИМУМ КИЛОМЕТРОВ
15–20 В ДЕНЬ. ПРИЧЕМ НЕ СПЕЦИАЛЬНО, А ПО ХОДУ ДЕЛА: НА
РАБОТЕ, В ОФИСЕ, НА УЛИЦЕ – В ОБЩЕМ, ВЕЗДЕ.**

Итак, повторяю. Серый гусь поднимается над Гималаями на высоту более 10 000 м, где температура минус 40–5 °С и разреженный воздух. То есть гусь летит на высоте самолета. Ночует в снегу. И вот интересный факт: ведь птица не закаливается, не тренируется специально. А не смотря на это, легко пролетает расстояние в несколько тысяч километров. И часто, когда прилетает на конечный пункт, серый гусь выгоняет из гнезда черного коршуна и селится в его гнезде. Затем линяет и месяц не летает, откладывает и высиживает яички. Гусята вылупляются и вообще не знают, что такое летать. Но и эти серые комочки через 1,5 месяца взлетают и летают, как мама с папой – без тренировок и закаливаний, как будто всю жизнь только этим и занимались. (Кстати, вспомните маленьких детей, как заведенных бегающих целый день, часто легко одетых да еще просящих у своих родителей мороженое даже зимой.) Если подсчитать калории, которые тратят на полет гуси, то тогда гусь должен весить, как поросенок. А его средний вес колеблется всего от 2 до 4,5 килограмм. Между прочим, чемпион по расстоянию перелета – полярная крачка, которая летит с северного полюса на южный и обратно 25000–30000 км в год, весит всего 95–130 грамм. А чемпион по высоте полета – африканский гриф – поднимается на высоту 12000 метров.

Возвращаясь к гусям, вспомним, что когда взлетает стая, то впереди летит вожак. Марафонцы же всегда бегут кучей, да это и понятно, так как расстояния, цели и, самое главное, конечный результат у птиц и спортсменов – разные. Птицы не летят кучей. На вожака, сильного и красивого, равняются, как на камертон, потому что всем хочется видеть красивое, сильное, более совершенное тело впереди себя. Вожак стаи – это пример для подражания. И ни у кого даже мысли не возникнет его обогнать, ведь тогда им нечем будет любоваться. Видели ли вы что бы соревновались на «кто быстрее» стаи гусей, уток, журавлей, чибисов? Я думаю, что вам такой вопрос даже в голову не приходил: настолько очевиден ответ «нет». Поэтому если вы выступаете на соревнованиях, то надо бежать изо всех сил, а если для здоровья – включите ясновидение и яснослышание.

Бег правильно выстраивает тело, сосуды, нервы. Все тело работает, как целостная структура. Каждый орган находится на своем месте. Моя работа не в том, чтобы дать нагрузку, а чтобы структурировать тело. Постараться вернуть ему заложенную в нем первозданность.

И снова возвращаясь к птицам, замечу: они летают не на прокорм, как принято думать, а для того, чтобы ощутить удовольствие от физической нагрузки. И не летят молча: мы слышим, как курлычут журавли от удовольствия, и нам на душе тоже становится радостно.

Более того, журавли даже спят на лету. В общем, запомните: правильное движение – это колоссальное удовольствие!

Снова включите ясновидение и яснослышание – и посмотрите, как бежит и дышит обычный бегун: тяжело, хрипло, натужно. Хочется ли вам бросить все и присоединиться к нему, хотя он и одет в модное термобелье и фирменные кроссовки? Хочется бежать рядом с человеком, у которого сжаты плечи и бедра, прогнута спина, поясница, подпрыгивает живот, а зад виляет в разные стороны? Кстати, старое животное всегда можно определить по прогнутой спине и висящему животу. Некоторые, правда, предлагают специальные утягивающие пояса, чтобы сдавить болтающиеся органы, но куда деть старую, прогнутую поясницу? Когда я вижу такого горе-«бегуна», мне хочется пожалеть этого бедолагу и посоветовать лучше полежать у телевизора – пользы будет больше.

