



**Лечение заболеваний опорно-двигательного  
аппарата**

**Виталий Демьянович ГИТТ**

**40 лет успешной мануальной практики**

**На вопросы отвечает  
Виталий Демьянович  
ГИТТ**

Под редакцией Светланы Васильевны Барановой

Издательство «Новая Реальность» 2017

УДК 617.7

ББК 55.5

Г 51

**Издание осуществлено при поддержке Корпорации  
«Развитие и Совершенствование»**

Сборник составлен из вопросов, на которые В. Д. Гитт отвечал в эфире телеканала «Жизнь» в 2015-2016 гг. (Ведущая – Баранова Нателла).

Редакция «Новой Реальности» считает как вопросы, так и ответы актуальными для страдающих различными расстройствами опорно-двигательного аппарата. А также сборник потребуется людям, у которых нет регулярного доступа к странице автора [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru) в сети «Интернет».

ISBN 978-5-906675-

**Гитт, В. Д.**

На вопросы отвечает Виталий Демьянович Гитт / под ред. С. В. Барановой. – М.: «Новая Реальность», 2017. –

240 с. – (Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата).

© Гитт В.Д., 2017

© Издательство «Новая Реальность», 2017

## Содержание

### Оглавление

Остеопороз. Остеохондроз .....	6
Остеофиты.....	12
Артроз. Артрит. Боли в позвоночнике.....	15
Полиартроз. Полиартрит .....	24
Проблемы с височно-челюстным суставом .....	31
Проблемы с шеей .....	32
Проблемы с плечами, локтями и пальцами рук .....	62
Проблемы с грудной клеткой и грудным отделом позвоночника .....	65
Красота. Осанка.....	69
Сколиоз. Кифоз. Лордоз.....	77
Дисковые грыжи. Возможность лечения.....	86
Коксартроз .....	102
Пяточная шпора и заболевания голеностопного сустава .....	128
Сомнительные способы лечения опорно-двигательной системы .....	144
Гомеопатия. Диагностика по Фоллю .....	157
Вспомогательные средства для восстановления опорно- двигательной системы.....	163
О движении .....	175
Проблемы большого спорта.....	184
О полноте, лишнем весе, ожирении и женской привлекательности .....	193
Питание .....	200
Дыхание .....	209
Немного о ДЦП .....	215



Ваши суставы и позвоночник могут быть здоровыми в любом возрасте! Эта позиция мануального терапевта В. Д. Гитта полностью подтверждается его более чем сорокалетней (!) практикой. За эти годы благодаря Виталию Демьяновичу в буквальном смысле встали на ноги десятки тысяч человек! Виталий Демьянович разработал и успешно реализовал на практике эффективные подходы к лечению многих сложных случаев; он – автор уникальной методики **микродвижений**, безоперационно восстанавливающей любой сустав; им изобретена не имеющая аналогов **виброкушетка** (работающая по уникальной поличастотной вибрационной технологии), которая комплексно оздоравливает всю опорно-двигательную систему.

Эти замечательные практические достижения основаны на глубинном осмыслении Виталием Демьяновичем жизненных процессов в опорно-двигательной системе: в суставах, костной ткани, связках и мышцах. В результате появился беспрецедентный подход, **восстанавливающий** суставы, как альтернатива принятой в современной клинике поддерживающей **симптоматической** терапии. Фактически, это переворот в артрологии, меняющий перспективы для миллионов людей в лучшую сторону!

На основании многолетних поисков, направленных не только на снятие симптомов и излечение болезни, но и на постоянное сохранение здоровья суставов, Виталий Демьянович пришёл к выводу, что необходимо разрушить, преодолеть стереотип, сложившийся в официальной медицине в части лечения суставов и позвоночника.

Сознательное отношение к своему телу, добросовестное соблюдение рекомендаций, в том числе по выполнению микродвижений по методике В. Д. Гитта – всё это служит залогом успешного выздоровления ваших суставов и дальнейшему поддержанию здоровья.

## Остеопороз. Остеохондроз

**Вопрос:** Что такое остеопороз и как от него избавиться? Можно ли делать какие-то упражнения, и какие? Как правильно питаться? При артритах вы не советуете есть пищу, в которой много кальция и белка. А при остеопорозе, возможно, именно такая пища и показана? И чем остеопороз отличается от остеохондроза?

**Виталий Демьянович:** Остеохондроз (от древнегреческого ὀστέον – «кость» + χόνδρος – «хрящ» + лат. – ōsis – «воспаление») – костно-хрящевое заболевание, которое обычно относится к позвоночнику. Остеопороз – это заболевание кости, при котором она теряет кальций. И кальций теряется не потому, что его не хватает в пище, а по другим причинам, которых может быть несколько: некоторые заболевания щитовидной железы, смена гормонального состояния у женщин в связи с климактерическим периодом – обычно бывает годам к пятидесяти, а также недостаточная нагрузка на кости. Например, когда первые космонавты после месячного полёта возвращались домой, то, говорят, их кости, были похожи на пористый кусок сахара, т. е. были очень хрупкими и легко ломалась. Почему же такое происходит?

*Кость* – это живая ткань, которая содержит большое количество сосудов, капилляров и две группы постоянно действующих клеток – *остеобластов* и *остеокластов*. Остеокласты постоянно – днём и ночью – изнутри «выгрызают» кость, а остеобласты это «выгрызание» «ремонтируют». Таким образом, кость всё время обновляется. Подобный процесс происходит с рождения человека и до его глубокой старости. Однако «выгрызание» идёт активнее там, где на кость нет никакой нагрузки. Вероятно, организм считает, что если кость не работает, то она не нужна, и её надо съедать. А при нагрузке в кости возникает напряжённость, и группа клеток, которая «ремонтирует», активно подтаскивает туда кальций и другие

необходимые вещества, чтобы усилить эту кость. В результате кость набирает прочность.

Маленькие дети едят то же, что и взрослые, при этом бурно растут и не жалуется на нехватку кальция. А вот взрослые часто приходят ко мне с тяжелейшим остеопорозом, и в то же время у них на руках, ногах и коленках можно увидеть огромные отложения кальция. У меня есть жуткие фотографии на эту тему. Как это может совмещаться и почему? Да, друзья, кальций у взрослых не усваивается не потому, что его не хватает в пище, а потому что для его усвоения *нет условий*. А *главное условие – это нагрузка на кость*.

Однажды у меня была пациентка, которая в двадцать два года весила сорок два килограмма, а в сорок четыре – примерно сто шестьдесят пять. Представляете её объёмы, когда она весила сорок два и когда сто шестьдесят пять килограммов? Это говорит о том, что *кость укрепляется и растёт всю жизнь*.

У пожилых людей и у женщин на фоне гормональных изменений кальций обычно усваивается плохо. К тому же, пожилые люди меньше двигаются, и у них нет такого разнообразия движений, как у молодых. Из-за этого нагрузки на кости минимальные. А для костей это очень плохо, потому что на фоне неработающей кости продолжается «выгрызание» кальция из неё, поскольку он становится как бы не нужен. При этом хоть кальция и достаточно поступает с питанием, но он не воспринимается организмом, потому что, по сути, просто ему не нужен. Что в этом случае надо делать? Честно говоря, я не знаю, как давать таким взрослым и уже достаточно больным людям физическую нагрузку в домашних условиях.

У себя на работе для лечения остеопороза я использую *виброкушетки*. Не стоит путать виброкушетку с бытовыми виброплатформами. Виброкушетка – это устройство размером с кровать. На ней можно не только сидеть и

стоять, но и лежать, притом в разных позах. Ложе кушетки вибрирует, в результате чего тело получает знакопеременное ускорение, при котором нагрузка достаточно равномерно распределяется на всё тело, в том числе и на кости. В этом случае не только ноги и руки, но и череп, а также весь позвоночник получают необходимые нагрузки, что, кстати, очень важно. Причём вибрация действует не только на лежащего на спине или на боку человека. На виброкушетке можно сидеть и даже делать разные упражнения.

У меня было много случаев, когда обращались женщины с тяжелейшим остеопорозом в семьдесят пять лет и даже в пятьдесят – пятьдесят пять лет. После полугода занятий на такой кушетке в течение получаса, может, чуть больше, и раз в неделю, остеопороз у них исчезал.

Некоторые говорят: «У меня болят ноги – это остеопороз». На самом деле остеопороз не болит. Его можно почувствовать, только когда вы упадёте и что-нибудь сломаете... Я уже сказал, что очень важно укреплять не только руки и ноги, но и череп, поскольку при падении самые тяжёлые и неприятные травмы – это именно травмы черепа.

**Ведущая:** Виталий Демьянович, но ведь не все могут использовать виброкушетку. А что вы порекомендуете людям в преклонном возрасте использовать для нагрузки кости? Может быть, тоже какие-то несложные упражнения?

**Виталий Демьянович:** Был такой авиконструктор Мигулин, который рекомендовал следующее простое упражнение: человек, стоя, приподнимается на носочках и как бы падает на прямых ногах на пятки. При этом ударная волна проходит по всему телу. Это упражнение Мигулин рекомендовал для лечения варикозных вен и при венозной недостаточности нижних конечностей.

Он рекомендовал делать примерно по пятьдесят

подобных ударов по утрам и вечерам. Конечно, некоторые пожилые люди это упражнение могут делать и в восемьдесят лет, но многие его делать не могут по ряду обстоятельств. Я рекомендую таким людям подобное упражнение делать сидя: опираясь на пальцы одной стопы, поднимите колено и уроните пятку. Затем поднимите это колено, выше и оторвите ногу от пола на десять-пятнадцать сантиметров, затем свободно уроните её вниз. То же проделайте другой ногой и так по пятьдесят раз утром и вечером.

**Вопрос:** Как лучше укреплять череп? Укрепляют ли дети свой череп, когда слегка бьются головой о стенку? Не вредно ли это?

**Виталий Демьянович:** Лучше всего, конечно, использовать опять же вибрации нашей кушетки. Я когда-то знал человека, который лбом пробивал борт самосвала «Зил». Он подходил к самосвалу, и – бам! – дырка в кузове, а лоб целый.

Кстати, дятел ведь тоже головой стучит. Поэтому считаю, что головой потихонечку стучать полезно. Это не только череп укрепляет, но и мозг. Мозг в черепе в норме как бы подвешен на тоненьких ниточках. Если ударная нагрузка на мозг отсутствует, то эти «ниточки» со временем ослабляются, становятся более жидкими, и при любом резком толчке у человека может быть более или менее тяжёлое сотрясение мозга. А вот регулярные дозированные лёгкие удары и сотрясения головы, которые обеспечивает виброкушетка, также наилучшим образом способствуют укреплению этих ниточек и связей. Поэтому считаю, что *виброкушетка должна быть в доме у каждого!*

Конечно, в нашей жизни многие полезные вещи вначале считаются очень большой роскошью, а со временем становятся общедоступными. Например, сначала был пейджер, и все восхищались теми, у кого он был. Потом

пейджеры появились у всех. Затем мобильные телефоны, которые были только у богатых людей. А теперь детишки в садик ходят с мобильными телефонами. Я думаю, что и наши виброкушетки со временем станут доступны всем людям. Компьютер ведь тоже был очень большой роскошью, и телевизор – сорок-пятьдесят лет назад... А виброкушетки, считаю, тоже нужны всем. Современная жизнь очень бурная, и заниматься людям собой особо некогда. А эти кушетки дают телу необходимые нагрузки даже во время сна. Я сам часто сплю на виброкушетке и получаю необходимую мне порцию движений.

**Вопрос:** А какую пищу от остеопороза надо есть?

**Виталий Демьянович:** При остеопорозе даже если вы будете есть пищу, богатую кальцием, например, творог, молоко, сыр и пить минеральную воду, то в костях он всё равно держаться не будет, но начнёт откладываться там, где не надо, например, в почках в виде камней, а также в мелких суставах кистей и стоп. Чтобы кальций усваивался, обязательно надо двигаться. Поэтому придумывают разные тренажёры для космонавтов, чтобы они двигались и напрягали кости. Поскольку *только при нагрузке кости потребляют кальций и укрепляются*.

Однажды ко мне обратилась женщина примерно пятидесяти лет. Она активно и много лет занималась хатхайогой. И вот на фоне этих сложных упражнений йоги у неё развился тяжелейший остеопороз, повредились суставы конечностей и позвоночник. У меня она лечилась долго, примерно год. Ей помогли ударные нагрузки нашей виброкушетки, которые достигают 2g – при этом человек становится в два раза тяжелее. Без виброкушетки любым другим способом подобную нагрузку на все кости сразу создать практически невозможно.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, скажите, пожалуйста,

облегчит ли мою жизнь при остеопорозе третьей степени бандаж для тазобедренного сустава?

**Виталий Демьянович:** Вообще-то, бандажи остеопороз не лечат. Но если сустав болит, то бандаж, может быть, и облегчит боль, попробуйте!

**Ведущая:** Но хуже от него не будет? **Виталий Демьянович:** Не проверял! **Ведущая:** А что такое бандаж?

**Виталий Демьянович:** Бандаж – это просто утягивающая повязка.

**Ведущая:** Как дополнительная мышца, которая придерживает?

**Виталий Демьянович:** Я не проверял, значит, точно не могу ответить. Я обычно советую только то, в чём лично убедился, что оно работает.

**Нина Громова:** Насколько эффективен препарат «Дона» при деструктивном остеохондрозе, и является ли противопоказанием для него атрофический гастрит?

**Виталий Демьянович:** Я уже говорил, что эффективных препаратов от остеохондроза нет! И от артрозов тоже. Недавно я видел выступление главного ортопеда Китая, который рекламировал китайский пластырь от остеохондроза, артрозов и артритов. Этот человек говорил очень хорошо, но меня смутили его утверждения, что этот пластырь лечит и остеохондроз, и артрозы за одну-две недели! Значит, это всего лишь наглая реклама, и такому врачу важно продать эти пластыри. Чтобы вылечить остеохондроз и артрозы, надо убрать костные разрастания, лишние выросшие хрящи, при этом вырастить новые хрящи, а это процесс нескольких месяцев или даже лет! Потому что обмен веществ в хрящах идёт очень медленно, поскольку там нет сосудов. Конечно, пластырь обладает обезболивающим действием, но это не значит, что артроз проходит. А если бы это было так просто, то, наверное, за такой пластырь дали бы Нобелевскую премию.

**Вопрос:** Как к вам можно прилететь и где вы принимаете?

**Виталий Демьянович:** Проще всего зайти на мой сайт [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru). Там есть несколько рабочих телефонов.

**Ведущая:** Ещё на вашем официальном сайте есть рубрика «Вопрос–ответ». Там люди пишут вам вопросы, описывают свои состояния и получают ответы. Но при этом они не встречаются с вами.

**Виталий Демьянович:** Конечно, ко мне можно и приехать, и прилететь, но жилья я не предоставляю.

**Ведущая:** Вначале, наверное, надо созвониться и записаться на приём. А как с ценами?

**Виталий Демьянович:** Цены у нас очень человеческие – ниже нижнего уровня по Москве.

**Ведущая:** Я думаю, Виталия Демьяновича легко можно найти в Интернете – достаточно зайти на его сайт [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru).

**Вопрос:** Уважаемый Виталий Демьянович, есть ли в Минске ваши ученики? Можете ли вы рекомендовать в Минске хорошего мануального терапевта?

**Виталий Демьянович:** Честно говоря, ко мне как-то приезжали врачи из Минска и брали несколько уроков. Но я не помню ни их телефонов, ни как зовут, ни где работают.

**Ведущая:** В общем, там у вас кто-то из подобных врачей есть. Возможно, если поискать, то, наверное, можно их найти.

## Остеофиты

**Вопрос:** Можно ли устранить остеофиты микродвижениями?

**Виталий Демьянович:** Ещё раз объясняю, что такое *остеофиты*. Между позвонками имеются мягкие диски,

которые обеспечивают позвоночнику подвижность, возможность скручивания и т. п.

**Ведущая:** И не тереться друг о друга?

**Виталий Демьянович:** Да диски и не трутся, поэтому, когда я слышу: «У меня диск стёрся...», то это бред, потому что такого быть не может! Но когда нагрузка на диск возрастает, то он начинает сплющиваться: из диска выдавливается вода, и он становится тоньше или же выдавливается за края.

**Ведущая:** А серединка продавливается?

**Виталий Демьянович:** Да, она истончается. И когда диск выползает за края, то натягиваются *продольные связки*, которые идут вдоль позвонков, и в это время человек чувствует неудобство. Но это ещё не боль. Потом в местах натяжения этих связок начинается процесс их кальцинации, т. е. связки пропитываются кальцием, и на рентгене выглядят как клювы. Эти «клювы»-выросты и есть остеофиты. И все же они могут и уменьшаться.

**Ведущая:** А могут ли остеофиты рассасываться при правильном лечении?

**Виталий Демьянович:** Да, со временем... Патологически диски сплющиваются из-за сильного смещения позвонков. При этом мышцы сегмента, где произошло смещение, напрягаются и подают соответствующий сигнал в мозг, а тот по обратной связи заставляет остальные мышцы напрягаться активнее, в результате диск продолжает сдавливать ими ещё сильнее.

**Ведущая:** Это напряжение необходимо, чтобы смещение не пошло дальше?

**Виталий Демьянович:** Именно для того, чтобы остановить дальнейшее сдавливание.

**Ведущая:** То есть процесс смещения позвонков и расплющивания дисков похож на цепную реакцию...

**Виталий Демьянович:** Да! И в этом случае остеофиты – спасение для позвоночника, потому что они расширяют

площадь соприкосновения, уменьшая давление на позвонки и диски. Но часто остеофиты растут не туда, куда нужно, и диск выползает, куда не надо, причём он может даже треснуть и превратиться в *грыжу*, которая придавит сосуд или нерв, а в результате возникнет куча неприятностей.

Если же позвонки на месте, то остеофиты легко устраняются микродвижениями, но обычно позвонки бывают смещены, тогда лечение длится годами.

**Ведущая:** Однако гимнастику по методу микродвижений надо делать в любом случае?

**Виталий Демьянович:** К сожалению, микрогимнастика не поставит вам позвонки на место. Тут всё же необходим мануальный терапевт.

**Ведущая:** Но зато микрогимнастика восстанавливает межпозвонковые диски!

**Виталий Демьянович:** Да, диски восстанавливает!

**Вопрос:** У меня коленный сустав иногда как бы защёлкивается. Чтобы его разблокировать, нужно согнуть ногу. У многих моих знакомых такая же ситуация. Что это?

**Виталий Демьянович:** Пока не посмотрю, не могу ответить. Скорее всего, у вас уже есть в коленях какие-то разрастания. Для профилактики, сидя на столе, болтайте ногами туда-сюда, как ребёнок. Упражнение называют «Шалтай-болтай». Сядьте так, чтобы ваши ноги свисали со стола, а край стола был прямо под коленями. И так, сидя на столе, очень легко болтайте ногами, как детки болтают, лучше двумя ногами одновременно, т. е. ноги должны идти не в противофазе.

**Дмитрий Летучий:** Можно ли убрать остеофиты из коленных суставов?

**Виталий Демьянович:** Попробуйте делать упражнения «Шалтай-болтай», о которых я говорил. На самом деле, колени и голеностопы даже с огромными остеофитами

меняются достаточно быстро. При занятиях остеофиты исчезают, и всё выравнивается.

## Артроз. Артрит. Боли в позвоночнике

**Вопрос:** Что такое артроз?

**Виталий Демьянович:** *Артроз* – это общее заболевание сустава, при котором одновременно происходят два главных процесса: при первом хрящ разрушается, а при втором – хрящ разрастается. Почему-то большинство врачей обращает внимание только на то, что хрящ при артрозе разрушается. Однако любой рентген нормального, здорового крупного сустава (тазобедренного или коленного) показывает, что на линии хряща имеется пустой промежуток – так называемая суставная щель. На самом деле это не щель, а именно промежуток, заполненный хрящом. Однако при артрозе этот промежуток становится всё меньше и меньше, пока не исчезает совсем, затем кость начинает тереться по кости и быстро-быстро изнашивается.

**Вопрос:** А чем артроз отличается от артрита?

**Виталий Демьянович:** *Артрит* – это воспалительный процесс, который можно снять разными методами. Причём он и сам может пройти. А вот случаев самопроизвольного излечения артрозов я не знаю.

**Вопрос:** У меня распух и очень болит большой палец ноги. Какие упражнения помогут?

**Виталий Демьянович:** Если у вас артрит, то уменьшайте количество белков в пище и переходите на питание кашами, жирами, овощами, фруктами, картошкой. Такие артритные боли очень легко снимаются.

И ещё раз повторяю: очень трудно давать советы заочно, без диагностики.

**Юлия Логвиненко:** У меня пальцы на руках сводит судорогой. Это тоже артрит?

**Виталий Демьянович:** Думаю, у вас неполадки с калиевым обменом. Чтобы напряжённая мышца могла расслабиться, ей необходимо определённое количество калия. Когда в организме маловато калия, бывает, что руки сводит судорогой. При этом тонкая работа руками, например, вязание, или работа с отвёрткой становится невозможной. Усиленное выведение калия из организма может происходить из-за диет, или если человек пьёт много травяных и фруктовых настоев, а также соков и воды. В этом случае помогает *аспаркам*, *препараты калия и магния*, а также *витамин Е*. Продукты, богатые калием – морковь, урюк, а также печёная картошка со шкуркой и с маслом. (Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем самостоятельно принимать какие-либо препараты).

**Вопрос:** Виталий Демьянович, вы говорили, что когда питание в сустав поступает, то хрящ восстанавливается, но на периферию ведь тоже питание поступает, значит, блокировка-то усиливается?

**Виталий Демьянович:** Когда сустав неподвижен, то питание поступает в основном на периферию, которая и разрастается усиленно. Если при этом человек пытается разработать сустав, т. е. активно его сгибает и разгибает, то периферия травмируется и воспаляется, а затем и кальцинируется. Когда она кальцинируется, то ещё быстрее разрастается. Следовательно, движение ограничивается ещё больше. Поэтому когда человек пытается разрабатывать суставы, то процесс их разрушения значительно ускоряется. Когда же вы делаете микродвижения, т. е. постоянно немного двигаете суставом, то питательные вещества непрерывно поступают именно внутрь него. На периферии-то питание всегда есть, а вот внутрь поступает только при микродвижениях, не травмируя систему в целом.

К тому же, в этом случае хрящ на периферии получает питания меньше. А чтобы не травмировать периферию и центральную часть сустава, нельзя, например, приседать или крутить «велосипед». Именно микродвижения и лечат суставы!

Лет тридцать или сорок назад я уже знал, что артрозы вообще не лечатся. Но тогда же я и задумался, почему они всё-таки не лечатся? Цитологи, которые изучают клетки, знают, что хрящ у человека растёт всю жизнь. Однако при разрушении сустава хрящ не восстанавливается, потому что у взрослых людей он не содержит кровеносных сосудов, в нём нет даже капилляров. А питание суставного хряща обеспечивается только через губчатую часть кости, которая в норме омывается суставной жидкостью.

В суставе одна кость как бы охватывает другую, поэтому внутрь сустава питательные вещества заносятся только при его движении. Но когда здоровый человек бежит, ходит и активно двигается, то суставы хоть и изнашиваются, но в это же время к ним поступает больше питательной жидкости, т. е. хрящ интенсивнее растёт. В норме эти два процесса уравновешены: сколько хряща изнашивается, столько и нарастает.

**Вопрос:** А что происходит, когда сустав обездвижен, например, после травмы?

**Виталий Демьянович:** Когда сустав обездвижен, то подвод питательных веществ к центральным трущимся областям затрудняется, и питания там не происходит даже за счёт диффузии. В результате хрящ деградирует.

Когда врач для восстановления сустава заставляет пациента крутить «велосипед», бегать трусцой и делать другие упражнения для «восстановления» сустава, то в центре этого сустава хрящ продолжает разрушаться, а по краям, там, где много питательных веществ, которые выделяет суставная сумка с суставной жидкостью, доступ к

питанию неограничен, и вот именно здесь хрящ активно разрастается, блокируя амплитуду движений.

**Продолжение:** А на рентгене это видно?

**Виталий Демьянович:** Рентген показывает, что в центре сустава хрящ пропадает, и кости сближаются. Но разрастаний на рентгене не видно, потому что хрящ для рентгеновских лучей прозрачен.

Однако когда человек продолжает усиленно двигаться, то больной хрящ в центре не выдерживает и ускоренно стирается, а после него может начать стираться и кость, которая стирается примерно как кирпич. На этом фоне разрастания по краям травмируются. Потому что хоть в эти места питательные вещества и поступают обильно, и хрящ по краям разрастается ещё интенсивнее, в середине идёт воспалительный процесс. В результате сустав ещё больше замыкается и обездвиживается. Вот поэтому-то лекарства от артрозов и не существует.

**Вопрос:** А почему вы говорите, что лекарств от артрозов не существует? Ведь можно, например, остановить воспалительный процесс или же растянуть сковывающие сустав края?

**Виталий Демьянович:** Если вам врач советует лекарство от артроза, значит, он или не в курсе, или просто зарабатывает деньги, распространяя это «лекарство». Предполагается, что это лекарство должно наращивать хрящ в середине сустава, и разрушать разрастания по краям. Но можно ли придумать таблетки, при приёме которых, например, правое ухо будет расти, а левое усыхать? Разумный человек не поверит в такие таблетки, потому что, по логике, либо оба уха будут только расти, либо одновременно усыхать, потому что питание-то к обоим ушам поступает одинаковое. То же самое и с суставами: хрящ либо растёт везде, и сустав замыкается, либо хрящ везде разрушается. И то, и другое – плохо! Конечно, есть

одни вещества, которые реально способствуют росту хряща и совсем другие, которые разрушают. Но вот получить такое вещество, которое бы в одном месте хрящ выращивало, а рядом разрушало – лично я пока не могу представить такое лекарство.

**Вопрос:** Здравствуйте, я хочу спросить вас, какие артрозы не совместимы с плаванием?

**Виталий Демьянович:** Обычно пользу плавания очень преувеличивают. Например, если у вас коксартроз или моноартроз небольшой степени, т. е. подвижность сустава ещё высокая, то вы можете понемногу плавать, причём не на скорость, а очень медленно. При этом не стоит плавать брассом, поскольку в этом случае тазобедренный сустав испытывает большую нагрузку. Если же коксартроз или моноартроз бóльшей степени, то плавать вообще не стоит, потому что будет только хуже.

**Вопрос:** Много лет я делала по утрам зарядку, в которую входили упражнения с вращением корпуса в разные стороны и поворотами головы (в стороны, вверх, вниз). В прошлом году у меня начал сильно болеть грудной отдел позвоночника. Ощущение было такое, будто у меня сместился позвонок. Я перестала делать упражнения вообще, а тело просит. Подскажите, пожалуйста, какие упражнения вредны для позвоночника? Я пробовала найти информацию об этом в Интернете, но там она спорная.

**Виталий Демьянович:** Боли в вашем позвоночнике на самом деле не очень сильно зависят от тех упражнений, которые вы делали. На людей больше влияет вертикальное положение их тела. Позвоночник у наших предков – млекопитающих и амфибий – формировался при опоре на четыре конечности: на передние и задние пары. В этом случае позвоночник великолепно работает, как балка, и прекрасно прогибается без негативных последствий. Когда

лошадь скачет, собака бежит, а крокодил ползёт, то их позвонки очень хорошо самоустанавливаются. У человека же вертикальное положение тела легко приводит к мелким сдвигам позвонков.

В норме позвонки у человека всё время сжаты, поскольку их стягивают мышцы. Если же мышцы перестанут работать и сжимать позвонки, то позвоночник станет неустойчивым. Представьте себе такую игрушку, вроде катушек на верёвочке. Когда верёвка натянута, то катушки плотно прижаты друг к другу и образуют как бы палку. Но стоит верёвку отпустить, и катушки распадутся по верёвке. То же примерно и с позвоночником: когда мышцы работают, позвоночник функционирует нормально; если же мышцы полностью расслабятся, то позвоночник может потерять форму.

У меня были случаи, когда люди после тяжёлой операции жаловались не на боль в прооперированном месте, а на боли в позвоночнике. Это потому, что наркоз расслабляет паравертебральные мышцы, позвонки у человека съезжают и не могут встать на место. Чтобы поставить их на место, человек должен прыгать на четвереньках, как обезьяна.

И некоторые врачи даже рекомендуют это делать по паре часов в день. Однако вам я советую обязательно обратиться к мануальному терапевту.

***Ведущая:*** Значит, нельзя сильно расслабляться?

***Виталий Демьянович:*** А сильно вы и не расслабитесь. Теперь, смотрите, какие бывают сценарии развития заболевания. Когда позвонки смещаются, сигнал об этом идёт в головной мозг. А тот, получив сигнал: «Осторожно!», посылает мышцам команду: «Зафиксировать позвонки!» А как мышцы могут это сделать? Только сжимая позвоночник! Однако если позвоночник всё время сжат, то межпозвоночные диски начинают сдавливаться и терять

воду.

Хоть диски и состоят из очень прочной, плотной хрящевой ткани, она содержит примерно пятьдесят процентов воды. Поэтому если сильно давить на диски, то вода из них выжимается, и диски сплющиваются. Если же снять давление с дисков, то их высота начинает нарастать. Когда люди спят, то давление на позвоночные диски уменьшается, и они расширяются, а днём давление становится больше, и диски опадают. Обычно разница в росте человека утром и вечером доходит до двух-трех сантиметров.

А теперь представьте, что у вас сигнал на сжатие позвонка поступает не только в течение целого дня, но и всю ночь, т. е. ночью диски не отдыхают, а продолжают сжиматься. В этом случае диск выходит за края позвонков и надавливает на продольные связки, которые, чтобы укрепиться, начинают кальцинироваться. При этом диаметр позвоночника увеличивается. На рентгене можно увидеть, что на дисках появляются отростки, похожие на клювы попугаев. Эти отростки называются *остеофитами*. Таким образом организм укрепляет свой позвоночник доступными ему методами. Чтобы вылечить такой позвоночник, нужно поставить позвонки на место. И эту работу выполняет мануальный терапевт.

Я не знаю приёмов, с помощью которых можно самостоятельно поставить такие позвонки на место. Я и сам обращаюсь к мануальному терапевту, когда со мной случается подобное. У меня есть ученики, которые, слава богу, всегда могут мне помочь. Поэтому обязательно ищите мануального терапевта! А вот когда он вправит ваши позвонки, то можете продолжать делать свои упражнения. Если же позвонки не на месте, то упражнения могут только усугубить ваше состояние. Поэтому зарядка, которую вы делали по утрам, к сожалению, только разрушала ваши диски.

**Ведущая:** А какие существуют противопоказания для физических упражнений именно в этом случае?

**Виталий Демьянович:** Для здорового позвоночника противопоказаний нет. Но если позвоночник уже больной, то силовые упражнения только ухудшают его состояние.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, я понимаю, что заниматься физкультурой при артрозах нельзя, а можно ли определить у себя начало этого артроза, чтобы не навредить? Мне всего тридцать один год, но бывает хруст в бедре и покалывание в коленях.

**Виталий Демьянович:** Может быть, у вас уже началось это заболевание, хотя хруст – это не симптом. И покалывание – тоже не симптом. Вы можете проверить подвижность своих суставов. Об её ухудшении говорят боли в крайних положениях сустава. Сделайте следующее: подогните ногу и тяните пятку к ягодицам. Обратите внимание, тянется ли она хуже, чем раньше? Затем проверьте отведение и приведение ноги для тазобедренного сустава. Ну и, в конце концов, сделайте какое-нибудь исследование – рентген, МРТ и т. п.

**Вопрос:** У меня артроз первой степени, его можно как-то вылечить?

**Виталий Демьянович:** Да, конечно, первая степень легко поддаётся лечению. Посмотрите упражнения на сайте телеканала «Жизнь». При первой степени важны микродвижения и правильное питание.

**Продолжение:** Значит, суставы при остеоартрозе первой степени можно восстановить?

**Виталий Демьянович:** Да, можно полностью восстановить, поскольку это – начальная степень.

**Лидия:** У меня деформирующий остеоартроз 3-й стадии. Можно ли вылечить с помощью упражнений?

**Виталий Демьянович:** Да, можно, однако даже с такой

степенью артроза вы можете ходить всю жизнь. Бегать марафон – вряд ли, а вот гулять и грибы собирать – сколько угодно. А микродвижения, конечно же, – лучший способ для поддержки и улучшения вашего состояния.

**Вопрос:** Полезно ли вытягивать позвоночник?

**Виталий Демьянович:** Когда человек спит, то его поясничные позвонки сжимаются с силой, примерно равной весу этого человека. А вот я сижу, и сейчас у меня на позвонки действует давление примерно в двести килограммов. Когда я поднимаюсь, то добавляется ещё пятьдесят килограммов, иду – триста, нагнулся – тонна, т. е. когда я нагибаюсь, то мои позвонки уже сжимаются с силой в одну тонну. Если же я поднимаю груз, то это уже две тонны. Значит, чтобы вытянуть смещённый позвонок, мне надо тянуть позвоночник с силой где-то в две-три тонны, т. е. мне самому его не вытянуть. Бесполезно даже пытаться вытянуть его, подвешивая себя за руки или за ноги.

Когда мануальный терапевт вправляет позвонки, он фактически обманывает пациента, потому что в первую очередь он его расслабляет, потом доводит до нужного положения и делает нужное движение. Когда пациент расслабляется, то размыкается существующая негативная обратная связь, и терапевт воздействует, пока она снова не включилась. Это, по сути, обман физиологии.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, а позвоночник может разболеться от слабости тазового дна и опущения органов?

**Виталий Демьянович:** Не знаю, думаю, что нет, т. е. я не вижу причины, как может слабое тазовое дно влиять на позвоночник, а вот слабый пресс может. Хотя, если слабое тазовое дно, значит, и слабый пресс... Значит, вам надо качать пресс! Однако если у вас больной позвоночник, то пресс качать нельзя. Качать пресс можно только при

здоровом или вылеченном позвоночнике.

**Вопрос:** После родов у меня произошло опущение органов малого таза. Что делать?

**Виталий Демьянович:** При опущении органов малого таза возьмите толстый, мягкий валик, подложите его под нижнюю часть живота и слегка перекачивайте бёдра из стороны в сторону. Конечно, идеально это упражнение осуществляется на виброкушетке. Если же без виброкушетки, то лежите таким образом хотя бы по часу в день.

**Ведущая:** Посмотрите на телеканале «Жизнь» специальную программу «От боли в пояснице» – там всё подробно показано.

## Полиартроз. Полиартрит

**Вопрос:** У меня артроз поражает всё новые и новые суставы. Всё началось в девятнадцать лет с плечевых суставов. Сейчас мне двадцать пять, и уже поражены коленные, голеностопные, локтевые и тазобедренные суставы. Что делать?

**Виталий Демьянович:** Когда поражается много суставов, то это заболевание называется «*полиартроз*». Как правило, в этом случае поражаются ещё и мелкие суставы пальцев рук и ног, локти и др. Причиной подобных состояний часто бывает нарушение обмена веществ, когда организм не может справиться с избытком белков и кальция, которые содержатся в пище человека, например, в твороге, молоке, йогуртах и других продуктах. В этом случае я рекомендую изменить питание, уменьшив количество белков в два-три раза. Практически надо убрать мясо, рыбу и яйца. К мясу относятся также колбаса, сосиски и куры. Или же этих продуктов надо брать вдвое-втрое меньше, т. е. сразу делите привычную порцию на три. Практически совсем надо

отказаться и от продуктов, богатых кальцием – сыров, творога, молока, кефира и йогуртов. Не стоит при этом заболевании употреблять и томаты в любом виде, т. е. свежие помидоры, кетчуп и томатную пасту.

Обязательно надо отрегулировать режим питья. Пить надо много жидкости, включая лёгкие мочегонные чаи и напитки: из брусники, клюквы, смородины, чай из мяты и других травок с этими свойствами. Исключите крепкие чаи – чёрный и зелёный, а также кофе, шоколад и какао. *Обильное питьё* главным образом включает воду, морсы и чаи из лёгких мочегонных травок.

Когда человек переходит на такую диету, в первое время у него могут появиться судороги ног, поскольку из суставов вымываются соли, в том числе и соли калия. Поэтому в это время рекомендуется пища, богатая калием, в том числе печёная картошка со шкуркой. Обязательно ешьте сливочное масло, сметану и сливки. Из фруктов хорошо употреблять абрикосы в любом виде, в том числе курагу и урюк, из овощей – морковку... В крайнем случае, в аптеке можно купить таблетки с калием и магнием.

Обычно благодаря такой диете острая симптоматика полиартрита проходит за пару месяцев. Но если же процесс зашёл достаточно далеко, то тогда уже надо лечить суставы. Как и что нужно делать при этом – посмотрите на телеканале «Жизнь». Суставы, конечно, можно обрабатывать и руками. Для этого, как я уже говорил, возьмите прочный хлопчатобумажный носок, насыпьте в него мелкую сухую фасоль, завяжите носок и обстукивайте им больные суставы. Обстукивание суставов таким мешочком с фасолью запускает их регенерацию за счёт как бы небольших повреждений. Например, при любом порезе или ссадине включается регенерация, и рана начинает зарастать. При переломе ноги возникает воспалительный процесс, и происходит восстановление кости. Для этого процесса необходимо, чтобы кровь омывала больное,

травмированное место. Однако кровь не омывает суставы, поскольку её нет ни в хряще сустава, ни в суставной сумке. Именно поэтому травмированные суставы зарастают очень плохо. Поколачивая сустав, мы как бы немного травмируем суставную сумку, и она начинает выделять вещества, которые способствуют заживлению как её самой, так и всего сустава в целом.

