

Профессор, Заслуженный врач РФ
АНАТОЛИЙ СИТЕЛЬ

ИЗБАВЬСЯ ОТ БОЛИ



**ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**

**Лечебные позы-движения
А.Б.Сителя**

Анатолий Болеславович Ситель
Избавься от боли.
Головная боль
Серия «Избавься от боли»

Текст предоставлен издательством «АСТ»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=658515

*Анатолий Ситель. Избавься от боли. Головная боль: АСТ; Москва;
2011*

ISBN 978-5-17-073879-3

Аннотация

Головная боль – признак неблагополучия кровоснабжения мозга в той или иной степени! Ни в коем случае нельзя терпеть головную боль. Нужно снимать ее любыми средствами. Образ жизни современного горожанина, подразумевающий хронические стрессы, многочасовую работу за компьютером в статической позе, нерациональное питание вкупе с однообразной физической нагрузкой приводит к тому, что у большинства из нас определенные мышцы и группы мышц постоянно напряжены. Патологическое напряжение мышц плечевого пояса и шеи вызывает головные боли и приводит к нарушению кровоснабжения головного мозга. Зажатые в тисках спазмированных мышц сосуды не способны в достаточном количестве обеспечить мозг кислородом. Чтобы избавиться от

головной боли, нужно прежде всего устранить напряжение в отдельно взятой мышце или группе мышц. В основе метода профессора Сителя лежит идея расслабляющего воздействия на спазмированные мышцы в различных частях тела, в том числе и на мышцы плечевого пояса и шеи, ответственные за головные боли мышечного напряжения. Прочитав эту книгу профессора Анатолия Сителя, читатель научится самостоятельно купировать головные боли с помощью принятия специально разработанных лечебных поз и выполнения в этих позах медленных пассивных и активных целенаправленных ритмических движений. Лечебные позы-движения помогут вам без применения лекарств снимать головные боли в разных областях головы: затылочные и теменные боли, боли в висках, в области лба, боли, распространяющиеся по всей голове. Специальные рекомендации адресованы тем, кто испытывает головные боли стреляющего и пульсирующего характера. Очень важно, что выполнение лечебных поз-движений не просто заглушает головную боль, как большинство анальгетиков, а устраняет причины возникновения головных болей и способствует восстановлению нормального кровообращения.

Содержание

Слово главного редактора	5
Введение	9
Сосудистая система и позвоночник	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Анатолий Ситель

Избавься от боли.

Головная боль

Слово главного редактора

Состояние сосудов красноречиво говорит об общем состоянии здоровья человека и его резервах. Если сосуды в порядке, в тканях хорошее кровообращение – значит, все органы получают кислород и питание в достаточном количестве и им не грозит болезнь, иммунная система в норме, сильна противораковая защита. Напротив, потерявшие свою гибкость и эластичность, забитые шлаками, сосуды не способны обеспечить организм кислородом и питательными веществами.

Первым, а часто и единственным признаком нездоровья сосудов является головная боль. Почему она возникает?

Образ жизни современного горожанина, подразумевающий хронические стрессы, многочасовую работу за компьютером в статической позе, нерациональное питание вкупе с непродуманными однообразными тренировками на тренажерах, превращающими мышцы в спазмированные каменные глыбы, приводит к тому, что у большинства из нас опре-

деленные мышцы и группы мышц постоянно напряжены. Патологическое напряжение в мышцах спины и шеи вызывает головные боли и приводит к нарушению кровоснабжения головного мозга. Зажатые в тисках спазмированных мышц сосуды не способны в достаточном количестве обеспечить мозг кислородом. В таких нездоровых условиях страдает не только головной мозг, но и сами сосуды, которые теряют свою гибкость и эластичность, вынуждены работать в режиме гипертонуса, в результате чего неизбежно развиваются сосудистые заболевания.

В любом случае головная боль – признак неблагополучия кровоснабжения мозга в той или иной степени! Не оставляйте этот симптом без внимания. Ни в коем случае нельзя терпеть головную боль. Нужно снимать ее любыми средствами.

Автор уникальной методики профилактики и лечения головной боли – д.м.н., профессор Анатолий Ситель предлагает читателю своими силами наладить свободное дыхание сосудов и капилляров, восстановить их тонус и проходимость. Чтобы избавиться от головной боли, нужно прежде всего устранить напряжение в отдельно взятой мышце или группе мышц.

