



**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

КИНЕЗИТЕРАПИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ДВИЖЕНИЕ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ



**«ПОЗТАЖНЫЙ» ПЛАН
ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ**



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ТРЕНАЖЕРАХ



**365 СОВЕТОВ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО**

Сергей Бубновский

**Кинезитерапия на каждый день.
365 советов доктора Бубновского**

«ЭКСМО»

2019

УДК 615.8
ББК 51.204.0

Бубновский С. М.

Кинезитерапия на каждый день. 365 советов доктора Бубновского /
С. М. Бубновский — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-098521-0

В своей новой книге доктор Бубновский дает полезные советы тем, кто хочет сохранить или восстановить свое здоровье. Автор рассматривает основные ошибки, которые возникают при неправильном или необдуманном подходе к физическим нагрузкам, и дает рекомендации, которые помогут восстановить здоровье суставов, позвоночника и сердечно-сосудистой системы без лекарств и операций. Советы, которые содержатся в этой книге, будут полезны для всей семьи: мужчинам и женщинам трудоспособного возраста, молодым родителям, людям старшего поколения. Заниматься здоровьем необходимо в любом возрасте, а советы доктора Бубновского помогут читателям делать это правильно.

УДК 615.8
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-098521-0

© Бубновский С. М., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие	6
Как сохранить здоровье: советы для всех	8
Все о воде: что пить и сколько?	14
Гимнастика и спорт	22
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Сергей Бубновский

Кинезитерапия на каждый день.

365 советов доктора Бубновского

© Бубновский С. М., 2019 © ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

БУБНОВСКИЙ СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВИЧ – доктор медицинских наук, профессор, автор принципиально новых безоперационных методов лечения позвоночника и суставов, создатель нового направления в медицине – кинезитерапии, в которой сам больной активно участвует в своем выздоровлении благодаря внутренним резервам и пониманию своего тела. Девиз автора: «Ни дня без упражнений!»

Предисловие

Рано или поздно большинство людей (прежде всего старшей возрастной группы) приходят к размышлению о необходимости добавить в жизнь выполнение какой-нибудь гимнастической программы исключительно для восстановления здоровья – как правило, уже утраченного. Почему? Да потому что нездоровье, несмотря на употребление лекарств и регулярное посещение поликлиник, проявляется физической немощью (если не сказать, дряхлостью). И это нездоровье люди (особенно те из них, кто сохранил интеллектуальные способности) начинают ощущать буквально каждую минуту. И тогда сидящие в кресле (не обязательно инвалидном) «мыслители» начинают вспоминать тот период своей жизни, когда они были активными и спортивными. Они помнят, что именно активная жизнь доставляла им радость, которую они давно уже перестали ощущать. А сейчас они продолжают жить скорее по привычке, чем по необходимости.

Но как же им не хочется верить, что все осталось в прошлом! И они, пытаясь что-то изменить к лучшему, при личной встрече спрашивают у меня совета не о том, как жить дальше, а «какие поделать упражнения, чтобы вернуть возможность свободно передвигаться». Но в этом случае мы оба, сидящие напротив друг друга врач и больной, понимаем, что совет запоздал. Сенека в таких случаях говорил: «Поздно быть бережливым, когда осталось «на доньшке», да и то, что осталось, – самое скверное».

Чтобы не попасть в такую ситуацию и не погрузиться в физическую немощь, надо помнить, что в году 365 дней, и каждый день, от первого до последнего дня года, надо выполнять физические упражнения для сохранения здоровья.

Но какие упражнения делать? Сколько времени нужно заниматься и с какой нагрузкой? На этот вопрос ответить сможет далеко не каждый. А как бывает на самом деле? Почему мы не выполняем тех действий, которые так необходимы для сохранения здоровья? Мы работаем, суемтся, а о здоровье подумать некогда – откладываем на потом или на лето, ведь летом ждет дача или деревня. И нам кажется, что когда приедем на дачу, там нас ждет рай для здоровья: чистый воздух, река, огород, свежая зелень с грядки! Там ждет природная гимнастика с «гимнастическими» предметами – граблями, тяпками, вилами, лопатами, тачками и ведрами с водой. Так зачем нам гантели и тренажеры? В спортивном зале скучно, да и работать в городе надо! А вот летом на даче мы на весь год здоровьем зарядимся – нужно только вырваться из города.

Но на самом деле сценарий бывает и другой. После первого же дня работы в огороде мышцы, забывшие про тренажеры и гантели, вдруг отказываются функционировать, спина перестает гнуться, руки повисают плетьюми, и в результате остаток отпуска приходится провести в постели из-за болей в спине. И мы видим, что случилось с соседкой – такой же городской женщиной, которая приехала на дачу отдохнуть: она простояла полдня на огороде, склонившись над грядкой, после чего у нее закружилась голова и отказали ноги: инсульт, и ее увезла «Скорая»! А другой сосед позволил себе лишнего, а утром стал перекапывать огород под картошку, но сил не рассчитал. В результате – инфаркт миокарда, и его увезла уже совсем другая машина, не «Скорая».

Это не страшилки – так действительно бывает. И это результат жизни без гимнастики, потому что без регулярных нагрузок детренированные и «почему-то» ослабевшие мышцы отказывают. Неудивительно: мышцы могут выполнять любую работу только тогда, когда их «хозяин» ухаживает за ними 365 дней в году, потому что знает, что именно мышцы «кормят» внутренние органы, в первую очередь сердце и мозг. В мышцах находятся кровеносные сосуды, и с их помощью они доставляют питание органам, суставам и тканям. Но для этого мышцы должны полноценно работать хотя бы 15, а лучше 30 минут в день. Сокращаясь и расслабля-

ясь, мышцы выполняют насосную функцию – качают кровь. А полноценная работа возможна только во время гимнастических упражнений.

Но хозяин или хозяйка мышц об этом забывают или не знают. Чаще знают, но откладывают «на потом». Или наоборот, начинают слишком резво выполнять модные гимнастические программы для похудения, наслушавшись интернет-тренеров по фитнесу или насмотревшись на красивые тела в кино или тренажерных залах. Порой они начинают заниматься слишком фанатично и... сгорают: устают преодолевать лень и плохое настроение и не хотят отказывать себе в удовольствиях ради этой гимнастики, даже если на нее требуется выделить 15–30 минут. «Может быть, не сейчас – потом как-нибудь позанимаюсь?!» – успокаивают себя они. Интересно, что «потом», после перерыва, они уже не могут заставить себя снова выполнять гимнастические комплексы: сгорело желание...

Почему это происходит? Потому что есть мода на фитнес, а есть понимание смысла упражнений. Мода проходит, а понимание так и не приходит. И спустя много лет возникают вопросы: как вернуть здоровье? какую гимнастику делать? как дышать, пить, есть, закаливаться? Вопросов становится больше, и ответы на них кажутся уже не только интересными, но и даже необходимыми. Людям хочется послушать советы специалиста, найти правильный ответ на вопросы и вернуть в жизнь былую активность! Жаль, что иногда уже поздно, и даже самый лучший совет не может помочь. И все-таки: как дышать при выполнении упражнений? сколько пить воды? на чем спать?

Что еще вас интересует? Задайте свой вопрос и, конечно, прочитайте советы специалиста. Изменить отношение к здоровью никогда не поздно, но, может быть, еще не поздно изменить качество вашей жизни?

Как сохранить здоровье: советы для всех

Какой вид физических нагрузок будет наиболее полезен взрослому человеку при отсутствии каких-либо жалоб на здоровье? Чем лучше заниматься для профилактики развития заболеваний: аэробикой, фитнесом или йогой?

Совет. Как говорили древние греки, «лучшее лечение – это профилактика», то есть недопущение болезни. Поэтому каждого человека с детства надо приучать к необходимости выполнять гимнастику так же, как чистить зубы, умываться, ходить в баню или сауну. Потому что человек с годами становится ленив. В наше время, когда люди живут с компьютером «в обнимку», это становится суперактуальной проблемой. И заставить молодого человека оторваться от компьютера очень-очень сложно. Это может сделать либо очень волевой человек, либо тот, у которого необходимость каждый час отрываться от стула и делать какое-нибудь физическое упражнение уже впиталась в мозг. Из всех видов оздоровительных нагрузок, которые существуют (я уже писал об этом в книге «Код здоровья сердца и сосудов»), основными являются три: аэробные упражнения, упражнения типа «треугольника» и силовые упражнения.

Аэробные упражнения, к которым можно отнести бег, ходьбу (быструю и долгую), плавание, велосипед. Сейчас входит в моду скандинавская ходьба. Все перечисленное – это циклические упражнения, которые позволяют тренировать сердце, его ритм и выносливость, поддерживают кровообращение в норме, улучшают нервную систему, успокаивают человека. Для здоровья и тренировки сердца, с моей точки зрения, достаточно проходить быстрым шагом 4 километра, бегать трусцой не менее двадцати минут, приседать не менее 100 раз за 2–3 серии, проплыть не менее 800 метров (это 16–18 минут кролем или 20–22 минуты брассом), проехать на велосипеде не менее 10 км. Выбирайте!