**Ведущая:** То есть, мы не травмируем суставную сумку, а как бы активизируем её для выработки нужных веществ?

**Виталий Демьянович:** Да, именно так! Например, вы идёте в спортзал и там один раз поднимаете лёгкий вес. После этого занятия у вас хоть ничего и не болит, но и мышцы не увеличиваются. Если же вы делаете несколько жимов и утром чувствуете боли в мышцах, значит, они растут. А происходит это потому, что вы немного травмировали мышцы, и начался процесс их *регенерации*, т. е. процесс восстановления и роста. Например, можно легко вырастить, например, рог на лбу. Для этого надо регулярно бить себя молотком по лбу. В результате вырастет шишка, которая никуда не денется всю оставшуюся жизнь, т. е. таким образом разрастётся кость. А суставную сумку необходимо простукивать, потому что именно суставная сумка выделяет питательные вещества в сустав, таким образом включая процесс регенерации.

**Вопрос:** Ваша методика построена на многократных повторениях микродвижений в течение многих часов, но как успевать их делать на разные группы суставов в случае полиостеоартроза?

**Виталий Демьянович:** Просто делайте эти упражнения постоянно и везде: на работе, в транспорте, в театре, в столовой!.. А также обязательно при полиостеоартрозе соблюдайте диету, которая уже сама по себе очень

облегчает положение.

**Продолжение:** А можно ли при ходьбе делать микродвижения?

**Виталий Демьянович:** Да, можно, например, шеей делать упражнения «Да-да», «Нет-нет». Ваши плечи и руки при ходьбе слегка покачиваются – и это тоже микродвижения. А вот для больных ног ходьба противопоказана. Потому что в этом случае нагрузка на суставы достаточно серьёзная. Если у вас больны тазобедренные, коленные и голеностопные суставы, то ходите как можно меньше.

А также, где бы вы ни сидели, делайте упражнения для ног «Топ-топ» и «Шлёп-шлёп», и ещё сводите и разводите колени. Эти упражнения делайте в течение всего дня, если вы работаете сидя.

А вот с пальцами и плечами все немного сложнее. Если вы пишете, то пальцы второй руки положите на стол или на колено, руку в ладони слегка согните и постукивайте пальцами, как при игре на пианино. Или же возьмите в руки небольшие мячики или шарики, можно поролоновые, чтобы удобнее было держать. И делайте такие же движения без боли и очень мягко целый день. При подобных движениях у вас работают не только кисти, но и локти.

А для плеч – лёгкие движения, похожие на покачивания: слегка поднимайте плечи, словно в жесте: «Да неужели я? Да не может быть! Да что вы говорите?» и опускаете.

**Ведущая:** Наверняка кто-то начнёт резко тянуть плечи к ушам.

**Виталий Демьянович:** А вот этого не надо делать ни в коем случае! Поднимайте плечи немного и сразу расслабляйте. Все движения должны быть очень лёгкими. Кстати, у меня на сайте можете увидеть фотографии женщины, у которой был очень тяжёлый полиартрит или полиартроз. У неё руки были так деформированы, что

просто не гнулись: из-за этого она не могла ни есть, ни пить.

**Ведущая:** И с помощью чего они восстановились?

**Виталий Демьянович:** С помощью упражнений и диеты. Однажды ко мне привезли девочку из деревни из-под Иваново. Она стояла, шатаясь и опираясь на палку, не могла ни одного шага сделать. Я положил её на спину – лежит в одной позе и даже руками не шевелит. До этого момента она лечилась в госпитале. Когда её положили туда, она ещё ходила, а вот через два месяца её оттуда вынесли на руках. В госпитале девочка занималась физкультурой и хорошо питалась. Ей давали самое хорошее молочко, самый лучший творожок, индюшатинку, курятинку, поросятинку, т. е. закармливали белками. Я посадил девочку на картошку и овсяную кашу со сливочным маслом, и через две недели она сделала пять шагов, а через два месяца уже пешком ходила на пятый этаж. А до этого её носили на руках, потому что она не могла ни шагу сделать даже по ровной поверхности.

**Вопрос:** Мне тридцать один год. Недавно у меня появились боли, которые отдают в правую сторону груди и в руку. К тому же, стали выпадать волосы, иногда болят мелкие суставы на пальцах рук и ног. Что это? Может ли это быть остеохондрозом?

**Виталий Демьянович:** Я бы сказал, что у вас сразу несколько заболеваний. Если у вас заболели мелкие суставы, то это может быть полиартрит или полиартроз, т. е. общее заболевание. При этом заболевании вам надо обязательно наладить режим питья и еды. Я уже говорил, что необходимо исключать творог, молоко, кефир и йогурты, особенно вредны обезжиренные продукты. Обязательно включите в питание сметану, сливки и масло. Если можете есть сало, то, пожалуйста, ешьте. Исключите шоколад, какао, кофе, помидоры и баклажаны. И обязательно делайте микродвижения для пальцев. Это всё показано при вашем

полиартрозе или полиартрите.

А вот волосы могут выпадать из-за шейного остеохондроза, который часто сопровождается головной болью в области затылка, нарушениями зрения и слуха, а также онемением пальцев рук. При этом могут быть сильные боли в области плеч. В этом случае вам помогут мануальная терапия и микродвижения. Ищите хорошего мануального терапевта и делайте микродвижения.

Боли в области грудины могут указывать, скорее всего, на рёберно-грудинный артроз. Этот диагноз я регулярно ставлю своим пациентам. В этом случае обычно болит грудина, и больно нажимать на неё в разных местах. Подобный артроз лечится хорошо.

**Фуат:** Я живу в Астрахани, мне тридцать лет, врачи поставили мне диагноз: остеохондроз кистей рук первой степени. Что посоветуете?

**Виталий Демьянович:** Я думаю, что у вас не остеохондроз, а, скорее всего, артроз, артрит или даже полиартрит кистей рук. Обычно кисти рук поражаются при системном заболевании. Или, может быть, вы их очень мучали, например, годами что-то делали в холодной воде. Посмотрите на свои руки. Если у вас есть разрастания или же пальцы начали толстеть, что часто бывает, когда человек ест много продуктов, обогащённых кальцием (творог, молоко, кефир, йогурт, сыры и др.), то вам просто надо ограничить употребление этих продуктов. А поскольку лишний кальций может откладываться в мелких суставах, то и заболевание начинается именно с них. Однако не нужно отказываться ото всех молочных продуктов. Употребляйте сливочное масло, сметану и сливки.

**Нафис:** Я уже шесть лет болею *ревматоидным артритом*. Боли у меня ужасные. Болят и деформируются кисти рук. А что делать, я не знаю. Пока пью обезболивающие лекарства, без которых мне даже ходить трудно.

**Виталий Демьянович:** У меня регулярно бывают люди с таким заболеванием. Я уже говорил, что при ревматоидном артрите надо резко уменьшить в пище белок, т. е. практически исключить мясо, рыбу, яйца, творог, бобовые и орехи. Особенно при этом заболевании вреден молочный белок, который содержится в твороге (очень вреден обезжиренный), молоке, йогурте, ряженке, кефире. Но полезно употребление сливочного масла, сметаны и сливок. Обязательно обильное питьё и продукты, богатые калием (а не кальцием). Полезна печёная картошка с кожурой, с маслом и солью. Три раза в день надо есть курагу по штуке, а также овощи и фрукты.

И делайте упражнения для мелких суставов и локтей.

Посмотрите на моем сайте, как их делать.

У меня были люди, которые не могли сделать ни одного шага, не могли лежать на животе. Например, ложились на спину, руки скрещивали на груди и застывали, как мумия. И у них это заболевание проходило достаточно успешно.

**Алексей Мартынов:** Три года назад я перенёс ангину. После этого у меня начали болеть колени, через год заболели локти, а потом и пальцы. Скажите, пожалуйста, может, у меня в организме вирус, поэтому, кроме упражнений, надо пройти курс лечения от вируса?

**Виталий Демьянович:** Заболевание суставов после ангины может означать, что у вас *ревматический артрит*, при котором заболевание «лижет суставы и кусает сердце». В вашем случае, Алексей, обязательно надо проверить сердце, чтобы исключить нарушения в нём. А уж потом

можно активно лечить суставы как при *ревматоидном артрите*.

## Проблемы с височно-челюстным суставом

**Вопрос:** Я выполняю микродвижения по вашей методике, но, к сожалению, простукивать себя приходится самой. Не могли бы вы показать, как правильной простукивать мешочком с фасолью челюстно-лицевые суставы?

**Виталий Демьянович:** Как простукивать височно-челюстной сустав, вы также можете увидеть на телеканале «Жизнь». У меня были пациенты с больными височно-челюстными суставами. Один из них – настоящий супермен, которому ударили прикладом по челюсти во время тренировки. Он несколько лет ходил ко мне, потому что тогда я ещё не придумал, как это можно лечить.

А вот недавно был случай с девушкой, у которой в рот с трудом входил тонкий карандаш, т. е. её рот практически не открывался. Она могла только всасывать вермишель, жидкую манную кашу, молоко или что-то подобное. К тому же эта девушка собиралась выходить замуж. С помощью постукиваний и диеты через пару месяцев она уже спокойно могла есть банан и удачно вышла замуж.

Конечно, височно-челюстной сустав требует особого обращения. Ему не подходит грубое обстукивание мешочком с фасолью. Потрогайте свою челюсть, несколько раз откройте и закройте рот, подвигайте челюстью вправо-влево, вперёд-назад и хорошо прочувствуйте этот свой сустав. Затем положите на него пальцы одной руки и кончиками пальцев другой руки по пальцам первой руки обстучите сустав. Сначала по ямочке, а потом вокруг ямочки. Должно быть немного больно. Вот всю эту болезненную область и обстукивайте, притом в нескольких позициях: когда рот закрыт; затем открываете рот пошире и

обстукиваете примерно десять секунд; потом выдвигаете нижнюю челюсть вперёд; далее её отодвигаете назад; потом двигаете челюсть вправо и влево. То есть обстукиваете сустав во всех крайних положениях нижней челюсти.

**Ведущая:** А что это даёт челюстным суставам?

**Виталий Демьянович:** Это даёт сигнал суставной сумке височно-челюстного сустава для выделения веществ, способствующих регенерации сустава.

## Проблемы с шеей

**Сергей:** Мне тридцать два года, но уже в течение четырех лет каждый день болит голова. Это тупые ноющие боли, иногда с пульсацией, а также сводит мышцы шеи, и в трех местах болит позвоночник... От постоянных болей я стал раздражительным, и у меня уже развился хронический невроз. Колот протекторы, втирал мази, умеренно физически нагружаюсь и бегаю, а сейчас пью «Баклосан» и ем желатин. Как снимать головные боли при шейном остеохондрозе? И насколько полезно делать вытяжки позвоночника, а также как долго можно сидеть в течение дня?

**Виталий Демьянович:** Ещё раз повторяю, что вытяжки не работают. Поскольку у вас явный остеохондроз, то делайте упражнения «Да-да» и «Нет-нет» и найдите мануального терапевта. Себя я тоже причисляю к этому племени, но можно называть нас и костоправами, если нравится.

**Ведущая:** А если человек далеко находится от Москвы и не может к вам приехать?

**Виталий Демьянович:** Ну, знаете ли, тут вопрос идёт о жизни и смерти, а также полноценной жизни до старости...

У меня были пациенты, которые приезжали из Южной Америки и даже из Австралии. Был один пациент из ЮАР, жил здесь два месяца и лечил шею. Он оказался

компьютерщиком, и увидел наш сайт в Интернете. Кстати, у нас вылечил свою шею.

А Сергею ещё раз хочу сказать, что как «Баклосан», так и желатин – практически бесполезные средства. Физиотерапия тоже не работает, а протекторы – вообще наглый и мерзкий обман, который продают людям за бешеные «бабки». Мои слова подтверждает и то, что вы уже три или даже четыре года лечитесь, а вам пока ничего не помогает. Не странно ли?

**Сергей:** А как снять головные боли и гипертонус?

**Виталий Демьянович:** Лёжа на спине, подложите валик под шею и делайте покачивания головой, как я уже показывал. Сидя делайте «Нет-нет» и «Да-да». И обязательно – мануальный терапевт!

**Ведущая:** Сергей, одна из программ телеканала «Жизнь» как раз посвящена вашему заболеванию. Там показаны упражнения, которые помогают людям буквально с первых дней. Проходят боли, головокружения и другие симптомы.

Виталий Демьянович, а покажите, пожалуйста, ещё раз микродвижения для шеи?

**Виталий Демьянович:** Хорошо. Сядьте и примите удобную позу. Голову слегка, примерно на двадцать пять градусов, наклоните вперёд и начните ей понемногу кивать. Это похоже на то, будто вы с кем-то разговариваете и при этом потихонечку поддакиваете: «Да-да-да...» Делайте вот такое очень лёгкое и расслабленное движение. Кивайте примерно *две минуты*. Этого для начала вполне достаточно. Если вам тяжело, то делайте движение по минуте. Потом отдохните или займитесь другими делами. Через полчаса снова сядьте так же, наклоните голову, но теперь уже делайте легко и расслабленно движение «Нет-нет-нет» в течение примерно *двух минут*. Нельзя это движение делать с большой амплитудой, с напряжением и до боли – это грубое нарушение, которое усугубляет болезнь. Мышцы при этом

движении обязательно должны быть расслаблены, тогда диски будут немножечко шевелиться и набирать воду, а шея – удлиняться.

Темп упражнений средний. Каждое упражнение делайте в течение двух минут, а потом перерыв полчаса. И ещё две минуты... Например, поделали «Да-да» две минуты, а через полчаса делаете «Нет-нет». Следующее упражнение называется «*Ай-ай-ай, котик сметанку съел*». Делая это движение, голову, как и раньше, слегка наклоните вперёд и делайте «Ай-ай-ай» кошечке, которая сметанку слизала. И опять же, не надо резко крутить, а полегонечку, словно намекаете на движение.

Подобные движения можно делать везде: в метро, в кино, в театре, на работе, перед компьютером и даже при разговоре с начальством. Однако, когда говорите с начальством, лучше все же делайте «Да-да».

Ещё вариант. Надо лечь на спину, под голову подложить достаточно жёсткую подушку или валик, чтобы голова была слегка наклонена в сторону и могла перекачиваться по этой подушке из стороны в сторону. Шея при этом расслабляется. Ваши диски при подобных движениях набирают воду и становятся более высокими. Посмотрите на передачу телеканала «Жизнь», там я показываю, как делается это упражнение. Ещё раз повторяю: активные движения при остеохондрозе крайне вредны для шеи.

**Ведущая:** Как долго надо делать эти движения? Пока болезнь не пройдёт или пожизненно?

**Виталий Демьянович:** Если с шеей происходит что-то серьёзное, то всё-таки нужна помощь мануального терапевта, а к ней добавляются эти упражнения. Хотя бывает, что хватает и одних только упражнений. Как долго их практиковать? Считаю, что это очень индивидуально. Если, например, вы занимаетесь борьбой и много вращаете шеей, то небольшого курса, скорее всего, надолго не хватит, и надо будет делать эти движения практически постоянно.

Если же вы ведёте обыкновенный образ жизни и не «качаетесь» в спортивном зале, то, вылечившись после курса подобных движений, можете жить несколько лет в здоровом состоянии. А в качестве профилактики делайте такие движения *по два-три раза в день*.

**Ведущая:** У людей, видимо, в природе заложены такие микродвижения.

**Виталий Демьянович:** Чтобы не тратить понапрасну ночное время, несколько лет назад я сделал кровать, которая двигается в течение целой ночи. В её основе множество подвижных частей. Конечно, я никому не могу рекомендовать такую кровать, поскольку она стоит дорого, но сейчас продаются матрасы, которые делают примерно то же самое, т. е. на таком матрасе можно спать. К сожалению, все виброматрасы импортного производства имеют ограничение по времени от пятнадцати минут до получаса, поэтому расслабляться на них всю ночь не получится. Но даже нескольких часов в день – это уже очень хорошо. Конечно, если у вас есть возможность, то вы можете приобрести и мою обычную виброкушетку, такая виброкушетка не имеет ограничений по времени, и на ней можно спать всю ночь напролет.

**Вопрос:** А вы сами спали на такой виброкушетке? Не мешают ли сну её вибрации?

**Виталий Демьянович:** Спать на виброкушетках я начал лет восемь назад. У меня был тяжёлый перелом ноги. Я его сам себе зафиксировал, но нога распухла и посинела. Тогда я лёг на виброкушетку, приподнял ногу и включил вибрацию, и боль практически сразу прошла. Выключил кушетку – опять стало больно. Включил – прошла. В общем, с той поры я и сплю на виброкушетке. Конечно, не каждый день, но дня три-четыре в неделю. Мне это очень нравится, и вибрации такой кушетки держат тело в тонусе. Сначала я

думал, что мне будет нехорошо от вибраций, поэтому включал только ноги. Они тряслись, и отёки и синева проходили. Нога приобрела нормальную форму, и переломы очень быстро заросли. А в норме надо было три месяца лежать в гипсе.

**Ведущая:** Я знаю, что виброкушетка лечит и другие разные неприятные состояния. И многие люди буквально в первые минуты чувствуют облегчение.

**Виталий Демьянович:** Да, на виброкушетке, например, быстро проходят даже сильные боли и отёки.

**Александр Анатольевич:** Неужели упражнения, которые вытягивают шею, могут давать ухудшения? Я уже много лет работаю над собой, неужели делаю хуже? Неужели этими упражнениями невозможно восстановить шею, и нужно добавить что-то ещё?

**Виталий Демьянович:** Если вы делаете интенсивные упражнения, и вам становится хуже, то, можно предположить, что если вы продолжите их делать, вам станет ещё хуже. Не делайте эти упражнения!

**Андрей:** Можно ли делать «Да-да» и «Нет-нет» лёжа, но без валика, т. е. лёжа прямо или на подушке? **Виталий Демьянович:** Можно. Но лучше всё же подкладывать под затылок подушку или валик, чтобы голова была градусов на двадцать наклонена вперёд. В таком положении она должна находиться и лёжа, и сидя. При остеохондрозе у человека уже есть нарушения мозгового кровообращения. Когда он поднимает голову, то сосуды передавливаются, и нарушение усиливается. В этом случае может быть плохо даже от положения лежа без подушки. То есть упражнения лучше делать лёжа головой на подушке или на валике, чтобы голова приподнималась.

**Александр Плюшкин:** У меня сидячая работа, и очень

устаёт шея. Я стараюсь правильно сидеть, чаще двигаться и делать упражнения для шеи, которые вы посоветовали: «Да-да», «Нет-нет». Мне они очень помогают, но один мой коллега как-то сказал, что лучше так не делать, потому что стираются позвонки!

**Виталий Демьянович:** Коллега сказал глупость. Впервые, врачи обычно говорят, что стираются диски, а не позвонки.

**Ведущая:** Так неужели они стираются?

**Виталий Демьянович:** Да нет, конечно! Чтобы что-то стёрлось, должно быть активное трение, например, локтевой сустав может стереться, потому что там есть узел трения. В позвоночнике между позвонками есть диски, которые соединяют между собой позвонки. Благодаря этим дискам там нет трения, и эти суставы должны постоянно работать. В детстве мне бабулечка постоянно говорила: «Что ты бегаешь? Пожалей себя! Мышцы изнасятся и сила пропадёт!» Ерунда! Сила пропадает у тех, кто ничем не занимается. Тот, кто ничем не занимается – деградирует. Живое должно работать! Если у человека не работает мозг, значит, деградирует мозг, не работает колено – деградирует колено.

Вот, например, приходит ко мне как-то пациентка с жёсткой шеей, которая заболела три месяца назад. Врач посоветовал ей растягивать шею. Однако деградировавшие диски, которые при «скукоживании» теряют влагу, невозможно растянуть, потому что при растягиваниях с большой амплитудой диски только сжимаются, а шея-то не растягивается. Только лёгкие движения обеспечивают усиленное питание дисков, которые набирают влагу, вырастают, и остеоартроз уменьшается.

У молодых людей обычно огромный запас по толщине дисков, поэтому им можно делать любые упражнения. Я сам в молодости занимался борьбой и «качал» шею. Но если человек уже не очень молодой, то это бывает вредно.

Упражнения «Да-да» и «Нет-нет» – это именно то, что нужно! Шеи, которые не шевелятся, гораздо хуже тех, которые шевелятся.

Ко мне часто приходят бабушки и дедушки, у которых шея уже не шевелится, в результате у них проблемы с кровотоком, и от этого куча болезней. А когда они начинают делать упражнения «Да-да» и «Нет-нет», то за три-четыре месяца в шее появляется подвижность.

**Вопрос:** При микродвижениях для шеи «Да-да», «Нет-нет» у меня устают мышцы головы. Это нормально?

**Виталий Демьянович:** Вообще-то, при таких лёгких движениях ничего уставать не должно. Однако многие не умеют расслабиться, поэтому даже такие движения делают с напряжением, что, конечно же, вредно.

**Вопрос:** У меня очень сильно болят спина и шея. Я делаю упражнения, но их делать очень больно. Что делать?

**Виталий Демьянович:** Если вам больно, то не надо делать упражнения, которые усиливают боль. Любые упражнения выполняйте так, чтобы не чувствовать боли.

**Вопрос:** Можно ли поднимать тяжести: гири, гантели и штангу при шейном остеохондрозе при условии использования указанных вами методик для укрепления шеи, т. е. микродвижений для шеи?

**Виталий Демьянович:** Можно, конечно, поскольку микродвижения увеличивают высоту дисков и удлиняют шею. Кстати, заметьте, у молодых людей шейка бывает длинная, а к старости она укорачивается. Раньше считалось, что короткая шея легко приводит к апоплексическому удару, по-нынешнему – к инсульту. Длинная шея означает высокие диски, хороший кровоток и здоровый мозг. А короткая шея – это головные боли и старческий маразм, потому что сосуды пережимаются, и

мозгу не хватает крови. В результате развивается деменция, которая возникает по этой причине даже у детей. Мне неоднократно попадался развитый остеохондроз у шестилеток. Конечно, некоторые люди с короткой шеей доживают до глубокой старости и нормально соображают. Такое бывает из-за разного анатомического строения позвоночника у разных людей. Например, у одних высокие диски и хороший ход артерий, а у других артерии идут не так, как надо, и если диск становится чуть-чуть ниже, то они пережимаются. *В результате кровоснабжение мозга ухудшается, и дети отстают в развитии.*

**Вопрос:** Сколько нужно делать движения головой? Есть ли определённое время для упражнений, или надо крутить головой весь день напролет?

**Виталий Демьянович:** Во-первых, я нигде не говорю о том, что нужно «крутить головой»...

**Ведущая:** У нас зрители делятся в основном на оптимистов и пессимистов. Оптимистам, у которых были проблемы с головой и шеей, когда всё болело и хрустело, микродвижения помогли исправить это положение. И все оптимисты благодарны Виталию Демьяновичу за помощь. Пессимистам же почему-то становится хуже, и ничего не помогает...

**Виталий Демьянович:** Я уже говорил, что диски за день сплюсциваются и теряют воду. Шейный отдел позвоночника устроен таким образом, что когда диски сдавливаются, при этом снижается и нарушается кровообращение головного мозга. Сопровождается это головными болями в области затылка, головокружениями, тошнотой. Человека даже может шатать, у него могут болеть корни волос, ухудшаются память и слух, а также падает зрение. Может проявляться только один из этих признаков, а могут и все сразу. От этого зависит и тяжесть заболевания. Например, человек стоит и шатается. Я ему

говору: «Поверни голову влево» – он не видит левым глазом; «Поверни голову вправо» – он не видит правым глазом; «Наклони голову» – теряет сознание; «Голову назад» – теряет сознание. Это уже очень сильные нарушения.

**Вопрос:** У меня шейный остеохондроз. Я долго лечилась, и шея уже не болит, но головные боли почему-то не проходят?

**Виталий Демьянович:** Мне нужно знать локализацию ваших головных болей: затылочные или височные? Если височные, то это не шейный остеохондроз, а, скорее, мигрени или мигренеподобные боли. А при недолеченном шейном остеохондрозе обычно *болит затылок*.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, у меня постоянно болит воротниковый отдел до плеч, немеют щёки и голова, периодически болят виски. На МРТ обнаружена задняя правосторонняя грыжа диска С5-С6 размером 0,35 сантиметра. Дорсальные протрузии дисков С3, С5 размером до 0,15 сантиметра, распространяющиеся в межпозвонковые отверстия с обеих сторон. Нейрохирург сказал, что есть ещё и спондилоартроз этих же дисков...

**Виталий Демьянович:** Не дисков, а сегментов...

**Продолжение:** Я был и в кинезиоклинике, где мне сказали, что есть нестабильность С6 и небольшой наклон С1, С2 влево. Проводили мышечное тестирование, двигали позвонок с повернутой головой влево, правая рука у меня болела. Можно ли в моём случае применять мануальные техники при нестабильности позвонка и спондилоартрозе?

**Виталий Демьянович:** Да, можно!

**Ведущая:** А вообще, что у этого мужчины?

**Виталий Демьянович:** У него тяжёлый остеохондроз с грыжей в три с половиной миллиметра – это большая грыжа для шейного отдела. Для поясницы – это небольшой размер, а вот для шеи – значительный. Однако надо отметить, что шейный отдел позвоночника лечится легче и быстрее, чем

грудной или поясничной. Но обращаться с ним надо очень и очень аккуратно.

**Ведущая:** В общем, аккуратно подыскивайте себе врача, которому вы можете довериться!

**Вопрос:** Мне тридцать один год, и у меня сильные головокружения. МРТ показала плохое кровообращение. Думаю, всё происходит от шеи, которая болит. Какие упражнения можно делать?

**Виталий Демьянович:** Я сегодня уже показывал упражнения «Да-да», «Нет-нет», и... вам понадобится хороший мануальный терапевт... Ни в коем случае не крутите шей с полной амплитудой, как рекомендуют врачи! Делайте только эти специфические упражнения. Ни в коем случае не тяните шею и не растягивайте – будет только хуже. И плавайте только лицом вниз, выдыхая в воду, чтобы шея была расслаблена.

**Вопрос:** Можете ли вы помочь с проблемой смещения первого шейного позвонка – атланта? Мне вправляли его в Европе по методике «Атласпрофилакс», но через полгода шейный позвонок вновь сместился. За какое количество приёмов он может встать на место? Видимо, из-за него меня и беспокоит шум в ушах, онемение затылка, головокружения и бессонница.

**Виталий Демьянович:** Важно понять причину ваших состояний. Иногда такие явления происходят из-за рекомендованных врачами упражнений для шеи.

Они считают, что подобные упражнения не только укрепляют, но и растягивают позвоночник. К сожалению, на самом деле при этих упражнениях позвоночник только спрессовывается. Часто проблемы с шеей усугубляются у людей, которые ходят в бассейн, но плавают не очень хорошо.

Кстати, врачи часто рекомендуют бассейн для лечения шеи и позвоночника в целом. Однажды ко мне пришла

молодая девушка двадцати двух-двадцати трех лет с болями в шее, которые сопровождалась головокружением, тошнотой, шумом в ушах и т. п. Такое состояние появилось всего два месяца назад. Провели с ней уже пять сеансов, а результат нулевой. Хотя обычно при подобных случаях у молодых людей вполне уверенный позитивный эффект достигается за два-три раза. Начинаю выяснять, что она делает в промежутках между сеансами. И оказывается, что девушка регулярно ходит в бассейн и плавает брассом, т. е. в течение тридцати-сорока минут держит голову, высоко задрав ее вверх. Конечно же, при этом шейные мышцы напрягаются, шея искривляется, а диски сдавливаются и деформируются. Когда она приходит ко мне, то я ей шею поправляю, ей становится хорошо, и она снова идёт плавать, от чего ей опять становится хуже. Когда я сказал об этом, то девушка просто не могла поверить. Я предложил ей бросить плавать вообще или же научиться плавать нормально.

**Ведущая:** А как нормально плавать?

**Виталий Демьянович:** При нормальном плавании голова девяносто – девяносто пять процентов времени должна быть опущена под воду. В этом случае шея полностью расслабляется. Короткий вдох и длинный-длинный выдох в воду. Кролем – короткий вдох сбоку, не поднимая головы, и выдох в другую сторону, тоже не поднимая головы.

Каждый год, обычно летом и осенью, ко мне приходят пациенты с проблемами в области шеи, часто с шейным остеохондрозом, жалуются на боль в шее. Врачи им советуют при этом остеохондрозе плавать. Человек едет в тёплые края и говорит: «Я плавал по целому часу или даже по два часа в день, но у меня почему-то шея совершенно вышла из строя. Она уже не только болит и не гнётся, но при этом ещё появились и головные боли, а также головокружение и тошнота, т. е. всё очень-очень плохо. Неужели это может быть от плавания?» Я задаю вопрос: «А вы хорошо плаваете?» – «Хорошо!» – «А что такое хорошо?» – «Ну, я

могу по два часа плавать». – «А куда вы делаете выдох?» – «Конечно, в воздух». А что значит выдыхать в воздух? Человек плывёт, высоко подняв голову вверх, при этом мышцы шеи напряжены, диски сдавливаются, их высота уменьшается, а значит, остеохондроз ускоренно развивается, при этом нарушается и мозговое кровообращение. В результате последствия такого плавания приходится очень долго лечить.

Другой врач советует: «Поскольку у вас шейный остеохондроз и нарушено мозговое кровообращение, то вам необходимо растягивать шею, чтобы растянуть диски». – «А как растягивать?» – «А вот берите и тяните вот так и так, как можно сильнее вбок, назад, вперёд...»

На самом деле, шею не надо растягивать, поскольку это очень вредно, и при всех таких упражнениях для шеи диски сдавливаются, становясь всё ниже и ниже, а следовательно, заболевание резко обостряется. Это обострение заставляет человека продолжать упражняться ещё интенсивнее, и он доводит себя до очень тяжёлого состояния, так как в этом случае заболевание быстро прогрессирует.

Вообще, упражнений такого типа можно придумать много. В результате человек с небольшими проблемами очень быстро их усугубляет. Потому что у человека на шее нет ни одной мышцы, которую можно таким образом растянуть.

**Сергей:** Что вы скажете о коррекции атланта?

**Виталий Демьянович:** Ничего не скажу. Атлант – это самый верхний позвонок, и правится он точно так же, как и все остальные.

**Мария:** Меня тоже интересует тема атланта. Как самостоятельно определить, есть ли с ним проблемы, и как можно самостоятельно их исправить?

**Виталий Демьянович:** Думаю, что для диагностики надо сделать томографию и рентген. Редко бывает

повреждён один атлант, обычно болит вся шея. Поэтому если у вас есть головокружение, головные боли, шум в ушах и мушки в глазах, то делайте упражнения «Да-да», «Нет-нет».

Я знаю, есть специалисты, которые работают с одним атлантом. Они долго разговаривают с пациентом о том, какое это сложное, сверхважное и сверхценное лечение, потом делают одну-единственную манипуляцию и говорят: «У вас всё в порядке!» Но почему-то «всё в порядке» не получается...

**Ведущая:** Виталий Демьянович, у нас семь позвонков в шее, неужели упражнения «Да-да», «Нет-нет» и «Ай-ай» действуют на каждый из них?

**Виталий Демьянович:** Да, эти упражнения действуют на все шейные позвонки.

**Ведущая:** Значит, если проблема с шеей, неважно, атлант это или какой-то другой шейный позвонок, всё равно вы рекомендуете делать именно эти упражнения?

**Виталий Демьянович:** Да, конечно.

**Вопрос:** В прошлый раз вы показывали, как при остром миозите растягивать мышцы шеи, но раньше вы высмеивали такие упражнения. Особенно те, которые рекомендуют другие мануальные терапевты. И в чём же разница между этими упражнениями?

**Виталий Демьянович:** При миозите мышца воспаляется, например, после того, как её продуло. Воспалённая мышца как бы сжимается, и голова наклоняется в сторону, а при движении человек чувствует резкую, острую боль. Если воспаление сильное, то в любую сторону шевелиться больно. Острый миозит – это воспаление мышц. Чтобы его вылечить, я беру и растягиваю эту мышцу. Для этого я кладу руку на голову и тяну в сторону, противоположную шадящему наклону. Потянул – отдохнул секунду – и опять. Чередуя отдых и усилие, я максимально растягиваю эти

мышцы.

**Ведущая:** Вы таким образом воздействуете только на воспалённую мышцу?

**Виталий Демьянович:** Безусловно, хотя при этом диски и сдавливаются, но речь идёт об остром миозите, т. е. о сильнейшей и часто невыносимой боли, когда невозможно не только повернуть шею, но и ходить, и даже спать. При этом подобная боль достаточно легко купируется – максимум за одно-три занятия. Помогает также массаж. Если мышцу хорошо помять, постучать по ней, или даже резко остро ударить, то боль очень хорошо купируется.

**Ведущая:** Вы имеете в виду два-три занятия в день?

**Виталий Демьянович:** Нет, я имею в виду два-три занятия в неделю. Каждое такое воздействие занимает примерно две-три минутки.

**Ведущая:** А если там грыжа?

**Виталий Демьянович:** Когда мышца сильно воспалена, то даже при грыже приходится воздействовать на острый процесс.

Когда человек делает упражнения, то он не мышцы растягивает, а позвоночник, который спрессовывается при любых движениях, и нет таких мышц, которые растягивали бы позвоночник. Поэтому чтобы растянуть диски, надо делать микродвижения, а не задействовать мышцы.

**Юлия:** Я уже месяц как делаю те упражнения, которые вы показали. Мне сначала стало легче, но сейчас у меня в глазах мушки и как-то печёт под затылком головы. Что это?

**Виталий Демьянович:** Юлечка, скорее всего, эти упражнения вы делаете не совсем правильно. Ещё раз объясняю: голову обязательно наклоните *немного вперёд*, и кивайте ей очень расслабленно с амплитудой максимум полсантиметра. При более интенсивных движениях боли могут усугубиться. Также проблемы могут увеличиваться, если вы держите голову прямо. Наклоните голову вперёд,

градусов на двадцать пять, и в этом положении делайте движения по чуть-чуть и еле-еле.

Теперь о том, что вы смотрели, и что делаете. Часто бывает, что я показываю человеку, как надо что-то делать, и он при мне правильно повторяет движения, а в следующий раз приходит ко мне и делает всё не так! И через раз снова делает всё не так!

Ощущение жжения, скорее всего, говорит именно о том, что вы неправильно делаете упражнения, поэтому остеохондроз продолжает развиваться. Или же у вас есть *межпозвоночная грыжа*, при которой эти упражнения не помогают, потому что в первую очередь нужно лечить грыжу, а для этого нужна мануальная терапия.

**Вопрос:** У меня при повороте головы шейные мышцы сильно напрягаются и болят, что делать?

**Виталий Демьянович:** Скорее всего, у вас запущенный остеохондроз, поэтому рекомендую делать упражнения «Да-да», «Нет-нет» и мануальную терапию.

**Владимир Ларионов:** Помогут ли мне эти упражнения при шуме в ушах и двоении в глазах по горизонтали?

**Виталий Демьянович:** Не знаю. Попробуйте, хуже не будет. А лучше вам всё же приехать на прием, чтобы я осмотрел вас и понял причину.

**Анна Лис (тридцать шесть лет):** Смогу ли я при сросшихся первых двух шейных позвонках поворачивать голову больше чем на двадцать пять градусов?

**Виталий Демьянович:** Можете! Приезжайте, полечим.

**Николай:** Предположим, я вылечу свой шейный остеохондроз с помощью «Да-да» и «Нет-нет». Что нужно делать в дальнейшем, чтобы этот остеохондроз не появился вновь, и что способствует его появлению?

**Виталий Демьянович:** Когда вылечите остеохондроз, то живите нормально, занимайтесь спортом и тем, чем хотите. Но время от времени делайте упражнения «Да-да» и «Нет-нет». Это как ежедневное умывание и чистка зубов... То же самое и с шеей – регулярно делайте упражнения и посещайте мануального терапевта. Я не знаю способов жить бесконечно и быть всегда здоровым. Вот, например, чтобы не сломать ногу, надо беречься, но никто не даст гарантии, что человек не попадёт под машину или не поскользнётся.

**Вопрос:** Когда я поворачиваю голову, то слышу, как что-то скрипит и трётся. Это не опасно?

**Виталий Демьянович:** В позвоночнике есть паравerteбральные суставы, у которых имеются дужки. Если у этих дужек не очень ровная поверхность, то вы можете слышать их скрип и треск. Чтобы подобное прекратилось, также делайте множество микродвижений головой. У меня, например, такой треск фактически полностью прекратился, когда я стал пользоваться своей виброкушеткой. Причём я пользовался ей в очень жёстком режиме, на максимальной амплитуде и частоте.

**Вопрос:** У меня неприятное ощущение в верхней части шеи, из-за которого постоянно хочется ею крутить и дёргать. Когда я ложусь на спину, то у меня выпирает верхний шейный позвонок. Что это, и чем можно помочь?

**Виталий Демьянович:** Скорее всего, у вас остеохондроз, и его надо серьёзно лечить. Делайте упражнения «Да-да» и «Нет-нет», которые я уже показывал. Но если у вас запущенное состояние, то обязательно посетите мануального терапевта. После месяца-двух таких микроупражнений ему будет гораздо легче вас править. Вам хочется крутить головой и дёргать шеей, потому что

при больной шее идёт вялый хронический воспалительный процесс в позвоночнике, ткани отекают, и эти отёки мешают движению. Однако интенсивные движения, которые рекомендуют делать врачи, к сожалению, только сжимают позвоночник, и спрессовывают диски. Хоть человеку при этом на время и становится легче, потому что выдавливается лишняя жидкость, но такое облегчение длится недолго, ведь диски-то сжимаются, и положение усугубляется: становится хуже не только с шеей, но и с головой. Я запрещаю своим пациентам так делать. А рекомендую лёгкие движения, которые улучшают питание дисков. В результате шея удлиняется, сосуды освобождаются, а боли проходят.