БЕГ ПРАВИЛЬНО ВЫСТРАИВАЕТ ТЕЛО, СОСУДЫ, НЕРВЫ. ВСЕ ТЕЛО РАБОТАЕТ, КАК ЦЕЛОСТНАЯ СТРУКТУРА. КАЖДЫЙ ОРГАН НАХОДИТСЯ НА СВОЕМ МЕСТЕ.

Пастух овец оказался на спортивном пьедестале

В Австралии есть самый длинный марафон – 837 км. На него выходят самые известные бегуны. Надо бежать 5 суток, по 18 часов каждый день, 6 часов – на сон. Жесткое ограничение по возрасту – до 30 лет. На забег выходят самые известные марафонцы, и у каждого – по несколько спонсоров от известнейших фирм. Считается, что после 30 лет уже невозможно даже участвовать в этом соревновании. Вся Австралия следит за этим спортивным событием.

Однажды на этот марафон пришел неспортивно одетый мужичок 61 года, одет был в рубашку, широкие штаны, на ногах – галоши. Оказалось, что это был пастух овец. Он тоже захотел участвовать в соревновании. Рассказал, что «тренируется» каждый день: за овцами приходится иногда бегать по 2–3 дня. Но у него не было у него ни кроссовок с амортизаторами, ни спонсоров. А у каждого спортсмена были спонсоры, без которых никто не рисковал выступать. Все посмеялись над ним и побежали – за призовыми 10 тысячами долларами. А пастух даже и не знал, что за первое место полагаются деньги.

В первый день он отстал даже от тех, кто успел поспать и побежать дальше. Пять дней он бежал, не останавливаясь на сон. Но он не был измученным, он не стремился совершить подвиг, он бежал себе в удовольствие. Он пробежал это расстояние на 6 часов быстрее всех. И когда в награду получил 10 тысяч долларов, то очень удивился. И ему так стало жалко тех, кто бежал за ним, что поделил приз на пятерку лидеров.

Все были в шоке. А для меня это обычный, реальный факт. Он бежал, как бегают дети, и с возрастом не потерял этот дар, а развил его. Каждый из нас тоже когда-то умел так по-детски бегать, но затем разучились, хотя подсознание помнит: это было для нас самое большое удовольствие. И эту радость от бега получил пастух. Он доказал себе и окружающим, что возраст не важен и что суперкроссовки не нужны. А теперь подумайте: если 61-летний пастух смог одолеть такой марафон, то и каждый из нас может. И я знаю, как повторить то, что сделал этот простой пастух. Вот он настоящий пример для подражания! А в большом спорте часто не развивают скрытые возможности спортсменов, а чаще их детренируют, закрывают и калечат, набирая все новых и новых талантливых ребят и девчонок.

**В БОЛЬШОМ СПОРТЕ ЧАСТО НЕ РАЗВИВАЮТ СКРЫТЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ, А ЧАЩЕ ДЕТРЕНИРУЮТ,
ЗАКРЫВАЮТ И КАЛЕЧАТ, НАБИРАЯ ВСЕ НОВЫХ И НОВЫХ
ТАЛАНТЛИВЫХ РЕБЯТ И ДЕВЧОНОК.**