Прочитав эту книгу профессора Анатолия Сителя, читатель научится самостоятельно купировать головные боли различной локализации посредством мышечной релаксации с помощью медленных пассивных и активных целенаправленных ритмических лечебных движений, специально раз-

работанных для различных групп мышц.

Слово главного редактора Стимулирующий ритм и характер движений обеспечивает также восстановление общего сосудистого тонуса.

Оригинальные лечебные позы-движения помогут вам самостоятельно, без применения лекарств, снимать головные боли в разных областях головы: затылочные и теменные боли, боли в висках, в области лба, диффузные головные боли, распространяющиеся по всей голове. Специальные рекомендации адресованы тем, кто испытывает головные боли стреляющего и пульсирующего характера. Отдельная глава включает описание способов скорой самопомощи при сильной головной боли.

Очень важно, что лечебные позы-движения не просто заглушают головную боль, как большинство лекарственных препаратов-анальгетиков, а устраняют причины возникновения головных болей самого разного характера и способствуют восстановлению нормального кровообращения.

Уникальный комплекс гимнастики для сосудов и капилляров профессора Сителя уже помог тысячам хронических гипертоников и сердечников забыть о своих заболеваниях и вернуться к активной здоровой жизни без лекарств. Эффективная методика известного российского врача поможет и вам наладить сосудистый тонус и избавиться от головных болей.

Уважаемые читатели, желаю вам крепкого здоровья и

успехов в освоении лечебных поз-движений профессора Сителя!

Главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова

Введение

Если можно было бы вытянуть в одну линию все сосуды человеческого тела – артерии, вены, капилляры, венулы, артериолы – то было бы возможно семь раз обернуть их вокруг земного экватора! Длина земного экватора составляет 40 000 км. $40\ 000 \times 7 = 280\ 000$ – расстояние до Луны. Можете себе представить тончайшую нить в 240 000 км и уместить ее в объеме тела человека? И все эти сосуды в человеческом организме функционируют, регулируются, «дышат», доставляя питательные вещества и кислород к органам и тканям и удаляя из них продукты обмена. Попробуйте организовать бесперебойное функционирование автодороги длиной 180 000 км. В человеческом организме такая организация существует! Система кровообращения вместе с позвоночником и нервно-мышечной системой – единая биологическая функциональная система, моментально включающаяся в процессе реагирования при любой болезни человека. Этот комплекс выполняет роль «регулятора» функций внутренних органов и периферических нервов человеческого организма.

Если важный орган – позвоночник – поражается неправильной осанкой, искривлением или другими болезнями, то деятельность внутренних органов и периферических нервов может оказаться недостаточной для полной реализации сво-

их функций.

Позвоночник является основой человеческого скелета и несет на себе тяжесть головы, туловища, верхних и нижних конечностей, он придает телу ту форму, которую мы привыкли видеть. К позвоночнику прикрепляются мощные соединительнотканые тяжи-связки и огромное количество больших и маленьких мышц, предназначенных для прямохождения и удержания тела человека в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов – на своих пространственных местах. У человека внутренние органы располагаются вдоль позвоночного столба и поддерживаются связками и мышцами, противодействуя силе тяжести.

К 60–70 годам у многих людей позвоночный столб как бы «усыхает» и становится короче на 6–15 см. Некоторые люди к старости сгибаются – в медицине такая согбенная поза, характерная для признаков старения, называется «позой Вольтера». Одна из основных гипотез старения связана именно с этим «усыханием». Анатомы обнаружили, что количество нервных волокон, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность внутренних органов и тканей благодаря постоянной электрической стимуляции со стороны боковых отделов спинного мозга, уменьшается на протяжении жизни на 60 000 единиц! Многие ученые считают, что уменьшение количества нервных волокон связано с их сдавливанием и гибелью при «усыхании» позвоночника на протяжении жизни. Количество электрических импульсов, идущих к

органам и тканям, уменьшается, замедляются процессы обмена – и человек стареет.

Этическая надстройка, или то, что отличает человека от животного (что такое хорошо и что такое плохо), закладывается в раннем детском возрасте. Мы порой этого не замечаем, но «впечатления» детства во многом определяют нашу взрослую жизнь. В большинстве случаев это идет нам на пользу, но иногда и во вред. Англичанин, традиционно воспитанный, в гостинице, поезде, самолете, всегда наполняет раковину водой, еще бреется опасной бритвой, сбрасывая туда мыло со щетиной, а затем умывается. Людям, привыкшим умываться проточной водой, пользоваться раковиной кажется гигиенически неуместным. Но так воспитан традиционный англичанин и переучить его представляет достаточно трудную задачу.

