

ЗДОРОВЬЕ И АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

**Ф. БАТМАНГХЕЛИДЖ**

# КАК ЛЕЧИТЬ **БОЛИ** **В СПИНЕ**

И РЕВМАТИЧЕСКИЕ  
БОЛИ  
В СУСТАВАХ

ДЛЯ ТЕХ,  
КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ  
СЛЕДОВАТЬ  
ЛОГИКЕ ПРИРОДЫ



Здоровье и альтернативная медицина (Попурри)

Фирейдон Батмангхелидж

**Как лечить боли в спине и  
ревматические боли в суставах**

«Попурри»

1991

## **Батмангхелидж Ф.**

Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах  
/ Ф. Батмангхелидж — «Попурри», 1991 — (Здоровье и  
альтернативная медицина (Попурри))

Научные исследования доктора Батмангхелиджа показали, что так называемые хронические боли часто есть не что иное, как посылаемые организмом сигналы, указывающие на обезвоживание. В большинстве случаев боль можно ослабить с помощью обычной воды, но вместо этого людям прописывают дорогостоящие фармацевтические препараты. В этой книге рассматривается важная роль воды в работе механизмов, стабилизирующих позвоночник, а также подробно описан новый комплекс физических упражнений, позволяющих улучшить гидратацию межпозвоночных дисков, вправить смещенные диски и быстро избавиться от боли.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Об авторе   | 6  |
| Предисловие: Фонд «За простоту в медицине»                                | 7  |
| Введение  | 8  |
| Боль в спине, грыжа диска, ревматическая боль суставов: вода и упражнения | 8  |
| Глава 1. Хроническая боль: что это такое?                                 | 9  |
| Клетка  | 10 |
| Вода и жизнь  | 11 |
| Вода – энергия жизни  | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.   | 13 |

# **Фирейдон Батмангхелидж**

## **Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах**

© 1991 F. Batmanghelidj

© Перевод. Издание на русском языке. ООО «Попурри», 2005

© Оформление. ООО «Попурри», 2014

\* \* \*

*Благодарю Господа за то, что он дал мне возможность  
выпустить эту книгу.*

*Она посвящается всем, кто страдал от мучительных болей в  
пояснице и кто на себе испытал их разрушительное воздействие, а  
особенно – моему другу Х. Г. Джеймсу*

*Посвящается эта книга и недавно умершему Артуру Диксон-  
Райту, последнему из великих хирургов широкого профиля, человеку  
большого ума, первопроходцу в исследованиях рака.*

*Моей семье.*

Все сведения и упражнения, приведенные в этой книге, основаны на собственном опыте тренировок и обширных исследованиях. Автор ни в прямой, ни в косвенной форме не призывает отказаться от советов медиков и не предлагает какие-то альтернативные, не требующие обращения к врачу формы лечения. В книге предоставлена лишь общая информация об анатомии и физиологии человека, благодаря которой можно избежать проблем со спиной и ревматических поражений суставов. Книга никоим образом не может заменить рекомендаций врача. Применять все описанные здесь концепции, процедуры и упражнения вам придется на свой страх и риск, но в строгом соответствии с инструкциями. Беременным женщинам, людям, перенесшим травмы или повреждения спины, а также тем, у кого есть ортопедические проблемы или патологии позвоночника, пользоваться рекомендациями данной книги можно лишь после предварительной консультации с квалифицированным специалистом.

Ни автор, ни издатели, ни их агенты не гарантируют эффективности всех рекомендаций и упражнений, приведенных в книге. Автор и издатели не несут ответственности за то, как будет использоваться приведенная в книге информация.

## Об авторе

Доктор Ф. Батмангхелидж отказался от лицензии на «лекарственно ориентированную и инвазивную медицинскую практику в США». Врачебное образование он получил в Медицинской школе больницы св. Марии при Лондонском университете. Его исследования феномена боли и водного обмена в организме позволили радикально *изменить научную парадигму*, на которой была основана вся медицинская практика. Работы, излагающие его взгляды, публиковались в научных журналах. Принципы, из которых исходят все его рекомендации и лечебные процедуры, заимствованы из самых современных знаний в области анатомии и физиологии.

Жесткое сопротивление коммерческих и профессиональных кругов весьма затрудняет изменение базовой парадигмы медицинской практики. Это почти невозможно без создания параллельной образовательной программы, которая смогла бы содействовать позитивным изменениям. Именно поэтому необходимо приложить все усилия для того, чтобы соответствующим образом информировать публику и сформировать общественное мнение. Автор пишет: *«Сейчас вполне возможно справиться со всеми болезнями на Земле лет за двадцать при условии смены парадигмы в медицинской науке. Но общественность должна потребовать этой смены. Пришло время действовать».*

В целях распространения образовательных материалов для общественности было основано легальное независимое предприятие – «Global Health Solutions Inc.». Руководство по самолечению «Как лечить боли в спине и ревматические боли в суставах» и видеокассета «Как лечить боли в спине» – первые из этих материалов.

