



ДОКТОР
ЕВГЕНИЙ БОЖЬЕВ
СОВЕТУЕТ

КАК САМОМУ ВЫЛЕЧИТЬ СУСТАВЫ



Евгений Николаевич Божьев
Доктор Евгений Божьев
советует. Как самому
вылечить суставы
Серия «Советы врача»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48586699

Доктор Евгений Божьев советует. Как самому вылечить суставы:

Питер; Санкт-Петербург; 2019

ISBN 978-5-00116-368-8

Аннотация

Евгений Божьев – невролог, мануальный терапевт, сторонник альтернативной медицины – учит исцелению без лекарств и докторов. Его уникальные оздоровительные методики проверены годами медицинской практики, его авторские видео на канале YouTube набирают миллионы просмотров. Доктор Божьев убежден: любое заболевание можно легко вылечить. Эта книга открывает секреты того, как жить без боли. Регулярно выполняя простые упражнения, вы навсегда забудете о боли в суставах и вернете себе радость движений!

Содержание

Предисловие	5
Что такое боль и откуда она берется	8
Как узнать причину возникновения боли и избавиться от нее	10
Избавление от боли, вызванной мышечным напряжением	11
Избавление от боли, вызванной отеком. брюшное дыхание	12
Частные случаи боли	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Евгений Божьев
Доктор Евгений Божьев
советует. Как самому
вылечить суставы

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Советы врача», 2020

© Евгений Божьев, 2019

© Иллюстрации С. Маликова, Н. Васильева, 2019

Предисловие

Чаще всего люди обращаются за медицинской помощью из-за боли. Когда что-то болит, не знаешь, куда деваться, хоть на стенку лезь! Каждый человек испытывает боль многократно в течение своей жизни. Не избегает этой участи ни ребенок, ни старик.

Почему же мы все так страдаем из-за боли, а медицина вместо того, чтобы лечить ее, только назначает анальгетики? Что такое боль?

В нашем теле самым главным органом являются мышцы. Посудите сами: больше половины веса тела составляют мышцы! Все функции нашего тела, кроме мышления (оцените юмор Высших Сил!), осуществляются мышцами! Благодаря мышцам мы видим, слышим, дышим, перевариваем пищу, и кровь течет по сосудам тоже с их помощью. Теперь Вы¹ понимаете, почему это самый главный орган?

Боль, оказывается, тоже в 95 % случаев связана с мышцами! И самое интересное, что убрать ее всегда легко! Это можно сделать самостоятельно всего за две минуты! И не нужны ни лекарства, ни врачи, которых избавлять пациентов от боли даже не учили... О том, как самостоятельно снять боль, и написано в этой книге.

¹ В книгах доктора Божьева обращение «Вы» всегда пишется с заглавной буквы: это дань уважения читателю.

Про свои суставы мы вспоминаем только тогда, когда они начинают болеть, а боль в них тоже напрямую связана с мышцами. Человеку в течение жизни приходится много двигаться. Не зря же говорят: хочешь жить – умей вертеться! Подвижность осуществляется мышцами, с помощью напряжения которых и двигаются кости скелета в суставах. Происходит это ежедневно на протяжении всей жизни, даже без перерыва на сон, ведь мы и во сне вертимся. Поэтому не удивительно, что со временем боль в мышцах и суставах начинает нас беспокоить. И касается это практически всех людей. Всем нам рано или поздно приходится обратить внимание на свои суставы.

Врачи обычно предлагают лечить суставы либо обезболивающими, либо другими химическими препаратами, делая вид, что не знают, почему это вдруг суставы начинают болеть.

Косметологи и другие «специалисты» без медицинского образования предлагают массу дорогих процедур и «чудотворных» мазей. Но практика показывает, что все это плохо работает.

Простым людям, которых и так грабят на каждом шагу, хочется все-таки понять, почему болят суставы и как самостоятельно избавиться от проблем с ними. В книге, которую Вы держите в руках, есть ответы на эти вопросы. Из нее Вы узнаете, откуда берутся разные болезни суставов и как самостоятельно их вылечить.

Интуитивно все мы чувствуем, что суставы болят не из-за возраста. Всем нам хочется жить полноценно и двигаться без боли на протяжении всей жизни. Чтобы рассказать, как этого достичь, и написана эта книга.

Приятного, а главное полезного, прочтения!

Что такое боль и откуда она берется

Боль – это раздражение болевых рецепторов. По нервам (электрическим проводникам) импульс от болевого рецептора достигает сенсорной коры головного мозга, где мы уже и ощущаем боль. К самому нерву боль не имеет отношения, как и электрический ток к проводу. Провод не генерирует электрический ток, он только проводит его. Так и нерв лишь распространяет импульс от болевого рецептора, но никак не создает его.

Болевые рецепторы расположены в соединительной ткани, которая образует оболочки всех органов, в том числе и мышечные, а также в эпидермисе кожи (потому что кожа – граница с окружающей средой). Человеческое тело более чем наполовину состоит из мышц, поэтому самая частая причина боли – раздражение болевых рецепторов в оболочках мышц (фасциях) при мышечном напряжении.

