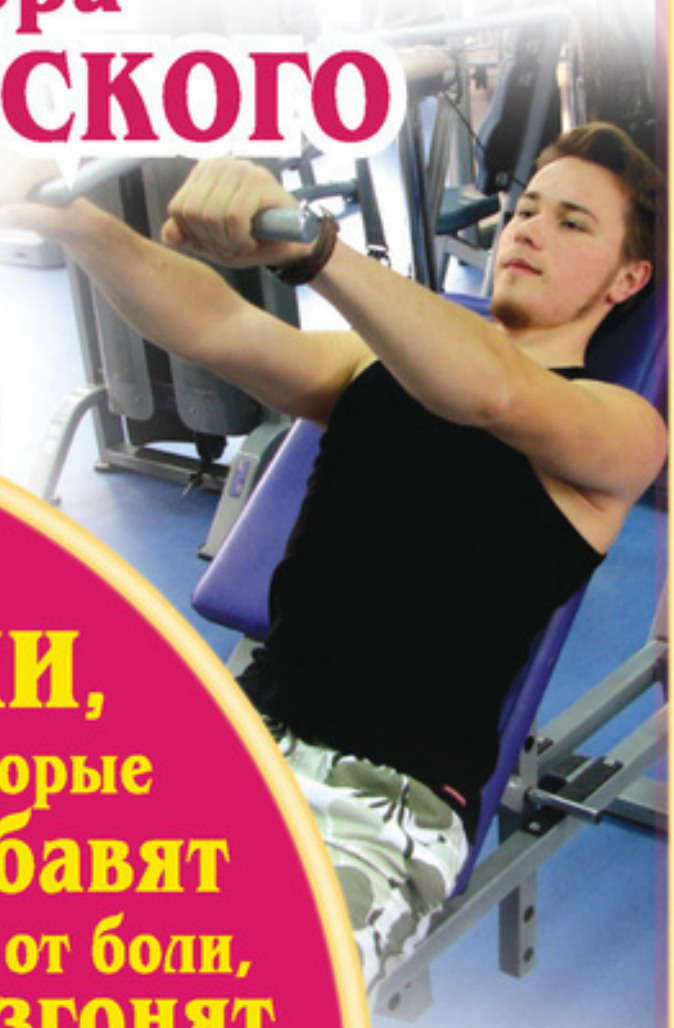
ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

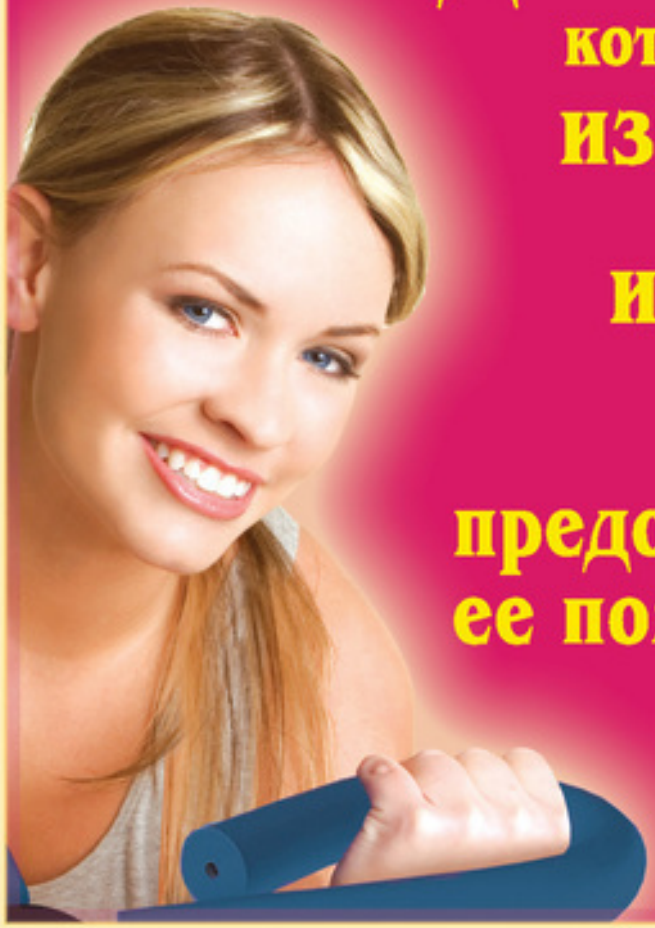
Виктория Карпухина

СИСТЕМА ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА Доктора БУБНОВСКОГО