**Вопрос:** Уважаемый Виталий Демьянович, при наличии протрузии и грыжи в шейном отделе позвоночника можно ли делать микродвижения? Я их делаю уже два месяца, а вот про грыжу узнала только два дня назад.

**Виталий Демьянович:** Продолжайте делать – это только на пользу. Однако старайтесь делать правильно.

**Вопрос:** А остеохондроз шеи повышает давление?

**Виталий Демьянович:** Бывает, что повышает, но не всегда.

**Влада:** Я страдаю шейным остеохондрозом и артрозом межпозвонковых суставов. При остеохондрозе знаю, что надо делать упражнения «Да-да», «Нет-нет», а вот что делать при артрозе?

**Виталий Демьянович:** То же самое.

**Вопрос:** Часто от боли в шее рекомендуют прогревание. Например, чтобы сосуды расширились, надо встать под горячий душ. Что вы скажете об этом?

**Виталий Демьянович:** Я не люблю прогревать

позвоночник. Конечно, когда что-то болит, то во время прогревания становится легче, но зато потом может стать ещё хуже. Например, человека ударили в глаз, и образовался синяк, если приложить холодное, синяк быстро пройдёт, а если подогреть, то он ещё больше разбухнет. И парная только на время снимает боль.

**Ведущая:** Значит надо холод прикладывать к больным местам?

**Виталий Демьянович:** И с холодом не стоит рисковать, хотя он тоже снимает боль, но ведь это позвоночник, поэтому, считаю, всё-таки лучше делать простые микродвижения.

Например, однажды приходит ко мне пациент, я его правлю, а дома он принимает горячую ванну. Его мышцы хорошо расслабляются, и всё начинает идти, как говорится, в обратную сторону. Начинай сначала! Горячая вода и невесомость расслабляют человека, и его перекосы восстанавливаются, поэтому паравертебральные мышцы лучше держать всё время в умеренном напряжении и в умеренной температуре.

**Вопрос:** При остеохондрозе шейного отдела может ли нарушаться психологическое состояние и ухудшаться память? Потому что в дополнение к этому я каждую весну и лето словно глупею.

**Виталий Демьянович:** Во-первых, память – это не психология, а физиология. Память страдает, когда в головном мозгу нарушается кровообращение, и клетки мозга разрушаются. Ваше ощущение, что вы «глупеете», указывает именно на то, что ваша высшая нервная система страдает. Кроме того, может присоединяться затылочная боль, головокружения и пошатывания.

**Ведущая:** А почему весной? И что это за «весеннее обострение»?

**Виталий Демьянович:** У этой пациентки такое волнообразное течение – и это её особенность. Любая болезнь обычно проявляется волнообразно – то сильнее, то слабее.

У меня однажды лечился двенадцатилетний мальчик. Сначала он был вундеркиндом, а потом почему-то стал глупеть, т. е. перестал учиться и стал хуже запоминать. А до этого чуть ли не высшую математику знал и пять языков. В течение трёх дней ребёнку сделали кучу томограмм – родители не могли поверить, что в двенадцать лет может развиваться остеохондроз. А у парня реально был остеохондроз шейного отдела позвоночника со всеми вытекающими признаками: оглупление, «отупение», ухудшение памяти, головокружение и тому подобное. Да, остеохондроз может быть даже у маленьких детей. Я наблюдал развитый остеохондроз шейного отдела у шестилетних детей! Конечно, это разовые случаи, но бывают.

**Ведущая:** Поэтому будьте к детям повнимательнее. Если они плохо учатся и не очень хорошо запоминают, возможно, физиологически у них мозг плохо кровоснабжается.

**Виталий Демьянович:** А ещё надо учитывать, что все люди очень разные – одни доживают до девяноста лет с великолепным кровообращением и памятью, а другие – наоборот... Я видел стариков, которые хорошо помнили, что происходило полсотни лет назад, но не могли вспомнить, что было три минуты назад. И это тоже результат проявления шейного остеохондроза.

**Вопрос:** Мне шестьдесят пять лет. У меня диагноз: шейный остеохондроз, спондилоартроз, плечелопаточный периартроз, остеохондроз пояснично-крестцового отдела.

Достаточно ли микродвижений, чтобы вылечиться от всего этого?

**Виталий Демьянович:** Думаю, что нет. Похоже, у вас

запущенный случай, т.е. ваше заболевание длится уже много лет, и есть ещё ряд смещений, которые микродвижениями на место не поставит. Ваш больной позвоночник надо ещё и править. Поэтому найдите хорошего мануального терапевта и посещайте его время от времени. Конечно, если вы несколько месяцев позанимаетесь микродвижениями, то править ваш позвоночник будет значительно легче. И лечение после правки пойдёт быстрее.

У меня были случаи, когда позвоночник не поддавался правке, например, после тяжёлой травмы. Человек уходил и два-три месяца занимался микродвижениями. После этого возвращался, и я легко правил его позвоночник, после чего он ускоренно выздоравливал. Когда люди с такими позвоночниками приезжают издалека, то я отправляю их позаниматься два-три месяца, а потом получается хороший эффект.

**Вопрос:** А покачивания на животе совместимы ли с шейным остеохондрозом? Ведь шее не очень удобно?..

**Виталий Демьянович:** Лёжа на животе, поверните голову в сторону или же ищите более удобное положение. Можно свесить голову или же сделать какие-то подкладочки.

**Вопрос:** У меня нестабильность шейного отдела позвоночника. После правок позвонки опять смещаются. Можно ли сделать их стабильными только с помощью микродвижений, которые вы предлагаете? И когда можно возобновить упражнения для мышц шеи?

**Виталий Демьянович:** Трудно ответить на такой вопрос, не видя вас. Я думаю, что микродвижения неплохо восстанавливают и укрепляют позвоночник. Если вы позанимаетесь хорошо ими два-три месяца, то, скорее всего, сможете возобновить свои занятия. Но опять же надо

учитывать ваши индивидуальные особенности, и, возможно, вам всё же понадобятся услуги мануального терапевта.

**Ведущая:** Но ведь ей уже правили позвонки, а они опять смещаются. Из-за чего это происходит, и откуда такая нестабильность? Может быть, слабые мышцы, которые поддерживают позвонки?

**Виталий Демьянович:** Возможно, это гиперподвижность, ведь все мы генетически немножко разные...

**Николай:** Мне сорок три года. С некоторых пор, после большого стресса, когда я начинаю сильно волноваться, то у меня отзывается вся левая половина тела. Появляется какое-то давление в левом глазу, иногда я им даже хуже вижу. Левая рука может занеметь, и появляются какие-то неприятные ощущения и онемение в левой ноге. Когда повод для волнения исчезает, то почти все эти симптомы проходят за два-три дня. Я обращался к врачам, но они мне ничего не могут объяснить. Подскажите, что это может быть, и как с этим бороться?

**Виталий Демьянович:** Я подозреваю, что у вас достаточно развитый шейный и, возможно, поясничный остеохондроз. При стрессе мышцы обычно неконтролируемо напрягаются. Например, когда человек в стрессе, то он напряжённо сидит, сцепляет руки и даже сжимает зубы, при этом его лицо кривится. У здорового человека такое неконтролируемое сжатие мышц ни на что особо не влияет. Но если у вас зазор по нервам впритык, то диски

постепенно садятся, особенно быстро с той стороны, где они хуже. А если диски садятся, то нарушается мозговое кровообращение, что отражается у вас на зрении с одной стороны, а также наблюдается онемение руки и ноги. То есть, скорее всего, вам надо лечить позвоночник.

**Ведущая:** То есть руки, глаза и ноги у Николая здоровы, но пережимаются нервы?

**Виталий Демьянович:** Да, подобное пережатие нервов

наблюдается именно при заболевании позвоночника. А в данном случае его шейного и поясничного отделов. При нарушениях в шейном отделе могут добавляться головные боли, головокружение и шум в ушах, а в поясничном – боль отдаётся в ноги, ноги немеют, становятся непослушными и нарушается равновесие.

**Николай:** Да, совершенно верно, у меня есть остеохондроз шеи и поясницы.

**Виталий Демьянович:** И вам их надо лечить!

**Николай:** Вы говорите «Да-да», «Нет-нет» делать, а «Ай-ай» нужно делать?

**Виталий Демьянович:** Пожалуйста, делайте, но я заметил, что «Ай-ай» почему-то для людей самое трудное упражнение. Надо представить, будто вы, например, стыдите своего кота и движением выражаете свои эмоции: ай-ай-ай. Наклоните голову немного вперёд, градусов на двадцать, и покачивайте ей из стороны в сторону – ай-ай-ай. Вот такое хорошее упражнение, пожалуйста, делайте его.

**Ведущая:** Как только я внутри себя проговариваю «ай-ай-ай», у меня голова сама начинает двигаться правильно.

**Виталий Демьянович:** При этом амплитуда движения всего лишь полсантиметра-сантиметр и не больше.

**Вопрос:** А при шейном остеохондрозе помогает ли бандаж?

**Виталий Демьянович:** Бандаж – это такая повязка, которая якобы растягивает шею. Сила его, может, чуть больше килограмма. Носят бандаж час, два или даже три. Но бывают случаи, когда нагрузка на шею полностью не снимается, даже во время сна. Или же человек заболел и лежит неделю, но нагрузка на шею от этого не проходит. То есть даже снятие нагрузки от веса головы лечебным действием не обладает.

Говорят, что и боль бандаж тоже не снимает. Любая боль имеет волнообразное течение – то больше, то меньше. Человек одевает бандаж на пике боли, потом у него идёт

спад, но не из-за бандажа, а потому что волна пошла на спад, затем волна снова идёт вверх, и он опять надевает бандаж. Часто такое бывает. Конечно, если есть перелом, то нужно его фиксировать с помощью бандажа, который нельзя снимать. А чтобы бандаж помог, если носить его по два-три часа в день, – это сказки...

**Вопрос:** Здравствуйте, возможно ли самостоятельно поправить шейный отдел позвоночника?

**Виталий Демьянович:** Я лично сам себе шею вправлять не умею. Мне шею правят другие терапевты – мои ученики, друзья. Зато я могу править шею другим.

**Вопрос:** Как часто можно править шею у мануальщика?

**Виталий Демьянович:** Всё индивидуально. При лечении шеи я обычно правлю её один раз в неделю плюс упражнения.

**Ведущая:** А может, лучше чаще править?

**Виталий Демьянович:** Нет! Но если человек с тяжёлым заболеванием приезжает издалека, то я ему делаю процедуры чаще. А так – раза в неделю вполне достаточно.

**Вопрос:** Можно ли поехать на грязевые ванны на море, и помогут ли они при шейно-грудном остеохондрозе?

**Виталий Демьянович:** Конечно же, вы можете поехать на море, на грязевые ванны, но лечебным действием при остеохондрозе они не обладают. Например, если у вас дырка в зубе, то вы можете ехать на море и принимать любые ванны, но они дырку в зубе не залечат, хотя боль может немного угаснуть на фоне эмоционального подъёма и тех же эндорфинов. Однако я заметил, что при тяжёлом полиартрите с кучей больных суставов, море, как правило, ухудшает состояние. Почему это так, я не знаю...

**Юрий Коротенко:** Виталий Демьянович, почему ни один

врач такими упражнениями не пользуется? Все почему-то рекомендуют большую амплитуду и усилия.

*И ещё похожий вопрос:* У меня проблемы в грудной и шейной зонах, я хожу на физиотерапию, но почему-то во всех клиниках одна и та же методика растягивания, когда голову тянут в разные стороны, против которой вы, Виталий Демьянович, выступаете. Там нет таких простых методик, как вы предлагаете. Вопрос: почему так? Неужели здравоохранение заинтересовано в том, чтобы люди не выздоравливали? Но ведь когда работоспособного народа не станет, то не будет и денег, и к врачам люди ходить перестанут...

*Виталий Демьянович:* Вероятно, как и я раньше, врачи не понимают сути процесса. Когда болит шея, интенсивные движения выдавливают жидкость из отёка, который образуется при воспалении, и шее временно становится легче, потому что отёчность спадает. Но суставы-то шеи при этом ухудшаются, и этот путь ведёт в никуда.

То же самое и с другими суставами. Например, болит тазобедренный сустав или колено, врач говорит: «Иди, крути "велосипед" через боль». Человек крутит «велосипед», и боли проходят, но не потому что он выздоровел, а потому что в кровь выделились эндоморфины, которые убирают боль.

Человек думает, что стал здоровее, и продолжает крутить «велосипед» интенсивнее, радуясь тому, какой хороший врач, а в это время его суставы активно разрушаются. Эта иллюзия лечения позволяет многим врачам зарабатывать деньги, посылая своих пациентов на операцию по замене суставов. Многие врачи, зная об этих эффектах, специально дают людям такие упражнения. Я сомневаюсь, что эти «врачи» не понимают физиологии...

Мне вспомнился один старый анекдот, где бабушка не может сама дорогу перейти и просит молодого человека

перевести её: «Переведи, сыночек, я тебе дам принцессу, квартиру трёхкомнатную, джип и прочее». Он переводит бабушку, но ни квартиры, ни джипа, ни принцессы... Ловит бабушку и спрашивает: «Ну, где же, бабка, то, что ты обещала?» А та отвечает: «Сынок, ты такой большой, а сказкам веришь?» Наверное, в наше время материальное затмевает всякую врачебную этику и нравственность, поэтому даже грустно становится.

Ко мне часто приходят люди, которым лечат не то, что у них есть на самом деле. Например, у человека дисковая грыжа, а ему говорят: «У тебя коксартроз четвертой степени, поэтому надо срочно делать операцию, или же ты всю жизнь проведёшь в коляске». Таким образом, человека нагло обманывают, посылая на дорогостоящую операцию. Правда, в последний год-два таких случаев стало заметно меньше. Думаю, мои скромные труды все же сыграли в этом какую-то роль, и люди всё-таки прозревают...

**Марина Ерохина:** У моего мужа сильно заболела рука, и боль началась от шеи. Он пошёл в поликлинику, там сделали снимок и сказали, что у него разрушаются диски, и, возможно, уже есть грыжа. Я смогла расшифровать ещё одно очень сложное слово – цервикобрахиалгия. Что вы можете посоветовать?

**Виталий Демьянович:** Расскажу интересный случай. Как-то ко мне пришла бабушка семидесяти пяти лет. Лечу её шею – тяжёлая шея... в смысле состояния. А бабушка и спрашивает: «А что мы лечим?» Я отвечаю: «Мы лечим ваши диски, а также исправляем нарушение вашего мозгового кровообращения». А она опять: «А откуда вы это знаете?» – «Ну как же, – отвечаю я, – я вас смотрел, щупал, спрашивал и даже пробы разные делал». – «Вы знаете, а вот возле моего дома открылся новый диагностический компьютерный центр, и я хочу там сделать себе диагностику, чтобы реально знать, что вы мне

лечите». И через некоторое время эта бабушка возвращается, чтобы сообщить мне диагноз: «Меня там исследовали полдня, и даже созвали консилиум». – «И какой диагноз вам поставили?» – «Ой, я забыла, но это какой-то очень сложный диагноз». Открываю её заключение и читаю – «цервикалгия», что означает, если перевести на русский язык, – «болит шея». Больше это ничего не значит! То есть бабушка пришла и говорит: «У меня болит шея, продиагностируйте меня». Ей полдня «заливали мозги», даже созвали консилиум и написали кириллицей, но так, чтобы бабушка не поняла, что это значит – у неё болит шея.

Подобные изменения в шее, я уже говорил, лечатся мануальной терапией и упражнениями «Да-да», «Нет-нет», «Ай-ай». Всё! Но мануальный терапевт должен быть достаточно хорошим. У вашего мужа, скорее всего, боль проявляется по ходу нерва, поэтому усиленно крутить шейей ему противопоказано.

**Вопрос:** Объясните, пожалуйста, ещё раз, почему нельзя при болях в шее делать интенсивные движения и скручивания.

**Виталий Демьянович:** Например, пациент жалуется на боли в суставах, т. е. у него артроз. При артрозах одновременно идут два процесса: хрящ разрушается там, где он нужен, и разрастается там, где не нужен. Интенсивные упражнения с большой амплитудой (вращения руками и махи) ведут к ускоренному изнашиванию большого хряща и травматизации краёв сустава, где он разрастается. Эти края воспаляются, кальцинируются и начинают расти ещё быстрее. В результате сустав теряет подвижность. Если, например, плечо потеряло подвижность и рука не поднимается, а человек пытается через силу её разрабатывать, то он травмирует стопоры, которые воспаляются и ещё быстрее разрастаются. Именно лёгкие микродвижения направляют питательные вещества туда, куда

надо, и вымывают из той области, где они не нужны.

При воспалительном процессе в шейном отделе позвоночника или в любом другом, за ночь паравертебральные ткани, т. е. ткани около позвоночника, отекают. И когда человек встаёт, то испытывает боль, поскольку эти отёки весьма болезненны и не позволяют двигаться. При активной разминке (вращения шей, растягивания, сгибания-разгибания) эти отёки выдавливаются, и человеку становится легче. Но артроз и остеохондроз при этом не лечатся, а только ухудшаются. А вот лёгкие микродвижения – не травмируют ткань и делают то, что нужно.

**Вопрос:** Мне тридцать два года. После рождения третьего ребёнка у меня появился горбик, холка. Месяц назад начались сильные головокружения, неделю назад начала делать упражнения «Да-да», «Нет-нет». Поможет ли мне это?

**Виталий Демьянович:** Значит, у вас уже имеются нарушения в мозговом кровообращении. А горбик, к сожалению, вы сами никак не уберёте, надо обращаться к мануальному терапевту, который поставит на место ваши позвонки. Такой горбик ещё называют «вдовый горб». Он вырастает, когда человек часто держит голову низко опущенной.

**Продолжение:** При повороте головы у меня слышен хруст, а ещё есть искривление позвоночника в грудном отделе, наверное, потому что в детстве болела бронхитом.

**Виталий Демьянович:** Искривление позвоночника, это одна ещё одна проблема, которую надо видеть. Лёгкие искривления лечатся быстро – за пару месяцев, а тяжёлые могут лечиться даже десять лет. Хруст появляется, когда отростки неровных трущихся поверхностей в позвоночных суставах, т. е. в узле трения, не совпадают. Это не вредно, и это не заболевание. Чтобы не было хруста, надо регулярно

покачивать головой и меньше употреблять белка и кальция. Скажу про себя. Ещё года два назад, у меня был сильнейший хруст при вращении головой, однако я изобрёл несколько программ для шеи на виброкушетке, и у меня хруст пропал, несмотря на мои семьдесят лет.

**Тимур Ахметжанов:** Можно ли делать эти упражнения при гипоплазии позвоночной артерии?

**Виталий Демьянович:** Да, конечно. Упражнения «Да-да» и «Нет-нет» гораздо мягче, чем любые естественные движения, так как амплитуда очень маленькая, поэтому вреда от них никакого не будет, а только польза.

**Владимир Сергеев:** Я попробовал делать упражнения для шеи, и был удивлён, что помогло. Кажется, такие простые упражнения не должны были дать такой хороший эффект. Занимаюсь всего вторую неделю, а боли в шее почти сразу прекратились, жжение ушло уже на второй день, и я об этом даже не вспоминаю. Сегодня делаю эти упражнения только для профилактики. Однако почему-то во время упражнений мышцы шеи сильно напрягаются. Из-за этого приходится делать лёгкий массаж, который тоже доставляет удовольствие. Огромное вам спасибо, крепкого здоровья и успехов во всём!

**Виталий Демьянович:** Мышцы у вас могут напрягаться, если вы просто не умеете расслаблять их. Чтобы их расслабить, делайте изометрические упражнения, которые я тоже уже показывал на телеканале «Жизнь». Руками обхватите затылок головы и давите на неё вперёд, одновременно толкая голову назад. Так же проделывайте влево и вправо. Лёжа на спине, покачивайте головой из стороны в сторону.

**Мухтар Сузуров:** Вообще я почувствовал улучшение в шее уже через неделю и понял, что главное – правильно

делать упражнения. Честно говоря, днём я делал их нерегулярно, забывал или же некогда было, а вот вечером, слушая телевизор, ложился на валик, который подкладывал под шею, и потихоньку делал микродвижения, пока не засыпал. Виталий Демьянович, ваша методика микродвижений при шейном остеохондрозе спасла меня. Спасибо, спасибо, спасибо!

**Вопрос:** Виталий Демьянович, я из Челябинска, можно ли к вам приехать на лечение? У меня начался шум в ушах уже в течение месяца на фоне шейного остеохондроза с грыжей три миллиметра.

**Виталий Демьянович:** Да, можно! Приезжайте!

**Вопрос:** Скажите, пожалуйста, почему даже если очень аккуратно покачиваю головой, как на одном из ваших видео, то начинает давить в висках?

**Виталий Демьянович:** Не знаю, что у вас, но обычно все, кто говорил, что двигаются аккуратно, всё-таки используют большую амплитуду. Может быть, у вас очень тяжёлый остеохондроз, в этом случае делайте упражнения лёжа: голова лежит на подушечке, всё тело расслаблено, и вы понемногу поворачиваете голову из стороны в сторону. Первые несколько недель делайте так на подушечке, а потом переходите в положение сидя.

**Денис:** Я сделал томографию, и оказалось, что у меня артроз шейного отдела позвоночника с дистрофическими изменениями. Врач прописала мне зарядку и пару уколов, но уколы мне так и не помогли. Боли в шее и голове просто нетерпимые. Вывод: мне нужно искать хорошего врача?

**Виталий Демьянович:** Я уже говорил, что официальная медицина ваше заболевание не вылечит. Уколы, таблетки и даже массаж воротниковой зоны не помогут.

Я успешно лечу тяжёлые грыжи в шейном отделе позвоночника, даже когда врачи настаивают на операции. Лет двадцать назад, когда грыжи удаляли оперативно и никаких имплантатов не ставили, я успешно лечил людей после таких операций, когда у них вновь возникала грыжа на том же месте. Сейчас между позвонками ставят имплантаты, и я уже за таких пациентов не берусь, потому что не знаю, как имплантат поведёт себя. Если сделают одну операцию, то может понадобится вторая, третья и даже четвёртая... Причём риск каждой операции – больше пятидесяти процентов, по словам самих же врачей, которые их делают.

**Александр Перепелица:** У меня немеют руки, особенно по ночам. Я уже примерно полгода не высыпаюсь, потому что ночью встаю каждый час, чтобы их размять. Помогут ли мне ваши упражнения?

**Виталий Демьянович:** Возможно, и помогут. Но обязательно посетите мануального терапевта, чтобы хотя бы понять, что у вас – смещение позвонков, или дисковая грыжа, или что-нибудь ещё. Упражнения же для шеи только помогут лечиться у мануального терапевта – ему и вам будет гораздо легче. Приезжайте ко мне, если можете.

**Инвер Калинин:** Вообще-то я скептически относился к таким вещам, о которых вы говорите, но в отчаянии решил попробовать. И я просто «в шоке»: два месяца мучился от головокружений и болей в шее, но после того, как проделал эти упражнения – фактически всего в течение двух дней, симптомов практически не осталось. Док, вы – гений!

**Пётр Резник:** Человеческое спасибо вам за то, что вы так по-человечески говорите, обо всём, что нас волнует.

**Благодарность:** Виталий Демьянович, ваша методика реально помогает! Я делала только одно упражнение: «Да-

да», «Нет-нет», и жжение у меня в шее прошло.

**Ведущая:** А вот ещё. «Низкий вам поклон, доктор! Рекомендации на вашем сайте делают чудеса. Спасибо вам огромное, что вразумляете людей и оберегаете их от всякого рода лжеврачей и мошенников». Вот видите, как важно людям слышать от компетентного человека – такого, как вы – правду.

**Виталий Демьянович:** Мне очень приятны такие отзывы. Они очень воодушевляют, и хочется ещё больше чего-то хорошего сделать для людей. Спасибо!

**Ведущая:** На самом деле, у нас много писем, а это лишь несколько из огромного количества отзывов. И я всем советую посмотреть ролик на телеканале «Жизнь», где подробнейшим образом показано, как восстанавливать шею. И это действительно работает, реальным образом люди избавляются от различных проблем с шеей.

## **Проблемы с плечами, локтями и пальцами рук**

**Вопрос:** У меня с тринадцати лет болят плечи, и уже есть шейный остеохондроз. К тому же в позвоночнике, в районе плеч, очень сильно болит одна точка.

**Виталий Демьянович:** Обязательно посетите мануального терапевта, а если можете, то приезжайте ко мне.

**Вопрос:** Можно ли при артрозе плечевых и локтевых суставов первой степени заниматься с гантелями и делать жим штанги лёжа?

**Виталий Демьянович:** Я думаю, что с первой степенью можно, главное – осторожно себя вести и следить за состоянием. Если станет хуже, то сразу же приезжайте лечиться. С лёгкой штангой можно заниматься, но помните,

что первая степень легко может перейти во вторую и третью, что уже достаточно серьёзно...

**Ведущая:** А эти занятия укрепляют суставы?

**Виталий Демьянович:** В этом случае надо не укреплять, а лечить.

**Ведущая:** А лечение надо совмещать с микродвижениями?

**Виталий Демьянович:** Да, лучше совмещать с микродвижениями.

**Вопрос:** Какие упражнения вы рекомендуете при болях в плечевых суставах?

**Виталий Демьянович:** Для плечевых суставов. Сядьте. На два сантиметра отодвиньте локти от туловища, а плечи немного приподнимите, затем опустите и отдохните. Амплитуда подъёма и опускания плеч примерно один-два сантиметра, т. е. те же микродвижения! К ушам плечи поднимать не надо. Эти движения хорошо восстанавливают плечевые суставы.

Другое упражнение: поднимите руки и бросьте, поднимите и бросьте, чуть отдохните и опять продолжайте.

**Вопрос:** После травмы у меня периодически болит плечо. Врачи поставили диагноз «артрит». Реально ли восстановить хрящевую ткань в плече без лекарств, так как я не доверяю этим врачам?

**Виталий Демьянович:** Скорее всего, у вас *артрит*, т. е. воспаление сустава. Есть много противовоспалительных средств, и артрит вылечить можно. Но помните, что любой артрит ведёт за собой артроз. Вообще, врачи пишут «артрит», если есть сильное воспаление, если же сильного воспаления нет, то они могут написать «артроз»... Чтобы точно определить, что вам нужно, я должен вас увидеть и обследовать.

**Любовь Тарасова:** После небольшого ушиба у меня уже три месяца сильно болит плечо. Что надо делать: соблюдать покой для плеча или делать упражнения?

**Виталий Демьянович:** Скорее всего, у вас начался посттравматический артроз. Проверьте, так ли это. Заложите руку за голову, при этом локоть направьте вверх, а кисть вниз. И наоборот: сзади достаньте застёжку на бюстгальтере, для чего заведите руку за спину. При артрозе эти движения становятся невозможными или затрудняются. Сравните с другой рукой – движения должны быть симметричными. И помните, что активные упражнения, которые обычно советуют врачи, ускоренно развивают артроз.

При плечевом артрозе надо понемногу и абсолютно расслабленно шевелить плечом. Поднимите плечо вверх на один сантиметр, опустите, отдохните и снова поднимите. Можете делать это упражнение двумя плечами одновременно. Однако, делать надо долго – часами.

**Александр Плюшкин:** Что лучше делать при эпикондилите локтевого сустава? Лет в тридцать пять я переборщил с гантелями. Ходил к врачу, мне прописали компрессы и магнитотерапию, но не помогло.

**Виталий Демьянович:** Компрессы помогают плохо. Магнитотерапия – воздействует как плацебо, т. е., считаю, она абсолютно не работает! При эпикондилитах я кладу пациента на живот и через свои пальцы аккуратно простукиваю его локоть. Дома можете, сидя за столом или на диване, положить, не напрягая, руку, и постукивать *пальцами* по столу или по дивану. Можно самому простукивать локоть мешочком с фасолью несколько раз в день по минуте, главное не переборщить, иначе воспаление может усилиться.

**Татьяна Волкова:** Огромное спасибо! Здоровья вам! Жаль, что поздно нашла вас. Посоветуйте, что делать при болях в запястье, в большом и указательном пальцах на левой руке?

**Виталий Демьянович:** Кладите руку на стол и слегка барабаньте пальцами по столу. Делайте так часами и в любом месте, даже лёжа в постели. Можно и стоя постукивать, например, по ноге. А также шевелить запястьем, но без боли, поскольку интенсивные движения артроз обычно увеличивают. Такие же упражнения помогают и при проблемах с локтевым суставом.

## **Проблемы с грудной клеткой и грудным отделом позвоночника**

**Вопрос:** У моего ребёнка впалая грудная клетка, можно ли упражнениями выправить её? Врачи совета не дали.

**Виталий Демьянович:** Положите ребёнка на спинку, под спинку вдоль позвоночника подложите небольшой валик, чтобы грудь выпятилась вверх, и пусть он делает махи прямыми руками. Сначала надо одну руку вытянуть перед собой, а затем вверх, после этого руку опустить вниз вдоль тела, а другую поднять вверх за голову. В руки можно взять небольшие гантели, и ребёнок должен делать так триста или больше раз. Если ребёнку шесть лет, то грузики можно взять по сто грамм, если пятнадцать – то можно и по килограмму. Руки при этом должны быть прямыми, и махи надо делать до конца. При этих упражнениях работают грудные мышцы, они тянут грудину вперёд. Ещё можно делать отжимания от пола. Есть целая программа, посвящённая этому вопросу, посмотрите на телеканале «Жизнь».

**Вопрос:** А что такое артроз рёберно-грудных

сочленений?

**Виталий Демьянович:** Артроз рёберно-грудинных сочленений бывает у людей, когда их рёбра и грудина соединены *подвижно*, хотя обычно это малоподвижные суставы. А там где есть подвижные суставы – может быть и артроз. Чтобы поставить такой диагноз, надо надавить на грудину. В норме никакой боли не должно быть, но если при надавливании есть боль – значит, имеется и рёберно-грудинный артроз.

**Вопрос:** Что такое ключично-грудинный артроз?

**Виталий Демьянович:** Ключично-грудинный артроз возникает в том месте, где ключица соединяется с грудиной. Там бывает и артрит, при котором сустав воспаляется, набухает и выпирает. Почему-то врачи никогда не обращают внимания на это заболевание, может, даже не знают, что это такое. За несколько десятков лет моей практики только одна молодая женщина пришла от врача с диагнозом «артроз ключично-грудинных сочленений». За несколько месяцев она вылечилась.

**Вопрос:** Какие упражнения можно делать для грудного отдела позвоночника, чтобы его восстановить?

**Виталий Демьянович:** Упражнение для грудного отдела. Сядьте спокойно, расслабьтесь, руки положите на колени. Поднимите грудь на один сантиметр вверх и затем опустите... Теперь представьте, как будто что-то висит над вашей грудью, и попробуйте грудью это что-то достать. При этом движении вы разгибаете позвоночник, т. е. чуть-чуть прогибается спина, а грудь тянется не вверх, а вперёд. Затем возвратитесь в исходное положение. Такое упражнение я рекомендую вам делать при смещённых позвонках в грудном отделе по паре минут каждый час.

**Ведущая:** Что даёт это упражнение?

**Виталий Демьянович:** Позвонки слегка гнутся и

расслабляются, их питание улучшается, и диски увеличиваются.

**Ведущая:** Это упражнение, скорее, профилактическое, а можно ли его делать при острых болях в спине?

**Виталий Демьянович:** Конечно, однако в случае таких болей лучше сразу идти к мануальному терапевту! Также можно попросить не очень большого и не очень тяжёлого ребёнка аккуратно походить ножками по спине. Однако такое воздействие может не только помочь, но и сделать хуже – как повезёт... Так что лучше всё же мануальный терапевт!

**Надежда:** Какие упражнения можно делать при межрёберной невралгии?

**Виталий Демьянович:** Межрёберная невралгия, лечится хорошо за один-два, ну, максимум, три сеанса простукиванием грудины и рёбер. Я обычно так лечу межрёберную невралгию. А вот какие упражнения при этом можно делать, не знаю.

**Ведущая:** А что это за заболевание такое – межрёберная невралгия, оно простудного характера?

**Виталий Демьянович:** Это воспаление нервов, которые идут между рёбрами, оно бывает очень болезненным, особенно во время дыхания – резкие боли на вдохе. Если боль спереди с левой стороны, в области сердца, то человек очень пугается, и даже может вызвать «Скорую помощь». Мануальные терапевты лечением этой невралгии обычно не занимаются. Я же накладываю руку на грудину и простукиваю её. Потом накладываю руку на рёбра с больной стороны и наношу пробивающие удары, такие, чтобы рёбра ходили. И эта невралгия легко проходит.

**Ведущая:** А другие мануальные терапевты так умеют?

**Виталий Демьянович:** Кому показывал, те умеют, а другие этого не делают.

**Ведущая:** Значит, людям остаётся надеяться только на обезболивающее.

**Виталий Демьянович:** Да, нужно терпение и обезболивающие. А если есть возможность, то приезжайте ко мне, я вас вылечу легко, даже если боли очень мучительные и страшные.

**Евдокия Степановна:** В июле 2004 г. я переболела серозным менингитом. Весной 2006 г. у меня начался поясничный остеохондроз, а осенью 2013 г. – шейный остеохондроз, летом 2015 г. уже были поясничный и шейно-грудной остеохондроз. Мне делали уколы, мазала себя разными мазями, в результате сильные боли прошли. Но в начале зимы у меня появились боли в груди и в ключицах, у основания гортани, и эти места даже покраснели и опухли. В амбулаторию я не пошла, а попросила дочь найти в Интернете какое-нибудь лечение. Из всех просмотренных видео я выбрала упражнения Виталия Демьяновича. Начала их делать с середины декабря, и теперь я безболезненно поворачиваю голову, но мышцы шеи иногда ещё очень напряжены. Виталий Демьянович показывал, как снимать с них напряжение, и теперь я буду делать эти упражнения. А можно ли объединить эти два упражнения? На самом деле, в целях экономии времени я уже выполняю эти два упражнения сразу: делаю движения локтями, когда кисти рук находятся сбоку бёдер, и качаю колени.

**Виталий Демьянович:** Конечно, это можно делать. Я всё время говорю, что если можете, то делайте по два-три упражнения одновременно. Однако, остеохондроз у вас был задолго до этого, и остаётся. Он просто обострился во время гриппа. Гриппом вы переболели и выздоровели, а остеохондроз остался.

**Евдокия Степановна:** Но мне не совсем понятно, как выполнять упражнения при грудном остеохондрозе. Покажите, как их делать?

**Виталий Демьянович:** Показываю: вот я сижу,

расслабился, а затем поднимаю грудь, немного, на один-два сантиметра, и опускаю её. При этом слегка разгибается и сгибается спина, а плечи и шея не работают. Только позвоночник самую малость сгибается и разгибается. Делайте такое упражнение по паре минут каждый час. Оно очень помогает при грудном остеохондрозе, потому что на фоне расслабленных мышц диски понемногу шевелятся, набирая воду.

*Александра Любимова:* Хочу поблагодарить вас за видео «Боль в груди – лечение дома». Дочь уже месяц меня простукивает по вашей методике, и ещё раз большое спасибо! Жаль, что у меня нет возможности к вам приехать, потому что живу в селе на юге Одесской области.

## Красота. Осанка

*Ведущая:* Сегодня мы находимся у Виталия Демьяновича Гитта в его загородном доме, где всё цветёт и по-весеннему прекрасно. Тема сегодняшней программы – «Красота». Разные авторы – поэты и художники – посвящали красоте своё творчество. А сегодня мы услышим мнение Виталия Демьяновича на эту тему.

*Виталий Демьянович:* Тема «Красота» для меня несколько необычная. Я о ней никогда не говорил, хоть и писал. Понятие красоты очень интересное. В природе существует множество рыб, птиц, растений, которые воспринимаются как красивые. Подобная красота позволяет выбрать подходящего партнёра для продолжения жизни. И это достаточно практичный подход к красоте. Однако, бывает, красота заводит не туда... Например, некоторым птичкам нравятся большие, пышные хвосты. Самцы павлинов вырастили огромные хвосты, которые, в общем-то, мешают им жить: цепляются, портятся, обтрёпываются...

Однако в большинстве случаев красота помогает подсознательно выбрать подходящего партнёра, от которого будут прекрасные дети. Таким образом, останутся гены, которые пойдут в будущие поколения.

Красота, подсознательно воспринимаемая человеком, связана со здоровьем и жизнеспособностью.

Однако у человека женская и мужская красота различаются, поскольку в жизни у женщины одни задачи, а у мужчины – другие.

У меня есть копия одной из известных статуэток, которые нашли при раскопках в Кносском дворце на Крите. Она изображает то ли богиню, то ли жрицу, которая держит в руках змей, а на голове у неё кошка. По одним источникам, этой скульптурке самое малое тысяча шестьсот лет, по другим – более четырех тысяч. Однако в тех местах фигуры у большинства современных женщин и девушек гораздо хуже, чем у этой статуэтки. У статуэтки мы видим тонкую талию, хорошо, но не чрезмерно, развитые, т. е. спортивные бёдра, и плоский, втянутый живот. К тому же у неё очень прямая спинка. С такой девушкой или женщиной не стыдно пойти куда угодно, например, в ресторан или на приём. Я всё время люблюсь на спинку этой фигурки. При этом у неё большая грудь, длинная шея и длинные ноги... Очень правильное положение головы, которую она держит очень гордо. Можно думать, что у неё хороший мозг и хорошее кровоснабжение. Эта женщина явно властная, сильная и ничего не боится. Возможно, она даже воплощает какую-то богиню.

Самое интересное, что в те времена в тех краях вообще жило много красивых людей. Сохранились фрески, на которых есть изображения действительно красивых, гибких и весьма спортивных людей. В настоящее время подобный идеал практически недостижим. Конечно, встречаются девушки с похожими фигурами среди манекенщиц и

фотомоделей, но всё-таки, я бы сказал, классом пониже.

