

ПРИБОРЫ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ ЧАСТЬ 2. ПАТРА

ВВЕДЕНИЕ

Лечебная электростимуляция была придумана в конце позапрошлого века. Скорее всего, это произошло так: электрический ток применяли для диагностики, например, чтобы определить, как улучшается сила мышцы в результате лекарственного лечения. Потом заметили, что чем чаще применяли ток, тем успешнее шло лечение. Предположили, что ток позволяет восстанавливать силу мышцы без применения лекарств, убедились в этом, разработали методику применения и назвали ее электростимуляцией. В дальнейшем исследовали возможности воздействия электрического тока на разные части тела, меняя параметры тока (частоту, полярность,...), преобразовывая в импульсы (различной формы, частоты следования,...). Удивительно, но полезными оказались любые токи, нужно только не превышать допустимую интенсивность.

Сейчас в мире производятся разнообразные электростимуляторы для решения многих проблем со здоровьем и для профилактики, для применения в лечебных учреждениях и в домашних условиях. Например, многие люди живут только благодаря встроенному электростимулятору, задающему ритм сердцу.

Однажды к нам на предприятие приехал священник купить еще один электростимулятор ЭСРВ-01 для своей семьи. Рассказывая, как используется прибор членами его семьи, он сказал, что этот прибор от Бога. На естественный вопрос: *Почему от Бога?* он ответил, что, во-первых, электричество вообще от Бога, во-вторых, прибор помогает и старому и малому.

Удивительные слова в адрес лечебной электростимуляции нашла директор Института мозга Российской академии наук, академик РАН и РАМН Н. П. Бехтерева:

Нервная система человека не только терпит вмешательства лечебной электростимуляции в ее жизнь, но и покорно слушается их.

Такой вывод Наталья Петровна сделала после полувека исследований ее коллективом функционирования мозга, являющегося частью нервной системы, в том числе с живляемыми в мозг электродами. Выяснилось, что мозг располагает огромными возможностями заблокировать воздействие электростимуляции на организм, но он этого не делает, а наоборот, принимает помощь, только надо подобрать подходящие параметры. О том, насколько важны параметры, свидетельствует следующий факт:

В одном московском техническом институте разработали электростимулятор для ускорения сращения костей после перелома. Долгие месяцы испытаний в клинике не давали положительного эффекта. Скорость сращения костей не изменялась от того, применялась электростимуляция или нет. От безысходности руководитель работы на оставшийся небольшой срок медицинских испытаний снизил мощность воздействующих импульсов в 30 раз. Кости стали срастаться очень быстро. Получается, что нервная система не реагировала на большие уровни стимулирующих токов и сразу же приняла помощь, как только уровни стали сравнимыми с теми, что применяются самим организмом.

Сейчас электростимуляцию применяют для лечения и профилактики многих заболеваний, даже таких, как шизофрения и болезнь Паркинсона.

ЭЛЕКТРИЧЕСТВО И ЖИЗНЬ. ИСТОРИЯ ВОПРОСА.

*И создал Господь Бог человека из праха земного,
и вдыхнул в лицо его дыхание жизни.*

Ветхий Завет.

Прахом земным авторы Библии назвали, по-видимому, набор необходимых для жизни химических веществ, в том числе и воду. В XX веке делались неоднократные попытки собрать полный набор химических веществ, присущий тому или иному виду живого существа, и оживить его, но все они заканчивались неудачно. В 1941 году биохимик А. Сент-Дьердьи пришел к выводу, что жизнь нельзя объяснить только наличием необходимых для жизни химических веществ. Для жизни необходимо, чтобы эти химические вещества находились в определенном *электрическом состоянии*. То есть, живое животное отличается от мертвого животного не химическим составом, а наличием или отсутствием в животном электрических процессов (явлений). Сказанное относится ко всему живому, то есть и к растениям.

Получается, что живое можно считать умершим с того момента, когда в нем больше нет никаких проявлений внутреннего электричества. Исследователи останков животных обратили внимание на появление электрического заряда в костной ткани, если к ней прикладывать механическое напряжение. В физике такое явление называют пьезоэффектом. Установлено, что пьезоэффект в костной ткани меняет знак электрического заряда на противоположный на 9-й день после смерти животного, а перестает обнаруживаться на 40-й. Итак, проявления жизни, если их оценивать по наличию или отсутствию электрических процессов, исчезают через 40 дней после остановки сердца. То есть, остановка сердца является, скорее всего, началом процесса умирания...

Животное электричество человечеству известно давно, например, разряды электрического угря еще в Древнем Риме использовались для лечения головной боли, подагры, эпилепсии.

Первым об электрическом нервном импульсе сообщил Луиджи Гальвани. Он обнаружил, что живая система является источником электрических импульсов, а приложенным извне импульсом можно вызвать сокращение мышцы (1791 г.).

Через 50 лет великий физик и химик Фарадей заявил, что чудесные свойства электричества наиболее полно проявляются в соединении с нервной системой и жизнью.

Чуть позже Гельмгольц установил, что скорость нервного импульса не больше 100 метров в секунду. В то время нерв по электрическим свойствам уподобляли медному проводу. Все знали, что скорость электричества по проводам составляет 300 тысяч километров в секунду, поэтому гипотеза об электрической природе нервного импульса была отвергнута большинством физиологов мира. Нервный импульс стали объяснять распространением по нервным волокнам химических реакций. Только в середине XX века было доказано (английский физиолог А. Ходжкин), что нервный импульс представляет собой электрический импульс. Это доказательство в 1963 году было отмечено Нобелевской премией по медицине.

Потом разобрались, что скорость нервного импульса мала из-за того, что нерв совсем не похож на провод, что в передаче электрического импульса по нерву участвует несколько нервных клеток, защищенных друг от друга мембранами, на перезарядку которых при передаче импульса от одной клетки к другой уходит очень много времени...

Каждая клетка окружена тонкой мембраной весьма сложной формы (1920 г.) Отдельные части мембраны обладают полупроводниковыми свойствами, пропуская через себя в клетку или из клетки электрически заряженные частицы (например, одни части мембраны пропускают ионы натрия, другие — ионы калия, третьи — ионы кальция). Благо-

даря разнице в количестве ионов с обеих сторон мембраны, на ней возникает электрический потенциал того или иного знака величиной до 100 мВ. Мембранный потенциал клетки обеспечивает передачу нервных импульсов, с помощью которых организуется работа органов и тканей...

Окисление питательных веществ в клетке порождает в мембране скачок потенциала. В связи с этим некоторые специалисты считают, что в клетке есть что-то похожее на топливный элемент, в котором происходит *электрохимическая реакция* с образованием электричества и АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты). Поскольку АТФ используется затем как универсальное горючее для функционирования любых биологических систем, а электричество — для передачи команд, то КПД топливного элемента оценивается не ниже 80 %...

Итак, можно сделать вывод, что каждое животное является электрической машиной, построенной из набора необходимых химических веществ.

Если животное сравнить с кибернетической машиной, то получится, что из химических веществ создана структура машины, а электричество используется для обеспечения ее функциями. Правда, во многих публикациях можно найти утверждение, что, человек, в отличие от животных, дополнительно наделен разумом и душой, но с этим утверждением согласны не все. Поскольку наша цель — разработка средств и методов лечения и профилактики болезней, не будем вступать в дискуссию о разуме и душе, а займемся вопросом, какую пользу для здоровья можно извлечь из понимания, что **человек — электрическая машина**. При этом не следует забывать, что обязательно отыщутся противники применения приборов для лечения болезней, считающие, что с болезнями отлично справляются лекарства (химические вещества). К сожалению, они не правы. Наоборот, существование огромного количества хронических болезней позволяет утверждать, что лекарства чаще всего бессильны, когда надо восстанавливать (изменять) функцию.

Первичным в истории человечества было применение электричества для лечения (угря, скаты, лейденская банка). Но как только научились производить электричество, то тут же его стали применять для диагностики.

Сегодня многие диагностические методы (электрокардиография, электроэнцефалография, электромиография, электроакупунктура по Фоллю и другие) основаны на исследовании электрических полей, созданных биопотенциалами органов и тканей, которые складываются, в основном, из мембранных потенциалов...

ЭЛЕКТРОТЕРАПИЯ. ФИЗИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ МЕТОДОВ.

Уровни электрического поля, применяемые в XVIII и XIX веках для лечения болезней, были, как правило, огромны. Электрический угорь, применявшийся со времен Древнего Рима для лечения головной боли, подагры, эпилепсии, создавал разряд тока силой около 60 ампер (А) при напряжении до 600 вольт (В). И только в начале семнадцатого века была изобретена простейшая, основанная на трении, машина для получения статического электричества. В 1745 году был создан искусственный аналог электрического угря — электрический конденсатор, то есть была изобретена лейденская банка. С этого момента применение электричества для лечения болезней стало развиваться гораздо быстрее, поскольку появилась возможность управлять характеристиками электрического тока в широких пределах.

Одним из первых, по-видимому, был разработан метод франклиннизации. Франклиннизация, или *электростатический душ* — это воздействие постоянным электрическим полем напряженностью до 50 тысяч вольт на голову (до 20 тысяч вольт на другие участки

тела) через воздушный зазор 6-10 см. В тканях с пониженной электропроводимостью, находящихся под *душем*, происходит поляризация молекул, а в тканях с хорошей проводимостью появляется микроток. Изменяется соотношение ионов в нервных волокнах. После кратковременного спазма происходит расширение капилляров не только в поверхностных тканях, но и в глубоких. В результате этого улучшаются обменно-трофические процессы, в поврежденных тканях стимулируются процессы регенерации и восстановления функций.

Среди первых методов лечения электричеством несомненно был и метод гальванизации, в котором постоянный электрический ток силой до 50 мА и напряжением не более 60 В пропускается через тело человека. Метод гальванизации получил широкое распространение, процессы, происходящие в теле при прохождении тока, хорошо изучены, поэтому грамотный врач-физиотерапевт, изучивший эти процессы, способен почти для каждой болезни подобрать адекватный способ лечения электрическим током.

При подборе способа лечения надо учитывать следующее:

- Ток через тело от одного электрода к другому идет не по кратчайшему пути, а проходит через ткани с хорошей электрической проводимостью, такие как кровь, лимфа, спинномозговая жидкость, мышцы, а также через паренхиматозные органы (печень, селезенка, легкие, почки, поджелудочная и щитовидная железы).
- В тканях с плохой проводимостью (костная ткань, жировая ткань) тока не будет, но произойдет поляризация молекул.
- Под воздействием постоянного тока растворы неорганических солей диссоциируют на положительные и отрицательные ионы. Возникает перемещение отрицательно заряженных частиц к положительному электроду, а положительно заряженных — к отрицательному электроду.
- Изменяется количественное и качественное соотношение ионов около клеточных мембран, изменяется проницаемость мембран и возбудимость клеток.
- Воздействие электрического тока изменяет состояние тканей и тканевой жидкости и влияет почти на все процессы, протекающие в них. Изменяются кислотно-щелочное состояние, осмотическое состояние, окислительно-восстановительные и ферментативные процессы, усиливаются крово- и лимфообращение, стимулируются обменно-трофические процессы, ускоряется регенерация (обновление) нервной, костной и соединительной тканей.
- В тканях образуются биологически активные вещества (гистамин, ацетилхолин и другие), вырабатываются гормоны (гуморальное воздействие), опиопаты (обезболивание, улучшение настроения).
- При воздействии электрическим током на рефлексогенные зоны или рефлекторные точки можно изменять работу внутренних органов. Например, воздействуя постоянным током на воротниковую зону, можно улучшить кровоснабжение головного мозга, органов зрения и слуха, полости рта, гортани и верхних конечностей.
- При постоянном токе под отрицательным электродом увеличивается проницаемость клеточных мембран, ткани набухают, обменные процессы протекают интенсивнее, повышается возбудимость клеток. Под положительным электродом, наоборот, мембраны клеток уплотняются, уменьшается их проницаемость, снижается скорость обменных процессов и возбудимость клеток.
- В зависимости от направления постоянного тока меняется возбудимость головного и спинного мозга.
- При расположении отрицательного электрода на передней брюшной стенке над желудком, а положительного — на спине усиливается секреторная деятельность желез

желудка и поджелудочной железы, а при смене полярности электродов секреторная деятельность тормозится.

В конце XX-го века исследование возможностей электротерапии вели уже во всех частотных диапазонах (постоянный ток, синусоидальный ток от частоты 0,1 Гц до рентгеновских частот, модулированные токи по частоте и по амплитуде, интерференционные токи, импульсные токи различной частоты и скважности). Оказалось, что, при разумном дозировании (по уровню и длительности) почти все виды токов можно использовать для лечения и профилактики заболеваний, нужно только знать, нарушения каких функций привели к тому или иному заболеванию. Правда, сделать это очень трудно, поскольку в современной медицине диагноз ставится не по функциональным нарушениям, а по совокупности симптомов. Симптом — это один отдельный признак какого-либо заболевания. Один и тот же симптом встречается при различных заболеваниях. Сейчас медицина насчитывает более 30 тысяч болезней, то есть более 30 тысяч совокупностей симптомов! Поставить правильный диагноз очень трудно, тем более трудно определить, из-за каких функциональных нарушений возникла болезнь. Получается, что у лекарственного лечения и у электротерапии слабым местом является неточность диагноза.

Рассмотрим эту проблему подробнее.

Для *лекарственной медицины* разработано и производится множество очень эффективных лекарств. Если диагноз поставлен точно, то лекарства быстро справятся с болезнью. Если же диагноз ошибочен, то назначенные лекарства принесут вред. Дело в том, что эффективность лекарств определяется их концентрацией в крови. Если диагноз правилен, лекарство соответствует диагнозу, а концентрация лекарства в крови оптимальна, то в этом случае болезнь будет быстро ликвидирована, а вред, нанесенный лекарством другим органам, будет минимален. Если диагноз ошибочен, то пользы от приема лекарств практически нет, а наносимый вред другим органам на фоне оставшейся болезни становится ощутимым. К сожалению, снижать концентрацию лекарств с целью проверки их эффективности бессмысленно.

Для *электротерапии*, в отличие от лекарственной терапии, снижать дозу вводимого в тело электричества можно и даже нужно. Снижение дозы производят, уменьшая силу тока или прерывая ток паузами. Например, рефлекторное воздействие на организм раньше производили постоянным током силой до 50 мА при напряжении до 60 В. Рекомендуемая длительность процедуры 30 минут. Если умножить силу тока на его напряжение и на время процедуры, то получим оценку электроэнергии (1,5 ВА·ч), введенной в организм. Сейчас для рефлекторного воздействия разработаны эффективные импульсные электростимуляторы типа ЭСРВ-01, в которых амплитуда тока не превышает 0,8 мА при напряжении 2 В, а импульсы длительностью по 6 мс сгруппированы в пачки по 10 штук, причем длительность пачки составляет всего 0,3 с. Между пачками есть паузы длительностью по 3 с. При длительности процедуры 30 минут такой электростимулятор вводит в организм в 3500 раз меньше электроэнергии, чем ранее при постоянном токе.

Существенно изменились способы воздействия электрическими импульсами на нервно-мышечную систему. Если раньше для воздействия на мышцы применялись импульсы длительностью до 200 мс (при частичной реакции перерождения), то сейчас применяют импульсы длительностью порядка 100 мкс (в 2000 раз короче), а нужную длительность 200 мс получают, группируя короткие импульсы в пачки длительностью по 200 мс. Например, при частоте следования импульсов в пачке 30 Гц в тело будет вводиться в 300 раз меньше энергии, чем при импульсе длительностью 200 мс. Такая электротерапия настолько безопасна, что может и должна применяться для профилактики болезней, а не только для их лечения.

ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОР ПАТРА

ОПИСАНИЕ

Электромиостимулятор ЭМС-01 «Патра» является физиотерапевтическим устройством, предназначенным для предупреждения атрофии мышц, повышения работоспособности, снижения болей в спине, суставах, наращивания мышечной массы, усиления кровообращения, стимуляции обмена веществ, улучшения питания (трофики) тканей. Изготавливается в ООО «КИРЛЕНА» по ТУ 9444-004-47278139-2004, утвержденным Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития РФ в 2004 году.

Патра состоит из электронного блока (фото 1) и электродов, подключаемых к нему непосредственно или с использованием соединительных жгутов. Электронный блок является генератором импульсов, а электроды обеспечивают возможность воздействия этими импульсами на мышцы и другие ткани человека.

Каждый электрод выполнен из 4-х слоев ткани. Внешний слой электрода, обращенный к телу, выполнен из плащевой ткани, противоположный внешний слой, как правило, из трикотажа. На плащевой ткани однополюсного электрода размещено от 5 до 8 дисков, изготовленных из нержавеющей стали. Внутри электрода диски соединены между собой и с контактом, расположенным на трикотажной стороне электрода. Однополюсные электроды производятся в форме диска диаметром 10 см (фото 2) и в форме трапеции размерами 12 см × 12 см (фото 3). Двухполюсные электроды производятся в виде пояса шириной 11 см, длиной 100 см (фото 4) и в виде удлиненной трапеции шириной 12 см, длиной 23 см (фото 5). Двухполюсный электрод в виде удлиненной трапеции получил название бабочка. Двухполюсный электрод бабочка и пояс с электродами выполнены по той же схеме, что и однополюсные электроды, только в каждом из полюсов другое количество дисков, а контакты на трикотажной стороне расположены так, чтобы обеспечить возможность подключения к электронному блоку с помощью жгутов соединительных (фото 6) или без применения жгутов. Однополюсные электроды подключаются к электронному блоку только с помощью жгутов. Крепление бабочки к телу производится с помощью длинной эластичной тесьмы (фото 7), однополюсного электрода — с помощью короткой эластичной тесьмы (фото 8), для крепления пояса вспомогательных принадлежностей не требуется.

Для обеспечения надежного электрического контакта с телом между электродами и кожей должна быть проложена смоченная в воде и хорошо отжатая салфетка. ООО «КИРЛЕНА» производит три типа салфеток (фото 9): 1) салфетка для пояса; 2) салфетка для двухполюсного электрода; 3) салфетка для однополюсного электрода.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

Учитывая, что электростимулятор Патра разными людьми может применяться для разных целей (уменьшение болей, восстановление проводимости двигательного нерва, усиление мышц, укрепление связок, улучшение кровообращения), были разработаны электроды разных размеров, приспособления для крепления электродов на том или ином участке тела (спина, живот, колени, стопа, кисть...), соединительные жгуты для подключения электродов к электронному блоку и адаптер (источник питания ИП-01) для питания электронного блока Патры от сети 50Гц 220 В.

В продажу электростимулятор Патра поступает в следующей комплектации:

1. Электронный блок Патра — 1 шт.
2. Двухполюсный электрод (Бабочка) — 1 шт.
3. Салфетка для двухполюсного электрода — 1 шт.
4. Эластичная тесьма длинная — 1 шт.
5. Жгут соединительный — 2 шт.
6. Паспорт
7. Брошюра с рекомендациями по применению.
8. Коробка

Дополнительно можно купить следующие изделия и принадлежности:

1. Источник питания ИП-01 (фото 10).
2. Пояс (фото 4).
3. Удлинитель к поясу (фото 11).
4. Электроды Тустеп (фото 12).
5. Однополюсный электрод круглый (фото 2).
6. Однополюсный электрод в виде трапеции (фото 3).
7. Салфетки трех типов.
8. Эластичная тесьма длинная (для крепления электродов охватом вокруг тела).
9. Эластичная тесьма короткая (для крепления электрода на конечности).
10. Переходник (фото 13), для подключения электродов из электростимулятора другого типа.

Расположение электродов и цели электростимуляции.

Область А (на стыке плеча с шеей). Используют два однополюсных или один двухполюсный электрод. Расслабляющий и успокаивающий массаж плеч и шеи.

Область Б (на груди спереди у женщин выше молочных желез, у мужчин выше сосков). Применяют для усиления мышц груди. Женщины применяют и для улучшения формы грудных желез.

Область В (между талией и молочными железами у женщин, ниже сосков, но выше талии у мужчин). Применяют пояс (фото 4) или двухполюсный электрод: для усиления брюшных мышц, выявления их рельефа; для расслабления брюшных мышц с целью улучшения осанки, снятия напряжения; для усиления мышц кишечника.

Область Г (вдоль талии спереди). Используют пояс или двухполюсный электрод на живот. Можно добавить однополюсные электроды по бокам на косые мышцы живота. Цель – уменьшение талии, выявление рельефа мышц живота, подтянуть живот после родов, усилить мышцы кишечника, потрясти почки, чтобы избавиться от песка в них.

Область Д (между талией и лобком). Применяют пояс или двухполюсный электрод. Цель — сделать живот плоским, рельефным, усилить мышцы кишечника.

Область Е (спина от шеи до ягодиц, ягодицы). Применяют пояс или двухполюсный электрод. Расслабление мышц в разных зонах спины, ягодиц. Снятие болей. Избавление от грыжи диска. Улучшение осанки.

Область Ж (плечо чуть выше бицепса). Применяют на каждую руку двухполюсный электрод или два однополюсных. Уменьшается отвислость мышц плеча. Бицепсы и трицепсы уплотняются, становятся отчетливыми.

Область З (предплечье между кистью и локтем). Применяют однополюсные электроды. Разрабатываются мышцы предплечья, увеличивается сила рукопожатия.

Область И (передние, задние, боковые внутренние и боковые наружные поверхности бедер). Применяют пояс, двухполюсные и однополюсные электроды. Разрабатываются мышцы бедра. Борьба с целлюлитом. Улучшает форму бедра, поднимает тонус мышц и кожи.

Область К (колени). Применяют однополюсные электроды. Разрабатывает мышцы колена, способствует уменьшению болей.

Область Л (между коленкой и стопой). Применяют однополюсные электроды, устанавливая их на ноге один выше другого. Электростимуляция уплотняет икры, разрабатывает дугообразные мышцы ступни. Патру можно применять и при варикозной болезни, но с обязательным соблюдением следующего условия: однополюсные электроды устанавливают на икры по одному (!) на каждую ногу.

Область М (ягодицы). Процедуру выполняют в положении сидя на поясе или на двухполюсном электроде так, чтобы промежуток между электродами располагался точно под промежностью. Электростимуляция укрепляет мышцы промежности, мочевого пузыря, предстательной железы у мужчин, влагалища у женщин.

Область Н (ступни). Применяют двухполюсный электрод или два однополюсных, укрепляя их на подошве. Эффективно применение насадки тустеп, электроды которой опускают в два тазика с водой рядом со ступнями ног. Улучшается кровообращение в ногах, укрепляются мышцы и связки стоп (лечение и профилактика плоскостопия), снимается усталость.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Противопоказаниями к применению электростимулятора Патра являются: встроенный электрокардиостимулятор; беременность (на область туловища); онкологические и острые инфекционные заболевания; кровотечения; инфаркт миокарда; инсульт; тромбоз; гипертонический криз.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

БОЛИ В СУСТАВАХ И ПОЗВОНОЧНИКЕ

Боль в голеностопе

Причины болей в суставах разные и изменяются с возрастом. В голеностопе в молодости причина болей — та или иная травма. С возрастом боли в голеностопном суставе возможно связаны с артрозом, заболеванием, в основе которого лежит преждевременное изнашивание, старение хряща, покрывающего сочленение костей, образующих голеностопный сустав. Хрящ истончается, растрескивается, обезвоживается, теряет свои амортизационные свойства — возникает боль в голеностопе. Со временем на суставной поверхности появляются остеофиты — шипообразные разрастания, изменяющие конфигурацию сустава, что, в конце концов, приводит к его деформации. Немалую роль в развитии болезни играют нарушения обмена веществ и питания хрящевой ткани, оттока венозной крови от сустава, в чем повинны самые разные обстоятельства: неблагоприятная наследственность, хроническая инфекция, эндокринные заболевания, ожирение...

Рекомендации по лечению.

Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку* на голеностоп в районе боли и закрепляют эластичной тесьмой. Уровень воздей-

.....

