



Бернар Макфадден

*Отец современной физической
культуры и бодибилдинга*

ЕСТЕСТВЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГРЫЖИ

*рациональный естественный
метод полного излечения грыжи*

Бернар Макфадден
Естественное лечение
грыжи. Рациональный,
естественный метод
полного излечения грыжи
Серия «Бернар Макфадден – создатель
современного культуризма и ярый
сторонник здорового питания», книга 4

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68915223
SelfPub; 2023*

Аннотация

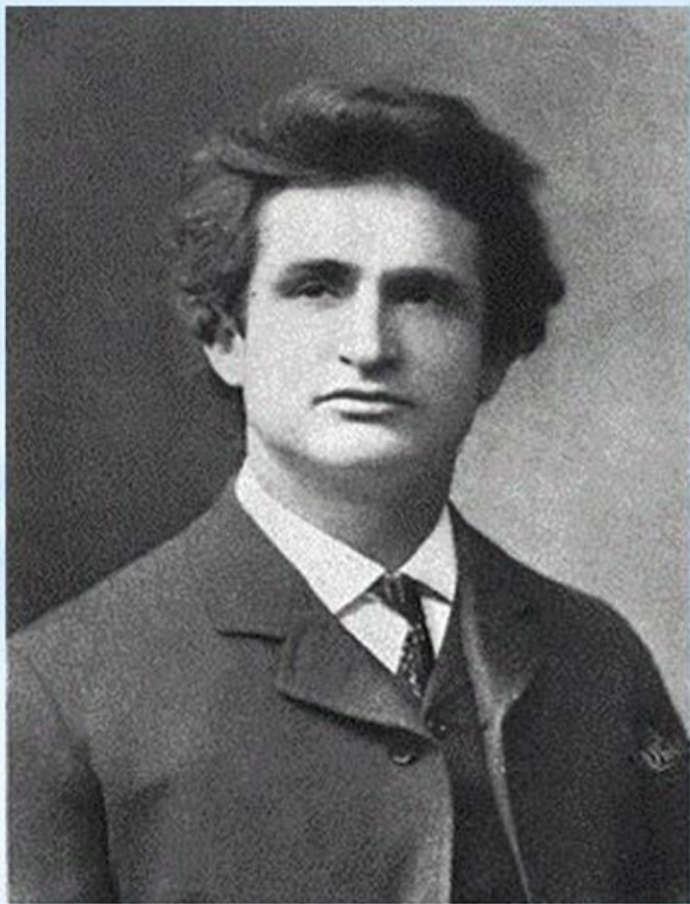
Книга для самопомощи, написанная как для неспециалистов, так и для профессионалов. Мужчина или женщина с грыжей – это калека. Не только физически, но этот дефект в определенной степени влияет на психическое состояние человека. Быть вынужденным постоянно носить бандаж и это не только неудобно, но во многих случаях крайне болезненно. Кроме того, человека постоянно беспокоит страх не только того, что грыжа может опять появиться, но и того, что она станет более серьезной по своему характеру. Конечно, предлагаемый здесь метод не является

легким. Вам придется много работать, чтобы вылечиться. Вам придется проводить голодание, выполнять упражнения. Во многих случаях вам может показаться, что вас морят голодом, но излечение, я уверен, будет стоить в тысячи раз больших жертв, необходимых для его достижения. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие	7
Глава I. Различные виды и признаки грыжи	10
Глава II. Причина развития грыжи	16
Глава III. Теория лечения	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Бернар Макфадден
Естественное лечение
грыжи. Рациональный,
естественный метод
полного излечения грыжи**



Yours for Health

Предисловие

Грыжа излечима!

Любой человек, несомненно, сочтет это заявление поразительным, особенно когда излечение происходит простыми средствами, без помощи хирургии. Я уже много лет знаю, что появлению грыжи можно избежать простым укреплением связок, мышц и других тканей в области живота. Но только недавно, то есть в течение последних трех лет, я уделил особое внимание изучению естественных способов лечения этого дефекта. Я могу сказать, что после того, как я уделил этому вопросу значительное внимание, очевидная простота и разумность лечения этими средствами поразила меня и я верю, что это будет так же привлекательно для каждого, кто внимательно изучит этот вопрос и рассмотрит выводы, изложенные в этой книге.

Я знаю, что в ряде случаев проблема носит настолько серьезный характер, что шансы на выздоровление будут крайне малы. В тех случаях, когда грыжа существует уже долгое время и отверстие увеличилось до больших размеров, излечение редко удается. Но я твердо уверен, что средний человек, страдающий от этой проблемы, если отверстие не слишком большое, может полностью излечиться за три-шесть месяцев, следуя инструкциям, приведенным в этой книге.

