

Леонид БУЛАНОВ,  
профессор, академик РАЕН

## Остеопатия на кончиках пальцев

Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека.

Л. А. Буланов

Выход книги – это всегда событие, а выход медицинской книги – событие двойное, ведь читатели могут почерпнуть из неё и теоретические знания, и практические принципы медицины. Как любой врач, берущийся за написание книги, я хочу передать в ней свои опыт и знания. Книга не только рассказывает об истории и теории медицины, но также направлена на практическое применение прикладной медицины и через него – на достижение здорового образа жизни.

С точки зрения мануальной терапии и остеопатии, ключом к нашему здоровью является позвоночник. При заболеваниях позвоночника происходит защемление спинномозговых нервов или сосудов, которые связаны со структурой позвоночника. Тридцать одна пара нервов выходит из межпозвоночных пространств суставов позвоночника. Защемления вследствие деформации или заболевания суставов позвоночника одного, двух спинномозговых нервов приводит к нарушению функций всего организма. Способам, позволяющим этого избежать, и посвящена эта новая книга «Остеопатия на кончиках пальцев». Тем не менее необходимо подчеркнуть: **при любых заболеваниях советуйтесь с врачом – консультация и рекомендации врача необходимы!**

Уже 30 лет я возглавляю Научно-исследовательскую лечебную клинику хиропрактики и остеопатии, а также являюсь практикующим невропатологом и мануальным терапевтом, занимаясь лечением позвоночника и суставов и сопутствующими заболеваниями, первопричиной которых становятся заболевания позвоночника. Клиника имеет не только большой опыт в лечении подобных заболеваний, но и уникальное медицинское оборудование, ко-

торое играет большую роль в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Регулировать своё здоровье – задача непростая, но в современном мире совершенно необходимая. Как осуществить регуляцию здоровья и поддерживать организм в рабочем состоянии? Выполнять лечебную гимнастику, следовать принципам полезного питания, быть умеренным в поднятии тяжестей и в нагрузках на опорно-двигательный аппарат, стимулировать рефлекторные зоны позвоночника и использовать приёмы самомассажа. Окончательно же отрегулировать рефлексы вашего организма, без сомнения, сможет только опытный мануальный терапевт или остеопат.

В предыдущих моих книгах я с научной и научно-популярной точки зрения освещаю лечение позвоночника и суставов. Это и двухтомник «Мануальная терапия. Секреты долголетия» (2004) и «Мануальная терапия. Источник здоровья» (2008); и трёхтомник «Здоровый позвоночник. Источник гармонии и долголетия», «Позвоночник и суставы. Лечение и профилактика» и «Лечение позвоночника и суставов. Традиционные и нетрадиционные методы лечения» (2009); ещё один двухтомник «Библиотека доктора Буланова» (2011 – «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье» и «Оздоровление при помощи восточных практик»).

Новая книга тематически пересекается с уже изданными, но новое преподнесение материала даёт новый импульс в оздоровительной медицине. Для поддержания своего здоровья человек должен придерживаться общепризнанных медицинских принципов. От часа до двух в сутки мы должны посвящать своему здоровью и самосовершенствованию, и чем правильнее методика, тем лучше будет результат.



Ведите здоровый образ жизни, будьте здоровы и счастливы! Человек может быть счастлив только когда здоров.

На все вопросы читателей, приходящие на почту [osteopat-24@yandex.ru](mailto:osteopat-24@yandex.ru), я всегда отвечаю лично, пишите!

**Исторические аспекты развития медицины и мануальной терапии**  
(фрагмент из книги)

Врач – философ, ведь нет большой разницы между мудростью и медициной.

*Гиппократ*

В последние годы в нашей стране большое внимание уделяется традиционной медицине. По этому поводу издано много книг и монографий. Но очень мало уделено внимания мануальной терапии, или, как называют этот метод в народе, костоправству. Через века дошло до нас это искусство врачевания. Во все времена и у всех народов врачеватели и костоправы были достойными и почитаемыми людьми. В «Илиаде» Гомер даёт высокую оценку деятельности врача: «Стоит многих людей один врачеватель искусный...». Не случайно греками были даже обожествлены некоторые люди, прославившиеся необыкновенным искусством врачевания.

**Асклепий (Эскулап)** – сын Аполлона, которого воспитал мудрый кентавр Хирон, был известен как искуснейший



Асклепий

врач, якобы воскрешавший мёртвых. Позднее его чтили как бога медицины в древнегреческой и древнеримской мифологии. Две его дочери – Гигиеня и Панацея (Всеисцеляющая) – также почитались как богини врачевания.

В век научно-технического прогресса часто забывают об истоках медицины: развитие и популярность фармакологии отодвинули на второй план естественные методы лечения. В течение тысячелетий накапливались знания о жизнедеятельности и лечении человеческого организма.

Наиболее ранние сведения о методах лечения дошли до нас из Китая, Индии, Тибета, Малой Азии, Египта, Греции и Рима, где и зародилось искусство костоправства (мануальной терапии). Свидетельствами того, что люди страдали болями в спине и суставах, являются древние рукописи и захоронения. При вскрытии гробниц египетских фараонов, а также в греческих и римских захоронениях царей были обнаружены костные изменения в позвоночнике и суставах. Египтянам принадлежит первое из дошедших до нас описаний головного и спинного мозга. Оно приведено в большом медицинском папирусе Э. Смита (XVI век до н.э.). На папирусной ленте длиной 4,68 метра и шириной 33 сантиметра описаны 48 случаев травматических повреждений костей, черепа, мозга, шейных позвонков, ключиц, предплечья, грудной клетки и позвоночного столба, а также способы их лечения.

*Продолжение следует*

**Остеопатические, мануальные манипуляции на разных отделах позвоночника.**

**Выполняет доктор Леонид Буланов. Фотографии из книги «Остеопатия на кончиках пальцев».**