Я считаю, что для создания такого тела, как у этой фигурки, надо прикладывать огромные усилия, начиная с детского возраста, и поддерживать его всю жизнь. При этом важны и правильное питание, и физическая культура. Если много есть и ничего не делать, то получается плохая фигура, а *красота* – это отсутствие дисгармонии.

Теперь поговорим о некрасивых девочках. Одна такая девочка даже разрешила мне выложить свои фотографии в сети. Она была моей пациенткой. Девочке тогда было шестнадцать лет. У неё был хороший интеллект – она писала стихи на русском и английском языках. Но однажды девочка серьёзно заболела и прошла гормональное лечение, в результате которого у неё вырос огромный живот. Этот большой живот оттянул вперёд нижние рёбра, а грудная клетка ушла назад. У девочки была хорошей формы большая красивая грудь. Но поскольку грудная клетка как бы провалилась, а живот начал выпирать вперёд, то фигура сильно деформировалась. Изначально шея у неё была хоть и не очень длинная, но при этом голова была поставлена ровно. Однако после деформации фигуры голова стала сильно выдаваться вперёд. А когда голова таким образом выдаётся вперёд, а грудь ещё больше прячется, то сзади вырастает большой горб, т. е. девочка становится сутулой с большим животом и шеей, выдвинутой вперёд как у питекантропа. И такая девочка была у меня не одна... Такие часто приходят... Но эта девочка разрешила себя сфотографировать и выложить фотографии в Интернет, чтобы другим была наука.

Недавно в прессе и в Интернете прошло много информации по поводу суицида наших российских детей, в основном, девочек четырнадцати-шестнадцати лет. Возможно, такое происходит, потому что они из-за своей внешности чувствуют себя некрасивыми. У моей пациентки тоже были попытки суицида. Представьте, с ней никто

больше одного раза не хотел пойти на свидание. А сестра у неё была красавицей, и у неё было полно ухажёров, которые везде её приглашали. Конечно, на этом фоне моя пациентка пыталась уйти из этого мира, но её вытаскивали и спасали, пока её родители не привели девочку ко мне.

За восемь месяцев лечения у меня девочка очень сильно изменилась. У неё втянулся живот, расправилась спинка и грудь стала смотреть вверх. Шейка тоже выпрямилась, и голова встала прямо. Конечно, если бы девочка выполняла упражнения ещё и дома, то на её лечение хватило бы и пары месяцев. А так она в основном лечилась только у меня на приёме. Но в результате с девочкой захотели дружить молодые люди. Её стали приглашать в театр, в кино, посидеть в кафе и т. д. Когда девочка начала пользоваться успехом, то почувствовала себя счастливой. У некрасивых девочек, которые никому не нужны, нет выбора, поскольку они могут претендовать только на последние места в иерархии...

У меня есть любимый автор – Гомер, который описывает осанку и поступь богини, которая не ходит, согнувшись и ссутулившись...

Человек, думаю, относится к стадным животным, у которых есть иерархия, т. е. сверху находятся альфа-самец или самка, затем бета и т. д. В жизни максимальным успехом пользуются альфы обоего пола. И в животном мире это положение на иерархической лестнице определяется прежде всего *осанкой*.

В рабовладельческих обществах рабам запрещалось ходить прямо, поднимать голову и смотреть в глаза свободному человеку. За это следовало жёсткое наказание, потому что если человек стоит прямо, да ещё и втянув живот, значит, он претендует на роль альфы. А именно так ходят только свободные люди.

Мои мама и бабка – казачки из хорошего рода, и всю

жизнь они ходили примерно вот так... Сгибать спину они считали тягчайшим грехом. Мне мама рассказывала, что когда ей было четырнадцать лет, она, делая уроки, нагнула голову, а бабушка, ничего не говоря, взяла ухват (дело было в сельском доме) и сильно перетянула её по лопаткам так, что болело несколько месяцев. А в семнадцать лет моя мама шла по улице с подругами и, согнув спину, грызла семечки. Бабулька подошла сзади и огрела её коромыслом. Бабушка, когда была молодая, весила шесть пудов, т. е. почти сто килограмм, а талия у неё при этом была шестьдесят сантиметров.

Мой папа был профессиональным военным, хоть и из крестьян. Всю жизнь он служил и прошёл три войны. Ходил он несколько согнувшись, поэтому мама его считала вторым сортом, хотя очень любила. И казаки ходили прямо, как альфы, но власти их уже тогда гоняли за это.

В Интернете можно увидеть фотографии, где молодой Брежнев надевает орден Хрущёву. Хрущёв стоит в позиции альфы, а Брежнев буквально согнулся в дугу, оказавшись даже ниже маленького Хрущёва. Через несколько лет похожая ситуация была, когда Брежневу орден вешал Косыгин: Брежнев стоит в позиции альфы, а Косыгин показывает, что он ниже по уровню.

Таким образом, если родители хотят воспитать своих детей на уровне верхнего слоя общества, то они должны очень внимательно следить за осанкой детей. Мне многие родители говорят: «Я ему сто раз на дню говорю: выпрями спину! – а он продолжает сутулиться». Просто говорить ребёнку «Сиди прямо!» бесполезно, ведь он уже привык сидеть неправильно, и, соответственно, у него сформировались не только мышцы, но и скелет. Чтобы изменить осанку такого ребёнка, необходимы разумные физические упражнения, а также, возможно, и посещение мануального терапевта.

Ещё хочу отметить, что наша статуэтка изображает,

скорее всего, молодую женщину, т. е. уже не девушку, однако эта женщина очень тонкокостная. Ко мне приходят девушки с горбатой спиной, впалой грудью и выдающимся животом. Часто они бывают худыми, а живот торчит... Отчего может торчать живот у худой девушки? В животе в основном находятся полые органы, такие как кишечник, желчный пузырь, желудок и мочевой пузырь. А печень и почки – это не полые органы. Любой полый орган может расти до бесконечности, т. е. могут вырасти огромные желудок, желчный пузырь и кишечник. Сдерживает этот рост только брюшной пресс.

Все дети от рождения имеют здоровый позвоночник. Меньше половины процента рождаются с врождённым искривлением позвоночника. Бывают случаи, когда одно ребро лишнее или одного ребра не хватает, или же два и больше рёбер срастаются на одной стороне. Однако это редчайшие случаи. То есть дети рождаются без лордозов, кифозов и сколиозов. Но когда маленькой девочке покупают юбку «на вырост» или мальчику штанишки попросторнее, при этом не дают им носить ремень, потому что он давит, то ребёнок, чтобы штаны не спадали, начинает умышленно раздувать свой живот. В результате органы брюшной полости опускаются вниз, нижние рёбра идут вперёд, а потом их очень трудно бывает убрать. Ничем не сдерживаемый желудок растёт, кишечник раздувается... и получается такое «чучелко» с впалой грудью и большим животом. К тому же, маленькие дети сейчас редко занимаются физкультурой. Они в основном сидят у компьютера, играют и растят животы. Хотя девочки в этом отношении стали благополучнее, потому что они меньше сидят за компьютерами, чем мальчики, и чаще ходят на танцы, фитнес, занимаются аэробикой и чем-либо ещё. Такие девочки вырастают красивыми.

А у малоспортивных девочек обычно большие животы. Причём они обычно считают, что если похудеют, то станут

как Наоми Кэмпбелл, или любая другая манекенщица. Подобные девочки начинают худеть, но из-за того, что мышц на животе у них нет, то и живот не пропадает, зато на нём проявляется дряблая кожа. К тому же портится грудь из-за потери жировых тканей, которые её формируют, а затем, хоть эти ткани и восстанавливаются, но уже не там, где были. Например, два-три цикла похудения способствуют опусканию груди до пупка. Я такие случаи видел: девушке двадцать лет, а её грудь повисла ниже пупка... Я лично крайне отрицательно смотрю на истощённых девочек. Когда ко мне приходят полные женщины, я и им не советую худеть, а говорю: «Убирайте живот! Укрепляйте его мышцы упражнениями!»

Женщина может иметь любой вес, но если у неё тонкая талия и хороший мускулистый живот, то она будет выглядеть очень красиво, поскольку *мускулистый живот – залог прямой спины и тонкой талии.*

У меня была когда-то пациентка тридцати пяти лет, ростом сто восемьдесят сантиметров и весом сто сорок килограммов... Это была одна из самых красивых женщин, которых я когда-либо видел. У неё была достаточно тонкая талия и мускулистый живот, огромная грудь и очень прямая спина. От этой женщины глаз отвести было невозможно. Вот это, я считаю, и есть истинная красота!

Так что, девушки, худеть не надо, а *надо убирать живот – за счёт укрепления его мышц*, потому что именно хороший мускулистый живот на самом деле держит прямой позвоночник. Значит, чтобы спина была здоровая, нужно постоянно «качать» не спину, как многие считают, а пресс. Пресс, пресс и ещё раз пресс!

Однако людям почему-то спину «качать» легче, чем пресс. Но когда мы «качаем» спину, то межпозвоночные диски подвергаются *дополнительному давлению*, если же мы «качаем» пресс, то диски разгружаются. Причём при накачанном прессе нагрузка на них и на позвоночник в

целом значительно уменьшается. Обратите внимание на то, что у штангистов, борцов, акробатов и боксёров, а также у фигуристок талия не очень тонкая. И хотя у них живот втянут, но талия-то не очень тонкая, поскольку при *очень тонкой талии* позвоночник не способен выносить нагрузку.

При слабом животе пресс не работает, и поэтому спина страдает от боли. К тому же, если пресс слабый, то и полые органы растут до бесконечности. А после родов живот вообще может отвиснуть до коленок. При этом мышцы часто рвутся, а восстанавливаются они очень плохо, кожа становится дряблой, рыхлой и очень неприятной. В результате женщина теряет красоту на всю жизнь. Если же у беременной хороший пресс, то через пять дней или неделю после родов её живота уже не видно, т. е. не видно, что она рожала. К тому же хороший пресс предохраняет также от травм при случайных толчках и падениях. Лёгкие роды – это тоже следствие хорошего пресса.

Таким образом, именно крепкий пресс у мужчин и женщин обеспечивает им красивую фигуру, здоровье и успех у противоположного пола.

Мне, вообще-то, до сих пор очень нравятся красивые женщины.

**Ведущая:** А я считаю, что женская красота для того и нужна, чтобы мужчины её замечали, восхищались и вдохновлялись на свои добрые и героические дела.

**Виталий Демьянович:** А ещё я думаю, что красота – это одно из доказательств бытия Божьего. Вот, например, люди выводят разные красивые растения, животных, собак или лошадей. Если оставить их без постоянного надзора, то они вырождаются: цветы становятся некрасивыми, плоды невкусными, а животные теряют форму...

Но в природе красота существует миллионы лет: прекраснейшие цветы, очень красивые животные. Они красивы даже тогда, когда их никто не видит. Например, те, которые живут в море без света. Возможно, это Высшая

Сила любит ими и поддерживает их красоту.

**Ведущая:** Да, я тоже думаю, что Божественное содержится именно в красоте! Ведь на внешнюю красоту всегда влияет красота Души, которая проявляется во взгляде человека, его голосе, в движениях, делах, мыслях и поступках.

## Сколиоз. Кифоз. Лордоз

**Вопрос:** Виталий Демьянович, мне шестнадцать с половиной лет. Мне сейчас очень плохо, поскольку меня очень беспокоит моё тело. Оно всё кривое. Зимой ходил к хирургу-ортопеду, который сказал, что у меня функциональный сколиоз из-за укорочения левой ноги на семь десятых сантиметра. После этого я ходил со специальной стелькой. Моя мама не верит тому доктору и считает, что у меня всё хорошо, т. е. она считает, что мои ноги одинаковой длины. Хотя даже после стелек, которые я носил три месяца, продолжаю чувствовать, что одна нога у меня короче. А недавно я ещё заметил, что мои ноги начали неправильно формироваться. Скоро мы собираемся лететь к вам на приём, и меня интересует, реально ли в моём возрасте без операции исправить такие дефекты, и как много времени займёт выпрямление левой ноги?

**Виталий Демьянович:** Во-первых, не выпрямление, а удлинение. К тому же ноги можно удлинять, пока имеются зоны роста. Длинная кость с двух сторон имеет зоны роста – в этих точках кости и растут. У взрослых зоны роста закрываются. Они могут закрыться и в двенадцать лет, а у некоторых и в двадцать пять ещё остаются открытыми.

В моей практике был случай, когда пятилетней девочке пришлось удлинять ногу, которая была короче другой то ли на пять, то ли на шесть сантиметров. Причём укорочены были все кости. Так эта нога выросла у девочки всего лишь за два месяца. Конечно, это рекорд. Другая девочка с таким же

укорочением попала ко мне в четырнадцать лет. Ей удлинняли ногу уже в течение трёх лет! У многих девочек к четырнадцати годам зоны роста закрываются, поскольку к этому времени девочки уже полностью формируются.

Как идёт у мальчиков этот процесс, не знаю. Известно только, что *сколиоз* невозможно вылечить одной мануальной терапией или корсетом. *Кифоз* тоже не лечится корсетом и мануальной терапией. Мануальная терапия только помогает. Чтобы вылечить эти заболевания, надо развивать мышцы и «качать» их по определённой системе, которая должна быть подобрана *индивидуально*.

Обычно врачи утверждают, что если зоны роста у вас уже закрылись, то вряд ли что-то получится. Они считают, что если человек уже сформировался, то сколиоз вылечить невозможно.

На самом деле кости меняют свою форму всю жизнь. И если изменения могут идти в одну сторону, то они могут пойти и в обратную. Именно это и обнадеживает.

Конечно, для лечения ребёнка требуется меньше усилий, чем для лечения старших возрастов, где их требуется больше.

Однажды ко мне пришла очень кривая женщина двадцати пяти лет с красивым лицом. Я разработал для неё индивидуальный комплекс упражнений, и когда она пришла ко мне в сорок лет, то сколиоза я не обнаружил. А ведь ранее у неё было искривлено всё – и грудина, и рёбра, и спина... Но это редчайший случай – пятнадцать лет делать упражнения. А эти упражнения включали правильную осанку в на работе, дома и других местах, не только сидя, но и стоя, а также во время ходьбы, даже во время сна... Хоть это и простые рекомендации, но я *даю их индивидуально*. Вот вы приедете, я посмотрю вас и подберу вам нужные упражнения, которые будут работать только индивидуально для вас.

Сколиоз в наших даже известных заведениях не лечится,

потому что необходим именно *индивидуальный подход*. Поскольку все сколиозы разные, даже у однояйцевых близнецов, то каждое упражнение должно быть подобрано индивидуально. К сожалению, заочно, даже ориентируясь на снимки, невозможно подобрать комплекс упражнений. Поэтому обязательно нужно встретиться.

Один знакомый врач с двадцатипятилетним стажем из видного заведения, где лечат сколиозы, мне говорил, что за двадцать пять лет он ни у одного ребёнка не видел вылеченного сколиоза (ни у одного!). Причём лечение там очень жёсткое: корсет для сна, корсет для хождения, лежание в корсетах, занятия лёжа – т. е. подобное лечение было сродни пыткам. К ним приходили дети в шести-восемь лет с первой степенью, а выпускались через три-пять лет с четвертой степенью. Думаю, если бы не такое лечение, то детям было бы гораздо лучше.

**Татьяна:** У меня сколиоз и кривые ноги. Можно ли как-то это исправить? А также у меня периодически болят спина, колени и тазобедренный сустав.

**Виталий Демьянович:** Когда-то была такая поговорка: «Хозяйка, дай попить, а то так есть хочется, что даже переночевать негде». Вы задаёте очень серьёзные вопросы. Сколиоз, как я уже говорил, это очень серьёзная проблема. И заочно сказать, что вам с ним делать, я не могу, потому что сколиозы бывают очень разные. Официально сколиоз не лечится. Неофициально его, конечно, можно великолепно лечить. Однако время лечения зависит от ряда параметров: от степени сколиоза, от того, насколько он удобен для лечения (бывает лёгкий, но неудобный, а бывает тяжёлый, но удобный), от того, насколько пациент хочет вылечиться, и какие у него возможности, т. е. надо выяснить уйму вопросов, а это можно сделать только при личном контакте. Время лечения сколиоза – от двух

недель и до десятка лет, а может быть, и больше. Если же у вас болят колени и другие суставы, то посмотрите телеканал «Жизнь», там есть подходящие ролики. Если не найдёте нужных вам ответов, то приезжайте ко мне на приём.

**Ведущая:** Поясняю: если вы живёте в Москве или Подмосковье, то приезжайте к Виталию Демьяновичу на приём. Если же у вас нет такой возможности, то посмотрите на телеканале «Жизнь» несколько роликов, снятых по тематике «Восстановление тазобедренных и коленных суставов». Там продемонстрированы щадящие методики, восстанавливающие суставы.

**Виталий Демьянович:** А боли в вашей спине, возможно, указывают не на одну болезнь, а на несколько.

**Вопрос:** Скажите, пожалуйста, что делать моей сестре, которой всего пятнадцать лет. Ей сделали рентгеновские снимки позвоночника и обнаружили страшное искривление, которое внешне совершенно незаметно. И написали заключение: идеопатический сколиоз грудного и поясничного отделов позвоночника 3-й степени с тремя дугами искривления.

**Виталий Демьянович:** Да, три дуги – это очень-очень сложное искривление, и лечить его очень-очень сложно. Когда ко мне приходит человек с тремя дугами, я трачу на него несколько занятий, чтобы к нему привыкнуть и подобрать необходимые персональные упражнения. Одна дуга лечится легко и просто, две дуги – сложнее, а три дуги – намного сложнее.

**Сколиоз** – это боковое искривление. Если одно искривление, то прилагаем усилия и выпрямляем его. При двух искривлениях – есть риск, что одно выпрямляют, а второе гнётся. Чтобы вылечить, необходимо личное присутствие пациента и достаточно много посещений, чтобы его самого натренировать. А ещё бывает, когда дуги

рядом, тогда я вообще не знаю, что делать. Когда дуги разнесены, то более или менее понятно, а вот когда они рядом, то улучшить положение можно, но пока не представляю, как полностью вылечить. Однако бывают разные случаи, и всегда есть надежда. Например, если два изгиба маленькие, а один – большой, тогда можно один изгиб существенно уменьшить, и так, чтобы два изгиба при этом не очень испортились.

К сожалению, обычно мануальные терапевты сколиозы не лечат. У меня был ребёнок с первой степенью сколиоза. До меня он прошёл тридцать сеансов у мануального терапевта с нулевым результатом. Потому что нужны *специфические индивидуальные упражнения!* Зайдите на мой сайт [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru) – там выложена книга «Лечение осанки».

Лечебная физкультура (ЛФК) сколиоз тоже не лечит, а делает только хуже. Почему с помощью ЛФК сколиоз нельзя вылечить? *Сколиоз – это нарушение симметрии, когда один бок развит сильнее, а при ЛФК быстрее развивается тот бок, который и так больше развит.*

В таких случаях я не могу давать общие рецепты. Если вы живёте далеко, то вам надо приехать в Москву на несколько дней, чтобы научиться.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, можно ли полностью выпрямить позвоночник в тридцатилетнем возрасте, если в школе был сколиоз? И обязательно ли вначале делать вытягивающие упражнения, а потом «качать» мышцы спины, и не вредно ли «качать» пресс при этом?

**Виталий Демьянович:** Да, здесь сразу несколько вопросов! Если сколиоз у вас был в детстве, то он есть и сейчас. Обычно со временем сколиоз только растёт. Выпрямить спину можно, но если это четвертая степень, то может понадобится много времени, может быть, даже много лет. Однако если у вас только первая-вторая степень, то при

благоприятных условиях выздоровление возможно даже за месяц.

**Продолжение:** Степень мне не ставили, но у меня торчат лопатки.

**Виталий Демьянович:** Если обе лопатки одинаково торчат, то это может быть *простой кифоз*, при котором надо выпрямлять спинку. А вот если одна лопатка торчит намного больше другой, то это другой разговор. К тому же «вытянуть» сколиоз невозможно! Накачивание пресса от сколиоза тоже не помогает. Работая со сколиозом, я даю человеку упражнения, при которых позвоночник постоянно в течение дня и даже ночью получает *противоизгиб*. Например, если у вас поясничная область изогнута влево, то вы должны сидеть, обязательно подложив подставку под левую ягодицу. В этом случае ваш позвоночник сдвигается вправо, меняется питание боковых мышц туловища, и сколиоз постепенно уходит.

Если же у вас сколиоз грудного отдела, то надо лежать на противоположном изгибу боку. Поэтому с вами также требуется индивидуальная работа.

**Продолжение:** Если применить правильное лечение, то можно ли полностью излечиться от сколиоза?

**Виталий Демьянович:** Да, можно! Но всё очень сильно зависит от степени вашего сколиоза. Например, при четвертой степени не только диски, но и сами позвонки деформированы. При такой степени трудно достичь полного излечения, но можно значительно улучшить внешний вид человека.

**Вопрос:** Можно ли вылечить упражнениями *поясничный лордоз*, который у меня с детства? Мне сорок лет, работаю инструктором по восточным танцам.

**Виталий Демьянович:** Поскольку вы танцуете, значит, вы спортивная, поэтому вам можно и нужно делать следующее упражнение: лягте на коврик на спину, руки

подложите под ягодицы и поднимите ноги к голове так, чтобы таз оторвался на пятнадцать сантиметров от рук. Если меньше, то пользы не будет, а больше – может увеличиться грудной кифоз. Делайте такое упражнение утром и вечером по пятьдесят раз или даже немножко больше. Если же вам будет тяжело его делать, то делайте то же самое, но подтягивая ноги к груди, согнув колени. Если делать упражнение легко, то пусть ноги будут прямыми. Но если у вас есть боли в спине, то эти упражнения делать нельзя, потому что сначала надо вылечить спину. Если же спина здоровая, то делайте их, а при больной спине боль может прогрессировать.

**Вопрос от Сергея Соловьёва:** Виталий Демьянович, подскажите, что и как мне делать? У меня выпрямлен шейный отдел позвоночника, *кифоз* грудного отдела и *лордоз* поясничного. Какие упражнения можно делать, чтобы вернуть позвоночник в нормальное состояние и убрать *протрузии*? Надеюсь, что другим людям это тоже будет интересно.

**Виталий Демьянович:** Ваш вопрос очень сложный. Он из серии «У меня сломалась машина, подскажите, что делать?» Упражнения, которые можно делать, зависят от ваших индивидуальных особенностей. То есть одно дело, если человеку тридцать или пятнадцать лет, другое дело – сорок лет и третье – семьдесят лет. Чтобы определить, что именно вам надо делать, я должен на вас посмотреть. Хотя бы позвоните мне, чтобы я мог опросить вас. То есть в данном случае необходима индивидуальная работа.

**Вопрос:** Можно ли вылечить десятилетнему мальчику *воронкообразную впалую грудь*? Эта впадина у него с правой стороны. И как можно вылечить: с помощью мануальной терапии или же с помощью специальных упражнений?

**Виталий Демьянович:** При воронкообразной груди я

рекомендую упражнения, которые надо делать с гантелями, лёжа на спинке с подложенным под спину валиком. Этот валик должен быть не очень толстым, т. е. удобным. Его надо подложить вдоль позвоночника от шеи до поясницы.

**Ведущая:** На телеканале «Жизнь» об этом тоже есть целая программа.

**Виталий Демьянович:** Не помешает, конечно, и мануальный терапевт, который может подавить на нужные косточки, которые неплохо поддаются такому воздействию. А поскольку мальчику всего десять лет, то, конечно же, эффективное лечение возможно. Если же у ребёнка впалая грудь, да ещё с одной стороны, то значит, у него имеется и сколиоз. У вашего мальчика, скорее всего, при такой воронке есть сколиоз. Внимательно посмотрите на его спину. И обязательно покажите мануальному терапевту.

**Анна Лис:** Какие упражнения мне можно делать при дорсопатии на фоне врождённой патологии шейного отдела позвоночника – срослись первый и второй шейные позвонки, а также у меня сколиоз второй степени и коксартроз второй стадии?

**Виталий Демьянович:** У меня недавно была пациентка, у которой три верхних позвонка срослись, образуя сплошную кость, без каких бы то ни было промежутков. И остистые отростки срослись на втором и третьем позвонках. Так эта пациентка нормально живёт, делая упражнения «Да-да», «Нет-нет». И вам советую делать упражнения «Да-да», «Нет-нет», «Шлёп-шлёп», «Топ-топ». Все эти упражнения хорошо помогают и представлены на моём сайте [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru).

Я не даю универсальных рецептов лечения сколиоза, потому что все сколиозы разные. Считаю, что сколиоз потому официально не лечится, что врачи всем пациентам дают одинаковые упражнения. На самом деле упражнения

надо подбирать индивидуально.

У меня лечились врачи, которые занимаются сколиозами в детской центральной больнице. Так они говорили, что за двадцать пять лет ни одного сколиоза не вылечили. К ним приходят дети в шесть лет с первой степенью, а через пять лет эта степень вырастает до четвёртой. Хотя на самом деле первую степень у ребёнка можно вылечить *за две недели*.

Сколиозы можно лечить и у взрослых. Ко мне как-то обратился дирижёр, который очень мучился от сколиоза, я попробовал, и у меня получилось его вылечить!

Люди в пятьдесят лет могут быть ровными и стройными, как кипарис, а в семьдесят-восемьдесят сгибаются в дугу. Всё кривится – рёбра, колени... Но если кости могут искривиться в одну сторону, то их можно искривлять и в другую, главное – знать как.

**Алекс Скиба:** как вылечить *травму копчика*?

**Виталий Демьянович:** Копчик при травме чаще подгибается внутрь. В этом случае берёшь его, пальцем зацепляешь и тащишь наружу. Таким образом он и лечится. Однако самому себе это трудно сделать.

У меня была пациентка из Красноярска с травмой копчика, полученной на горных лыжах. Я вылечил её, а через три года она привезла дочку с точно такой же проблемой, причём перед приездом ко мне дочь в течение года мучилась, пытаясь вылечиться лекарствами и уколами.

**Вопрос:** Мне двадцать три года, и у меня сколиоз грудного отдела позвоночника, а также начинающаяся грыжа, и вот недавно появились боли в шее и голове. Я не понимал, из-за чего всё это, и поставил себе смертельный диагноз, а потом выяснил, что это остеохондроз первой степени. Больше месяца я уже хожу с этими болями, делаю разные упражнения по Youtube. Вроде полегчало, но всё равно пока

полноценно и радостно жить, как раньше, не могу. Теперь вот буду ваши упражнения пробовать и посмотрю, что будет.

**Виталий Демьянович:** Попробуйте. Однако помните, что сколиоз и остеохондроз – это совершенно разные заболевания. У человека может быть тяжелейший сколиоз и кифоз без остеохондроза. Точно так же, как у человека могут быть хорошие и крепкие зубы, а растут они косо – это похоже на сколиоз. Или могут быть ровные зубы, но с дырками – похоже на остеохондроз. При таких разных заболеваниях нужно совершенно разное лечение. Сколиоз лечится индивидуально, специально подобранными упражнениями. Его нельзя вылечить корсетами или какими-то скафандрами. Сколиоз нельзя вылечить также и с помощью ЛФК, так как обычная ЛФК сколиоз только увеличивает. Сколиоз требует индивидуального подхода, а везде его лечение усреднённое. При остеохондрозе же надо делать микродвижения и посещать мануального терапевта.

## Дисковые грыжи. Возможность лечения

**Виталий Демьянович:** Ко мне часто попадают пациенты с острейшими, мучительными, запредельными болями в спине. Боль может распространяться по ходу нервов, отдавать в руки, ноги, реже в живот. Иногда боль в спине невелика или вовсе отсутствует и наблюдается только по ходу нерва. Такие боли часто вызываются *дисковыми грыжами*.

Дисковые грыжи – тяжелейшее заболевание позвоночника, обычно травматического происхождения. Считается, что для надёжного лечения таких грыж требуется хирургическое вмешательство. Правда, результаты хирургического лечения часто бывают неудовлетворительными. Хорошо получается примерно сорок процентов.

Я много писал о происхождении и лечении таких грыж. Приводил примеры и результаты исследований. К моему сожалению, после лечения у меня редко кто повторно исследует позвоночник. Хотя понятно почему, ведь это дорогостоящая и нелёгкая процедура... А те, кто прошли, не всегда приносят результаты. А иногда, если и приносят, то по тем или иным причинам не разрешают публиковать эти данные.

Но вот на днях моя пациентка принесла мне целых три (!) томограммы, сделанные в 2013, 2014 и 2016 годах (к сожалению, томограмма за 2015 год была утеряна). Причём принесла по собственной инициативе. И более того, она разрешила все это опубликовать.

Дорофеева Ирина Митрофановна, 1955 года рождения, попала ко мне ещё в 2013 году, с сильнейшими болями в поясничном отделе позвоночника, которые продолжались уже много лет в связи с тяжёлым поражением поясничного отдела позвоночника.

С 2013 по 2015 год женщина прошла у меня три курса лечения. Боли практически исчезли после первого курса. Через год они появились, но лёгкие. Она сделала новую томограмму и провела повторный курс лечения.

Результаты отображены на томограммах и их описаниях.

Надо отметить, что у Ирины Митрофановны было очень застарелое и тяжёлое заболевание позвоночника. Положительный результат мы получили с помощью *поличастотной вибрационной технологии*, т. е. на вибрационной кушетке. Хотя свежие дисковые грыжи лечатся намного быстрее и надёжней...

А в этот раз Ирина Митрофановна пришла уже с жалобами на грудной отдел позвоночника. Поясница же её больше не беспокоит.

**Елена Трофименко:** У меня в течение двух-трёх месяцев слегка побаливала поясница. В последний месяц боли усилились, однако пока ещё терпимо, и я обхожусь без

обезболивающих. Сделала МРТ, которая выявила в поясничной области начальные *дегенеративные изменения* четвертого-пятого межпозвонковых дисков, левостороннюю *фораминальную протрузию* диска – четыре миллиметра. Я прочла, что это самый редкий и опасный вид, который быстро прогрессирует и не поддаётся медикаментозному лечению. Его можно вылечить только с помощью очень кровавой операции, а мне всего тридцать один год. Как вы думаете, можно ли вылечить с помощью мануальной терапии? Можно ли к вам прилететь? Если да, то сколько приблизительно потребуется времени на лечение?

**Виталий Демьянович:** Да, вылечить можно! Я расскажу сначала, что такое *протрузия*, чем она отличается от *грыжи*, и как устроен позвонок.

Грубо говоря, *позвонки* – это такие мощные костяные штуки, между которыми находится мягкая прокладка – *диск*, наподобие покрышки камеры колеса. Если этот диск очень сильно сжимать, то он начинает расплзаться и выдавливается наружу. Это и называется *протрузия*.

Подобное выдавливание у вас произошло, возможно, из-за небольшого смещения позвонков, а может быть, и в результате воспаления мышц. То есть по какой-то причине ваши *паравертебральные* мышцы, которые держат позвоночник в собранном состоянии, начали работать в избыточном режиме.

В норме днём позвонки сжаты очень сильно, а ночью мышцы расслабляются, сжатие уменьшается, и диски набухают. Но если вы, например, потянули или просто ушибли позвоночник, произошло смещение, из-за которого *паравертебральные* мышцы не отдыхают, и диск остаётся сжатым не только днём, но и ночью.

В этом случае проявляется несколько видов боли. Один вид боли сродни *усталости*, когда мышцы не отдыхают, поэтому элементарно устают. При такой боли человек

чувствует неудобство. После хорошей разминки боль проходит, но потом опять появляется, снова разминка – и опять боли проходят.

При интенсивном движении в мышцах происходит активный обмен веществ, из них вымывается молочная кислота, и им становится легче. Но диск-то продолжает сжиматься... И если процесс идёт медленно, то диск всё дальше и дальше выходит за пределы позвонка, продольные связки (которые идут вдоль позвоночника) натягиваются, и боли усиливаются. Так появляются протрузии.

Если же процесс идёт *очень медленно*, то связки в местах напряжённости успевают застыть. И в этом случае на позвонках появляются образования, похожие на усы или клювы, которые называются *остеофитами*. Формально позвонки как бы расширяются, упрочняя позвоночник, и таким образом организм борется с заболеванием. Когда расширяется площадка и диски сплющиваются, *теряется гибкость позвоночника*, а рост человека уменьшается.

Но *если процесс идёт быстро*, то у диска может лопнуть оболочка, и его содержимое, так называемое *студенистое ядро*, выдавливается наружу. Вот это уже и есть *грыжа*, т. е. разрыв диска. Если это выдавленное содержимое ничего не касается, то боль будет достаточно умеренной. Но если грыжа коснётся, не дай бог, крупного нерва, которых там полно, то боль может стать запредельно

сильной. В этом случае человек не может ни вздохнуть, ни повернуться, ни сесть, ни лечь. Это ужасная боль!..

**Ведущая:** Значит, протрузия – это менее страшное заболевание, чем грыжа?

**Виталий Демьянович:** Да! Протрузию можно рассматривать как эквивалент ушиба кости, а грыжа – это уже словно её перелом. Конечно, могут быть очень тяжёлые ушибы и лёгкие переломы... Свежая протрузия, если ей несколько дней или даже месяцев, у мануального терапевта лечится за несколько приёмов – за два-три или пять.

**Ведущая:** То есть об операции речь не идёт?

**Виталий Демьянович:** Конечно, нет! Даже если протрузии уже десять лет (такое бывает), но она ещё не превратилась в грыжу, то легко помогает *лечение у мануального терапевта и специальные упражнения.*

Однако и грыжу сейчас тоже можно лечить без операции! *Свежая грыжа практически гарантированно лечится за несколько месяцев.*

А если грыже, например, десять лет? Лет тридцать назад я посчитал себя чемпионом, вылечив пятилетнюю грыжу. Человек с ней пять лет ходил на костылях. Но я её вылечил за полгода без операции, что подтверждено исследованиями. Этот товарищ очень сильно боялся операции. Ему было тридцать лет, из которых пять лет он уже ходил на костылях. У меня также был пациент с грыжей – выдающийся патологоанатом, который не верил в мануальную терапию, но тоже очень боялся операции.

Был ещё интересный случай с женщиной, у которого вдруг заболела спина. Его повезли в хорошую больницу, сделали томографию, которая выявила протрузию. Врач дала ему обезболивающее и послала в спортзал закачивать мышцы спины. Через неделю мужчине стало очень плохо. Ему чуть ли не в тот же день сделали операцию. Стало ещё хуже. Сделали томографию, на которой выявилась ещё одна грыжа. Эту грыжу можно было править, поскольку там не было имплантатов. Однако во время операции на первой грыже пациенту задела крупный нерв, в результате чего его паховая область потеряла чувствительность. Это привело к тому, что у пациента постоянно капала моча и развилась полная импотенция. Пациент ходил с катетером в мочеточнике, а на ноге была привязана бутылка. Естественно, от него значительно пахло. Я не знал, что делать. Тем более, что специалисты заключили: «Это на всю жизнь!» Я считаю, что человека превратили в инвалида,

потому что врач хотел очень быстро заработать на спортзале и на операции.

Но свежая-то грыжа лечится максимум за пару месяцев! Спину закачали, возникла ещё одна грыжа, и человека сделали тяжёлым инвалидом. А теперь что делать с этим? Ничего! Всю жизнь ходить с катетером и всю жизнь пить противораковые препараты, потому что катетер в мочеточнике очень легко вызывает онкологию (там эпителий нежный). Вот такие дела!

**Ведущая:** Виталий Демьянович, вы нам такую страшную, поучительную историю рассказали, чтобы люди не спешили с операциями?

**Виталий Демьянович:** Да, не надо спешить с операциями. Мой пациент, врач-патологоанатом, доктор наук, абсолютно не верил мне, но я-таки его вылечил. Ему тогда было где-то шестьдесят шесть – шестьдесят семь лет, сейчас ему за восемьдесят. Не так давно он снова посетил меня для профилактики, грыжи нет, и позвоночник целый.

**Ведущая:** Виталий Демьянович, а ещё Елена уточняет: с теми симптомами, которые она описала, в её тридцать один год можно ли ей летать на самолёте? Там всё-таки перегрузки?

**Виталий Демьянович:** Можно. Там перегрузки небольшие. Однако очень полезно купить хороший *бандаж* – такой широкий пояс, и им туго-туго затягиваться не только в самолёте, но и на улице. Это очень помогает при перелётах и вообще при лечении.

Когда я лечу дисковую грыжу, то прошу людей аккуратно ходить и, желательно, носить корсет. При этом запрещаю бегать, прыгать, нагибаться, копать огород и поднимать тяжести...

**Вопрос:** Как скоро протрузия может превратиться в грыжу?

**Виталий Демьянович:** Протрузия может превратиться в грыжу в течение получаса – и такое бывает. А может не превратиться никогда. Протрузию вообще можно не лечить, если она в грыжу не перешла. Конечно, спина при этом будет побаливать. И хотя протрузия может не стать грыжей, однако на её фоне может развиваться остеохондроз.

**Ведущая:** А как же уберечься, чтобы протрузия не перешла в грыжу?

**Виталий Демьянович:** Как человек может уберечь себя от любой травмы? Никогда не попадать в неприятные ситуации! Возможно ли это? Конечно, микродвижения помогают, но если человек, например, поднимет что-то тяжёлое, упадёт или не так повернётся и пр., то всё пойдёт по нежелательному сценарию. Конечно, для лечения протрузии надо использовать микродвижения и не перегружаться! И ещё очень важно: для укрепления позвоночника надо «качать» мышцы, но не спины, а пресса – пресс, пресс, и ещё раз пресс! Однако «качать» пресс тоже можно только при здоровом позвоночнике. Если же у вас уже есть протрузия или, не дай бог, грыжа, то и пресс «качать» запрещено, потому что будет только хуже. Значит, сначала обязательно надо вылечиться, и только потом «качать» пресс. Или надо «качать» пресс заранее, чтобы заболевание не возникло. Дело в том, что хороший пресс всегда разгружает позвоночник, а хорошие мышцы спины при плохом прессе его перегружают.

