

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
<i>Как читать книгу.....</i>	<i>11</i>
Раздел I. Капитализация здоровья	13
<i>Ресурс здоровья</i>	<i>15</i>
<i>Здоровье — приоритет № 1</i>	<i>17</i>
<i>Не быть больным — еще не значит быть здоровым</i>	<i>18</i>
<i>Ваше здоровье — это только ваша ответственность</i>	<i>19</i>
<i>Сознание — социально, подсознание — биологично</i>	<i>20</i>
<i>Здоровье и трудоспособность.....</i>	<i>21</i>
<i>Здоровые денежные отношения.....</i>	<i>22</i>
Раздел II. Инвестиционная медицина.....	25
<i>Медицина и здоровье.....</i>	<i>27</i>
<i>Персонализированная медицина.....</i>	<i>30</i>
<i>Инвестиционная персонализированная медицина</i>	<i>31</i>
<i>Лекарственно-медикаментозные методы.....</i>	<i>32</i>
Раздел III. Биомеханика	37
<i>Биомеханика здоровья</i>	<i>39</i>
<i>Биомеханика как искусство</i>	<i>39</i>
<i>Биомеханика человека</i>	<i>41</i>



<i>Биомеханика как наука</i>	44
<i>Лестница здоровья</i>	50
<i>Оздоровление</i>	57
<i>Слабые «звенья» здоровья</i>	61
<i>Сильное «звено»</i>	64
<i>Зона перехода</i>	66
<i>Матрица здоровья</i>	67
<i>Шесть макроблоков организма</i>	69
<i>Асимметрия первична</i>	74
<i>Пути исправления асимметрии</i>	85
<i>Опора и движение</i>	91
<i>Разгон и торможение</i>	95
<i>Каскадно-волновая и рычаговая биомеханика движения</i>	96
<i>Ось симметрии в движении человека</i>	103
<i>Вертикализация</i>	106
<i>Прямохождение</i>	109
<i>Лишний вес</i>	111
<i>Саногенез</i>	113
<i>Вывод из главы</i>	131
Раздел IV. Диагностика	133
<i>Диагностика по АМФ-кубикам</i>	135
<i>Биомеханическое тестирование</i>	137
<i>Тест-оценка двигательной активности</i>	140
<i>Тест-оценка «Структуры»</i>	141
<i>Выявление слабых «звеньев»</i>	143
<i>Индекс неизлечимости</i>	146
Раздел V. Восстановительная стратегия	152
<i>Выбор лечебной стратегии</i>	153
<i>Биомеханические методы восстановления</i>	157
<i>Вопросы оздоровления</i>	158

<i>Инвестиции в долголетие</i>	<i>159</i>
<i>Вопросы фитнеса</i>	<i>164</i>
<i>Ходьба и бег</i>	<i>169</i>
<i>Очищение.....</i>	<i>175</i>
<i>Восстановление энергоресурса</i>	<i>176</i>
<i>Минимизировать стресс</i>	<i>181</i>
<i>Цель превыше всего</i>	<i>186</i>
Об авторе	189
Тезаурус	193
Использованная литература	197
Предметный указатель	201

ВВЕДЕНИЕ

Цель этой книги — увидеть за внешней оболочкой тела органы и системы жизнеобеспечения, понять, как и при каких условиях они работают надежно и долговечно, а при каких неизбежно и закономерно будут давать сбой. Мы четко понимаем, как работает автомобиль, компьютер, как вырастить здоровый плодоносящий сад, как построить дом. Не будучи профессионалом, не имея высшего специального образования, мы при желании вникаем, познаем, становимся не только пользователями, но и экспертами. Мы часто настолько профессионально беседуем с садовниками-агрономами, архитекторами-строителями, что они не в силах обмануть нас, схалтурить, оставить скрытые дефекты. Почему же мы с любовью и желанием познать глубины бытия не относимся к своему телу и здоровью, к лечению и восстановлению?

Может быть, от лени, от нежелания, не принято, есть дела поважнее? Хочется перепоручить, передоверить или жалко времени и денег на процесс познания?

Возможно, во всем виновата медицина и врачи — они так преподносят свои знания и свою работу, что стыдно усомниться в их компетенции. Хорошо, когда все хорошо, а если плохо, если процесс лечения и восстановления не пошел по сценарию, что тогда? Что делать, когда счетчики включены, а время идет и работает против нас? Начать срочно вникать по принципу «гром не грянет — мужик не перекрестится».

