

НАУКА и РЕЛИГИЯ

10/2021

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

**ПРОТИВОРЕЧИЯ
«ЗЕЛЁНОЙ ЭНЕРГЕТИКИ»**

**ЭТИ СТРАННЫЕ,
СТРАННЫЕ КВАРКИ**

**ДВЕ СТОЛИЦЫ
ГЛАЗАМИ ГОГОЛЯ**



«Остеопатия на кончиках пальцев»

Так называется недавно увидевшая свет новая книга нашего многолетнего автора – профессора Леонида Алексеевича Буланова. Мы поздравляем его с этим замечательным событием. Конечно, эта книга не первая: врач-невролог, остеопат, мануальный терапевт, он давно решил взяться за перо, чтобы помочь людям избежать изнурительных заболеваний опорно-двигательного аппарата, а если уж они случились, знать о том, как себя вести и что делать.

В каждой книге доктора Буланова есть драгоценные советы, помогающие сохранить и укрепить здоровье. Читатели «Науки и Религии» тоже получили в его статьях немало рекомендаций и приняли их с благодарностью. И вот – новая книга профессора. Скажем сразу, что специалисты особо выделяют её среди других. Приведём фрагмент предисловия к ней, которое написал действительный член Берлинского медицинского общества, вице-президент Российской Академии естественных наук Владимир Золотарёв:

«Профессор Леонид Буланов досконально знает предмет, о котором пишет, он в совершенстве владеет практическими методами лечения опорно-двигательного аппарата посредством костоправства (в частности остеопатии), он уже помог тысячам пациентов избавиться от заболеваний позвоночника и суставов и успешно продолжает свою благородную работу.

...Основная цель остеопатии – поддержание организма в таком уравновешенном состоянии, в котором он не утрачивает способности к самовосстановлению. Ведь в случае нарушения функционального равновесия (ухибли колено, локоть, ударились спиной, неловко повернули шею и т.д.) периферическая нервная система немедленно подаёт сигнал тревоги, и над восстановлением опорно-двигательного аппарата сразу же начинают работать вещества и элементы, которые предназначены для этого.

Но у ослабленного травмой или заболеванием организма подчас может не хватить сил для самовосстановления. В этом случае и приходит на помощь врач-osteопат. Установив точный функциональный диагноз, он воздействует на позвоночник и суставы исключительно руками, обладающими, как у профессора Леонида Буланова, повышенной тактильной чувствительностью пальцев. Порой хватает нескольких



сеансов, чтобы в последующем организм начал излечиваться самостоятельно.

Конечно, доктор Леонид Буланов не маг и не волшебник. Просто он следует традициям русских земских врачей, а также методикам остеопатии и мануальной терапии, на которых зиждилась историческая медицинская и научная практика России. Когда-то великий врачеватель античной эпохи Гиппократ, принимая очередного пациента, говорил: «Сейчас нас здесь трое. Вы, я и болезнь. Попробуй избавиться от третьего».

У доктора Леонида Буланова и тех, кто пользуется его уникальными рекомендациями, это хорошо получается.

...Научно-популярные произведения доктора Леонида Буланова, доступные пониманию практически любого человека, должны быть в каждом доме. В них найдутся ответы на жизненно важные вопросы: что делать, если спина заболит? если сустав начнёт «покалывать», шея «одеревенеет», голова закружится, руки онемают, а то по ногам « побегут мурашки»? И даже – если неожиданно испортится настроение».

Вот что сказал сам автор о своей новой книге:

«Я в очередной раз говорю об истинной медицине, здоровье человека и здоровом образе жизни. На мой взгляд, до сих пор нет окончательной формулировки здорового образа жизни, а самое главное, как к нему прийти. В своей книге я чётко, ясно и понятно сказал о здоровье позвоночника, суставах, мышцах, функциях и системах организма, о том, как их наладить самостоятельно, как правильно питаться и выполнять лечебную гимнастику, оказывать самопомощь при микросмещениях в позвоночнике. Если это не получается, надо обращаться к опытным специалистам. Истина непростая, но человечество всегда находится в поиске настоящего...»



Обращаться к автору книги Леониду Буланову с вопросами можно по электронной почте osteopat-24@yandex.ru

Публикацию подготовила советник президента МАИНС Неля Плещакова.

И – по традиции – практические советы доктора. Они, вместе со многими другими, есть в его новой книге.