ствия в режиме обезболивания (кнопка переключения режимов углублена) подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц.

Если мышечная боль локализована в таком месте голеностопа, где *бабочку* установить трудно, то вместо бабочки целесообразно использовать два однополюсных электрода. С помощью жгута соединительного их подключают к электронному блоку «Патра», прикладывают через смоченные в воде и хорошо отжатые салфетки к большой мышце напротив друг друга или с одной стороны на расстоянии 10-15 см друг от друга и закрепляют короткой или длинной эластичной тесьмой. Продолжительность процедуры — 30 минут в течение 20 дней. Перерыв между курсами 20-30 дней.

По окончании процедуры с электромиостимулятором «Патра» полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «Би-КиР». Улучшая кровоснабжение мышц, электростимулятор ЭСРВ-01 будет многократно усиливать действие противовоспалительных лекарств.

Боль в кисти

Боли в кистях возможны из-за артроза, заболевания, в основе которого лежит преждевременное изнашивание, старение хряща, покрывающего сочленение костей, образующих сустав. Хрящ истончается, растрескивается, обезвоживается, теряет свои амортизационные свойства — возникает боль. Со временем на суставной поверхности появляются остеофиты — шипообразные разрастания, изменяющие конфигурацию сустава, что, в конце концов, приводит к его деформации. Немалую роль в развитии болезни играют нарушения обмена веществ и питания хрящевой ткани, оттока венозной крови от сустава, в чем повинны самые разные обстоятельства: неблагоприятная наследственность, хроническая инфекция, эндокринные заболевания, ожирение...

Рекомендации по лечению.

Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку* на кисть в районе боли и закрепляют эластичной тесьмой. Уровень воздействия в режиме обезболивания (кнопка переключения режимов углублена) подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц.

Если мышечная боль локализована в таком месте кисти, где *бабочку* установить трудно, то вместо бабочки целесообразно использовать два однополюсных электрода. С помощью жгута соединительного их подключают к электронному блоку «Патра», прикладывают через смоченные в воде и хорошо отжатые салфетки к большой мышце напротив друг друга или с одной стороны на расстоянии 10-15 см друг от друга и закрепляют короткой или длинной эластичной тесьмой. Продолжительность процедуры — 30 минут в течение 20 дней. Перерыв между курсами 20-30 дней.

По окончании процедуры с электромиостимулятором «Патра» полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «Би-КиР» в виде варежки. Улучшая кровоснабжение мышц, электростимулятор ЭСРВ-01 будет многократно усиливать действие противовоспалительных лекарств.

Боль в коленном суставе

Причины болей в колене могут быть различные. Например, может быть повреждена связка, защищающая внутреннюю часть колена. Если травма серьёзная, вы почувствуете внезапную боль в колене во внутренней части колена. Боль в колене может длиться недолго, а может быть и такой, что вы даже не сможете двигать ногой. Может появиться отёк. Если отёк виден на всём суставе, скорее всего вы повредили что-то внутри него,

.....

включая внутреннюю связку. Боли в колене возможны из-за артроза, заболевания, в основе которого лежит преждевременное изнашивание, старение хряща, покрывающего сочленение костей, образующих коленный сустав. Хрящ истончается, растрескивается, обезвоживается, теряет свои амортизационные свойства — возникает боль в колене. Со временем на суставной поверхности появляются остеофиты — шипообразные разрастания, изменяющие конфигурацию сустава, что, в конце концов, приводит к его деформации. Немалую роль в развитии болезни играют нарушения обмена веществ и питания хрящевой ткани, оттока венозной крови от сустава, в чем повинны самые разные обстоятельства: неблагоприятная наследственность, хроническая инфекция, эндокринные заболевания, ожирение...

Рекомендации по лечению

Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку* на колено и закрепляют эластичной тесьмой. Уровень воздействия в режиме обезболивания (кнопка переключения режимов углублена) подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц.

Если размеры колена малы для *бабочки*, то вместо нее целесообразно использовать два однополюсных электрода. С помощью жгута соединительного их подключают к электронному блоку «Патра», прикладывают через смоченные в подсоленной воде салфетки к колену напротив друг друга и закрепляют короткой или длинной эластичной тесьмой. Продолжительность процедуры — 30 минут в течение 20 дней. Перерыв между курсами 20-30 дней.

По окончании процедуры с электромиостимулятором «Патра» полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «Би-Кир» в виде повязки на колено. Улучшая кровоснабжение мышц, электростимулятор ЭСРВ-01 будет многократно усиливать действие противовоспалительных лекарств.

Боль в локтевом суставе

Причинами болей в локтевом суставе бывают бурсит, акроостеопатия, которые развиваются вследствие длительной травматизации или в результате физической перегрузки.

Рекомендации по лечению.

Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченные в воде и хорошо отжатые *салфетки* на локоть и закрепляют эластичной тесьмой. Уровень воздействия в режиме обезболивания (кнопка переключения режимов углублена) подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц.

Если размеры локтя малы для *бабочки*, то вместо нее целесообразно использовать два однополюсных электрода. С помощью жгута соединительного их подключают к электронному блоку «Патра», прикладывают через смоченные в подсоленной воде салфетки к локтю напротив друг друга и закрепляют короткой или длинной эластичной тесьмой. Продолжительность процедуры — 30 минут в течение 20 дней. Перерыв между курсами 20-30 дней.

По окончании процедуры с электромиостимулятором «Патра» полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «Би-Кир» в виде повязки на локоть. Улучшая кровоснабжение мышц, электростимулятор ЭСРВ-01 будет многократно усиливать действие противовоспалительных лекарств.

Боль в плечевом суставе

Причинами болей в плечевом суставе бывают *бурсит, акроостеопатия*, которые развиваются вследствие длительной травматизации или в результате физической перегрузки.

Рекомендации по лечению.

Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку* на плечо и закрепляют эластичной тесьмой. Уровень воздействия в режиме обезболивания (кнопка переключения режимов углублена) подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц.

Вместо *бабочки* можно использовать два однополюсных электрода. С помощью жгута соединительного их подключают к электронному блоку «Патра», прикладывают через смоченные в воде и хорошо отжатые салфетки к плечу напротив друг друга или на одной стороне на расстоянии 15–20 см друг от друга и закрепляют длинной эластичной тесьмой. Продолжительность процедуры — 30 минут в течение 20 дней. Перерыв между курсами 20–30 дней.

По окончании процедуры с электромиостимулятором «Патра» полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «БиКир» в виде повязки на плечо. Улучшая кровоснабжение мышц, электростимулятор ЭСРВ-01 будет многократно усиливать действие противовоспалительных лекарств.

Боль в позвоночнике

Боли в спине возникают при острых повреждениях позвоночника, при наличии хронических обменно-дистрофических заболеваний позвоночника (остеохондроз), при воспалительных болезнях позвоночника и его мышц (люмбаго, радикулит, ишиас, прострел, миозит).

Острые повреждения позвоночника — это может быть: 1) острый мышечный спазм, 2) смещение (подвывих) межпозвонковых суставов, 3) грыжа межпозвоночного диска.

Острый мышечный спазм позвоночника в области шеи называют миозитом или шейным радикулитом. Если при спазме ущемляется бедренный или поясничный нерв и боль идет в ногу, то диагноз — радикулит. Когда боль распространяется по ходу седалищного нерва (задней поверхности ноги), говорят об ишиасе. При спазме мышц грудного отдела позвоночника возникает боль по ходу межреберного нерва — межреберная невралгия. Хронические обменно-трофические заболевания позвоночника — это кифоз (сутулость), мышечная вялость (гипотонус), артроз межпозвонковых суставов, остеохондроз, остеопороз.

Рекомендации по лечению

Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой *салфеткой* укладывают на спине в области боли и закрепляют эластичной тесьмой, оборачивая ее вокруг туловища. Длительность процедуры — 30 минут. Курс — 20–30 процедур. Повторение через месяц.

Вместо *бабочки* можно использовать пояс или пояс и бабочку одновременно.

По окончании процедуры с электростимулятором Патра полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «БиКир» в виде пояса или повязки на шейно-воротниковую зону.

Боль в тазобедренном суставе

Причинами болей чаще всего являются: артроз (кокстартоз); воспаление бедренных сухожилий; синдром грушевидной мышцы; ревматическая полимиалгия. Кокстартоз развивается медленно, незначительные боли, которые чувствуются только при ходьбе, постепенно усиливаются. Больше всего боль чувствуется в паху и в области бедра больной ноги. Такие симптомы не позволяют начать лечение на ранней стадии болезни. Затем появляется хруст в суставе, хромота и укорочение больной ноги, атрофия мышц бедра, отмечаемое явное ограничение подвижности тазобедренного сустава. Обострения болезни могут наступить после неудачного движения, тяжелой нагрузки. Атрофия бедренных мышц может приводить к болям в колене, которые иногда беспокоят больше, чем боли в бедре и, тем самым, запутывают картину болезни.

Причинами кокстартоза чаще всего являются: перегрузка сустава; перегрузка ног у полных людей; травматизация сустава; воспаление суставов (артрит).

Рекомендации по лечению

Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой *салфеткой* устанавливают на тазобедренный сустав в области боли и закрепляют эластичной тесьмой, оборачивая ее вокруг туловища. Длительность процедуры — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц.

Вместо *бабочки* можно использовать пояс или пояс и *бабочку* одновременно.

По окончании процедуры с электростимулятором Патра полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «БиКир» в виде повязки на тазобедренный сустав.

БУРСИТ

Бурсит — воспаление синовиальных сумок в области локтя, части бедренной кости, в подколенной ямке, в области пятки и т.д.

Симптомы. Боли в области суставной сумки, ограниченная припухлость обычно мягкой консистенции. Функция сустава при этом умеренно ограничена.

Предрасполагающие факторы. Часто заболевание связано с профессиональной деятельностью (постоянное механическое травмирование суставной сумки).

Причины. Бурсит возникает вследствие механических повреждений или как осложнение инфекционных заболеваний.

Рекомендации по лечению.

Смотрите рекомендации к разделам: *Боль в плече, Боль в локте, Боль в тазобедренном суставе, Боль в колене, Боль в голеностопе, Боль в кисти.*

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Головокружение — ощущение мнимого вращения окружающих предметов или собственного тела в пространстве. Это частый симптом при различных заболеваниях органов и систем и при патологических состояниях центральной нервной системы.

Головокружение возникает как симптом при заболеваниях центральной нервной системы, заболеваниях уха, глаз, сердца, органов брюшной полости, эндокринных дисфункциях, инфекционных болезнях, при интоксикации, скачках артериального давления, аритмии и т.д.

Предрасполагающие факторы. 1. Головокружение бывает связано с определенными заболеваниями: инфекции внутреннего уха, гипогликемия (при диабете), ишемические атаки, рассеянный склероз, инсульт.

2. Головокружение возникает вследствие переутомления, стресса, анемии, мигрени.
3. Головокружение может возникать при недостаточном поступлении крови в голову из-за сжатия сосудов в шейно-воротниковой зоне (гипертонус мышц в позвоночнике, слишком узкие брительки бюстгалтера, ...)

Причины. Причинами системного головокружения может быть поражение вестибулярного анализатора на любом участке от рецептора во внутреннем ухе до коры головного мозга. При этом нарушается походка человека, возникает шум в ухе, снижение слуха, тошнота, рвота, колебания артериального давления, изменение частоты пульса.

Рекомендации по лечению.

Наилучшим способом устранения головокружения является лечение основного заболевания. Однако определить надежно причину головной боли очень трудно, поэтому приходится заниматься подбором средства лечения.

Если причина головокружения в нарушении кровоснабжения, возникшем из-за сжатия кровеносных сосудов в шейно-воротниковой зоне, то можно применить электромассажер Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают в шейно-воротниковой зоне вблизи места предполагаемого сжатия сосудов, доставляющих кровь в голову, и закрепляют эластичной тесьмой. Длительность процедуры – 30 минут. Курс – 20-30 процедур. Повторение через месяц.

Вместо *бабочки* можно использовать пояс или пояс и бабочку одновременно.

По окончании процедуры с электростимулятором Патра полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «БиКир» в виде повязки на шейно-воротниковую зону.

ГРЫЖА МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА

Диагноз «Грыжа диска» часто ставят по результатам изучения врачом рентгеновских снимков, когда обнаруживают выпячивание одного из дисков в ту или иную сторону от нормального положения. Грыжа межпозвоночного диска (выпячивание или разрыв) возникает как в результате острого спазма мышц позвоночника, так и независимо после травмирующего воздействия (подъем тяжести, неудачное падение, прыжок и т.п.). Грыжа межпозвоночного диска бывает разного вида, а повреждения позвоночника — разной тяжести.

Симптомы. При грыже в шейном отделе позвоночника характерны боли в затылочной, межлопаточной областях, боли в шее, особенно при движениях, ограничение ее подвижности, онемение пальцев во время сна. Головокружение и мелькание мушек перед глазами свидетельствуют о том, что в процесс вовлечены позвоночные артерии и нарушено кровоснабжение мозга.

При грыже в поясничном отделе симптомы вначале малозаметны: чувство усталости, ощущения небольшой боли при наклоне туловища вперед, быстро проходящие после его выпрямления. Со временем эти ощущения становятся более постоянными, длительными, появляются при смехе, кашле, чихании. Наблюдаются боли в ягодичной области, по задней поверхности бедра. Боли могут быть настолько сильными, что не позволяют самостоятельно повернуться в постели. При подъеме тяжести, резком движении могут появиться острые нестерпимые боли в поясничной, ягодичной областях, в ногах.

Причины. По данным мануальных терапевтов и рефлексотерапевтов большинство «грыж» есть результат гипертонуса межпозвоночных мышц. Причины появления гипертонуса мышц изложены в конце этой брошюры в разделе «ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ». Мышцы рентген «не видит», поэтому не помогает обнаружить, что какая-то мышца «защелкнута» и вызывает выпячивание диска. Снимите «защелку» (это и делают мануаль-

ные терапевты и рефлексотерапевты) и в большинстве случаев боль исчезнет, а диск окажется «здоровым и невредимым».

Рекомендации по лечению

Если «грыжа диска» вызвана хроническим напряжением межпозвоночных мышц, то целесообразно использовать электростимулятор Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают на позвоночник вблизи места предполагаемого сжатия сосудов, доставляющих кровь в голову, и закрепляют эластичной тесьмой. Вместо бабочки можно использовать пояс или пояс и бабочку одновременно.

Длительность процедуры на обезболивающем режиме — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц. Патра помогает постепенно снять напряжение с межпозвоночной мышцы и освободить излишне сжатый межпозвоночный диск. Возможно, что длительное чередование и расслабление «защелкнутой» мышцы помогает мозгу вспомнить о «защелке» и снять ее. По окончании каждой процедуры с электростимулятором Патра полезно применять электростимулятор ЭСПВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «БиКир» в виде пояса или повязки на шейно-воротниковую зону.

ДИАБЕТ

Общее название группы болезней, характеризующихся выделением из организма чрезвычайно больших количеств мочи или химических соединений, образующихся в организме в процессе обмена веществ (например, глюкозы, фосфатов и других) по сравнению с нормой. Причинами диабетов являются нарушения в регуляции внутренней жизни тела, возникающие из-за перенесенных инфекционных болезней, черепно-мозговой травмы, наследственной предрасположенности, плохого питания, тяжелой беременности, различных стрессов.

Рекомендации по лечению

При диабетах Патру, посоветовавшись со своим лечащим врачом, можно применять двояко: во-первых, для создания физической нагрузки, если физические упражнения противопоказаны из-за слабости сердечно-сосудистой системы. Во-вторых, для усиления кровоснабжения ног, в том числе стоп, снятия усталости.

В обоих случаях двухполюсный электрод (*бабочку*) соединяют жгутом соединительным с электронным блоком Патра.

Для создания физической нагрузки *бабочку* со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой крепят на тазобедренный сустав, на ягодицы или на спину (посоветуйтесь со своим врачом). Вместо *бабочки* можно применять пояс с удлинителем или одновременно пояс и *бабочку*. Длительность процедуры подбирают по самочувствию, но не более 30 минут. Курс — 20 процедур, повторение через месяц.

Для стимуляции кровообращения в ногах *бабочку* со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой закрепляют эластичной тесьмой снизу стопы, длинной стороной *бабочки* вдоль стопы. Длительность процедуры — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц.

Для одновременной электростимуляции обеих ног предусмотрена возможность применения еще одной *бабочки* или двух однополюсных электродов. Для этого снимают с соединительного жгута заглушки, а освободившиеся на жгуте контакты соединяют с контактами второй *бабочки*. Крепление второй *бабочки* к ступне аналогично креплению первой. Вместо *бабочки* можно использовать два однополюсных электрода, закрепляя один около пятки, второй — на плюсну.

Возможен еще один вариант проведения электростимуляции с целью усиления кровоснабжения ног — это применение насадки тустеп. Для процедуры наливают в два тазика воду слоем 2-3 сантиметра, ставят в тазики ноги, туда же опускают электроды насадки тустеп, по одному в каждый тазик.

Бабочки можно устанавливать на икры ног, но (ВНИМАНИЕ!) контакты одной *бабочки* должны быть одеты на контакты одного соединительного жгута, а контакты другой *бабочки* — на контакты другого жгута. Такое соединение превращает *бабочки* в однополюсные электроды большого размера, но, в принципе, вместо *бабочек* можно использовать однополюсные электроды по одному для каждой икры.

При диабетах полезно применять электростимулятор ЭСРВ-01, поскольку он помогает устранять нарушения в нервной регуляции внутренних процессов, в частности, устранять нарушения обмена веществ и усиливать кровоснабжение.

ЗАПОРЫ

Запоры — отсутствие опорожнения кишечника в течение нескольких дней (более двух суток) или ежедневное, но неполное опорожнение кишечника. И, как следствие, отравление организма отходами пищеварения. У многих больных развивается дисбактериоз.

Причины. Причинами устойчивых запоров могут быть: смена привычной обстановки, изменение жизненного ритма; многократное подавление позывов к дефекации из-за условий работы или социальных условий; многократное подавление позывов к дефекации из-за болевых ощущений при геморрое, трещинах заднего прохода и прочих болезнях; последствия послеродовых осложнений; строгий постельный режим у тяжелых больных; малоподвижный образ жизни из-за рода деятельности или из-за болезней; недостаточное употребление в пищу овощей, фруктов, ржаного хлеба, воды.

Рекомендации по лечению.

Если кишечник «приучен» к слабительным или клизмам, то в нем ослаблены мышцы, осуществляющие перистальтику. В этом случае для успешного лечения запоров следует применить электростимуляцию мышц кишечника. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают на животе и закрепляют эластичной тесьмой, оборачивая ее вокруг туловища. Длительность процедуры – 30 минут. Курс – 20-30 процедур. Повторение через месяц.

Вместо *бабочки* можно использовать пояс или пояс и *бабочку* одновременно.

В последующем для восстановления перистальтики полезно применение электростимулятора ЭСРВ-01, устраняющего нарушения в нервной регуляции работы желудочно-кишечного тракта.

Эффективность лечения зависит от многих факторов:

1. Если причиной запора были нарушения в нервной регуляции работы толстого кишечника, то устранение запора с помощью электростимулятора ЭСРВ-01 происходит быстро, через 2-3 дня.
2. Если кишечник «приучен» к слабительным или клизмам, то в нем ослаблены мышцы, осуществляющие перистальтику. Для успеха лечения нужно «перевоспитывать» кишечник, сочетая электростимуляцию с приемом послабляющих средств, постепенно, из месяца в месяц, снижая их дозу.
3. Если организм регулярно испытывает недостаток воды или желудочно-кишечный тракт плохо переваривает какой-то вид пищи, то для устранения запоров потребуется кроме электростимуляции ежедневно пить натощак за 30 минут до еды 0,5 л воды и не употреблять «закрепляющих» продуктов.

4. Если толстый кишечник забит каловыми камнями, то для успеха лечения их надо удалить (отмыть кишечник от каловых камней).

ИШИАС

Ишиас — это боль в области поясницы, отдающая в ногу по ходу седалищного нерва, то есть по задней поверхности ноги. Возникает при остром мышечном спазме позвоночника из-за неудачного движения, физической перегрузки, работы в неудобном положении, переохлаждения или стресса. При этом происходит перенапряжение и рефлекторный спазм мышц спины, затем отекают мышечные волокна, что вызывает раздражение нервных окончаний. И в результате — боль.

Рекомендации по лечению

Двухполюсный электрод (*бабочку*) соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку на спину* в районе боли и закрепляют *длинной эластичной тесьмой*. Уровень воздействия в режиме обезболивания (кнопка переключения режимов углублена) подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц. Вместо *бабочки* можно использовать *пояс или пояс с удлинителем*. Продолжительность процедуры — 30 минут в день в течение 20 дней. Улучшение капиллярного кровообращения, кровоснабжения мышц под действием электростимуляции, способствует снятию спазма мускулатуры.

Кроме того, чередование напряжений и расслаблений исходно спазмированной мышцы постепенно помогает мозгу «вспомнить», что в норме на мышцу нужно подавать меньшее напряжение. В результате курса электростимуляции мышца перестанет спазмироваться.

МИОЗИТ

Миозит это воспаление мышц, проявляющееся болью в мышцах и мышечной слабостью.

Симптомы. Локальная боль, усиливающаяся при движении и ощупывании мышц. Пораженные мышцы отечны, сила их уменьшена. Нередко наблюдается озноб, повышение температуры тела, лейкоцитоз (увеличение числа лейкоцитов в крови).

Причины. Острые и хронические гнойные процессы; хронические инфекционные болезни; вирусные заболевания; аутоиммунные процессы; паразитарные инфекции.

Рекомендации по лечению.

Электростимуляция мышц и нервов способствует восстановлению сократительной способности и силы мышц, а также улучшению капиллярного кровоснабжения. Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку на спину* в районе боли и закрепляют *длинной эластичной тесьмой*. Уровень воздействия в режиме обезболивания (кнопка переключения режимов углублена) подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц. Вместо *бабочки* можно использовать *пояс или пояс с удлинителем*. Продолжительность процедуры — 30 минут в день в течение 20 дней.

Если мышечная боль локализована в нижней трети предплечья, то вместо *бабочки* целесообразно использовать два однополюсных электрода. С помощью жгута соединительно-го их подключают к электронному блоку «Патра», прикладывают через смоченные в воде и хорошо отжатые салфетки к большой мышце напротив друг друга или с одной стороны на расстоянии 10-15 см друг от друга и закрепляют короткой или длинной эластичной тесьмой.

По окончании процедуры с электромиостимулятором «Патра» полезно применить электростимулятор ЭСПВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «Би-

.....

Кир». Улучшая кровоснабжение мышц, электростимулятор ЭСРВ-01 будет многократно усиливать действие противовоспалительных лекарств.

МИОПАТИЯ

Миопатия — различные по происхождению системные поражения скелетных мышц с нарушением их трофики, массы и с развитием у больных мышечной слабости. К миопатии относят нервно-мышечные болезни наследственного происхождения, а также нервно-мышечные синдромы, развивающиеся при заболеваниях центральной нервной системы, внутренних органов, инфекционных заболеваниях, при интоксикации. Бывают обменные нарушения в самой мышечной ткани (мышечная дистрофия), а также миопатия, обусловленная нарушением иннервации мышц вследствие поражений в спинном мозге или периферических нервных волокон.

Рекомендации по лечению.

Электростимуляция мышц и нервов способствует восстановлению сократительной способности и силы мышц, а также улучшению капиллярного кровоснабжения. Электростимуляция мышц эффективно используется при общем мышечном гипотонусе и ослаблении мышц в каком-либо отделе организма. Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку* на область боли и закрепляют *длинной эластичной тесьмой*. Уровень воздействия подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц. Вместо *бабочки* можно использовать *пояс или пояс с удлинителем*. Продолжительность процедуры — 30 минут в день в течение 20 дней.

