

ЭККУРС ВО ВРЕМЕНИ

*Чем большее число столетий поучает нас Бог,
тем более распространяет Он наши знания.*

*Теофраст Парацельс,
"Лабиринт врачей"*

Практика и основы теории мануальной терапии стары как мир. Вероятно потому, что когда на одном из этапов филогенеза – процесса развития живых существ – наш гипотетический предок впервые спустился с дерева, разогнулся и встал на обе ноги, он испытал нечто сродни шоку. Увы, к сожалению, структура человеческого скелета не слишком приспособлена для прямого хождения. В положении ортостаза* позвоночник испытывает чудовищные нагрузки. Видимо, поэтому с начала времен люди не только вынуждены учиться правильно (безопасно) ходить и вырабатывать осанку, но и совершенствовать методы профилактики и лечения позвоночника, суставов, периферических мышц и связок – всего опорно-двигательного аппарата.

1. Черные камни Ики

Искусство костоправства дошло до третьего тысячелетия нашего времени из невероятных глубин веков. Это в частности подтверждают сенсационные публикации об экспонатах литотеки в перуанском городе Ики. Владелец уникального собрания хирург и профессор местного университета Хавьера Кабрера Даркеа не первый год находит в окрестностях Косты (тихоокеанское побережье Перу) так называемые "черные гравированные камни". Сегодня в музейной коллекции насчитывается свыше 15 тысяч поразительных плит, испещренных хорошо сохранившимися рисунками эпохи... динозавров!

Исследователи полагают, что "картинки" могли быть нанесены одной из неизвестных пока ветвей неандертальцев. Или похожими на них гуманоидами. В любом случае сообразительных кроманьонцев, которых принято считать прямыми предками современного человека, тогда и в помине не было.

Так вот, судя по изображениям, таинственная цивилизация в совершенстве владела искусством врачевания. На одном из камней отчетливо видно как древний лекарь производит манипуляции на позвоночнике пациента. На другом рисунке "невозможный врач", захватив и прижав к себе голову больного, вправляет человеку шейные позвонки. На третьем используется хорошо знакомый костоправам действенный метод (больной при этом лежит на животе) вытяжения позвонков.

Как бы там ни было бесценное каменное собрание перуанского ученого еще одно документальное подтверждение того, что костоправство возникло на заре человечества.

2. Мануальная терапия шумеров

Многие современные исследователи методов народной медицины склонны полагать, что основы бесценных знаний последующие поколения целителей переняли у врачевателей древнейшей цивилизации загадочных шумеров. Никто пока не может сказать, откуда они пришли в Южную Месопотамию, построив 6000 лет назад великолепные города-государства в болотистой безжизненной дельте Тигра и Евфрата.

Однако доподлинно известно, что в пантеоне богов таинственного народа была покровительница медицины великая Нинти (Мама или Баба, дочь верховного бога Ану) и божество здоровья Даму. Как явствует из клинописей на глиняных табличках, найденных в Ниппуре научной экспедицией Пенсильванского университета (США), к Нинти и Даму

взывали жрецы-заклинатели, когда требовалось избавить человека от недуга и помочь больному восстановить "равновесие организма".

Шумерские целители, шесть лет обучавшиеся в медицинской академии "эддуба", впоследствии делились на азу (тех, кто знал лекарственные растворы для приема внутрь) и язу (специалистов по наружным мазям). И те, и другие умело сочетали искусство врачевания с ритуальными заговорами, заклятиями, магическими обрядами.

Так если человек травмировал или ломал кости, на них накладывали камышовые шины и при этом наговаривали магические заклятия. Тому, кто жестоко страдал от необъяснимых болей в позвоночнике и суставах, рекомендовали чудодейственные мази. Их старательно втирали в больное место, не уставая повторять магические молитвы. Как полагал русский врач Григорий Попов (в 1903 году), древние врачеватели уже тогда владели гипнотическими способностями и, "заговаривая болезни" через монотонные заклинания, вводили пациента в состояние транса.

Спектр медицинских препаратов шумеров был достаточно разнообразен. Костоправы Двуречья применяли травы, корни, листья, настои и отвары из них, минералы, растертые в порошок, мед, продукты животноводства, рыбной ловли и даже панцирь черепахи.