Самомассаж при заболевании позвоночника и суставов

Время происхождения массажа теряется в глубокой древности. Его применяли почти во всех странах мира. Самое раннее известное упоминание о лечебном действии массажа встречается в книге «Конг-Фу», написанной в Китае за 2,5 тысячи лет до нашей эры. В ней описывались влияние массажа и его технические приемы. Из глубины веков дошло до нас знание о биологически активных точках и зонах, через которые можно влиять на состояние определенных органов человека. Прием надавливания пальцами на определенные точки и зоны в I–II веках нашей эры был широко известен как народное лечебное средство.

В современной медицине широко используют рефлекторную зависимость между кожными участками и внутренними органами. Каждый орган нуждается в иннервации, поэтому если нерв болен (зашемление и воспаление), то внутренний орган и кожная зона, соответствующая ему, полностью или частично выбывают из строя. Болезненные состояния часто нарушают циркуляцию крови, в связи с чем орган не получает достаточного количества питательного материала. У людей с остеохондрозом позвоночника часто обнаруживаются и заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, почек, мочевого пузыря, так как нарушение работы этих органов ведет к недостаточному поступлению питательных веществ в кровь, в связи с чем межпозвоночные диски еще больше разрушаются и теряют свою эластичность.

Что делать? Нужно возбуждать кровоток путем активизации зон рефлексов позвоночника (стоп, рук, ног), активизировать выведение ядов и шлаков из организма, массируя зоны почек, мочеточников, мочевого пузыря, желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, желчного пузыря. Как правило, рефлексогенным зонам не придают особого значения, однако массаж этих зон может быть результативным. Например, зона рефлекса позвоночника тянется вдоль внутренней кромки свода стопы, где можно увидеть точный изгиб и форму вашего позвоночного столба. Вот тут вы можете помочь себе сами.

Массаж стопы

Лучше массировать всю стопу как большую рефлекторную зону, уделяя большее внимание зоне позвоночника.

1. Обеими руками захватить ступню так, чтобы большие пальцы рук находились на подошвенной части, а ладони – на подъеме ступни. Массаж делается с помощью больших пальцев, которые тщательно разминают и растирают всю поверхность подошвы (рис. 1).

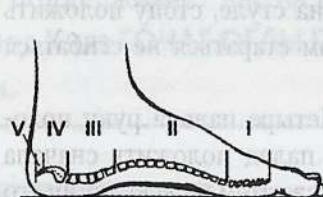


рис. 1

2. Захватить пятку, расположив ладонь с задней стороны ступни, и, направив четыре пальца (кроме большого) вдоль подошвенной части ступни, вдавить подушечки пальцев в свод подошвы. Не ослабляя надавливания в сторону ладони, переставлять пальцы вверх и вниз, разминая и растирая подошвенную часть ступни между пяткой и сводом. Проделать такой же массаж на другой ступне.

3. Для усиления рефлекторной связи (стопа – позвоночник) и увеличения кровообращения нанести не менее пяти-десяти звонких хлопков всей поверхностью ладони по подошвенной части каждой ступни (рис. 2).



рис. 2

4. *Вызывание хруста пальцев ног («акустический эффект»).* Предварительно разогреть ступни ног – растиранием, разминанием тыла и подошвы стопы, наложить ладонь на верхнюю часть ступни, чтобы направления пальцев рук и ног совпадали. Растирать верхнюю поверхность пальцев от концов к основанию. После этого, установив низ ладони у основания пальцев ног и загнув пальцы рук, сделать вдох. Быстрым движением лучезапястного сустава и ладони вытянуть и загнуть внутрь четыре пальца ноги (кроме большого), при этом некоторые суставы пальцев издастут хруст. Сделать выдох и проделать упражнение с другой ступней.

5. Для предотвращения образования солевых отложений в суставах большого пальца. Сложить четыре пальца кисти вместе и ввести их между большим и остальными пальцами ноги. Сделать вдох и нарастающим усилием



рис. 3

оттягивать большой палец от остальных пальцев ступни, крутя и сгибая его в разные стороны (рис. 3). Ослабить усилие и сделать выдох.

Упражнение рекомендуется также для нормализации функционирования селезёнки и печени.

Исходное положение: сидя на стуле, стопу положить на бедро другой ноги, при этом стараться не сгибаться в пояснице.