Но надо помнить, что бег на длинные дистанции, марафонский бег ведут к изнашиванию суставов, поэтому марафонцы, стайеры и любители бега на длинные дистанции часто обращаются к нам с артрозами коленных и тазобедренных суставов и остеохондрозом позвоночника. При этом у них здоровое сердце и сосуды. Обидно! Потому что кроме бега необходимо выполнять упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

Бег на длинные дистанции и марафонский бег ведут к изнашиванию суставов

Упражнения типа «треугольника». Для их выполнения человек, стоя в положении «ноги шире плеч» и сгибаясь в пояснице, старается, не сгибая колена, на выдохе «Хаа» коснуться пальцами рук пальцев одной из ног. То же самое с другой ногой. Можно взять себя за пятки с задней стороны, где ахиллово сухожилие, и с прямыми ногами наклониться вперед, стараясь заглянуть за спину. Или сидя сначала сложиться к одной ноге, достав пальцы ног и стараясь пальцы потянуть на себя, затем к другой ноге. Это упражнения на растяжку до бега и после него. В зале кинезитерапии существуют специальные тренажеры, МТБ, которые прекрасно растягивают мышцы и связки в динамическом режиме.

Силовые упражнения бывают нескольких видов. Во-первых, это силовые упражнения с собственным весом тела. Например, выполнять подтягивания, отжимания, приседания. Это самые сложные упражнения для людей, физически готовых. Во-вторых, это упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями, гириями, штангами, то есть со свободными отягощениями – они тоже для подготовленных людей. Эти упражнения эффективные, но травмоопасные,

поэтому их необходимо выполнять либо с партнером, либо с тренером. Самыми безопасными и самыми полезными силовыми упражнениями, с моей точки зрения, являются упражнения, выполняемые на профессиональных тренажерах в тренажерном зале. Там есть инструктор, который покажет, как правильно выполнить каждое упражнение, проконтролирует технику исполнения упражнений и поможет подобрать оптимальный вес отягощений и упражнения, которые могут заменить и приседания, и отжимания, и подтягивания. Упражнения на тренажерах позволяют в комфортном режиме активизировать мышцы с целью восстановления до нормы, чтобы тело не «висело» на костях и не морщинилось, несмотря на возраст. Когда оно висит – это целлюлит, а когда оно сухое и морщинистое – это недостаток «живого» веса, то есть мышц и сосудов.

Упражнения на тренажерах позволяют в комфортном режиме активизировать мышцы с целью восстановления до нормы, чтобы тело не «висело» на костях и не морщинилось, несмотря на возраст.

Эти три вида нагрузок (аэробные, силовые и стретчинговые) нужно распределять в течение недели равномерно. Допустим, понедельник, среда, пятница – посещение тренажерного зала с сауной после упражнений. Вторник, четверг, суббота – пробежки, ходьба, велосипед, плавание или два раза в неделю хорошая ровная аэробная нагрузка на пульсе 140–145 уд/мин. Этого будет достаточно. И растягивающие упражнения в течение 5–10 минут после занятий. В завершение нужно обязательно выполнить закаливающие процедуры в виде холодного душа или холодной ванны.

Один день в неделю можно повалывать дурака, то есть просто погулять в лесу или в парке – подальше от города. Принимая подобные профилактические меры, вы не будете обращаться ни к кардиологам, ни к терапевтам, ни к невропатологам, ни к другим врачам, которые занимаются уже «испорченным», то есть заболевшим телом.

Сколько по времени должно длиться такое занятие? Сколько часов в неделю надо уделять спорту?

Совет. Я проводил разного рода измерения и пришел к выводу, что все должно быть в радость. Не надо выполнять упражнения «на зубах», то есть на преодолении воли, потому что рано или поздно психика даст сбой и человек откажется вообще что-то делать. А если ты выполнил упражнения до пота, до покраснения кожных покровов и получил от этого удовольствие, значит, это вполне достаточная норма. Обычно минимальное время занятий – это 20 минут.

Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями – от 40 минут до 1 часа 10 минут. И заниматься надо не менее трех раз в неделю. Моя личная норма – час в день ежедневно. От такой нагрузки я получаю удовольствие и заряд на весь день, чего и другим желаю.

Минимальное время занятий – 20 минут. Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями – от 40 минут до 1 часа 10 минут.

В какое время суток надо заниматься: утром, днем или вечером?

Совет. Я считаю, что в условиях города лучше заниматься в первой половине дня, когда человек еще не устал от городской суеты. Если же он всю работу проводит в вечернее время, тогда ему неплохо позаниматься и вечером.

Существуют жаворонки и совы. Если у человека первая половина дня уходит на сон, то есть он сова, тогда утром, когда он поздно встанет, заниматься не сможет. В таком случае он должен найти себе время для занятий либо в обеденный перерыв, либо вечером. Если же жаворонок, то чем раньше (в 6–8 часов утра) он позанимается, тем лучше...

Хотя многие кардиологи почему-то говорят, что нельзя давать организму нагрузки утром (я не знаю, правда, откуда взялся этот миф, потому что время суток не имеет терапевтического значения). Есть такая наука – хронобиология. Бывают часы активные, бывают часы пассивные, бывают часы нейтральные. Во всяком случае, тот, кто утром позанимался, весь день свободен. Теперь представьте, что вы весь день работаете и оставили два часа вечером позаниматься. А вечером у вас собрание, совещание, концерт, театр, день рождения, свадьба, корпоратив, и вы не успели провести занятие. Пропуски занятий снижают эффект предыдущих, поэтому вечернее время я все-таки оставляю совам, которые не спят до двенадцати или даже до двух ночи, и им позаниматься в 8–10 часов вечера не представляет никакой сложности. На самом деле каждый должен выбирать для себя тот режим, который позволяет ему не менее трех раз в неделю выполнять достаточно большой объем упражнений: и аэробных, и растягивающих, и силовых.

Какие упражнения вредны для позвоночника?

Совет. Я считаю вредными для позвоночника прыжки с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина и езду на машине по бездорожью – то есть все действия, которые связаны с ударами и вибрациями, все нагрузки со смещением оси тела. Например, фигурное катание, где много прыжков и скручиваний, может привести к серьезным проблемам позвоночника. Считаю, что вреден для позвоночника бег по асфальту в кедах на плоской подошве или спортивных тапочках, а не в специальной беговой обуви. Особо скептически отношусь к марафону по Садовому кольцу: мало того, что воздух плохой, к тому же участники бегут долго, да еще и по асфальту.

В принципе любая спортивная нагрузка без правильной подготовки к ней и реабилитации после может негативно отразиться на состоянии позвоночника. При слабых или, напротив, перегруженных мышцах спины снижается их амортизационная функция, и осевая нагрузка на позвоночник возрастает, особенно при беге или прыжках. Вредно для позвоночника таскать какие-то грузы в руках, особенно в одной. Если уж тащить, то в двух сразу. К примеру, раньше в деревнях было принято носить воду на коромысле – это позволяло сохранять равномерную, без перекосов, нагрузку на позвоночник.

Можно ли сочетать занятия кинезитерапией с футболом?

Совет. Я бы сказал по-другому. Если человек играет в футбол, а также в волейбол, баскетбол или хоккей, то ему необходимо следить за сохранением силы и эластичности связочного аппарата суставов с целью профилактики травм. Для этой цели кинезитерапия подойдет лучше, чем что-либо еще. Но если вы получили серьезную травму коленного сустава, то о футболе лучше забыть, заменив его занятиями в тренажерном зале. Любая спортивная нагрузка без правильной подготовки к ней и последующей реабилитации после может негативно отразиться на состоянии позвоночника.

Под правильным выдохом («Хаа») при выполнении силовых упражнений подразумевается выдох на уровне диафрагмы, а не горла или груди?

Совет. Дыхание с «Хаа» выполняется не только при выполнении силовых упражнений в стадии усилия (напряжения), но и при растягивающих упражнениях (стретчинг). Диафрагма

– это постоянно работающая при вдохе и выдохе мышца. При правильном выдохе «Хаа» диафрагма поднимается, а ребра опускаются, живот втягивается, и выдох получается длинным. Можно назвать такое дыхание «дыхание животом».

Если выдох «Хаа» делается неправильно, то живот (мышцы живота) не втягивается, и выдох получается коротким. Если напрягаются голосовые связки, то получается звонкий, высокий крик «Хаа» (в случае произношения этого звука вслух), что также является неправильной техникой выдоха.

При глубоком вдохе, если этого требует обстановка (например, ныряние в глубину), диафрагма опускается, грудная клетка расширяется, и это можно назвать грудным дыханием. Но в любом случае и здесь основную работу выполняет диафрагма. При выдохе происходит снижение внутрибрюшного и внутригрудного давления, что обеспечивает хорошую присасывающую функцию грудной клетки (диафрагмы) и усиление кровообращения внутренних органов.