Широко использовалась тракционная (сжатие) и дистракционная (вытяжение) терапия, ингаляция, оздоровительный массаж с растиранием тела ароматическими маслами, лечебная гимнастика. Не случайно, когда позднее знаменитого египетского фараона Аменхотепа стали донимать сильные поясничные и суставные боли, жрецы отправили специальное посольство в Ассирию, где отыскивали целителя, знакомого с "божественным искусством" костоправства шумеров. Через неделю египетский правитель

встал на ноги и велел выдать врачевателю столько зерна и золота, сколько тот сможет унести.

3. Искусство лечения цветом

В Древнем Египте во времена фараона Джосера, основателя III царской династии, слагали легенды о строителе первой ступенчатой пирамиды в Саккаре, верховном жреце и непревзойденном целителе Имхотепе. С его легкой руки египетские лекари стали впервые использовать (помимо прочих способов) для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата метод цветотерапии, который в сегодняшней мануальной медицине известен как хромотерапия.

В святилищах бога мудрости и знаний Тота оборудовались специальные цветные залы. В них ученики мудрого Имхотепа помещали в сосуды с фруктовыми соками (они, по мнению египтян, содержали энергию бога солнца Ра) драгоценные камни того же цвета, что и напиток, а затем, выдержав настой определенное время, подавали целебное снадобье больным.

Древние врачеватели и основатели эзотерических школ не без основания полагали, что органы и системы нашего тела весьма чувствительны к определенным цветам, активизирующим или замедляющим многие процессы в организме.

Так, например, красный цвет (допустим, крови) считается Духом Жизни. Оранжевые цвета различной интенсивности связаны с возможностями внутреннего оздоровления организма. Золотисто-желтый цвет символизирует Дух Мудрости, весьма располагает к медитации, концентрации внимания. Зеленые краски – цвета непрерывного развития и даже бессмертия. Голубые сопряжены с Духом Истины. Синие обладают общеукрепляющими свойствами. Черный цвет – символ абсолютной тишины и спокойствия. И т.д.

В 30'х гг. XX века крупный индийский ученый Д. Гхадиали подтвердил возможности цветолечения, подробно описав его терапевтический эффект. Позднее швейцарский психолог с мировым именем Макс Люшер составил уникальный цветовой тест и убедительно доказал, что различные цвета по-разному воздействуют на опорно-двигательный аппарат человека, и вполне могут изменять параметры его физического и эмоционального состояния.

В частности лечение артрита протекает гораздо эффективнее, если пациента окружить фиолетовым или синим цветом лампы, интерьера. Снять головную боль помогают голубые и зеленые цвета. Расслаблению (миорелаксации) напряженных мышц прекрасно способствует красный цвет. Оранжевый напротив повышает мышечный тонус. При заболеваниях суставов конечностей показаны фиолетовый и лимонный цвета.

В былые времена костоправам Египта, Греции, Индии и Китая был знаком и оздоровительный эффект такого способа народного лечения как цветочное дыхание. В зависимости от заболевания какого-нибудь отдела позвоночника или суставов конечностей народный лекарь предлагал пациенту представить конкретный цвет, мысленно окружить им пораженный участок (пространство) и дышать по определенной системе.

Больной удобно садился, выпрямляя позвоночник. Затем, прижав кончик языка к альвеолам (двум бугоркам на верхнем небе), вдыхал через нос, задерживал воздух на 12 секунд, а потом медленно выдыхал через рот. В процессе каждого вдоха надо было представить рекомендованный цвет, который благоприятен именно при данном недуге.

Как показали современные исследования, синими и фиолетовыми красками полезно мысленно окружать себя во время "цветочного дыхания" при заболеваниях костной системы.

В оранжевые цвета желательно "погружаться" для расслабления (релаксации) мышечных тканей. Функционального восстановления нервной системы можно добиться посредством зеленых цветов.

В наши дни английский врач Эдвард Бах разработал для своих пациентов эффективную цветочную терапию, назвав ее "солнечным методом". Когда растения определенных цветов, подобранные для больного, полностью расцветают, доктор помещает их в ванночку с водой, выставляет на солнце и ждет, когда цветы завянут, а их целебные качества перейдут в воду, которую следует пить в лечебных целях.

4. Основной принцип гомеопатии

Около 200 лет назад австрийский химик и врач Фридрих Христиан Самуэль Ганеман разработал терапевтическую систему нетрадиционного лечения, основанную на принципе "подобное лечится подобным" ("similia similibus curantur"). В памяти невольно всплывает эпизод из романа Михаила Булгакова "Мастер и Маргарита", где Степан Лиходеев с мучительного похмелья подозвал домработницу Груню и решительно потребовал от нее пирамидону. Однако рядом находился некий посетитель, который категорически заявил, что пирамидон теперь не поможет, так как подобное следует лечить подобным.