Конечно, в теории, выдвинутые здесь, я очень твердо ве-

рил в течение некоторого времени, прежде чем у меня появилась возможность проверить их достоверность.

В марте 1901 года, во время открытия нашего Дома здоровья, мистер Александр Аксельсон, бесплатный больной, которого мы приняли и вылечили, страдал от двойной паховой грыжи. Я увидел, что появился шанс проверить теории, которых я давно придерживался, для лечения этой грыжи. И чтобы показать, насколько эффективно был вылечен его случай, я процитирую несколько слов из его письма, полученного примерно через пять месяцев после начала лечения.

«Сейчас грыжа полностью вылечена и уже некоторое время я не ношу бандаж».

А. Аксельсон, Порт Байрон, 111, 27 июля 1901 года.

«Я бы посоветовал даже в очень серьезных случаях попробовать лечение, найденное здесь, так как оно, по крайней мере, укрепит физическое здоровье, даже если не удастся добиться полного излечения.

Мужчина или женщина с грыжей – это калека. Не только физически, но этот дефект в определенной степени влияет на психическое состояние человека. Быть вынужденным постоянно носить бандаж и это не только неудобно, но во многих случаях крайне болезненно. Кроме того, человека постоянно беспокоит страх не только того, что грыжа может опять появиться, но и того, что она станет более серьезной по своему характеру. Конечно, я должен сразу же сказать, что предлагаемый здесь метод не является легким. Вам придется

много работать, чтобы вылечиться. Вам придется отказывать себе в еде – придется проводить голодание. Во многих случаях вам может показаться, что вас морят голодом, но излечение, я уверен, будет стоить в тысячи раз больших жертв, необходимых для его достижения».

Bernarr Macfadden

Глава I. Различные виды и признаки грыжи

Важность умения точно определять симптомы грыжи не может быть более очевидной и вряд ли ее трудно переоценить. Хотя эта книга написана специально для тех, кто пытается лечить подобные проблемы, здесь приводится краткое описание симптомов различных видов грыжи.

Классификация грыжи терапевтами и хирургами является обширной. Они признают различные виды грыж. Однако читатель может получить исчерпывающее представление об этих разновидностях, благодаря приведенной ниже классификации, в которых грыжи подразделяются в зависимости от расположения и характера. Классифицируются грыжи в зависимости от их местоположения и существует пять видов грыж, а именно:

1. Паховая
2. Мошоночная
3. Бедренная
4. Пупочная
5. Брюшная грыжа.

При паховой грыже выпячивание кишечника или другой ткани происходит через внутреннее брюшное кольцо в паховый канал в нижней части брюшной полости и по своему хо-

ду оно следует за семенным канатиком у мужчин или круглой связкой матки у женщин. Паховая грыжа чаще встречается у мужчин, чем у женщин и чаще возникает с правой стороны, чем с левой.

Мошоночная грыжа: Паховая грыжа через некоторое время проникает в мошонку мужчины, часто увеличивая ее до огромных размеров. Она становится опасной, когда достигает этой стадии, так как вернуть грыжу в мошонку без хирургической помощи практически невозможно.

Бедренная грыжа: Это форма грыжи, при которой выпячивание проходит через очень маленькое отверстие бедренного кольца в передней части брюшной стенки. Она характерна только для женщин и если вовремя принять меры, то она легко поддается уменьшению и может быть полностью вылечена при правильном систематическом выполнении упражнений.

Пупочные и брюшные грыжи: Пупочная грыжа возникает в районе пупка, или пупочной впадины и встречается чаще у женщин, чем у мужчин. Особенно часто она поражает пожилых полных женщин или тех, кто вынашивал много детей и ослабил брюшные стенки корсетом или другой негигиеничной одеждой. Она также часто встречается у новорожденных младенцев, когда брюшные стенки неполноценны или ослаблены. Для ее возникновения достаточно сильного кашля, чихания или вздрагивания. Обычно она не больше кончика пальца, но если ею пренебречь, то грыжа быстро разви-

вається, пока не стане очень большой и свисающей.

Здесь необходимо ознакомить читателя с тремя разновидностями грыж, которые отличаются друг от друга по своему поведению. Все грыжи подразделяются на три вида. Они известны как:

- редуцируемые (вправимые)
- нередуцируемые (невправимые)
- ущемленные.

Грыжа является редуцируемой (вправимой), когда при небольшой осторожности в манипуляциях опухоль может быть вытеснена обратно в брюшную полость через отверстие, через которое она вышла наружу.

Нередуцируемой (невправимой) она является тогда, когда масса выпячивающейся кишки и т. д. не может быть возвращена в брюшную полость через отверстие, через которое она вышла. Это состояние встречается там, где грыжа долгое время оставалась без внимания.