Жизнь на бегу и жизнь в беге – большая разница

Я хочу рассказать про бег, который не просто бег, а сродни духовной практике. Не зря есть выражение: «Если хочешь быть здоровым – бегай. Если хочешь быть красивым – бегай. Если хочешь быть мудрым – бегай». Однако бежать по-настоящему красиво может не каждый. Этот бег нужно заработать, вернуть, вспомнить, как сожженную лягушачью шкурку из сказки про Царевну-лягушку. Вернуть себе состояние и возможности ребенка, которые мы с годами утрачиваем. Осознанно вернуться в детство. Вернуть себе то, что ранее давалось просто в дар. А мы не сохранили, точнее – закрыли, а потом и потеряли свои возможности. Поэтому теперь будем исследовать философию бега, математику бега, красоту бега, опасность бега, экстремальность бега и различные его виды: бег ребенка, бег воина, бег оленя, бег медведя, бег по скалам, бег по песку, бег Чарли Чаплина. А также изучать гимнастики, раскрывающие мудрость бега. Многие считают, что животные более выносливы и бегают лучше и быстрее, чем мы. Это не так. Тараумарцы полтора суток бегут за оленем. Олень без сил падает, они его оглушают и несут домой. Для справки: тараумарцы – индейский народ, проживающий в гористой местности Сьерра Тараумара (чаще называемой Медный каньон) в штате Чиуауа на северо-западе Мексики. Я хочу предложить простую методику бега. Но простое противоположно примитивному. Трением палочку о палочку добыть огонь – это одно. Нажать на выключатель – совершенно другое. Сколько трудов и открытий стоит за этим щелчком выключателя: гидроэлектростанции, изобретение лампочки, открытие тока и т. д.

Бег, который я предлагаю – это практика для тех, кто ищет что-то по-настоящему ценное, простое и глубокое. В конечном итоге бег, действительно, подобен полету птицы. Поэтому снова вернемся к птицам.

Нагрузки у птиц в десятки раз выше, чем у бегущего животного. Интересно, что большая нагрузка продлевает жизнь. Как пример – полевая мышь, которая живет в 15–20 раз меньше летучей мыши. Кстати, полевая – вегетарианка, а летучая ест насекомых, то есть живые белки. Это к вопросу о диетах.

И немного об открытии в медицине. Врачи рекомендуют разные диеты и уже многие худеют от того, что стали невротиками, боясь есть жирную пищу, чтобы не дай бог не повысить холестерин крови, чистят кровь, подвергая свое здоровье серьезной опасности. Но уже давно доказано, что такие известные выражения, как «Мы едим то, что мы едим» и «Ножом и вилкой мы копаем себе могилу», мягко говоря, являются полной чепухой.

Я уверен: ложь, что пожилой человек должен иметь инсульты, инфаркты, больные суставы. Тот марафонец, 61-летний пастух, пробежал десятки километров без всякого напряжения. А если он пробежал, значит, может каждый.

Вас будут убеждать, что для хорошего бега нужны хорошие тренеры. Но посмотрите: многие из тренеров – сами больные люди.

Я УВЕРЕН: ЛОЖЬ, ЧТО ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ИМЕТЬ ИНСУЛЬТЫ, ИНФАРКТЫ, БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ. ТОТ МАРАФОНЕЦ, 61-ЛЕТНИЙ ПАСТУХ, ПРОБЕЖАЛ ДЕСЯТКИ КИЛОМЕТРОВ БЕЗ ВСЯКОГО НАПРЯЖЕНИЯ. А ЕСЛИ ОН ПРОБЕЖАЛ, ЗНАЧИТ, МОЖЕТ КАЖДЫЙ.

Я считаю, что существует всего несколько основных гимнастик (все остальные – производные из них):

- правильно стоять;
- правильно ходить-бежать;

- правильно лежать-сидеть;
- правильно дышать;
- правильно есть.

Нам предстоят упражнения по выстраиванию тела, при этом вы не будете терять ни минуты вашего бесценного времени. Ведь задумайтесь – это время нашей жизни. Даже когда вы будете сидеть в офисе или в машине, а это 8-12 часов в день, то ваше тело будет занимать оптимальное положение. И вы будете получать больше эффекта, чем в тренажерном зале.

Гимнастика Чарли Чаплина

Моя практика существует для тех, у кого нет лишнего времени, лишнего здоровья и лишних денег. У кого все это есть – пусть идут в тренажерный зал, в больницу или смотрят передачи о здоровье на ТВ.