При лечении миопатии в нижней трети предплечья вместо *бабочки* целесообразно использовать два однополюсных электрода. С помощью жгута соединительного их подключают к электронному блоку «Патра», прикладывают через смоченные в воде и хорошо отжатые салфетки к больной мышце напротив друг друга или с одной стороны на расстоянии 10-15 см друг от друга и закрепляют короткой или длинной эластичной тесьмой.

Если миопатия обусловлена поражением нерва, то для его восстановления однополюсные электроды располагают на теле по ходу нерва.

МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Мочекаменная болезнь — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением обменных процессов в организме, изменениями в почках и мочевых путях с образованием в них мочевых камней. Камни чаще всего образуются в почках, могут перемещаться в мочеточники и в мочевой пузырь. Тяжесть проявления болезни зависит от локализации камня. При нарушении оттока мочи возникает острая боль — почечная колика.

Симптомы. Боль в пояснице и нижних отделах живота; учащенные позывы к мочеиспусканию; может быть тошнота и рвота.

Причины. Нарушения водно-солевого обмена; нарушения функций эндокринных желез; последствия воспалительных заболеваний мочевых органов; длительное употребление продуктов, содержащих большое количество минеральных солей, или жесткой воды.

Рекомендации по лечению.

Лечение почечной колики должно проводиться под контролем врача. Если УЗИ показывает, что в почках нет камней, а есть только песок, то целесообразно применить электростимулятор Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку* на область почки и закрепляют *длинной эластичной тесь-*

мой. Уровень воздействия подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц. Вместо *бабочки* можно использовать пояс или пояс с удлинителем. Продолжительность процедуры — 30 минут в день в течение 20 дней.

Устанавливая электроды на область почек (поочередно) можно стимулировать ускоренный выход песка из почек. Чтобы эти процедуры проходили безболезненно, принимайте лекарства или настои, способствующие расширению мочевыводящих путей.

В стадии ремиссии можно использовать электростимулятор ЭСПВ-01, который, воздействуя на вегетативную нервную систему, улучшает обмен веществ, активизирует деятельность органов малого таза.

НЕВРИТ

Неврит — поражение ствола периферического нерва. В результате нарушается деятельность двигательных, чувствительных или вегетативных волокон. При этом могут развиваться парезы, атрофия мышц, снижение или выпадение рефлексов. Неврит начинается обычно с боли и чувства онемения. Затем клиническая картина зависит от того, какие функции выполняет пораженный нерв.

Симптомы поражения того или иного нерва зависят от того, какую функцию он выполняет: 1. Парезы (ослабление двигательных функций со снижением силы). 2. Атрофия мышц. 3. Нарушения чувствительности. 4. Сосудистые и трофические расстройства. 5. Вегетативные расстройства, сопровождающиеся отечностью, потливостью, выпадением волос, депигментацией кожи и т.д.

Существуют специфические симптомы, определяемые функцией и областью иннервации нерва: при поражении **обонятельного** нерва наблюдается одностороннее снижение обоняния; **зрительного** — снижение остроты зрения; **глазодвигательного** — опущение века, двоение в глазах; **лицевого** — парез или паралич мимических мышц половины лица; **языкоглоточного и блуждающего** — (...); **подъязычного** — (...); **диафрагмального** — одышка, икота, боли в подреберье с иррадиацией в шею и плечо; **среднего** — (...); **локтевого** — (...); **бедренного** — нарушение разгибания голени в коленном суставе и сгибания бедра; **седалищного** — слабость сгибателей и разгибателей стопы, дряблость ягодичных мышц, боли по задней поверхности бедра и заднебоковой поверхности голени, нарушение чувствительности на голени и стопе.

Рекомендации по лечению.

При лечении полезно применять электростимуляцию, которая способствует улучшению капиллярного кровоснабжения, ускоряет регенерацию нерва. Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку* на нужную область и закрепляют *длинной эластичной тесьмой*. Уровень воздействия подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц. Вместо *бабочки* можно использовать *пояс или пояс с удлинителем*. Продолжительность процедуры — 30 минут в день в течение 20 дней.

В некоторых случаях, когда надо лечить нерв, идущий в конечность, вместо *бабочки* следует применять однополюсные электроды, закрепляя их на нужных участках по ходу нерва с помощью эластичной тесьмы. Длительность процедуры 20-30 минут в день, курс 20 дней.

ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз — это состояние (болезнь), при котором в костях уменьшается содержание кальция (плохо усваивается или много выводится), в результате чего кости становятся хрупкими, менее плотными.

.....

Причины. Причинами остеопороза считают гормональные изменения с наступлением определенного возраста, наличие гормональных заболеваний (щитовидная железа, надпочечники), малоподвижный образ жизни.

Рекомендации по лечению

Известно, что состояние кости существенно зависит от тонуса прилежащих к ней мышц, поэтому для лечения и профилактики остеопороза рекомендуется применять электромиостимулятор Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*), соединенный *жгутом соединительным с электронным блоком Патра*, прикладывают через смоченную в воде и хорошо отжатую *салфетку* на мышцы над костью, подверженной остеопорозу, и закрепляют длинной эластичной тесьмой. Уровень воздействия подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц. Вместо *бабочки* можно использовать *пояс или пояс с удлинителем*. Продолжительность процедуры — 30 минут в день в течение 20 дней. Перерыв между курсами — 10-20 дней.

Рекомендуется применять электростимулятор ЭСПВ-01 в комплектации *электронный блок ЭСПВ-01 с насадками: таблетка, ректальная, су-джок, биокомпресс БиКир*. Они будут способствовать улучшению кровообращения в мышцах и кровоснабжения костей, устранению нарушений нервной регуляции, приведших к нарушению обмена веществ.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз — дистрофическое заболевание позвоночника, характеризующееся преимущественным поражением межпозвоночных дисков, чаще в шейном и поясничном отделах. Развивается постепенно с возрастом. Приводит к ограничению подвижности спины, часто провоцирует такие заболевания спины, как: острый мышечный спазм, грыжа межпозвоночного диска, артроз межпозвоночных суставов, спондилез.

Причины. По данным мануальных терапевтов и рефлексотерапевтов боль в спине в большинстве случаев есть результат гипертонуса межпозвоночных мышц. Причины появления гипертонуса мышц изложены в конце этой брошюры в разделе «ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ». Если какая-то мышца «защелкнута», то сдавлен не только межпозвоночный диск (грыжа), но и сдавлены нервы и кровеносные сосуды, выходящие из спинного мозга и идущие к какому-то органу или части тела. Снимите «защелку» (это и делают мануальные терапевты и рефлексотерапевты) и в большинстве случаев боль исчезнет, диск окажется «здоровым и невредимым», пройдут боли по ходу нерва и в органе, страдавшем из-за нарушения кровоснабжения и плохой иннервации.

Рекомендации по лечению.

Электростимуляция в сочетании с терапией, назначенной врачом, поможет быстрее вылечить это заболевание, поскольку улучшение кровоснабжения — непереносимое условие эффективности лечения.

Рекомендуется использовать электромиостимулятор Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают на позвоночник вблизи места боли и закрепляют эластичной тесьмой. Длительность процедуры на обезболивающем режиме — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц. Чтобы мозг снял «защелку», нужно долго чередовать напряжение мышц с их расслаблением, и именно это делает Патра.

Вместо *бабочки* можно использовать пояс или пояс и *бабочку* одновременно.

По окончании процедуры с электростимулятором Патра полезно применить электростимулятор ЭСПВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «БиКир» в виде пояса или повязки на шейно-воротниковую зону.

ПАРАЛИЧ

Параличом называется выпадение двигательной функции с отсутствием силы мышц в результате различных патологических процессов в нервной системе. Паралич, при котором происходит лишь ослабление двигательных функций со снижением силы называется парезом. Параличи, развивающиеся в результате структурных нарушений в пирамидной системе или в периферическом мотонейроне, возникающих при сосудистых, травматических, опухолевых и воспалительных процессах в нервной системе, называются органическими. Параличи из-за нейродинамических нарушений в структурах головного мозга, возникающих при функциональных заболеваниях нервной системы, называются функциональными. Параличи подразделяют: в зависимости от уровня поражения нервной системы на центральный и периферические; по изменению тонуса мышц на спастические и вялые.

Рекомендации по лечению.

Лечение должно быть направлено на основное заболевание. Оно должно предусматривать улучшение кровообращения, усиление метаболических процессов в нервной ткани, улучшение проведения нервного импульса и синаптической передачи, нормализацию мышечного тонуса.

Если паралич возник вследствие пережатия нервов и кровеносных сосудов в месте выхода их из позвоночника, то для их освобождения можно использовать электростимулятор Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают на позвоночник вблизи места выхода нерва, идущего к парализованной конечности, и закрепляют эластичной тесьмой. Длительность процедуры на обезболивающем режиме — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц. Чтобы мозг снял «защелку», нужно долго чередовать напряжение мышц с их расслаблением, и именно это делает Патра.

Вместо *бабочки* можно использовать пояс.

Патра помогает постепенно снять напряжение с межпозвоночной мышцы и освободить излишне сжатый межпозвоночный диск.

Если паралич (парез) возник из-за нарушения проводимости нерва, то для ее восстановления следует применять однополюсные электроды, располагая их по ходу нерва в местах его выхода к поверхности тела и на иннервируемой мышце. Однополюсные электроды подключают к электронному блоку Патра через соединительный жгут и крепят к телу короткими упругими тесьмами. Длительность процедуры на обезболивающем режиме — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц.

По окончании процедуры с электростимулятором Патра полезно применить электростимулятор ЭСРВ-01 в комплектации электронный блок плюс биокомпресс «БиКиР» в виде пояса или повязки на шейно-воротниковую зону. Если паралич возник вследствие инсульта, то полезно применять ЭСРВ-01 с насадками таблетка и шапочка.

ПАРЕЗ КИШЕЧНИКА

Выпадение двигательной функции с отсутствием силы мышц в результате различных патологических процессов в нервной системе называется параличом. Паралич, при котором происходит лишь ослабление двигательных функций со снижением силы мышц, называется парезом. Парез кишечника это существенное ослабление его перистальтики (моторики).

Причины. Парез кишечника может возникнуть при повреждениях (хирургических, травматических) кишечника, при нарушениях в позвоночнике, приводящих к сдавливанию иннервирующих кишечник нервов, из-за гиподинамии, злоупотребления слабительными, из-за перенесенных болезней.

Рекомендации по лечению

Если парез возник из-за передавливания иннервирующих желудочно-кишечный тракт нервов, то целесообразно использовать электромиостимулятор Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают на позвоночник вблизи места выхода зажатого нерва и закрепляют эластичной тесьмой. Длительность процедуры на обезболивающем режиме — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц. Чтобы мозг снял «защелку» и освободил нерв, нужно долго чередовать напряжение мышц с их расслаблением, и именно это делает Патра.

Вместо *бабочки* можно использовать пояс.

По окончании процедуры с «*Патрой*» желательно применить электростимулятор ЭСРВ-01, в частности, обернуть спину на 3-4 часа *Поясом «БиКир»*, или одеть «*Воротник*».

Для восстановления мускулатуры в кишечнике двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают электроды на живот. Длительность процедуры 30 минут в день, курс 20-25 дней. Вместо *бабочки* можно использовать пояс.

ПЕРИАРТРИТ

Периартрит — воспаление или повреждение околосуставных сухожилий. Вызывается непривычными или чрезмерными нагрузками. Бывают плечевой, кистевой периартрит. Плечевой периартрит часто связан с остеохондрозом шейного отдела позвоночника, в результате которого нарушается кровоснабжение, сухожилия отекают и воспаляются.

Симптомы. Боли в плече или в запястье, особенно при движении и нагрузке; припухлость сустава; ощущение боли в ночное время во время сна.

Рекомендации по лечению

Электростимуляция поможет при этом заболевании, поскольку улучшение кровоснабжения — неременное условие эффективности лечения.

Двухполюсный электрод (*бабочка*) или два однополюсных электрода, соединенные жгутом соединительным с электронным блоком Патра, прикладываются через смоченные в воде и хорошо отжатые салфетки к больному месту и закрепляются длинной эластичной тесьмой. Уровень воздействия подбирается так, чтобы отчетливо ощущать сжатие и растяжение мышц, но не вызывать дополнительную боль в суставе. Продолжительность процедуры — 30 минут в течение 20 дней. По окончании процедуры с электромиостимулятором «Патра» полезно использовать электростимулятор ЭСРВ-01, закрепляя на суставе на 3-4 часа соответствующий биокомпресс «*БиКир*».

ПЛЕКСИТ

Плексит — поражение нервного сплетения. В зависимости от локализации различают плексит шейного, плечевого, пояснично-крестцового сплетений.

Рекомендации по лечению

Электромиостимулятор Патра, чередуя напряжения и расслабления мышц, улучшает кровообращение, трофику мышц и нервов. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой прикладывают к больному месту и закрепляют эластичной тесьмой. Длительность процедуры на обезболивающем режиме — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц.

Вместо *бабочки* можно использовать пояс, если боль в спине, или однополюсные электроды, если боль в суставе, а его размеры не позволяют применять *бабочку*.

По окончании процедуры с «*Патрой*» желательно применить электростимулятор ЭСРВ-01, в частности, обернуть спину на 3-4 часа *поясом «БиКир»*, или одеть «*Воротник*».

ПЛОСКОСТОПИЕ

Плоскостопие — деформация стопы, характеризующаяся уплощением её сводов.

Бывает продольное и поперечное, а также их комбинации. Различают врожденное и приобретенное плоскостопие. Врожденное встречается редко. Приобретенное плоскостопие наблюдается при нарушении кальций — фосфорного обмена (например, при рахите), при парезах или параличах мышц нижних конечностей, после травматических повреждений ног. Наиболее часто встречается статическое плоскостопие, основными причинами которого является наследственная предрасположенность, постоянная перегрузка ног при стоянии и ходьбе.

Рекомендации по лечению.

Электромиостимулятор Патра позволяет устранять болевые синдромы, улучшать трофику тканей, укреплять мышечно-связочный аппарат стопы. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой закрепляют эластичной тесьмой снизу стопы, длинной стороной бабочки вдоль стопы. Длительность процедуры — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц.

Для одновременной электростимуляции обеих ног предусмотрена возможность применения еще одной *бабочки* или двух однополюсных электродов. Для этого снимают с соединительного жгута заглушки, а освободившиеся на жгуте контакты соединяют с контактами второй *бабочки*. Крепление второй *бабочки* к ступне аналогично креплению первой. Вместо *бабочки* можно использовать два однополюсных электрода, закрепляя один около пятки, второй — на плюсну.

Если решено не крепить электроды к ступням, то есть обойтись без использования эластичной тесьмы, рекомендуем внести в процедуру следующие изменения. Поставьте на салфетки ноги, включите электронный блок и подберите ощутимый уровень воздействия. Через 5 или 7 минут, не выключая прибор и не регулируя уровень, снимите с электродов на 10...20 секунд левую ногу. Воздействие на правую ногу естественно возрастет, если терпеть трудно, верните ногу на электроды раньше, чем через 20 секунд. Затем снимите с электродов правую ногу, а через 10...20 секунд верните её на электроды. На подошвах есть рефлексогенные зоны, соответствующие каждому органу тела, поэтому массаж подошв обязательно скажется со временем улучшением здоровья.

Возможен еще один вариант проведения электростимуляции с целью укрепления связок, усиления кровоснабжения ног — это процедуры с применением насадки тустеп. Для процедуры наливают в два тазика подсоленную воду слоем 2-3 сантиметра, ставят в тазики ноги, туда же опускают электроды насадки тустеп, по одному в каждый тазик. Сблизив стопы и разведя колени, можно тренировать мышцы внешней стороны стоп. Наоборот, сведя колени и разведя стопы, можно укреплять мышцы с внутренней стороны стоп. Длительность процедуры 20-30 минут, курс 20-25 дней.

НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Причиной частого мочеиспускания может быть слабость мышц мочевого пузыря или слабость сфинктера (запирающей мышцы) мочевого пузыря. В этом случае лечение следует дополнить специальным комплексом физических упражнений или электростимуляцией мышц промежности и органов малого таза с помощью электростимулятора Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*), подключенный через жгут соединительный к электронному блоку Патра, укладывают на краю дивана или кресла электродами вверх. Процедуры проводят, сев на *бабочку* так, чтобы она была перпендикулярна промежности, а участок *бабочки*, находящийся между двух групп электродов, располагался точно под промежностью. Если потребуется ограничить размеры электродов, то это легко сделать

например, накрыв лишние части электродов полиэтиленом. Длительность ежедневных процедур 20-30 минут, курс 20-25 дней.

Форсировать наращивание мышц, увеличивая количество и длительность процедур, опасно из-за возможности появления боли. Все сталкивались с мышечной болью после непривычно большой нагрузки и как-то переносили это. Здесь совсем другая ситуация. Появление болей почти всегда будет подталкивать к мысли, что из-за электростимуляции стало еще хуже, болезнь обострилась и так далее. Гораздо комфортнее переносится постепенность наращивания нагрузок (начните с 10 минут в день, через месяц увеличьте длительность процедуры до 15 минут), иначе сомнения заставят отказаться от такого метода лечения, а зря.

Дополнительная информация. Для лечения недержания мочи полезно использовать электростимулятор ЭСРВ-01 с уретральной насадкой. Кроме лечения, она еще и позволяет косвенно оценивать состояние уретры и мочевого пузыря. Например, если уретральная насадка свободно продвигается по всей длине уретры, то причиной частого мочеиспускания может быть слабый сфинктер мочевого пузыря или слабость мышц стенки мочевого пузыря. Если же уретральную насадку с трудом удается ввести в уретру всего на 4-5 см, то это означает, что воспалена слизистая оболочка уретры.

РАДИКУЛИТ

Радикулит — это поражение корешков спинномозговых нервов. Под поражением надо понимать инфекционное воспаление (4-5 % радикулитов) или неинфекционное воспаление из-за сдавливания нервов и (или) питающих их кровеносных сосудов в местах выхода из позвоночника (90 % радикулитов).

Симптомы. Спонтанная боль в зоне иннервации пораженных корешков, усиливающаяся при движениях, кашле, чиханье и натуживании; ограничение подвижности позвоночника, защитная (противоболевая) поза больного, болезненность при надавливании на остистые отростки позвонков, повышение или снижение чувствительности, двигательные нарушения — слабость и гипотрофия мышц в зоне, которую иннервирует пораженный корешок.

При **пояснично-крестцовом радикулите** боль в пояснице может распространяться в ягодичную область, по задненаружной поверхности бедра и голени, в стопы. Снижение чувствительности по задненаружной поверхности бедра и голени, медиальному краю стопы.

Шейный радикулит характеризуется резкими болями в области шеи, затылка, может распространяться в руку, лопатку. Наблюдаются напряжение мышц шеи, вынужденное положение головы, расстройство чувствительности, могут поражаться мышцы кистей рук, плеча и плечевого пояса, диафрагмы.

При **грудном радикулите** боли распространяются по ходу одного или нескольких межреберных нервов, чаще имеют ноющий характер, реже приступообразные.

Рекомендации по лечению.

Электростимуляция в сочетании с терапией, назначенной врачом, поможет быстрее вылечить это заболевание, поскольку улучшение кровоснабжения — неременное условие эффективности лечения.

Если боль вызвана хроническим напряжением межпозвоночных мышц, то целесообразно использовать электростимулятор Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают в области боли и закрепляют эластичной тесьмой. Длительность процедуры — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц. По окончании процедуры с Патрой желательно применить

.....

электростимулятор ЭСПВ-01, в частности, обернуть спину на 3-4 часа *поясом «БиКир»*, или одеть «Воротник».

СКОЛИОЗ

Сколиоз — деформация позвоночника. Бывает врожденным или следствием заболеваний, травм. Выраженное искривление позвоночника сопровождается нарушениями функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Рекомендации по лечению.

При компенсированном сколиозе (I-II степень) для лечения используют лечебную гимнастику для коррекции деформации, дозированного растяжения позвоночника, укрепления мышц позвоночника, улучшения функции внешнего дыхания и осанки, а также массаж спины, плавание. С этими же целями можно использовать электростимулятор «ПАТРА». Двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают на спине и закрепляют эластичной тесьмой. Длительность процедуры — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц. Вместо бабочки можно применять пояс.

Основное преимущество электростимуляции при сколиозе заключается в возможности укрепления тех мышц, которые противостоят дальнейшему искривлению позвоночника (применяется режим 1), и снятие хронического напряжения с тех мышц, которые способствовали искривлению (применяется режим 2). Поскольку улучшение кровоснабжения – неперемное условие эффективности лечения, рекомендуется также применять электростимулятор ЭСПВ-01 с насадками: су-джок и биокомпресс БиКир в виде пояса или повязки на шейно-воротниковую зону.

СПОНДИЛЕЗ

Спондилез — хроническое заболевание позвоночника, обусловленное дистрофическими изменениями в наружных отделах фиброзного кольца межпозвоночного диска. Развивается обычно в пожилом возрасте. Приводит к ограничению подвижности спины, вызывает боли в конце дня и ночью. Боль может возникать как в определенном отделе спины, так и по всей спине.

Симптомы. Ограничение подвижности спины, боли в конце дня и ночью. Боль может возникать как в определенном отделе спины, так и по всей спине. В отличие от остеохондроза пальпация остистых отростков безболезненна.

Причины. Спондилез развивается в результате перегрузок, резких движений или травм позвоночника. В позвоночнике происходят дистрофические изменения с костными разрастаниями по краям позвонков. При этом могут возникать расстройства функции корешков спинного мозга. Разрастания хорошо видны на рентгеновском снимке.

Рекомендации по лечению.

Электростимуляция в сочетании с терапией, назначенной врачом, поможет быстрее вылечить это заболевание, поскольку улучшение кровоснабжения — неперемное условие эффективности лечения.

При использовании электростимулятора Патра двухполюсный электрод (*бабочку*) со смоченной в воде и хорошо отжатой салфеткой устанавливают на спине и закрепляют эластичной тесьмой. Длительность процедуры на обезболивающем режиме — 30 минут. Курс — 20-30 процедур. Повторение через месяц. Вместо бабочки можно применять пояс.

Поскольку улучшение кровоснабжения — неперенное условие эффективности лечения, рекомендуется также применять электростимулятор ЭСРВ-01 с насадками: суджок и биокомпресс БиКир в виде пояса или повязки на шейно-воротниковую зону.

ЭНКОПРЕЗ (НЕДЕРЖАНИЕ КАЛА)

Энкопрез — нарушение функции прямой кишки и сфинктеров заднего прохода, проявляющееся непроизвольной дефекацией.

Причины. Регуляцию функции анальных сфинктеров осуществляют центры иннервации, расположенные в головном и спинном мозге, а также в дистальном отделе толстой кишки. Причинами нарушения работы сфинктеров могут быть: врожденные пороки развития аноректальной области; воспалительные заболевания кишечника; нарушения центральной или периферической иннервации (нервной регуляции) прямой кишки; нарушения в психике; волнение, страх («медвежья болезнь»).

Рекомендации по лечению

Если запирательный аппарат прямой кишки создан с помощью пластической операции, то для «воспитания» сфинктера, то есть для укрепления запирательных мышц, следует применять электростимулятор Патра. В нем есть режим, при котором каждые 16 секунд мышца, на которую воздействует Патра, в течение 8 секунд будет напряжена, а затем 8 секунд будет расслаблена. Подобные режимы (длительное напряжение мышцы и затем такой же длительности ее расслабление) применяют в стационарах для «воспитания рефлексов».

К электронному блоку Патры нужно подсоединять специальную ректальную насадку переменной длины. Индифферентный электрод насадки должен плотно прилегать к промежности, а второй должен вставляться в задний проход для лечения некоторых больных на расстояние 20-30 см., а для лечения больных с искусственно созданным сфинктером — на расстояние 2-3 см. Посоветуйтесь с лечащим врачом. Поможем подобрать или изготовить нужную насадку. Длительность ежедневной процедуры 10 – 20 минут в зависимости от возраста. Курс 20 процедур.