Список болезней расширяется и молодеет. Мегаполис с его искусственной средой обитания и цивилизационными социальными ценностями игнорировать все сложнее. Остается о себе и своих детях, их здоровье заботиться самолично, не передоверяя никому и не перекладывая ответственность на частно-государственные медструктуры.

Мое искреннее желание — на одну-две ступени поднять уровень биомедицинской компетенции. Помочь понять азы и основы, которые не требуют глубинных познаний генетики, биохимии клеточного и субклеточного уровня. Моя цель — передать междисциплинарный уровень знаний медицины на понятном языке примеров, аналогий, здравого смысла, личного и профессионального опыта.



Моя задача:

- обучать взрослых и детей любить, ценить, целесообразно тратить, восполнять и преумножать свое здоровье;
- оценивать свое здоровье умно, адекватно, реалистично, видеть в нем слабые «звенья» и тенденции к убыванию или росту.

По профессии я врач и эксперт в области биомеханики движения, по натуре — яркий и яркий представитель людей, для которых биологическое, физиологическое начало первично. Здоровье первично. Оно важнее знаний и денег. Здоровье — это ресурс, который нужно со знанием сохранять и преумножать.

Как читать книгу

Я пишу «Одностраничники» постоянно и ежедневно. Лично я не читаю книги и прочую литературу, я ее обрабатываю. Пишу с детства в стол, чтобы разложить по полочкам и ящикам, тогда можно спокойно спать. В моей писанине есть много автобиографичного, есть «Позитивная психология личности», «Как делать науку и открытия», «Как сортировать людей, явления, события». У меня свой взгляд на политику, историю, искусство, хотя я не историк и не политик.

Книгу из моих текстов собирал не я, собирали мои родные и близкие, следующие книги будут собирать тоже они. Почему? Потому что я писатель, а не читатель. Там, где я читатель, за текстами вижу автора с его историей жизни, болезней, лечения, оздоровления, историей конкретной личности. Каждый, кто будет читать, должен за текстом увидеть автора. Кто-то читает с конца, кто-то — с начала, кто-то смотрит картинки.

Дед однажды мне сказал: «Все живое делал Бог — это его изобретения и творения, поэтому надо понять, как он думал...». Все рукотворное создали люди, надо понять, как и чем они думали, как до этого дошли и к чему пришли.

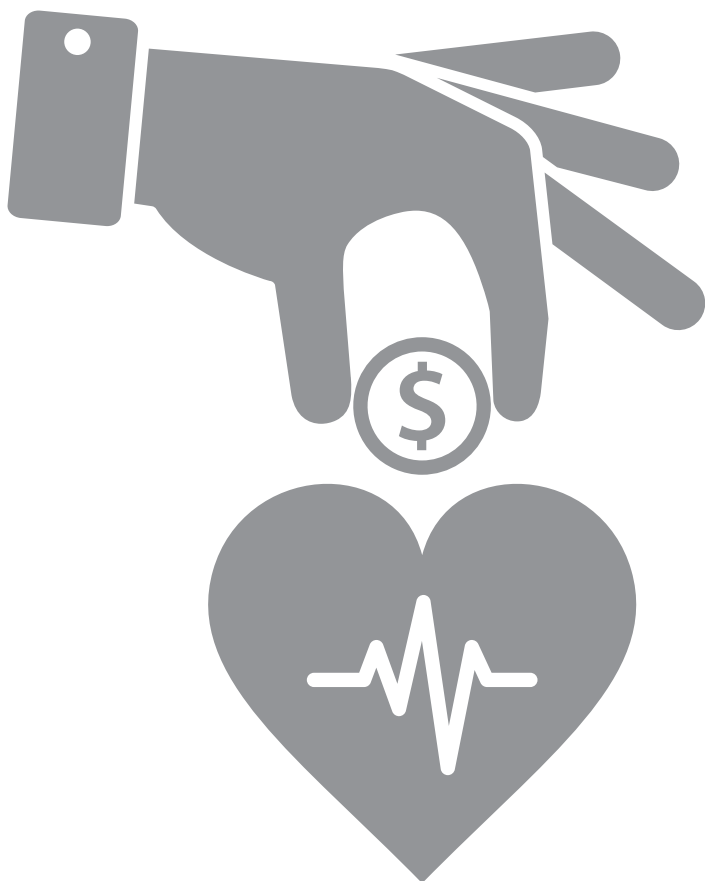
Уровень понимания, опыт лечения у каждой социальной группы свой. Нужно пройти «нулевой» уровень основ медицины, чтобы понимать происходящие в организме изменения и делать правильные выводы.