Мы же будем бежать по песку (бег верблюда), по снегу, по пашне, по пересеченной местности, по городу, по офису, бежать, как бегал Чарли Чаплин. Кстати, я уверен, что этот великий мастер добился большого успеха и славы во многом благодаря своей уникальной гимнастике – смешному бегу, похожему на бег маленького ребенка.

Или вот подумайте: медведь – страшный зверь. Он может сражаться с двумя тиграми. А он что – занимается в тренажерном зале? Он может бежать по полю и по лесу с одинаковой скоростью – 50 км в час. А запустите любого спортсмена бежать по лесу с такой скоростью – медведь догонит его в два счета.

Или, например, упражнение – просто стоять. Некоторые скажут, что это легко. Но попробуйте постоять в храме несколько часов – поймете, как это сложно! У меня лечился старец, который стоит в храме по 16 часов в день. Его физическая нагрузка больше, чем у профессиональных спортсменов.

Мы будем стремиться бежать лучше, чем медведь, и даже лучше чем тараумарцы. Ведь мы живем в еще более экстремальных условиях, чем они, и для нас, я напомним, построен самый дорогой «спортивный зал» – огромный город. Когда я был в Кувейте, меня спросили, что вы хотите.

Я сказал: побывать на старинном рынке, поскакать на лучшем арабском скакуне; пожить у бедуинов в палатке и пробежать по пустыне. Все это я осуществил на удивление местных жителей. Теперь у меня есть цель – съездить к тараумарцам и заслужить их уважение и понимание. Я считаю, что мы, люди, которые живут в мегаполисе, нуждаются в экстремальных упражнениях, которые им помогут выбиться из привычной «матрицы». То, чем я занимаюсь, дает возможность лучше кататься на горных лыжах, сидеть верхом, выдерживать экстремальные физические и психологические нагрузки, и с годами становиться здоровей и моложе душой. А мой опыт показал, что все упражнения делать лучше и легче, если их выполнять без узконаправленных тренировок, которые чаще детренируют и закрывают наши возможности. И как ни странно, этого можно добиться только в мегаполисе, если пользоваться им, как тренажерным залом, тогда город не будет выжимать из тебя все соки.

Нужно создать условия, чтобы проявилось все лучшее, что в нас заложено. Не надо улучшать тело: человек создан по образу и подобию Божьему. Поэтому наш бег – не простой. Наш бег – это колоссальная работа над собой. Тренировка чутья, интуиции. Это зарабатывание здоровья благодаря бегу. Поэтому подготавливаться к бегу будет очень тяжело, а бегать – очень легко. Тяжело – в ученье, легко – в бою. Если ты бежишь за медалью, тогда у тебя цель – медаль. Если – к здоровью, то это часто бегство в противоположную сторону. Важно – не сколько ты пробежал, а КАК. Для нас учителем будет не олимпийский бегун, а маленький ребенок. Ведь бег закладывается еще до рождения. Развивается на первом этапе жизни. Бег – это самые красивые движения, на которые способен человек. А бег человека – это самый красивый бег из всех животных.

Абсолютное большинство врачей ищут болезнь, а я всегда ищу здоровье и стремлюсь его усилить, развить, улучшить и укрепить. Повторяю: иногда лечение страшнее самой болезни. Поэтому плохой и очень активный врач – страшное зло. Что важнее – знать все сорта сорняков или то, как выглядит помидорчик, и в порыве борьбы с сорняками не уничтожить и полезные культуры? Бег – это не просто движения ногами, но пробуждение сознания, понимания. И если человек создан по подобию и образу божьему, то и бег человека подо-

бен его движению. Здоровье – это не только анализы, обследования и диагнозы врачей, еще важнее то, как ты себя чувствуешь. Осознаешь ли, что бежишь в сторону здоровья, что это тебе помогает, понимаешь ли, что движешься, куда нужно... Поэтому основная задача врача – не назначить лекарства и не отправить на анализы, а сделать так, чтобы человек захотел быть по-настоящему здоровым и показать ему правильный путь. А лучше – сопровождать его на этом нелегком пути и поддерживать в трудную минуту.