## Предисловие: Фонд «За простоту в медицине»

Благотворительный фонд (научный центр) «За простоту в медицине» был создан в 1983 году с целью изменить понимание самых фундаментальных принципов проведения всех прикладных исследований в области человеческого здоровья.

Современная медицинская практика базируется на предположении (парадигме), что усвоение воды организмом регулируется физико-химическими свойствами ионов («ион» – самая чистая форма основных элементов, к примеру поваренной соли, калия, кальция, магния и т. п.), а то вещество, которое мы называем «водой» – содержащийся в организме растворитель, – играет относительно этих элементов и вообще относительно всего того, что в ней растворено, лишь пассивную роль.

Почему? Да потому, что в прежних исследованиях удалось установить: вещества, растворенные в жидкостях организма, очень активны химически. Клиническая практика показала, что такая гипотеза не всегда применима, так как с возрастом организм может обезвоживаться. Члены фонда придерживаются мнения, что поскольку ионный обмен, управляющий движением жидкостей в организме, контролируется протеинами, а протеины по своей природе лучше всего действуют в присутствии воды, то чем больше вокруг них будет свободной воды, тем эффективней они станут функционировать. Из этого можно сделать вывод: в конце концов, именно вода регулирует свое собственное потребление.

Клинически такую точку зрения может подтвердить тот факт, что люди, не ощущавшие жажды даже при обезвоживании, после нескольких дней «добровольно-принудительного» регулирования количества выпиваемой жидкости вновь начинают испытывать жажду – страстное стремление организма к воде. Сотрудники фонда, логически продолжая изложенную выше мысль, утверждают также следующее: поскольку все функции нашего организма зависят от воды, следует пересмотреть подход к лечебным процедурам и признать фундаментальную регулирующую роль воды в работе всех систем нейротрансмиттеров, связанных с процессом ее усвоения. При болезненных состояниях, когда в лечебных целях на эти системы воздействуют химически, следует удовлетворить естественную потребность в воде еще *до того*, как начнется химическое вмешательство в другие регулирующие функции. За водный обмен в организме отвечают следующие системы: *серотониновые рецепторы* (управляют перемещением кальция в клетке; среди других функций – регистрация боли), *гистаминовые рецепторы* (регулируют обмен катионов – основных элементов, несущих положительный заряд, а также выполняют ряд других функций, к примеру, включают болевые и аллергические реакции) и *ренин-ангиотензиновые рецепторы* (активизируются двумя вышеуказанными системами, действующими независимо и, возможно, одновременно; повышают кровяное давление).

Чтобы внедрить новые идеи в лечебную практику, фонд начал публикацию серии материалов «Наука в медицине в упрощенном изложении» (Science in Medicine Simplified). Издания этой серии рассылаются в исследовательские центры и медицинские библиотеки по всему миру.

## **Введение**

### **Боль в спине, грыжа диска, ревматическая боль суставов: вода и упражнения**

О хронических болях в спине и ревматической боли суставов в предлагаемом руководстве по профилактике и лечению рассказано самым простым языком, хотя материала вполне хватило бы на несколько объемных томов. Не нужно судить о ценности книги по простоте ее изложения, попытайтесь оценить сущность того, что здесь сказано. Для подтверждения запутанных теорий всегда нужно много слов, особенно если эти теории должны побудить тех, кому они излагаются, к практическому их применению или к дорогостоящим хирургическим операциям.

Если мы хотим избежать декомпенсации и/или облегчить боль, вызванную грыжей диска, то нужно убедиться в том, что наш организм насыщен водой и она может покинуть основные системы циркуляции и напитать ядро диска. Необходимо также, чтобы тела позвонков спереди были постоянно и широко раздвинуты, пока не восстановятся физические свойства диска и его правильное положение. Как этого достичь?

Постарайтесь прочесть книгу до конца. Уже знакомство с первой ее главой ясно покажет, как при болезнях спины можно ослабить или вовсе избавиться от болей независимо от того, слабые они или мучительные. Затем прочтите главы, где материал излагается более подробно, таким образом вы систематизируете все то, что вам стало известно, а заодно узнаете что-то новое о физиологии боли, о клетке, о чувствительных к боли нервах; об иррадиирующей<sup>1</sup> боли и/или мышечной слабости, вызванных грыжей диска; о весе тела, движении и их взаимосвязи; о ступне и ее своде; об анатомии таза и распределении сил; о соединении дисков с позвонками; о диске и его функциях; о хряще и суставах.

В книге подробно объясняются простые упражнения и водолечение (дозированный прием воды).

Кроме того, здесь вы найдете советы по профилактике и лечению боли в пояснице и смещения диска, а также ревматической боли в суставах.

---

<sup>1</sup> Иррадиирующая (отраженная) боль – боль, ощущаемая в примыкающих или отдаленных участках от места ее возникновения.