В первом разделе «Капитализация здоровья» мы говорим о здоровье как энергетическом ресурсе для счастливой и полноценной жизни. Второй

раздел — «Инвестиционная медицина» — посвящен видам медицины, тому, как человеку узнать, в какой медицине искать своего врача, метод, гарантии на успех и по каким критериям отличать профессионалов, как относиться к капитализации собственного здоровья. В разделе «Биомеханика» мы разбираем, что такое биомеханика как наука о движениях и вводим понятия «слабые “звенья”, сильные “звенья” и зона перехода». Четвертый раздел — «Матрица здоровья» — является основополагающим, это матчасть, на которой будут строиться разделы «Диагностика» и «Восстановительная стратегия».

РАЗДЕЛ I

КАПИТАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ



Ресурс здоровья



Жизнь бесценна. Жизнь не имеет цены. Это данность. Ее нельзя купить или продать.

Здоровье — это не сама жизнь, это один из ее признаков, определяющих продолжительность и качество. Здоровье — это качественно-количественная характеристика жизни как процесса. Какой процесс, такая и жизнь. Чем лучше и больше здоровья, тем проще прожить длинную, счастливую, наполненную яркими событиями и впечатлениями жизнь, тем проще дать полноценную, здоровую жизнь потомкам.

Отправным пунктом для медико-социальной интерпретации здоровья является определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье — личное дело каждого. Каждый сам решает, как прожить свою жизнь. От личных планов и приоритетов зависит качество и количество здоровья, выбранная профессия и место жительства.

Как только понятия «жизнь» и «здоровье» введены и разграничены, становится очевидна логика медицины. Государство и госмедицина отвечают за сохранение жизни, но не вправе обязывать заниматься здоровьем и вести здоровый образ жизни. Никто не будет принудительно контролировать качество здоровья детей и взрослых, если они не имеют такого желания.

В большинстве случаев выбор профессии и места жительства люди делают самостоятельно. Одни выбирают более вредную для здоровья профессию, другие — менее. Парадокс, но даже профессия врача, и та по степени вредности одна из лидирующих. Часто пациенты на 15–20 лет «переживают» своих врачей.

Вы думаете, что если бы профессия врача гарантировала людям долголетие и здоровье, то врачом хотел бы стать каждый? Увы, это не так. Многие врачи так увлекаются лечением больных и болезней, что забывают о своем собственном здоровье и о том, что врачевание — это только профессия, а не образ жизни.

Я много внимания уделяю теме здоровья, потому что вы ему уделяете мало внимания. В 99% случаев люди с гордостью заявляют: «Я не врач, в медицине ничего не понимаю и понимать не хочу...» — и претерпевают от подобного невежества множество болей и страданий, которых с легкостью можно было бы избежать ценой небольших, но регулярных усилий.

Исходный уровень здоровья, данный от рождения, — это «наследство», полученное от отца и матери в сумме, от каждого свой вклад. Здоровье, как капитал, может быть передано по наследству или заработано своим



трудом. В первом случае здоровье — это данность, «само собой» и «само по себе», нет необходимости ломать голову над тем, как его обрести или восстановить. В результате второе ценится, первое — нет.

Здоровье — это ресурс и возможность. С ранних лет люди делятся на три группы. Первые — те, кто понял, что здоровье — это основное богатство, независимо от того, как досталось: даром от природы, по наследству от родителей или большим умом и трудом. Такие люди, как правило, умны, успешны, счастливы и долговечны. Чем попало не занимаются, с кем попало не общаются. Время — деньги, здоровье — деньги.

Вторые с раннего детства про здоровье не знают ничего и знать не хотят, будь что будет.