Но надо знать, что на пути к здоровью существует много преград. Это нагрузки, это безжалостность к себе, это риск и ответственность за результат. В человеке заложены колоссальные чудесные возможности. И очень важно разбудить их в организме. В противном случае они будут спать и никогда не проснутся.

Я проверил все школы по бегу. Ни в одной из них я не стал бы заниматься. Я бы лучше поехал к тараумарцам или к пастуху из Австралии. Они мне более интересны, и у них многому можно научиться. Форма определяет содержание. Спортивная машина – спортивная машина, а трактор – это трактор.

**ОСНОВНАЯ ЗАДАЧА ВРАЧА – НЕ НАЗНАЧИТЬ ЛЕКАРСТВА И
НЕ ОТПРАВИТЬ НА АНАЛИЗЫ, А СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК
ЗАХОТЕЛ БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗДОРОВЫМ И ПОКАЗАТЬ ЕМУ
ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ.**

Немного о теле, мышцах, костном мозге и крови

Форму тела удерживают кости, сухожилия, связки, надкостница, суставы. Как говорил Мечников, это наш мягкий скелет. То, как выглядит тело, уже многое говорит о здоровье и возрасте человека. Мышцы дают только движение, но они слишком слабые, чтобы удерживать форму тела. И когда начинают накачивать мышцы, чтобы удержать позвоночник, суставы, то это у меня вызывает, мягко говоря, улыбку. То, чем мы будем заниматься – это исправление формы путем колоссальных и в тоже время незаметных, очень приятных и хорошо контролируемых нагрузок. Чтобы понять, о чем я говорю, попробуйте напрячь мышцы и сесть на шпагат, если раньше вы не садились. Ну что – теперь вы поняли разницу в силе мышц и связок? Мышцы – самая примитивная вещь. Они требуют много еды, много калорий и длительных, постоянных упражнений, чтобы не потерять форму. Но часто те, кто много уделяет вниманию мышцам, часто их качая, имеют с годами дряблое тело и обвисшие мышцы.

Мой бег – это совсем другое. Мы будем накачивать сухожилия и связки, которые в десятки раз сильнее мышц, они более крепкие, выносливые, требуют меньше калорий и долго удерживают форму без изнурительных тренировок. Занимаясь бегом, этим всеобъемлющим движением, мы наладим все: органы на место поставим, паразитов и микробов заставим работать на нас и обмен веществ приведем в порядок, и с сердечно-сосудистой системой поработаем. И полнеть не будем. Это уникальная медицина через бег. Бег – это как встреча всего со всем. Это как лекарство и как прививка от моды. Важнее быть не модным, а жизнерадостным и здоровым, иметь хорошую потенцию, родить детей, прекрасно выглядеть, быть гибким, подвижным. Словом, предлагаемый подход никого не оставит равнодушным. И он для тех, кто хочет жить по-настоящему и честным трудом заработать свое счастье и здоровье, а не брать его в кредит.

Впереди у нас и гимнастика еды, и гимнастика связок, и гимнастика для костного мозга. Будем заниматься и костями. Для многих людей кости – это то, на чем «висят» все органы. А на самом деле, кости – самая глубинная и мощная структура в человеческом организме. Внутри костей находится костный мозг, а это наши стволовые клетки и лаборатория по обновлению крови. Кости покрыты надкостницей еще более чувствительной и болезненной тканью, чем кожа. И от того, в каком состоянии находится костный мозг, во многом зависит наше общее состояние. Ведь кровь человека – одна из определяющих субстанций нашего организма с бесконечным количеством функций. Если идет правильная физическая работа, то связки начинают массировать кость и улучшать кровоснабжение внутри кости, улучшать питание внутри костного мозга. Иммуитет костного мозга, кстати, в 20 раз сильнее иммунной системы всего организма.

