

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе .....	7
Предисловие: Фонд «За простоту в медицине» .....	9
Введение	
<i>Боль в спине, грыжа диска, ревматическая     боль суставов: вода и упражнения</i> .....	13
<b>Глава 1. Хроническая боль: что это такое? .....</b>	<b>15</b>
<i>Клетка</i> .....	17
<i>Вода и жизнь</i> .....	18
<i>Вода — энергия жизни</i> .....	19
<i>Кислотность и клетка</i> .....	20
<b>Глава 2. Боли в пояснице .....</b>	<b>23</b>
<i>Мозг и позвоночный столб</i> .....	25
<i>Диск</i> .....	29
<i>Анатомическое пространство</i> .....	35
<i>Естественная пустота в пространстве диска</i> .....	36
<b>Глава 3. Боль в спине и ишиалгия .....</b>	<b>39</b>
<i>Корректирующие упражнения</i> .....	42
<i>Профилактические упражнения</i> .....	51
<i>Меры предосторожности</i> .....	58
<i>Заключение</i> .....	64
<i>Долгожданное облегчение</i> .....	66
<b>Глава 4. Ревматическая боль в суставах (ревматоидный артрит) .....</b>	<b>71</b>
<i>Холестерин</i> .....	72
<i>Суставной хрящ и кровообращение в кости</i> .....	73
<i>Жидкость в суставе</i> .....	76
<i>Система регенерации хряща</i> .....	78
<i>Ревматическая боль в суставах:</i>	
<i>сигнал обезвоживания</i> .....	79
<i>Самое простое решение</i> .....	82

<b>Глава 5. Подробное описание периодически возникающего вакуума в межпозвонковых пространствах при определенных положениях тела .....</b>	<b>85</b>
<i>Сила периодически возникающего вакуума в межпозвонковых пространствах при определенных положениях тела .....</i>	<i>86</i>
<i>Что такое боль?.....</i>	<i>88</i>
<i>Вероятные источники боли в спине .....</i>	<i>89</i>
<i>Клетка .....</i>	<i>90</i>
<i>Кислотность и клетка .....</i>	<i>91</i>
<i>Чувствительные к боли нервные окончания .....</i>	<i>92</i>
<i>Вещества, вызывающие боль .....</i>	<i>93</i>
<i>Свободная вода .....</i>	<i>95</i>
<i>Отраженная боль и/или мышечная слабость, вызванная смещением межпозвонкового диска .....</i>	<i>98</i>
<i>Позвоночный столб .....</i>	<i>100</i>
<i>Мудрость природы .....</i>	<i>102</i>
<i>Вес и движение .....</i>	<i>103</i>
<i>Стопа и ее свод .....</i>	<i>104</i>
<i>Анатомия таза и распределение нагрузки .....</i>	<i>105</i>
<i>Соединение дисков с позвонками .....</i>	<i>107</i>
<i>Что такое диск и для чего он нужен? .....</i>	<i>108</i>
<i>У диска несколько функций .....</i>	<i>109</i>
<i>Значение скрытого анатомического пространства....</i>	<i>113</i>
<i>Как сила вакуума насыщает диск водой .....</i>	<i>115</i>
<i>Вправление смещенного поясничного межпозвонкового диска .....</i>	<i>122</i>
<i>Методика вправления диска .....</i>	<i>124</i>
<i>На что нужно обратить внимание .....</i>	<i>127</i>
<i>Упражнения для укрепления мышц спины .....</i>	<i>128</i>
<i>Боль в спине и положение тела .....</i>	<i>129</i>
<i>Меры предосторожности .....</i>	<i>131</i>
<i>Заключительные рекомендации .....</i>	<i>132</i>

*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, раство-

ренные 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 ре-



гулирующие 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* (активируются 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.

## **В В Е Д Е Н И Е**

### *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 дис-

ка, 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\* 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.

---

\* Иррадиирующая (отраженная) боль — боль, ощущаемая в прыгающих или отдаленных участках от места ее возникновения.