**Ведущая:** А как правильно «качать» пресс?

**Виталий Демьянович:** Да вариантов уйма! Например, лёжа на спине... Однако если вы даже и здоровый человек примерно сорока лет, но в последний раз пресс «качали» лет тридцать назад, то этот процесс должен быть достаточно щадящим. Лягте на спину, руки подложите под ягодицы и поднимайте по одной ноге к животу, причём ноги должны быть согнуты в коленях. Каждую ногу поднимите по пятьдесят раз. Такое упражнение делайте по два раза в день

– утром и вечером. Это я рекомендую человеку абсолютно неспортивному, но здоровому, т. е. со здоровой спиной. «Покачав» таким образом пресс неделю или даже месяц, вы легко сможете перейти к подтягиванию двух ног одновременно. После каждого подтягивания ноги вытягивайте и кладите на пол – снова по пятьдесят раз утром и вечером. И ещё занимайтесь так месяца два, наращивая мышцы. Но если у вас *лордоз*, т. е. повышенный прогиб в пояснице, то так поднимайте ноги, чтобы ваш таз примерно на один сантиметр отрывался от пола. Если же лордоз нормальный, то таз отрывать не надо.

**Ведущая:** И детям, наверное, можно так же укреплять пресс?

**Виталий Демьянович:** Да, с детьми надо заниматься с раннего возраста. Тогда пресс у них будет хорошо держать спинку и особенно её нижнюю часть – это главная профилактика от всех заболеваний спины. Представьте, например, сосиску. Если на неё давить, то сосиска будет вытягиваться. Вот и человек, когда совершает мускульные усилия, то мышцы его пресса сокращаются, а в брюшной полости повышается давление, которое и вытягивает позвоночник вверх, снимая с него нагрузку. У тренированных людей, спортсменов, чуть ли не до восьмидесяти процентов нагрузки снимается таким образом.

**Исламбек Сакопов:** У меня грыжа L5 S1. Как лечить эту грыжу?

**Виталий Демьянович:** К сожалению, я не могу сказать, как вам самостоятельно её лечить, но вам надо обязательно знать, старая это грыжа или свежая протрузия. Например, свежая протрузия лечится у мануального терапевта за два-три приёма.

Несколько лет назад ко мне попал один интересный человек, похожий на профессора Преображенского из «Собачьего сердца». Я тогда был лет на пятнадцать моложе,

а ему было шестьдесят семь лет. Он мне сказал: «Доктор, я абсолютно не верю в мануальную терапию, но у меня дисковая грыжа, я не могу сидя работать, а могу только стоять или лежать, но я так боюсь операций, что готов попробовать полечиться у вас». Я спрашиваю: «А операция-то пятьдесят на пятьдесят процентов?» Тогда во многих больницах говорили: «Мы хорошо делаем операции – по грыже у нас пятьдесят процентов положительных исходов». Пятьдесят процентов!

**Ведущая:** А вторые пятьдесят?

**Виталий Демьянович:** Не очень положительные!

**Ведущая:** То есть лучше бы не делать?

**Виталий Демьянович:** Да. И он мне сказал: «Я – патологоанатом, поэтому знаю, что на самом деле это сорок процентов на шестьдесят, т. е. сорок процентов – хорошо, а шестьдесят – плохо». Он был патологоанатом областного масштаба, т. е. доктор наук и прочее. Его дочка, тоже патологоанатом, в то время на меня смотрела, как на врага народа, или как Ленин на буржуазию, мне даже страшно было... такой тяжёлый взгляд. Но, слава богу, я папу вылечил. Несколько лет назад папа ко мне приходил, и грыжи у него не было.

Таким образом, операция – это большой риск. Может хорошо пройдёт, а может, и нет. Поэтому сначала лучше найдите хорошего мануального терапевта. Если же вы просто умираете от боли, то, может быть, и стоит операцию сделать, но при этом вы должны понимать, что очень рискуете. Чем старше грыжа, тем хуже она лечится. Чем раньше вы узнали о грыже, тем скорее ищите себе хорошего мануального терапевта, либо, если есть возможность, приезжайте ко мне. У меня опыт, наверное, десятков тысяч случаев...

**Вопрос:** Уходят ли грыжи после мази от грыжи? А также помогают ли уколы стероидов как метод лечения и

обезболивания?

**Виталий Демьянович:** Да, грыжи лечат всем, чем только можно и нельзя! У меня был один человек, которому лечили грыжу *радоном*, т. е. его сажали в полиэтиленовый мешок, в который якобы запускали радон, который, на самом деле – суперъядовитая и опасная штука. И его лечили таким образом три года, но грыжу так и не вылечили. Про стероиды я тоже много чего слышал, но не видел вылеченных. Возможно, как обезболивающее они могут действовать.

**Татьяна:** У меня четверо деток. От болей в спине я страдаю уже год. И есть боли в области крестца и коленей. Люди говорят, что это от усталости. Сейчас врачи меня отправили на томограмму. Надо ли её делать, или это просто всё же усталость?

**Виталий Демьянович:** У вас не просто усталость, а явно тяжёлый остеохондроз, возможно, даже дисковые протрузии или дисковая грыжа, поэтому нужен не только хороший мануальный терапевт, но и наши лёгкие упражнения на поясницу, лёжа. Лёжа на животе, качайте попой. Но если у вас есть смещение позвонков, то это не поможет, и надо идти к мануальному терапевту. Не стоит спешить с операцией, даже если вам будут обещать золотые горы.

**Ведущая:** А может, колени у Татьяны начали болеть из-за спины?

**Виталий Демьянович:** Я думаю, это разные проблемы.

**Ведущая:** А если в спине искривление, то на колени оно ведь могло повлиять?

**Виталий Демьянович:** Вряд ли. Кривые спины бывают очень часто, и даже невероятно кривые спины, но при этом колени, тазобедренные суставы и голеностопы – остаются в порядке.

**Ведущая:** Может быть, если у Татьяны четверо детей, то ей надо просто как следует отдохнуть?

**Виталий Демьянович:** Ей просто надо лечить спину, и один только отдых тут не поможет, поскольку нужен ещё

хороший мануальный терапевт!

**Марина Подерина:** Виталий Демьянович! Мне тридцать пять лет, и я страдаю сильными болями в пояснице. Никакие уколы и таблетки мне уже не помогают. Врачи говорят, что мой радикулит перешёл в хроническую стадию, и уже ничего не поможет. Пожалуйста, подскажите, есть ли возможность как-то его вылечить?

**Виталий Демьянович:** Ну, во-первых, я хочу сказать, что *радикулит* – это очень сомнительный диагноз. Радикулит означает, что болит позвоночник в каком-то месте – и всё! Этот диагноз больше ничего не значит. При этом и причина заболевания никакой роли не играет. Можно это назвать ещё словом *«люмбаго»*. А что значит люмбаго? Это значит, что болит поясничный отдел позвоночника, т. е. поясница. Но ведь это не диагноз! Скорее всего, у вас, Марина, *дисковая грыжа*, причём, может быть, не одна, а даже две или три. Лекарствами эти грыжи вылечить невозможно. Можно жить с ними десять-двадцать лет, и даже больше. Бывает и так, что они сами проходят. Лучше, конечно, найти хорошего мануального терапевта, потому что операция при грыжах хоть и очень серьёзная, но, к сожалению, ненадёжная.

Вылечить дисковую грыжу с помощью чистой мануальной терапии, конечно, можно, но тоже очень и очень сложно. Когда-то я это делал только вручную, поэтому лечение любой грыжи было сродни подвигу. Сейчас же я пользуюсь своими *механическими приспособлениями* для лечения грыж. И теперь это лечение стало гораздо легче.

**Полина Семёнова:** Мне тридцать один год, после МРТ мне поставили диагноз: грыжа пятого-шестого позвонков. Можно ли обойтись без операции?

**Виталий Демьянович:** пятый-шестой позвонки – это

либо шейные, либо грудные или же поясничные, которых только пять? Хотя иногда бывает и шесть поясничных... Конечно, без операции обойтись можно, но вам также необходима хорошая мануальная терапия.

Расскажу один пример. Лет десять-двенадцать назад у меня в качестве пациента появился изумительный лор-врач – хирург. Десять лет он ходил на костылях, при этом оперировал. Когда я посмотрел его снимки и томограмму, то понял, что даже если он будет ходить ко мне на приём по четыре раза в неделю, то не излечится, хотя у него был остеохондроз четвертой степени с большим запасом. А жил он в Коломне. Но поскольку этот человек мне очень понравился, то я пригласил его пожить к себе. Жил он у меня дней сорок, и буквально круглые сутки лежал на моей виброкушетке, т. е. сначала четыре сеанса на кушетке, затем – массажёр и ещё пара сеансов на кушетке. И так каждый день. Потом полгода ездил на сеансы, и что удивительно – вылечился полностью! Сделал томографию, и та показала, что даже грыжи исчезли.

Много раз я просил его привезти эти томограммы вместе со старыми, но, к моему глубочайшему сожалению, он так их и не привёз. А до того как этот человек попал ко мне, его коллега лечил ему три его гигантские грыжи с помощью *дефибриллятора*. Этот коллега-врач прикладывал нашему хирургу электроды к подошвам и пускал разряд тока. После двух или трёх сеансов у нашего хирурга молниеносно развился тяжелейший диабет. В сутки ему приходилось делать по семь уколов какого-то большого количества единиц инсулина – около семидесяти пяти. А после лечения на моей виброкушетке его состояние улучшилось до двух уколов по пятнадцать единиц в сутки, т. е. наш хирург *уменьшил дозу инсулина в пять раз*, а количество уколов – с семи до двух. А до этого делал уколы даже во время проведения операций. Теперь-то я уже знаю, что с помощью виброкушетки можно

лечить даже самые безнадежные и тяжелые грыжи. Такой тяжелый случай у меня был единственный: четвертая степень, остеофиты на позвонках буквально по три сантиметра и огромные, огромные грыжи.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, а как вы определяете, прошла ли протрузия или грыжа после лечения? Только на ощупь или надо повторно делать МРТ?

**Виталий Демьянович:** На ощупь я это определить не могу. Но если у вас была грыжа, то четкие этапы её лечения укажут на это.

Например, МРТ покажет, что обнаруженная грыжа уже вправилась. Как можно судить о том, что грыжа вправилась? До вправления грыжи при движениях бывают очень сильные боли. А после вправления человек чувствует себя практически здоровым, поскольку боли значительно уменьшаются, хотя, может быть, ещё потягивает из-за невосстановленных разрывов тканей. Эти разрывы, если с ними обращаться аккуратно, заживают в течение примерно *двух месяцев*. После двух месяцев боли проходят, но диск остаётся ещё неокрепшим. Поэтому ещё месяц-два надо очень-очень беречься. То есть всё это время пациент должен ходить, словно «очень беременная» принцесса: не нагибаться, не поднимать тяжести, много не гулять и долго не сидеть. Ему показан вялодвигательный и щадящий постельный режим. *При любых выходах из дома надо надевать хороший корсет.*

Бывают у меня и такие случаи. Например, приходит однажды ко мне человек, я устанавливаю, что у него есть грыжа. Провожу ему пару манипуляций, после которых он делает томографию и говорит мне: «А грыжи-то у меня и нет!» Да, томография протрузию показывает, а разрыва диска нет. Но разрыв-то точно был! Просто грыжа после наших сеансов уже втянулась, а диск ещё не зарос. Но пациент считает, что я его долго лечу, при этом грыжи у него

не было. Поэтому если вы хотите знать чёткий диагноз, то сделайте томографию до первого приёма у мануальщика и после последнего. Причём между томографиями должно пройти как минимум два месяца, а лучше три. Обычно, когда ко мне приходят пациенты с острой болью, я им советую сразу же сделать томографию, чтобы знать, что грыжа есть, потому что после сеанса она может и не обнаружиться.

**Надежда:** Здравствуйте! Мне тридцать пять лет. Проблемы с дисками начались четыре года назад, когда появились протрузии. Как говорят врачи, это случилось из-за того, что после родов в течение нескольких лет пятый позвонок у меня сместился вперёд. В результате после родов я не могла спать на животе, а также испытывала дискомфорт в пояснице при наклонах. Когда позвонок ставят на место, то он всё равно соскальзывает вперёд, поскольку диски его больше не держат. МРТ показывает дегидратацию. В результате болезнь моя за несколько лет спродигрессировала, и теперь уже диагноз: антеролистез L5 – три миллиметра, на уровне L4-L5, L5 S1 – инициальный спондилоартроз с гипертрофией суставов. Можно ли в такой ситуации что-то исправить? Можно ли сделать так, чтобы диски восстановились? Пока же у меня спина болит постоянно, и не только спина, но также ноги, бёдра и таз. К тому же всё у меня перекашивается. Занималась лечебной физкультурой, но в результате – только прогрессирующее заболевание.

**Виталий Демьянович:** Да, правильно, лечебная физкультура это не лечит. Конечно, вас надо оперировать, но это большой риск. Я бы взялся за ваше лечение, но оно пойдёт не быстро, потому что у вас застарелая болезнь – уже четыре года... Кстати, четыре года болезни в тридцать пять лет – гораздо хуже, чем четыре года болезни в восемьдесят лет. Дело в том, что в тридцать – тридцать пять лет всё ещё легко растёт, а в восемьдесят лет разрастаний уже

мало. Таким образом, лечить в восемьдесят лет после четырех лет болезни легче, чем в тридцать. Чтобы обойтись без операции, ложитесь на живот, подкладываете под него толстый валик или мягкую подушку, и часами слегка перекачиваете попу из стороны в сторону. Как правильно это делать, посмотрите в наших программах на телеканале «Жизнь».

**Вопрос:** Уважаемый Виталий Демьянович! Я подозреваю у себя грыжу позвоночника. Делать ли мне МРТ, и повлияет ли это на тактику лечения?

**Виталий Демьянович:** На тактику лечения МРТ не повлияет. Если грыжа позвоночника свежая, то обычно бывают жуткие боли, если несвежая, то таких болей может и не быть. МРТ нужно для того, чтобы легче было поставить диагноз, особенно если есть грыжа. Однако учтите, что если грыжа старая, то она лечится месяцами.

**Вопрос:** Можно ли при грыже С5-С6 пять миллиметров делать ваши упражнения?

**Виталий Демьянович:** Это очень большая и серьёзная грыжа в области шеи. Упражнения делать можно, но очень осторожно. Но лучше вам походить к мануальному терапевту. При этом упражнения облегчат лечение у него. А эффективность лечения зависит от того, как давно у вас эта грыжа. Если, например, она у вас уже десять лет, то лечение будет более тяжёлым, а если полгода – то менее долгим.

**Вопрос:** При протрузии, можно ли, лёжа на животе, качать тазом в пределах одного сантиметра?

**Виталий Демьянович:** Да, очень полезно делать такие лёгкие покачивания, главное, чтобы не было больно.

**Ведущая:** У нас на телеканале «Жизнь» уже есть программа «Боли в спине». Там всё это показано.

**Виталий Демьянович:** Но я повторяю, что и это не всем и не всегда помогает.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, я живу далеко, в Бурятии. У меня протрузия и остеохондроз, я делаю упражнение «покачивание», но с валиком очень больно...

**Виталий Демьянович:** Не подкладываете валик туда, где больно.

**Продолжение:** Спасибо, я поняла. А можно ли делать какие-то примочки?

**Виталий Демьянович:** Конечно, если хотите, то делайте. Особенно если у вас сильный болевой синдром. Однако помните, что ни мази, ни примочки сустав не восстанавливают, а производят только отвлекающее воздействие.

**Продолжение:** А можно ли делать массаж?

**Виталий Демьянович:** Конечно, делайте, особенно если массаж приносит вам облегчение.

**Вопрос:** Какие упражнения противопоказаны при грыже? Можно ли висеть на турнике при грыже? Можно ли делать массаж? Где можно найти упражнения для избавления от межпозвоночной грыжи грудного отдела и поясницы?

**Виталий Демьянович:** Грыжи хорошо лечат мои виброкушетки. Или же вам надо попасть к хорошему мануальному терапевту. Но как самостоятельно вылечить грыжи, я не знаю. Висеть абсолютно бесполезно, поскольку позвоночник у нас всё время находится в сжатом состоянии, и эта сила сжатия велика, а при грыже она ещё больше увеличивается. Чтобы растянуть такой позвоночник, нужно приложить две-три тонны для мужчины, и одну тонну для хрупкой женщины. Даже если тянуть его в разные стороны за руки и за ноги, то руки и ноги скорее оторвутся, а на позвоночник это не подействует.

Ведь когда вы висите на перекладине, то мышцы тут же компенсируют любое растяжение.

**Ведущая:** А может быть вред от висения на турнике?

**Виталий Демьянович:** Да, может, я это наблюдал. Также при грыжах не стоит делать наклоны и прогибы. Лично я себе убирал грыжу при помощи виброкушетки.

## Коксартроз

**Вопрос:** Мне больно лежать на левом бедре, и при ходьбе левая нога побаливает. Есть болезненная точка в левом бедре. Боль гуляет по ноге, стреляет в поясницу, а при подъёме ноги на девяносто градусов слышен хруст в бедре. Что это?

**Виталий Демьянович:** По этим данным могу сделать заключение, что у вас имеется *левосторонний коксартроз* или ущемление нерва слева, вследствие которого боль идёт в ногу по ходу нерва. Значит, у вас затронута и спина, поэтому хорошо бы сделать томографию поясничного отдела.

У меня были случаи, когда человеку при подозрении на грыжу в поясничном отделе делали томографию черепа, шеи, грудного и верхне-поясничного отделов позвоночника, а до грыжи так и не доходили. То есть человеку надо было сделать томографию только одного отдела позвоночника, а ему делали всё, кроме нужного места. Вероятно, врачу нужно было заработать деньги. Поэтому внимательно смотрите, что вам будут делать. Если скажут, что надо делать томографию черепа и шеи, то знайте, что вам эта дорогостоящая процедура не нужна. При коксартрозе достаточно сделать два обзорных рентгеновских снимка. Причём обязательно делайте оба сустава сразу, а не один, даже если второй здоровый.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, как вы относитесь к лечению коксартроза по методике кинезиотерапии Бубновского?

**Виталий Демьянович:** К его терапии отношусь крайне

отрицательно. К тому же, у самого Бубновского суставы искусственные – спросите об этом у него. Причём он сам пишет в своей книжке: «Приходите ко мне, мы вам накачаем мышцы и после этого заменим суставы». Ко мне приходили люди со снимками – через два месяца после занятий у Бубновского их первая степень превращалась в четвертую. Мышцы накачались, а суставы разрушились.

**Ведущая:** А чем подход Бубновского отличается от вашего?

**Виталий Демьянович:** Бубновский считает, что если мышцы хорошие, то проблема решена. Однако коксартроз и гонартроз бывают и при очень хороших мышцах, даже у чемпионов мира, т. е. *супермышцы не спасают от артрозов*. А накачка мышц при артрозах очень быстро разрушает суставы. Может быть, сейчас Бубновский уже пересмотрел свои взгляды, но я об этом не знаю.

Ещё раз повторю: *при больном суставе интенсивные движения разрушают его*.

Но именно движения питают сустав. Активно же заниматься человек с больным суставом может минут пять-десять или полчаса – на большее вряд ли у него хватит сил. Остальное время больной сустав у него будет болеть, и человек будет его беречь. А я даю именно те упражнения, при которых сустав ежедневно шевелится *по десять часов* и даже больше, при этом не разрушается и не травмируется, а наоборот, восстанавливается, потому что *при микродвижениях сустав питается*.

Когда вы ходите или бегаєте при здоровых суставах, то они хоть и стираются, но на фоне усиленного питания происходит компенсация. А вот если сустав больной, то даже при ходьбе стирание идёт быстрее, чем компенсация, поскольку равновесие уже смещено. Лёгкие микродвижения постепенно восстанавливают равновесие. В этом случае сустав получает питание, не разрушаясь. Причём особое

питание получают именно разрушенные зоны, а не разросшаяся периферия – с периферии питание забирается к центру.

**Мария:** В этом году мне поставили диагноз: артроз левого тазобедренного сустава второй стадии. Недавно узнала о вашей методике лечения и сейчас начала применять её – это микродвижения и простукивание. Можно ли дополнительно применять аппликатор Ляпко и бандаж для тазобедренного сустава, какой будет эффект?

**Виталий Демьянович:** Бандаж для тазобедренного сустава вам не нужен, потому что вторая степень – это невысокая степень. А аппликатор Ляпко вызывает прилив крови к коже и больше ни на что не влияет. Я уже говорил, что в суставе крови нет, суставной сумке надо очень мало питания. Если хотите, чтобы кровь прилиwała, то похлопайте пару раз по больному месту – это бесплатно, гораздо быстрее и приятнее. Я думаю, и бандаж, и аппликатор для вас бесполезны. И продолжайте делать микродвижения.

**Мария:** При обследовании установили, что у меня со стороны головки бедренной кости, в субхондральном слое наблюдается скопление кист размером до 3,2 миллиметра. Что это за кисты?

**Виталий Демьянович:** Кисты образуются, когда костная ткань начинает растворяться.

**Ведущая:** В связи с чем?

**Виталий Демьянович:** В данном случае, я не знаю, с чем это связано, потому что причины могут быть разными. Например, при коксартрозе часто бывает, что костная ткань растворяется. Это даже считается обычным явлением. Я уже объяснял, почему кость теряет ткань. В живой кости есть две группы клеток. Одна из них непрерывно выгрызает кость изнутри и растворяет, а другая эту кость тут же достраивает. Выгрызание идёт там, где нет нагрузки, а надстройка происходит в местах увеличенной нагрузки на

кость, а также, если кость сломать, то и в этом месте она будет достраиваться.

Когда нога болит, то человек её бережёт и меньше наступает, может быть, у вас кисты из-за этого. Однако я заметил, что при воздействии хорошей и мощной вибрации, такие лакуны очень активно заполняются костной тканью. И подобное происходит даже при четвертой степени коксартроза за год лечения. У меня есть снимки, подтверждающие это, хотя я их пока не опубликовал. Вот эти лакуны под воздействием вибрации очень хорошо наполняются прочной костной тканью. И даже при ещё невылеченном коксартрозе головка тазобедренной кости, и вертлужная впадина становятся прочнее и здоровее. А происходит подобное потому, что вибрация – это попеременное ускорение, при котором происходят внутренние нагрузки на кость.

**Ведущая:** Вы имеете в виду вибрационную кушетку?

**Виталий Демьянович:** Да, я имею в виду вибрационные кушетки и вибрационные платформы. Подозреваю, что если даже просто регулярно бить по суставу мешочком с фасолью, то и такой вариант поможет. Но я не проводил сравнений в эксперименте. Таким образом, чтобы избавиться от этих кист, нужны нагрузки на кость. Однако классические спортивные нагрузки при коксартрозе очень быстро разрушают суставы.

При шейном остеохондрозе делайте микродвижения «Да-да» и «Нет-нет», которые очень хорошо помогают. И обязательно пойдите к мануальному терапевту.

**Мария:** А будет ли эффективным лечение, если при артрозе тазобедренного сустава вместо виброплатформы использовать вибромассажёр?

**Виталий Демьянович:** Да, это тоже хорошее воздействие, хотя и не такое эффективное, как при использовании виброкушетки или хотя бы виброплатформы.

**Вопрос:** У меня диагноз: коксартроз тазобедренного сустава левой ноги. Два года меня лечили от поясничного остеохондроза при правостороннем сколиозе. Я нашла вашу книжку «Лечение артрозов» и теперь занимаюсь по описанной методике уже около месяца, но особых изменений пока не вижу. Нужно ли мне ограничить ходьбу во время лечения?

**Виталий Демьянович:** При остеохондрозе ходить нужно как можно меньше! Если можно проехать на чём-нибудь, то лучше ездить. Если есть лифт, то даже на второй этаж поднимайтесь и спускайтесь на лифте. Ходить надо как можно реже! Часто врачи советуют ходить, чтобы мышцы не атрофировались, но мышцы-то легко восстанавливаются, а вот суставы восстанавливаются трудно и долго. Причём для лечения коксартроза месяц – это ничто. Лечение коксартроза идёт в лучшем случае кварталами, а то и полугодиями. Например, вы занимаетесь квартал – а это три месяца – и ощущаете некоторые улучшения, и это уже очень хорошо!

**Продолжение:** Я поняла, но на больничном я не могу сидеть, поэтому работаю, а работа у меня сидячая.

**Виталий Демьянович:** Значит, сидите и делаете упражнения. А ходить старайтесь как можно меньше. Если приходится ходить, то используйте палку или костыль. Возможно, и вас тоже лечили не совсем правильно и не от того. Например, Евгения Максимовича Примакова в течение двадцати лет лечили от радикулита, а у него был коксартроз. В наше время часто «ошибаются» из-за финансовых соображений...

**Продолжение:** Значит, на работу и с работы мне желательно ездить на машине?

**Виталий Демьянович:** Да, лучше так!

**Продолжение:** То есть лучше меньше движений и никаких упражнений?

**Виталий Демьянович:** И никаких серьёзных

упражнений!

**Ведущая:** А бассейн?

**Виталий Демьянович:** Категорически нельзя! Например, у меня есть пациент сорока с небольшим лет. У него четвертая степень коксартроза обоих суставов. Ходит ко мне он уже довольно долго и лечится потихонечку. Встретился он как-то по работе с очень высокопоставленным врачом и тот ему говорит: «Не может быть, что вас лечат – это обман, приходите ко мне, я вас быстро вылечу!» Скорее всего, этот врач думал, что коксартрозы могут быть только у стариков. Однако сейчас коксартрозы встречаются в любом возрасте. Мне попадались дети с коксартрозом и в восемь, и в десять и в двенадцать лет, причём в тяжёлой степени!

**Продолжение:** А можно ли «качать» пресс?

**Виталий Демьянович:** Да, пресс «качать» можно, но только приподнимая слегка плечи, а ноги приподнимать нельзя.

**Вопрос:** У моей мамы коксартроз обоих тазобедренных суставов. Один – третьей-четвертой степени, другой – второй-третьей. Помогут ли моей маме упражнения с микродвижениями, и сколько их нужно делать?

**Виталий Демьянович:** В случае третьей-четвертой степени микродвижения как раз надо делать по двенадцать часов в день. Тогда они, возможно, и помогут. Ко мне часто приезжают люди, которые делают эти упражнения самостоятельно, и им помогает.

**Вильям Кросс:** У меня коксартроз 3-й степени. Всё делал по вашим советам, но стало только хуже – с уколов не слезаю.

**Виталий Демьянович:** Очень серьёзное заболевание – третья степень артроза. Я уже говорил, что уколы не лечат, а действуют только как обезболивающее. Что вам делать? Не знаю. Может быть, вы делаете что-то неправильно? У

меня регулярно появляются пациенты, которые утверждают, что делали упражнения, как я показывал, а когда я их прошу показать, *что* они делают, то оказывается, это совсем не микро-микро, а движения с большой амплитудой и, конечно, через боль. При этом они настаивают на том, что именно так я и показывал. Ну что тут поделаешь? Надо искать *безболезненные* движения. Причём делать их в таком положении, когда нет боли. И эти движения должны быть очень лёгкими и расслабленными. Опять же, с 3-й степенью делать их надо не десять минут, и даже не полчаса в день, а по двенадцать часов непрерывно.

**Ведущая:** Таким образом, Вильям, попробуйте ещё разочек, найдите для себя удобное положение, и делайте упражнения так, чтобы не было больно.

**Наталья Лозанова:** У меня коксартроз третьей степени. Однако я думаю, что это уже давно четвертая степень, потому что ходить стало очень больно. Врачи гонят меня на операцию, но перед этим хотелось бы попасть к вам на приём...

**Виталий Демьянович:** Все уже знают, что я лечу коксартроз и третьей, и четвертой степени безоперационно. Конечно, чем меньше степень, тем легче и быстрее проходит лечение, а результат – лучше. Но даже при четвертой степени человек сможет пользоваться своими ногами. У меня есть пациенты, у которых была и третья, и четвертая степени. Некоторые из них уже больше двадцати пяти лет ходят на своих ногах и с радостью пользуются собственными суставами. Вам, Наталья, чтобы уточнить диагноз, я бы посоветовал показаться ещё какому-нибудь доктору.

К сожалению, очень часто в наше время бывают *случаи неправильной диагностики*. Однажды ко мне приехали две девушки. Одна – из Казахстана, а другая – наша местная, москвичка. У казахской девушки была врождённая

проблема с суставами, хоть и четвертая степень, но с большим запасом по обоим суставам. Ей врачи поставили диагноз «коксартроз второй степени». Другая девушка имела начальную форму коксартроза первой-второй степени, а ей был поставлен диагноз с четвертой степенью. Так что ваш диагноз надо ещё подтвердить. Это говорит о том, что диагноз каждого врача – субъективен, зачастую зависит от того, заинтересован ли доктор в скорейшем назначении операции.

**Галина:** Здравствуйте! У меня ещё недавно была третья стадия коксартроза, но сейчас мне кажется, она стала уже больше, потому что ходить стало тяжелее.

**Виталий Демьянович:** Галина, послушайте, я как раз и говорю про такой случай. Я не всегда доверяю поставленным диагнозам, потому что у человека может быть вторая степень, а ему пишут четвертую, у человека может быть четвертая степень, а могут написать вторую. Мне нужно обязательно посмотреть ваши снимки, увидеть томографию и пощупать суставы, тогда я смогу точно знать ваш диагноз.

**Галина:** Это значит, надо к вам прийти?

**Виталий Демьянович:** Конечно, это лучше всего. Бойтесь ложных диагнозов! Люди с ложными диагнозами ко мне приходят достаточно регулярно. Например, у человека болит спина, от спины боль идёт в ногу, а ему говорят: «У тебя, дорогой, четвертая степень коксартроза, поэтому завтра же обязательно поменяй сустав, иначе будет совсем плохо, и на всю жизнь останешься в коляске». И меняют человеку здоровые суставы. Два моих пациента даже согласились, чтобы я опубликовал их истории (они есть на моём сайте [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru)).

Примерно четыре-пять лет назад в «Московском Комсомольце» была небольшая статья, в которой описали случай с молодой женщиной (около тридцати лет). Ей

поменяли тазобедренный сустав, и женщина умерла. Начали разбираться, кто виноват: хирург или анестезиолог? Долго спорили. Но в статье говорилось, что сустав-то у женщины был здоровым, значит, его меняли без показаний. И надо было разбираться не между хирургом и анестезиологом, а в том, почему вообще меняли здоровый сустав и почему в этой больнице существует практика замены здоровых суставов? Это я говорю вам в качестве предупреждения, чтобы вы учитывали, что вам могут предложить заменить здоровый и хороший ваш собственный сустав на искусственный, потому что для многих врачей сейчас коммерция уже превыше всего, в том числе и их совести.

**Ведущая:** Но ведь есть же ещё и хорошие врачи, которые ставят честные диагнозы.

**Виталий Демьянович:** Был у меня случай. Молодой человек, около тридцати лет, работал в «Газпроме» на высокой должности. У него заболел тазобедренный сустав, и он решил его заменить. А врач – честь ему и хвала – его от этого отговорил, потому что у этого молодого человека была всего лишь первая-вторая степень коксартроза. У меня ему хватило двух месяцев на излечение. А он-то думал, что имплантат лучше собственного сустава. Конечно, сейчас есть хорошие имплантаты, и гарантия на них – двадцать пять лет, а может быть, уже и больше. Однако любой имплантат может вырваться и через год, и через два, через три или пять. А врач вам скажет: «Имплантат целый, но вот ваши кости плохие...» Часто именно кости не выдерживают нагрузки от имплантата. Но вам-то от этого не легче. К тому же, это тяжелейшие, кровавые и шокирующие операции.

**Ведущая:** Да, операционное вмешательство никогда просто так не проходит для человека.

**Иван:** Полезны ли при коксартрозе другие микродвижения? Например, напрягать и расслаблять

мышцы таза?

**Виталий Демьянович:** Я думаю, что напряжение и расслабление мышц таза полезно только для мышц таза, а коксартрозу от этого ни холодно, ни жарко. При коксартрозе упражнения должны улучшать питание хряща тазобедренного сустава, который получает это питание только при движении. Если же сустав неподвижен, то он не питается, но именно лёгкие движения доносят суставу необходимые питательные вещества. При напряжении ягодиц и мышц таза, сам сустав остаётся неподвижным или же он двигается, но недостаточно. К тому же подобные напряжения невозможно делать больше пятидесяти минут, а заниматься надо по десять-двенадцать часов в сутки.

**Вопрос:** Можно ли самой делать простукивающий массаж при коксартрозе?

**Виталий Демьянович:** Да, можно. Мы уже говорили о том, как самим сделать фасолевыми мешочками и простукивать ими себя. При коксартрозе я рекомендую бить только с боков. Ещё раз повторю: возьмите носок, насыпьте в него примерно четыреста-пятьсот граммов фасоли, завяжите носок и затем потихонечку постукивайте бедро – минутку утром, минутку вечером. Главное – не усиливайте удары, чтобы не переступить предел, иначе воспаление может увеличиться, т. е. соблюдайте умеренность.

**Ведущая:** Обязательно посмотрите видео на телеканале «Жизнь», на котором Виталий Демьянович показывает, с какой именно интенсивностью и частотой это нужно делать, чтобы была польза.

**Анна Лис:** Можно ли вылечить двухсторонний коксартроз второй степени, а также двухсторонний гонартроз второй степени и дегенеративные изменения

суставов?

**Виталий Демьянович:** Конечно, можно!

**Анна Лис:** Мне прописали пить «Артрофон» и «Террафлекс». Поможет ли это?

**Виталий Демьянович:** Лекарств от артроза не существует! Если врач говорит вам – вот лекарство от артроза – не верьте, это обман! Я уже говорил об акульем хряще, который несколько лет назад продавали для лечения онкологии (у акул якобы не бывает онкологических заболеваний). Потом стали продавать этот акулий хрящ, как средство, которое *предупреждает* онкологию. Очень большая разница! Яблоки, например, тоже предупреждают онкологию, но не лечат её. Ещё через два года та же фирма стала продавать этот акулий хрящ для *лечения артрозов*. И это тоже фикция!

Я помогу вам вылечить вторую степень практически полностью, но не затягивайте, иначе она перейдёт в третью степень, а затем в четвёртую, особенно если вы будете делать ЛФК или много бегать. У меня на этой неделе была женщина, которая показала снимки. У неё была первая-вторая степень, а через восемь месяцев – уже четвёртая, из-за того, что она усиленно занималась интенсивными упражнениями на ЛФК. Я уже говорил, что со второй степенью можно ходить очень долго, а вот с четвёртой... сустава-то уже нет...

**Вопрос:** После десяти-пятнадцати минут сидения у меня болят ягодицы. Может ли быть причина в пояснично-крестцовом отделе?

**Виталий Демьянович:** Не знаю. Конечно, есть в пояснично-крестцовом отделе нервные узлы, и если они у вас воспалены, то во время сидения боли могут быть. А может, у вас слишком худые ягодицы, тогда надо подкопить в них жирок.

## Проблемы с коленными суставами

**Анна:** Мне двадцать пять лет. Я уже два года очень активно танцую, практически каждый день, и дополнительно к этому занимаюсь спортом: бегаю, приседаю и т. д. У меня начали хрустеть суставы, особенно колени, и я по совету знакомых уже два месяца пью «Терафлекс». Но недавно правое колено начало болеть ещё сильнее, и хрустит очень громко, как будто внутри что-то рассыпается. Я обратилась к врачу. Мне сделали рентген и поставили диагноз: начальный гонартроз обоих коленей. Ревматолог сказал, что в них, к тому же, есть остеофиты. В бесплатной поликлинике врач говорит, что про танцы и спорт мне пора забыть. Сейчас я хожу на *иглорефлексотерапию* на платной основе. Посоветуйте, пожалуйста, что нужно делать в этой ситуации, какие лекарства и какие процедуры? Танцевать и заниматься спортом бросать не хочется. Но пока я всё это приостановила, и даже бегать перестала. Можно ли исправить эту ситуацию?

**Виталий Демьянович:** Исправить, конечно, можно, но запомните, что *лекарств от артрозов нет!* Когда я слышу «лекарство от артроза», то мне становится дурно, потому что лекарств от артроза не существует! *Иглоукалывание тоже не работает*, хотя боль на время убирает.

Физкультуру, активный спорт и танцы вам придётся бросить примерно на год, т. е. лишь на период восстановления. Суставы *с первой степенью артроза* за год восстанавливаются полностью. Подозреваю, что вы сидите на какой-то очень плохой диете. Может быть, это опять же белковая или обезжиренная, а может быть, ограничение по калориям, чтобы быть худой. Поэтому в первую очередь уберите белки, а добавьте жиры и углеводы. Пейте побольше воды! Хорошо пить морсы из клюквы, брусники, смородины и чай из таких трав, как мята, Melissa и т. п.

Обязательно ешьте сало и масло, т. е. жирненькое и вкусненькое. А чтобы не толстеть, просто ешьте меньше. Вот и всё!

**Сергей Быков:** Я повредил на работе колено. У меня гонартроз уже в третий раз. В больницу ложиться не стал, так как я знаю, что мне сначала сделают пункцию, а потом наложат лангету на три недели, но после этого жидкость наберётся снова. Я лечился в домашних условиях мочевыми компрессами. Опухоль спала через неделю. Также я одеваю наколенник в виде эластичного бинта. Врачи уговаривают сделать операцию, но я этого не хочу. К тому же мне знакомый хороший врач сказал, что после этого может быть только хуже. Сейчас уже прошёл месяц, опухоли в колене больше нет, но оно у меня как-то горит изнутри. Что это может быть? Или всё-таки надо делать операцию? Я запутался. Подскажите, пожалуйста, чем мне это грозит, и что делать в данной ситуации? А повредил я колено очень простым способом – резко разогнул его, когда спускался со строительных лесов. Супруга с тещей требуют, чтобы я лёг в больницу, а я не вижу в этом смысла, поскольку колено уже практически не болит. Вот такая моя грустная история!