**МЫ БУДЕМ НАКАЧИВАТЬ СУХОЖИЛИЯ И СВЯЗКИ, КОТОРЫЕ
В ДЕСЯТКИ РАЗ СИЛЬНЕЕ МЫШЦ, ОНИ БОЛЕЕ КРЕПКИЕ,
ВЫНОСЛИВЫЕ, ТРЕБУЮТ МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ И ДОЛГО
УДЕРЖИВАЮТ ФОРМУ БЕЗ ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК.**

В свое время, когда я учился у профессора Янковского в Риге, он мне открыл огромный мир под названием «костный мозг». Его методика остеорефлексотерапии давала молниеносные результаты при пяточной шпоре, артрозах, остеопорозе, контрактурах. По его словам, обязательно нужно движение и работа связок, чтобы не было остеопороза. Гимнастика, которой мы будем заниматься – это не только упражнения для построения внешнего тела, но главным образом – для правильного формирования «внутреннего тела».

Походка и осанка выдают характер и болезни

Существует множество гимнастик. Но интересно то, что есть точка сборки – гимнастика, в которой собирается абсолютно все. На любом производстве есть сборочный цех, где все произведенное по отдельности соединяется в целое. Бег, ходьба – это и есть то целое, та сборка, где пересекаются все гимнастики. Все виды спорта. Даже шахматы. Видишь, как зашел человек на турнир, как сел – и сразу становится понятно, пришел он выиграть или проигрывать. По походке можно определить характер любого человека. Вспомните хотя бы мультфильм «Маугли»: как ходят тигр, шакал, волки. Походка каждого зверя выдает их характер. По походке можно легко отличить Президента от шарлатана, подхалима и жулика.

По походке можно сразу определить, сколько человеку лет. Поэтому, если вы правильно будете заниматься ходьбой и бегом, у вас будет красивая, молодая походка, которая с каждым годом будет еще красивее. И это богатство можно только заработать честным, тяжелым, упорным трудом. В общем, походка всегда расскажет больше, чем человек расскажет о себе. Только смотри и наблюдай. Включите ясновидение и ясновыслушивание.

Мне странно слышать, когда врачи советуют своим пациентам «просто ходить», «заниматься бегом», при этом не зная, на что они отправляют человека. Это все равно что сказать: «Пойди и сделай «ферарри» или «мерседес». Как это – просто так пойди и побегай? Бег – это целая наука, это событие. Это все равно что сказать: «Пойди сыграй на рояле Шопена или на скрипке Паганини». Или – «Пойди и сделай сам себе операцию». И бег, и ходьба – это невероятно ювелирное умение и самая сложная гимнастика, какая только может быть.

Ходьба – это синергетический процесс, в котором сочетается каждое движение, каждое сочленение, каждый орган, каждая система в организме: легкие, опорно-двигательный аппарат, гормональные изменения, дыхание. Бег, ходьба очень влияют и на психологическое состояние. Все взаимосвязано. Поэтому просто говорить, что нужно бегать или ходить – это легкомысленно. Это значит – не понимать сложности и глубины явления. Это разговор ни о чем. Это как пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что.

Сорок лет собирая самые различные гимнастики (а сейчас в моде восточные практики – тайцзы, тайчи, йога и т. д.), возьму на себя смелость сказать, что от подготовленности к ним тела зависит очень многое. И если тело не подготовлено, то от этих гимнастик может быть больше вреда, чем пользы. Если говорить о настоящих гимнастике, которые действительно дают подготовку к ходьбе, к бегу, то это, скорее всего, могут быть даже сельхозработы: например, рубить дрова, забивать гвозди, пилить, копать, косить, носить, доить – все это подготовка к идеальной ходьбе и бегу. Сюда же относится и правильное вынашивание ребенка. Не удивляйтесь. Любое из этих занятий правильно выстраивает тело, а если делать неправильно, то безжалостно разрушает.

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.