Если недержание кала возникло из-за нарушений в нервной регуляции, то работу сфинктеров поможет восстановить Электростимулятор ЭСРВ-01 с насадками ректальная и таблетка. При лечении недержания кала у детей возрастом менее трех лет вместо ректальной насадки и таблетки применяют насадку в виде пустышки. Одну пустышку вставляют в попку, другую — в рот. Длительность процедуры 10 минут, курс 20 дней.

ЭНУРЕЗ, ДЕТСКИЙ ЭНУРЕЗ, НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Энурез (недержание мочи) — непроизвольное истечение мочи из мочеиспускательно-го канала без позывов к мочеиспусканию. Детский энурез — мочеиспускание во время сна.

Причины. Повреждения или нарушения иннервации (нервной регуляции) сфинктера мочевого пузыря; повышение давления внутри мочевого пузыря (нейрогенный мочевой пузырь, сморщенный мочевой пузырь); переполнение мочевого пузыря из-за повышенного образования мочи (более двух литров в сутки), нарушений обмена веществ, приводящих к образованию камней; у мужчин сужение уретры из-за болезней предстательной железы (простатит, аденома); у детей — дисфункция (нарушение функции) высших отделов вегетативной нервной системы.

Рекомендации по лечению

Если причина недержания мочи в слабых мышцах мочевого пузыря или слабость сфинктера (запирающей мышцы) мочевого пузыря, то для их усиления можно применить

электростимулятор Патра. Двухполюсный электрод (*бабочку*), подключенный через жгут соединительный к электронному блоку Патра, укладывают на краю дивана или кресла электродами вверх. Процедуры проводят, сев на *бабочку* так, чтобы она была перпендикулярна промежности, а участок *бабочки*, находящийся между двух групп электродов, располагался точно под промежностью. При электростимуляции желательнее избегать непосредственного контакта электродов непосредственно с половыми органами. Для этого следует накрыть лишние части электродов полиэтиленом. Длительность ежедневных процедур 20-30 минут, курс 20-25 дней. Вместо *бабочки* можно использовать пояс с электродами или однополюсные электроды.

Форсировать наращивание мышц, увеличивая количество и длительность процедур, опасно из-за возможности появления боли. Все сталкивались с мышечной болью после непривычно большой нагрузки и как-то переносили это. Здесь совсем другая ситуация. Появление болей почти всегда будет подталкивать к мысли, что из-за электростимуляции стало еще хуже, болезнь обострилась и так далее. Гораздо комфортнее переносится постепенность наращивания нагрузок (начните с 10 минут в день, через месяц увеличьте длительность процедуры до 15 минут), иначе сомнения заставят отказаться от такого метода лечения, а зря.

Для лечения энуреза, обусловленного нарушениями нервной регуляции, целесообразно применять электростимулятор ЭСРВ-01. Устраняя нарушения в работе нервной системы он помогает нормализовать обмен веществ и восстановить управление сфинктером мочевого пузыря.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

МАССАЖЕР ЭЛЕКТРОННЫЙ ИМПУЛЬСНЫЙ ДЛЯ МЫШЦ ЛИЦА И ШЕИ ЭМИ-01 «КЛЕО»

Электромассажер Клео (фото 14) эффективен не только для тренировки мышц лица и шеи в косметических целях, но и для устранения психической и физической усталости, лечения болезней лица (неврит, невралгия, тризм, лимфостаз). На лице и шее много мышц. Если они упругие, то кожа над ними натянута без морщин. А лицо выглядит молодым. Если мы хотим какую-то мышцу напрячь, то, выполняя наше желание, мозг подает на мышцу электрические импульсы. Если импульсы не подаются, то мышца полностью расслаблена.

Аппарат Клео подает импульсы пачками, чередуя напряжение мышц с расслаблением. За 160 секунд получается 20 циклов сокращений-расслаблений мышц в той или иной части лица и шеи. Это очень хорошая тренировка, чтобы держать мышцу в тонусе. Можно по своему желанию увеличить те или иные мышцы и, тем самым изменить лицо. К электромассажеру Клео прикладывается брошюра (фото 15) с описанием зон для тренировки.

Если Вы мужчина и знаете, что Вам хотелось бы изменить в своем лице, чтобы выглядеть мужественнее, аппарат Клео позволит Вам достичь этого.

Если Вы женщина и мечтаете что-то изменить в Вашем лице, с аппаратом Клео у Вас это получится.

Если Вам очень нравится Ваше лицо, то регулярные упражнения с аппаратом Клео помогут лицу долго оставаться таким.

Один из самых верных способов состариться — это игнорировать напряжение, которое день ото дня накапливается в лицевых мышцах из-за стрессов. Напряжение вызывает закупорку сосудов и загрязнение мышечных волокон, ткани, покрывающие мышцы

.....

становятся вялыми и обезжиренными. Аппарат Клео поможет расслаблять напряженные мышцы лица, а это верный способ затормозить старение.

Если Вы решили попробовать, но сомневаетесь в эффективности, советуем позаниматься электромассажером только с одной половиной лица. Через 2 недели тренировок по 30 минут в день, Вы обязательно заметите, что лицо стало несимметричным. Потом, занимаясь со второй половиной лица, Вы восстановите симметрию, но этот опыт придаст Вам уверенности в том, что Клео может многое.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Понятно, что для нашей страны это определение пока не подходит.

Для человека, выросшего в СССР, естественно поискать определение здоровья у классиков марксизма-ленинизма. У К. Маркса до здоровья руки не дошли, но зато он дал гениальное определение болезни: «Болезнь это стесненная в своей свободе жизнь». В. И. Ленин определение здоровья дал, повидимому, на этапе военного коммунизма: «Здоровье это казенное имущество, которое нельзя расточать по собственному произволу, не нанося ущерб государству».

В некоторых книгах по медицине, начиная с работ Ганса Селье, здоровье определяют как запас приспособительных (адаптационных) возможностей к напряжению повседневного существования. Селье предположил, что общий запас адаптационных возможностей содержится от рождения в двух сообщающихся сосудах: в большом — на всю жизнь и в малом — для повседневных нужд. Если малый сосуд полон — человек здоров, наполовину пуст — человека преследуют болезни. Смерть означает, что опустел один из сосудов. Пропускная способность канала для подпитки малого сосуда из большого у каждого человека своя и неизменна от рождения. Если повезло, и человеку достался широкий канал, то малый сосуд всегда полон, человек защищен от любых стрессов и не будет болеть до самой смерти, а смерть наступит, когда опустеет большой сосуд. Если не повезло, и канал узкий, то малый сосуд всегда полупустой. Человека с детства преследуют недомогания и болезни, а сильный стресс может привести к смерти при почти полном большом сосуде.

Житейский опыт подсказывает, что в определении здоровья через запас приспособительных возможностей чего-то не достаает. Например, человек приспособился к перепадам атмосферного давления и к магнитным бурям, научившись терпеть их, но какое же это здоровье? Всем известно, что здоровый человек НЕ ЗАМЕЧАЕТ перепадов атмосферного давления и магнитных бурь, значит, у него адаптация происходит автоматически, без участия сознания. Может, лучше так:

Здоровье это запас приспособительных (адаптационных) возможностей, достаточный для того, чтобы адаптация к напряжению повседневного существования происходила автоматически (без участия сознания).

Известно, что на бессознательном уровне организм человека это автоматизированная биологическая машина, управляемая, в основном, вегетативной нервной системой (ВНС). Из медицинской энциклопедии:

«Вегетативная нервная система регулирует деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, тонус кровеносных и лимфатических сосудов, состояние внутренней среды организма, управляет обменом веществ и связанными с ним функциями дыхания, кровообращения, пищеварения, выделения и размножения».

В ВНС есть центральные органы и периферические. Её делят на три подсистемы: симпатическую, парасимпатическую и метасимпатическую, которую ещё называют нервной системой внутренних органов. По существу, у каждой части тела, у каждого органа, структуры есть своя нервная систе-

ма, а центральные органы ВНС управляют нервными системами внутренностей по симпатическим и парасимпатическим «вожжам».

В этом определении забыта еще одна, чуть ли не важнейшая для здоровья функция ВНС: адаптация организма к стрессам.

Работу сложных автоматизированных машин-роботов изучает специальная наука — кибернетика. Законы кибернетики применимы к жизни человеческого организма на бессознательном уровне, то есть их можно использовать для анализа причин ухудшения (потери) здоровья и способов и методов его восстановления.

Из кибернетики:

Линии управления должны быть замкнуты и регулярно нагружаться. Функция сохраняет структуру. Работа машины сохраняет машину. Вредные факторы, к которым должна происходить адаптация, в первую очередь повреждают систему управления.

В человеческом организме системой управления является вегетативная нервная система (ВНС). У ВНС огромный запас прочности. Судите сами: Адам прожил 930 лет, Ной — 950. Почему мы живём в 15 раз меньше? Дело в том, что в библейские времена мобилизация защитных сил организма для противостояния стрессам требовалась гораздо реже, чем сейчас. У Адама было три стресса за всю жизнь, а у нас — очень много, особенно душевных (по 3 стресса на день!). Конечно, Адам бегал за дичью и убегал от хищников, но это кратковременные, а потому полезные стрессы. Они не приводили к повреждению ВНС, наоборот, помогали устранять нарушения в ней. У нас совсем другая эпоха (**время стрессов и страстей!**). И стрессы другие, как правило, очень продолжительные, особенно душевные (обида на начальника, страх перед учительницей, зависть, злость). Страсти тоже другие — например, наша страсть к вещам. У каждого из нас нагрузка на ВНС **из-за стрессов и страстей** существенно больше, чем у Адама, значит в ней существенно больше и повреждений. Поскольку ВНС управляет всеми автоматическими процессами жизни тела, то наличие в ней повреждений приводит к тому, что процессы внутренней жизни тела будут идти неправильно, с нарушениями. Другими словами, функции будут выполняться с ошибками, а это приведет к нарушениям в системах и органах, а затем и к появлению симптомов болезней.

Нарушения в ВНС можно устранять, не накапливая их. Важнейшее положение кибернетики — **линии управления должны быть замкнуты и регулярно нагружаться** — применительно к организму человека можно сформулировать следующим образом: **для сохранения здоровья нужно регулярно тренировать вегетативную нервную систему**. Адам не знал кибернетики, но его образ жизни соответствовал ее законам.

БЕГ ТРУСЦОЙ... ЛЕЖА В КРОВАТИ

Рассмотрим, как устроено управление процессами жизнедеятельности организма на бессознательном уровне. В организме безостановочно идут сложнейшие процессы. Линии управления устроены, в основном, однотипно, независимо от сущности процесса. Открыты они были российским ученым И. П. Павловым, Нобелевским лауреатом по медицине.



Одиночная линия управления была названа им дугой автономного рефлекса, наверное, потому, что ее рисунок напоминал дугу, используемую для запрягания лошадей в карету. Дуга автономного рефлекса состоит из трех звеньев: чувствительного (1), исполнительного (2) и ассоциативного (3). Чувствительное звено начинается с рецептора (а), Рецепторы в биомашине являются, по существу, технологическими датчиками, которые контролируют

какую-либо характеристику, например, натяжение мембраны, давление жидкости, скорость потока, кислотность среды, наличие калия и многое другое.

Информация от рецептора, преобразованная в электрический ток, передается по нервному волокну в ассоциативное звено (нервный узел), являющееся, по сути, микрокомпьютером, в котором информация обрабатывается, принимается решение и из которого по исполнительному нервному волокну подается команда (электрическим током). На конце (б) исполнительного волокна электрический ток преобразуется в химическое вещество (медиатор, гормон), воздействие которого заставляет исполнительный орган выполнить нужную функцию. Например, на вход сосуда поступила порция крови, растянув его оболочку, рецептор натяжения сообщит об этом в нервный узел. Оттуда будет выдана команда «сжаться» на входную мышцу сосуда, чтобы протолкнуть кровь дальше по сосуду. При этом сработает рецептор натяжения на следующем участке сосуда и доложит об этом в нервный узел и так далее. Примерно так будет осуществляться сложный рефлекс, называемый перистальтикой, продвигающий кровь по сосуду силами самого сосуда. В здоровом теле это делают почти все сосуды, поэтому нагрузка на сердце незначительна.

Рассмотрим, как стресс повреждает ВНС. В качестве стресса выберем переохлаждение. Для противостояния переохлаждению центральные органы ВНС отдают команду ускорить кровообращение (учащить работу сердца). Если стресс продолжается, то принимается решение уменьшить или прекратить кровоснабжение конечностей, органов малого таза, ведь главное для организма спасти мозг, печень, почки. Из-за малого кровенаполнения нет периодического растяжения на входах сосудов (в артериолах и капиллярах), не срабатывают рецепторы растяжения, не подаются импульсы электрического тока в нервные узлы и так далее, то есть перистальтика в кровеносных сосудах органов малого таза и конечностей останавливается. Ритм капиллярам и артериолам задает сердце пульсовой волной, но это не означает, что после прекращения стресса и восстановления подачи крови в органы малого таза и конечности, все сосуды снова начнут качать кровь. Как правило, многие капилляры теряют ритм (становятся пассивными), создавая тем самым условия для возникновения застоя крови, а затем и инфекционной болезни. Перистальтика это рефлекс, в котором задействованы мышцы сосуда и управляющие этими мышцами дуги рефлексов (линий управления), являющиеся частью вегетативной нервной системы. Итак, одно из повреждений ВНС вследствие переохлаждения (стресса) заключается в прекращении работы линий управления ритмом в каком-то количестве сосудов (артериол и капилляров).

Обратите внимание на то, что в организме все осталось целым: артериолы, капилляры, количество крови, все звенья линий управления, нарушена только функция (утрачен ритм капилляров, перистальтика в артериолах). Если не принять меры к восстановлению работы линий управления, то снизится скорость прокачки крови через ткани, начнет создаваться застой крови, а это благоприятная среда для инфекции. Вслед за застоем крови в органах малого таза возникнет ишемия тканей, отравление их отходами жизнедеятельности клеток, то есть в организме «поселятся» болезни.

Желательно избавиться от нарушений в нервной регуляции, но как это сделать, ведь в рефлексе были задействованы мышцы, рецепторы, нервные волокна, нервные узлы, причем их совместную работу нужно ещё синхронизовать с работой сердца?

В медицине есть такой термин: **нервно-мышечная амнезия**. Так обозначают ситуацию, когда нервы и мышцы «забыли», как слаженно выполнять нужное действие, то есть какова должна быть последовательность докладов, сокращений, команд. Чтобы они «вспомнили» и синхронизировали свою работу, надо многократно запускать работу

нервно-мышечного механизма. Как это сделать? Вспомним, что остановленное на время операции сердце оживляют разрядами электрического тока. Сердцебиение является рефлексом, а разряд тока — импульсом, то есть рефлекс восстанавливают импульсами. Возможность восстанавливать рефлексы импульсами доказал еще академик Павлов. Он установил, что рецептор в дуге рефлекса может раздражаться не только от того фактора, на который он настроен, но и от многих других факторов (механических, электромагнитных, температурных, химических), особенно если фактор в форме импульса. Если удалось добиться, чтобы от рецептора пошел «доклад» в нервный узел, то это будет попытка восстановить рефлекс. Если удастся сделать много таких попыток, то вероятность восстановления рефлекса существенно возрастает. И. П. Павлов предложил для восстановления рефлексов применять электрические импульсы, Адам же применял механические импульсы, возникающие при беге. Бег для поддержания здоровья эффективен и сейчас. Причем более эффективным оказался бег трусцой (нагрузки на сердце меньше, а эффективность тренировки ВНС от амплитуды импульсов не зависит).

Мы рассмотрели повреждения от одного вида стресса. Другие стрессы нарушают линии управления (рефлексы) другими процессами, в других частях тела. Важно понять три момента:

Стрессы приводят к нарушениям нервной регуляции, нарушения накапливаются (суммируются) и, если их не устранять, то шансы стать хронически больным существенно увеличиваются.

Если тренировать линии управления в организме, то можно существенно улучшить состояние здоровья.

Регулярная тренировка линий управления является мощным средством профилактики болезней.

Многие из нас здоровьем начинают интересоваться только тогда, когда бегать нет ни сил, ни желания, ни времени. Естественно, возникла идея разработать такую технологию тренировки ВНС, которая позволяла бы получать эффект не хуже, чем при беге трусцой, но чтобы процедуры по этой технологии можно было бы проводить не вставая с дивана. Поскольку самым сильным раздражителем для чувствительного звена дуги рефлекса является электрический импульс, задача состояла в создании генератора импульсов и средств для введения импульсов в тело. Учитывая, что работу дуги способен запустить ток силой 0,0006 мкА при напряжении 20...40 мВ, мощность вводимых в тело импульсов следовало выбрать небольшой, чтобы процедура была абсолютно безопасной и неощутимой.

Для этой цели были разработаны и, в соответствии с установленным порядком, проведены через органы здравоохранения России **Электростимулятор ЭСРВ-01** (фото 16) и его более поздний аналог **Электростимулятор ЭСРВ-02 (Фрося)**. К каждому прибору при продаже прикладывается брошюра «ПРИБОРЫ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ. Часть 1» (фото 17). Вырабатываемый в каждом из этих приборов абсолютно безопасный, неощутимый импульс тока силой 600...800 мкА при напряжении 2 В способен вызвать срабатывание почти миллиона дуг. Получается, что тренировку систем управления внутренними процессами можно выполнять электрическими импульсами, лежа в кровати, причем эффективность тренировки будет не хуже, чем от бега трусцой. К тому же тренировку можно сделать адресной, то есть тренировать, например, линии управления в области малого таза, в полости рта или вблизи коленной чашечки.

По принципу действия электростимуляторы рассчитаны на лечение и профилактику болезней путем рефлекторного воздействия на вегетативную нервную систему в целом и, особенно на тот отдел, который находится вблизи места контакта электродов с телом. Поэтому для лечения запоров или простатита предпочтительнее введение ректальной

насадки в задний проход, а для лечения заболеваний полости рта и носоглотки предпочтительнее применение насадок, вводимых в рот или в нос.

ПЕЙТЕ ВОДУ, ВОДУ, ГОСПОДА!

Представьте, что на нашу планету прибыли инопланетяне. Увидев людей, а зрение у инопланетян позволяло им видеть человека насквозь, они доложили бы на свою планету, что они встретили живых существ, похожих на мешки с водой (Стив Мейеровиц). И правда, в теле взрослого человека содержится в среднем 45-55 литров воды. Кровь состоит из воды на 83%, мышцы — на 75%, мозг — на 85%, сердце — на 75%, кости — на 22%, легкие — на 86%, почки — на 83%, глаза — на 95%. Недостаток воды в организме может быть глубинной причиной множества болезней, но мало кто об этом задумывается. Мы беспокоимся, если у нас на полградуса изменится температура тела, если немного возрастет сахар, холестерин или ПСА в крови, изменится на сотые доли кислотность внутренней среды. Но почти никто не знает, как сказывается на состоянии здоровья потеря одного процента воды, какие потери воды следует называть обезвоживанием организма. Многие из нас не знают, что для для внутренней среды организма некоторые из часто употребляемых жидкостей вовсе не являются водой, а, наоборот, способствуют обезвоживанию организма. Все знают, что тело человека на 75% состоит из воды, что вода находится в клетках, в межклеточном пространстве и в крови, но мало кто знает, как в организме обеспечивается замена старой воды на новую. Например, каждая клетка регулярно выбрасывает в межклеточное пространство жидкие отходы своей жизнедеятельности и должна регулярно получать обратно чистую воду, но нас не обучали, как надо употреблять воду, чтобы она попала в клетки.

Если количество выпиваемой воды недостаточно для нормального функционирования организма, то происходит её перераспределение: мозг отбирает воду в первую очередь из клеток, затем из межклеточного пространства, потом из крови и в последнюю очередь из себя любимого. Если сравнить наполнение водой клеток и межклеточного пространства у молодежи и у пожилых, то окажется, что в молодости воды в клетках на 10% больше, чем в межклеточном пространстве, а в пожилом возрасте (60...70 лет) воды в клетках уже на 20% меньше, чем в межклеточном пространстве.

Если клетку увеличить до размера сливы, то в молодости сливы полные и сочные, а к старости — высохшие как чернослив. Но это не все. Когда говорят, что мы состоим из клеток, это - правда, но, если сказать, что мы состоим из промежутков между клетками, то это тоже будет правда. В молодости промежутки имеют нужные размеры и заполнены хорошей водой. В пожилом возрасте промежутки заполнены практически не водой, а клееподобной жидкостью, и настолько малы, что многие клетки слипаются друг с другом и страдают от этого. Итак, вода требуется не только для того, чтобы обеспечить потребность клеток, но и для того, чтобы клетки плавали в «океане» с чистой водой. Лауреат Нобелевской премии Алексис Каррель утверждал: **«Клетка бессмертна. Дегенерации подвергается только жидкость, в которой она плавает»**. Скорее всего, он прав.

Американский врач иранского происхождения Батмангхелидж утверждает, что многие наши болезни — есть симптомы обезвоживания организма, но мы их не умеем правильно истолковывать. Он утверждает, что информация о нехватке где-то воды поступает в спинной мозг, а он, в свою очередь, докладывает об этом в подкорку, но наш разум не понимает эти доклады. Например, нехватка воды в локтевом суставе при обезвоживании организма воспринимается нами как боль при артрите или ревматизме, а это всего лишь просьба доставить в сустав воду.

Чтобы не было обезвоживания в сутки требуется выпивать воды около 30 мл на 1 кг веса, то есть при весе 100 кг — около 3 литров. Предполагается, что еще 2-2,5 литра воды

в организм поступит с едой. Расходы воды из организма: 1 литр — выдыхаем, 2,5 литра выводится в виде мочи, 1 литр уходит с поверхности тела, остальное — с калом. Батмангхелидж утверждает, что в обезвоживании организма огромную роль играют такие напитки, как чай (неважно, черный или зеленый), кофе, пепси, кока-кола, подслащенные газированные и негазированные воды, пиво, алкоголь. Тут трудно возразить, ведь входящие в большинство напитков кофеин и танин являются мочегонными средствами, не говоря уже о пиве и алкоголе. Поэтому, решив бороться с обезвоживанием, нужно, во-первых, честно выпивать 2,5-3 литра чистой воды в день, во-вторых, отказаться или сильно сократить количество вышеперечисленных напитков.

Из книг, опубликованных Ф. Батмангхелиджем, получается следующий перечень симптомов и болезней, в избавлении от которых огромную роль может сыграть обычная питьевая вода:

Аденома простаты, аллергия, аллергический ринит, астма, артрит, боли: в спине, в суставах (тазобедренном, коленном, локтевом), в суставах пальцев рук, в шее, в ступнях, в желудке, в животе, в груди, в мышцах; бессонница, бронхит, бронхоэктазия, беспричинное беспокойство, волчанка, артериальная гипертензия, геморрой, головокружение, головная боль, грибковые инфекции, депрессия, диабет, диабетическая невропатия, запор, задержка жидкости, затуманенность сознания, затрудненное дыхание, звон в ушах, избыточный вес, изжога, колит, кистевой туннельный синдром, кислотный рефлюкс, кровотечение из носа, кровоточащий язык, мигрень, мышечные спазмы, мышечная дистрофия, несварение желудка, неприятный запах мочи, невроз, неврологические расстройства (болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона), нарушение работы почек, нарушение менструального цикла, недержание мочи, одышка, отечность, опухание глаз, ожирение, остеопороз, опадение десен, онемение и покалывание, острый предменструальный синдром (раздражительность, неконтролируемый гнев, переменчивость настроения), опухание ног, потеря памяти, проблемы со зрением, простатит, повышенное выделение слизи, повышенный уровень холестерина, образование бляшек, приступы панического расстройства, повышенное давление, потливость по ночам, приливы (ощущение тепла в климактерический период), приступы тревоги, рак, раздражение кишечника, рвота, ринит, рассеянный склероз, раздражительность и нетерпимость к окружающим, сухость во рту, сухость в глазах, слезащиеся глаза, сухой кашель, стенокардия, судороги, суицидальные настроения, тошнота, тугоподвижность суставов, тяга к алкоголю, угревая сыпь, упадок сил, хронический синусит, холодные ноги и руки, юношеские угри, язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки.