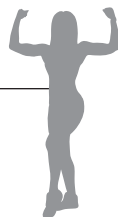
Третьи — это те, кому здоровье даром досталось, даром они его и теряют. Все на нервах, всего хотят сразу, горят днем и ночью, изматывают тело, чувства, эмоции.

На себе и здоровье экономить нельзя, все об этом знают и только на этом и экономят. Здоровье стоит того, чтобы его покупать и платить за оздоровление.

В структурированной семье в бюджете должны быть заложены статьи расходов:

- на лечение;
- на оздоровление и профилактику;
- на отдых и досуг;
- на образование;
- на воспитание.

О том, как человек умеет распорядиться Богом и родителями данным здоровьем, написаны тысячи книг, биографий, историй болезни, успешного и безуспешного лечения. Терять и обретать вновь ресурс «здоровье» — это и есть божественная комедия, драма и трагедия.



Здоровье — приоритет № 1

Здоровье — это фундамент, на котором все строится



1. здоровье и образование;
2. здоровье и межличностные отношения;
3. здоровье и семья;
4. здоровье и дети;
5. здоровье и карьера;
6. здоровье и творчество.

Все перечисленные позиции можно расширить и рассматривать в любом порядке.

Здоровье — это базовый фундаментальный ресурс. Остальное — это конструкция разного внешнего вида и внутреннего наполнения. Плохой, слабый, ненадежный, бракованный фундамент — и все постройки сломаются, как карточные домики. Стабильный фундамент — все будет успешно.



Иметь отличное здоровье в современных условиях — это большая роскошь.

*Современные условия:

- стрессы;
- гиподинамия;
- преждевременное и неравномерное старение;
- отягощенная наследственность;
- приоритеты трудоголика;
- частые перелеты со сменой часовых поясов и климата;
- приверженность к лекарственной терапии;
- искусственная иммунизация и тотальная аллергизация.

Когда здоровье, его восстановление и преумножение поставлено на первое место, это значит: на нем не экономим, в него инвестируем деньги, время, труд, знания. Инвестиции в здоровье — это инвестиции в качество и продолжительность жизни.

Не быть больным — еще не значит быть здоровым

Момент истины наступает тогда, когда человек вспоминает, что биологическое начало первично. Нет здоровья — и уже мало что нужно и мало чего хочется.

Здоровье и болезнь — два качественно разных состояния. Где заканчивается одно и начинается другое?

Что такое болезнь, ясно и понятно каждому. Человек считается больным при наличии симптомов болезни или жалоб. И вот успех достигнут — болезни нет, нет симптомов. Вдруг становится понятно, что болезни нет, но и здоровья тоже нет или после лечения осталось еще меньше, чем было

до. Это открытие-парадокс настораживает, и напрашивается вывод, что **не быть больным — это еще не значит быть здоровым.**

Пациент спрашивает медиков, как увеличить количество и качество здоровья, и получает дежурные рекомендации: больше двигайтесь, отдыхайте, не нервничайте, пейте поливитамины. Такие советы не несут четких рекомендаций. Врачи, зачастую даже для себя, ответить на подобные вопросы не всегда могут.

Есть ли выход? Скорее вывод, взрослые честные выводы здравомыслящего человека, определяющего стратегию собственной жизни и здоровья.

Ваше здоровье — это только ваша ответственность

Природа устроена так, что инстинкт самосохранения — это самый важный и главный инстинкт. Упаси Боже, если он нарушен или разрушен.

Великий Шекспир всех без исключения поделил бы на две несовместимые группы: одни выбирают «Быть!», другие — «Не быть!».

«Быть!» выбирают те, кто сам себе нужен, дорог и любим. «Не быть!» — те, кто сам себе не нужен, себя, свое тело, свое «я», природное биологическое начало уничтожают, инстинкт самосохранения угнетают и попирают.

«Сортировка людей» по их отношению к самим себе, здоровью как высшей данности и ценности не случайна. Люди с хорошо проявленным инстинктом самосохранения ухожены и физически культурны. Это их отличительная особенность и достоинство.

Когда мы говорим об инстинкте самосохранения и самооценности, уникальности человеческой жизни, мы предполагаем расширенный вариант и берем в расчет все, что

- укорачивает жизнь;
- вредит здоровью;
- касается качества лечения и качества оздоровления;
- касается экологии;
- портит настроение;