Врачебная практика свидетельствует: так оно и есть. Доктор Ганеман убедительно доказал, что строго дозированные яды становятся прекрасными лекарственными средствами и в определенных количествах способны устранять вызванные ими отравления. В результате мир получил уникальные справочные пособия по гомеопатии "Materia medica".

Следуя медицинскому подходу лечить больного, а не болезнь, врач-гомеопат проводит лечение индивидуально. Ведь однотипные боли в позвоночнике или суставах конечностей могут быть следствием травмы,

охлаждения, интоксикации – чего угодно. В зависимости от причин, вызвавших болезнь, врач-гомеопат и назначает дозы лекарства.

Например, при травме позвонков, остеохондрозе, остеоартрозе и нарушениях обменных процессов организма большинству больных показана арника или багульник. Если причина недомогания – охлаждение, мануальный терапевт может рекомендовать, допустим, известковую серную печень.

Лекарственные средства гомеопатии применяют одновременно с остеопатическими манипуляциями, или же, чередуя их. Причем, гомеопатическая терапия предполагает использование не только целебных растений, но и минералов, змеиных ядов, средств жизнедеятельности различных животных и насекомых (мед, муравьиную кислоту и т. д.)

5. Философия Востока

Неоценимую лепту в развитие теории и практики народного целительства внесли гималайские мудрецы. Они разработали древнейшую медицинскую систему Аюрведа (в переводе с санскрита "аюр" – жизнь, "веда" – знания). Индийские ученые Чарака, Сушрута и Вагбхата, написавшие солидные трактаты по Аюрведе, убедительно доказали, что состояние организма во многом определяется тем, насколько здоров позвоночник.

Не случайно среди йогов бытует твердое убеждение: пока гибок и здоров позвоночник, здорово и наше тело. Ну а отклонения от нормы вполне можно исправить посредством корригирующей физиотерапии, массажа, иглоукалывания и комплекса гимнастических упражнений. Проще говоря, через методы, которые, спустя века, сегодня эффективно применяют мануальные терапевты всего мира.

Согласно Аюрведе человек состоит из пяти основных элементов: эфира, воздуха, воды, огня и земли. Их сочетания образуют три жизненные энергии (доши). Если гармония нарушается, организм дает сбой. Скажем, когда мы превышаем допустимые нагрузки на опорно-двигательный аппарат, то вольно или невольно оказываем негативное воздействие на драгоценную энергию движения (вату).

Чаще всего это приводит к расстройству процесса обмена веществ (питта). Наконец, когда ослабевает энергия поддержания баланса жидкости и эластичности тканей организма (капха), наступает болезнь.

Одним из действенных приемов восстановления нарушенных функций и профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата сторонники Аюрведы издавна считали использование энергии особым образом сложенных кистей рук целителя. На санскрите такой лечебный прием называется "мудра".

Метод сложный. Он требует огромной концентрации мысли и поэтому доступен очень немногим. Тут нужен особый дар. Дело в том что, положив кисти рук на пораженную зону, например, конкретного отдела позвоночника, целитель мысленно сосредотачивается на ослабленном энергетическом меридиане и одной лишь мыслью старается перераспределить живительную энергию так, чтобы ее потоки проникли в пораженный канал, способствуя восстановлению нарушенных функций.

Это редко удается сразу. Терапевтические сеансы с использованием мудр, судя по историческому опыту врачей Индии, Китая, Японии и Корейского полуострова могут продолжаться от нескольких дней до многих месяцев. В процессе лечения методом мудры, положение кистей по мере необходимости меняется. Ежедневные сеансы могут проводиться до 6 раз продолжительностью 5–10 минут с использованием 2–3 мудр.

6. Теория баланса и дисгармонии

В знаменитом трактате "Внутренний канон Желтого Владыки", сложившемся к I веку до нашей эры, определены особенности медицины Древнего Китая: лечить не отдельные органы или части тела, а весь организм в целом. Целители Поднебесной империи издревле считали, что качество здоровья, прежде всего, зависит от состояния баланса жизненных сил. Болезнь – же явная дисгармония, расстройство их функций. Стало быть, необходимо устранить опасный дисбаланс.