Огромное количество симптомов и болезней, вызванных обезвоживанием, объясняется теми мерами, которые предпринимает мозг для выживания организма при дефиците воды. Если дефицит хронический, то мозг запасает воду в виде отеков, прогоняет воду через почки по несколько раз, делая мочу очень концентрированной, разрушая при этом почки. При сильном дефиците добытие воды идет путем разрушения тканей организма (мышечных — дистрофия, костных — остеопороз, нервных — неврологическое расстройство).

Чтобы организм не испытывал недостатка воды, нужно ее пить в объеме не менее 30 мл на 1 кг веса. Это помимо той воды, что мы получаем с едой. Воду нужно подсаливать из расчета 1/2 чайной ложки морской или каменной соли на 2 литра воды. Пить за 30 мин до еды и через 2,5 часа после еды по 200...500 мл. Утром натощак выпивать пол-литра воды (радикальное средство от запоров).

Зачем солить воду? Дело в том, что воду из внеклеточного пространства в клетку подает без лишних затрат энергии «калий-натриевый насос», но он надежно работает при сле-

.....

дующих условиях: 1) в межклеточном пространстве натрия должно быть в 16 раз больше, чем калия; 2) в клетке калия должно быть в 58 раз больше, чем в межклеточной жидкости.

Калий мы получаем с пищей, а натрий — с солью. Кажется, все очень просто, нужно лишь сменить привычку пить обезвоживающие жидкости (чай, кофе, какао, содовую, пепси, пиво, вино и т. д.) на привычку пить чистую подсоленную воду.

Попробуйте хотя бы один месяц. Четыре совета: 1) если замените воду свежесжатыми соками, подсаливайте их; 2) переходите от одних привычек к другим постепенно, а если принимаете лекарства, не отказывайтесь от них сразу; 3) полезен прием комплекса минералов и витаминов; 4) если хотите еще и похудеть, двигайтесь, например, делайте две прогулки в день по 30 мин.

ЖИЗНЬ И МАГНИТНОЕ ПОЛЕ

Жизнь на планете Земля, по данным ученых, возникла несколько миллиардов лет назад. Очевидно, что все живое было приспособлено к условиям, существовавшим в то время. Мы не знаем, какие на Земле были тогда температуры земли и воздуха, скорость ветра, соленость моря, но знаем, что существенно изменился состав атмосферы, сила магнитного поля. В атмосфере за миллиарды лет доля углекислого газа уменьшилась с 7 % до 0,003 %, а доля кислорода увеличилась с 11 % до 21 %. Кислород, нужный клеткам для выработки энергии, доставляется к клеткам кровью. Кислород легко захватывается клеткой в присутствии углекислого газа (4–5 %) и практически недоступен ей, если углекислого газа в крови очень мало. Сейчас многие страдают из-за кислородного голодания и решают свои проблемы, осваивая различные системы дыхания или используя специальные тренажеры.

Магнитное поле Земли тоже существенно изменилось. Например, по данным геологических исследований, постоянная составляющая многократно изменяла свое направление. Сейчас у магнитного поля Земли южный магнитный полюс находится на севере Канады, а северный — в Антарктиде. 500 тысяч лет назад северный магнитный полюс находился на севере Земли, а южный — на юге. Таких переполюсаций было много, а это означает, что в наше время величина постоянного магнитного поля может быть намного меньше, чем в момент возникновения жизни. Естественно предположить, что недостаток напряженности магнитного поля может отрицательно сказываться на нашем здоровье.

То, что магнитное поле влияет на живой мир, находит подтверждение в следующих фактах:

1. Птицы при сезонных перелетах ориентируются вдоль силовых линий постоянного магнитного поля. Это означает, что в их тканях есть что-то, наподобие магнитной стрелки в компасе, а их мозг способен анализировать информацию о направлении, в котором воздействие магнитного поля на аналог стрелки будет минимальным (или максимальным).
2. При обработке снимков из космоса больших стад животных установлено, что коровы кормятся, располагаясь преимущественно вдоль силовых линий магнитного поля. Закономерность разрушается, если стадо расположилось вблизи линии электропередачи, создающей свое собственное магнитное поле.
3. Половина населения Земли страдает от магнитных бурь. Это означает, что в теле человека есть ткани, на которые действуют переменные магнитные поля.
4. В искусственных условиях с нулевым магнитным полем подопытные животные очень быстро стареют.

Японский ученый в середине прошлого века ввел термин синдром дефицита магнитного поля. Он посчитал, что современная цивилизация нарушает привычную для человека среду обитания (многоэтажные дома с использованием при строительстве металли-

ческих конструкций, подземные коммуникации, мосты, машины, поезда,...) и предложил проводить коррекцию среды постоянными магнитами. Японцы поверили ему, закупили для своих жилищ различные магнитные изделия (пледы, одеяла, подушки) и добились увеличения средней продолжительности жизни с 45 лет в начале пятидесятых до 90 лет в конце 90-х. Может быть, дело не только в коррекции магнитного поля, но результат все равно впечатляющий.

Главными проявлениями синдрома дефицита постоянного магнитного поля считаются общая слабость, повышенная утомляемость, плохой сон, головная боль, боли в суставах и позвоночнике, патология сердечнососудистой системы, гипертония и гипотония, нарушения в кишечно-желудочном тракте, проблемы в предстательной железе, гинекологические дисфункции.

ООО «КИРЛЕНА» разработало и в ближайшее время предполагает представить в Федеральную службу по надзору в сфере здравоохранения и социального развития документацию и опытные образцы аппарата «Олеся», предназначенного для коррекции постоянного магнитного поля и воздействия на организм низкочастотным магнитным полем.

Низкочастотные магнитные поля в отечественной физиотерапии применяются давно. В руководствах по физиотерапии указывается, что под воздействием низкочастотного магнитного поля в организме происходят следующие изменения:

- увеличивается скорость проведения импульсов по нервным волокнам, повышается их возбудимость;
- уменьшается периневральный отек (сахарный диабет);
- повышается возбудимость центральной нервной системы;
- нормализуется функция вегетативной нервной системы;
- уменьшается повышенный тонус сосудов;
- активизируется локальный кровоток;
- усиливается кровоснабжение различных органов и тканей и их трофика;
- наблюдается слабое гипотензивное действие;
- нормализуется свертывающая система крови;
- стимулируется обмен веществ, стимулируются регенерационные процессы и функции эндокринных желез.

Все перечисленные изменения полезны каждому из нас независимо от собственной оценки состояния здоровья, поэтому мы решили разработать аппарат низкочастотного магнитного воздействия для применения в домашних условиях и назвали его Олеся. При разработке мы придерживались принципа, которым руководствуемся во всех своих разработках: **уровни воздействия должны быть ниже безопасных норм**. Например, по напряженности низкочастотного переменного поля самые низкие нормы установлены в Швеции и в США. В наших изделиях уровни будут ниже этих норм. Будет также учтено, что современному человеку заниматься своим здоровьем некогда, поэтому пользоваться прибором можно будет во время сна. Во время процедуры воздействие на организм переменным полем будет автоматически чередоваться с длительными перерывами (паузами).

Б ВРЕМЯ СТРЕССОВ И СТРАСТЕЙ

Душевные и физические реакции на напряжения повседневного существования называют стрессами. Неумение приспособливаться к напряжению повседневного существования, душевные переживания, приводят к очень многим болезням. Известно, что при стрессе в организме напрягаются почти все системы. Рассмотрим ту часть реакций

организма на стресс, которая проявляется напряжением скелетных мышц. В литературе описаны две реакции скелетных мышц на стрессы: реакция ухода (отрицательный стресс) и реакция действия (положительный стресс).

В реакции ухода участвуют мышцы передней части тела (в основном сокращаются) и спины (расслабляются), создающие позу, удобную для начала движения. Не всякая подготовка позы для начала движения называется стрессом. Стрессом называется только та, которая производится бессознательно.



Рис. 1

В книге Томаса Хана приведен следующий пример. Идущая по улице женщина слышит громкий и резкий выхлоп автомобиля. Что происходит в ее теле? Через 14 миллисекунд сокращаются жевательные мышцы. Еще через 6 миллисекунд сокращаются мышцы ее глаз и бровей. Еще через 2 миллисекунды нервный импульс на сокращение получают плечевые и шейные мышцы. Плечи поднимаются, голова наклоняется вперед. На 60-й миллисекунде руки сгибаются в локтях, ладони поворачиваются внутрь. Затем нервные импульсы вызывают сокращения брюшных мышц — сгибателей и расслабление мышц спины — разгибателей. Туловище сгибается вперед, грудная клетка при этом опускается и происходит задержка дыхания. Немедленно после этого колени женщины сгибаются и поворачиваются внутрь. Поворот внутрь происходит и в голеностопных суставах. Мышцы напрягаются. Тело принимает позу, удобную для того, чтобы убежать (рис. 1).

Такая реакция на стресс называется реакцией ухода. Она происходит быстрее, чем мы ее ощущаем. То есть мы не можем ее сознательно подавить. По существу, эта реакция — наш примитивный защитник, а команду на эту реакцию подает примитивная (древняя) часть мозга. Вспомните реакцию гусеницы, когда ее касаются, например, щепочкой. Она сворачивается в кольцо почти мгновенно (реакция ухода). Значит, рефлекс ухода существует давно, а природа, наделяя человека совершенно новым мозгом (корой головного мозга) сохранила ему и мозг, существовавший еще у рептилий со всеми его примитивными защитными функциями.

Вообще-то говоря, рефлекс ухода не причиняет организму никакого вреда, ведь уже через несколько секунд станет ясно, что опасности нет, мозг перестанет подавать электрические импульсы на мышцы, мышцы расслабятся и действие рефлекса прекратится без каких-либо последствий для организма. На рефлекс ухода стали смотреть совсем по другому после того, как появились приборы для измерения электрической активности мышц. Выяснилось, что на группу мышц, участвующую в реакции ухода, электрические импульсы из мозга подаются во множестве обыденных ситуаций, а не только тогда, когда возникает опасность. Анализ обыденных ситуаций, сопровождающихся напряжением мышц, участвующих в рефлексе ухода, позволил установить, что тело в позу ухода могут сгибать душевные напряжения (тревоги, переживания, беспокойство). Тема о влиянии душевных стрессов на здоровье популярна даже у поэтов:

- Восхищенья не снесла
И к обеду умерла.
- Тоска у нас от заблужденья,
Что мы для счастья рождены.
- Когда мы кого-то ругаем
И что-то за что-то клянем
Мы желчный пузырь напрягаем,
И камни заводятся в нем.

В научных исследованиях основное внимание до недавнего времени уделялось биохимическим реакциям на душевные стрессы. И только недавно Ханна опубликовал исследования об изменениях в организме, возникающих вследствие мышечных напряжений

при душевных стрессах. Он установил, что особенностью душевных стрессов является большая продолжительность мышечного напряжения. Это означает, что электрические импульсы на мышцы подаются долго, практически в течение всего времени, пока человек тревожится или беспокоится. Например, когда человек беспокоится, сокращаются мышцы глаз и лба. Кожа при этом сморщивается. Если мы беспокоимся в течение достаточно длительного времени, то кожа становится морщинистой и остается морщинистой, даже если стрессы закончились.

Когда чувство тревоги заставляет шейные мышцы сгибаться, голова перемещается вперед. Мышцы в нижней части шеи (вокруг седьмого шейного позвонка) сильно сокращаются, чтобы поддерживать новую позу. Чем чаще это происходит, тем сильнее развиваются мышцы и жировая ткань вокруг седьмого шейного позвонка, образуя нечто вроде горба на этом уровне.

То же самое происходит и с плечами, задняя поверхность которых соединяется с шеей с помощью трапецевидной мышцы. Когда мы тревожимся, плечи движутся вверх и вперед. Если человек беспокоится, то у него обязательно сокращаются мышцы плечевого пояса. Вот почему у людей, которые хронически беспокоятся, появляется хроническая болезненность в области шеи и плеч. Если тревожные настроения в течение длительного времени охватывают человека в молодом возрасте, то у него уже в молодости развивается сутулость. По степени опускания плеч и выраженности сокращения мышц шеи можно судить о силе и длительности симптомов тревоги и беспокойства.

У подростков, у которых эти настроения встречаются очень часто, например, из-за плохих отношений между отцом и матерью, сутулость также наблюдается очень часто. Так что сутулость вызывает не возраст, а накопление душевных отрицательных реакций. Вред, создаваемый сокращением брюшных мышц, располагающихся между грудной клеткой и лобковой костью, не ограничивается только сутулостью. Когда мышцы сокращаются, то верхняя часть грудной клетки движется вперед и вниз, а лобковая кость — вперед и вверх. Сокращение брюшных мышц танет вниз все содержимое брюшной полости, создавая давление на внутренние органы и нарушая их функции. Например, сжатие мочевого пузыря может вызвать ложное ощущение, что он переполнен. Значит, частое мочеиспускание может стать привычным вследствие отрицательных стрессов. Может быть нарушено пищеварение. Более того, хронические напряжения брюшных мышц могут породить запоры, импотенцию, геморрой.

Боли в ногах, в частности, в коленках, типичны для пожилых людей, проживших в тревогах и беспокойстве. Тщательное наблюдение показывает, что они ходят со слегка согнутыми коленями. Отметим этот момент, как самый важный для ответа на вопрос, каковы возможности устранения последствий душевных стрессов. Почему пожилые ходят со слегка согнутыми коленями? Это результат воздействия двух процессов: мышечных напряжений, вызываемых душевными стрессами, и мышечных напряжений, вызываемых командами из коры головного мозга при ходьбе. Допустим, человек решил изгнать тревоги и переживания, т. е. иметь в голове только положительные мысли. Будет ли он ходить на прямых ногах? Оказывается, нет, ведь кора головного мозга научилась управлять ходьбой тела, скелетные мышцы которого все время были напряжены рефлексом ухода (рис. 1). Конечно, когда-то в детстве она (кора) умела ходить «распряmlенным телом», а потом приучилась к постоянно согбенному. Теперь, после отказа от отрицательных мыслей, нужно снова, причем сознательно, учиться ходить на прямых ногах. В реакции ухода задействовано много мышц, в т. ч. лба, шеи, плеч, рук, ног, живота и спины. Чтобы убрать из осанки последствия реакции ухода, надо переучить множество мышц, точнее переучить кору головного мозга управлять туловищем с ненапряженными мышцами.

При положительном стрессе возникает рефлекс действия, сопровождающийся следующими движениями: открываются глаза, мышцы лица и жевательные мышцы расслабляются, шея отклоняется назад, плечи опускаются, локти выпрямляются, ладони разжимаются, грудная клетка поднимается, брюшные мышцы удлиняются, сокращаются мышцы-разгибатели, соединяющие заднюю часть таза с позвонками, диафрагма расслабляется, дыхание становится свободнее, мышцы промежности, включая сжиматель мочеиспускательного канала и заднего прохода, расслабляются, сокращение средних ягодичных мышц поворачивает бедра наружу, происходит отведение бедер, сокращение разгибателей бедра вызывает выпрямление коленей, разгибание и поворот стоп (рис. 2).



Рис. 2

Рефлекс действия лежит в основе подсознательной подготовки к любому возможному действию. Вы сознательно вечером заводите будильник, а утром будильник запустит в Вашем теле этот рефлекс. Дети запускают у себя рефлекс действия стремлением познать окружающий мир. Потом детей приучают, что есть дела, которые они должны сделать. Выполнять домашнюю работу, мыться, ходить в школу. Чувство долга укрепляется, рефлекс действия, локализующийся, в основном, в нижней части спины, становится привычным.

Проблема, как и в случае с отрицательными душевными реакциями, лежит где-то в подсознании, скорее всего в примитивном мозге. Только теперь он не спасает от неприятностей, а готовит нас к активным действиям. Мы живем в мире, где программа активных действий является составной частью жизни, поэтому рефлекс действия постоянно включается и, в конце концов, становится привычным. 80% взрослых жалуются на боли в спине. Мышцы разгибатели находятся в хроническом напряжении, они искривляют позвоночник, вызывая хронические боли в голове, шее, плечах, спине и ягодицах.

Как и в случае с отрицательными стрессами, кора головного мозга научится управлять телом с учетом напряженных положительными стрессами мышц и забудет, как управляла телом тогда, когда мышцы, в основном были расслаблены.

Боли в спине часто объясняют искривлением позвоночника. Приведем обычный пример. На рентгеновском снимке спины видно, что задние участки поверхности позвонков как бы «вдавлились» в диски, которые, в свою очередь, деформировались, став тоньше внутри и «выпятились» наружу. Врач предупреждает, что диски могут ослабеть еще больше, образовать грыжу и разорваться. Единственный, по его мнению, выход — операция с целью удалить смещенную часть диска или же добиться полного прилегания друг к другу смежных позвонков. Гарантии полного выздоровления нет, но операция предотвратит паралич.

Больной боится операции и в поисках выхода находит талантливого мануального терапевта. Три-четыре сеанса, и болей в спине как не бывало. На рентгеновском снимке нет вдавленных в диски позвонков, больному не грозит паралич. Значит, у больного не было плохих дисков и позвонков, а были сильно натянуты мышцы-разгибатели. Их сила колоссальна, они, конечно, могут деформировать диски. Мануальный терапевт каким-то приемом снял напряжение мышц. К сожалению, через несколько месяцев или лет, ситуация повторится, даже становится более угрожающей. Неудача, скорее всего, связана с тем, что после лечения у мануального терапевта больной не переучил кору своего головного мозга управлять мышцами тела по новому, с учетом того, что с мышц сняты напряжения, созданные положительными стрессами. Для «непереученной» коры нужно было, чтобы мышцы спины были напряженными, поэтому напряжение вернулось.

Итак, наши душевные переживания и намерения дают «повод» примитивному мозгу держать наши скелетные мышцы хронически напряженными. Кора головного мозга приспособливается к напряженности многих нужных ей для управления телом мышц, т. е. переучивается с управления тела со свободными мышцами к управлению тела, скованного хроническим мышечным напряжением. Это переучивание закрепляет в нас скованную осанку, так похожую на старческую, и создает в теле условия для множества болезней. Если нам удалось избавиться от душевных переживаний, то для устранения последствий стрессов нужно переучить кору головного мозга с управления телом, скованным мышечным напряжением, на управление тела со свободными, расслабленными мышцами.

О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ

Лучший способ противостоять стрессам — поддерживать правильную осанку. Правильная осанка: голова держится прямо, плечи, грудь расправлены, подбородок поднят по центру между расставленными плечами, живот подтянут, позвоночник отклонен назад, при ходьбе ноги ставят одну перед другой, вытягивая колени и выдвигая бедра вперед, таз раскачивается, руки двигаются в направлении, противоположном движению таза. При этом центр тяжести всего тела должен находиться над кругом, который можно мысленно провести вокруг ног у их соединения с тазом.

ЭЛАСТИЧНЫЕ БАНКИ, ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

Одно из замечательных средств лечения и профилактики — баночный массаж (ба-ротерапия). Укрепляются стенки капилляров, раскрываются слипшиеся капилляры, улучшается питание кожи, мышц, ликвидируются застойные явления в тканях, увеличивается вывод на поверхность кожи токсических и недоокисленных продуктов. Вызывается местный прилив крови и лимфы к коже из глубоко лежащих тканей, что оказывает рефлекторное воздействие на сосуды внутренних органов. Кроме того, в области воздействия за счет возникающей гиперемии кожи образуются биологически активные вещества, стимулирующие обменные и восстановительные процессы.

Существуют два способа баночного массажа: статический и динамический. Статический: поставить 4-10 банок на участок тела на 10-15 минут. Динамический: присосавшейся банкой делают по коже скользящие массажные движения.

При статическом способе под банками на спине образуются коричневые или розовые пятна. По мнению А. Залманова, эти пятна возникают в результате мельчайших кровоизлияний через стенки капилляров, то есть целостность капилляров не нарушается. Более того, А. Залманов утверждал, что банки укрепляют стенки капилляров, повышают их сопротивляемость.

Кстати, вещества, содержащиеся в пятне, оставшемся после банки, являются субстратами собственной кожи, способствующими повышению иммунитета, защитных функций организма.

Проведение процедуры:

– Произведите дезинфекцию банок путем двукратного протирания с интервалом в 10 минут салфеткой из марли, смоченной в 3%-ом растворе перекиси водорода с добавлением 0,5%-ного моющего средства типа «Лотос».

– Поверхность кожи рекомендуется смазать разогретым маслом (вазелиновым, эвкалиптовым, пихтовым, подсолнечным и др.) При наличии сильного волосяного покрова его, может быть, придется сбрить.

– Сильно сожмите баллон банки примерно посередине, плотно установите ее горловиной на кожу и отпустите банку, при этом кожа втянется на высоту 1-3 см, приобретая ярко-розовую или багровую окраску. Возможность регулировать силу воздействия за

счет неполного сжатия баллона банки позволяет использовать их не только для взрослых, но и для детей любого возраста.

– Банки ставят на те области туловища, где мышечный и жировой слой толстые, где нет костных выступов. Одновременно ставят от 4 до 10 банок. Не надо ставить банки на позвонки, на область сердца, почек и молочные железы у женщин.

– После снятия банок протереть кожу смоченным в теплой воде полотенцем. Затем необходим отдых в тепле не менее получаса.

Динамический способ.

– Вся массируемая поверхность должна быть смазана разогретым маслом (вазелиновым, эвкалиптовым, пихтовым, подсолнечным).

– Присосавшейся банкой делают скользящие массажные движения (круговые, прямолинейные, зигзагообразные).

– Время массажа 15-20 минут. Процедуры делают ежедневно, количество процедур 15-20.

- При остеохондрозе позвоночника делают скользящие массажные движения от поясницы к шейному отделу. Движения, в основном, прямолинейные, на расстоянии 2-3 см от остистых отростков позвоночника.
- При простудных заболеваниях, бронхитах, пневмонии массируют спину от нижних углов лопаток к плечам, боковые поверхности грудной клетки, а также грудь от мечевидного отростка грудины к левому и правому плечу. Под действием вакуумного массажа отходит мокрота, улучшается дыхание, снижается температура тела. После окончания процедуры надо укутаться одеялом, выпить стакан чая с лимоном или малиной и отдохнуть не менее полчаса.
- При миозитах поясничных мышц массируют вдоль поясницы, при миозитах мышц предплечья массируют мышцы задней поверхности шеи и спины. При пояснично-крестцовом радикулите массируют поясничную область, а если боль распространяется по ноге, то и заднюю поверхность ноги от подколенной ямки к ягодичной складке.
- При травмах выкумный массаж начинают применять как можно раньше (на второй день) для нормализации крово- и лимфотока, снятия болевого синдрома, рассасывания отека, гематомы, заживления тканей, нормализации окислительно-восстановительных процессов.

Баротерапия является одним из самых эффективных физиотерапевтических экологически чистых методов оздоровления организма. Если Вы любите лечиться лекарствами или настоями трав, то у Вас есть возможность усилить их эффективность, смазывая ими кожу сразу же после массажа. Поскольку поры сильно расширены, лекарство очень быстро попадает в кровь.

ДИАФРАГМА — ВТОРОЕ СЕРДЦЕ

В здоровом организме диафрагма совершает 18 колебаний в минуту. Она перемещается на 2-4 см вверх и на 2-4 см вниз, то есть амплитуда движений составляет 4-8 см. В сутки диафрагма совершает 24 тысячи колебаний, массируя печень, селезенку, кишки..., проталкивая венозную кровь к сердцу и лимфу в грудной поток. Систематически сжимая печень диафрагма облегчает поток желчи, обеспечивает кровообращение печени и косвенно воздействует на все ее функции: гликогенную, антиоксидантную и т. д. Увеличенные в объеме печень и селезенка приподнимают диафрагму, а забитый каловыми камнями кишечник и жировые отложения делают диафрагму неподвижной. Слишком поднятая диафрагма сжимает оба поднятых легких и вызывает альвеолярный и циркуляторный застой в основаниях легких. При неподвижной диафрагме нарушается работа печени, селезенки, желчного пузыря, кишечника и других органов.

