

В И К Т О Р О С Т Р О В С К И Й

ВРАЧ-КЛИНИЦИСТ С 50-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ, К.М.Н., ХИРУРГ, РЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

**В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ**

**КАК САМОМУ
ПОСТАВИТЬ
СЕБЯ НА НОГИ
И ВЕРНУТЬ
ПОДВИЖНОСТЬ
СУСТАВОВ**



Москва
2019

УДК 615.8
ББК 53.54
О-77

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Anysh, AVIcon, Boo-Tique, bsd, Cory Thoman, Creative Mood,
DK samco, Evgenia B, Fun Way Illustration, Idea Trader,
Illustration Projects, Le Panda, LuckyStep, M.Stasy, Maria Kuza,
Mr. Rashad, NikomMaelao Production, onot, Panda Vector,
phipatbig, pimchawee, Rvector, Sabelskaya, Sergi Martin,
shopplaywood, Tanyastock, onenine19 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Островский, Виктор Михайлович.

О-77 Восстановление здоровья в домашних условиях:
как самому поставить себя на ноги и вернуть подвиж-
ность суставов / Виктор Островский. — Москва : Экс-
мо, 2019. — 176 с. — (Легендарные врачи рекомендуют).

ISBN 978-5-04-167490-8

Книга мэтра отечественной восстановительной медицины
В.М. Островского — это система знаний и практических со-
ветов: как восстановить функциональные резервы своего ор-
ганизма в пожилом возрасте, улучшить здоровье и качество
жизни, которые были снижены в результате болезни или не-
благоприятного воздействия окружающей среды.

Теперь вы сами сможете мобилизовать внутренние меха-
низмы защиты организма с помощью лечебного массажа и
лечебной физкультуры, приемов рефлексотерапии, которые
может использовать непрофессионал, и другой полезной ин-
формации по восстановлению своего здоровья в домашних
условиях.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-167490-8

© Островский В.М., текст, 2018
© Пицхелаури И., фото, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

Предисловие академика РАН В. В. Осико	5
Введение	7
РАЗДЕЛ 1. О ПРОФЕССИИ И НЕ ТОЛЬКО	11
Между оперой и операционной	11
Сельский доктор	13
Моя хирургия	32
О смерти	40
Новые технологии	46
Грыжа	50
Скальпель, как шпага	53
При болях в животе	60
Вся наша жизнь в рефлексах	65
Золотые иголки	78
Секрет здоровья и долголетия	84

РАЗДЕЛ 2. ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА В ВАШЕМ ДОМЕ87

Древневосточная теория
циркуляции энергии в организме 87

Понятие о биологически активных точках 91

Общедоступные методы рефлексотерапии 97

Немного о точках уха 111

Расположение и характеристика
некоторых биологически активных точек 116

Что делать при самых
часто встречающихся заболеваниях 125

Острые респираторные заболевания 126

Аллергические заболевания 127

Радикулярный синдром 131

Невралгии и невриты периферических нервов ... 138

*Вегетососудистая дистония и заболевания,
скрывающиеся за этим «диагнозом» 141*

Язвенная болезнь, гастриты 143

Энтериты и колиты 144

Гинекологические расстройства 146

Неврозы 149

Понятие о биоритмах 153

Некоторые приемы реанимации 157

Заключение167

Об авторе169

Предметный указатель171



ПРЕДИСЛОВИЕ

академика РАН В. В. Осико

Мы познакомились с ним в далеких уже восьмидесятих годах в весьма необычном месте. Каждое лето Московский дом ученых организовывал базы отдыха для своих членов. Одна из них располагалась на берегах реки Гая в Латвии. Условия жизни там были очень непритязательными. Жили в палатках на полном самообслуживании. Примитивность быта с лихвой компенсировалась природными красотами, массой грибов и ягод, купанием в реке и дальними походами. Но самое интересное происходило вечером. Все собирались в сарайчике, который играл роль одновременно и столовой, и клуба, и начиналось... Пели свои песни Б. Окуджава, С. и Т. Никитины, В. Берковский, читал стихи З. Гердт, выступали с лекциями ученые. Вот в таких обстоятельствах мы и познакомились с Виктором Михайловичем и его женой Зоей. Я до сих пор не понимаю, что сближает людей, ничем не обязанных друг другу, и делает их друзьями. Есть здесь какая-то химия. Думаю, при первой встрече очень важен характер общения. Виктор Михайлович сразу же произвел впечатление человека очень деликатного, доброжелательного и уравновешенного. Наиболее точным определением основной черты его характера, как мне представляется, было бы спокойное достоинство.