При грыже разрываются или расходятся только наружные мышечные стенки брюшной полости и под давлением внутренностей кишечник проталкивается через отверстие. И вместе с ним брюшина или внутренняя оболочка брюшной полости, растягивается до размера и формы опухоли. Если опухоль долго не уменьшается, этот брюшинный мешок быстро срастается с кожей и уменьшение без операции становится невозможным.

Ущемленная грыжа – это грыжа, при которой свободное

кровообращение в выпячивающейся петле кишки становится невозможным. Когда отверстие небольшое и есть небольшое местное воспаление, кровообращение в выпяченной петле кишки прекращается и тяжелейшие результаты неминуемы. И если не будет оказана быстрая помощь, все закончится почти наверняка фатально. Поскольку это самое тяжелое состояние, встречающееся при возникновении грыжи, то следует внимательно следить за симптомами и быть готовым действовать незамедлительно, когда состояние станет очевидным. В области опухоли ощущается боль и повышенная чувствительность, иногда они распространяются на всю брюшную полость и легко принимаются за симптомы кишечной колики. Кроме того, развивается запор кишечника, появляются тошнота и рвота, живот вздувается, развивается лихорадка.

Симптомы грыжи таковы, что мало шансов обмануться относительно ее характера. Как правило, грыжа хорошо видна в паху или в пупочной области. Ее появление сопровождается болью, повышенной чувствительностью внутри и около грыжи, иногда эти симптомы сопровождаются тошнотой. Если грыжа является вправляемой, то при принятии пациентом лежачего положения ее можно легко вправить (вдавить) обратно в брюшную полость. Бывают случаи, когда грыжа может быть ошибочно принята за варикоцеле или гидроцеле. Варикоцеле можно легко отличить от грыжи, положив пациента на спину и надавливая на мошонку до тех пор, пока

не уменьшится припухлость. Затем, при сильном надавливании пальцами на брюшное кольцо, пациент поднимается. Если это грыжа, то опухоль не появится, пока сохраняется давление. Но если это варикоцеле, то давление препятствует возврату крови к опухоли и вены набухают. В связи с этим пациенту полезно знать, как правильно ухаживать за различными формами грыжи, от которых он может страдать. Эта книга предназначено в качестве первой помощи и курс лечения, изложенный на последующих страницах, должен быть принят незамедлительно и тщательно выполняться.

Как только станет известно о наличии грыжи, первые усилия должны быть направлены на ее уменьшение. Пациент должен сразу же обратиться к специалисту, а если это невозможно, он должен лечь на спину, расположив ноги чуть выше головы и, надавливая на опухоль, попытаться вправить ее обратно в брюшную полость. Если она возвращается легко, то ее следует закрепить там с помощью грыжевого бандажа, а затем приступить к систематическому построению тела, описанному далее.

Если грыжа находится в паху и не может быть легко вправлена давлением рук, то иногда это можно сделать следующим способом: Обхватите руками колено ноги с той стороны, на которой находится грыжа, сильно подтяните бедро к животу, а затем потяните его через живот к противоположной стороне. Если это не помогает, на несколько дней полностью прекратите прием пищи, лягте так, чтобы ноги бы-

ли выше головы и приложите холодный влажный компресс к больному месту.

Если грыжа является ущемленной, то необходимо срочно вызвать врача. Быстрый горячий водный компресс с последующими манипуляциями, описанными выше, в большинстве случаев будет эффективным средством лечения ущемления.

Глава II. Причина развития грыжи

Грыжа – это неестественное выпячивание кишечника или его придатка из тела. Это выпячивание может происходить либо через естественные или случайные отверстия во внутренних мышечных оболочках или стенках брюшной полости. Это может произойти в любой части брюшной области не покрытой костью, хотя обычно возникает в области паха. Несмотря на то, что непосредственной причиной этого заболевания может быть выполнение тяжелых физических упражнений, таких как бег, прыжки, поднятие тяжестей – ослабленное состояние брюшной полости является условием, которое делает возможным появление грыжи. Иногда эта область становится настолько ослабленной, что даже кашель или чихание приводят к появлению грыжи. Брюшина, или внутренняя оболочка брюшной полости, снабжена различными отверстиями для прохождения нервов и кровеносных сосудов. И эти отверстия, естественно, достаточно велики, чтобы обеспечить их прохождение. Но когда соседние части тела сильно ослаблены неправильным использованием, легко может произойти разрыв или расхождение мышц, что позволяет части содержимого брюшной полости выйти наружу.