Начните с процедур, способствующих уменьшению печени и селезенки. Для промывания и очищения кровеносных, лимфатических и желчных капилляров печени принимайте один раз в три дня за полчаса до завтрака чайную ложку (4 г) сульфата натрия (глауберовой соли), разведенной в стакане воды. И ежедневно три раза в день после каждой основной еды в течение 40 минут применяйте горячую грелку на область печени. Обычно грелку применяют для ослабления болей в животе. Но в действительности грелку на печень надо применять во избежание болей в животе.

Эта простая и дешевая процедура имеет бесценное предупредительное значение, если ее применять систематически в течение месяцев и лет. После двух-четырех недель у диафрагмы появятся некоторая свобода, ее движения станут более полными, более сильными. Улучшается кровообращение и дыхание, от грелки плаваются камни в печени и желчном пузыре. Нет лечения проще, глубже и действеннее, чем применение грелки на область печени. Надо ежедневно прогревать печень, если Вы хотите жить дольше и хворать меньше.

Все вышесказанное про пользу прогревания печени относится и к тем, у кого диафрагма свободна, печень не увеличена, кишечник чист. У печени всегда большая нагрузка по очистке крови, а скорость очистки тем выше, чем выше температура печени. Так что грейте печень хотя бы один раз в сутки в течение часа и так всю жизнь.

О БОЛЕЗНЯХ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Каждый из нас более или менее точно знает, где находятся и какую функцию выполняют желудок, печень, сердце, почки, мочевой пузырь и даже аппендикс. Другое дело — предстательная железа (простата)! Впервые простату и ее строение описал профессор анатомии Падуанского университета Везалиус совсем недавно, в 1858 году. До этого о существовании простаты даже и не догадывались, а сейчас называют «вторым сердцем» мужчины. Расположена простата внизу живота за лобковой костью под мочевым пузырем. Врачи-урологи определяют состояние простаты, ощупывая ее пальцем через слизистую оболочку прямой кишки. Простата в норме не больше плода каштана. Зачем она нужна — медицина точно не знает. Одни полагают, что ее основная функция — выработка питательных веществ, повышающих выживаемость сперматозоидов. Другие — защищать мочевой пузырь от спермы, а сперму — от мочи, ведь простата «одета» на мочеиспускательный канал. По-видимому, простата влияет на половую функцию. Например, 2 % мужчин, перенесших операцию на простате, становятся импотентами, а если операцию делали через разрез в животе, то и все 50 %. Простата часто болеет. Болезней практически три: **простатит**, доброкачественная опухоль (**аденома**), злокачественная опухоль (**рак**).

Простатит — это воспаление предстательной железы. Воспаление обычно инфекционное, но бывает, что инфекцию обнаружить не могут. В качестве инфекции могут выступать бактерии, вирусы и микроорганизмы. В простату они могут попасть: 1) из желудочно-кишечного тракта, 2) из мочевыводящих путей, 3) с током крови из гланд, легких, больных зубов, 4) половым путем. Многие из этих инфекций в организме есть всегда, но когда в организме все в порядке, размножение инфекции подавляет иммунитет (так называют защиту, вырабатываемую организмом от проникновения в него вредных агентов). Хронический простатит возможен только в случае, если в предстательной железе существенно снижена иммунная защита. Обратите внимание: иммунная защита снижена не в организме в целом, а в предстательной железе. Дело в том, что средства защиты вырабатываются не в простате, а в других частях организма, а в предстательную железу доставляются, в основном, с током крови.

.....

Таким образом, хронический простатит возможен в двух случаях:

1. организм снизил выработку средств защиты (снижен иммунитет);
2. нарушена доставка средств защиты в предстательную железу.

Докажем, что основной причиной превращения простатита в хронический является плохая доставка средств защиты в предстательную железу.

Первый аргумент. Обычно хронический простатит — многолетняя болезнь. За это время приходится несколько раз переболеть гриппом — существенно более сильной инфекцией. Если была бы плохая защита в организме, с гриппом организм не справился бы. Значит, у большинства болеющих хроническим простатитом проблема не в снижении иммунитета, а в нарушении доставки средств защиты в простату.

Второй аргумент. Существует термин «гематопростатический барьер». Так врачи называют причину плохой доставки принятого лекарства в предстательную железу. Поскольку доставку должна осуществлять кровь, значит, гематопростатический барьер возникает из-за нарушения (существенного снижения) кровотока в простату. Причиной возникновения этого барьера считается застой крови в предстательной железе. Зону застоя сравнивают с болотцем. Доза лекарства рассчитана так, чтобы создать в циркулирующей в теле человека крови нужную концентрацию для борьбы с инфекцией. Смешивание циркулирующей крови с кровью в болотце делает концентрацию лекарства недостаточной для уничтожения инфекции в болотце. Максимально, что удастся достичь, это сдерживать скорость размножения инфекции, по сути, переводя болезнь в хроническую. Именно поэтому прием антибиотиков при хроническом простатите назначают курсами до трех месяцев и более, не считаясь с вредными последствиями такого лечения для желудочно-кишечного тракта и организма в целом.

По мнению большинства урологов застой крови в органах малого таза, в том числе, в предстательной железе возникает из-за следующих причин:

- переохладение организма (провалились в прорубь, ехали в заиндевевшей электричке, мокрые ноги, дома плохо топят, посидел полночи с девушкой на холодном камне);
- частые запоры;
- работа в сидячем положении, малоподвижный образ жизни;
- вибрация на рабочем месте (трактористы, автомобилисты, мотоциклисты, велосипедисты, конный спорт).

Дело в том, что скорость кровотока через предстательную железу определяется, в основном, состоянием ее капилляров. Если капилляры обладают перистальтикой, то застоя крови в простате нет. Перистальтика — это сложный нервно-перичитный рефлекс, позволяющий капилляру проталкивать кровь через себя своими собственными силами. Для устойчивой работы рефлекса необходимо согласование момента расширения капилляра с моментом прихода к нему пульсовой волны от сердца.

Переохладение, частые запоры, гиподинамия снижают напор в пульсовой волне и тем самым могут остановить рефлекс перистальтики. Работа водителем, особенно на наших дорогах, езда на мотоцикле создают импульсные помехи нервно-перичитному механизму капилляра, вызывают сбои в его работе и, в конце концов из-за этих сбоев капилляр останавливается (рефлекс перистальтики отключается). У циркулирующей крови есть тысячи путей, чтобы обойти простату. Если какая-то часть её капилляров перестала закачивать в себя кровь из общего кровотока, то возникает застой крови, снижается поступление к клеткам простаты питательных веществ, удаление отходов жизнедеятельности клеток, перенос гормонов, доставка в простату лекарств и средств иммунной защиты. Это означает, что застой крови в простате опасен не только тем, что не удастся победить

инфекцию, но и тем, что, не получая достаточного питания, простата начинает стареть быстрее, чем организм в целом. А это появление новых болезней.

Симптомы хронического простатита характеризуются следующими особенностями.

1. Предстательная железа (как и любая другая железа) влияет на функционирование организма в целом. Простата вырабатывает несколько веществ (белки, в том числе, простатоспецифический антиген ПСА, гормоны) и поставляет их в кровь для воздействия на работу других органов и систем организма. Продукты, вырабатываемые больной простатой, отрицательно сказываются на умственной и физической работоспособности, негативно влияют на психику вплоть до депрессии. При этом возможно появление следующих симптомов: повышенная раздражительность, вспыльчивость, вялость, быстрая утомляемость, потеря аппетита, тревожность, нарушение сна, снижение трудоспособности и творческой активности, забывчивость, снижение силы, склонность к задумчивости, тяга к спиртному, боли в пояснице и крестце. Инфекция в простате может влиять на сердце и суставы.
2. Через центр предстательной железы проходит мочеиспускательный канал (уретра). При хроническом простатите возможно увеличение давления тканей простаты на уретру, приводящего к уменьшению диаметра уретры (см. рисунки 3, 4).

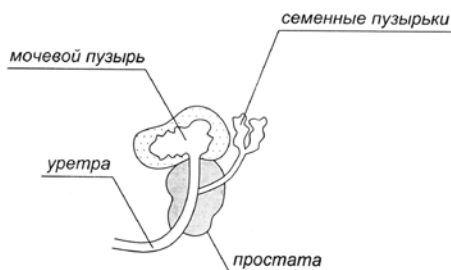


Рис. 3

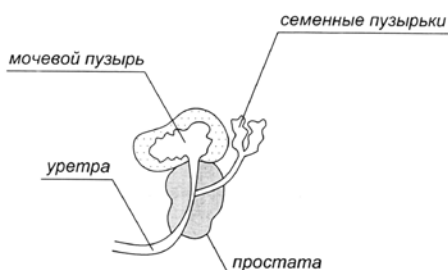


Рис. 4

Симптомы, связанные с расстройством мочеиспускания: учащенные позывы, боли в начале и в конце акта мочеиспускания, боли ноющего характера с отдачей в подлобковую область, промежность, мошонку, прямую кишку, область паха.

3. Через простату проходят нервы, обеспечивающие половую функцию. Пережатие нервов, их недостаточное питание нарушают передачу нервных импульсов в центры головного и спинного мозга, регулирующие эрекцию и семяизвержение. В результате возникают различные половые нарушения.

Лечение хронического простатита.

Основной и самый распространенный метод — это симптоматическое лечение, то есть, такое лечение, которое должно устранить симптомы болезни. У каждого заболевшего хроническим простатитом свой набор симптомов. Например, $\frac{2}{3}$ мужчин, болеющих простатитом, долго не имеют мочеполювых нарушений. Когда производят обследование всех мужчин, работающих на данном предприятии или живущих в данном районе, у 50 % простатит выявляют впервые. Это означает, что, не имея мочеполювых нарушений, мужчина считает себя здоровым. С общими симптомами каждый борется по-своему, ведь не каждый догадывается, что у него хронический простатит. А вот, если простатит приводит к необходимости вставать несколько раз ночью в туалет, тогда начинают принимать меры. Редко кто идет к урологу. Просто перестают пить на ночь, ведь днем простата при движениях тела подвергается массажу, расслабляется и не мешает мочеиспусканию. Но,

поскольку простату при этом не лечили, нарушения в ней накапливались, применявшихся мужчиной мер через какое-то время оказывается недостаточно и симптомы возвращаются. Приходится идти к урологу или применять средства самолечения. Обычно врач назначает медикаментозное лечение, но иногда можно встретить такого уролога, который посоветует провести дополнительно физиотерапевтические процедуры.

Цель симптоматического лечения — расширить образовавшееся из-за воспаления сужение (рис. 4) или размягчить простату, чтобы сужение было мягким и не мешало опорожнению мочевого пузыря. Конечно, назначаются и средства для укрепления иммунитета, улучшения кровообращения, но как вспомогательное лечение.

Чтобы убрать воспаление, назначают лечение антибиотиками. Если в предстательной железе нет застоя крови, лекарства быстро уничтожат инфекцию и симптомы простатита исчезнут. Если в простате — застой крови, то лечение антибиотиками назначают курсами длительностью до 3 месяцев и более. Из-за гематопростатического барьера инфекцию все равно убить не удастся, удастся лишь ограничить ее «деятельность». Поскольку застой крови антибиотики не ликвидируют, то через некоторое время в простате поселится другая инфекция, и надо будет подбирать другой антибиотик. В медикаментозное лечение включают ферментные препараты, ректальные свечи, эскузан, антигистаминные препараты. Для устранения половых расстройств применяют средства, усиливающие потенцию.

В книгах, газетах, журналах публикуется множество рецептов лечения простатита лекарственными растениями. В каждый рецепт включают преимущественно травы, обладающие мочегонными, антимикробными, спазмолитическими, противоотечными, болеутоляющими свойствами. Кроме того, применяют сборы, повышающие иммунитет, укрепляющие нервную систему. К сожалению, травы тоже мало кому помогают (наверное, поэтому так много рецептов!) и скорее всего из-за гематопростатического барьера.

Хронический простатит сравнивают с пожаром в стоге сена. Снаружи огня не видно, но он тлеет изнутри. Гематопростатический барьер не позволяет затушить огонь. В конце концов наступает момент, когда без операции уже не обойтись. Многие заняты поиском лекарства много лет. В надежде найти свое — пробуют многое. В действительности лекарств от застоя крови нет, поэтому простату оперируют и тем, кто имел доступ к любому лекарству (например, президенту Франции, императору Японии, президенту СССР).

Массаж предстательной железы

Выполняется пальцем через задний проход. В ряде стран не применяется, поскольку может причинить ей вред. В частности, при наличии на ее поверхности микрогнойничков, повреждение которых в процессе массажа может привести к распространению инфекции на другие участки тела. Но массаж делает простату более мягкой, ее давление на мочеиспускательный канал уменьшается, симптомы болезни временно ослабевают, поэтому массаж в России очень распространен.

Термотерапия, гипертермия

Нагревание предстательной железы. Она под действием тепла сожмется и освободит мочеиспускательный канал. В прямую кишку вводится зонд (палочка) и подводится к месту, где за стенкой кишки находится простата. Палочка может подогреваться электрическим током. В другом варианте палочка может излучать микроволны, типа СВЧ, которые, фокусируясь на простате, разогревают ее. Можно применить ультразвуковой разогрев. При нагревании простаты рассчитывают и на губительное влияние высокой температуры на инфекцию. У многих такое лечение на время устраняет нарушения мочеиспускания или смягчает симптомы.

Применяются другие методы физиотерапии (лечение инфракрасным излучением, постоянным магнитом, магнитными импульсами, вакуумом, акустическими волнами, ректальным магнитотроном). Если простатит не заявляет о себе мочеполовыми нарушениями вплоть до стадии появления необратимых анатомических изменений в тканях простаты (склероз — замещение ткани простаты рубцами), то после появления симптомов вскоре выясняется, что без операции уже не обойтись. Среди перечисленных методов лечения нет методов, устраняющих застой крови. Возможности такого лечения рассмотрены на стр. 47-49.

Болезнь №2. Аденома предстательной железы

Доброкачественная гиперплазия (опухоль) предстательной железы. В России более привычное название — аденома предстательной железы. Аденому обнаруживают у каждого второго мужчины после 50 лет, после 60 лет — у 75 % мужчин. Если бы мужчины жили до 100 лет, то аденома была бы у 100 %. Причин появления аденомы медицина до сих пор не знает. Учитывая, что аденома появляется чаще всего у пожилых людей, считается, что «единственно доказанным фактором риска развития аденомы простаты является старение мужского организма».

Чтобы показать, где размещается аденома, представим простату в виде сваренного почти вкрутую и очищенного от скорлупы куриного яйца, через которое проходит мочеиспускательный канал (рис. 5). Белок — это тело простаты, желток — это аденома. На

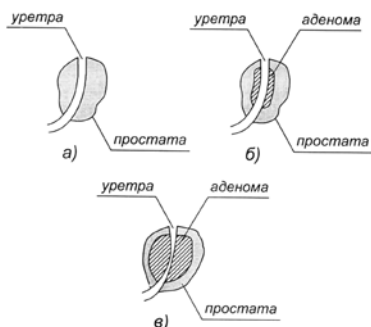


Рис. 5

рисунке 5а аденомы нет, на рисунке 5б — аденома (заштрихована) в начальной стадии, на рисунке 5в — аденома крупных размеров. Аденома опасна тем, что она может пережать (сузить) мочеиспускательный канал, мешая мочевого пузыря полностью опорожняться (рис. 5в). Возникший застой мочи способствует появлению камней в мочевом пузыре и является благоприятной средой для различных инфекций. Инфекция усиливает симптомы заболеваний простаты: частое мочеиспускание, боли в мошонке и т. д., но это не все. Инфекция из мочевого пузыря может подняться в почки, поразив на пути и мочеточники. При частом мочеиспускании возможен

застой мочи в почках, а это беда для организма в целом. Нельзя утверждать, что аденома всегда приводит к сужению мочеиспускательного канала. Бывает, что аденома маленькая (простата не больше грецкого ореха), а проблем с мочеиспусканием много. А бывает, что простата из-за аденомы стала крупнее лимона, а с мочеиспусканием никаких проблем. Современные методы лечения аденомы в основном тоже симптоматические. Во-первых, для лечения аденомы применяют все методы, перечисленные выше для лечения хронического простатита. Во-вторых, применяют катетеризацию, введение стентов, трансуретральную резекцию, расширение уретры с помощью надувного баллона и т. д.

1. Катетер — это полая трубка, которую вставляют в уретру для выведения мочи из организма.
2. Стент — навитая пружина, например, из титановой проволоки, вставляется в уретру для обеспечения непрерывного оттока мочи. Каких-либо преимуществ у стента перед катетером нет.
3. В некоторых странах применяют расширение уретры в области простаты с помощью узкого длинного баллона, который, после введения его в уретру, надувают

воздухом. Расширяясь, баллон раздвигает аденому и ткани простаты в стороны. После извлечения баллона уретра какое-то время (неделю, месяц, год?) остается расширенной и не мешает мочеиспусканию.

4. Трансуретальную резекцию выполняют, подводя хирургический инструмент к аденоме через уретру, миниатюрной раскаленной проволочкой отсекают маленькими кусочками ткань аденомы, увеличивая проход для мочи.
5. Лечение лазером сходно с трансуретальной резекцией, отличие в том, что ткани не отсекают, а прижигают. Преимущество — меньше кровотечение.

Основной причиной аденомы медицина считает старение организма. Это очень расплывчатая формулировка. Разные части организма стареют с разной скоростью. У одних раньше всего стареет лицо, у других — мозг (потеря памяти), у третьих — кровеносные сосуды, у четвертых — печень и т. д. Причиной аденомы простаты, по нашему мнению, скорее всего является ускоренное старение тканей простаты из-за застоя крови, нарушившего кровоснабжение тканей и удаление отходов.

Природой так устроено, что ткани в каждом органе должны обновляться, то есть погибшие клетки тканей должны умереть, а им на смену должны родиться новые. Есть ткани, которые должны обновляться каждые 100 дней, а, например, ткани костей — каждые 10 лет. Понятно, что, если ткань должна обновляться каждые 100 дней, то за один день должно обновляться что-то около одной сотой части этой ткани. Можно предположить, что в организме существует какой-то механизм, не позволяющий клетке умереть, пока не придёт «похоронная команда», в обязанности которой входит утилизация тела клетки (иначе можно получить гангрену). Очевидно, что «похоронная команда» может прибыть только с кровью. Если в предстательной железе плохое кровоснабжение, то ее клетки вынуждены жить долго. Если за рождением новых клеток не такой строгий надзор, то при плохом кровоснабжении новые клетки могут появляться, не дожидаясь, пока умрут старые, в результате чего клеток в ткани станет больше, чем положено, то есть может появиться опухоль. Конечно, это только гипотеза, но она позволяет разрабатывать методики лечения, в основе которых должно лежать восстановление кровообращения в органе.

Многие специалисты, занимающиеся проблемой продления жизни, придерживаются другой гипотезы. Они утверждают, что старение — это болезнь. И начинается она из-за снижения выработки гипофизом гормона роста человека (ГРЧ). Процесс начинается в 30 лет, к 60 годам выработка ГРЧ уменьшается в 5 раз. Недостаток ГРЧ приводит к дисбалансу гормонов в организме, а это вторая наиболее часто называемая специалистами причина аденомы простаты. В последующих разделах будет рассмотрена возможность прекращения ускоренного старения простаты с помощью электростимуляции.

Болезнь №3. Рак предстательной железы

Раком простаты болеют 10 % мужчин. Некоторые врачи считают, что эта цифра ежегодно увеличивается. Пока рак простаты занимает второе место среди причин смерти мужчин от злокачественных образований.

Первичный раковый узел располагается на периферии железы (на поверхности «белка», если простату сравнивать с куриным яйцом, рис. 6). Причины рака простаты медицине неизвестны, поэтому обычно ссылаются на статистические данные. Например, рак бывает чаще у курильщиков, у тех, кто на производстве связан с резиной, кто пьет много кофе и т. д. Обратите внимание на следующее наблюдение: **в большинстве случаев раковая опухоль образуется на той части поверхности простаты, которая обращена к слизистой оболочке прямой кишки.** Получается, что основная причина рака предстательной железы, по-видимому, связана с неудачным ее расположением вплот-

ную с прямой кишкой и с нашим образом жизни, не позволяющим держать кишечник в чистоте и порядке.

На рис. 6 приведено схематическое изображение трех стадий рака простаты: а) опухоль маленькая; б) опухоль большая, но не выходит за пределы простаты; в) опухоль распространилась за пределы простаты. Четвертая стадия характеризуется наличием метастазов в другие органы (лимфатические узлы, кости, печень).

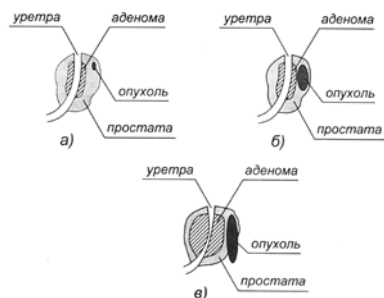


Рис. 6

Четвертая стадия характеризуется наличием метастазов в другие органы (лимфатические узлы, кости, печень).

Когда опухоль маленькая, обнаружить её очень трудно. Для диагностики рака проверяют количество в крови простатоспецифического антигена (ПСА) — белка, вырабатываемого клетками простаты. Считается, что его количество в крови возрастает, значит с предстательной железой что-то не в порядке. Если уровень ПСА повышенный, нужно обязательно сделать УЗИ простаты и биопсию (анализ кусочков тканей простаты). Это позволит выявить рак на ранней стадии и, следовательно, получить хорошие шансы на излечение.

В большинстве случаев рак выявляют урологи при пальцевом исследовании простаты. Для подтверждения обязательно проводят биопсию. Много случаев рака выявляется при исследовании тканей, удаленных во время операции по поводу аденомы простаты. Бывает, что рак простаты обнаруживается после выявления метастазов в других органах. И, наконец, рак простаты выявляют при вскрытии после смерти.

Насколько трудно выявить рак простаты, позволяет судить такой факт. Перед операцией по вылушиванию аденомы простаты методом трансуретральной резекции в одном из московских институтов больному сделали анализ ПСА и биопсию девяти участков простаты, но рак не обнаружили. Не был обнаружен рак и при исследовании тканей аденомы, удаленных во время операции. Через два месяца из-за сильных болей больной был обследован на магниторезонансном томографе. Обнаружили рак 4-й стадии с метастазами в кости, а ещё через месяц больной скончался.

Аденома и рак — две совершенно разные опухоли простаты. Аденома — это разрастание тканей простаты из нормальных клеток. Рак — это опухоль, появившаяся вследствие мутации клеток. Сперва опухоль, появившаяся вследствие мутации клеток, увеличивается очень медленно, её называют предраковой. В раковую она превращается, когда её клетки начинают размножаться гораздо быстрее, чем клетки предраковой опухоли.

Клетки аденомы не мутационные, они не могут превратиться в раковые, поэтому аденому специалисты по раку никогда не называют причиной рака простаты. Раковая опухоль, разрастаясь, может внедриться в ткань аденомы. Поэтому при операциях на аденоме исследуют удаленные ткани с целью выявления рака.

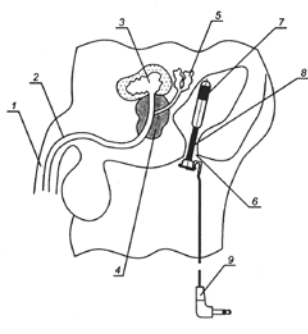
Отличие лечения рака простаты от рака других органов заключается в том, что из-за гематопростатического барьера химиотерапия рака простаты неэффективна. Её применяют, в основном, для лечения метастазов. При лечении рака простаты прибегают к следующим методам лечения: радикальная операция (простатэктомия), лучевая терапия или радионуклидная имплантационная терапия.