Раздражение болевых рецепторы происходит при сжатии либо при растяжении оболочек. Лишь в этих двух случаях мы чувствуем боль. Сжать оболочку могут только мышцы, так как только они в нашем теле могут активно сокращаться. А растягивается оболочка либо при физическом растяжении данного участка тела, либо при отеке, либо при онкологии,

когда отек или опухоль увеличивают объем ткани и растягивают ее оболочку. Других причин для появления боли нет!

А раз боль появляется только вследствие сжатия и растяжения, то становится понятно, что для избавления от боли надо оболочку или расслабить (если она сжата напряженными мышцами), или растянуть (при отеке). Мышечная боль убирается с помощью растяжения (расслабления мышц), а снять отек поможет брюшное дыхание.

Как узнать причину возникновения боли и избавиться от нее

А как узнать, почему появилась боль – из-за отека или из-за перенапряжения мышцы? Очень просто! Если боль появилась после физической нагрузки, значит, она вызвана перенапряжением мышцы. А если боль появилась после того, как вы долгое время пребывали в малоподвижном состоянии (спали, лежали или сидели), то она вызвана отеком, который, в свою очередь, связан с нарушением лимфатического оттока.

У мышц есть две функции – напряжение и расслабление. В течение жизни мы их постоянно напрягаем, и со временем в них накапливаются волокна, которые сами не расслабляются никогда. И чем дольше мышца напрягалась, тем больше в ней постоянно напряженных волокон. В спортивной среде такие мышцы называют «забытыми». Они всегда будут оставаться напряженными, даже когда человек лежит и отдыхает. И расслабить их возможно только специально: либо с помощью спортивного массажа – надавливая и разминая мышцу, либо статической растяжкой. Самостоятельно проще всего сделать это именно с помощью статической растяжки.

Избавление от боли, вызванной мышечным напряжением

Чтобы расслабить мышцу, нужно растянуть ее и подержать в растянутом состоянии две минуты. Но не путайте растяжение и напряжение: при растяжении мышца должна быть расслаблена. Через две минуты включается рефлекс, который эту мышцу, вернее напряженные волокна в ней, расслабляет. И боль проходит. Просто? Проще некуда! И никакие обезболивающие вам больше не понадобятся.

Если статические растяжки делать ежедневно несколько раз в день, то за пару месяцев возможно привести мышцы в порядок: в них вообще не останется «забитых» волокон. Это увеличит КПД мышцы до 100 % и полностью восстановит объем движения. А человек избавится от боли, вызванной постоянным напряжением мышцы.

Сколько раз в день делать статическую растяжку и в какое время, точно сказать нельзя – это все индивидуально, каждый решает для себя сам. Можно делать растяжку в комплексе с любой физической нагрузкой. Но после напряжения мышц должно быть расслабление, то есть тренировку нужно заканчивать статической растяжкой. Главное: чтобы убрать накопленное напряжение, расслаблений должно быть больше, чем напряжений.

А от боли, вызванной отеком, поможет избавиться брюшное дыхание.

Избавление от боли, вызванной отеком. брюшное дыхание

Лягте на спину, положите одну руку на грудь, другую – на живот. Контролируете рукой, чтобы грудная клетка при дыхании не двигалась. На вдохе максимально надуйте живот, задержите дыхание на 3-4 секунды, затем сделайте выдох, во время которого немного втяните живот. Частота дыхания регулируется самостоятельно по ощущениям. Длительность – 10 минут.

Таковы общие принципы самостоятельного избавления от боли, без дорогих процедур и лекарств, которые лишь снимают симптом, но не затрагивают саму причину возникновения боли.

А на чем основано действие ВСЕХ анальгетиков? Они не снимают раздражение болевого рецептора (причину боли), а только прерывают импульс, идущий к коре головного мозга. И мы перестаем чувствовать боль. Это очень похоже на то, когда голодному плачущему ребенку мать сует в рот соску, вместо того чтобы накормить. Она избавляется от «побочного эффекта» – плача, но не от причины проблемы. Так и анальгетики не решают самой проблемы, но при этом повре-

ждают желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему.

Частные случаи боли

Как уже было сказано, боли, связанные с мышечным перенапряжением, снимаются за счет расслабления, с помощью статической двухминутной растяжки мышцы. Мышцу, которая болит, нужно растянуть, поддержать в растянутом состоянии не менее двух минут и потом отпустить. При необходимости делайте растяжку столько раз, сколько нужно, чтобы уменьшить болевые ощущения или полностью снять их. Таким образом можно избавиться от 95 % случаев возникновения болей.

Только нужно понимать, что наши мышцы продолжают работать и напрягаться каждый день, а значит, и напряжение тоже будет накапливаться снова. Если мы хотим полностью избавиться от болей, то надо, чтобы расслаблений (статических растяжек) было больше, чем напряжений (ежедневной мышечной нагрузки). Можно делать растяжку хоть 20-30 раз в день.

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.