



Здравствуй, дорогой мой читатель! Я думаю, не случайно эта книжечка оказалась у тебя в руках. Говорят, случайность — это неосознанная закономерность. И если ты человек наблюдательный, то уже понял это. Все происходит в нужное время и в нужном месте!

Однажды слушательница моих курсов по восстановлению зрения рассказала, что нужная книжка буквально прыгнула ей в руки (упала с полки), когда она стала замечать быстрое ухудшение зрения и искала возможность остановить этот процесс.

Вот и тебе, читатель, возможно, боль в спине или беспокойство за здоровье дорогого тебе человека подсказали взять в руки эту книжечку. И я очень надеюсь помочь тебе в решении возникшей проблемы.

Когда моя спина в первый раз закричала своему хозяину: «Помоги!», я решил обратиться к доктору. Нет, я не пожалел об этом. Врач констатировал, что сейчас у меня все в порядке, а боль в шейном отделе позвоночника — результат недавнего смещения позвонков.

Случилось это давно, во время службы в армии. Как раз в мой день рождения наше подразделение было отпущено купаться на берег Жиздры — речки под Калугой, где проходила моя служба. Вот здесь-то я и «сунулся в воду, не зная броду» — нырнул и ударился головой о дно.

Боль адская, вынырнул с трудом. Голова как на игле, не пошевелить. Друзья помогли мне одеться,



на машине отвезли в санбат, а оттуда на «скорой» (старый ГАЗ) — в Калужскую больницу.

На середине пути автомобиль сильно трянуло и я ударился головой о крышу машины. И сразу почувствовал, что стало легче. Видимо, от удара смещенный позвонок встал на свое место, что потом и подтвердил доктор. Однако шея еще долго поворачивалась с трудом, а правое плечо болело еще в течение нескольких лет.

Случай этот запомнился на всю жизнь. И запомнилась боль. Жуткая! Позже, когда я видел людей в инвалидных колясках или просто мучающихся от болей в спине, мне становилось не по себе, и я сам испытывал боль.

А вот другой случай. Однажды во время утренней зарядки я вдруг почувствовал резкую боль в пояснице. Разогнуться не смог, так и лег скрюченным на землю. Вокруг ни души. Полежал, отдышался. (Было это на берегу Истринского водохранилища.) И неожиданно пришла мысль: плавать!

Во время плавания происходит мягкое вытяжение позвоночника, а легкие движения вправо-влево помогают убрать подвывих. До воды, слава Богу, было недалеко. С трудом, но добрался без посторонней помощи. На всякий случай потихонечку поплыл брассом вдоль берега: если будет уж очень больно, встану на дно. Однако уже метров через тридцать почувствовал, что стало легче. Перешел на кроль.

Пятнадцать минут плавания разными стилями в прохладной водичке сделали свое дело. Боль почти исчезла. Я плавал каждый день. Через три дня про боль забыл. Но вскоре история с позвоночником повторилась.

Баловались с дочерью, и неловко в повороте я поднял ее... Острая боль заставила вскрикнуть и отпустить Олю. Хорошо, что не уронил! Понимая, что позвоночнику необходима вытяжка, я зацепился за косяк двери и повис на нем, стараясь максимально расслабиться. Попросил Олю потянуть меня за ноги. Когда руки устали, потихонечку опустился на пол, лег и на вытяжке сделал упражнение «Золотая рыбка» из шести правил здоровья Кацудзо Ниши.

С болью снова удалось справиться, но на этот раз урок я постарался запомнить. Понял, что моему позвоночнику установлен предел нагрузок, переступить который нельзя. Кроме того, необходима дополнительная тренировка мышечного корсета. Поэтому в свой комплекс утренних упражнений я ввел несколько упражнений для мышц поясницы, спины и живота. Об этих упражнениях мы, дорогой читатель, обязательно поговорим на страницах этой книги.

С тех пор проблем с позвоночником у меня не было и, надеюсь, не будет. Но не столько свои неприятности, сколько боль за судьбу самых близких мне людей, беспокойство за их здоровье заставили меня начать собирать материал по данной теме.

Вплотную заняться изучением позвоночника заставила беда: дорогой мне человек во время тренировки упал со снаряда — оборвался удерживающий его трос. Обездвиженного, его привезли в больницу, где поставили диагноз: ушиб шейного отдела позвоночника. Мы немного успокоились: раз только ушиб, значит, скоро пройдет. Смущало, правда, то, что в теле ниже поясницы была полностью потеряна чувствительность. И все же вера в силу медицины, в зна-



ния и способности известного в городе врача оказались сильнее сомнений.

Лечение в двух больницах не дало положительного результата. А когда выяснилось, что врачи ошиблись с диагнозом (кроме ушиба верхнего отдела позвоночника был еще и перелом в поясничном отделе), принимать кардинальные меры было уже поздно. Прошло несколько лет. Неправильно сросшийся позвоночник образовал в области поясницы сильный изгиб, и хотя в результате постоянных и упорных тренировок удалось частично вернуть чувствительность, человек все равно оказался прикованным к инвалидной коляске.

Нет, ни он сам, ни мы, его близкие, не сомневаемся в исцелении. Упорная работа и вера в успех дают нам новые силы. Мы все убеждены, что не существует неизлечимых болезней. Есть лишь недостаток знаний, как у медиков, так и у больных и их близких. Не зря говорится: «В знании — сила». В знании — и власть над проблемой.

Таблетки как оружие массового поражения

То, что боль в спине — это серьезная проблема, понятно не только врачам. По статистике, восемь из десяти человек в мире страдают от болей в спине. Но, страдая, большинство людей сами никаких мер по избавлению от этих болей не принимают, надеясь на русское авось: само пройдет, да и к врачу идти некогда. А если боль становится уж совсем невыносимой, глушат ее анальгином, пенталгином и другими, более сильными лекарственными препаратами. В лучшем случае, пытаются избавиться от болей при помощи мазей, растираний, массажа.