Во время вдоха и последующей задержки дыхания у спортсменов все капилляры наполняются кровью (тканевое дыхание) – это полезно. Тогда как у ослабленных людей такой вдох может повысить внутриорганное давление и привести к коллапсам и опущению органов. Поэтому мы, кинезитерапевты, учим выдыхать и выдыхать глубоко (брюшной тип дыхания), а вдох происходит автоматически между выдохами и является поверхностным, неглубоким. Но это не мешает сделать глубокий выдох «Хаа».

Врачи часто путают, называя дыхание животом мужским типом дыхания, а грудное дыхание – женским. Просто в силу анатомо-физиологических особенностей у женщин на передней поверхности туловища самой высокой частью является грудь, а у мужчин – живот. Что больше поднимается при вдохе, то и отмечают «наблюдатели». На самом деле и у мужчины, и у женщины основной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому для обоих полов правильное дыхание – диафрагмальное. Мы учим диафрагмальному выдоху, снимающему напряжение внутренних органов и расслабляющему мышцы. Поэтому надо его освоить, и любые нагрузки при любых заболеваниях станут для вас посильными.

При выдохе происходит снижение внутрибрюшного и внутригрудного давления, что обеспечивает хорошую присасывающую функцию грудной клетки (диафрагмы) и усиление кровообращения внутренних органов.

Можно ли вскоре после сна интенсивно заниматься на тренажере или физкультурой?

Совет. Можно. Более удобное время для занятий своим здоровьем трудно найти. К гимнастике стоит приступать сразу после того, как приведешь себя в порядок (умывание, туалет, зеленый чай).

В каком положении правильно спать: на боку, на спине?

Совет. Спать надо в любом положении, при котором приходит сон. Лучше спать на правом боку и на ортопедическом матрасе, тогда утром ты не будешь испытывать никаких перегрузок в той или иной части туловища, на которой спал.

Существует мнение, что если спишь на левом боку, то это нагрузка на сердце, если на правом – то на кишечник. Так ли это?

Совет. Это не мнение, это так и есть. Хорошо спать на спине, тогда органы все сверху и отдыхают. Но так могут спать в основном животные и здоровые люди. Остальным лучше все-

таки спать на правом боку, как принято, со слегка согнутыми ногами. Если спать на левом, то другие органы будут давить на сердце. Хотя на Востоке после еды или во время еды принято лежать на левом боку, чтобы желудок и кишечник находились сверху. В таком случае пища усваивается хорошо и распределяется равномерно.

Можно ли спать на животе?

Совет. В такой позе плохо работает диафрагма, сжимаются ребра, и в результате нарушается дыхание. Хотя ортопедический матрас нивелирует все неудобства позы.

Главное – расслабиться.

После трех занятий в тренажерном зале я похудела на восемь килограммов. Как поправиться, если мышцы буквально «исчезают» и мой вес составляет 51 кг

Совет. В принципе, лично я в интенсивные дни могу за одну тренировку потерять до трех килограммов (вместе с баней, с сауной). Но это лошадиный труд! Если женщина теряет спокойно 8 килограммов за три занятия, это значит, что в ней много «воды» – то есть очень слабое тело, которое мгновенно «топится». Но могу сказать, что следующие 3 кг можно терять всю оставшуюся жизнь и так и не потерять. Вообще увлекаться похудением ради похудения я не рекомендую.

Если после занятий похудение произойдет естественным путем, то это хорошо. Вредно терять вес, когда при интенсивных занятиях гимнастикой плохо питаешься. Я всегда рекомендую такие занятия заканчивать приемом белковой пищи, но не позже 45 минут после их окончания. Для этого подойдут грудка цыпленка, творог и другие белковые продукты. Дело в том, что в течение 45 минут после занятия появляется так называемое белковое окно. Если его пропустить, то организм будет брать белок за счет собственных мышц. И вместо восстановления мышц вы начнете терять их, а вместе с мышцами начнете терять и сосуды, проходящие в них. И чем дальше, тем больше. Поэтому не стоит увлекаться быстрой сгонкой веса за счет ограничения питания – лучше все-таки потеть в зале, попотеть во время аэробных упражнений, сжигая килограмм за килограммом.

В течение 45 минут после занятия появляется так называемое белковое окно. Если его пропустить, то организм будет брать белок за счет собственных мышц.

Может ли вызвать проблемы со здоровьем резкая потеря веса?

Совет. Безусловно! От этого человек может даже умереть. Часто возникает тяжелый астенический синдром, общее истощение, сопровождающиеся апатией или глубокой депрессией.

Если человек начал заниматься и стал резко терять вес, что следует проверить, если это наблюдается продолжительное время? Кровь сдать?

Совет. Кровь сдать не помешает, но я против ненужных обследований, когда нет «клиники», то есть ярко выраженных болезненных состояний. Потому что лишние обследования могут завести в тупик. Надо найти опытного инструктора по фитнесу, который умеет восстанавливать тело человека, мышцу за мышцей, сустав за суставом, подкармливая его БАДами, к которым я отношу аминокислотные наборы. Это чистые аминокислоты, из которых состоят белки, и они усваиваются телом после физической нагрузки в десятки тысяч раз лучше, чем

обычный кусок мяса. Мы применяем пантолекс. Это комплекс основных аминокислот, выделенных из крови марала, который является сильным адаптогеном, хорошо усваивается и помогает быстро восстанавливать мышечный вес. Но если человек находится в глубоком астеническом состоянии, когда и физически, и психологически трудно что-то делать, ему нужно помогать (массаж, пассивные упражнения в кровати, контрастные процедуры, заканчивающиеся холодным воздействием). Постепенно он придет в норму. Но надо набраться терпения.

У многих женщин есть привычка худеть с помощью мочегонных препаратов. Это вредно?

Совет. Это вредно для почек и костей. Злоупотребление мочегонными препаратами нарушает водно-солевой баланс, выводит с лишней водой массу полезных минеральных веществ. В частности, одним из эффектов избыточного использования мочегонных препаратов является деминерализация (например, остеопороз).

Мочегонные чаи свободно продаются в магазинах как БАД. Их вообще нельзя принимать?

Совет. Я бы не советовал применять подобные чаи с неизвестной репутацией, обладающие слабительным или мочегонным эффектом, потому что обезвоживание и деминерализация – один из самых страшных недугов, из которых трудно выбраться. И никакие упражнения тут уже не помогут!

Все о воде: что пить и сколько?

Сколько воды надо пить ежедневно?

Совет. Жидкости человеческого организма составляют большую часть его веса. Вода используется во всех обменных физиологических процессах человека, выводит из организма уже отработанные вещества. Ее можно сравнить с вагоном, в котором едут пассажиры – форменные элементы крови (эритроциты, лимфоциты, лейкоциты), минеральные вещества (Са, Mg, P, Fe и др.), витамины и т. д. Поэтому сам организм подсказывает, сколько ему нужно воды ежедневно для жизнеобеспечения. А это в среднем три литра. Я уже не говорю о том, что вода нужна для гигиены тела. А между прочим, кожа тоже «пьет» воду, и когда этой воды мало, становится сухой и дряблой. Поэтому стареющие люди имеют один характерный признак – сухость кожных покровов, особенно в области конечностей.

Как показывает практика, большинство людей пьет мало, в среднем около 1,5 литра (то есть около 6 стаканов) при необходимых трех литрах (это составляет приблизительно 12 стаканов). Говорят: «Не хочется...» Но к чему приводит малое суточное потребление воды, если учесть, что вода участвует во всех физиологических процессах организма человека? Вступает в силу закон саморегуляции. То есть понимает ли это сам человек или нет, не имеет значения: пока он живет, дышит и двигается, в его организме осуществляется определенный обмен веществ («ты мне – я тебе»). И для обмена веществ вода нужна именно в этом объеме («доказано неоднократно») – 3 литра.

Если же ее не поступает в таком количестве, то используется вода вторичная, а то и третьичная – то есть вода, которая уже побывала в клетках организма. Другими словами, при недостаточном поступлении воды извне для жизнедеятельности организма используется вода из депо организма, в котором находится запас воды – это капилляры, суставные полости и межпозвонковые диски, а затем дело доходит уже и до органов жизнеобеспечения – мозга, сердца, печени, почек.

Если в таком режиме, то есть при недостатке поступления воды извне, человек живет много лет, то к возрасту 40–45 лет кожа его рук, ног, лица становится сухой, а еще лет через десять – дряблой. Появляются склероз сосудов («бляшки»), мочекаменная или желчнокаменная болезнь, а чуть позже – ишемическая болезнь, остеохондроз, артрозы. Тело такого человека со временем начинает издавать неприятный запах, так как он пьет мало воды и у него, естественно, происходит засорение прежде всего капилляров, потому что в организме не хватает воды для их «промывания». Обращаю внимание, что в данном случае речь идет о нормальной чистой воде, а не о ее заменителях – сладких газированных напитках, засоряющих микрососуды и создающих иллюзию достаточного водоснабжения организма.

Больные люди, конечно, говорят: у меня и так отеки, мне врач запретил много пить, и т. д., и т. п. Я сейчас не говорю о том, почему возникают отеки, но многие думают, что если у них есть отеки, то в их организме и так много воды... Но какой воды? Вторичной? Скорее всего, такой, которая была уже многократно использована больным и засоренным организмом! А для выздоровления нужна чистая вода в достаточном количестве – 2,5–3 литра в день! А излишнюю «старую» воду помогут вывести из организма физические упражнения.