Радикальная простатэктомия — серьезная хирургическая операция. Под наркозом пациенту делают разрез в нижней части живота и затем удаляют предстательную железу целиком вместе с обнаруженной раковой опухолью и близлежащими лимфоузлами. Срок госпитализации составляет не менее 10 дней. Для выделения мочи по крайней мере на

три недели будет установлен катетер. Операция рискованная. В Англии смертность после операции достигает в течение года 9 %, то есть, больше, чем от операций на сердце.

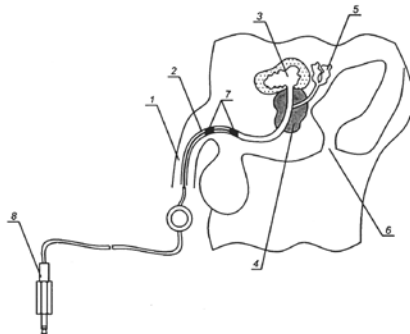
Лечение предстательной железы путем устранения застоя крови в простате

Самый простой вариант лечения основан на применении электростимулятора ЭСРВ-01, или ЭСРВ-02 «Фрося» с ректальной насадкой. Смазав насадку вазелином или каким-либо растительным маслом вводят ее в задний проход (рис. 7) и подключают к электронному блоку. Включив электронный блок, надо убедиться, что электрические импульсы проходят в тело. Для этого существуют две системы контроля (звуковая и световая) в электронном блоке «Фроси» и только звуковая в электронном блоке ЭСРВ-01 (см. паспорта к электростимуляторам). Продолжительность процедуры — 30 минут один раз в день. Количество процедур зависит от состояния простаты. У одних все симптомы уходят после 4-5 ежедневных процедур. Другим положительного эффекта приходится добиваться несколько месяцев. Это можно объяснить различной степенью изменений, происшедших в простате за время болезни. Если у больного произошли изменения незначительные, а симптомы мочеполювых нарушений проявились сразу же с момента начала болезни, то восстановление работы капилляров происходит быстро. У тех же, у кого застой в простате и ее болезнь очень долго не приводили к появлению мочеполювых нарушений, положительный эффект от электростимуляции проявляется не сразу (бывает, через 2...3 месяца).



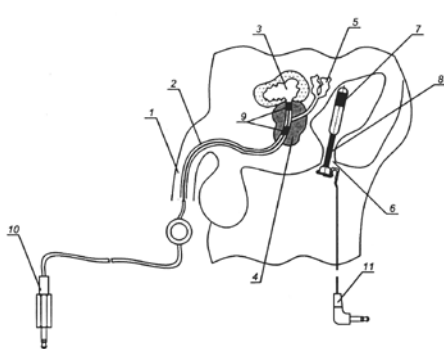
1 — половой член; 2 — мочеиспускательный канал (уретра); 3 — мочевой пузырь; 4 — предстательная железа; 5 — семенные пузырьки; 6 — задний проход; 7, 8 — электроды; 9 — штекер.

Рис. 7



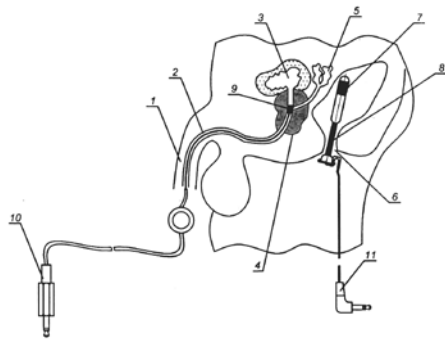
1 — половой член; 2 — мочеиспускательный канал (уретра); 3 — мочевой пузырь; 4 — предстательная железа; 5 — семенные пузырьки; 6 — задний проход; 7 — электроды; 8 — штекер.

Рис. 8



1 — половой член; 2 — мочеиспускательный канал (уретра); 3 — мочевой пузырь; 4 — предстательная железа; 5 — семенные пузырьки; 6 — задний проход; 7, 8, 9 — электроды; 10, 11 — штекер.

Рис. 9



1 — половой член; 2 — мочеиспускательный канал (уретра); 3 — мочевой пузырь; 4 — предстательная железа; 5 — семенные пузырьки; 6 — задний проход; 7, 8, 9 — электроды; 10, 11 — штекер.

Рис. 10

Если после месяца лечения улучшение мочеиспускания не произошло, скорее всего нужно лечить мочеиспускательный канал или мочевого пузыря. Для лечения мочеиспускательного канала можно применить электростимуляцию через уретральную насадку. На рис. 8 показано лечение уретры при размещении электродов в средней её части. Некоторым приходится начинать со входа в уретру, поскольку из-за сужения уретры при её воспалении вставить в нее безболезненно удастся не более 5 см уретральной насадки. Через 5...7 дней лечения насадку удастся продвинуть еще на 4...5 см, а через 10...15 сеансов электростимуляции уретральная насадка вводится в уретру уже на всю длину. При этом расположении уретральной насадки электростимуляция оказывает лечебное воздействие и на предстательную железу, способствуя устранению в ней застоя.

Некоторые урологи советуют проводить электростимуляцию с одновременным использованием сразу двух насадок: уретральной и ректальной (см. рис. 9). К электронному блоку они подключаются через соединитель «Дуэт». Если уретра сильно сжата из-за хронического простатита или наличия аденомы, то вместо уретральной насадки можно применить насадку «бусинка» существенно меньшего диаметра. «Бусинка» имеет на конце насадки миниатюрный электрод (см. рис. 10). Две насадки: «бусинка» и ректальная — подключаются к розеткам соединителя «Дуэт», а штекер соединителя подключается к электронному блоку. Продолжительность процедуры — 30 минут. Курс — 10...15 процедур.

Для повышения эффективности лечения рекомендуется применять насадку «таблетка», которую держат во рту 30...40 минут в день. Во-первых, она улучшает работу желудочно-кишечного тракта, помогает избавиться от запоров, а это очень важно для лечения простаты. Во-вторых, электростимуляция полости рта воздействует на работу центральных органов вегетативной нервной системы, регулирующих выработку гормонов. В частности, воздействуя на гипофиз, электростимуляция усиливает выработку гормона роста человека, а это очень важно при лечении простаты и для преодоления депрессии, вызванной болезнью.

Редко, но бывает, что 2...3 месяца лечения простатита и аденомы простаты электростимулятором ЭСРВ-01 не устраняют нарушений в мочеиспускании. Может оказаться, что причина нарушений не в предстательной железе, а в межпозвоночных дисках спины (стр. 34-38) или в нарушении (ослаблении) мышц мочевого пузыря. В этом случае хорошим добавлением к курсу электростимуляции с помощью насадок, вставляемых в задний проход и в уретру, будет применение подключаемого к электронному блоку ЭСРВ-01 биокомпресса БК на спину. Он уменьшает боли в спине, поможет избавиться от цистита, других нарушений в органах малого таза.

Эффективным для лечения болей в спине и для лечения частого мочеиспускания, связанного с беспорядком в позвоночнике, является применение электромиостимулятора «Патра» в следующих вариантах.

1. Пояс или двухполюсный электрод устанавливается на позвоночник в районе боли. В электронном блоке «Патра» устанавливают регулятором уровень, создающий ощутимые натяжения и расслабления мышц спины. Длительность процедуры 30 минут. Курс 3...4 недели по 5 раз в неделю.
2. Пояс или двухполюсный электрод устанавливается на живот ниже пупка. Процедуры помогают укрепить мышцы мочевого пузыря, кишечника, хорошо влияют на выведение песка из почек.
3. Дополнительно к двухполюсному электроду или поясу, расположенным поочередно на спине или на животе, устанавливают специальный электрод на промежность. Тренируются мышцы промежности, тазового дна, мочевого пузыря.

Хороший результат в укреплении мышц простаты, прямой кишки, мочевого пузыря, промежности можно получить, подключая ректальную насадку (см. рис. 7) через специальный переходник к электромиостимулятору «Патра». Уровень воздействия можно регулировать, получая отчетливые ощущения напряжения и расслабления мышц. Длительность процедур при тренировке мышц промежности с помощью «Патры» нужно наращивать постепенно, пока мышцы не окрепнут. Иначе после первых же процедур придется столкнуться с болью в мышцах малого таза.

Внимание! Процедуры с электростимулятором «Патра» могут привести к выжиманию из простаты в уретру сгустка венозной крови, при этом мочеиспускание может несколько ухудшиться. Насадка бусинка позволяет «отцепить» сгусток крови от стенок уретры, после чего мочеиспускание существенно улучшается. Прежде чем начать применять для лечения простаты электростимулятор «Патра», желательно посоветоваться с урологом.

Вспомогательные упражнения для устранения застоя крови в простате.

- Сделайте глубокий вдох, раздув живот. Задержите дыхание на 10 секунд. Выдохните, стараясь, чтобы живот «прилип» к позвоночнику. Повторить 5 раз подряд. Делайте это упражнение не менее трех раз в день.
- Стоя на одной ноге, другой делайте свободные махи вперед-назад. По 40...100 махов на каждой ноге.
- Стоя, сидя, лежа втягивайте анус как можно сильнее в течение 8...10 секунд. Сделайте упражнение 3 раза подряд. Делайте это упражнение не менее трех раз в день.
- Стоя выполните 30 боковых наклонов сперва в одну сторону, затем — в другую.
- Стоя делайте прыжки на месте с разной высотой подскоков. Начать с 50 прыжков, довести до 300 ежедневно.
- Ходьба на ягодицах. Сядьте на пол, вытянув ноги вперед и в стороны. Двигайтесь вперед-назад по 30...50 шагов каждой ягодицей.
- Лежа на спине, приподнимите её над полом на 10 секунд, упираясь в пол затылком и ягодицами. Повторите 5 раз.
- Лягте на живот. Руки вытяните вдоль туловища. Опираясь только на живот, приподнимите от пола грудь и выпрямленные ноги. Задержитесь в этом положении пока не устанете. Повторите 3 раза.
- Бег трусцой в комнате, а лучше в лесу по тропинке 2...3 км.
- Положите на пол резиновый мяч и лягте на него животом. Опираясь об пол руками, прокатывайте тело по мячу в течение 3...5 минут.
- Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой. Не сгибая ноги в коленях, потяните руки к стопам. Делайте упражнение 3...5 минут ежедневно.
- Сядьте промежностью на теннисный мяч (от большого тенниса). Поддерживайте тело руками. В течение 3...5 минут прокатывайте мяч в зоне промежности, постепенно увеличивая давление.
- Подстраховывая себя руками, попробуйте сделать шпагат, разводя ноги до максимального возможного расстояния. Задержитесь в этом положении 20...30 секунд. Старайтесь постепенно увеличивать расстояние между ногами.

О ПЛОСКОСТОПИИ, ДИАБЕТЕ И ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

По статистике у нас более половины населения страдает плоскостопием. Слабые мышцы стопы с годами приводят к болям в голеностопе, в коленях, в тазобедренном суставе. Укрепить мышцы стопы можно с помощью электростимулятора «Патра», если к электронному блоку подключить насадку «тустеп» и использовать ее для тренировки мышц стопы.

.....

Подготовка и проведение процедуры

В трех литрах воды размешайте столовую ложку морской или поваренной соли. Влейте раствор в два тазика, стоящие на полу, по полтора литра в каждый. Сядьте на стул перед тазиками и опустите ноги в тазики. Если тазики металлические, постарайтесь, чтобы они не соприкасались. Наденьте контакты насадки «тустеп» на контакты электронного блока «Патры», а электроды (круглые пластинки из нержавеющей стали) опустите по одной в воду в каждый тазик (можно под пятки или рядом с ними). Включите электронный блок и подберите регулятором уровень, при котором сокращение мышц голени и мышц стопы будут ощутимыми (заметными). Нажимая через каждые 5 минут на кнопку на электронном блоке «Патра», можно менять режимы тренировки мышц. Поскольку воды в тазике немного, можно, сводя колени или, наоборот, разводя их, тренировать преимущественно мышцы внешней опоры стопы или внутренней. Длительность процедур 20-30 минут. Результаты ощутимы уже после нескольких процедур. Например, подросток 12-ти лет после четырех процедур смог подолгу ездить на велосипеде, а до этого настолько быстро уставал, что старался избегать велосипеда. Предлагаемая тренировка полезна и при диабетической стопе. Будет больше пользы, если в воде кроме соли растворить еще и четверть чайной ложки медного купороса.

Применение «Патры» с насадкой «тустеп» может принести пользу и при варикозных венах в ногах из-за того, что массируются и тем самым укрепляются икры ног. Во время электростимуляции усиливается кровообращение, стимулируется обмен веществ, улучшается трофика тканей.

ЧТО ТАКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ?

Вопрос о том, какова может быть (должна быть) продолжительность жизни человека, еще долго не будет иметь ответа. Обычно говорят о средней продолжительности жизни в той или иной стране, даже составляется рейтинг стран мира, в котором сейчас на первом месте Андорра (средняя продолжительность жизни мужчин 80 лет, женщин 85 лет), в других рейтингах на 1-ом месте Швеция, в третьих — Япония. На последнем — Свазиленд, где средняя продолжительность жизни мужчин и женщин 32 года. Россия находится где-то во второй сотне, мужчины, в среднем, живут 59 лет, женщины — 72 года. Существуют международные стандарты, как считать среднюю продолжительность жизни. Но, поскольку среднюю продолжительность можно использовать для оценки качества жизни в стране, а, значит косвенно и для оценки правящего режима, то стандарты расчета не везде соблюдаются. Например, в каких-то странах не учитываются при расчетах дети, умершие в возрасте менее года, без вести пропавшие и так далее.

Для оценки возможности долгожительства, в некоторых странах отдельно учитывают всех, перешагнувших 100-летний рубеж. Или, например, считают, сколько долгожителей приходится на каждую тысячу жителей.

Большой интерес представляют конкретные данные о том, сколько лет прожил тот или иной долгожитель, какого образа жизни он придерживался, много ли болел.

Считается, что дольше всего жил китаец Ли Чунк Юн (252 года). Много долгожителей было в СССР (осетинка Тепсе Абзиев, 180 лет; Аргизи Халитов, 180 лет; Ширали Мислимов, 168 лет; Ширин Гасанов, 150 лет; Махмуд Эйвазов, 148 лет; Меджит Агаев, 140 лет). Поль Брэгг в своей книге «Чудо голодания» рассказал о встрече с турком Зора Ага, прожившим 156 лет. Кстати, Брэгг планировал прожить не менее 250 лет, но погиб, катаясь во время шторма на доске по океанским волнам. В книге было написано, что в момент гибели Брэггу было 94 года... Много позже я узнал, что Брэгг на самом деле погиб на 81-м году жизни, а 94 года — это ошибка переводчика.

Естественно захотелось узнать, а не приписаны ли годы жизни всем вышеперечисленным долгожителям? Нашел информацию о том, что советские и американские геронтологи в 70-е годы совместно изучали долгожителей Кавказа. Они не нашли доказательств достоверности определения их возраста. То есть, информация о долгожителях Кавказа относится к разряду: **хотите — верьте, хотите — не верьте**. Но тогда приведенную выше информацию о долгожителях было бы справедливо дополнить сведениями из Библии и сразу получилось бы, что долгожителем *всех времен и народов* был Мафусаил, проживший 969 лет. Продолжительность жизни всех, живших до Мафусаила, была почти такая же, около тысячи лет (Адам прожил всего 850 лет, но стоит ли огорчаться из-за каких-то 150-ти лет?). После потопа жизнь человеческая постепенно сократилась почти в 10 раз (Иосиф прожил 110 лет, Моисей, выводивший евреев из Египта, — всего 120 лет). Зачем Бог так сильно укоротил человеческую жизнь? Чтобы ответить на этот вопрос, надо сперва поискать ответ на вопрос: **Зачем Бог создал человека?** Поскольку мне в МГУ имени М. В. Ломоносова приходилось сдавать экзамен по атеизму, сразу же скажу, что я знаю теорию Дарвина о происхождении видов, но она совсем не убедительна на переходе от обезьяны к человеку. **Эволюцию человека из обезьяны я как-то не вижу, не могу ее представить**, сказала Н. П. Бехтерева, директор Института мозга Академии наук СССР, и в конце жизни предположила, **что человек, скорее всего, имеет инопланетное происхождение**.

Я на сто процентов **согласен** с Натальей Петровной насчет невозможности эволюционного преобразования обезьяны в человека и на сто процентов **не согласен** с ее предположением об инопланетном происхождении человеческих существ.

Вспоминается детский стишок:

Господи Боже,
зачем люди рождаются в коже,
лучше бы в шерсти,
сразу лет шести.

В этих строчках выражена мечта человека об эволюции *назад*. Эволюция вперед — это фундаментальные процессы генетической изменчивости, адаптации и отбора, обеспечивающие выживание вида во все более трудных условиях жизни. Зачем, превращаясь из обезьяны в человека, надо было избавляться от шерсти? Для красоты? Представьте, что все мужчины и женщины из поколения в поколение покрыты красивой шерстью и, вдруг, какие-то особи рождаются абсолютно голыми. Спрашивается, мы признаем их красоту? Скорее всего, нет. Тогда для чего у людей почти нет шерсти?

...У быков, котов, кобелей, кабанов, львов, ослов..., то есть у всех особей мужского пола среди млекопитающих, включая мужчин, в половой системе есть предстательная железа и у всех она *одета* на мочеиспускательный канал. Спрашивается, могло ли быть такое совпадение, если бы все млекопитающие были бы земного происхождения, а люди прилетели с другой планеты?..

...При любом беспорядке в предстательной железе она пережимает мочеиспускательный канал, обрекая «мужчину» у всех видов млекопитающих на мучения и преждевременную смерть. Спрашивается, почему за миллионы лет эволюция не помогла «мужчинам» избавиться от источника многих бед?..

...Огромное разнообразие органической жизни — научный факт, процессы генетической изменчивости, адаптации и отбора — тоже научный факт, а вот распространение понятия *эволюция* на все живое, в том числе, на крупных животных и на человека — уже не наука, а философская система, в которую можно верить, а можно не верить. Библия основана на другой философской системе, многим эта система нравится, но много и тех,

кто ее отвергает. Среди большого многообразия философских систем, объясняющих происхождение жизни на Земле, мне больше нравится следующая:

Когда пришло время населять Землю, Великий Конструктор (Творец, Природа, Бог, Космос...), наделенный, безусловно, великим умом, придумал что-то простейшее, например, несколько видов вирусов, способных выжить в очень непростых условиях. Потом или сразу же Он запустил *процессы генетической изменчивости, адаптации и отбора*, чтобы вирусы не вымерли полностью ни при каких обстоятельствах. Если Вы подумали, что я — верующий, Вы будете неправы. Наоборот, я **не верю**, что неживая материя может сделать что-то живое. Не имея ума, невозможно сделать что-то, обладающее умом!

Я знаком с большим количеством конструкторов, с одними — очно, с другими — заочно, и могу утверждать, что всем им присуще следующее:

1. Они гордятся оригинальными решениями и готовы применять их во всех разработках.
2. У каждого из них бывает какая-то цель (идея), над которой приходится очень долго работать, но все найденные решения в чем-то его не удовлетворяют.

Например, Великий Конструктор придумал первых многоклеточных животных снабжать *сторожевым мозгом*, способным анализировать окружающую обстановку на предмет потенциальной опасности и моментально принимать меры по спасению. Такой мозг похож по функции на министерство по чрезвычайным ситуациям (МЧС). Например, если прикоснуться травинкой к коже гусеницы, она мгновенно свернется в кольцо. Если бы у гусеницы был бы мозг, как у людей, и она начала бы думать, как ей реагировать на прикосновение травинки, то до принятия решения прошло бы очень много времени, и гусеница могла бы погибнуть. Решение со *сторожевым мозгом* было красивое и эффективное, поэтому Великий Конструктор устанавливал его во всех, вновь создаваемых видах животных. Человека Великий Конструктор наделил огромным мозгом (целых три этажа и огромный перечень возможностей), но не мог забыть о своем изобретении, поэтому на первом этаже мозга он разместил *сторожевой мозг*, почти такой же, как и у гусеницы (эту часть мозга в умных книжках называют примитивным мозгом). Сейчас считается, что у человека примитивный мозг не такой уж и примитивный, если ему поручено, кроме анализа внешней обстановки, анализировать и мысли на верхних этажах мозга и немедленно реагировать, если эти мысли ему (примитивному мозгу) не понравятся. Мне кажется, что никто ему этого не поручал, наоборот, *сторожевой мозг* присвоил себе лишние функции и стал самолично наказывать человека за мысли. Это закономерно, ведь любое бюрократическое звено, участвующее в управлении, стремится расширить свои функции.

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ

Вопрос — почему мы стареем — интересовал человечество всегда. Сейчас наука развивается сумасшедшими темпами, существует уже более двухсот теорий старения, но причины старения до сих пор неизвестны. Одни теории, например, полагают, что в живом существе есть биологические часы, отсчитывающие оставшийся срок жизни. По этим теориям смерть можно приблизить, но отодвинуть ее невозможно. В других теориях считается, что можно прожить существенно дольше, если снизить отравление организма токсинами, вырабатываемыми в своем же желудочно-кишечном тракте. Ставят опыт, сажая крыс на специальную диету, и добиваются увеличения продолжительности их жизни на 50%.

Неясно, когда начинается старение. По одной из теорий старение начинается с момента, когда в организме снижается скорость замены старых клеток на молодые. Поскольку скоростью замены клеток управляет гормон роста, а его количество в организме резко снижается к 25-ти годам, значит, старение начинается в 25 лет.

С чего начинается старение? С появления седины, морщин на лбу или застоя крови в предстательной железе?

Загадка Сфинкса: Какое существо вначале передвигается на четырех ногах, затем на двух, а еще позже — на трех?

Правильный ответ дал царь Эдип: Это человек, который ползает в детстве на четвереньках, ходит на двух ногах, став взрослым, и опирается на палку в старости.

Рассказал об Эдипе в загадке Сфинкса драматург Софокл в 5-ом веке до нашей эры. Получается, что 2500 лет назад наступление старости определяли по походке (постареть — значит потерять способность ходить нормально). И сейчас тугоподвижность в суставах и боль в коленках считаются признаками старости.

Есть такое понятие — продолжительность жизни вида. А.Комфорт в 1967 году привел следующие данные: бабочка-поденка живет несколько часов, у пчел трутень живет две недели, а матка — 4 года, у рыб горбуша живет до 3-х лет, а белуга — до 80 лет, у птиц соловей живет до 4-х лет, филин — до 75, а лебедь — до 100 лет. Крыса живет 3 года (а на специальной диете — 4,5 года), собака — до 18 лет, слон — до 80-ти, человек — до 120, а черепаха — до 200 лет.

Клавдий Геримп (древний Рим) прожил 115 лет и 5 дней, врач Гиппократ в 4-ом и 5-ом веках до нашей эры прожил 90 лет, Софокл — в 5-ом веке до нашей эры жил 90 лет. Э.Монтегю в прошлом веке прожил 95 лет, Б.Рассел — 98 лет, а Б. Ефимов в 19-ом, 20-ом и 21-ом веках прожил 108 лет.

А вот что за предыдущие 3000 лет о долгожительстве, причинах смерти и успехах медицины говорили знаменитые люди нашей планеты (всерьез и шутивно).

1000 лет до нашей эры

Царь Соломон

Унылый дух сушит кости.

500-600 лет до нашей эры

Эзоп

Для людей работа является наслаждением.

Эсхил

Хоть плохо мне, но это не причина,

Чтоб доставлять страдания другим.

300-500 лет до нашей эры

Платон

Гимнастика есть целительная часть медицины.

Аристотель

Жизнь требует движения.