Хирургия часто используется, как средство устранения грыжи. Это опасно, однако, во многих случаях не приво-

дит к окончательному излечению, поскольку слабость брюшной полости, первоначальная причина возникновения грыжи, все еще существует и хотя это конкретное отверстие может быть закрыто, в любой момент может появиться другое, если сохранится это ослабленное состояние. Вследствие того, что физические упражнения более тяжелого вида чаще выполняются мужчинами, а не женщинами, а также из-за различий в строении брюшной полости, мужчины больше подвержены развитию грыжи, чем женщины.

Склонность к появлению этого заболевания гораздо меньше у детей, чем у взрослых, по той причине, что дети являются достаточно активными в своих привычках и их части тела настолько укреплены, что вероятность появления грыжи снижается до минимума.

Один из авторитетов утверждает, что среди детей в возрасте одного-двух лет заболевание встречается у одного из тридцати одного ребенка. Заболевание уменьшается в частоте до возраста пятнадцати лет, когда грыжа происходит примерно у одного из двадцати пяти. Затем снова частота увеличивается, так что в возрасте двадцати одного года грыжа развивается у одного из двадцати одного человека. В возрасте сорока лет, у одного из девяти. В пятидесяти лет – у одного из шести. В возрасте семидесяти лет – один из трех человек является носителем грыжи. Мы ясно видим, что количество этого заболевания увеличивается в той же пропорции, в какой уменьшается общее использование мышечной системы

тела.

Все специалисты по лечению грыжи делают особый акцент на различных прямых причинах возникновения этой проблемы и практически игнорируют тот факт, что слабость брюшной полости делает возможным появление грыжи. Если брюшная стенка укреплена так, как она должна быть укреплена, то нет ни малейшей опасности появления грыжи и все те, кто до сих пор избежал этой неприятности и желает сохранить свое нормальное состояние, должны уделять особое внимание тем мерам, которые необходимы для укрепления этой важной части тела.

Глава III. Теория лечения

Во всем животном мире нет ни одного вида кроме человека, у которого встречались хотя бы редкие случаи грыжи, разрыва или расхождения мышц стенки брюшной полости. Активная жизнь, которую вынуждены вести другие животные, развивает эти части тела и настолько укрепляет их, что, независимо от условий, появление грыжи практически невозможно. Сильные физические нагрузки, встречающиеся у них, фактически, несчастные случаи, которые, по предположению любого человека, могли бы привести к грыже, если бы это было в пределах возможного, кажется, не способны вызвать это заболевание. Совершенно правильно и естественно, что человек, высшее животное, должен обладать такой же силой этих частей брюшной стенки.

Слабость и общий недостаток физической активности, наблюдаемые в высших животных – человека – явно является результатом действия простых причин. При вертикальном положении тела человеку практически не нужны мышцы брюшного пресса, если только он не будет регулярно заниматься выполнением физических упражнений. В результате все эти мышцы постепенно слабеют после окончания детского возраста и во многих случаях мышцы передней стенки брюшной полости фактически становятся просто слабыми ленточками, вместо того чтобы обрести ту толщину и

силу, которая была заложена природой.

Легко понять, как при таких обстоятельствах сухожилия, мышцы, хрящи и другие опоры содержимого брюшной полости становятся настолько ослабленными, что сильные физические нагрузки почти любого рода могут привести к развитию грыжи. Малейшая физическая активность требует определенного использования мышц брюшной области почти у всех видов низших животных и это в значительной степени объясняет ту превосходную силу, которой они обладают в этой части тела.

Сейчас каждый знает, что слабую руку можно развить и сделать сильнее с помощью ее правильного использования. Я лично видел, как мужчины в возрасте от сорока до пятидесяти лет, благодаря усердным тренировкам, за короткое время, прибавляли от одного до двух дюймов (примечание переводчика: 2,5–5 сантиметров) к окружности верхней части руки.

Теперь мышцы, сухожилия, хрящи и другие части тела в области живота восприимчивы к увеличению силы, энергичности и размера в такой же в той же степени, что и на руке. Я утверждаю со всей возможной что не только можно, с помощью определенных специальных упражнений для мышц, так укрепить брюшную область, что что разрыв (расхождение) мышц и брюшины практически невозможен, но что грыжа, если она не слишком давняя и не слишком большая, может быть, с помощью тех же средств постепенно устранена.

По мере того, как опоры содержимого брюшной полости, мышцы, сухожилия и т. д., постепенно увеличиваются в размерах, улучшение их прочности оказывает значительное влияние на соседние части, которые улучшаются в такой же степени. Естественные отверстия для нервов, кровеносных сосудов и т. д. из брюшной области, становятся более крепкими и сильными. Если грыжа действительно разорвала брюшину и образовала отверстие в брюшной полости, то это мало что изменит, так как не эта мембрана удерживает содержимое брюшной полости.

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.