Для такой нормы есть объяснение с научной точки зрения. Общий объем крови, циркулирующей по сосудам человека, составляет 5,2 литра и приблизительно на 50 % состоит из воды. Поэтому для нормального функционирования кровеносной системы ежедневно должно поступать минимум 2,5 литра свежей воды. Сниженное количество воды в крови приводит к повышению ее вязкости, создавая риск тромбоза и даже закупорки сосудов. Кроме того, вода состав-

ляет около 80 % суставных полостей, и ее недостаток приводит к артрозам и остеохондрозам. Влияет количество воды в организме и на продвижение и усвоение пищи по желудочно-кишечному тракту. Недостаток потребляемой воды вызывает такие проблемы, как запоры и геморрой. Вот и получается, что в среднем человек должен потреблять не менее трех литров свежей воды в день.

Вода используется во всех обменных физиологических процессах и выводит из организма уже отработанные вещества.

Почему нужно учиться пить достаточное количество воды, если человек мало пьет и не испытывает потребности пить больше?

Совет. Людям с недостаточным питьевым режимом нужно создать правильную мотивацию. Главной мотивацией в любом случае является болезнь. Есть работы специалистов, утверждающих возможность замены лекарственных препаратов водой. Я не буду столь радикальным в этом вопросе, но на основе своей практики работы с пожилыми людьми, имеющими большое количество достаточно тяжелых заболеваний (об этом я писал в своей книге «100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия»), могу утверждать, что обязательное включение в лечебную программу по современной кинезитерапии правила питьевого режима, то есть одного глотка воды (простой) после выполнения каждого упражнения (даже без ощущения жажды), позволило практически всем пациентам выйти из затяжного кризисного течения заболеваний, с которыми они обратились в наш центр. Кроме того, большинство из них резко снизили потребление лекарств (например, гипотензивных – «от давления»), без которых они, как им казалось ранее, не могли жить.

Дело в том, что выполнение каждого упражнения (или основного движения в упражнении) требуется сопровождать диафрагмальным выдохом, при котором происходит хоть и незначительная, но потеря воды, и прежде всего сосудами мозга. Если после упражнения не совершать, казалось бы, «ненужный» глоток воды (ведь жажды-то нет?!), то достаточно быстро развивается дегидратация (обезвоживание) сосудов головного мозга. Она может сопровождаться резким утомлением, головокружением, обострением головных болей и даже обмороком!

Сосуды мозга у людей с так называемой вегетососудистой дистонией или вертебробазиллярной недостаточностью и без того слабые, а при выполнении упражнений через них должен проходить большой объем крови... Но они же отвыкли, вот и сопротивляются усилению кровотока спазмами, а значит, и усилением внутричерепного давления. Выдох помогает «прокачать жидкость» через эти сосуды, предохраняя их от спазмов. Но такой интенсив требует обязательного возмещения в виде дополнительной «пайки» воды. Один глоток все решает. А если?.. Как говорил один мой знакомый, вода дырочку найдет: при необходимости можно и в туалет зайти.

Такого рода водно-питьевая процедура является одной из тренировок водно-солевого обмена, а заодно и выделительной системы. Выполнение упражнений должно сопровождаться достаточно обильным потоотделением, которое является показателем достаточности выделительной функции. Как говорит мой друг Владимир Абрамов-старший, цитируя анекдот: «Больной перед смертью потел?» – спрашивает врач. «Потел», – отвечают. «Это хорошо». Шутка, конечно, но «в каждой шутке есть доля шутки».

Как научиться пить необходимое количество воды?

Совет. Когда я понял, что часть моих проблем, связанных с позвоночником и суставами, вызвана недостаточным питьевым режимом, я стал буквально заливать себя водой. Если был

ручей, который высох, то при «наводнении» его русло снова заполняется. И я принялся считать выпитые за день стаканы воды. Зеленый чай с медом тоже годится. Каждую следующую неделю я добавлял к водно-питьевому рациону полстакана воды. Первые месяцы я достаточно часто посещал туалет, но с каждым последующим тренировались и почки, и мочевого пузырь. Хотя терпеть долго «малую нужду» не стоит.

С годами я выработал свой водно-питьевой ритуал. Выпиваю утром некоторое количество зеленого чая. Признаком достаточности служит мокрая макушка и заход в туалет. Возможно и двух-трехкратное повторение чаепития до выхода из дома. Кстати, именно утренний зеленый чай, да еще и с медом, обладает прекрасным слабительным эффектом. А это еще один (громадный для многих людей) повод для обучения своего организма приему большого количества воды.

Затем я выполняю свой ежедневный утренний часовой комплекс упражнений на тренажерах и без них, во время которого выпиваю не меньше полу-литра воды (простой). Хорошо при этом потеется. Без смеха! Это один из показателей здоровья. Сердечники же страдают потоотделением из-за слабости сердечно-сосудистой системы. Не надо путать, хотя им тоже необходимо пройти путь от слабости через пот к здоровью.

Привыкание к большому объему выпиваемой жидкости может длиться до года.

Полезно ли принимать душ долго?

Совет. Знаете ли вы, что при активной трудовой деятельности человек через кожу теряет до 25 % воды?! А если вода выходит через поры кожи, значит, при определенных условиях она может через эти же поры поступать обратно. То есть кожа может пить!

Я приучил себя и к водным процедурам. Люблю холодный и контрастный душ, ванну с холодной водой, особенно после сна, перегрузки и после сауны (бани). Бывая в санаториях или на бальнеокурортах, я много времени провожу в бассейне (но обязательно после комплекса физических упражнений) и различных ваннах с гидромассажем. Не очень люблю джакузи – я считаю, что такое воздействие вредно для тазовых органов. Но если горячую («кипящую» и «булькающую») ванну заканчивать погружением тела в максимально холодную воду, тогда можно избежать венозного и лимфатического застоя в тазовых органах, возникающего от долгого нахождения в горячей воде, и тем самым предупредить развитие «застойных» болезней – простатита у мужчин и воспаления придатков у женщин. Урологи и гинекологи эти заболевания почему-то связывают с «лимфатическим» переохлаждением, пытаются эти болезни лечить тепловыми процедурами, которые в конце концов и приводят к аденоме простаты и миоме матки.

Любая тепловая водная процедура (душ, ванна, сауна, баня) должны завершаться приемом холодной процедуры (те же душ, ванна или прорубь). Если есть возможность не вытирать тело полотенцем, то желательно этим воспользоваться. Если же человек, принимающий водные процедуры, спешит, то лучше растереть тело жестким полотенцем. Затем нужно обязательно смягчить «высохшую» кожу кремом для тела.

Такие заболевания, как артриты и артрозы суставов, остеохондроз позвоночника, ревматический полиартрит, болезнь Бехтерева, просто нуждаются во всех вышеописанных водных процедурах, особенно в питьевом режиме.

Любая тепловая водная процедура (душ, ванна, сауна, баня) должна завершаться приемом холодной процедуры – те же душ, ванна или даже прорубь.

Как часто нужно принимать водные процедуры?

Совет. Водные процедуры желательно принимать не менее двух раз в день. К ним относятся контрастный душ, холодный душ и холодная (а при возможности и контрастная) ванна.

Лучшим временем для принятия холодной ванны/душа (недолго – по 5 секунд) является раннее утро (после пробуждения) и вечер – перед сном.

Не вредит ли почкам большой объем выпиваемой воды?

Совет. Если человек сразу выпьет большой объем воды, то эта вода так же быстро выйдет с потом, не насытив организм и перегрузив почки. Надо пить не спеша, часто и маленькими глотками, как было принято в русских традициях, когда люди не спеша пили чай из самовара и всей семьей выпивали целый самовар (5 литров).

В какой половине дня лучше выпивать основную часть воды?

Совет. Лучше утром после сна, до завтрака или через час-полтора после еды. С утра надо себя промыть водой. Я это называю внутренним душем, который позволяет промыть почки и мочевой пузырь, сменить воду ночную, отдавшую все полезные элементы организму, на свежую.

В течение дня можно пить чай. Я люблю менять виды чая: зеленый, красный, черный, чай с молоком, чай с медом, чай с вареньем. Пью квас, минеральную воду или обычную. При перерыве в приеме жидкости (на работе, в дороге и т. д.), восполнить недостаток выпитой жидкости необходимо вечером, но не перед сном, иначе ночь будет беспокойной. Надо иметь в виду, что почки могут пропустить через себя очень большой объем воды. Например, в случае удаления одной почки вторая почка полностью может взять на себя функцию удаленной.

Не вредно ли каждый день принимать сауну?

Совет. Я считаю так: если человек занимается на тренажерах ежедневно, то есть в эти дни у него очень высокий обмен веществ и, естественно, резко увеличивается работа капилляров, то в таком случае для их очищения лучше сауны ничего придумать нельзя. Но подчеркиваю – влажной сауны, а не сухой, то есть необходимо во время приема паровой процедуры постоянно подбрасывать воду на камни, создавая тем самым высокую влажность, помогающую потоотделению, а значит, и очищению кожи и капилляров от молочной кислоты и ряда других продуктов метаболизма.