**Виталий Демьянович:** Скорее всего, у вас повреждён мениск, поскольку вы резко разогнули ногу... ну, может быть, и связки повреждены...

**Ведущая:** То есть всё же надо делать операцию?

**Виталий Демьянович:** Смотря какую операцию. Чтобы решить этот вопрос, я должен осмотреть ваше колено.

Примерно в двадцать четыре года после острой травмы мне тоже нужно было удалять мениск, но я не стал делать этого. Я улучшал функции колена, а те, кто делал такие операции, довели себя до тяжёлых артрозов. По крайней мере, чтобы сделать правильные выводы, я должен вас

осмотреть. Тем более, если у вас третий раз повторяется одно и то же, то, скорее всего, у вас ещё и связки надорваны. Может быть, вам надо носить ортез, или что-нибудь более серьёзное для предохранения от боковых сдвигов. Но даже для этого надо, опять же, вас осмотреть.

**Ведущая:** Ну, по крайней мере, срочную операцию можно отложить до консультации с Виталием Демьяновичем.

**Вопрос:** У меня артроз обоих коленных суставов, и были такие сильные боли, что я думала, больше не буду ходить. Не помню, где, я прочитала, что надо взять два мухомора, положить их в банку, залить спиртом и поставить в тёмное место на десять дней. Потом процедить и мазать суставы утром и вечером. Я так и сделала. И вот сейчас уже могу бегать и прыгать, и очень довольна. А вы вот говорили, что растирки не помогают.

**Виталий Демьянович:** У Шукшина есть рассказ, как один деревенский обыватель попытался на чём-то подловить профессора. И если вы хотите сказать, что я не прав в своих утверждениях, то мне, по крайней мере, надо знать ваш диагноз. Судя по всему, у вас был не артроз, а артрит. Острая боль – это первый признак артрита.

**Вопрос:** У моего брата гемофилия. Скажите, пожалуйста, какие упражнения он может делать при гонартрозе коленного сустава?

**Виталий Демьянович:** Не знаю. Я с гемофилией ни разу не работал. Но думаю, что можно делать те же упражнения, что я показывал. Может, нельзя делать удары фасолевым мешочком, чтобы не травмировать...

**Лариса Сошникова:** Мне непонятно, сколько времени надо делать упражнения для колена. Если по пять минут каждый час, то тогда, получается, по двенадцать часов в день? А ходить на каблуках можно?

**Виталий Демьянович:** Для коленей упражнения можно делать, сидя на высоком стуле или столе, и болтать ножками. Однако если высокого стула и стола рядом нет, то делайте упражнения типа «Шлёп-шлёп», например, в транспорте, в ресторане, в театре и т. д. И в совокупности эти упражнения легко делать в течение двенадцати часов. А если правильно шлёпать, т. е. с паузами: шлёп – пауза (раз и, два и, три и) – шлёп – пауза (раз и, два и, три и), то таким образом можно шлёпать и по двадцать часов в сутки, не уставая.

**Вопрос:** При диагнозе «третья степень артроза» я ежедневно делаю упражнение «Шалтай-Болтай» по пять часов... Скажите, достаточно ли этого? Или же надо делать упражнение по двенадцать часов?

**Виталий Демьянович:** Я думаю, выздоровление пойдёт быстрее, если делать упражнения по двенадцать часов в день. Но лучше медленнее выздоравливать, чем продолжать болеть.

**Ведущая:** А что это за упражнение «Шалтай-Болтай»?

**Виталий Демьянович:** Я уже показывал: сидишь и болтаешь ногами в коленках. Или же: носочками по полу шлёп-шлёп, а пяточками топ-топ...

**Ведущая:** В принципе, по пять часов – это ведь практически весь рабочий день?

**Виталий Демьянович:** Да, однако эти упражнения можно делать и на работе, и за обедом, и в транспорте, разве что только не за рулём...

**Татьяна:** У меня артроз коленей второй степени. Врач советует плавать, а про гимнастику ничего не говорит. Что мне делать?

**Виталий Демьянович:** Опять же странный совет от врача. Почему-то считается, что плавание – это самое

безопасное и очень полезное занятие. И это на самом деле почти что так, если человек плавает правильно, т. е. выдыхает в воду. То есть в этом случае человек держит голову под водой. Однако большинство людей плавает неправильно, т. е. держат голову над водой, что, конечно же, вредно для шеи, особенно для больной. А для коленей хоть и нет вреда, но и пользы никакой, поверьте мне. Чтобы коленям была польза, ими надо слегка, но всё время шевелить, а именно, по десять-двенадцать часов в день. При второй степени можно по восемь-десять часов. Некоторые считают, что полезно плавать на спине, не поднимая головы. Однако, плавая на спине, человеку трудно расслабиться.

И вам, Татьяна, плавать нужно уметь правильно, а в случае гонартроза в лечебные свойства плавания я не верю.

**Татьяна:** Говорят, что если я буду подниматься по ступенькам, то будет ещё хуже. А я поднимаюсь на третий этаж по четыре раза в день.

**Виталий Демьянович:** Да, я считаю, что при артрозе подниматься и спускаться по ступенькам вредно.

Если у вас одна нога болит, то идите приставным шагом. Если же обе, то старайтесь меньше ходить, ходите не спеша, держитесь за поручень или же опирайтесь на палку.

**Ведущая:** А если простукивать фасолевым мешочком и делать микродвижения, которые мы показывали, то за сколько времени можно убрать артроз второй степени?

**Виталий Демьянович:** В этом случае, артроз второй степени можно убрать примерно за год.

**Людмила:** У меня артроз коленного сустава второй-третьей стадии. Врачи сказали, что надо ходить с палочкой, а я стала делать ваши упражнения и ещё вытяжку мышц под коленом, и вот уже год как у меня ничего не болит.

**Виталий Демьянович:** Насчёт вытяжки мышц я ничего сказать не могу. А вот упражнения я всё время рекомендую. Что насчёт палочки, то только по необходимости, когда надо

обязательно куда-то пойти. Но если взять, например, скандинавскую ходьбу с палками, то она не работает.

**Ведущая:** Я думаю, имеется в виду вспомогательная палочка, а не скандинавская ходьба.

**Виталий Демьянович:** Если палочка вспомогательная, то ходите лучше с палочкой. Причём ходить надо только по большой необходимости, а не гулять, например, с собакой, не ходить по грибы, не совершать длительные пешие экскурсии. И не ухаживать за детьми, потому что это всё очень вредно.

**Татьяна:** Виталий Демьянович мне пятьдесят три года, я с Украины. Обращаюсь к вам, как к единственной надежде. Заключение компьютерной томографии обнаружило признаки двустороннего гонартроза третьей степени с массивной кистевидной перестройкой справа. Синовит правого коленного сустава. Я в жуткой панике. Дали направление на обследование в Харьков в областную поликлинику, но я бы хотела услышать ваше мнение. Я пересмотрела ваши видеопередачи и прямые эфиры, но о кисте берцовой кости там не упоминалось. Виталий Демьянович, что делать? Есть ли хоть какая-то надежда на безоперационное лечение?

**Виталий Демьянович:** Ой, Танечка, очень трудно что-нибудь сказать. При кистовидных перестройках и разрушениях кости я использую разные вибротехники, т. е. пользуюсь *вибростолами*. Возможно, и у вас продаются какие-то вибрационные платформы... Если нет, то зайдите на мой сайт [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru), и найдите там ссылку на магазин «Стимул». Хоть и не я продаю виброплатформы, но там можно спросить. Виброплатформа может помочь, если не становиться на неё, а подкладывать под икры, т. е. при этом надо лежать на полу. Под икрами вы будете ощущать вибрации нужной амплитуды. Плюс к этому постоянно делайте упражнения, о которых мы говорили, т. е.

микродвижения.

**Ведущая:** А киста – это, вообще, что?

**Виталий Демьянович:** Киста – это нарушение в костной ткани в виде полости, заполненной каким-либо посторонним веществом.

**Ведущая:** А при правильном лечении она может рассосаться?

**Виталий Демьянович:** Может!

**Ведущая:** То есть, всё восстановимо в человеке?

**Виталий Демьянович:** Не всё! Например, рука у нас пока не отрастает, и ноги тоже не отрастают.

**Ведущая:** Но у нас просто нет «запасных деталей».

**Виталий Демьянович:** Но печень-то растёт и восстанавливается, а также если одну почку удалить, то вторая разрастается. Лёгкое восстанавливает объём, даже если половину удалить. Так что и у нас кое-что есть. Хорошо бы, конечно, чтобы и конечности, как лапы у тритона, отрастали...

**Ведущая:** Но операция в этом случае, наверное, крайнее дело?

**Виталий Демьянович:** Операцию вы всегда успеете сделать. А когда сустав поменяют, свой обратно уже не вернёте. У меня были случаи, когда и с кистовидной перестройкой, и с нарушением кости суставы восстанавливались. Главное, чтобы сустав был свой и функционировал. Я видел случаи, когда сустав вырастает на два сантиметра.

**Ведущая:** Это организм сам себя так лечит?

**Виталий Демьянович:** Да, с этими микродвижениями... А ещё не забывайте про мешочки с фасолью, которым понемногу обстукивайте свои суставы. Такие небольшие ударные нагрузки как бы немного травмируют кость и сустав, но при этом стимулируют рост необходимых тканей. Хлопайте себя утром и вечером по паре минут на сустав. Мы это уже показывали.

**Валентина Артемьева:** Я посетила ортопеда с диагнозом «гонартроз коленного сустава». Перед этим сделала МРТ, снимок показал ещё и кисту Бейкера. Врач на кисту не обратил внимания и выписал такое лечение – разогревающую мазь, массаж, ЛФК. Прав ли доктор, что отказал мне в лечении?

**Виталий Демьянович:** Разогревающая мазь не работает, массаж не работает, ЛФК – очень вредна. Существует очень много средств от боли, но нет от болезни. Если у человека болит зуб, можно ромашкой прополоскать, шалфеем, таблетку выпить и т. д., и все они убирают зубную боль, но ни одно из этих средств не вылечит зуб. Артроз не лечится таблетками!

**Ведущая:** А что с кистой Бейкера?

**Виталий Демьянович:** Иногда удаляют, если старая. У моих пациентов свежая киста быстро проходит на вибрационных кушетках. При расширенных венах на ногах микродвижения не помогают, но зато хорошо помогает вибрация.

**Максим Тумилович:** Мне кажется, что ваши микродвижения предназначены для людей с запущенной (третьей, четвертой) степенью гонартроза, когда колени уже практически не двигаются. А для более лёгкой формы болезни всё же более эффективны бассейн и суставная гимнастика, а также различные упражнения для коленей в позе лёжа без дополнительной нагрузки. Или я неправ?

**Виталий Демьянович:** Микродвижения помогают всем! У меня в течение года лечился пациент со второй степенью артроза. После этого он поднимался на Эльбрус, а летом собирается на Алтай, в горы. Говорит, что об этом раньше не мог даже и мечтать. При любом артрозе интенсивные упражнения суставам вредят. Если делать интенсивные упражнения при первой-второй степени, то до

третьей можно легко дойти за месяц или два. Если ничего не делать и ходить поменьше, то от первой-второй степени до третьей может пройти лет десять-пятнадцать, а может, и до этого вообще никогда не дойдёт. А четвёртая степень – это крайняя, там сустава как такового уже нет.

**Анна:** У меня незначительное повреждение мениска. Я использую мази и физиотерапию. Боль возникает редко. Но как с этим жить дальше?

**Виталий Демьянович:** Я уже говорил, что, к сожалению, мази не лечат травмы суставов. В рекламе по телевизору показывают, как мажут колено, целебные вещества проникают через кожу, через её клетчатку и через суставную сумку в больное место, где и оказывают положительное воздействие. Но это чистая сказка! В суставную сумку через кожу полезные для сустава вещества *не проникают*.

Эти мази осуществляют всего лишь местное обезболивание, а вот обезболивающие средства проникают через кожу...

Или же есть мази, которые действуют раздражающе, например, такие как «Финалгон» или «Лошадиная сила». На самом деле в их состав входят жгучий перец и ментол. Перец вызывает чувство жжения в рецепторах, которые реагируют на тепло, а ментол вызывает чувство холода, на который тоже реагируют рецепторы. И это разные рецепторы. Бабушки покупают эту «лошадиную мазь», измазывают её вёдрами и при этом говорят: «Очень помогает, но почему-то болезнь развивается». Считаю, что в этом случае действует эффект отвлечения.

**Елизавета:** Здравствуйте, мне тридцать три года, у меня хондромалиция наружного мениска большой берцовой кости третьей степени, надколенника – второй степени. Сейчас уже начался гонартроз. Прогнозируют замену сустава. Что делать?

**Виталий Демьянович:** Был у меня интересный случай. Молодая женщина сорока лет. Здоровая, красивая и сильная, при этом экстремалка. Любила дальние походы в горы, ездить на велосипеде, ходить в тайгу на охоту. И у неё заболели суставы: два тазобедренных и оба коленных. Степень первая с переходом ко второй, а такая степень с трудом обнаруживается. Но суставы были воспалены. Она пошла в очень хорошее медицинское заведение, где врач ей сказал: «Вам срочно надо менять все четыре сустава! Иначе вы станете полным инвалидом».

**Инна:** У меня хондромалиция надколенника. Поделитесь, пожалуйста, опытом лечения гонартроза.

**Виталий Демьянович:** Я уже говорил о маленьких «шлёп-шлёп» ножками и покачиваниях ими. А также полезно взять мешочек с фасолью и легонько простукивать колено пару раз в день по минутке.

**Инна:** Виталий Демьянович, а что уже вы своей системой микродвижений смогли вылечить?

**Виталий Демьянович:** Я не смог вылечить, а постоянно лечу. Инна, зайдите на мой сайт [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru) и почитайте отзывы людей обо всём этом. Там даже есть снимки... Может, вам даже стоит пообщаться с людьми, которым эта система реально помогла. Хотя, конечно, всегда можно сказать, что снимки поддельные, а люди – проплаченные...

**Вопрос:** У меня после игры в волейбол распухло левое колено. МРТ показала: комплексный разрыв ткани мениска на уровне задних рогов тела, внутрисуставной выпот и, самое главное – это показание к операции. Каково ваше мнение в данном случае?

**Виталий Демьянович:** Около пятидесяти лет тому назад у меня тоже был комплексный разрыв мениска. В те времена моим знакомым спортсменам делали подобные операции, и первые три-четыре года я им даже завидовал, но через десять лет они начали завидовать мне. После

операции очень легко развиваются артрозы. Артроз – это тяжелейшее заболевание сустава, которое считается неизлечимым, хотя и рекомендуют принимать препараты, в состав которых входит хондроитин и глюкозамин. Так вот, я-то свою коленку восстановил, а вот они остались с артрозами...

**Любовь:** Когда я спускалась по лестнице, то ощутила такую боль в колене, что не смогла продолжать спускаться. На следующий день я сделала МРТ, которая выявила неполный разрыв переднего рога латерального мениска, заднего рога медиального мениска и дегенеративные изменения в передней крестообразной малоберцовой связке. В общем, у меня повреждены все связки. Врачи рекомендуют сделать операцию. Мне интересно ваше мнение.

**Виталий Демьянович:** Расскажу, что значит сделать операцию. Во-первых, сначала вам предложат артроскопию. Потом предложат позаниматься у них ЛФК (лечебной физкультурой). Примерно два месяца вы будете заниматься ЛФК и крутить «велосипед». При этом параллельно вам будут колоть хорошие обезболивающие. На фоне обезболивающих вы будете активнее крутить «велосипед». Причём на выходе вам не сделают томограммы или рентгена, а выпишут якобы с улучшениями, назначив ещё и анальгетики. Вы придёте домой, будете принимать эти анальгетики и продолжать физически заниматься, и вам будет хорошо, а потом однажды вы заметите, что тут что-то не то... Потому что на самом деле ваша болезнь будет продолжать прогрессировать и станет даже хуже, чем было до лечения. Вы снова обратитесь к врачу, вам снова сделают томографию, и вы услышите восклицание: «Ай-ай-ай! Мы так старались! Мы так вас лечили! Но у вас болезнь очень запущена – уже четвертая степень, и надо срочно менять сустав!»

Чтобы этого не было, уже сейчас начинайте делать микродвижения и простукивания суставов мешочком с фасолью (я уже показывал). Ещё раз повторяю, что, как правило, артроскопия или «чистка суставов» кончаются заменой сустава. Да и вообще, по своим впечатлениям, могу утверждать, что любое вмешательство в сустав кончается плохо (будь то укол или же артроскопия).

А поскольку у вас всё заболело после того, как вы споткнулись, то, скорее всего, у вас уже довольно запущенный артроз, который часто развивается после травмы.

Операция показана только в двух случаях – при полном отрыве мениска или связки, или тогда, когда край мениска загибается и начинает повреждать суставную сумку.

**Вопрос:** У меня разрыв менисков левого коленного сустава, из-за чего колено постоянно болит, опухает и отекает. Помогут ли мне эти упражнения или что-нибудь ещё посоветуете?

**Виталий Демьянович:** Может быть, помогут, а может, и нет – я не знаю. Если не помогут, то нужна операция.

**Ведущая:** А оперируют-то там что?

**Виталий Демьянович:** Удаляют мениски. Я уже рассказывал, что у меня тоже был разрыв мениска. И я обошёлся без операции. Опыт показывает, что после операции у человека бурно развиваются артрозы, причём тяжёлые. Значит, операция – не панацея!

**Ведущая:** А вообще, что ещё можно посоветовать человеку в таком случае?

**Виталий Демьянович:** Пошлёпывания, простукивания и упражнения, которые я уже показывал. Ходить по минимуму, чтобы не нагружать сустав. Если коленный сустав опухает, то носить бандаж, а если сустав не опухает и не болтается, то даже бандаж не нужен.

**Константин Гришко:** Моему коленному суставу поставили диагноз – «болезнь Кенига», четвертая стадия, требуется хирургическое вмешательство по извлечению *инородного тела*. Ортопед сказал, что обязательно нужно удалить. Но при этом не объяснил, откуда выпало это инородное тело, и чем будут закрывать дефект. Не могли бы вы пояснить – обязательно ли нужно чем-то закрывать дефект или же надо просто извлечь инородное тело и в дальнейшем выполнять упражнения? И какие последствия могут быть, если просто удалить это инородное тело?

**Виталий Демьянович:** Вопрос очень сложный. Я не видел ваших документов, описывающих инородное тело, которое может быть размером как с рисовое зерно, так и с кулак... Возможно, у вас откололся кусочек кости, и если он находится не там, где надо, то очень мешает. Дефекты могут зарастать хрящом – есть такой способ компенсации дефекта. Однако лучше задайте свой вопрос хирургу. Когда удалят инородное тело, можете приехать ко мне, и я посмотрю, что с вами нужно делать. До этого говорить на эти темы бесполезно. Например, у человека родинка – нужно её удалять или нет? Конечно, родинку на спине размером с крупную сливу, безусловно, нужно удалять, потому что она легко травмируется и переходит в злокачественную форму рака.

**Ведущая:** Говорят, что у человеческого организма бесконечные возможности, поэтому он может сам залатать любую дырку и победить любую болезнь. Организм сам может восстановить любой сустав и даже растворить любое инородное тело. Что вы думаете по этому поводу?

**Виталий Демьянович:** Я думаю, что это неправильно. Например, у людей даже простые металлические осколки из чёрного железа могут находиться в теле десятки лет и никуда не деваться. Я не видел, чтобы у людей такие большие родинки сами проходили. Я не видел, чтобы у людей отрастали ноги, руки и тем более голова. Значит эти

возможности не бесконечные. Бесконечное – это такая функция, при которой всегда можно ещё больше, дальше, выше... Бесконечность – это числовая последовательность, т. е. какое число ни назови, прибавь к нему единицу – и новое число будет уже больше, и так до бесконечности. Я не представляю, как человек может, например, попасть в космос без ракеты.

**Ведущая:** А были ли в вашей практике случаи, когда человек неожиданно восстанавливался из безнадежного состояния?

**Виталий Демьянович:** Однажды мой друг, изумительный хирург, рассказал мне случай с пациентом, у которого был рак желудка. На операции у этого пациента обнаружилась четвертая стадия рака, со сплошными метастазами. Пациента зашили и оставили умирать. А он вдруг полностью выздоровел! В моей собственной практике тоже было несколько случаев, когда люди выздоравливали, а я не понимал, почему и как это произошло. Трудно сказать почему, но так бывает... Есть формы рака, которые могут пройти, а есть такие, которые никогда не проходят. Кто-то из западных авторов сказал: «Не думай про болезнь, и её не будет!», т. е. обращай внимания, и болезнь сама пройдет. Однако это выражение не всегда справедливо. Например, не очень давно умерла моя знакомая, молодая женщина, у которой был рак груди. Она считала, что если о болезни не думать, то она сама пройдет...

У многих дома живут кошки. Некоторые – до восемнадцати-двадцати лет. У меня тоже живёт кошка. Ей уже двадцать лет, и она в хорошем состоянии. У моего приятеля кошка умерла в двадцать один год от старости. Ещё пятнадцать лет назад кошки жили только по семь-восемь лет, а в десять лет – считались глубоко старыми. Почему? А потому что не было для них адекватного лечения. А сейчас хорошие корма – раз, ветеринар по

любому поводу – это два. С людьми то же происходит – сейчас намного больше возможностей сохранить и восстановить здоровье.

**Анна Астахова:** Что вы посоветуете делать при скоплении жидкости в колене?

**Виталий Демьянович:** Лечиться на виброкушетке, либо откачивать жидкость. Более подробно о лечении *бурсита* вы можете прочитать в статьях на моем сайте [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru).

**Вопрос:** У меня после ходьбы болят суставы, а после отдыха восстанавливаются. Что это?

**Виталий Демьянович:** Скорее всего, у вас начальная стадия артроза. Попробуйте свои колени на сгибание: пятки должны доставать до ягодиц. Если амплитуда нарушена, то сделайте рентген. Конечно, ранние стадии артроза с трудом выявляются, но зато лечатся гораздо легче, чем старые.

**Вопрос:** Бывает ли ишемия коленных суставов?

**Виталий Демьянович:** Да, бывает из-за недостаточного кровоснабжения. Если в коленном суставе плохое кровоснабжение, то проблема может быть и в кости.

**Продолжение:** Ишемию ещё называют некрозом ткани.

**Виталий Демьянович:** Некроз ткани – это отмирание ткани, т. е., в данном случае, кости. Часто встречается в тазобедренных и в коленных суставах – там кость просто отмирает. Томография показывает, что после виброкушетки и упражнений «Топ-топ», «Шлёп-шлёп» эти отмирания зарастают костью. То есть когда там восстанавливается кровообращение, то и лакуны в кости зарастают.

Ко мне регулярно приходят пациенты с гемангиомами на позвонках. *Гемангиома* – это сосудистая опухоль в позвонке, т. е. сосуды замещают часть кости. Если гемангиома маленькая, например, от полусантиметра до сантиметра, то это не страшно. А бывает, что она разрастается и занимает

полпозвонка или даже больше. В обычной жизни это не опасно, но любое падение или перегрузка могут привести к разрушению позвонка. У меня есть один пациент, который ходит ко мне уже два года и регулярно делает томограммы. У него гемангиомы вроде бы уменьшаются. Конечно, это пока не достоверные данные – ведь только один человек... Редко кто делает томограммы каждые полгода на предмет, который особо не беспокоит. Любая неразрушающая нагрузка укрепляет позвоночник.

## **Пяточная шпора и заболевания голеностопного сустава**

**Вопрос:** Хотелось бы знать про всё, что связано с голеностопом и пяточной шпорой. Что это вообще такое и что с этим делать?

**Виталий Демьянович:** *Пятку* образует *пяточная кость*, от которой спереди располагается *таранная кость*. Также от пяточной кости вперёд идут сухожилия, которые иногда травмируются и воспаляются, что сопровождается острой болью. Для лечения этого состояния я наношу один-два, максимум три удара сбоку, но это надо показывать. Надеюсь, мы сделаем соответствующую программу.

**Ведущая:** Тогда ждите в эфире телеканала «Жизнь» программу «Как самостоятельно помочь себе при пяточной шпоре».

**Вопрос:** У меня проблемы с суставами *больших пальцев ног*. Наверное, это из-за того, что я уже в течение одиннадцати лет занимаюсь восточными единоборствами, при этом пренебрегаю защитой и постоянно получаю травмы.

**Виталий Демьянович:** Конечно, вам лучше приехать ко мне, чтобы я смог увидеть ваши суставы, пощупать их и дать вам нужную консультацию. Это – надёжнее всего.

**Продолжение:** Мои травмы заживали, поэтому я не придавал им значения, а вот сейчас суставы вдруг увеличились и при сильной нагрузке болят.

**Виталий Демьянович:** Конечно, они увеличились, потому что у вас начался артроз. Я уже говорил, что сам по себе артроз обратного хода не имеет и не лечится. Уколы, мази, таблетки, пиявки, лопух и капуста тоже не действуют. Помогают только микродвижения и лёгкие пошлёпывания пальцами ног. Вот так: шлёп, шлёп... Отдохните буквально две секунды и продолжайте: шлёп, шлёп... Без напряжения. У нас есть целая программа на телеканале «Жизнь», посвящённая этим движениям. И ещё у вас обязательно должна быть очень *просторная обувь*, потому что если на пораженное артрозом место хоть немножко давит обувь, то скорость его развития артроза очень быстро увеличится. Также для уменьшения воспаления сделайте простое приспособление: возьмите крепкий носок и насыпьте в него четыреста-пятьсот грамм обычной фасоли, а затем этим устройством обстукивайте свои суставы. Главное – *легонько*. Потому что если вы легко постучите и почувствуете, что вам стало лучше, то, возможно, вам захочется постучать сильнее – ещё лучше станет, а затем – ещё сильнее, чтобы стало ещё лучше, но это уже спровоцирует усиление воспалительного процесса, который лечится годами. Если вы ко мне придёте, я ещё вам подправлю суставы.

## О разных способах лечения артрозов

**Вопрос:** По отношению к артрозам, которые не лечатся, официальная медицина пока не нашла никакого средства, но ведь есть резервные силы организма, которые изнутри могут восстановить сустав или хотя бы облегчить ситуацию. Расскажите поподробнее!

**Виталий Демьянович:** О том, что артрозы не лечатся, я

знал с самого раннего детства, ибо любил читать медицинские книги своей старшей сестры. Когда стал старше, то, занимаясь мануальной терапией, я уже чётко знал, что артрозы не лечатся. И у меня возник вопрос: «А почему же они не лечатся?» Ко мне много людей приходило с проблемой артроза. Я начал подробнее изучать *цитологию* – науку о клетках. И узнал, что хрящ, оказывается, растёт всю жизнь, но почему-то пропадает при артрозах. И я стал размышлять, почему же физкультура-то не лечит? Я уже по опыту людей знал, что физкультура артрозы не лечит. Артроз развивается, когда после перелома сустав фиксируется на два-три месяца и в этом случае полностью лишается питания. В результате хрящ в центре сустава распадается, а по краям разрастается. Человек с таким артрозом приходит к врачу, а тот ему говорит: «Ага, твой сустав зарос и не двигается. Это артроз, поэтому давай разрабатывай сустав». Человек начинает разрабатывать свой сустав, разрастания по краям травмируются и начинают расти быстрее, а по центру стирается последний хрящ, т. е. артроз начинает быстро развиваться. Таким образом, и при неподвижном суставе артроз развивается, а уж если активно двигаться, то развивается ещё быстрее... Значит, выхода нет? И вот тогда меня осенило: надо придумать такие упражнения, которые бы обеспечивали полноценное питание сустава, но не наносили повреждений. Это было больше сорока лет тому назад. Таким образом и были созданы наши *волшебные микродвижения*... Вот они-то и *включают резервные силы организма для восстановления суставов*.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, у меня артроз четвертой степени. Я делаю микроупражнения и, несмотря на боль, потихоньку хожу. Скажите, инвалидное кресло – это моё обязательное будущее? Или хоть и с трудом, но я буду передвигаться на собственных ногах?

**Виталий Демьянович:** Тут всё зависит от ряда факторов. Если вы будете очень хорошо и правильно делать микродвижения, к тому же часов по двенадцать в день (потому что у вас четвертая степень), то шансы есть, что вы будете ходить на своих ногах. Но лучше бы вам приехать ко мне и показаться для уточнения рекомендаций. Ко мне пациенты приезжают отовсюду, например, даже из Южной Америки, а недавно человек специально из ЮАР приезжал. Я думаю, вам-то легче приехать, чем из ЮАР. А человеку из ЮАР предлагали делать тяжёлую операцию на шее, но он нашёл меня по Интернету и целенаправленно приехал.

**Анджела:** Стоит ли идти на уколы? Говорят, что от них ещё хуже, и можно даже стать инвалидом... В течение года я два раза пропила хондропротекторы. Сегодня купила «Кальций-Д3 Никомед» и буду его пить ещё четыре недели.

**Виталий Демьянович:** Я уже много говорил на эту тему. Лекарств от артрозов не существует! Хондропротектор – это такое вещество, которое стоит, грубо говоря, двести рублей за килограмм, а расфасованное в капсулы приобретает стоимость минимум двадцать тысяч рублей за килограмм, т. е. накрутка в сто раз. Его выгоднее продавать, чем даже наркотики. Оно гораздо выгоднее проституции, азартных игр и торговли оружием. Поэтому нет силы, которая может остановить подобное «лечение». Каждый сам должен понять, что это всё не работает. Если бы хондропротекторы работали, то не надо было бы менять суставы!

Я говорю, что *лекарств от артрозов не существует, но это не значит, что суставы невозможно восстановить.* Человек сам может восстановить свои суставы. Даже при самых тяжёлых артрозах исцеление возможно.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, как вы относитесь к

лечению суставов внутрисуставными инъекциями, богатыми тромбоцитами и плазмой?

**Виталий Демьянович:** Я уже говорил об этом. Нет лекарств, которые лечили бы артроз. Лекарств, которые выполняли бы две противоположные функции, быть не может! Если бы такие лекарства были, то операции были бы не нужны.

**Вопрос:** Я так поняла, что можно считать врачебной ошибкой назначение инъекций плазмы в сустав? И чего надо ожидать от сустава при этом? У меня болит плечевой сустав.

**Виталий Демьянович:** Ничего не ждите! На время боли отступят, но сустав не излечится. Чтобы болей не было, уколы придётся делать всё чаще: сначала раз в два года, потом раз в год и так далее.

**Вопрос:** Поможет ли озокерит при остеоартрозе?

**Виталий Демьянович:** Нет, подобные процедуры не помогают. Мои пациенты для ускорения выздоровления пытались делать не только озокерит, но и принимать различные грязевые лечеия – не помогает!

**Продолжение:** А игра на баяне может как-то помочь?

Я играю на баяне...

**Виталий Демьянович:** На баяне – не знаю... Но если кисти болят, то надо в первую очередь уменьшить количество кальция в еде: минус кофе, минус какао, минус шоколад, минус помидоры. Употребляйте больше углеводов и жиров.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, как вы относитесь к методике доктора Бубновского, который рекомендует при артрозе *ходьбу на коленях*, которые надо обмотать плотной тканью со льдом, а также к использованию силовых тренажёров и активным, энергичным движениям для укрепления мышечного каркаса?

**Виталий Демьянович:** Вы сами можете ответить на этот вопрос, почитав книжки Бубновского. Откройте его книжки и внимательно прочитайте хотя бы введение, именно внимательно. У Бубновского сказано: «Артрозы не лечатся, приходите ко мне, накачаем вам мышцы, и потом вам заменят суставы...» Заметьте: «Приходите ко мне, накачаете мышцы, и вам заменят суставы». К сожалению, ко мне приходили от Бубновского пациенты, которые с первой-второй степенью после пары месяцев занятий у него доходили до четвертой. А вы уже знаете, что с первой-второй степенью можно жить десятки лет без увеличения до третьей, если подолгу не гулять и не бегать. Однако интенсивные упражнения легко увеличат степень заболевания за два месяца.

Лет пятнадцать назад ко мне пришёл пациент – довольно крупный бизнесмен с коксартрозом второй-третьей степени. Он рассказал, что в Штатах ему предложили только операцию, в Германии – тоже только операцию, на Филиппинах одни мошенники, ездил даже в Израиль. А теперь вот случайно получил мой телефон и приехал. У меня он пролечился в течение года. Всё было нормально. Через месяц перерыва возвращается ко мне жутко злой. Я пытаюсь выяснить, в чём дело. Он и рассказывает, что кто-то его соблазнил на очень хорошую клинику в Германии, которая занимается артрозами. Там был двадцатидневный курс, который стоил всего двадцать тысяч евро. Для моего пациента это были просто копейки. Он приехал туда с уже очень хорошими результатами после нашего лечения. Там им занимались с утра до вечера. Делали массажи, прогревания, уколы, капельницы, физкультуру и т. п. А через двадцать дней... он не смог ходить! Новый рентген показал четвертую степень коксартроза, а это прямое указание на замену суставов! Мой пациент долго-долго нецензурно выражался и ходил ко мне из-за этого ещё

лишний год. Поэтому, конечно, почитайте книжки Бубновского.

**Ведущая:** А вообще, чем-то оправдано это обматывание коленей плотной тканью со льдом?

**Виталий Демьянович:** Вы знаете, существует много способов, чтобы убрать боли. Например, при сильном охлаждении сустава боль становится значительно меньше, и приседания на даже очень больных суставах по сто или триста раз тоже боли уменьшают. Потому что при физических упражнениях в кровь выделяются *эндоморфины*, а эндоморфины, как вам уже известно, – это великолепные обезболивающие. Человеку больно, он крутит «велосипед», и боли проходят – человек счастлив. Он начинает крутить ещё больше, потом ещё больше, потому что ему хорошо, вот он и крутит «велосипед», старается. Проходит месяц, а суставов-то и нет... Потому что это иллюзорное облегчение.

Почему так устроено? Например, вы идёте по лесу, а за вами бежит саблезубый тигр. И даже если у вас больные колени, всё равно надо спасаться. И в вашу кровь вливается мощнейший обезболивающий заряд адреналина, который выключает все предохранители. Предки, у которых этого механизма не было, быстрее вымирали, чем те, у которых он был. Таким образом подобный эффект выработался при естественном отборе.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, подскажите, пожалуйста, целесообразно ли принимать для профилактики и лечения воспалительных заболеваний костно-суставной системы такие препараты, как глюкозамин и хондроитин?

**Виталий Демьянович:** Эти препараты на самом деле не лекарства, а «пустышки» типа желатина. Может быть, конечно, с добавками в виде некоторых витаминов или крахмала. У одной моей пациентки с тяжёлым коксартрозом был сын биохимик. Так мама пользовалась

сразу пятью препаратами, в том числе немецкими и американскими. Сын сделал анализ этих препаратов и ничего в них не нашёл, кроме желатина, а также в некоторых был ещё и крахмал. В Интернете есть данные разных нормальных исследований, которые подтверждают отсутствие эффективности подобных препаратов.

Врачи советуют пить хондропротекторы, которые представляют тот же желатин, т. е. *гидролизат хряща*. На самом деле при нормальном питании вещества, из которых состоит хрящ, в наш организм поступают с избытком. Ну, представьте, что в сутки вы добавите ещё два грамма вещества, из которого строится сустав, скажется ли это на чём-нибудь? Например, я посоветую вам пить по два грамма воды утром, вечером и в обед – по два грамма, т. е. по пятьдесят капель самой чистой и хорошей воды. И как вам это поможет?

Производители таблеток каждый месяц предлагают новые лекарства для лечения суставов. На самом деле появляются не новые лекарства, а новые названия. Однако не называют ни одного имени учёного, который разработал этот препарат.

Например, лет тридцать назад народ повально увлекался германским лекарством «Цель Т». Потом появился «Сабельник болотный». Однако излечения от артрозов не было зафиксировано.

Повторяю: *вылечиться от артроза лекарствами нельзя*, потому что при артрозе ткани одновременно разрушаются и разрастаются – по центру сустава они разрушаются, а по краям – разрастаются, поэтому и подвижность при артрозе падает очень сильно. Рентген показывает, что при артрозе хрящ исчезает по центру, а разросшиеся ткани по кругу блокируют движение.

Если вы будете принимать лекарства, стимулирующие рост хряща в суставе, то ваш сустав замкнётся ещё скорее, потому что по центру сустава как хрящ не рос, так и не будет

расти, а по краям начнёт расти быстрее. Если же вы будете принимать лекарства, которые разрушают хрящ в суставе, то он будет разрушаться там, где его и так не хватает. А такого лекарства от артроза, которое бы по центру хрящ наращивало, а по периферии разрушало, я не могу себе представить. Будь то мазь, таблетки или даже уколы в сустав.

Ещё несколько лет назад широко рекламировали препарат «Нестарит», который якобы лечит всё и всех, а также способствует росту молодых здоровых клеток и убивает раковые клетки. Фармакологи хорошо знают, что препараты, которые способствуют ускоренному росту новых клеток, также стимулируют рост раковых клеток. А препараты, которые подавляют раковые клетки, также замедляют и рост молодых, здоровых клеток, т. е. образуется замкнутый круг. То же самое и по отношению к суставам. Если бы такие лекарства были, то разве суставы меняли бы так активно? Ведь даже если подобное лекарство стоило бы несколько миллионов рублей, то именно его выгоднее было бы купить и вылечиться, а не менять суставы, становясь инвалидом. Врач может вам сказать: «Лекарство вам необходимо, чтобы заболевание развивалось не так быстро». И это тоже неправда! В Интернете вы можете найти материалы с исследованиями, которые показывают, что лекарств от артрозов нет.