и другие **МЕТОДИКИ,** которые **избавят** от боли, **изгонят** болезнь и **предотвратят** ее появление







Лучшие методики оздоровления

Виктория Карпухина

Система лечения позвоночника доктора Бубновского и другие методики, которые избавят от боли, изгонят болезнь и предотвратят ее появление

«Издательство АСТ»
2011

УДК 615.89
ББК 53.59

Карпухина В.

Система лечения позвоночника доктора Бубновского и другие методики, которые избавят от боли, изгонят болезнь и предотвратят ее появление / В. Карпухина — «Издательство АСТ», 2011 — (Лучшие методики оздоровления)

Значительную помощь в лечении позвоночника мы можем оказать себе сами – и задолго до появления болезни!Эта книга написана человеком, который помог себе сам. Переда вами бесценный опыт выздоровления. В основе этого метода – работа по системе Бубновского. Эта простая, но эффективная методика творит реальные чудеса. Помимо упражнений С. М. Бубновского, вы найдете в книге множество советов из других систем и методик. Советов, которые облегчают боль, лечат, предотвращают болезни.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Карпухина В., 2011
© Издательство АСТ, 2011

Содержание

Предисловие 6
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Виктория Карпухина
Система лечения позвоночника доктора Бубновского и другие методики, которые избавят от боли, изгонят болезнь и предотвратят ее появление

© Карпухина В., 2011
© ООО «Издательство АСТ», 2011

Предисловие

В одно время у меня появилась привычка планировать день с оговоркой «если буду в хорошей форме». Я не дряхлая старуха, не инвалид, участковый врач и не думал ставить меня на диспансерный учет, у меня не ярко выраженная форма ипохондрии – но тело стало восприниматься как фактор неопределенности. Поэтому в дамской сумке всегда была упаковка анальгина – на случай головной боли, валидола – на случай сердечной, но-шпа – уж не знаю для чего, а для дальней дороги еще и 30 г коньяку – вдруг потемнеет в глазах? Это далеко не полный ассортимент моей аптечки, но совестно вспоминать.

Мне лет пять не хотелось рыскать в интернете, сидя на стуле, и смотреть телевизор в кресле, а поскольку не могла не читать – выбирала для чтения диковатые позы, раздражаясь от неформулируемого неудобства. Затылок искал твердую точку опоры, грудная клетка выгибалась вперед, намереваясь разорвать пижаму. Книга какое-то время отвлекала от проблем тела, но спустя час предательская отвертка начинала буравить голову. Или спину. Лучше, когда спину – головная боль невыносима. Однажды разболелся живот, через минуту – поясница, потом сердце и что-то около правого уха. От хождения по комнате боль обычно отпускала.

Обыкновение вести дневник сводилось к фиксированию ощущений. Взглянул бы кто на меня в те дни: левой рукой отжимаюсь от стола, стараясь удерживать грудь колесом – от этого в позвонках ощутимое приятное похрустывание, а правой рукой дотягиваюсь до тетрадей, силясь не нарушить равновесие.

Происхождение моих блуждающих болей, нервозности и неуверенности в хорошем исходе дня (и ночи!) мне, конечно, было известно: остеохондроз позвоночника. Не сердце, не почка, не дурная погода – спина! Ее и надо было лечить. Но проходил день за днем, и я отмахивалась от источника своих проблем, удовлетворяясь горсточкой таблеток. И горсточки этой со временем становится недостаточно. Хорошо, что не пришлось ходить по врачам или костоправам. А ведь бывает и хуже: больной позвоночник, изможденный невежественным употреблением, оказывается не в силах держать неразумную голову и приказывает ногам не ходить.