Историческое досье остеопата

Великий завоеватель Чингисхан (Темучин) в 63 года слабел на глазах. Он уже не мог оседлать любимого коня без помощи личных телохранителей кэшиктэнов и все чаще оставался в походном шатре, в одиночестве размышляя о бренности бытия. Наконец, грозный покоритель народов распорядился через посланцев, чтобы к нему во временную ставку на берегах Амударьи явился китайский мудрец и маг Чан Чунь (Цю Чуцзи), глава даосской монашеской общины Байюньгуань ("Белое облако") и последователь учения мыслителя Лао-Цзы.

Старец покорно собрался в далекий путь. Пятнадцать месяцев он добирался через весь Северный Китай, Монголию, Восточный Туркестан и Семиречье, пока 16 мая 1222 года не предстал перед повелителем мира.

Первое о чем спросил Чан Чуня суровый завоеватель, можно ли достичь бессмертия. Учитель отвечал, что в таком виде, в каком тот себе представляет, нельзя. Есть лишь средства продлевать жизнь, но нет лекарства для физического бессмертия. "В этом случае мне остается только смириться". – Опустил тяжелую голову Чингисхан. В ответ китайский мастер напомнил хозяину богатого шатра, что жизнь, если ее правильно выстроить, можно существенно продлить.

Одно из главных условий – научиться снимать усталость.

Когда долго стоишь, страдают суставы ног. Если сутками скачешь по степи, от микросотрясений незаметно разрушается позвоночник. Чрезмерно долгий пеший переход перенапрягает кости и мышцы. А долгое сидение на одном месте вызывает опасный застой крови.

Чтобы избежать усталости и преждевременного старения организма, надо чаще менять его положения. Каким образом?

Поочередно принимая различные позы зверей и птиц: медведя, тигра, орла и т.д.

И питаться, следуя философии дао, надо совсем по-другому.

Например, можно научиться накапливать, а потом глотать собственную слюну, утоляя тем самым чувство голода и укрепляя дух. Еще лучше, если единственной пищей станет воздух! В нем ведь собраны все жизненно необходимые элементы, утверждал мудрец.

После этого он несколько месяцев обучал Чингисхана основным приемам грамотного образа жизни. Закончилось тем, что завоеватель не просто отпустил Чан Чуня с миром. Мудрец привез в Китай высочайшую грамоту о том, что даосские общины освобождаются от всех податей на вечные времена.

Сам Чингисхан после этой встречи прожил еще 5 лет. Он скончался во время очередного похода на берегах Желтой реки (Хуанхэ) в 1227 году.

7. Меридианы здоровья

Китайские лекари, как и врачеватели Индии, издревле полагали, что по 12 каналам нашего тела (меридианам, магистралям) незримо течет жизненная энергия, которая поступает извне. Каждая функциональная система организма имеет свою сеть каналов для приема такой энергии. В том счастливом случае, когда организм здоров, в нем наблюдается баланс элементов энергии, что обеспечивает равновесие между процессами возбуждения и торможения.

Если же, например, из-за защемления окончаний корешков спинномозговых нервов на пути движения энергетических потоков возникает препятствие, это неминуемо ведет к заболеванию. Причем каждой его стадии соответствуют симптомы, свойственные только ей, и позволяющие квалифицированному мануальному терапевту правильно диагностировать недуг и назначить лечение.

Допустим, посредством пальпаторного исследования остеопат сначала определяет болезненное напряжение мышц спины, а затем с целью миорелаксации рекомендует пациенту лечебные сеансы иглорефлексотерапии. Это древнейший китайский метод воздействия специальными иглами на активные физиологические точки организма, которых на теле человека насчитывается до 2000.

Долгое время иглы изготавливали из кости или бронзы.

Сегодня мануальные терапевты чаще всего используют стальные. Применяют 9 типов корпоративных игл, различающихся формой острия, длиной и толщиной. Следуя старинной традиции, воздействуют ими лишь на те точки, которые открыты именно в момент манипуляций.

Иглорефлексотерапевт, действительно владеющий уникальным методом активизации энергетических потоков в меридианах тела больного, должен учитывать целую гамму факторов. Самочувствие и настроение пациента. Степень напряженности его мышечного тонуса после предварительного баночно-вакуумного массажа. Общую предрасположенность к процедуре. Даже время суток выполнения иглорефлексотерапии.

Дело в том, что поступающая извне энергия, как полагают китайские врачеватели, циркулирует по меридианам организма со строгой ритмичностью, с периодом 24 часа, что соответствует одному полному обороту Земли вокруг своей оси.