Да, к сожалению, при артрозе хрящ исчезает... Но если бы он только исчезал... Например, «Кеналог» и гидрокортизон прекрасно способствуют росту хряща. Это старые препараты. Сто лет назад ещё и *коллоидное серебро* испытывали. При впрыскивании его в сустав хрящ отлично растёт. Но беда в том, что хрящ именно на головке сустава исчезает, а по краям-то он разрастается. И это приводит к тому, что сустав теряет подвижность. Возможно, разрастание является какой-то защитой сустава, который теряет подвижность. Но этого разрастания хряща на снимках

не видно. Его можно увидеть только на УЗИ или при магнитно-резонансной томографии. А людям говорят, что надо хрящ наращивать.

Теперь представьте, что происходит, когда в сустав через уколы поступает вещество, которое наращивает хрящ. Это вещество ускоряет рост хряща по окружности, т. е. сустав замыкается ещё быстрее. У меня были такие случаи, когда человеку, например, делали два-три укола в колено, чтобы хрящ рос, а в результате колено искривлялось в сторону градусов на тридцать, а то и на сорок пять. Если два колена, то бывает, что они сгибаются иксами или скобками. Это ужасно, когда ноги скобками, хрящ растёт, а подвижность суставов при этом падает. Нормальный препарат должен хрящ наращивать по центру, а по краям растворять. Возможно, когда-нибудь придумают какие-то нанороботы...

**Вопрос:** Существуют разные уколы от артрозов. Помогают ли они реально?

**Виталий Демьянович:** Я уже говорил, что лекарств от артрозов нет! Если врач вам предлагает уколы от артроза – американские, английские, японские и прочие – даже самые дорогие, знайте, что они не работают! *Случаев излечения уколами не зафиксировано!* Однако могут быть фокусы. Например, вам могут поставить четвертую степень коксартроза при совершенно здоровом суставе. А у вас на самом деле болит спина, т. е. ущемлён нерв и дисковая грыжа... При этом боль от спины распространяется и на бедро, и на всю ногу. Вам делают снимок и «подтверждают» четвертую степень коксартроза. Затем предлагают, не оперируя сустав, сначала подлечить его с помощью инъекций, которые стоят примерно полмиллиона рублей за год. И начинают вам колоть препараты, которые ни на что особо не влияют. Ну, возможно, обезболивают на время. Но артроза-то у вас нет, а боли продолжаются, и тогда вам

предлагают поменять сустав. И меняют вам здоровый сустав, утверждая, что у вас якобы четвертая степень. В результате вас делают калекой и тяжёлым инвалидом. Однако искусственный сустав делается не на всю жизнь, надо будет делать ещё пару операций, и в результате – колясочка. К тому же, любая операция – это большая опасность. Даже лёгкая – например, экстракция зуба, т. е. можно погибнуть даже при удалении зуба. И такое бывает...

**Ведущая:** Но ведь большинство людей верит, что именно операция на суставах избавит их ото всех проблем.

**Виталий Демьянович:** Конечно, это обман! Представьте, молодой человек приходит к врачу, который объясняет ему необходимость замены суставов и даже даёт гарантию на двадцать пять лет. Человек меняет сустав, а через три года у него что-то ломается. Врач ему объясняет, что сустав у него цел, а кости плохие... Но человеку от этого не легче.

У меня была одна пациентка примерно пятидесяти пяти лет. Она сама работала хирургом и меняла людям эти суставы. Себе поменяла где-то в пятьдесят два года. Через три года она поменяла себе кости. Ко мне пришла, понимая, что дальше ей светит коляска...

**Продолжение:** А вот мне при болях в суставе помогла настойка из мухомора, которую я втирала в сустав.

**Виталий Демьянович:** Мухоморы помогают людям при разных воспалительных процессах. К тому же, мухомор – гриб достаточно доступный, даже более доступный, чем шиитаке. Однако, если бы мухомор всё-таки лечил артрозы, то не было бы такого огромного количества операций на суставах ни у нас, ни в Германии.

Кстати, скажу, как возникают ошибки. Например, у человека воспалился сустав, но человек не делает диагностику, а просто пьёт сабельник, мажется мухоморами или ещё что-то принимает, и воспаление уменьшается. К тому же, воспаление и само по себе идёт волнообразно – то

усиливается, то уменьшается. Когда воспаление уменьшается, то человек о своих успехах может написать в какой-нибудь журнал или в Интернете. Народ, прочитав, пробует то же самое. Потом суставы опять начинают болеть. Значит, это был *артрит*. Но человек ведь об этом писать не будет. Вот так и идёт слава...

**Вопрос:** Что вы можете сказать о лечебных упражнениях при артрозе, которые предлагает доктор Панов?

**Виталий Демьянович:** Ничего не скажу, потому что я не знаю эту систему. Но если он предлагает активные занятия, например, приседать, «велосипед» и тому подобное, то считаю, что это крайне вредно.

**Вопрос:** Я ощущаю тяжесть в ногах, мышцы словно забиты, возможно, у меня варикоз. Подскажите, что можно сделать в этом случае, или мне надо обратиться к специалисту, который занимается мышцами?

**Виталий Демьянович:** Мне трудно ответить на этот вопрос, не видя вас. Может быть, у вас ущемление нерва, а может быть, и варикоз... Необходим более точный диагноз!

**Вопрос:** Вы говорили, что для лечения остеохондроза нужны микродвижения и хорошая мануальная терапия. Но как понять, что значит, *хорошая мануальная терапия*, и что нужно спросить у терапевта, чтобы узнать, хороший ли он мануальщик?

**Виталий Демьянович:** Да, это трудный, но хороший вопрос. Я не знаю, как точно на него ответить. Формальных признаков нет...

**Ведущая:** Вообще, из того, что вы рассказывали, я могу сделать вывод, что если врач сразу не отправляет на операцию, а пытается сначала как-то восстановить пациента, наверное, это признак хорошего врача?

**Виталий Демьянович:** Не всегда! Врачи часто делают

ошибки... Например, направляя на разные гимнастики тех, кому они противопоказаны... А бывает, ещё находят у человека какую-то болезнь и ставят ему совершенно неправильный диагноз, а затем лечат от того, чего нет.

Был у меня случай с одной дамой, которая радовалась тому, что за четыре года отнесла в очень «крутую» клинику четыре миллиона рублей. Она считала, что её там хорошо лечили. Однако за эти четыре года она с первой степени дошла до четвертой и перестала ходить. То есть её лечили, а ей становилось всё хуже и хуже. Если бы эту даму с её первой степенью не лечили таким образом, то она до второй степени могла бы ходить десять лет.

**Ведущая:** Значит, есть ещё один критерий: если вам в процессе лечения становится хуже – это означает, вы попали к не очень хорошему мануальному терапевту.

**Виталий Демьянович:** А бывает, как будто и лучше становится. Например, у вас гонартроз, и вы пришли не к мануальному терапевту, а просто к врачу, который назначает капельницу, уколы и прочие обезболивающие таблетки. При этом отправляет вас разрабатывать колени в спортзал. После обезболивающих вы перестаёте чувствовать боль, идёте в спортзал, приседаете и по-всякому раскачиваете свои колени. При этом счастливы, что боль прошла, и ещё больше стараетесь. В результате за два месяца с первой степени ваше заболевание доходит до четвертой. При первой степени вы испытывали лёгкие неудобства, а при четвертой уже становитесь инвалидом, которому надо менять суставы.

**Ведущая:** Отсюда вывод: если врач сажает вас на обезболивающие, то это совсем нехорошо!

**Виталий Демьянович:** Поэтому *боль – не является критерием!* Физкультура тоже работает как обезболивающее, но болезнь продолжает прогрессировать.

**Вопрос:** А что делать, если у меня болит спина?

**Виталий Демьянович:** Надо лечь на живот, расслабиться, и легко-легко покачивать тазом из стороны в сторону. Амплитуда покачивания должна быть не более одного-полутора сантиметров с резонансной частотой, т. е. не слишком быстро и не очень медленно. При этом движения должны быть приятными. Если неприятно, то под живот или паховую область подложите валик. Валик можно подложить и под стопы. Но боли ни в коем случае не должно быть, так как в данном случае она вредна.

Боль указывает на избыточное движение и, как красная лампочка, запрещает его. Например, когда собака ломает лапку, то в дальнейшем она прыгает на трёх лапах, а четвёртую, которая болит, бережёт. Если собака будет прыгать и на четвёртой лапе, то она никогда не заживёт.

**Ведущая:** Дорогие друзья, то, о чём Виталий Демьянович сейчас рассказывает, вы можете посмотреть на нашей страничке на телеканале «Жизнь» в Youtube. Там есть программа, в которой показано, как снимать подобные боли. Она так и называется: «Боли в спине и пояснице. Как их снять».

**Виталий Демьянович:** К сожалению, не всегда подобные боли можно снять только упражнениями. Иногда необходимо вмешательство *мануального терапевта*, т. е. *хорошего костоправа*. Например, когда у человека болит зуб, ему ведь необходима помощь стоматолога...

**Ведущая:** Естественно. Мы не говорим о том, что надо отказываться от помощи квалифицированных врачей.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, я хотела у вас спросить: а может ли быть вывих сустава при артрозе во время микродвижений, которые вы даёте? И если это так, то как этого избежать?

**Виталий Демьянович:** Я не представляю, как микродвижения могут привести к вывиху или, вернее,

подвывиху. Ведь при микродвижениях нет никаких нагрузок, движение очень лёгкое с ограниченной амплитудой. Даже при ходьбе на костылях, когда вы опираетесь на костыль, нагрузки во много раз больше, чем при микродвижениях. Не представляю такого варианта, как подвывих при микродвижениях! Даже смешно...

**Ведущая:** У нас на телеканале «Жизнь» есть несколько передач про микродвижения – заходите, смотрите и повторяйте. Эти движения действительно лёгкие, приятные и не только снимают болевой синдром, но и восстанавливают ткани.

**Виталий Демьянович:** И ещё: микродвижения – это на самом деле *микродвижения*, т. е. движения с амплитудой примерно в один-два сантиметра. У меня были два пациента, которые по-разному отозвались о микродвижениях. Один благодарил за них и говорил, что ему стало лучше. Когда я уточнил, как он их делает, то он ответил: «Я военный, Вы мне сказали сантиметр, я и делаю сантиметр». А второй пожаловался, что ему от этих движений стало только хуже, и всё разболелось. И в этом он винил упражнения... Я попросил этого человека показать мне, как он делает микродвижения. Он и показал... Размах максимальный, на тридцать сантиметров, а подвижность-то нулевая. Я ему говорю: «Я ведь вам не так показывал». А он утверждает: «Нет, вы именно так показывали!» А я хоть никогда и не показываю это упражнение так, но понимаю, что бывают проблемы с восприятием. Люди привыкли, что упражнения надо делать максимально активно и с большей амплитудой. Но в данном случае – это плохо.

**Ведущая:** Да, у людей разное восприятие, и каждый воспринимает через призму своих стереотипов. Однако микродвижения намного меньше даже обычных движений.

**Татьяна:** Когда мне поставили диагноз артроза, то

послали на физиотерапию. Я её прошла. Потом пила таблетки. Пока я их пила, не болело, но затем боли снова начались, и ещё сильнее. Может, правильнее дождаться томограммы и затем начать плавать?

**Виталий Демьянович:** Я уже говорил, что плавание не лечит артроз. А если вода не очень тёплая, то может даже стать хуже. Ведь в этом случае нельзя переохлаждаться. Таблетки только обезболивают, а физиотерапия не помогает совсем. Часто врачи назначают, например, магнит, ещё что-нибудь и «хорошие» таблетки. Человек всё это делает, думает, что магнит вылечил, а на самом деле боль убирают таблетки, но при этом не лечат, а только обезболивают. А врач, обычно зная это, выдаёт несколько назначений.

Конечно, Татьяна, дождитесь томограмму и идите к мануальному терапевту.

**Татьяна:** А можно ли пользоваться мазью, которую прописывают при артрозе?

**Ведущая:** Вообще, по-моему, Татьяна – это жертва врачей...

**Виталий Демьянович:** Конечно, мазью пользоваться можно! Мазь снимает боль, но лечебным действием не обладает. Учитывайте это!

**Вопрос:** Я слышала, что позвоночник можно вытянуть, и тогда он выздоравливает. Так ли это? И где это можно сделать?

**Виталий Демьянович:** Да, есть такая *вертикальная вытяжка позвоночника*, при которой подвешивают человека и он долго-долго висит. Но за что вешать-то? Если за подмышки, то упор приходится на руки... И с какой силой надо тянуть? А также, как долго больные должны висеть – несколько минут или полчаса? Считается, что вис на турнике тоже вытягивает позвоночник.

На самом деле, вдоль позвоночника идут мышцы, которые работают на его сжатие, поэтому в норме

позвоночник у человека всё время сжат, даже во время сна и во время наркоза. Чтобы его растянуть, к позвоночнику мужчины весом, скажем, восемьдесят килограммов нужно привесить примерно две с половиной тонны груза. Значит, когда человек висит на турнике, то всё, что снизу, весом примерно сорок килограммов, его абсолютно не растягивает. Конечно, может, такая вытяжка и поможет, если, например, висеть непрерывно в течение месяца...

**Вопрос:** А всё-таки, может, стоит употреблять глюкозамин и хондроитин в качестве пищевых добавок, чтобы укрепить хрящи?

**Виталий Демьянович:** Действительно, многие врачи полагают, что длительное применение глюкозамина и хондроитина способно замедлить разрушение хрящей при артрозах.

В 2006 году американцы даже провели исследование на тысяче пятисот восьмидесяти трех пациентах с коленным артрозом и получили... отрицательный результат.

В 2007 году был проведён мета-анализ, также с отрицательным результатом. Однако БАДоделы продолжают преподносить эти препараты как панацею, и врачи, даже в Европе, не перестраиваются.

## Сомнительные способы лечения опорно-двигательной системы

**Вопрос:** Иглотерапия у нас в стране уже несколько десятилетий очень популярна, и сейчас с её помощью лечат суставы. Неужели она не действует?

**Виталий Демьянович:** Да, я думаю, что не действует! У меня бывают пациенты после курсов иглотерапии, различных прижиганий и после других подобных методик,

например, им ставили пиявки, лечили пчёлами, горчицей, капустой и разными ядами – не действует! Почему? Я уже рассказывал, что при артрозе существует не одна проблема, а сразу несколько, и главная проблема – это то, что хрящ разрастается и распадается не там, где надо. Иголки и всё прочее, конечно, могут вызвать прилив крови и даже обезболить на некоторое время, но вылечить – очень сомневаюсь. Опять же – иголки используются уже тысячи лет, но что-то я не видел ни одного артроза, вылеченного иголками.

Кстати, я сам по молодости активно увлекался иглоукалыванием. Это было лет тридцать-сорок назад. Мне этот способ очень нравился, я лечил многое, но чтобы артрозы лечить... Не представляю, как это возможно.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, как вы относитесь к китайским ортопедическим пластырям от боли в суставах и в позвоночнике?

**Виталий Демьянович:** Да никак я к ним не отношусь. Эти пластыри тоже снимают боли, но суставы не лечат. Если бы они лечили суставы, то люди не делали бы операций. Если не верите, то попробуйте вылечить свой сустав – купите десять килограммов пластырей и экспериментируйте, а потом нам расскажете. Китайцы за деньги готовы вообще продавать всё и в любом количестве.

На самом деле, сейчас существует огромное количество обезболивающих средств, но обезболивание – отнюдь не лечение. Обезболивать могут не только китайские пластыри, но и уколы, и таблетки, и мази. И ведь действительно обезболивают! Если на фоне обезболивания вы ведёте умеренный образ жизни, то пользуйтесь ими. Если же вам приходится работать физически, то подобное обезболивание только усугубит ваше состояние, поскольку лечебные свойства отсутствуют. Лечебные свойства обеспечивают именно лечение, а не просто убирают болевые симптомы. Например, «Ортофен» или «Вольтарен» тоже

великолепно обезболивают, но не лечат. И подобных препаратов сейчас достаточно много.

**Вопрос:** Реклама для лечения опорно-двигательной системы предлагает дорогостоящую *ударно-волновую терапию*, что это такое?

**Виталий Демьянович:** Когда-то, лет двадцать-тридцать назад, я лечил главного инженера одного большого предприятия, который разрабатывал устройства для этой ударно-волновой терапии. Ударно-волновая терапия воздействует ударной волной, которая идёт под кожу. Например, я шлёпаю вас – и вот идёт ударная волна...

**Ведущая:** А существует какой-то специальный аппарат? И его воздействие так же болезненно, как и шлепок?

**Виталий Демьянович:** Да, аппарат бьёт значительно сильнее, но это не значит лучше. Ко мне многие люди приходили после курса ударно-волновой терапии. Человеку выписывалось десять-двадцать занятий. При артрозах второй-третьей и даже четвертой степени предлагают с помощью этого метода вылечиться за десять-двадцать приёмов. Некоторым назначили даже по два занятия в день, чтобы эффект восстановления шёл быстрее. Этот метод весьма дорогостоящий – от трех до шести тысяч за один приём, который включает пару сотен ударов. Если врач утверждает, что артроз третьей-четвертой степени можно вылечить за три недели, то, конечно же, это полный бред. В этом случае или врач абсолютно не понимает, что он делает, или просто таким образом зарабатывает на жизнь.

Обмен веществ в суставе происходит очень медленно, и хоть ударно-волновая терапия его наверняка подстёгивает, но не до такой же степени, чтобы вылечить за двадцать дней или даже за два месяца. Я считаю, что наш *мешочек с фасолью* – та же ударно-волновая терапия, только менее болезненная, намного более дешёвая, и главное – никуда идти

не надо. И опять же, это не десять-двадцать занятий, а при четвертой степени – лет пять. Если вторая степень, то год-два, а третья – три года. Но никак не двадцать дней. А после двадцати дней врач ударно-волновой терапии обычно говорит: «А теперь после курса вам нужно сделать перерыв на месяц-два и потом повторить курс». Представляете, человек пришёл двадцать раз, заплатил сто с лишним тысяч – и ничего не получилось, а ему внушают, что процесс оздоровления идёт. А для дальнейшего улучшения они должны дольше снимать сливки...

При капитализме важна хорошая реклама, благодаря которой люди бросаются покупать не то, что им надо, а когда понимают, что купили не то, то бывает уже поздно и ругать надо только себя.

**Вопрос:** А вот есть такой *электроприбор Кирлена*, который, говорят, помогает при лечении остеохондроза шейного отдела. Что вы думаете по этому поводу?

**Виталий Демьянович:** Этот прибор, скорее всего, щиплет немного током, иногда светится лампочка, возможно, даже издаёт какие-нибудь звуки, иногда магнитное поле включается, импульсное или постоянное. Таких приборов каждый год разрабатывается около десятка. Нет ничего проще, чем изготовить электронный прибор, который делается буквально на столе, микросхемы и транзисторы стоят сейчас копейки. Для каждого такого прибора делается внушительная реклама. При этом в инструкции написано, что он лечит двести пятьдесят болезней. Например, приходит ко мне пациент, который купил подобный прибор. Пациент говорит: «А моя болезнь в третьем десятке, но почему-то прибор мне не помогает...» Я отвечаю: «Такие приборы ничего не лечат! Их эффект проявляется на уровне *плацебо*, т. е. когда человек во что-то верит, и ему становится лучше. Не очень серьёзное заболевание может даже пройти. Например, если у человека насморк, то он и так пройдет... Но

если у человека что-то более серьёзное, то такой прибор не вылечит».

**Инна Кочеткова:** Хочу поделиться впечатлением от применения прибора «Биомедис». Начну с того, что работа у меня сидячая и не всегда в комфортных условиях. Случилось так, что меня то ли продуло, то ли нерв защемило, но стала болеть поясница. Сначала немного, потом с каждым днём боли усиливались. По старинке мазалась мазями, так как на прибор времени не хватало, да и нужно было определиться с выбором программы. Дошло до того, что сгибаться или разгибаться стало невозможно. Тогда я включила нужные программы, и каково же было моё удивление и радость, когда после сеанса я встала и не почувствовала боли! Конечно, лечение не ограничилось однократным включением прибора, но зато я смогла нормально нагибаться, не испытывая боли. Сейчас стараюсь больше двигаться. Если бы не «Биомедис», то пришлось бы идти в больницу.

**Виталий Демьянович:** Если вас продуло, то, скорее всего, воспалилась мышца, а подобное воспаление может пройти и само по себе. Если же было серьёзное защемление нерва из-за смещения, то я не понимаю, как прибор мог помочь. Я хотел бы понимать, как это работает, но пока моей фантазии на это не хватает. Если вы верите в чудо, то, может быть, у вас произошло чудо.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, как вы относитесь к турмалиновым наколенникам, которые за счёт инфракрасного излучения глубоко прогревают ткани и улучшают кровообращение? А также к наколенникам с тибетскими травами?

**Виталий Демьянович:** Я знаю, что через суставную сумку в сустав ничего не проникает – это раз. Во-вторых, я не знаю, как и за счёт чего этот турмалин подогревает сустав.

Если он сам чем-то подогревается, то его излучение ничем не отличается от излучения обыкновенной грелки. Но грелка-то не помогает... У меня нет точных доказательств о влиянии тепла бани, но я заметил, что люди, которые интенсивно пользуются сауной или русской парной, излечиваются почему-то хуже и тяжелее, чем те, кто не пользуется баней. Почему так, не знаю. Когда я был помоложе, то я тоже пытался лечиться всякими прогреваниями, но мне они особо не помогали...

**Вопрос:** Лечат ли опорно-двигательный аппарат и болезни суставов *скипидарные ванны Залманова* и *ванны с морской солью*?

**Виталий Демьянович:** Мне как-то пришлось лечить то ли внука, то ли правнука Залманова. Именно от этих болезней.

**Ведущая:** То есть они пришли к вам, потому что их эти ванны не спасли?

**Виталий Демьянович:** Помните, рекламировалось такое средство как «Витафон»? На тело навешиваются два маленьких динамика, которые жутко пищат! И якобы эти звуки проникают под кожу и всё лечат. Лечились у меня изобретатели и производители этого «Витафона». И лечились именно от тех болезней, от которых якобы лечит их «Витафон». Я считаю, что низкая эффективность «Витафона» была из-за слабой мощности на динамиках – всего пять милливатт, т. е. пять тысячных ватта. А в этом случае в кожу при звучании попадает всего одна десятая процента, т. е. пять микроватт. Плотность воздуха примерно в тысячу раз меньше, чем плотность тела, поэтому на самом деле внутрь попадает только одна тысячная – и никакого лечебного действия...

Примерно в то же время, лет двадцать назад, активно рекламировали *ультразвуковую стиральную машину*, в виде таблетки, которую опускаешь в бак с хорошим стиральным

порошком и... При тщательной проверке выяснилось, что действует именно хороший стиральный порошок. Именно он отстирывает – как с таблеткой, так и без таблетки...

**Вопрос:** Я слышала, что существует *лазерная терапия*, с помощью которой проводят операции на межпозвоночных грыжах. Насколько это безвредно?

**Виталий Демьянович:** Не знаю. Я не всё знаю. И вылеченных при помощи лазерной терапии я не встречал. Ко мне приходило много пациентов с имплантатами. Я многим безоперационно вылечил дисковые грыжи, но там, где есть имплантат, я не работаю. Просто не знаю, что можно с ним делать.

Например, если у человека свой сустав, и даже очень плохой, то я могу с ним работать и вылечить. А если искусственный сустав, то я ничего с ним делать не могу...

**Вопрос:** Полезно ли спать на полу, т. е. на очень *твёрдой поверхности*?

**Виталий Демьянович:** Я спал на такой поверхности и пришёл к выводу, что лучше спать на мягкой.

**Ведущая:** А я слышала, что мышцы на твёрдой поверхности не могут до конца расслабиться.

**Виталий Демьянович:** Когда моя жена увлекалась йогой, то всё время уменьшала толщину матраса. В апофеозе она положила простынку на пол, забыв подложить даже одеяльце. Ну, я, конечно, и так спал, особенно когда уставал и очень хотелось спать, но это было очень неприятно. Хотя, когда хочется спать, то уснёшь где угодно.

В результате, думаю, что лучше спать на не слишком твёрдой и не слишком мягкой поверхности.

**Ведущая:** А раньше были на кроватях такие резиновые сетки, когда спишь практически в прогибе.

**Виталий Демьянович:** Эти сетки были не резиновые, а на металлических пружинах. Я спал на такой в армии – хуже

не придумаешь. Тому, кто придумал – чтоб он спал там тысячу лет на этих сетках! В результате я где-то раздобыл дверь и положил её себе на сетку под матрас, и спал на этой двери.

**Вопрос:** Полезно ли спать на *ортопедической подушке*?

**Виталий Демьянович:** Ортопедические подушки появились у нас в продаже лет двадцать назад, и люди бросились их покупать. Ортопедическая подушка имеет заданный геометрический размер, и чтобы было комфортно, на ней можно спать только в определённых заданных позах, например, на боку или на спине. Однако человек ночью часто меняет своё положение: спит то на спине, то на боку, то на животе. И чтобы подушка не ограничивала движения, она должна быть такой толщины и мягкости, чтобы человеку удобно было поворачиваться и менять позы. Обычная мягкая, пуховая подушка этим и отличается. Она хороша тем, что вы, например, лежа на боку, чуть подбили её, и она стала такой толщины, как вам удобно. Легли на живот, разгладили её, и тоже удобно, легли на спинку – подбили подушку чуть потолще...

Например, лет двадцать назад в продаже также появились зубные щётки с гибкой ручкой. Была проведена даже активная кампания о необходимости этих щёток. На деле же оказалось, что чистить зубы подобными щётками просто невозможно. В результате эти щётки повалились, и все их выкинули...

Обычная пуховая подушка позволяет спать на разных по высоте уровнях: можно и повыше лечь, и пониже... Недаром наши предки спали на таких подушках. Хотя, говорят, японцы спят на валиках, но они, видимо, привыкают к этому с детства.

**Вопрос:** А вот часто рекламируют разные *минералы и браслеты*, которые лечат суставы, гипертонию и другие

заболевания. Так ли это?

**Виталий Демьянович:** Помню, лет двадцать-двадцать пять назад Вахтанг Кикабидзе выступал по телевизору с рекламой циркониевого браслета, который тоже якобы лечил от всех болезней. Вахтанг утверждал: «Я сам надел этот браслет, и он мне от всего помог». Голос у Вахтанга хороший, дикция поставленная, манеры уверенные. И он вещал: «Подумайте, ведь если цирконий используется в атомных реакторах, то как хорошо он будет действовать на человека!» И бабушки бросились покупать эти браслеты, которые тогда стоили по триста долларов – а в те времена это были огромные деньги. И вот приходит ко мне такая бабушка и говорит: «Вы знаете, вот мы всей семьёй собрали деньги, и я купила циркониевый браслет, а он мне не помогает».

Я вот, например, считаю, что подобная реклама и те, кто рекламирует – либо жулики, либо дураки, и я даже не знаю, что хуже. На мой взгляд, Вахтанг Кикабидзе оказался просто жуликом, в чём он и сам впоследствии признался. Несколько лет назад в интервью газете «Аргументы и факты» он сказал, что *не проверял на себе* действие этого циркониевого браслета. Просто ему заплатили деньги, и он сделал рекламу. Вот вам пример простого и незатейливого обмана.

**Ведущая:** А может, он просто поверил тем людям, которые ему предложили такую рекламу?

**Виталий Демьянович:** Но ведь он же сказал, что *на себе проверял*. Понимаете разницу? Он сказал: «Я проверил и вылечился...»

**Ведущая:** Да, у нас люди, к сожалению, склонны доверять авторитетам.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, что вы думаете о *врачах-остеопатах*? Стоит ли им доверять?

**Виталий Демьянович:** «Ос» по-латински – это кость, а «патос» – слабость, т. е. остеопатия означает заболевание

кости. Я сам у остеопатов не был, но их посещали мои пациенты. Некоторые остеопаты считают, что надо лечить шею, и всё остальное вылечится «автоматом», потому что на шею держится всё. Я думаю, что это – ошибка.

Лет двадцать назад к нам приезжали остеопаты из Штатов, Швеции и некоторых стран Европы. Я думаю, что это были не очень хорошие врачи, потому что у хорошего врача всегда много пациентов на родине, да и заработки в России не такие, как там. Поэтому хороший врач никогда не поедет на заработки в отсталую страну. Мои пациенты рассказывали, что приезжие остеопаты их очень долго щупали, мяли и трогали за шею. Возможно, ко мне приходили пациенты, которых не удалось вылечить, а те, кого получилось вылечить, не приходили. Поэтому про остеопатию ничего не могу сказать.

**Ведущая:** А есть ли у нас в стране остеопаты, которые исправляют череп?

**Виталий Демьянович:** Да, и я, в том числе, этим занимаюсь.

**Ведущая:** А я об этом не знала. Ведь это такая редкость!

**Виталий Демьянович:** Таким образом я лечу и мигрени, разве я не говорил вам об этом?

**Ведущая:** Нет, вы не говорили, но вы так много всего умеете! Но это ведь очень важно – исправить кривой череп?

**Виталий Демьянович:** Дело не в кривизне черепа. Он может быть и кривым, но здоровым. Например, у человека зуб может расти криво, но быть здоровым. А зуб, который растёт ровно, может быть с дыркой...

Череп состоит из отдельных костей. У ребёнка зоны роста этих костей идут по швам. У взрослых эти зоны роста практически полностью окостеневают. Иногда по каким-то причинам эти зоны не окостеневают, что чаще случается у инфантильных людей. Такие не окостеневшие

хрящи могут воспаляться. Например, когда меняется давление, и кости немножко играют.

**Ведущая:** При метеозависимости тоже такое может быть?

**Виталий Демьянович:** Если череп хорошо помят, то его косточки подвигаются, и воспаление часто проходит. У меня были пациенты с мигренеподобными болями. Бывает, у ребёнка мигрень начинается в двенадцать лет. Взрослые говорят ему: «Пройдёт, когда вырастешь». Человеку исполняется тридцать-сорок лет, а боли продолжают ещё и в семьдесят... Я такие случаи наблюдал. Причём это жесточайшие боли, почти каждый день, и ничего от них не помогает.

**Ведущая:** Но ведь что-то должно помогать?

**Виталий Демьянович:** Иногда помогает полотенце, обмотанное вокруг головы с закруткой и стягивающим воротком. Но я подчёркиваю, что это именно «иногда», потому что вообще-то причин головных болей насчитывается порядка ста восьмидесяти.

**Альбина:** Моей маме шестьдесят пять лет. У неё третья степень артроза. Боли мучительные, и уже никакое обезболивающее и гимнастика не помогают. Будем её оперировать, другого выхода я не вижу... Пока колем ей *гиалуроновую кислоту*, но если мне с моей второй степенью надо всего три укола и раз в год, то с её запущенной третьей – делаем по четыре каждые полгода – это дорого и тяжело для неё, так как перерыв между уколами в курсе всего десять дней. «ВискоПлюс» и мне колют, и маме – это *протез синовиальной жидкости*. Он и подобные ему препараты помогают при любой степени, потому что хорошо смазывают сустав и снимают воспаление. Но вопрос: надолго ли, и сколько уколов придётся сделать? Лучше начинать его колоть хотя бы на второй степени? А сейчас для мамы он просто оттянет

время? Мне он отлично помогает, хотя на рентгене ничего не меняется.

**Виталий Демьянович:** Я уже много раз говорил, что лекарств от артрозов не существует! Гиалуроновая кислота не является лекарством от артрозов, поэтому никакой помощи вам от неё не будет. Если у вас была вторая степень, то при таком лечении ждите третью, а потом и четвёртую. Смазку для сустава вырабатывает только сама суставная сумка и в нужных количествах, а протез не работает.

Как нет лекарств от кариеса, если он уже начался, так нет лекарств и от артроза, если он начался. Если бы лекарства были, то никто бы не менял суставы.

«Лекарства от артрозов» – это просто заработок для их производителей!

Однажды ко мне пришла пациентка с четвертой степенью гонартроза. Она уже не могла ходить. Рассказала, что лечилась в частной клинике, куда за три года отнесла около четырех миллионов рублей. Три года назад у неё была первая, начальная, степень гонартроза, а за три года такого лечения стала четвёртая. Если бы эта женщина просто жила и ничего не делала, то у неё четвертая степень была бы лет через пятнадцать-двадцать, а может даже, и никогда. А в той клинике её лечили уколами, ЛФК, массажем, разными обезболивающими, и ей становилось от каждого средства всё лучше и лучше, но при этом заболевание развивалось только быстрее...

Одна моя знакомая, хирург, преподавала в Первом медицинском институте. Обнаружила коксартроз на первой стадии. Выпила вагон лекарств от этого артроза, и через три года у неё уже была третья степень!

**Благодарность:** Второй раз смотрю видео с Виталием Демьяновичем и понимаю, что наша медицина в

большинстве случаев людей вгоняет в инвалидность. Спасибо вам, что так глубоко изучили человеческое тело, придумали методику и передаёте её людям. Конечно, без труда не вытащишь и рыбку из пруда, но я уверен в работе вашей методики. Главное – самому не лениться. Мы и сами это постоянно пропагандируем на своём канале.

**Виталий Демьянович:** Мне трудно сказать за всю медицину, но в области лечения опорно-двигательного аппарата людей умышленно делают калеками. Человека могут послать на замену сустава абсолютно без показаний, а это ведь тяжелейшая операция – и без показаний! Недавно был случай: ко мне пришла молодая девушка, одно колено у неё было с первой-второй степенью артроза, т. е. в нём были минимальные изменения. С таким коленом можно было спокойно жить лет двадцать или даже больше, если не заниматься «экстримом». Однако этой девочке врач посоветовал поменять сустав, а заодно и второй сустав – совершенно здоровый, поскольку и он *когда-нибудь* может заболеть. Я бы этому врачу посоветовал сразу повеситься, так как он всё равно когда-нибудь умрёт, так чтоб не мучиться, лучше сразу...

Есть люди, очень чувствительные к словам авторитетов. Воспринимая их советы, они, не задумываясь, идут на ненужные операции. Ко мне регулярно приходят люди с ложными диагнозами! Их обманывают врачи! И такие люди становятся тяжёлыми инвалидами! Думаю, что именно денежный вопрос часто портит врачей. Врачи к тому же ещё и пугают людей. Например, у человека артрит коленного сустава, т. е. простое воспаление, которое проходит намного легче, чем артроз, а ему назначают замену сустава, пугая тем, что если он не заменит сустав, то скоро вообще не будет ходить.

## Гомеопатия. Диагностика по Фоллю

**Вопрос:** Правда ли, что *гомеопатия* – это чудодейственное средство, с помощью которого можно вылечить практически все болезни?

**Виталий Демьянович:** Да, есть такое лечение, которое называется гомеопатия, т. е. лечение подобного подобным.

Я читал труды Ганемана и его последователей, поскольку когда-то увлекался гомеопатией. Гомеопаты заявляют, что один атом или одна молекула вещества способны воздействовать на огромную цистерну воды, качественно изменяя её. Это разбавление вещества где-то  $10^{60}$  раз – так они говорят. Специалисты в области микроэлектроники, которые делают микросхемы, заявляют, что у них вода намного чище, чем дистиллированная аптекарская, и то в каждом кубическом сантиметре их суперчистой воды находятся миллионы атомов примесей, которые включают практически всю таблицу Менделеева с её химическими соединениями. Теперь предположим, вам удалось создать каплю идеально чистой воды, которую надо где-то держать. Вы её опускаете в какой-то сосуд, сделанный из чего угодно, и он начинает моментально растворяться...

**Ведущая:** Даже стекло?

**Виталий Демьянович:** И стекло, и фторопласт, и полиэтилен, и любое вещество растворяется, т. е. из него выделяются в воду атомы. Если вы держите воду открытой на воздухе или просто переливаете, то в воздухе всегда полно пылинок, которые попадают в воду, а это миллиарды атомов и тоже вся таблица Менделеева. То есть *получить абсолютно чистую воду невозможно.*

Например, есть сильный яд – диоксин, который состоит из двух бензольных колец, соединённых атомами кислорода. Предельно допустимая концентрация диоксина  $10^{-15}$  грамм

на кубический метр. Это значит, что один литр диоксина способен испортить тысячу кубических километров воды. А тысяча кубических километров воды это, как бы, почти размер Байкала – огромное озеро или маленькое море, или сток огромной реки типа Волги, т. е. один литр диоксина может испортить годовые стоки Волги. Меньше считается допустимо. Однако, даже если концентрацию диоксина уменьшить в сто раз ниже ПДК, то в каждом кубическом сантиметре воды будет где-то несколько сотен тысяч молекул диоксина. И я вас уверяю, что молекулы диоксина везде летают в достаточно большом количестве, причём они имеются в любой самой чистой воде, даже в дистиллированной. В самой чистой воде есть и радон, и радий, и уран, и чего там только нет. Не говоря об обыкновенных атомах серы, селена, цинка, кремния, т. е. в воде есть всё, чем пользуются гомеопаты. И нет способа очистить воду так, чтобы в ней не было ни одного чужеродного атома.

**Ведущая:** Виталий Демьянович, можно сказать, что у нас вода из-под крана – это такая же гомеопатия?

**Виталий Демьянович:** Любая вода – это гомеопатия, даже чистая, дистиллированная вода.

**Ведущая:** И воздух, которым мы дышим, тоже гомеопатия?

**Виталий Демьянович:** Причём и воздух, которым мы дышим, содержит множество молекул диоксина. И вода, которую мы пьём, их содержит. То есть избавиться от диоксина практически невозможно.