Но заканчивать паровую (тепловую) процедуру необходимо принятием холодной ванны с головой или душа (если нет ванны). Это обязательное условие, потому что только холодная завершающая процедура предохраняет от столь опасного для сосудов перегрева.

В качестве лечебно-оздоровительных процедур часто используются грязелечение и радоновые ванны. Действительно ли такие процедуры полезны для здоровья?

Совет. Радоновые и сероводородные ванны, джакузи, грязелечение и скипидарные ванны Залманова относят к тепловым процедурам, которые широко используются в климатических санаториях и на бальнеокурортах. С точки зрения физиотерапевтов, эти и подобные им тепловые процедуры обеспечивают расслабление кожи и мышц, что способствует проникновению внутрь тела всевозможных природных микроэлементов, оказывающих на организм, опять же с точки зрения физиотерапевтов, лечебное действие. А там уже дело техники: привязать к этому действию позвоночник или суставы, сердце и сосуды, репродуктивные органы или кишечник. Одним словом, «приезжайте в наш санаторий, мы вас погрузим в различные при-

ятные среды (водные или воздушные), в которых вы расслабитесь, пропитаете свое тело полезными микроэлементами, и они (как – сами по себе, без вашего активного участия?!) совершат чудо: вы вновь станете здоровыми...»

Вот так незамысловато рекламируют такие процедуры многие курорты. Для большей привлекательности отдыхающим предлагаются также действительно замечательные условия проживания, улыбчивый персонал, развлечения, экскурсии, и т. д., и т. п.

Все бы хорошо, если бы не одно «но»: тепловые физиотерапевтические процедуры, длящиеся более 15 минут в покое, без последующего охлаждения создают избыток тепла в организме, который способствует не только общему расслаблению, что само по себе неплохо, но и (вот оно – то самое «НО»!) снижению скорости и объема кровотока.

Дело в том, что без предварительной гимнастики при длительном нахождении в теплой грязевой или радоновой ванне насосная гемодинамическая функция мышц снижается. При таких условиях, например, в больных сосудах, покрытых изнутри атеросклеротическими бляшками и имеющих локальные аневризмы (своего рода тонкостенные мешочки из-за слабой прослойки гладкой мускулатуры этих сосудов), могут образовываться тромбы, а в организме появляться опухоли и кисты (в матке, простате, почках и др.). Я не говорю уже о том, что вечером накануне физиотерапевтических процедур пациент мог и спиртным расслабиться... Конечно, рядом врач, аптечка для неотложной помощи, привычные таблетки... Но разве это оздоровление?

Мне всегда было интересно, отслеживает ли кто-то статистику обострений сердечных и суставных заболеваний после приема нескольких подряд тепловых «лечебных» грязевых или радоновых процедур? Я не видел такой статистики... В то же время большинство врачей, прежде всего кардиологов, онкологов, урологов и гинекологов, невропатологов и терапевтов, запрещают своим пациентам русскую баню или финскую сауну, даже принимаемую по правилам русской бани!

В отличие от лечебной грязи или ванны с радоном или скипидаром (и проч.), где температура среды не превышает 38 °С, в бане и сауне температура воздуха в термокамере допускается от 75 до 95 °С, что вызывает ужас у перечисленных выше медицинских специалистов. Видимо, они ассоциируют баню или сауну с микроволновкой для разогревания продуктов питания? В реальной жизни я редко встречал врачей, любящих серьезно и правильно попариться – разве что своих коллег и соратников по здоровому образу жизни.

В чем отличие «правильной» бани от других тепловых водных процедур?

Совет. Принципиальными отличиями бани или влажной (!) сауны являются:

1) Обязательное погружение тела (с головой) после выхода из парной (или термокамеры сауны) в холодную, я бы сказал, по возможности, в ледяную ванну, купель или душ. Обязательно!

2) Нахождение в парилке длится не более 5–10 минут при правильном подбрасывании воды на камни и использовании веника (!).

3) Как правило, в настоящее время процедурой сауны или бани завершается тренажерная или спортивная работа до «седьмого пота». Раньше в деревнях баню принимали после завершения рабочего дня или недели.

4) Между приемами парной (если таких приемов несколько) обязательна обильная чайная процедура. Собственно, я рекомендую основательно попить чайку и до парной. Это способствует хорошему потоотделению. Опять же, это внутренний душ!

5) Перемещение тела из тепла в холод и наоборот за короткие промежутки времени способствует тренировке сосудов. Они поочередно расслабляются и сокращаются. Но тепловую процедуру обязательно нужно заканчивать холодной водой.

б) Показателем достаточности приема сауны (бани) является обильное потоотделение (5–7 минут).

А какой показатель достаточности лечебной грязи или ванны? Мои опросы людей после подобных пассивных тепловых процедур и мой собственный опыт (я отношу такой опыт к драматической медицине) подтвердили появление и повышенного артериального давления, и аритмии, и отеков больных суставов. А физиотерапевты, отвечающие за подобные процедуры, почему-то объясняют такие реакции организма адаптацией!

Чтобы грязи и ванны стали действительно лечебными, необходимо использовать опыт современной кинезитерапии. До (!) приема тепловой процедуры необходимо сделать также две процедуры:

1) гимнастику для суставов или на тренажерах длительностью 20–60 минут, но до пота. Это поможет «разбудить» кожу, открыть поры и активизировать тканевое дыхание, а вместе с этим и обмен веществ;

2) контрастный душ, заканчивающийся холодным обливанием или, что проще и эффективнее, принять ванну с холодной водой (на 5 секунд), окунувшись в нее с головой.

В таком случае не происходит главного неприятного следствия избытка тепла. В парной у человека с «разбуженной» кожей потоотделение начинается немедленно, что исключает внутреннее перегревание организма, приводящее к отрицательным эффектам. У меня нет возражений к приему бальнеотерапевтических процедур, к которым относятся вышеперечисленные.

Я считаю, что в подавляющем числе случаев они подаются неправильно – без гимнастики и завершающей холодной процедуры, что резко снижает их оздоровительный лечебный эффект.

Без предварительной гимнастики при длительном нахождении в теплой грязевой или радоновой ванне насосная гемодинамическая функция мышц снижается.

Холодные ванны (5 секунд с головой) необходимо делать ежедневно? Есть ли у них противопоказания, а если есть, то какие?

Совет. С тех пор как я открыл для себя чудо холодной воды, о котором читал у Себастьяна Кнейпа и Порфирия Иванова, я понял, что открыл свою «панацею». Холодная вода помогает при головной боли, боли в спине и суставах, при ипохондрии, депрессии и синдроме хронической усталости, при боли в мышцах, при гриппе и ОРЗ в острых стадиях (при температуре 39 °С и больше). Я понял, что открыл энергию земли, ибо земля в большей своей части покрыта водой, да и человек состоит в значительной степени из воды. Зачем ее бояться? С холодной водой надо подружиться!

Я, конечно, предпочитаю ванну, особенно перед сном – она снимает всю усталость, накопленную за день, и... расслабляет. Я периодически встречаю людей, страдающих, по их словам, от аллергии на холодную воду. Думаю, это всего лишь внушенный страх: 5 секунд с головой не могут повредить, так как холодному воздействию подвергаются только кожные покровы. Ни легкие, ни почки, ни придатки у женщин, ни простата у мужчин переохладиться за 5 секунд просто не успеют. Но эффект ошеломляющий! Исчезают те состояния, о которых я упомянул выше. Всего 5 секунд! Вы только подумайте! Без таблеток и лишней затраты времени.

Холодный душ слабее по эффекту, чем ванна. А ведро на голову лишь бодрит, хотя часто снимает и головные боли.

Холодная вода помогает при головной боли, боли в спине и суставах, при ипохондрии, депрессии и синдроме хронической усталости, при боли в мышцах, при гриппе и ОРЗ в острых стадиях.

Постарайтесь преодолеть страх перед холодной водой, и ваша жизнь изменится к лучшему! Всего пять секунд, но с головой!

Противопоказанием для таких процедур являются кожные болезни! Хотя в сочетании с диетой, лечебным голодом и кинезитерапией и эти заболевания можно победить.

Вы говорите о погружении в холодную ванну как о средстве для снятия боли и воспаления. А какие преимущества регулярного погружения в холодную воду у тех, кто не страдает от боли или воспаления и кто в принципе здоров? И когда в этом случае лучше погружаться – до физических упражнений или после?

Совет. Во-первых, существует два вида медицинской помощи – профилактическая и терапевтическая. Древние греки считали, что лучшим лечением является лечение, препятствующее образованию болезни, то есть профилактика (гигиена). Принятие холодной ванны абсолютно здоровыми людьми является мощной профилактикой застоев в организме, в суставах и капиллярах. Такие погружения тренируют иммунную систему.