Поэтому следует учитывать время воздействия на тот или иной орган (меридиан).

Так для устранения вертеброгенных нарушений позвоночника, вызывающих иррадиирующие боли в области печени, лучше всего проводить лечебные манипуляции с часу до трех часов ночи. Если речь идет о желудке, с семи до девяти утра и т. д.

Кстати, в ряде медицинских учреждений России используется и метод электроакупунктуры, позволяющий с высокой степенью точности измерять энергетические потоки в различных биологически активных точках организма, обнаруживать заболевание и, воздействуя на рефлексогенные зоны микротоками, устранять недуг.

При болях в спине и суставах конечностей не менее эффективен и такой старинный китайский способ лечения (и диагностики), как акупрессура. Еще в III веке до нашей эры восточные врачеватели обнаружили, что давление на рефлексогенные точки тела может значительно улучшать самочувствие пациента. Научное объяснение эффекта достаточно просто: в процессе акупрессуры высвобождаются эндорфины.

Проще говоря, болеутоляющие гормоны организма. Или как их еще называют гормоны радости.

В древнейшие времена акупрессура проводилась только пальпаторно (надавливанием подушечками пальцев). Сегодня такого рода массаж мануальный терапевт все чаще выполняет специальными роллерами. Они захватывают сразу несколько биологически активных точек, массируют их и перемещают в сторону меридианного потока.

8. Культ атлетических игр

В отличие от целителей Востока врачеватели Древней Греции ориентировались не на "доши", а на трех прекрасных богинь: Гигиею (хранительницу здоровья), Панакею (богиню исцеления) и Иасо (дарующую успешное лечение). Бытовало поверье, что в случае недомогания следует нести жертвенные дары сразу трем покровительницам в святилища, находившиеся в Оропе, Эпидавре и Пергамоне. Главное, о чем следовало просить – вернуть для начала утраченную энергию безболезненного передвижения.

Исследователи полагают, что греки вообще были первой цивилизацией, оценившей роль оздоровительной гимнастики в укреплении опорно-двигательного аппарата и общей физической подготовки. Как известно, пропагандируя культ здорового тела, они устраивали в священной долине реки Алфея атлетические Олимпийские игры. Призеры этих состязаний считались эталоном физической красоты на материковой Греции, и ее островах.

Иначе не могло быть. Как с точки зрения нетрадиционной, так и на взгляд аллопатической (академической) медицины разумная атлетическая подготовка, укрепляя мышечный аппарат, поддерживает позвонки в нужном

положении и не дает им сместиться. При этом мускулатура наращивается безо всякого вреда для позвоночника и суставов.

Время донесло до нас не только имя первого победителя атлетических Игр (олимпионика) повара Корэба из Элиды, но и опыт выдающегося греческого травматолога Геродика, о котором упоминает мыслитель Платон в трактате "Государство". Для восстановления гибкости позвоночника, подвижности суставов и устранения последствий травм конечностей пациентов античный лекарь использовал вытяжение позвоночника и суставов, физиотерапию, добивался миорелаксации посредством различных видов массажа. То есть, приемы, широко применяемые в мануальной терапии сегодня.

Кстати, эллины одними из первых в истории человечества обратили внимание на почти мистическую связь между конституцией человека (в переводе с латинского "состояние"), то есть, особенностями строения тела и некоторыми болезнями. Скажем, худощавые люди (астеники) предрасположены к функциональным нарушениям деятельности позвоночника на почве различных неврозов. Лица тучного телосложения (гиперстеники) чаще других страдают артритами, артрозами, сердечно-сосудистыми заболеваниями. В свою очередь конституция атлета, в своем большинстве, представляет образчик здорового тела. Не всегда, конечно, но тем не менее.

9. У истоков научной медицины

Первостепенную роль мануальной терапии в лечении различных заболеваний опорно-двигательного аппарата (и не только) отводил величайший врачеватель древности, основоположник действительно научной медицины Гиппократ Косский (около 460–370 гг. до н. э.). Это ему

принадлежит знаменитая фраза, ставшая крылатой: "Костоправство есть краеугольный камень медицины".

Известно, что знаменитый целитель появился на свет в семье акушерки и врача на острове Кос в Эгейском море.