По счастью, мне удалось избежать такой перспективы: я всерьез занялась своей проблемой. Читала о позвоночнике все, что попадалось в книжных магазинах. Пыталась понять, что суставам нужно – от меня, прежде всего. Потом погружалась в доступные методики тренировки. В каждой испробованной методике есть определенные преимущества и недостатки. Залог успеха заключается в совпадении взгляда на проблему – врача и пациента. Или, если хотите, учителя и ученика.

После череды проб и ошибок я выбрала себе в учителя Сергея Михайловича Бубновского, доктора медицинских наук, чьи исследования и разработки посвящены **кинезитерапии** (двигательной терапии). Для лечения заболеваний позвоночника он применяет турник, тренажер и гимнастику как основные лечебные средства. И считает, что алгоритм ежедневной работы над собой заключен в пяти правилах:

Здоровье – это труд!
Труд – это терпение!
Терпение – это страдание!
Страдание – это очищение!
Очищение – это здоровье!

Теперь мне хочется, чтобы мои друзья, большинство из которых «лица среднего возраста» (а значит, их хребты порядком изношены), тоже поспешили с ученичеством.

К сожалению, задуматься о позвоночнике уже пришлось и моему взрослеющему сыну. Года три назад, когда ему исполнилось 15, наступил период усиленного верчения перед зеркалом по причине недовольства фигурой. Мы быстро подыскали фитнес-тренера с внушительным торсом и попросили сформировать сыну такой же. Через неделю тренер спросил: «А что это ваш мальчик так хрустит?»

А и правда, от поворота его шеи может проснуться спящий. Поскольку сын – не игрушка, довольно скоро мы сидели в кабинете ортопеда и совещались, можно ли с такой проблемой поднимать в спортзале тяжести. Ортопед уныло вытянул свою шею из халата, прокатил голову по груди «яблочком», продемонстрировав собственный тембр хруста, и доверительно сообщил: «Это у меня с 15 лет».

Не всякий доктор может сам себе помочь. А Сергей Михайлович сумел. Много лет тому назад он был тяжело травмирован и прикован к инвалидному креслу. Сегодня этот энергичный, полный сил человек дает надежду на исцеление прикованным к постели больным. У кого-то я прочла: если правильно пользоваться телом, хирургия нужна будет только в виде травматологической хирургии. Доктор Бубновский мог бы уточнить и эту формулу: если бы методики, разработанные им, существовали 30 лет назад – ему удалось бы избежать нескольких операций у травматологов.

Мне хотелось бы организовать свои записи, сделанные за время поисков, тренировки и выздоровления, в последовательную книжечку – для сына, для друзей, для тех, кому важно понять, как уберечь позвоночник от лишней нагрузки, как укрепить мышечный корсет, не навредив неправильной гимнастикой. Позвольте поделиться с вами секретами гигиены нелегкого сидячего труда и рассказать о приемах самомассажа.

Хочется, чтобы вы не ошиблись с выбором учителя, а мои подсказки оказались бы полезными и своевременными – задолго до контрольной работы на выносливость.

Только с этим ведь и не опоздаешь: наши спины испытываются на прочность каждый день.

В этой книге собраны только те упражнения и комплексы, которые опробованы на себе и на близких. На всех снимках мои дети, сын и крестник – дома или в спортивном зале, где упражняются уже третий год. Их занятия – это не культуризм, а спасение: от остеохондроза и плоскостопия – у сына, и подвижности позвонков – у крестника. Благодаря Бубновскому они научились понимать свои суставы и мышцы, это понимание вселяет в меня уверенность в том, что со здоровьем у них будет все хорошо.

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.