За несколько десятилетий нашей дружбы я не помню ни одного случая, когда он повысил бы голос или употребил грубые слова по отношению к собеседнику.

Уже на следующий день после знакомства я узнал, что Виктор Михайлович — врач. Все заболевшие или поранившиеся гауяне обращались за помощью к нему, и он всегда с готовностью приходил на помощь.

Позже я узнал, что Виктор Михайлович — врач-хирург и как он поднимался по извилистой карьерной лестнице. В результате Виктор Михайлович стал поистине универсальным врачом. Например, уже в весьма зрелом возрасте он увлекся рефлексотерапией и по отзывам даже достиг в этой области впечатляющих результатов.

Надеюсь, что читатели этой книги смогут проникнуться симпатией к ее автору: к его личности и его пути в медицине. Как всякий талантливый человек, Виктор Михайлович обладает многими талантами. У него проникновенный голос. Несильный, но чистый тенор с богатой нюансировкой и точным попаданием в ноту. Его исполнение песен Вертинского всегда вызывает восторг у дам. Поет в хоре. На наших посиделках Виктор Михайлович — неизменный тамада.

Эта книга — полезная, умная и тонкая. Автор и здесь всегда «попадает в ноты» — в ноты человеческого сердца.

В. В. Осико,
*советский и российский ученый, доктор физико-математических наук, специалист в области физики твердого тела и лазерных материалов, академик РАН.
Руководитель Научного центра лазерных материалов и технологий Института общей физики имени А. М. Прохорова РАН с 2007 года*



ВВЕДЕНИЕ

Успехи современной медицины огромны. Многие заболевания исчезли, другие отступили. В арсенале врача сотни высокоэффективных лекарственных препаратов. Однако лекарственная волна, захлестнувшая мир, принесла и немало вреда. Доступность препаратов привела к широкому распространению самолечения. Шаблон в назначении и выборе доз, чем грешат еще многие медики, приводит к снижению эффективности и привыканию к лекарственному препарату.

Если, скажем, в первые годы применения пенициллина 10—15 тысяч единиц препарата оказывали поистине чудодейственный эффект, то сейчас суточная доза даже в несколько миллионов единиц антибиотика зачастую неэффективна. Постоянно увеличивается число аллергических и других побочных реакций на медикаменты. Появилась довольно многочисленная группа так называемых «лекарственных болезней».

Все эти обстоятельства послужили причиной резко возросшего интереса к нелекарственным методам лечения и профилактики. К ним относятся различные виды физиотерапии, курортное лечение, лечебная физкультура, массаж, диетотерапия.

Заметное место в этой группе занимает воздействие на организм раздражением **биологически активных точек** кожи (БАТ), основанное на положениях древневосточной медицины. Это направление переживает сейчас бурный расцвет и получило название **рефлексотерапия**.

Помимо таких традиционных видов, как иглоукалывание, прогревание и пальцевое надавливание, используются и вполне современные: электроток, луч лазера, магнитное поле, узкий пучок ионизированного облучения. Применяются и очень простые методы: наложение металлических шариков, пластин, баночный вакуум-массаж, использование массажной щетки и др.

Данная книга призвана познакомить читателя, не имеющего медицинской подготовки, с этими и некоторыми другими приемами немедикаментозного воздействия на человеческий организм, направленными на **мобилизацию его внутренних ресурсов**. Эти ресурсы неисчерпаемы. Нужно только уметь их реализовать, направить в нужную сторону — и откроются большие возможности для профилактики и борьбы с заболеваниями.

Известно, что человек в состоянии аффекта способен совершить физические действия, намного превосходящие его обычные возможности. Во время войны резко уменьшилось число заболеваний, люди забыли о своих хронических болезнях. Все это свидетельствует о том, что организм в определенных условиях сам может справиться с болезнью.

Направлять резервы организма в нужное русло — трудная, но вполне осуществимая задача для любого человека. Используя наши рекомендации, можно предупредить заболевания, обойтись без лекарств или значительно усилить их действие, стимулировать бодрость и хорошее настроение.

Книга состоит из двух кардинально различающихся разделов. Первый — лирический. Здесь рассказывается о моем становлении как врача, есть интересные, порой забавные, а порой серьезные истории, которые помогут по-новому взглянуть на профессию доктора.

Второй раздел — непосредственно практический. В нем содержатся, в частности, сведения о лечебных

возможностях воздействия на ушную раковину. Даны советы по практическому использованию индивидуальных биологических ритмов и почасовой активности внутренних органов. Приводится комплекс приемов по выведению из обморока и клинической смерти.

В. В. Островский