Именно здесь находилось главное святилище греческого бога врачевания Асклепия (Эскулапа у римлян). Возможно, поэтому островок славился искусными лекарями. Первым учителем сына стал его отец Гераклид, известный на всю Аттику как непревзойденный костоправ. К двадцати годам юный Гиппократ настолько преуспел, что был торжественно посвящен в жрецы Асклепия, потомками которого считалась вся родня молодого врача.

Однако, с первых шагов на медицинском поприще Гиппократ зарекомендовал себя противником старинных представлений о причинах заболеваний. В те времена многие целители и философы Эллады полагали, будто болезни передаются людям, или насылаются на них сверхъестественным путем.

Следовательно, в случае недомогания надо принести в храм Асклепия жертву, долго молиться богам и исполнить несколько обязательных ритуальных обрядов, способных изгонять злых демонов. Только после этого можно браться за конкретное лечение.

Иначе считал Гиппократ, создавший на Косе реформаторскую медицинскую школу. Ученики, собиравшиеся на лекции под могучим платаном, должны были твердо усвоить, что все болезни человека возникают совершенно естественным путем. Значит, лечение тоже должно быть естественным. И вообще для поддержания здоровья надо уповать не на высшие силы, а лишь на себя. Правильно питаться, постоянно заниматься

гимнастикой на свежем воздухе и, конечно, много трудиться, укрепляя и развивая тело.

Сам врач обязан помнить, что каждый пациент индивидуален, и поэтому лечить следует, исходя из конкретных особенностей конституции его тела, общего состояния здоровья, привычной пищи, окружающего воздуха и даже излюбленной позы во время сна. В конце концов, настоящий врач должен уметь определять насколько здоров или болен человек только по его внешнему виду.

С такой точкой зрения был полностью согласен другой великий грек: Демокрит из Абдер с Фракийского побережья.

С Гиппократом этого мыслителя свел любопытный случай.

Дело в том, что одно время горожане подозревали Демокрита в сумасшествии. Во-первых, философ всегда говорил только загадками. Во-вторых, когда он оставался один, то часто вдруг начинал беспричинно смеяться. Словом, однажды народное собрание пригласило Гиппократа с просьбой всесторонне осмотреть городского чудака и вынести авторитетный вердикт.

Врачеватель охотно согласился. Он приехал в Абдеры, встретился с именитым пациентом, осмотрел, выслушал его и поставил диагноз: совершенно здоров. Мало того. Благодарный Демокрит, постигавший в свое время основы медицины у индийских мастеров, и с легкой руки Гиппократа прозванный "смеющимся философом", подарил целителю рукопись своей книги "О природе человека", где высказывал оригинальные мысли по анатомии тела, физиологии и некоторым функциональным нарушениям деятельности мозга, ведущим к действительному безумию.

Из Абдер Гиппократ отправился в Египет, чтобы в архивах грандиозной Александрийской библиотеки познакомиться с основами древнейшей анатомической школы жрецов бога мудрости Тота, а при необходимости продемонстрировать собственные медицинские познания и навыки исцеления людей. Затем дороги великого странствующего врача (периодевта) привели в Малую Азию, Ливию, Скифию.

Потомкам знаменитый костоправ оставил бесценный "Гиппократов сборник" ("Corpus Hippocraticum"), переданный в свое время в хранилище Александрийской библиотеки. Главы "О суставах", "О переломах", "О выравнивании суставов", "О диете при острых болезнях", "О древней медицине" и другие труды великого врачевателя нисколько не утратили своей актуальности спустя тысячелетия. Утверждение Гиппократа о том, что "необходимо изучать позвоночник, так как с ним связаны многие заболевания, и эти знания необходимы для излечения..." просто невозможно оспорить. Как и совет ученикам: "Сопоставляя сдвинутые позвонки, можно добиться лечения естественным путем".

По преданию, это хорошо усвоили оба сына и дочь Гиппократа, тоже посвятившие себя медицине. Легенда гласит, что рядом с могилой Гиппократа свили гнездо дикие пчелы. Мед, который они давали, обладал поразительными лечебными свойствами.

10. Первый спортивный врач

Учение великого грека о позвоночнике развил выдающийся анатом, физиолог, фармаколог и первый спортивный врач эпохи Древнего Рима Клавдий Гален (130 г. н. э.) из Пергама. Современники называли его "божественный". Было за что. Когда суфист Паузаний обратился к нему с жалобами на изматывающие боли в спине, Гален точно определил у пациента

пояснично-крестцовый радикулит и предложил вельможе эффективное лечение методом вытяжения (дистракции).