Лечебное и профилактическое действие холодной ванны давно доказано. Появилось даже направление в медицине – криотерапия, при которой специальные аппараты создают атмосферу с температурой -170°C (!). Кстати, основными показаниями к применению подобных криотерапевтических процедур являются ревматические полиартриты и дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника и суставов.

Регулярный прием холодных водных процедур (длительностью 5–10 секунд) здоровыми людьми способствует укреплению иммунитета и профилактике простудных заболеваний. Это относится и к детям: подобные холодные водные процедуры можно применять с первых дней жизни. Во всяком случае, так принято в моей семье. Иммунитет, как и мышечная система, нуждается в регулярной тренировке. Со временем такая тренировка начинает приносить удовольствие, а это немалое достижение.

Регулярный прием холодных водных процедур (на 5–10 секунд) здоровыми людьми способствует укреплению иммунитета и профилактике простудных заболеваний.

Есть точка зрения, что погружение в холодную ванну стимулирует кровоток и улучшает питание тканей. Для этого и надо принимать холодную ванну?

Совет. Это уже физиологическое действие холодной воды. Надо понимать, что именно не длительное применение холода, как это принято у «моржей», а всего 5–6 секунд. Надо знать, что у человека, как и у других теплокровных, существуют своего рода теплообменники, к которым относятся верхние и нижние конечности, уши, нос. При долгом пребывании в холоде они отдают тепло, то есть замерзают. Поэтому при переохлаждении (длительном нахождении в холоде) человек может потерять свои теплообменники (пальцы ног, рук, уши), потому что вся кровь собирается в органах жизнеобеспечения – сердцевине тела.

В то же время краткосрочное принятие холода способствует тренировке терморегуляции. В ответ на холод усиливается кровоток, который и согревает тело. Поэтому после холодной ванны кровь бежит по сосудам в несколько раз быстрее, чем при относительно комфортной температуре, то есть сосуды тренируются. И это является, кроме всего прочего, мощнейшей профилактикой атеросклероза, тромбоза, ишемической и гипертонической болезни сердца.

Это еще и мощный гормональный взрыв. Кстати, именно при холоде обнаружилась способность выработки организмом протеинов теплового шока, то есть гормонов. В ответ на холод эндокринная система выбрасывает в кровь положительно заряженные гормоны, уничтожающие денатурированные (больные) клетки, в том числе опухолевые и воспалительные. Только собственные гормоны, не искусственные!

Воспалительная реакция – это именно застой, отеки в разных сосудах, прежде всего в мелких, и боли, если отеки не убрать. Болезненность, дискомфорт в теле, неприятные ощущения в мышцах или суставах – все это воспалительные реакции. Причины могут быть разными, иногда прямо противоположными – от перетренировки и перегрузки до недогрузки от долгого сидения, когда кровь плохо бежит по сосудам.

Холодная вода тонизирует сосуды, усиливая их дренажную функцию, убирая отеки, а с ними и боли. Улучшается общая микроциркуляция, и выбрасываются в кровь гормоны радости – эндорфины. Я это отношу к одному из средств управления здоровьем. Организм, как машина, требует изучения, совершенствования, понимания. Но среднестатистический человек ленив, труслив и... не хочет думать о профилактике болезней. А надо бы!

Гимнастика и спорт

Можно ли висеть на турнике, если раньше этого не делал? Может при этом защемить нерв?

Совет. Происхождение этого совета для людей с болями в спине (позвоночнике) для меня остается неясным. То ли это идет от врачей, проповедующих различные формы пассивного вытяжения в специальной кровати или в воде и считающих, что боли в спине связаны с ущемлением нервов, то ли от народных целителей, имеющих умозрительные представления о строении позвоночника, так как действительно при болях в спине хочется потянуться до хруста, и они рекомендуют повисеть на чем-нибудь.

Кроме того, огромное количество мануальщиков и нейрохирургов убеждают больных именно в необходимости растяжек, так как «промышляют» на «вправлениях» (тот самый хруст позвонков) или установке металлоконструкций одновременно с удалением грыж дисков.

И действительно, я часто слышу в ответ на свой вопрос «зачем висеть на турнике?» такой ответ: «Повисел, что-то хрустнуло, стало легче («отпустило» и пр.)». Поэтому люди подвешивают свое тело на различных статических устройствах, приспособлениях, если предоставляется такая возможность. В ход идут двери, лестничные проемы, турники (в доме, во дворе).

Что это дает и к чему это может привести? Большинство людей считают, что позвоночник или его составные части можно каким-то образом «вправлять», так как боли в спине эти люди связывают с «выпадением дисков (грыжами), смещением позвонков» и прочими проблемами. Но «вправить» позвонки руками или заняться их самовправлением, повиснув на турнике, до хруста просто невозможно. На самом деле позвоночник настолько мощно укреплен, что его позвоночно-двигательные сегменты скорее можно разрушить (компрессионные переломы), чем сдвинуть с места!

Да, это так: позвоночный канал обладает большой подвижностью. Этому способствуют упругие межпозвонковые диски и само строение позвонков с огромным количеством связок и мышц на протяжении всего позвоночника. И в общем-то хруст при висах на турнике, издаваемый позвоночником, – это всего лишь звуковой эффект, возникающий при растяжении застоявшихся мышц и связок. Этот эффект и вводит в заблуждение о возможности легкого «вправления».

Я считаю, что для поддержания двигательной функции позвоночника необходимо регулярно (хотя бы 2–3 раза в неделю) подтягиваться. Но опять же, большинство людей уже после 40 лет, то есть в возрасте, когда мышцы серьезно ослаблены, да и вес тела к этому возрасту заметно увеличился, не способны подтянуться правильно даже один раз! Но что-то делать надо для снятия компрессии мышц?! Вот и подвешивают свое тело, надеясь на самовправление позвонков и снятие болей в спине. Да, иногда получается, но... Кроме позвоночника есть еще и плечи, руки, запястья, кисти (пояс верхних конечностей).

Позвоночник настолько мощно укреплен, что его позвоночно-двигательные сегменты скорее можно разрушить, чем сдвинуть с места. Хруст при висах на турнике, издаваемый позвоночником, – это всего лишь звуковой эффект, возникающий при растяжении застоявшихся мышц и связок.

Напоминаю про избыточный вес висящих на турнике, который надо держать ослабевшими руками, да еще и несколько секунд. Хочется предупредить, что самым слабым звеном в поясе верхних конечностей является плечевой сустав, который легко повредить, если не сделать предварительную разминку, то есть специальные упражнения, прежде чем повиснуть на

турнике (хотя лучше не висеть), и риск получения травмы плеча, да и запястья, в этом случае весьма высок.

Кроме того, я не рекомендую делать висы на турнике людям с опущением внутренних органов, остеопорозом, ревматоидным полиартритом, болезнью Бехтерева, привычным вывихом плеча или его слабостью. В таких случаях лучше «подтягиваться» сидя на полу с помощью резиновых амортизаторов, прикрепленных к тому же турнику или любому крючку в квартире. Таких подтягиваний можно сделать за один подход довольно много (10–15), что позволяет проработать и растянуть глубокие, «застоявшиеся» мышцы позвоночника, восстановить в них микроциркуляцию и тем самым избавиться от болей в спине.

Просто, безопасно и эффективно! 2–3 раза в неделю! И помните: нервы на самом деле не защемляются: очень часто происходит спазм глубоких мышц позвоночника, из-за чего и возникают боли в спине, то есть нарушается продвижение нервного импульса, а не «ущемление» нерва.

Есть ли противопоказания для жима ногами (например, грыжа поясничного отдела)?

Совет. Само по себе наличие грыжи дисков никак не влияет на болевой синдром и на выполнение каких-либо упражнений. Я об этом уже много написал. Например, благодаря этому упражнению, помимо мышц нижних конечностей, активизируются мышцы и связки пояснично-крестцового отдела, до сих пор плохо работавшие. И мы начинаем восстанавливать их с помощью упражнения «жим ногами». Помимо жима ногами при грыже МПД назначаются и другие тренажеры. Но жим ногами имеет определенные ограничения – например, коксартроз, деформирующий гонартроз.

Это упражнение (жим ногами), выполняемое в Центре кинезитерапии, не повредит позвоночнику, если его назначает врач. В то же время человек, который думает, что если он будет подтягиваться, отжиматься или наклоняться где-то в другом тренажерном зале без консультации специалиста по кинезитерапии, то сможет самостоятельно себя вылечить, заблуждается. Именно неконтролируемые специалистом нагрузки могут привести к тяжелым неблагоприятным последствиям, даже при занятиях на, казалось бы, полезных тренажерах.

Человек, приходящий к нам с грыжей позвоночника, допустим в поясничном отделе, даже не представляет себе степень запущенности всех мышц ниже этого отдела – крестцового отдела, таза, мышц бедер, коленей, голеней, стоп. И все они должны работать как единый механизм, чтобы избавиться от боли и той же грыжи. Жим ногами является одним из основных упражнений при восстановлении этих мышечных групп.

Может ли плавание или, например, некомфортная температура воды обострить боли в спине?