6. Отгибание пальцев ног. Четыре пальца руки положить на подошву, а большой палец положить сначала на конец большого пальца ноги, а затем на всю длину его внутренней поверхности и отгибать в обратную сторону, стараясь дотянуться пальцами ног до свода стопы. Отгибание делается начиная с мизинца. На первых порах рекомендуется загибать пальцы ног немного внутрь (рис. 4).

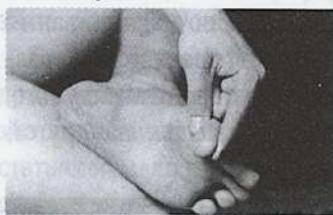


рис. 4

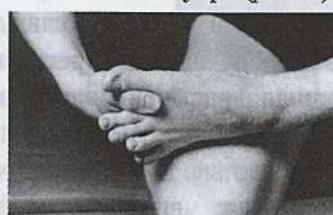


рис. 5

Заканчивается упражнение растиранием примыкающих друг к другу поверхностей пальцев ног указательным пальцем руки, который поочерёдно совершает возвратно-поступательные движения между пальцами ног на всю их длину (рис. 5). Боль в каком-либо суставе является признаком нарушения в сегменте того или другого отдела позвоночника.

Массаж рук

Рука – это тоже большая рефлексогенная зона. Нервы, расположенные на кончиках пальцев, непосредственно связаны с мозгом через позвоночник. Рефлекторно руки связаны с внутренними органами. Привычка китайцев держать и вертеть в руках греческие орехи или металлические шарики (по два в каждой руке) связана с благоприятным влиянием движений рук на нервную систему. В восточной медицине принято считать, что большой палец руки относится к мозгу, указательный – к желудку, средний – к позвоночнику и кишечнику, безымянный – к печени и поджелудочной железе, солнечному сплетению, мизинцу – к сердцу (рис. 6).



рис. 6

1. Растирание и разминание возвышения большого пальца и ребра ладони, фаланг пальцев, межфаланговых суставов, лучезапястного сустава. Массировать пальцы нужно начиная с большого, покручивая каждый палец и сустав, как будто снимая с него тугую перчатку, двумя-тремя кончиками пальцев противоположной руки (рис. 7).

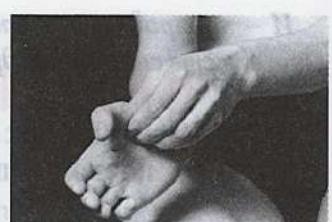


рис. 7

2. Вызывание хруста пальцев рук («акустический эффект»). Двумя-тремя пальцами одной руки поочерёдно сгибать каждый сустав пальца другой руки – с указательного по безымянnyй, вызывать хруст пальцев. После «прощёлкивания» в суставах пальцев может возникнуть характерное ощущение тепла и расслабления в мышцах кисти и предплечья (рис. 8).

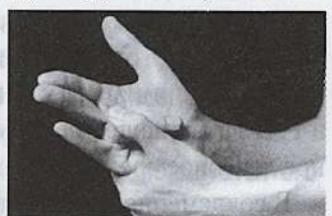


рис. 8

3. Увеличение амплитуды движения большого пальца руки. Захватить в кулак одной рукой большой палец другой руки, сделать вдох: оттягивая и крутя палец, делать вытягивающее движение большого пальца. При этом может появиться характерный хруст. Однако насилию добиваться «акустического эффекта» не стоит, во избежание растяжения и повреждения суставов пальцев (рис. 9).



рис. 9

4. Отгибание пальцев рук. Упражнение делается поочерёдно. Пальцами одной руки делать пружинящие движения в сторону тыла руки (рис. 10).

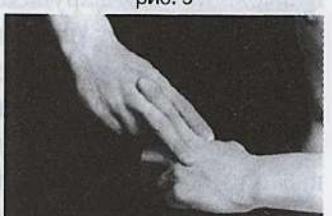


рис. 10

5. Прогибание всех пальцев одновременно. Скрестить пальцы рук (рис. 11), вытянуть руки перед грудью ладонями вперед, прогибая суставы пальцев. Увеличение подвижности в суставах пальцев не приносит человеку никакого вреда. Так, в китайской гимнастике «ушу» считается, что пальцы рук должны быть очень гибкими и сильными. Палец должен заменять копьё, ребро ладони – остриё топора.



рис. 11

Окончание следует