Поначалу Паузаний скептически отнесся к странной на его взгляд процедуре и был искренне удивлен, почувствовав облегчение уже после первого терапевтического сеанса.

Гален имел прекрасную возможность практиковать в качестве главного лекаря римской школы гладиаторов и во время состязаний атлетов. Тут приходилось быть костоправом, травматологом, хирургом, травником и тонким психологом.

Слава этого врачевателя и, кстати, автора первой рукописи о противоядиях ("Антидоты") была столь высока, что в Древнем Риме даже выпустили монеты с изображением Клавдия Галена, ставшего впоследствии личным лекарем императора Марка Аврелия.

В трактатах "Об анатомии" и "О назначении частей человеческого тела" Гален первым в мире описал 300 мышц человека и высказал убеждение, что "средоточием движения, чувствительности и душевной деятельности является не сердце, как полагали ранее, а головной и спинной мозг".

Римскому целителю принадлежит и мысль о том, что "без нерва нет ни одной части тела и ни одного движения". Весьма оригинально высказывался он и по поводу взаимосвязи питания и самочувствия: "Вставайте из-за стола слегка голодными и будете всегда здоровы".

11. Философия естественного оздоровления

С древнейших времен хорошо известно и о таком старейшем методе врачевания, как натуропатия, широко применявшаяся Гиппократом, Авиценной, Парацельсом и другими целителями. Как и врачеватели

древности, их современные последователи не без оснований полагают, что причина многих болезней коренится в неправильном образе жизни и мыслей.

Если гармонизировать жизнедеятельность организма естественными нефармакологическими методами, то можно достичь превосходных результатов.

Как системный способ лечения натуропатия прочно вошла в медицинскую практику в начале XIX столетия, благодаря немецкому врачу В. Прейснишу. Позднее его последователем стал американец Б. Луст. Он создал собственную методику естественного лечения под руководством австрийского священника С. Кнайпа и самостоятельно излечился от туберкулеза безо всяких лекарств – только посредством горячей и холодной воды!

Лечебная программа Б. Луста, прежде всего, включает в себя отказ от вредных привычек. Затем можно приступать к корректирующим упражнениям: постановке правильного дыхания, физиотерапии, выработке здорового настроения.

Следующий этап связан с организацией качественно новых принципов жизни: пост, диета, гидротерапия, остеопатия, хиропрактика, баня. Наконец, релаксация. Так как сторонники естественных методов лечения пришли к выводу, что любая физическая и психическая усталость также опасна, как язвенная болезнь, стало быть, надо учиться правильно и своевременно отдыхать.

Благодаря факторам, перечисленным выше, натуропаты, активизируя внутренние резервы организма, успешно помогают пациентам избавляться от целого ряда заболеваний. В частности различных проявлений остеохондроза. При этом на долю врача, как правило, приходится лишь 10 процентов

лечения. Остальные 90 процентов исцеляющих действий больной должен выполнить самостоятельно, следуя рекомендациям.

Именно так сумел выздороветь известный натуропат Н. Казинс, страдавший коллагенозом (остеохондрозом), который обрекал его на пожизненную неподвижность. Представители академической медицины сочли тяжелого пациента неизлечимо больным и рекомендовали ему сильнодействующие лекарства и покой. Однако Казинс с состоянием абазии не согласился. Он перешел на натуральную диету, стал принимать повышенные дозы витамина С, а главное – стремился каждую минуту поддерживать в себе радостное настроение. Каково это было для обездвиженного человека, можно только догадываться.

Прошло длительное время. Недаром русская пословица гласит, что болезнь входит пудами, а выходит золотниками.

Тем не менее, однажды организм этого мужественного человека, образно говоря, проснулся, "потребовав" от Казинса движений.

Сначала он учился сидеть с улыбкой на лице, потом стоять (тоже с радостным выражением) и, наконец, стал ходить без посторонней помощи. Тем самым Казинс на практике подтвердил собственное утверждение, ставшее позднее крылатым: "Воля к жизни – не теоретическая абстракция, а физиологический фактор терапевтического значения".

12. Ренессанс костоправства

Все проходит, сказал мудрец. Не слишком благодарное человечество, увлеченное новыми медикаментозными препаратами или, как выразился один известный врач, фармакологической вакханалией, постепенно стало предавать забвению опыт и традиции народного целительства. Лишь во второй половине XIX столетия, благодаря энтузиазму американского доктора

медицины Андрэ (Эндрю) Тейлора Стилла, школа костоправства (а точнее искусство остеопатии) вновь заявила о себе.