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное бездействие.

Сократ

Лучшая приправа к пище — голод.

Нельзя врачевать тело, не врачуя душу.

Воспоминания — вот из-за чего мы стареем.

Геродот

Лучше быть предметом зависти, чем сострадания.

Гиппократ, врач

Беспричинная усталость предвещает болезнь.

Если сон облегчает страдания, болезнь не смертельна.

Лечит болезни врач, но излечивает природа.

Александр Македонский

Я умираю от помощи слишком многих врачей.

100-300 лет до нашей эры

Плутарх

Медицина заставляет нас умирать продолжительнее и мучительнее.

Апулей

Прекращение деятельности всегда приводит за собой вялость, а за вялостью идет дряхлость.

Гален, врач

Народ жаждет лекарств.

Цицерон

Труд делает нечувствительным к огорчениям.

Труд притупляет горе.

100 лет до нашей эры — 100 лет нашей эры

Сенека

Старость – неизлечимая болезнь.

Кто из нас не преувеличивает своих страданий и не обманывает самого себя.

Иные лекарства опаснее самих болезней.

Одно из условий выздоровления – желание выздороветь.

Ничто так не препятствует здоровью, как частая смена лекарств.

И старость полна наслаждений, если только уметь ею пользоваться.

Чем несправедливее наша ненависть, тем она упорнее.

Тацит

Человеческой душе свойственно питать ненависть к тем, кому мы нанесли оскорбление.

301-500 годы

Богослов Августин

Для многих легче полное воздержание, чем надлежащая умеренность.

1501-1700 годы

Франсуа Рабле

Старых пьяниц встречаешь чаще, чем старых врачей.

Бенджамин Франклин.

Чем лучше врач, тем больше он знает бесполезных лекарств.

Пока пищу не научились варить, ели в 2 раза меньше.

У. Шекспир

Легкое сердце живет долго.

Труд, который нам приятен, излечивает горе.

Работа, которую мы делаем охотно, исцеляет боли.

1701-1900 годы

Луи Пастер

Вино — самый здоровый и гигиеничный из напитков.

Авраам Линкольн

Если выпивка и приносит вред, то вред этот проистекает не от употребления плохой вещи, а от плохого употребления хорошей вещи.

Томас Эдисон

Работа глушит тоску лучше, чем выпивка.

Д. Свифт

Все хотят жить долго, но никто не хочет стареть.

М. Салтыков-Щедрин

Врачебная наука популяризирует болезни, делает их общедоступными.

Ф. Достоевский

*Веселость человека — это выдающаяся черта человека.
Нет счастья в бездействии.*

Г. Гейне

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

И. В. Гете

Когда человек стар, он должен больше работать, чем когда был молод.

Ф. П. Гизо

Кто должен жить для других, не вправе пренебрегать собственной жизнью.

1801–2008 годы

Козьма Прутков

Смерть для того поставлена в конце жизни, чтобы удобнее к ней приготовиться.

В. И. Ленин

Упаси боже от врачей-товарищей вообще, от врачей-большевиков в частности.

Д. Карнеги

Ведите себя так, будто ты уже счастлив, и ты действительно станешь счастливее.

Б. Рассел

Диагностика достигла таких успехов, что здоровых людей практически не осталось.

Чтобы стать долгожителем, нужно тщательно выбирать своих предков.

Венедикт Ерофеев

Кто хочет, тот допьется.

С. Е. Лец

Жизнь — вредная штука. От нее все умирают.

Со времени создания человека все усовершенствования в его конструкции ограничиваются протезами.

Толстенькие живут меньше, зато едят больше.

Э. Ионеско

Медицина — это искусство делать выводы о симптомах болезни на основании причин смерти.

А. Чехов

Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни.

От чего умер ваш дядя? — Он вместо 15 капель Боткина, как прописал доктор, принял 16.

У. Черчилль

Я извлек из выпивки больше, чем выпивка из меня.

Я всегда следовал правилу: не беги, если можешь стоять, не стой, если можешь сидеть, не сиди, если можешь лежать.

В молодости я взял себе за правило не пить ни капли спиртного до обеда. Теперь, когда я уже не молод, я держусь правила не пить ни капли спиртного до завтрака.

И. И. Мечников

Человек при помощи науки в состоянии исправить несовершенство своей природы.

Старость наша есть болезнь, которую нужно лечить как всякую другую.

И. П. Павлов

Счастье человека — где-то между свободой и дисциплиной.

Отдых — это перемена занятий.

Жизнь только для того красна, кто стремиться к постоянно достигаемой, но никогда не достижимой цели.

Н. Н. Бурденко

Тот, кто работает, всегда молод. Может быть, труд вырабатывает какие-нибудь собственные гормоны, повышающие жизненный импульс.

В. Ключевский

Старики не рождаются, а только умирают и, однако, все не переводятся.

Гигиена учит, как быть цепной собакой собственного здоровья.

Детальное изучение отдельных органов отучает понимать жизнь всего организма.

Генри Форд

Думать — самая трудная работа; вот почему этим занимаются немногие.

Я никогда не стою, если имею возможность сидеть, и никогда не сижу, если имею возможность лежать.

Гимнастика это полная чушь. Здоровым людям она не нужна, а больным противопоказана.

Л. Н. Толстой

Надо жить так, чтобы не желать смерти и не бояться ее.

В. М. Бехтерев

Если больному после разговора с врачом не становится легче, то это не врач.

Эрих Мария Ремарк

Воспоминания — вот из-за чего мы стареем.

Н. Заболотцкий

Не позволяй душе лениться!

Чтоб в ступе воду не толочь,

Душа обязана трудиться

И день, и ночь, и день и ночь!

И. Ильф и Е. Петров

Не делайте из еды культура.

Ф. Искандер

Страдать проще, чем создавать.

Ф. Л. Райт

Чтобы по-настоящему похудеть, достаточно отказаться от трех вещей – завтрака, обеда и ужина.

С. Смайлс

Жизнерадостность — это не только признак здоровья, но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней.

Агата Кристи

Великое преимущество врача заключается в том, что он не обязан следовать собственным советам.

Э. Кроткий

Сердце надо беречь. И не только свое.

ОТЗЫВЫ ПОКУПАТЕЛЕЙ

Замучила грыжа межпозвоночного диска. Никакие мази уже не помогли, почти все выывали аллергию. С операцией тянула, как могла. Сосед по даче порекомендовал воспользоваться электростимулятором ЭСРВ-01. Прибор ЭСРВ-01 купила с поясом БК-514, спала в нем почти каждую ночь. Стало полегче, но проблема никуда не ушла. Читая в очередной раз книжечку об ЭСРВ-01, подумала, а что, если потренировать мышцы спины электростимулятором Патра? Съездила на предприятие, проконсультировалась и приступила. Каждый вечер по 30 минут лежала на электродах Патры, держала приборчик в руках и регулировала так, чтобы отчетливо ощущать натяжение мышц и их расслабление. Затем одевала БК-514, подключала к приборчику ЭСРВ-01 и засыпала. Через полтора месяца про грыжу и забыла. В мужнины Жигули сажусь без проблем, а раньше это была целая процедура. Для закрепления результата Патрой и ЭСРВ-01 пользуюсь теперь через день.

Лидия Константиновна Зайцева, Московская обл.

В 2005 году приобрела для себя аппарат Патра, а для мужа электростимулятор ЭСРВ-01. Оба прибора оправдали наши надежды. Муж пошел на поправку, и с личной жизнью у нас все наладилось. Патра помогает мне держать себя в норме.

Архипова Мария Владимировна, г. Новосибирск.

Я болею два года деформирующим артрозом. Ваш прибор Патра спасает меня от атрофии мышц, уменьшает боли в суставах.

Губанова Раиса Федоровна, Р. Чувашия.

В апреле 2009 года я почувствовал дискомфорт и хруст в левом коленном суставе, затем через некоторое время появились щелчки при разгибании ноги, сопровождающиеся болью. Я обратился в поликлинику по месту жительства к хирургу.

Он направил меня на рентген коленного сустава. Диагноз — артроз. Было назначено медикаментозное лечение. При лечении препаратами месяц, другой особого улучшения не было, если не учитывать временное улучшение после растирания гелем. И тут я случайно обратил внимание на рекламу прибора Патра. Сразу же после трех-четырех дней лечения Патрой самочувствие заметно улучшилось. Процедуры с Патрой проводил два раза в день по 30 минут. Боли стали утихать, правда, не надолго, но со временем становилось все лучше и лучше, затем стал принимать Колонин. Сейчас состояние моих суставов удовлетворительное, самочувствие тоже удовлетворительное.

Для закрепления результата лечения хотелось бы приобрести прибор ЭСРВ-01.

Дедковский Владимир Иванович, г. Рязань.

Мне прибор Патра понравился. При таком кратком лечении исчезли боли в спине (я так долго ими мучился), боли в локте, в предплечии, в колене. Результаты сообщаю своим больным товарищам. Они, как и я, считают чудом действие прибора.

Курочкин Николай Петрович, г. Валдай, Новгородская обл. Наша справка: 18 ноября 2009-го года Курочкину Николаю Петровичу исполнилось 100 лет.

В 2007 году обратился в Центральный институт травматологии и ортопедии (ЦИТО) с острой болью в области правого бедра. В 2008 г. получил заключение ЦИТО (справка № 20069 от 1.07.2008 г.) следующего содержания: Асептический некроз головок обеих бедренных костей. Вторичный двухсторонний коксартроз 3-ей степени. Стойкий болевой синдром и нарушение функций опороспособности нижних конечностей. Показано: Тотальное эндопротезирование обоих тазобедренных суставов.

После эндопротезирования в январе 2009 г. правого тазобедренного сустава через два месяца нахожу в газете и в ИНТЕРНЕТЕ информацию об аппарате Патра производства ООО «КИРЛЕНА». С апреля 2009 г. ежедневно утром и вечером по 30 минут провожу электростимуляцию кровообращения левого тазобедренного сустава согласно рекомендациям ООО «КИРЛЕНА». В результате эндопротезирование левого сустава откладываю уже больше года, поскольку в левом суставе боли меньше, а опорнодвигательные функции выше, чем в прооперированном правом. Благодаря применению аппарата Патра надеюсь уберечь левую ногу от операции.

Владимир Аркадьевич Р. г. Москва, моб. тел. +7-903-720-98-63.

ИЗ ОПЫТА АВТОРА

Известно, что шансы стать долгожителем существенно выше у тех, кто в молодости имел серьезные проблемы со своим здоровьем. Скорее всего, так происходит потому, что они рано были вынуждены уделять большое внимание собственному оздоровлению, подобрали для себя и сохранили на долгие годы образ жизни, обеспечивающий длительное здоровье.

Наоборот, люди, исходно имеющие хорошее здоровье, профилактикой, как правило, не занимаются. Проблемы со здоровьем возникают у них неожиданно, обычно в период от 40 до 50 лет. Многие из них, узнав о том, что серьезно больны, кардинальных мер по оздоровлению не предпринимают, так как наслышаны, что для этого требуются большие физические и волевые усилия, кардинальное изменение образа жизни. Сужу по себе: когда я узнал, что мое здоровье неожиданно закончилось, то, перестав, в поисках смысла жизни, читать классиков литературы, сосредоточился на чтении классиков народной медицины для поиска рекомендаций, как вернуть здоровье. Примеряя к себе рекомендации многих авторов (П. Брэгг, Ю. Власов, Н. Амосов, Ю. Андреев, Л. Хей, Г. Сытин, Г. Шаталова, ...), понял, что для меня они не приемлемы. Верю, что кому-то помогло моржевание, другому — поднятие тяжестей, третьему — самовнушение с утра до вечера, четвертому — введение в рацион питания собственной мочи. А что делать мне, если пить урину противно и привыкнуть невозможно, панически боюсь, что поднятая штанга обязательно упадет на ногу, к холоду — аллергия, а в молитву не верю? Конечно, хотелось бы избавиться от болезни и затем долго, до самой смерти, оставаться здоровым, еще больше хочется не впасть на старости лет в маразм и не стать ежечасной обузой для родных и близких. Со студенческих лет знал, что насиловать себя больше недели мне не удавалось даже для очень благородной цели, поэтому ни одному из авторов следовать не стал.

Но жить-то хочется, поэтому вопрос, что делать, застрял в голове надолго. В поисках решения вспомнил, чему учили в ВУЗе: сомневайся во всем.

Что можно поставить под сомнение у Брэгга? Он утверждал, что соль вредна, пил дистиллированную воду, не старел и ушел из жизни в 81 год не естественным путем, а в результате трагедии, не совладав с океанской волной (катался на волнах во время шторма). Но из истории человечества знаю, что торговля началась с продаж соли, значит, человеку она нужна была и в древние времена. Я могу есть пищу без соли, но очень люблю соленья и квашенья (грибы, огурцы, помидоры, селедку, капусту, лобио) и не представляю, чем бы я мог питаться без них с августа по июнь включительно. Размышления о гибели Брэгга напомнили, что воздух при шторме пропитан солью. Все вдруг стало понятно: П.Брэгг жил на берегу океана, где воздух всегда пропитан солью, он вдыхал много соли, еще какую-то порцию соли получал через кожу, то есть он мог соль и не есть. Первый результат сомнений — рекомендации, разработанные для одного места жительства, не обязательно будут полезны людям, проживающим в других условиях. Появилась уверенность, что удастся найти изъяны и в других слишком строгих рекомендациях.

Во многих книгах рекомендуют ощелачивать организм, в частности, употребляя свежие овощи и фрукты. Квашеное (огурцы, помидоры, капуста) считается вредным, употребление запрещается. Проверая на себе, заметил, что после употребления свежей капусты желудочно-кишечный тракт работает гораздо хуже, чем после квашеной. Более того, квашеная капуста в щах, борще, солянке помогала мне избавляться от многих недомоганий, то есть была чем-то вроде лекарства. Из физиологии известно, что для каждого вида пищи нужны соответствующие ферменты. Получается, что в моем организме ферменты для свежей капусты не вырабатываются, а для квашеной — вырабатываются в достаточном количестве. Еще один вывод: надо выполнять только те рекомендации, которые соответствуют Вашей физиологии.

Во многих книгах содержатся рекомендации регулярно (от 30 минут до нескольких часов в день) выполнять интенсивные физические упражнения, добываясь чуть ли не удвоения пульса и давления, иначе, говорят, атрофируются многие мышцы, в том числе сердечная. Мне никогда не хотелось верить, что человек создан для физических нагрузок, что сила мышц определяется количеством тренировок. У животных эта связь тоже не прослеживается однозначно. Например, крокодил неподвижен неделями, а силой обладает немереной. Среди людей есть силачи от рождения. Тренировки им нужны только для того, чтобы ставить рекорды. Бывают люди слабые от рождения, и никакие тренировки не превратят их в силачей, но могут лишить здоровья. Вспомнил, что в Киево-Печерской лавре видел могилу Ильи Муромца (33 года сидел на печи с парализованными ногами. Когда команды из мозга стали доходить до ног, выяснилось, что сильнее его в мире никого нет. Получается, что за 33 года ничего не атрофировалось). Встречаются люди, у которых за какой-то месяц неподвижности мышцы исчезают, появляются пролежни. Третий вывод: нет четких доказательств, что человек не может быть здоровым без регулярной физической нагрузки. Наоборот, следует считать доказанным, что потребности в физической нагрузке у нас очень разные. Одних интенсивные физические упражнения могут вытащить из могилы, других — загнать в гроб.

Проанализировав большинство рекомендаций, содержащихся в книгах многоуважаемых авторов, разработал для себя программу поддержания хорошего здоровья и успешно ее выполняю. Мой пример доказывает, что практически каждый человек, утратив в какой-то момент жизни свое здоровье, может заняться его восстановлением без экстремальных физических нагрузок и невероятных волевых усилий и достичь успеха. Нужно (всего лишь) подкорректировать свой образ жизни, чтобы существенно снизить количество вносимых ежедневно в организм нарушений и наладить регулярное устранение нарушений, возникающих в организме и особенно в системах управления из-за

«напряжения повседневного существования». Как это сделать, можно прочесть в книге «Приборы для долголетия. Часть 3». Коррекция образа жизни относится, в основном, к согласованию привычек приема пищи и напитков с особенностями собственной физиологии, к периодическим чисткам организма, к уменьшению влияния на работу организма вредных привычек, к которым относятся злоупотребление курением и алкоголем, лень, жадность, страх, злость, зависть. Для регулярного устранения нарушений в системах управления, в его важнейших органах и системах предлагаются варианты тренировок различных (в том числе резервных) функций организма с помощью приборов, пищи, разума, дыхания.

Кишов Виктор Андреевич, кандидат физико-математических наук.



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

РЕГИСТРАЦИОННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ

№ ФС 022а2003/0295-04

от 15 июля 2004 года

Действительно до 15 июля 2013 года

ИЗДЕЛИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

Код ОКП 94 4410

Электромиостимулятор двухрежимный в комплекте с
электродами ЭМС-01-«ПАТРА»

НОРМАТИВНЫЙ ДОКУМЕНТ

ТУ 9444-004-47278139-2004

ПРЕДПРИЯТИЕ-ПРОИЗВОДИТЕЛЬ :

ООО «КИРЛЕНА», Москва, г. Зеленоград, ОКПО 47278139

ЗАРЕГИСТРИРОВАНО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ВНЕСЕНО В ГОСУДАРСТВЕННЫЙ РЕЕСТР
ИЗДЕЛИЙ МЕДИЦИНСКОГО НАЗНАЧЕНИЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ

Государственная регистрация предусматривает надзор за производством
в целях обеспечения безопасности, качества и эффективности
зарегистрированных изделий медицинского назначения и медицинской техники

Руководитель Федеральной службы
по надзору в сфере здравоохранения
и социального развития



Р.У.Хабриев

СИСТЕМА СЕРТИФИКАЦИИ ГОСТ Р
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ



СЕРТИФИКАТ СООТВЕТСТВИЯ

№ РОСС RU.МЛ06.В00059

Срок действия с 08.07.2010 г. по 07.07.2013 г.

№ 0020882

ОРГАН ПО СЕРТИФИКАЦИИ № РОСС RU.0001.11МЛ06
СРЕДСТВ ИЗМЕРЕНИЙ, МЕДИЦИНСКОЙ ТЕХНИКИ И ЭЛЕКТРООБОРУДОВАНИЯ
«ВНИИФТРИ-ТЕСТ»

Россия, 141570, Московская обл., Солнечногорский р-н, гор.поселение Менделеево,
ФГУП «ВНИИФТРИ», ОС «ВНИИФТРИ-ТЕСТ», тел. (495) 744-81-71, факс (495) 744-81-71

ПРОДУКЦИЯ

Электромиостимулятор двухрежимный в комплекте с электродами
ЭМС-01 – «ПАТРА»
Технические условия 9444-004-47278139-2009
Серийный выпуск

код ОК 005 (ОКП):

94 4410

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ

ГОСТ Р 50267.0-92, ГОСТ Р 50444-92 (Р.р. 3, 4),
ГОСТ Р 50267.10-93, ГОСТ Р 50267.0.2-2005

код ТН ВЭД России:

9018 90 850 0

ИЗГОТОВИТЕЛЬ

ООО «КИРЛЕНА», ИНН 7735085412, ОКПО 47278139
124460, Москва, Зеленоград, Южная промзона, ОАО «Ангстрем», Россия

СЕРТИФИКАТ ВЫДАН

ООО «КИРЛЕНА», ИНН 7735085412
124460, Москва, Зеленоград, Южная промзона, ОАО «Ангстрем», Россия
тел. :8(499)720-90-17, 8-916-461-60-93

НА ОСНОВАНИИ

Регистрационного удостоверения Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития № ФС 022а2003/0295-04 от 15.07.2004 г.
Протокола испытаний № 18/Э-046/10 от 01.07.2010 г. ИЛ ЭМС ТС «ВНИИФТРИ-ТЕСТ»
(аттестат аккредитации № РОСС RU.0001.21АЯ50)
Протокола испытаний № 18/Б-029/10 от 01.07.2010 г. ИЛ Б ТС «ВНИИФТРИ-ТЕСТ»
(аттестат аккредитации № РОСС RU.0001.21МЛ42)
Токсикологического заключения № 159-03 от 26.03.2003 г. ГУН ВНИИМТ МЗ РФ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Продукция маркируется знаком соответствия по ГОСТ Р 50460-92 рядом с товарным знаком производителя, на упаковке и свободном поле титульных листов эксплуатационных документов.



Руководитель органа

подпись

Э.Ф. Хамадулин

инициалы, фамилия

Эксперт

подпись

А.И. Хлябич

инициалы, фамилия

Сертификат имеет юридическую силу на всей территории Российской Федерации

ЛИТЕРАТУРА

1. Краткая медицинская энциклопедия. Москва, 1994г.
2. А.Д. Ноздрачев. Физиология вегетативной нервной системы. Медицина, Москва, 1983 г.
3. В.В. Пекарский и др. Автономные электростимуляторы организма человека и животных. Томск, 1995г.
4. А.А. Ушаков. Руководство по практической физиотерапии. Москва, 1996г.
5. Т.Л. Руденко. Физиотерапия. Ростов-на-Дону, 2000г.
6. Томас Хана. Искусство не стареть. Как вернуть гибкость и здоровье. Санкт-Петербург, 1996г.
7. Н.П. Бехтерева. Магия мозга и лабиринты жизни. Санкт-Петербург, 2008г.
8. www.veinoplus.ru Аппарат для устранения венозного застоя в ногах.
9. Регистрационное удостоверение Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития ФС 2006/2208 (на аппарат Veinoplus).
10. Ф, Батмангхелидж. Ваше тело просит воды. Минск, 2006
11. С. Мейеровиц. Вода — лучшее лекарство. Минск 2005
12. А. С. Залманов. Тайная мудрость человеческого организма. Глубинная медицина. Санкт-Петербург. 1996 г.
13. И. П. Неумывакин. Перекись водорода. Мифы и реальность. М. С-П. 2004 г.
14. Луиза Л. Хей. Исцели себя сам. Психологические причины болезней и метафизические пути их преодоления. Москва, 1996 г.
15. Кацудзо Ниши. Энергетическое дыхание. Санкт-Петербург, 2002 г.
16. М. Рэгг. Предстательная железа. Болезни и их лечение. Санкт-Петербург, 2000 г.
17. А. С. Залманов. Тайная мудрость человеческого организма. Глубинная медицина. Санкт-Петербург, 1991 г.
18. Артур Фридман, Роуз Девульф. 10 глупейших ошибок, которые совершают люди. Санкт-Петербург, 1996 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	1
Электричество и жизнь. История вопроса	2
Электротерапия. Физическая сущность методов	3
Электростимулятор Патра	6
Описание	6
Комплектация	6
Противопоказания	8
Показания к применению	8
Боли в суставах и позвоночнике	8
Бурсит	12
Головокружение	12
Грыжа межпозвоночного диска	13
Диабет	14
Запоры	15
Ишиас	16
Миозит	16
Миопатия	17
Мочекаменная болезнь	17
Неврит	18
Остеопороз	18
Остеохондроз	19
Паралич	20
Парез кишечника	20
Периартрит	21
Плексит	21
Плоскостопие	22
Недержание мочи	22
Радикулит	23
Сколиоз	24
Спондилез	24
Энкопрез (недержание кала)	25
Энурез, детский энурез, недержание мочи	25
Информация к размышлению	26
Массажер электронный импульсный для мышц лица и шеи ЭМИ-01 «Клео»	26
Что такое здоровье?	27
Бег трусцой... леж в кровати	28
Пейте воду, воду, господа!	31
Жизнь и магнитное поле	33
Время стрессов и страстей	34
О правильной осанке	38
Эластичные банки, вакуумный массаж	38
Диафрагма — второе сердце	39
О болезнях предстательной железы	40
О плоскостопии, диабете и варикозном расширении вен	49
Что такое долголетие?	50
Почему мы стареем	52
Отзывы покупателей	57
Из опыта автора	58
Литература	63
.....