Совет. В данном случае надо винить не плавание, а плохо подготовленные мышцы и неумение плавать быстро, так как температура в бассейнах имеет свои стандарты: спортсмены плавают в бассейнах с температурой 24 °С, а в обычных бассейнах температура достигает 28 °С. Замерзнуть в такой теплой воде очень сложно. Но если люди не умеют плавать и долго стоят в воде у края дорожки, то в таком случае нарушается терморегуляция, связанная с мышцами. В результате мышцы спазмируются, и после выхода из бассейна могут возникнуть боли. Поэтому в бассейне надо плавать и растягиваться между проплываемыми отрезками, если не можешь плыть без остановок. После выхода из бассейна примите контрастный душ, который завершается холодным.

Когда разрешена мануальная терапия («помощь руками») при болях в спине?

Совет. В центрах Бубновского нет специалистов по «лечению руками», к которым относятся мануальные терапевты и остеопаты. И это связано с тем, что лично я не считаю, что у кого-то есть способности лечить руками. Я подчеркиваю: лечить. Другой вопрос, что руками можно выполнять диагностику, достаточно точную и информативную.

В нашем центре, например, проводится миофасциальная диагностика, которую я считаю обязательной перед назначением лечения. В мировой лечебной практике руками проводятся различные манипуляции, и это называется хиропрактикой. В этом секторе работают методами акупрессуры, акупунктуры, шиацу. Все это восточные «ручные» методы.

В европейской и американской культурах существуют различные формы массажа, который в умелых руках действительно ускоряет лечебный процесс, но является вспомогательным методом, без которого вполне можно обойтись. Дело в том, что руками можно устранять так называемые триггерные зоны, то есть зоны напряженных мышц, вызывающие боль. Кроме того, на триггерные зоны, а лучше сказать точки, можно воздействовать иглами и специальными сигарами (прижиганием).

Как вы относитесь к иглоукалыванию при лечении спины?

Совет. Сейчас мода на иглоукалывание активно распространяется – возможно, благодаря художественным фильмам об экзотике восточной медицины. Эта техника лечения основана на понимании топографии биологически активных точек, виртуально соединяющихся в меридианы и прочие линии.

На самом деле это действительно древняя медицинская техника, появившаяся, в частности, в Китае и имеющая большие традиции. В Китае эта техника входит в систему цигун. Как считают историки медицины, многие традиции иглотерапии были утеряны в период Культурной революции. В последние 20–30 лет в Китае прилагают колоссальные усилия для возрождения системы цигун, но учителей этой системы практически не осталось, поэтому по миру разбрелось очень много мошенников, выдающих себя за специалистов по иглотерапии и плодящих себе подобных. Надо быть предельно осторожным, обращаясь к таким «целителям», даже к разрекламированным.

Дело еще в том, что биологически активные точки также подвластны энергиям инь/ян. То есть в определенное время суток одна и та же точка может активизировать лечебную энергию организма, а может и гасить. Есть и нейтральное время. Настоящий мастер по иглотерапии должен это учитывать. К тому же следует учитывать и лунный календарь, и гороскоп. Лично я таких мастеров не встречал, но неудачных результатов после иглотерапии встречал много. Но люди во всех странах любят экзотику и гонятся за ней по всему миру, не понимая своего тела и не умея оценить лечебные возможности собственной лечебной культуры.

Я также считаю и часто доказываю это, что русская традиционная баня с веником и паром намного эффективнее, а главное – безопаснее иглотерапии. Та же работа с точками и только теми, которые «работают» на лечебный эффект именно в тот момент, когда принимается сеанс русской бани.

Как избавиться от судорог икроножных мышц, мышц бедра и стопы?

Совет. Судороги в мышцах (и не только ног) могут возникать спонтанно, в любое время суток. Они возникают прежде всего от недостатка кислорода в этих мышцах, то есть при гипоксии. Дело в том, что мышцы по своему анатомо-функциональному строению являются проводниками кровеносных сосудов и системы микроциркуляции. Их задача – «качать кровь» и доставлять ее от мышцы к мышце (насосная функция). Кровь несет кислород, необходимый

для питания работающих тканей. Сосуды представляют собой замкнутую систему кровообращения, и кровоток не должен останавливаться.

Что такое дорожная пробка? Дорога одна, а машин много, и всем надо ехать именно сейчас. В результате происходит «затык», и возникает пробка. Так и кровь, бегущая по кровеносным сосудам, должна иметь необходимое количество дорог-мышц, так как сосуды проходят между мышечными волокнами и параллельно им. Чем больше пучков мышечных волокон, то есть чем лучше развита скелетная мускулатура, тем легче кровотоку доставлять кислород по адресу.

Кислород нужен также и для поддержания «мышечных насосов», или для работы мышц. Сравните, ИБС (ишемическая болезнь сердца) – это не что иное, как затрудненное поступление кислорода к сердцу, из-за чего и страдает сердечная мышца. Вот вам и инфаркт миокарда – «локальная смерть» мышечных сердечных волокон: тот же спазм и боль за грудиной.

Судороги икроножных мышц – те же боли, та же гипоксия, приводящая к ишемии мышц. Мышцы у человека уже средних лет резко ослаблены по сравнению с тем, какими они были в молодости (правда, в этом возраст не виноват). Только в отличие от сердечной мышцы в мышцах нижних конечностей в связи со снижением кровотока (то есть недостаточностью мышц) возникает не ишемия, а атрофия.

У людей, особенно старшей возрастной группы, мышц не только недостаточно – те мышцы, которые есть, еще и слабые, и ригидные (сухие, жесткие, короткие). Допустим, человек уснул. Мозг хочет расслабиться, но крови, то есть кислорода, недостаточно для того, чтобы осуществить насосную функцию. В результате мышца сократилась, а вот расслабиться (то есть растянуться) она уже не может, потому что она короткая, жесткая, ригидная. Мозг хочет, а мышца не может – прямо-таки «революционная ситуация»!

Резкий спазм мышцы вызывает такую же резкую боль. Что делает человек в таком случае? Правильно: он растягивает и разминает мышцу сам или ему это помогает сделать массажист. Мышца расслабилась – кровь пошла – боль исчезла.

Судороги в мышцах – это прежде всего недостаток в них кислорода, гипоксия.

Как предотвратить появление судорог в мышцах?

Совет. Ежедневно выполнять растягивающие упражнения. Утром в постели, затем перед завтраком и перед ужином. Основные упражнения описаны в книге «Остеохондроз не приговор».

Кстати, хатха-йога, по своей сути, гимнастика, растягивающая мышцы. Ко мне приходит много пациентов, которые занимаются якобы йогой. Я проверяю, а они не способны даже «сложиться пополам», не говоря о настоящем стретчинге.

Растяжка допускает болезненность в мышцах, а занимающиеся хатха-йогой в большинстве своем люди нежные, боящиеся боли. Отсюда у них часто бывают судороги в мышцах туловища. Хотя есть и силовая йога, и боевая йога. Но это для продвинутых. А боль при растяжке преодолевается просто: надо сделать выдох «Хаа» и мысленно направить его в растягиваемые мышцы! Включите мозг и попробуйте. При правильном выдохе в растягиваемую мышцу вы сначала можете почувствовать боль, а затем жар в мышце. Это значит, открылся мышечный кровоток. Долой судороги в мышцах!

В конце подобной гимнастики вы должны чувствовать удовольствие от преодоления!

Можно ли вылечить грыжи позвоночника? Как сделать позвоночник здоровым?

Совет. Про грыжи позвоночника, или межпозвонковых дисков, я написал подробно в книге «Грыжа позвоночника – не приговор». Я не считаю это заболеванием. С моей точки зрения грыжа межпозвонковых дисков – это следствие неправильной эксплуатации позвоночника, как правило, гипокинезии (то есть недостатка движения), в результате которой происходит спазм глубоких мышц позвоночника. Из-за этого нарушается поступление воды («смазки») в межпозвонковые диски, которые являются волокнистым хрящом и состоят на 84 % из воды.

В результате длительного или хронического спазма мышц диски, не получающие необходимого количества воды, высыхают и разрушаются на элементы, которые можно назвать «опилками» диска. Нейрохирурги называют эти «опилки» грыжами и пытаются разными хирургическими путями их удалить, нанося позвоночнику в этом участке травмы в виде рубцов и спаек, которые остаются на месте операции. В дальнейшем это негативно отражается на питании соседних участков, что приводит к появлению новых грыж, но уже соседних дисков, а затем и к остеопорозу позвоночника.

Но, как ни странно, грыжа не является причиной боли и не зажимает никаких нервных корешков! Эта «корешковая теория» оказалась несостоятельной, и ученые это уже доказали. Но в то же время грыжи позвоночника (а правильнее сказать грыжи дисков) показывают область (зону) перенапряженных спазмированных мышц, которые и являются истинным источником боли. Эти мышцы не видны на МРТ из-за своей «водной» структуры, поэтому различные отвлекающие или расслабляющие воздействия на мышцы снижают напряжение мышц, а вместе с этим болевую составляющую.