Более подробно об этом врачи мы еще поговорим. Пока же я лишь кратко поясню, что остеопаты рассматривают человека как интегрированную систему, где костная структура, внутренние органы и сознание взаимосвязаны. Отсюда естественный вывод: расстройства в одной части тела ведут к нарушению равновесия всего организма. В чем залог его оптимального физиологического функционирования? Главным образом – в поддержании сбалансированного состояния скелетно-мышечной системы. Там, где этого нет, развивается болезнь, с которой не справиться, если не учитывать состояние позвоночника.

Как писал известный остеопат У. Андерсон: "Язвы, гипертония и многие другие заболевания не являются чисто физиологическими нарушениями. Через них могут проявляться эмоциональные и структурные отклонения от нормы. Так при гипертонии регулирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему через позвоночник, точнее, через ганглии, идущие параллельно спинному мозгу, оказывает симпатическая нервная система. Смещение позвонков может повлиять на функционирование симпатических ганглиев, что отражается на кровяном давлении. Поэтому приходится учитывать влияние смещения"...

Со времен Андрэ Стилла остеопаты стали практиковать в лечебно-профилактических целях методику "длинных рычагов". Один рычаг, используемый для манипуляций, – голова или конечность больного. Другой – его туловище. Лечебный эффект достигается посредством мануального устранения защемления окончаний корешков спинномозговых нервов, массажа и мягкой мобилизации функций конкретного сегмента позвоночника.

Стать настоящим остеопатом сложно. Кое-что должно быть заложено еще с рождения. Например, особый уровень пальпирования. К тому же остеопат обязан иметь еще и диплом врача общего профиля.

Другое направление мануальной медицины своим появлением обязано Дэвиду Палмеру. В 1895 году, обобщив опыт народного костоправства и изучив достижения остеопатов, он на собственные средства основал первую официальную медицинскую школу хиропрактики. В отличие от остеопатов, ее последователи предпочитают применять методику "коротких рычагов", в качестве которых выступают поперечные и остистые отростки позвонков.

В принципе оба направления – две ветви одной и той же народной врачебной практики: костоправства.

13. Телесно-ориентированная терапия

У ее истоков стоял наш бывший соотечественник Моше Фельденкрайц. В 1919 году он эмигрировал из белорусской глубинки. Долгие годы, скитаясь по свету, он был землемером, картографом, сапером, тренером по джиу-джитсу и дзю-до, электротехником – трудно все перечислить.

Однажды Фельденкрайца стали донимать сильные боли в колене, травмированном в юности на школьном футбольном поле в Барановичах. Врачи рекомендовали операцию. Моше отказался, решив самостоятельно справиться с недугом. Занялся анатомией, биомеханикой, исследованием особенностей поведения опорно-двигательного аппарата в той или иной ситуации. В конце концов, он выработал для себя такую методику движений, при которой на больное колено нагрузка не падала.

Закончилось тем, что медицинский мир получил уникальное практическое пособие Фельденкрайца "Самосознание через движение", а его автор стал широко известным в мире практикующим врачом. С помощью не

медикаментозных средств мануальной терапии он в частности сумел избавить от мучительных страданий видного политического деятеля и основателя государства Израиль Бен Гуриона, долгое время страдавшего пояснично-крестцовым радикулитом.

В научной среде не менее известны и мануальные методики австралийского исследователя Фредерика Матиаса Александера. В свое время, выступая на сцене, он полностью потерял голос, но не сдался. Посредством комплекса специальных упражнений и наблюдений за своим состоянием Александер сначала сумел вернуть себе способность говорить, затем систематизировал собственный опыт и составил солидный трактат бесценных рекомендаций по управлению телом.

Среди именитых пациентов Александера были писатель Бернард Шоу, Нобелевский лауреат в области физиологии и медицины сэр Чарльз Шеррингтон, выдающийся актер сэр Генри Ирвинг и немало других знаменитостей, мучившихся в той или иной степени от болей в спине, суставах, мышцах или конечностях. Уникальный лечебно-профилактический метод австралийца помог всем.

Профессор, доктор медицинских наук,
Академик РАЕН, Академик ЕАЕН,
Председатель Кипрского отделения ИППО,
Советник Председателя ИППО Сергея Степашина
Буланов Л.А.