## Глава 1. Хроническая боль: что это такое?

Поначалу в книге рассматривались только боли в спине – всем хорошо известные разрушительные хронические боли. Однако по мере исследований феномена боли я осознал, что книга не будет полной, если не включить в нее объяснение еще одной хронической суставной боли – вызываемой ревматоидным артритом. В конце концов, боли в спине чаще всего начинаются именно из-за дугоотростчатых суставов, и если в этой книге исследуются первопричины болей, то нужно обсудить и не менее разрушительные ревматические боли суставов. Причины, вызывающие ревматические боли в суставах, просты; их даже легче объяснить, чем происхождение болей в спине.

Летом 1990 года меня просто шокировал материал в газете «Washington Post», и я полностью изменил структуру книги, которая уже была у издателя.

Женщина 47 лет, детский психиатр, некоторое время страдала от сильного ревматоидного артрита. Ей давали обычные в таких случаях медикаменты, и в результате у нее сформировалась зависимость от них. Сочетание боли и зависимости от лекарств полностью лишило ее дееспособности. У этой женщины были умственно отсталая дочь-астматик 17 лет и талантливый сын. В семье сложилась настолько тяжелая психологическая обстановка, что даже у домработницы случился сердечный приступ. Муж этой женщины, выдающийся онколог, не смог перенести сложившейся ситуации и убил жену и обоих детей, после чего покончил с собой.

На мой взгляд, эта трагедия, как и многие другие, свидетельствует о вопиющем невежестве и «страусиной» политике тех, кто руководит медициной. Ведь уже существуют научные знания, позволяющие достаточно просто справиться с большинством заболеваний, – особенно на этапе профилактики, когда еще нет серьезных генетических разрушений.

Чтобы больной, доверяющий докторам, мог воспользоваться новыми достижениями в области физиологии, необходимо преодолеть косность государственных чиновников, управляющих здравоохранением и заинтересованных в сохранении коммерчески ориентированной медицинской индустрии. Профессиональные врачи должны прислушиваться к альтернативным теориям, если они основаны на научных исследованиях и заслуживают доверия. Однако это не выгодно тем учреждениям здравоохранения, где во главу угла ставятся коммерческие интересы.

Стоит тем не менее напомнить, что простые и естественные способы лечения болезней значительно дешевле обходятся обществу, которому, вообще-то, и *должны служить*. все эти учреждения.

## Клетка

Давайте присмотримся поближе к основному элементу живого организма – клетке. Клетка окружена очень тонкой внешней оболочкой, или мембраной, которая защищает ее от излишков воды, соли, сахара, жиров и других веществ, растворенных в окружающей сыворотке.

Поскольку клетка постоянно омывается сывороткой, всасывание и выведение веществ тщательно регулируются. Жидкость внутри клетки должна быть нейтральной – не слишком кислой и не слишком щелочной; в нормальных условиях ее рН – 7,4<sup>2</sup>. Механизм поддержания нейтрального уровня рН очень прост: *катионны*. структуры постоянно выкачивают наружу ионы водорода – кислое вещество, не используемое клеткой. Из крошечных клеток, каждая из которых регулирует ввод и выведение веществ, состоит все наше тело – нервная ткань, кости, хрящи, связки, мышцы, кровь, мозг и все остальное. Каждая клетка напоминает подводный город с системой каналов и водных путей; артерии и вены – это магистрали, связывающие клетки друг с другом.

---

<sup>2</sup> По шкале рН 7 – нейтральный уровень.

## **Вода и жизнь**

Вода – жизненно необходимое вещество, от которого полностью зависит наш организм. В мягких тканях – мышцах, печени, почках, кишечнике – вода составляет 75 % от общего объема клеток. Считается, что клетки мозга на 85 % состоят из воды. Именно клетки мозга первыми ощущают последствия обезвоживания; они очень чувствительны к потере организмом воды, и их функционирование нарушается даже при незначительном изменении ее содержания. Цифры, приведенные выше, приблизительно соответствуют нормальному, здоровому состоянию. Кровь и межклеточная жидкость примерно на 94 % состоят из воды.

Вода с низкой концентрацией растворенных в ней веществ стремится перетекать к более концентрированным растворам, отделенным от нее тонкой мембраной. Если вода составляет 94 % раствора вне клетки и 75 % внутри нее, то вода сквозь клеточную мембрану проникает в клетку. Разница в 19 % приводит к тому, что возникает поток воды – примерно так, как это происходит на плотине гидроэлектростанции. Природа создала простой механизм, снабжающий клетки электроэнергией. Электричество производится благодаря разнице в 19 % в концентрации растворов внутри клетки и вне ее. Примерно так же, как вода, падающая с высоты, вращает турбогенераторы на плотине гидроэлектростанции и тем самым создает электроэнергию, вода извне клетки проникает внутрь нее и воздействует на катионные структуры, также генерируя электричество.

## **Вода – энергия жизни**

Электрическая энергия, произведенная структурами мембраны, накапливается в энергетических соединениях АТФ (аденозинтрифосфорная кислота) – «батареях» клетки. Из них клетка берет энергию, необходимую ей для передачи информации в нервные волокна, для роста, деления, а также для синтеза и выделения тех веществ, которые она должна производить. Потребляемая нами пища в основном обеспечивает организм сырьем для замены изношенных и поврежденных тканей, а также дает некоторую энергию.

## **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.