Многие представления о болезни и здоровье в связи с развитием науки и более четкими представлениями о механизмах функционирования отдельных органов и систем человека в целом к концу XX и началу XXI века детализированы. Отсюда вытекает множество практических рекомендаций «что полезно и что вредно», которые часто не совпадают с заложенными в нашем детстве.

Аналогом развития биологии и медицины в XX веке, основанного на отрицании заповедей врачей прошлых веков, можно считать ситуацию из анекдота, когда сын в 18 лет думает о родителях: «Ах, какие они у меня глупые».

В 25 лет он считает, что родители поумнели, а после 30: «Какие, оказывается, они у меня умные!» Исследуя отдельные органы и системы, биологи и врачи стали детально изучать их функционирование, часто забывая о целостности человеческого организма. Еще 10–15 лет назад врач, осматривая больного с высокой температурой, сразу же назначал средства, ее снижающие, часто антибиотики, забывая о том, что температура – защитный фактор, в большинстве случаев приводящий человека к здоровью и обновляющий его организм. На определенном этапе болезни необходимо назначение медикаментозных средств, чтобы избежать осложнений. Но не с первых дней заболевания. Антибиотики и другие медикаментозные средства спасли миллионы человеческих жизней при инфекциях, но способствовали развитию других болезней современного цивилизованного общества, прежде всего аллергии. Аллергизация населения земного шара, по данным разных авторов, в настоящее время составляет от 42 до 78 %.

В связи со сложностью и невозможностью одного специалиста в деталях познать все органы и системы человеческого организма, разделение специальностей на определенном этапе развития биологии и медицины было, вероятно, оправданно. Но, разделив медицинские специальности по органам и системам, забыли о специальности по ключевому органу – позвоночнику, которым занимались до настоящего времени разные врачи: неврологи, ортопеды, травматологи, терапев-

ты. И только в 1997 году появилась новая врачебная специальность, занимающаяся позвоночником, – мануальная терапия.

Родившаяся на стыке нейрофизиологии, неврологии, ортопедии, травматологии и других медицинских специальностей, мануальная терапия систематизировала накопленные современной наукой данные и развивает их дальше.

Человеческий организм – саморегулирующаяся система, направленная на восстановление нарушенных функций и поддержание продолжительности жизни, энергия его огромна, а тело – самоисцеляющаяся система. Но сам организм может восстанавливаться лишь при условии, что вы поможете ему правильной организацией режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активностью в разумном объеме.

Сосудистая система и позвоночник

Нервная система с ее иерархически организованными условиями, кровеносная, лимфатическая и нейроэндокринная системы являются основными взаимодействующими между собой системами организма, координирующими жизненные процессы. Нервная система осуществляет все связи и коммуникации, нейроэндокринная система является иерархически организованным подуровнем нервной системы. Кровеносная система доставляет к тканям необходимые вещества, распределяет их и удаляет побочные продукты обмена веществ. Кровеносная система принимает участие в работе гомеостатических механизмов, таких как регуляция температуры тела, поддержание баланса жидкости в организме, регулирование снабжения клеток кислородом и питательными веществами при различных физиологических состояниях организма.

Сердечно-сосудистая система состоит из сердца (насоса), системы кровеносных сосудов (распределяющих и собирающих трубок) и обширной сети капилляров, артериол и венул – тончайших сосудов, обеспечивающих быстрый обмен веществ между тканями и сосудами.

Сердце состоит из двух последовательных насосов: один насос проталкивает кровь через легкие для обеспечения обмена кислорода и углекислого газа (легочная циркуляция,

или легочный круг кровообращения), а через другой кровь движется ко всем остальным органам и тканям тела человека (системная циркуляция). Кровь может двигаться через сердце только в одном направлении. Ее одностороннее движение через сердце обеспечивается соответствующим устройством створок клапанов. Хотя сердечный выброс имеет прерывистый характер, к тканям и органам тела человека (на периферию) кровь движется сплошным (непрерывным) потоком за счет растяжения аорты и ее ветвей во время сокращения желудочков сердца (систола) и за счет эластической тяги стенок крупных артерий при поступательном проталкивании крови во время расслабления желудочков сердца (диастола).

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.