Во многих случаях снять это напряжение помогают иглы аппликатора Кузнецова. Но не стоит преувеличивать этот эффект, потому что аппликатор способствует расслаблению только поверхностных мышц спины, а основная проблема находится в глубоких мышцах позвоночника. Добраться до этих мышц и расслабить их может только длинная, профессионально поставленная игла. Но в дальнейшем для полного успеха и победы над болезнью помогут только специальные упражнения на тренажерах (предпочтительно МТБ), которые растягивают и прорабатывают сразу несколько зон глубоких мышц позвоночника (а не одну мышцу, как это делает игла), восстанавливая в них кровообращение и тем самым снимая воспаление и избавляя от болевого синдрома.

Грыжа не является причиной боли и не зажимает никаких нервных корешков!

В дальнейшем надо лишь поддерживать это состояние, регулярно выполняя профилактические упражнения, направленные на поддержание нормального кровообращения и микроциркуляции в глубоких мышцах позвоночника. Об этом я написал в своей книге «Остеохондроз – не приговор».

Какой вид спорта разрешен при грыжах позвоночника? Как сделать позвоночник здоровым?

Совет. Лучшим видом спорта для позвоночника с остеохондрозом и грыжами я считаю упражнения на тренажерах, в том числе и на МТБ. Упражнения на тренажерах как вид спорта ярко представлены в бодибилдинге, но лично я против избыточной гипертрофии мышц. К тому же в бодибилдинге чрезмерный объем мышц достигается не только занятиями на тренажерах, но и применением химических препаратов, способствующих этому анаболизму. Самым негативным воздействием на здоровье являются стероидные гормональные препараты (например, метандростенолон), приводящие в недалеком будущем к разрывам связок, импотенции и даже инфарктам миокарда.

В то же время нестероидный бодибилдинг широко представлен в различных фитнес-клубах. Остается только инструкторам по бодибилдингу пожелать знаний не только методов «накачки» мышц, но и знаний по физиологии, биохимии и гистологии мышечных и других соединительных тканей.

Кроме того, силовые тренажеры активно используются практически во всех силовых и игровых видах спорта, но качество тренинга (например, у футболистов, хоккеистов) вызывает много вопросов. Мне работа на тренажерах позволяет выполнять и аэробные, и стретчинговые (растяжки), и силовые программы, сохраняя здоровье и сердцу, и сосудам, и позвоночнику с суставами, и нормальной функции нервной и эндокринной систем.

Чем отличается кинезитерапия от традиционных занятий на тренажерах?

Совет. В кинезитерапии есть свои спортивные «подвиды»: партерная гимнастика с элементами хатха-йоги и ушу, аэроМТБ (достаточно сложная активная гимнастика для суставов на МТБ с малыми и очень малыми весами) и кинезилайт (некое сочетание элементов партерной гимнастики, аэроМТБ с резиновыми амортизаторами и упражнениями на сверхлегких силовых тренажерах). Этот «вид спорта» почему-то очень полюбили люди старшей возрастной группы. Кроме того, наши инструкторы устраивают МТБ-марафоны (когда какое-либо упражнение выполняется в количестве более 200–500 повторений в подходе) или марафоны по правилам суперсета (несколько упражнений на тренажерах по 100 повторений).

Самым главным эффектом этих «видов спорта» является безопасность и польза для гармоничного здоровья. Всем остальным видам спорта я рекомендовал бы именно кинезитерапию в качестве базовой тренировки. Во всяком случае, многие спортсмены, получившие травмы спины, суставов и связок (в вольной борьбе и самбо, большом теннисе, горных лыжах, футболе, баскетболе, хоккее, автогонках, прыжках на батуте и т. п.), а также художественные гимнастки и спортсмены из бальных танцев, обратившись к нам, вновь вернулись в большой спорт и завоевали медали всех уровней, в том числе и Олимпийских игр.

Иногда при болях в мышцах и суставах рекомендуют лечение пчелами. Является ли оно эффективным при таких проблемах?

Совет. Терапия с помощью пчел, или пчелужаления, действительно относится к апитерапии. Но для такого лечения требуется профессионал, понимающий и физиологию, и биохимию организма. В пчелином яде содержится колоссальный заряд ферментов и витаминов, улучшающих и стимулирующих обмен веществ и ускоряющих выздоровление. Мы используем апитерапию, и многим больным нравятся ее варианты, такие как пчелужаление, применение различных препаратов меда. Максимальный эффект достигается при сочетании пчелужаления (в случае отсутствия аллергии на мед) и кинезитерапии.

Насколько полезны для здоровья ортопедические матрасы?

Совет. Я считаю, что в повседневной жизни ортопедические матрасы являются необходимым условием для профилактики утренних болей в спине. Степень мягкости или жесткости матраца зависит от веса человека. Это может определить продавец в салоне. У них есть своя формула. Но чем тяжелее человек, тем жестче должен быть матрас.

Лично я люблю матрасы с независимыми пружинами, так как на них лучше расслабляются мышцы туловища. Дороговато, конечно, но что не сделаешь для здоровья и хорошего сна! Матрасы из натурального латекса считаются более качественными, но они и стоят дороже. Стоит ли за это переплачивать, решать вам.

Что делать, если после хирургического удаления грыжи позвоночника приходится проводить в дороге по 7 часов в день? Надо ли применять корсет, а если надо, то какой – с жесткими вставками или пневмокорсет?

Совет. Корсет после подобной операции на самом деле не выполняет тех функций, которые на него возлагают ортопеды. После длительного ношения корсета восстановить былую дееспособность человека бывает чрезвычайно трудно. В то же время альтернативный подход, применяемый в кинезитерапии после травм позвоночника или операций, позволяет активизировать пациента в безопасном для него режиме сразу после операции, например, выполнение ряда упражнений в положении лежа на спине (об этом я писал в книге «Секреты реабилитации, или Жизнь после травмы»).

Для поездки в машине подберите специальное ортопедическое кресло, ориентированное на индивидуальную конституцию, и при поездке плотно прижимайте спину к креслу. Это заменит любые корсеты. При долгой поездке через каждые один-два часа выходите из машины и растягивайте спину (см. книгу «Грыжа позвоночника – не приговор»).

В своих книгах я уже ответил на множество вопросов, касающихся остеохондроза позвоночника, осложненного грыжами межпозвонковых дисков, и объяснил, что можно делать, а что не рекомендую в плане общих действий.

Что такое адекватная физическая нагрузка с точки зрения кинезитерапии? Какие нагрузки можно считать приемлемыми при выполнении упражнений?

Совет. В современной кинезитерапии адекватная физическая нагрузка подбирается индивидуально. Без адекватных физических нагрузок невозможно правильно «запустить» кровоток с целью восстановления метаболизма (обмена веществ), а если еще тоньше – систему микроциркуляции, отвечающую за доставку питания к органам и тканям по капиллярам. Под словом «нагрузка» имеются в виду именно физические упражнения или спортивная деятельность (любительская, конечно, ибо профессиональный спорт стоит особняком).

Как правило, к нам в Центр приходят люди с двумя пожеланиями:

- **первое:** «Избавьте от болей без таблеток, от которых устал и которые не помогают»;
- **второе:** «Помогите восстановить трудоспособность», под которой понимается возможность безопасной работы по дому, саду, хозяйству, а также забота о детях и внуках, а для людей старшей возрастной группы главными проблемами являются физическая независимость от окружающих и способность к самообслуживанию.

Я хочу сказать, что нет конкретной цифры физической нагрузки, дальше которой может произойти физический срыв, но есть абсолютная константа – собственный вес тела! Мы «носим» свое тело на ногах с утра до вечера и не задумываемся о том, что носим... вес! У кого-то этот вес составляет 50 кг, у кого-то 80, а у кого-то он больше 100 кг. Этот вес, то есть нагрузку, мы поднимаем с кровати, с унитаза, поднимаем его по лестницам, да еще и добавляем к «этой нагрузке» на суставы и позвоночник различные сумки с продуктами... И если человеку трудно подняться по лестнице или с кровати после долгого лежания – это, как сейчас говорят, край! Вот таких нагрузок надо бояться – слабых мышц, не справляющихся с весом собственного тела! С этим связано и наличие телефона внутренней связи в санузлах санаториев и отелей (хорошего класса, разумеется). Именно там, в этих интимных местах, часто возникают проблемы со здоровьем. Засиделся человек на унитазе, задумался, но надо вставать, а ноги слабые, и вес тела большой... Попытка встать самостоятельно с «низкого старта» может привести к беде – инсульту, инфаркту, гипертоническому кризу, острой боли в спине. Таким

образом, собственный вес тела, не обеспеченный достаточной мускулатурой, прежде всего ног и спины, является для многих опасной нагрузкой.

Собственный вес тела, не обеспеченный достаточной мускулатурой, прежде всего ног и спины, является для многих опасной нагрузкой.

Какие виды спорта являются самыми вредными для позвоночника?

Совет. Судя по моей практике, вредных видов спорта нет – есть неумение спортсмена и тренера подготовить свое тело при наличии каких-то «дефектов» типа остеохондроза позвоночника с грыжей межпозвонкового диска к нагрузкам (тренировкам) и правильно вывести его из спортивной нагрузки (тренировки).

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.