**Ведущая:** А откуда вообще берутся эти молекулы?

**Виталий Демьянович:** Как я уже сказал, диоксин состоит из двух соединённых бензольных молекул, поэтому это очень прочная молекула, которая может существовать десятки лет. Причём это очень летучая молекула, и она легко перемещается в пространстве. А образуются диоксины при горении пластика, поэтому особо вредны

хлорсодержащие пластики. Когда горят дрова – тоже образуются диоксины. Американцы во Вьетнаме применяли так называемый оранжево-жёлтый дефолиант, содержащий примеси диоксинов. Чтобы найти партизан, им поливали лес, листья опадали, партизаны становились видны, и их бомбили. Люди, которые производили это вещество, становились импотентами, заболели раком или ещё чем-то, и погибали.

Я считаю, что вся гомеопатия строится на так называемом эффекте *плацебо*. Плацебо – это когда человеку под видом лекарства дают безопасное нейтральное средство, т. е. пустышку: например, мел, сахар или какой-нибудь лёгонький витамин. При этом говорят, что это дорогущее и очень действенное лекарство, оно многим помогает, хоть и не во всех случаях.

Недавно при мне был трагический случай. Мать привела двоих детишек. Маме около двадцати пяти лет. В процессе лечения детишек выясняется, что у мамы больны почки. Я ей предлагаю своего знакомого, очень хорошего уролога. Мама, что называется, делает «пальцы веером»: «Меня лечит лучший гомеопат, профессор, доктор, его весь мир знает, он мне очень помогает». А я ведь не верю в гомеопатию и знаю, что этот профессор ей не поможет. Через месяц с этими детишками приходит бабушка и сообщает, что их мама умерла. А ведь ей было всего двадцать пять – двадцать шесть лет. Молодая женщина умерла от почечной недостаточности на фоне лечения известным во всём мире гомеопатом.

А бывает с человеком достаточно поговорить, и у него боли проходят... Человеку при этом кажется, что ему стало лучше, но болезнь-то развивается... Я считаю, что гомеопатия – это плацебо, которое тоже довольно часто помогает, поэтому гомеопатия должна относиться к области *психотерапии*, где в качестве плацебо она сможет

действовать эффективно!

Думаю, что если человек лечится у гомеопата, который ему реально помогает, то это, скорее всего, не гомеопатия, а человек получает настоящие таблетки, замаскированные под гомеопатические. Такое тоже бывает!

Я, конечно, не хотел бы гомеопатов оскорблять, некоторые искренне верят в гомеопатию. А ещё гомеопатия похожа на нумерологию, когда люди считают дни и предсказывают не только характер, но и будущее по цифрам. Непонятно только, почему они считают по существующему календарю, а например, не по Юлианскому, а также, почему у них Новый год не тогда, когда он на самом деле? Ведь это всё условные даты, согласны?

**Ведущая:** Виталий Демьянович, вы сейчас затронули тему разумного подхода к жизни.

**Виталий Демьянович:** Да, именно! Когда мне, например, говорят: «У тебя в соответствии с нумерологией должно произойти то-то и то-то...», я отвечаю: «А до Киева тысяча километров, но от какой конкретно точки тысяча?» Однажды один очень известный человек обнаружил на Земле сеть треугольников со стороной шестьсот шестьдесят шесть километров, на вершинах которых образуются отрицательные зоны. А есть ещё и треугольники со сторонами шесть тысяч шестьсот шестьдесят шесть километров, которые ещё хуже. Вопрос только возникает, почему он всё мерил в километрах, а не в лье или в ли, не в футах или в дюймах и т. д.? Мер длины на земном шаре сотни, но он почему-то выбрал именно километры. К тому же, любой шар, даже такой, как Земля, нельзя исписать правильными треугольниками – они не впишутся. То есть в плоскость ещё можно как-то вписать, а вот в шар – абсолютно нереально!

**Вопрос:** Сейчас существует много разных дорогостоящих

методик диагностики, которыми люди пользуются. Проясните, пожалуйста, эту ситуацию. Например, существует *методика диагностики по Фоллю*, стоит ли её проходить?

**Виталий Демьянович:** Диагностика по Фоллю основана на том, что к человеку, грубо говоря, подключают два или несколько электродов. Это металлические пластинки, на которые наносится гель. Они приклеиваются к коже, и далее меряется сопротивление между различными участками тела по разным путям. На основании этих измерений компьютерная программа ставит диагнозы болезней. Ко мне время от времени приходят люди с распечатками диагнозов подобного типа. И я заметил, что если человек, пришедший на диагностику, жалуется на больные колени, то, конечно, в диагностике напишут, что колени больные. Если же человек ничего не говорит, то ничего общего с действительностью и не наблюдается.

Я считаю, что подобная диагностика не работает, потому что сопротивление кожи очень нестабильно. Например, подул на кожу – и ее сопротивление уже меняется. Похолодало или потеплело – сопротивление кожи меняется. Зависит оно также от пульса и от давления, т. е. на это сопротивление действует всё.

Как производится подобное измерение – берёт оператор, например, ваши руки, и ток идёт через всё тело. Но сопротивление человеческой кожи это сотни килоом, т. е. от десятков до сотни килоом и даже до мегаом – а это уже миллион омов. При этом сопротивление крови – всего лишь сотни ом, т. е. в тысячу раз меньше. А теперь представьте маленький шарик, диаметром, скажем, миллиметр, и его нужно измерить микрометром. И есть дождевой червяк, у которого этот шарик торчит изо рта. Болезни похожи на этот шарик, и мы пытаемся измерить его, при этом меряем червяка от хвоста до этого шарика.

И подобное измерение – вообще никакое измерение!

Потому что даже у червяка размеры и форма постоянно меняются, потому что он двигается. Изменение длины червяка в этом случае абсолютно неконтролируемо, и оно в тысячу раз больше, чем диаметр этого шарика. Чтобы померить шарик, нужно приложить хороший микрометр с двух сторон, а если мерить рулеткой, то измерим всего лишь длину червяка. А можно ли через длину червяка измерить шарик? Это пример инструмента. Заключение: в диагностике по Фоллю всё делает компьютерная программа, она же и меряет, значит, в неё надо что-то вложить. А вложить длину червяка при измерении шарика, извините меня, это бред.

Метод данной диагностики основывается *на вере* человека, который думает, что это связано с чем-то реальным, и начинает лечить то, чего у него нет, и не лечит то, что есть. При этом тратится уйма времени и денег.

Я считаю, что на подобном методе также зарабатывают недобросовестные люди. Я даже разговаривал с операторами этих машин, вникая в способы их работы, и понял, что ничего общего с реальным диагнозом у них нет. Именно поэтому ни в одной нормальной клинике подобные диагнозы не учитывают. Ещё хуже, когда по этой методике подбирают лекарства для лечения, и это уже не новинка. Или берут, например, какую-то таблетку и приклеивают её на тело, причём в герметичной упаковке. И эта таблетка якобы начинает лечить человека. Я считаю, что это бред. Например, шпионы могли носить годами на своём теле цианистый калий или какой-то другой сильнейший яд, и ничуть при этом не страдали.

Многие люди работают также и на химическом производстве, где имеются суперъядовитые вещества в огромных количествах, или же на ядерных электростанциях... И если там ничего не вырывается наружу, то, в общем-то, никто и не страдает.

**Ведущая:** Значит, метод диагностики по Фоллю – это

фикция?

**Виталий Демьянович:** Я считаю, что это так! Конечно, некоторые говорят, что их там лечат и всё это помогает, но я думаю, что в этих случаях действует *эффект плацебо*. Например, если с человеком просто поговорить, а затем дать ему таблетку, которая содержит только глюкозу, но при этом сказать, что это очень хорошая и сильная таблетка, то большинство людей чувствует улучшение.

## Вспомогательные средства для восстановления опорно-двигательной системы

**Ведущая:** Дорогие друзья, сегодня дочь Виталия Демьяновича, Милена Гитт, расскажет вам о разных средствах, которые помогают восстанавливать опорно-двигательную систему.

**Милена:** Моя предыстория достаточно длинная, потому что я, наверное, один из самых долговременных пациентов Виталия Демьяновича. Мои родители уделяли много внимания как здоровому образу жизни вообще, так и моему здоровью. Я постоянно занималась в спортивных секциях, художественной гимнастикой и балетом. Но, несмотря на всё это, в двадцать лет у меня начал развиваться *полиартроз*. Заболел сначала один сустав, потом второй, третий, четвёртый и т. д. Заболевание обрушилось на меня, как лавина, и с ним не могли справиться никакие врачи и лекарства.

**Ведущая:** Милена, возможно, это какое-то генетическое заболевание или вы много занимались спортом?

**Милена:** На самом деле, неизвестно. Я не занималась спортом профессионально, поэтому у меня не было таких нагрузок, которые дают настоящим спортсменам. Возможно, это какая-то врождённая предрасположенность, или же сыграл роль отрицательный резус-фактор крови –

неизвестно. Я поверила в методику Виталия Демьяновича, когда стала заниматься лечением своих суставов с помощью его *микродвижений* и малобелковой диеты. Я, наверное, уже могу быть консультантом по этой диете. Уже более четверти века я употребляю *очень мало белка* и практически не ем мяса. Когда я в течение недели, например, в отпуске, ем что-то не то, то вскоре проявляется воспалительный процесс в суставах.

Раньше мне было очень трудно часами и месяцами делать микродвижения. И когда лет пятнадцать назад я обнаружила на рынке первые *виброплатформы* (простейшие покачивающиеся платформы), я очень захотела такую платформу, чтобы она делала эти микродвижения вместо меня. Мы заказали такую виброплатформу в Китае и с большим трудом привезли её оттуда. С этой виброплатформой лечение пошло легче и проще: ставишь на нее ноги и можешь делать всё что угодно: читать, писать, смотреть телевизор и даже вязать. Жизнь при этом стала гораздо удобнее и проще.

И тогда я попросила у Виталия Демьяновича разрешения разместить на его сайте некоторые вещи, полезные для его пациентов. Это оборудование могут приобрести все, кто страдает от болей, но не имеет возможности приехать и полечиться непосредственно у Виталия Демьяновича.

Так в 2012 году в моем интернет-магазине появились первые виброплатформы. Для этого магазина я подбираю полезное и недорогое оборудование. Некоторые подобные вещи должны быть в доме у каждого.

Вот, например, *постукивающий массажёр*. Он у нас находится в разделе «Массажёры для шеи и плеч». У него внутри находятся как бы кулачки, которые простукивают шею. Этот массажёр полезен при заболеваниях верхнегрудного отдела позвоночника и шеи, поскольку эти кулачки очень здорово разминают и разбивают затёкшие и

закрепощённые мышцы и, может быть, даже остеофиты, которые выросли на позвоночнике. Я лично применяю этот массажёр почти постоянно. Он лежит у меня возле постели. Перед сном я минут десять-пятнадцать массирую шею и спину, и у меня нет ночных болей, которые часто мучают при остеохондрозе. Очень приятно, поверьте.

Вот ещё один интересный *вибромассажёр*, который сейчас выпускает уже несколько производителей. Внутри него находится эксцентрик, который заставляет прибор вибрировать. Это устройство можно прикладывать практически к любой части тела и даже закреплять с помощью ремней-«липучек». У него есть режимы, которые позволяют регулировать вибрации – сильнее или слабее. В обрабатываемом участке тела улучшается кровообращение, и воспалительный процесс достаточно быстро сходит на нет. Этот вибромассажёр можно использовать, например, при болях в мышцах, когда человек «перекачался» в спортзале, или очень долго занимался на турнике. При артрозе плеча прибор прикрепляется к предплечью, и человеку уже не надо делать тысячи микродвижений самостоятельно. При растяжении крупных мышц, в том числе двухглавой мышцы, вы просто прикрепляете к мышце этот прибор и включаете на некоторое время. При этом ходите, занимаетесь своими делами, а ваши мышцы работают. На мой взгляд, этот прибор гораздо безопаснее, чем миостимуляторы, популярные в последнее время. Он лёгкий, компактный и очень надёжный. Спортсмены, которые работают с ним, говорят, что возникает приятное жжение в мышцах. Это значит, что раскрываются капилляры, улучшается кровообращение, и боль уходит.

Конечно, у нас в интернет-магазине есть ещё много чего другого, поэтому заходите, смотрите и выбирайте. Большой баннер расположен на странице сайта Виталия Демьяновича [www.gitt.ru](http://www.gitt.ru). А магазин мы назвали «Стимул», потому что стимул должен быть в жизни

каждого человека. Чтобы добиться здоровья и успеха, нужен стимул. Я считаю, что каждому человеку нужно заниматься собой и добиваться своих целей.

Мы продаём только полезное для здоровья оборудование. Обычно магазины в погоне за наживой готовы продать все, что угодно, даже если это может навредить покупателю. А я всегда стараюсь выяснить, зачем человек хочет приобрести то или иное оборудование, и действительно ли оно ему поможет. Например, однажды мне позвонил мужчина, который хотел купить *свинг-машину* для своей бабушки, которой было уже больше девяноста лет. Но я ему отказала, потому что такая нагрузка на хрупкий позвоночник этой бабушки очень опасна. В результате мы подобрали для бабушки очень деликатный *массажёр для ног*. Это такая *виброплощадочка с подогревом*, что очень важно для пожилого человека. На площадочку можно поставить ноги, чтобы улучшалось их кровообращение и, соответственно, старушка стала чувствовать себя намного лучше. А свинг-машина в этом случае могла только навредить.

**Ведущая:** Видите, дорогие друзья, здесь осуществляется *индивидуальный подход к человеку*.

**Милена:** Я очень хочу помогать людям, поэтому не жалею времени, рассказывая звонящему мне человеку о диете и упражнениях, которые ему можно порекомендовать, – в общем, делюсь своими знаниями. В сложных случаях звоню Виталию Демьяновичу и консультируюсь с ним. Всё оборудование, которое я выставляю в магазине, в первую очередь показываю ему, чтобы он оценил и дал своё «добро». И если Виталий Демьянович что-то не одобряет, то мы это и не продаём.

**Ведущая:** Значит, и бизнесом-то подобный подход сложно назвать.

**Милена:** Конечно, такой бизнес приносит меньше прибыли, но я просто не могу продать человеку то, что

ему не нужно или может навредить.

Репутация мне дороже.

**Ведущая:** Это такая редкость в наше время!

**Милена:** Я лично уже более четверти века живу по системе Виталия Демьяновича, и это помогает мне не только сохранять здоровье, но и очень много двигаться, а также заниматься танцами и спортом, при этом растить троих детей и жить счастливо.

**Ведущая:** Милена, значит, вы преодолели своё сложное заболевание опорно-двигательного аппарата, и ваша болезнь ушла?

**Милена:** Полностью преодолеть такое хроническое, системное заболевание практически невозможно, поэтому состояние, в котором я живу сейчас, врачи называют *стойкой многолетней ремиссией*.

**Ведущая:** А ремиссия – это затихание?

**Милена:** Да, затихание, когда я не чувствую боли и могу вернуться к спорту.

Ещё хочу добавить про *вибромассажёр*. Его можно прикрепить к тому месту, где что-то болит, например, мышца перенапряжена или растянута. Через несколько минут работы этого массажёра боль отступает, и появляется облегчение. Прикладывать его можно практически к любой части тела, кроме, разве что, головы, почек и некоторых других органов. При ревматоидном артрите, когда пальцы начинают скрючиваться и болеть, можно держать работающий массажёр в руках, тогда пальцы ночью болеть не будут.

Около полугода назад у меня опять надорвались крестовидные связки – это связки, расположенные по краям колена. Я веду активный образ жизни, вот и получила очередную спортивную травму. Однако, используя этот массажёр на крестовидных связках, я значительно ускорила процесс их восстановления. В прошлый раз этот процесс

без массажёра занял у меня больше года. А в этот раз всё прошло гораздо быстрее.

Мой сын Вячеслав тоже помогает восстанавливаться детям и подросткам с *детским церебральным параличом*. Он сам сумел реабилитироваться при этом заболевании.

Сейчас я вам покажу два интересных *стула*, которые недавно появились у нас в магазине. Идея конструкции подобных стульев появилась более полувека назад, но воплотиться смогла только сейчас. Идея простая, но очень эффективная: сидя на таком стуле с коленями, поставленными на подставочку, человек *разгружает позвоночник*, распределяя вес тела и на колени. Когда мы сидим на обычном стуле, то весь вес приходится на спину.

У каждого человека есть изгиб спины, т. е. *поясничный лордоз*. В норме – этот прогиб позвоночника поддерживает всю верхнюю часть нашего тела. Когда мы сидим на обычном стуле, этот поясничный лордоз выпгибается в обратную сторону, и к концу рабочего дня накапливается усталость. А вот на этом нашем стуле поясничный лордоз остаётся на месте, потому что по-другому на нём сидеть не получится. Сначала, возможно, будет непривычно, но через некоторое время уже не захочется сидеть на обычном стуле.

А вот ещё один *необычный стул* – на нём *невозможно сидеть спокойно*. И этот стул главным образом предназначен *для детей*. Детям тяжело долгое время сидеть спокойно, без движения. Сидя на таком стуле, ребёнок постоянно двигается. На нём также невозможно сидеть неправильно, а чтобы сидеть правильно, приходится контролировать движения. В результате не образуются застойные явления ни в спине, ни в позвоночнике, ни в органах малого таза, и спина не устаёт. У меня была грыжа позвоночника, которую Виталий Демьянович мне успешно вылечил. Сейчас спина не болит, но при длительном сидении я чувствую некоторую скованность и неприятные ощущения в пояснице. Приобретя такой стул, я забыла о них. Сидеть на нем очень

приятно! К тому же, сидя на таком стуле, волей-неволей вы делаете очень много микродвижений – вы часами можете находиться в движении. Разработчик этого стула утверждает, что в течение десять лет благодаря этому стулу он не только похудел и сформировал мышечный корсет, но ещё и очень помолодел. Поэтому я рекомендую этот стул буквально всем!

**Вопрос:** Подскажите, пожалуйста, я нашёл в Интернете подобный *шарнирный стул* на одной ножке для профилактики болей в спине. Насколько он может быть эффективным? Ведь принцип действия стула – постоянный поиск баланса.

**Виталий Демьянович:** Я на таком стуле посидел недельку, но мне было тяжело, потому что во время работы я постоянно встаю и сажусь, поэтому мне такой стул не подходит. Детям он очень нравится, и считаю, для них этот стул полезен. Думаю, что и для здоровых людей он полезен, а вот больным вряд ли подходит, потому что далеко не каждый может на нем усидеть.

**Вопрос:** Является ли *виброматрас*, который рекламируется в вашем магазине, аналогом или заменителем виброкушетки Виталия Демьяновича?

**Милена:** Виброматрас аналогом вовсе не является и, конечно же, не настолько эффективен, как виброкушетка. Но лежать на нем приятно, а вибрации даже в таком небольшом объеме полезны. Этот матрас не очень дорогой, по крайней мере, гораздо дешевле виброкушетки. Виброкушетки же хороши тем, что могут работать круглыми сутками и даже годами.

**Продолжение:** Можно ли на виброматрасе делать микродвижения?

**Милена:** Можно. Но виброматрас сам делает за вас эти микродвижения, хоть и очень маленькие.

**Ведущая:** То есть без усилия самого человека матрас делает за него микродвижения?

**Милена:** Да, причём сохраняет драгоценное время.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, я хотела бы услышать ваше мнение по поводу всех этих *вибромолоточков*, которыми занимается Милена.

**Виталий Демьянович:** Я считаю, что Милена занимается очень полезным делом. Конечно, эти вещи работают... И в некоторых случаях простукивание массажёром заменяет или дополняет простукивание мешочком с фасолью. Однако повторяю – *нет универсального лекарства!* Всё хорошо в нужном месте и в нужное время. Например, аспирин помогает от одного, а для другого абсолютно бесполезен. Антибиотики помогают от бактериальной инфекции, а вот при вирусном гриппе, например, не работают.

Но есть перечень проблем, которые конкретно поддаются лечению с помощью бытовых аппаратов, поскольку они действуют как альтернатива микродвижениям, восстанавливая мышцы, связки и суставы. Воздействуя точечно, они работают, словно уменьшенная копия виброкушетки.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, а как вы относитесь к *виброплатформам*, что они дают?

**Виталий Демьянович:** Виброплатформа не заменит виброкушетку в полной мере, но поможет тем людям, кто не может приехать на лечение ко мне в Москву.

К тому же не при всех заболеваниях можно лечиться на виброплатформах так же, как на виброкушетках. Например, проблемы с позвоночником на них можно только усугубить. Поэтому обязательно надо консультироваться со специалистом, что можно делать, а чего нельзя.

**Вопрос:** Я хочу спросить про *электрические приборы*, которые пропускают электрический ток через сустав. Что вы об этом думаете?

**Виталий Демьянович:** Сейчас выпускают огромное количество приборов, которые воздействуют на человека. Эти приборы пропускают не только ток, но и переменное импульсное или постоянное магнитное поле, ультразвук, свет и даже вибрации типа звуковых. Ультразвук или просто звук – там пишат по-всякому. И подобных приборов, на самом деле, существует сотни наименований. К каждому из них прилагается толстенькая книжка о том, сколько болезней этот прибор лечит. Скромненько – это сто-сто пятьдесят болезней, умеренно – двести болезней, и уж совсем нескромно – это двести пятьдесят и более. У меня часто бывают бабушки, дедушки и люди среднего возраста, которые или сами купили такую штуку, или им родные подарили. А штука-то стоит двадцать-тридцать тысяч. И написано, что она лечит весь спектр болезней... И хоть там включены и их болезни, но штука их почему-то совсем не лечит. Да и не может она лечить! Чтобы проверить хотя бы одну таблетку, лечит ли она какую-то болезнь, надо отдать экспертной организации миллионов двадцать рублей. Значит, люди, которые заявляют, будто прибор лечит двести пятьдесят болезней, не проверяли его на государственном уровне. Они не приводят даже собственной статистики излечений... Скорее всего, они берут медицинский справочник и переписывают из него все болезни в свой рекламный листок.

**Вопрос:** А есть ещё и целители, которые, обладая сверхъестественными способностями, накладывают руки на суставы и даже пропускают электрический ток через себя. Например, пальцы одной руки целитель вставляет в электрическую розетку, а другую кладёт на сустав пациента и пропускает через себя электрический ток, которым и лечит. Как вы к этому относитесь?

**Виталий Демьянович:** Я думаю, что и такое воздействие лечебным свойством не обладает. Помню, был такой писатель в советские времена – Всеволод Иванов. Однажды, ещё до революции, на базаре в Бухаре он наблюдал, как один гражданин лечил пациента, опустив его ноги в тазик с водой, к которому был подсоединён электрический генератор от телефона. Этот генератор подавал якобы высокое напряжение. И считалось, чем громче звенел звонок телефона, тем эффективнее шло лечение. Таким образом этот человек «лечил» даже сифилис.

Мне однажды встретился один таджик, приехавший в Москву в поисках работы. Он представился как супермен, которого ток не берёт. Для доказательства – он взял двадцать человек, и, объединив их за руки, сам встал в цепь посередке. Крайние люди подключились к розеткам, и через всех пошёл ток. Целитель мне и говорит: «Вот, видишь, ток не бьёт никого? А поскольку ток идёт через них, то я их всех лечу». Однако, я в подобное «лечение» не верю и считаю его шарлатанством. Когда я предложил этому целителю одну руку присоединить к розетке, а другой взяться за батарею, то он не согласился... вот и всё его суперменство! Хотя ведь утверждал, что его ток не бьёт...

**Вопрос:** А что лечит ваша виброкушетка?

**Виталий Демьянович:** Ко мне часто приходят люди с тяжёлым коксартрозом – это заболевание тазобедренного сустава, когда разрушается не только хрящ, но и кость. Часто из тканей кости выводится кальций, и образуются пустоты – кисты. Под воздействием интенсивной вибрации виброкушетки эти лакуны прекрасно зарастают. И через полгода-год пациенты приносят снимки, на которых видно, что кисты исчезли. Кость – это живая ткань, в которой есть две группы клеток: остеокласты и остеобласты. Остеокласты непрерывно грызут кость изнутри, а остеобласты – достраивают и ремонтируют кость, что

позволяет заживлять переломы, микротрещины, а также приспособляться к новым нагрузкам.

Остеокласты активизируются там, где нет механической нагрузки на кость. Например, они активно работают у космонавтов в невесомости.

А там, где напряжённость превышает нормальную, активнее работают остеобласты. Они достраивают кость, и она становится прочнее. Кость может даже стать толще, то есть растёт в ширину, а не в длину.

При коксартрозе люди обычно ходят с палочкой или с костылём, которые тоже облегчают нагрузку, и кальций из костей вымывается активнее, соответственно, и головка кости разрушается. Однако при этом реальную нагрузку на головку давать нельзя, потому что сустав больной...

Получается замкнутый круг.

Однако, когда человек длительно лежит на виброкушетке, его кости перестают терять кальций и начинают его усваивать. Интенсивному воздействию вибраций кушетки, с перегрузкой примерно под 2g, подвергается весь организм: и череп, и позвоночник, и трубчатые кости. В результате укрепляются все ткани.

Однажды ко мне пришла дама лет пятидесяти с активным остеопорозом, т. е. в её организме осталось только тридцать процентов кальция. Через год лечения на виброкушетке он нормализовался. При этом никакой физкультурой она не занималась, а только тряслась на виброкушетке. Тряска и вибрация – это разнонаправленные движения с ускорением, а где ускорение, там и сила. Даже кости черепа упрочняются. Виброкушетка лечит не только весь скелет. Например, мозг в черепе плавает в специальной жидкости и, не касаясь стенок черепа, висит как бы на специальных растяжках. Когда они бездействуют, то тоже ослабляются. У боксёров, которые делают резкие движения головой, эти растяжки укрепляются, поэтому они спокойно держат удар в лоб или затылок. А люди, которые подобным спортом не

занимаются, даже при простом падении могут получить страшную черепно-мозговую травму. Дети инстинктивно любят, чтобы их трясли, и болтали. Причём эта тряска укрепляет их мозг и кости.

Наши кушетки рассчитаны на взрослых, которые очень заняты днём. Ночью на этих кушетках можно спать. И хотя они вибрируют и дают перегрузки, однако сон при этом только улучшается.

Десять лет назад у меня был тяжёлый перелом ноги, и надо было долго лежать в гипсе. При переломе нога болит и отекает. А на виброкушетке боль совершенно проходит, и отёки быстро исчезают. В результате перелом у меня зажил намного быстрее и легче.

У меня был пациент на пятнадцать лет моложе меня с таким же переломом. Проведя три месяца в гипсе и пару месяцев в специальной санатории, через два года он всё ещё ходил на костылях.

Конечно, используя кушетку тогда, я ещё не знал, как вибрация действует на перелом. Но мне было приятно, что на виброкушетке боль сразу проходила, поэтому спать без боли было хорошо. Вот тогда-то я и начал спать на виброкушетке...

**Вопрос:** Какая гарантия на вашу виброкушетку и сроки её эксплуатации?

**Виталий Демьянович:** У меня на работе установлены такие кушетки. Они работают несколько десятков тысяч часов, т. е. непрерывно несколько лет. Сейчас их выпускает небольшой завод, который эти кушетки делает с большим запасом прочности. Вместо мотора на триста ватт они ставят на полтора киловатта. Конечно, это чудовищный перебор по прочности, но зато кушетка способна работать с утра до ночи и целую ночь напролёт, не выключаясь. А если что-то сломается, то наши специалисты быстро

приезжают и делают замену.

## О движении

**Вопрос:** Виталий Демьянович, вы ограничиваете двигательный режим людям, у которых имеются какие-то нарушения в опорно-двигательном аппарате. Но ведь движение – это жизнь! И все другие врачи их рекомендуют, невзирая на состояние пациента. Почему так происходит?

**Виталий Демьянович:** Опорно-двигательный аппарат – это ваши суставы, позвоночник и кости. Конечно, от функционирования опорно-двигательной системы зависит не только ваше общее самочувствие, но и состояние вашего головного мозга, а также всех внутренних органов и даже просто настроение, т. е. опорно-двигательный аппарат определяет *активность вашей жизни*. Например, если у вас болят ноги, и вы не можете ходить, то и ваша жизнь радикально меняется. Так же влияет на ребёнка и сколиоз, т. е. нарушение осанки, когда ребёнок становится кривым и горбатым. Но если этот сколиоз вылечить, то ребёнок станет нормальным, красивым, и его жизнь радикально изменится, потому что окружающие начнут относиться к нему по-другому.

Люди говорят, что *движение – это жизнь*. Подобную фразу я слышу от своих пациентов многократно каждый день. Да, движение – это жизнь. И жизнь без движения, наверное, вообще невозможна. Но есть заболевания, при которых движение необходимо ограничивать или вообще исключать. Например, когда человек ломает ногу или позвоночник. В этом случае, если продолжать движение, то перелом не срастётся. Или же если у вас серьёзный артроз коленных, голеностопных или тазобедренных суставов, а вы пытаетесь активными движениями их вылечить, то результат будет прямо противоположным.

Ошибочно ведут себя специалисты, которые, поставив диагноз «артроз», приглашают пациента «качать» мышцы, утверждая, что благодаря этому его «сустав будет держаться». В результате человек с первой степенью какого-нибудь артроза, «качая» мышцы, через два месяца зарабатывает третью или четвертую степень. При этом если бы он не «качал» свои мышцы, а продолжал вести спокойный образ жизни, то с первой степенью жил бы лет пять или даже десять, не особо страдая. Потому что спокойный образ жизни до третьей-четвертой степени довести не может. А вот предлагаемые врачами тренировки легко разрушают сустав за пару месяцев.

**Ведущая:** Виталий Демьянович, наверное, в этом случае люди зависят от каких-то стереотипов, считая, что проблемы с суставами связаны с их слабыми мышцами.

Поэтому для исправления суставов и начинают их активно «качать», а на самом деле именно это действие при заболеваниях как раз и вредит, да?

**Виталий Демьянович:** Вот именно! То, что сильные мышцы защищают сустав – это сказки! Например, у большинства чемпионов – гимнастов, акробатов, занимающихся боевыми искусствами, футболом и так далее – мышцы изумительные, а вот суставы, как правило, абсолютно разрушены. У меня как-то был двадцатидвухлетний пациент из высшей футбольной лиги. Он играл до последнего, не зная о своей четвертой степени коксартроза. И, придя ко мне, он спросил: «А когда я смогу снова играть?» Я ответил: «Никогда!» И он пошёл учиться на журналиста. Конечно, жаль этого парня, пришёл бы он ко мне лет на пять раньше, то его можно было бы вылечить. Сейчас, конечно, он ходит, и даже без костылей, но при этом его суставы уже фундаментально разрушены.

И ещё скажу про опасность движений. Например, врач говорит человеку: «У тебя нога не сгибается, рука не поднимается, поэтому давай разминайся и как можно

больше занимайся физически, тогда разработаешь свои суставы, и будет тебе счастье...» Человек начинает заниматься, разминаться и бегать. И – чудо – ему становится легче! Однако легче-то становится не потому, что болезнь проходит, а просто при интенсивном движении и системных нагрузках в кровь выделяются *эндоморфины*, т. е. обезболивающие и улучшающие настроение вещества. Подобное состояние часто вводит людей в заблуждение, и они ещё интенсивнее начинают заниматься, а в результате за один-два месяца доходят до четвертой степени артроза.

Предрассудок, что *движение лечит суставы*, сохраняется ещё и потому, что артроз очень легко вызвать обездвиживанием сустава на два-три или больше месяцев, что часто бывает при переломах. Например, человек ломает руку или ногу, которые ему берут в гипс. Через два-три месяца перелом срастается, и гипс снимают, а суставы не работают, потому что зарастают. Врач, видя, что сустав не работает, потому что был обездвижен (все это хорошо знают), предлагает пациенту интенсивные занятия. Конечно, пациент начинает интенсивно заниматься, боль у него проходит, но при этом сустав продолжает портиться гораздо быстрее, чем до занятий. Такое бывает очень и очень часто...

Движение даже может быть *смертельно опасно!* Например, у человека инфаркт. Он чувствует боль за грудиной. Но при этом знает, что гулять полезно, и идёт гулять... и умирает...

Вот случай, когда у молодого человека была межрёберная невралгия. Она сопровождается болями в области сердца. При этом человеку больно вздохнуть, шевельнуться и даже кашлянуть. Человек думал, что у него инфаркт, и вызывал «Скорую помощь», но никакого инфаркта у него не было, а была просто невралгия, которая достаточно легко лечится. Такая ситуация повторялась и два, и три раза... В результате человек привык, что это не страшно.

А вот на пятый раз – возникла похожая боль, но намного слабее, – и это уже был настоящий инфаркт. А человек пошёл на работу, а затем на прогулку, во время которой и умер... потому что сердцу не хватило крови при такой повышенной нагрузке. В этом случае сердечная мышца отмирает, и человек умирает.

Однако для нормального и здорового организма движение, конечно же, является другом и продлевает жизнь. Например, возьмём детей. В период моего детства дети двигались очень много, особенно летом. В основном дети проводили весь день на улице, играя в подвижные игры, т. е. много бегали и проводили время на реке... Когда я ходил в детсад, то не мог спать днём. И мне разрешали гулять, чтобы не мешал тем, кто спал. И спали дети тогда всего по часу.

Но подвижные дети иногда могут себе навредить. Например, ребёнок побежал, споткнулся и повредил коленку. Полез на «шведскую стенку» – упал, что-нибудь растянул или поломал... Для работников садика – это ЧП. Поэтому за детьми нужен непрерывный присмотр. А чтобы не напрягаться и избежать происшествий, постепенно стали запрещать всё, что может навредить детям. Например, кто-то упал со «шведской стенки» – запретить «шведские стенки»; кто-то бежал по коридору, споткнулся о коврик и выбил себе зуб – запретить бегать. Да, дети перестали бегать, но время-то надо чем-то заполнять.

Недавно мне родители рассказали, что в садике дети *спят по четыре часа*. А это значит, что пока ребёнок спит – он ничего себе не повредит. А дальше – неспешное принятие пищи, а потом – настольные развивающие игры. То есть воспитатели создают себе удобства, стараясь максимально снизить активность детей, чтобы они не покалечились. Но только дети при этом не калечатся, а вырастают неуклюжими – не умеют ни бегать, ни прыгать, ни лазать, даже толком подраться не умеют.

Проблема усугубляется ещё и родителями. Маленький ребёнок – это большие хлопоты. Ребёнок, начиная с восьми месяцев, – это весьма активное существо. Маленький ребёнок может потянуть скатерть, свалить на себя что-нибудь, залезть куда-то, или ещё что-то сотворить. Чтобы этого избежать, сейчас родители всовывают ребёнку планшет, компьютер или телефон. Ребёнок сидит спокойненько и играет. Недавно я наблюдал, как годовалый малыш сидел пристёгнутый на детском стульчике и водил пальчиком по планшету, а мама кормила его в это время. То есть вся активность детишек уходит в компьютер, телевизор или ещё что-то подобное. Считаю, что современные дети растут неправильно.

**Ведущая:** В годик ребёнок делает первые шаги, и сама природа толкает его исследовать этот мир, везде залезть и всё потрогать.

**Виталий Демьянович:** А ему дают планшет, в который он тыкает, и ему этого хватает. А поскольку это противоречит природе, то дети растут, страдая от *гипокинезии*, т. е. от нехватки движения, и в результате вырастают физически неполноценными. У мальчиков формируются слабые мышцы, узкие плечи и широкая попа. В последнее время ко мне на лечение приходят слабые мальчики и хорошо развитые, сильные девочки. Происходит это потому, что девочки довольно рано начинают заниматься танцами, аэробикой, аква-аэробикой, пилатесом и т. п. В результате физически они развиваются лучше, чем сорок лет назад. А мальчики в это время свои гормоны сбрасывают в компьютерные игрушки.

У одной моей пациентки есть два сына. Старший учится в десятом классе. Однажды он сказал что-то такое, что не понравилось однокласснице, и она его избилла. Этот мальчик пожаловался на одноклассницу маме. Мама пошла разбираться в школу. В моё время такая ситуация была противоестественной, чтобы мальчика побилла девочка, и он пошёл жаловаться маме... Какой из него будет защитник

Родины или семьи – да никакой! Мягкое такое, медузообразное создание. Что с этим делать, я не знаю...

Ко мне приходят мальчики десяти-двенадцати лет с явными признаками мышечной дискинезии. При этом они ходят на футбол или на хоккей, т. е. занимаются спортом. Однако на этом фоне у них неправильно развивается скелет, таз, плечи и грудная клетка, поскольку тренировки происходят три раза в неделю по часу, а всё остальное время дети сидят у компьютера, телевизора, или за уроками.

Посмотрите на своих детей. Талия у ребёнка должна быть уже грудной клетки и плеч. Сейчас часто встречаются дети, у которых узкие плечи и большой живот, т. е. они имеют *грушеобразное, некрасивое тело*. У такого ребёнка внутренние органы располагаются неправильно, мышцы слабые, и объём лёгких очень маленький. На этом фоне развивается целый спектр болезней.

Тридцать-пятьдесят лет назад мальчики и девочки целыми днями занимались чем-нибудь физически: если не бегали на улице, то работали на огороде, рубили или носили дрова, топили печь. А сейчас слишком мало движения! Старайтесь не ограничивать физическую активность детей! Выйдите на улицу, и посмотрите, видите ли вы там играющих детей? Их нет ни зимой, ни летом. И даже если дети на улице, то они чинно ходят, стоят или сидят, поскольку в основном отвыкли двигаться.

**Ведущая:** Сейчас есть альтернатива в виде тренажёрных залов, куда ребята ходят накачивать мышцы. Как вы к этому относитесь?

**Виталий Демьянович:** Положительно. Лучше ходить в спортзал, чем пить пиво. Но я противник большого спорта.

**Ведущая:** Виталий Демьянович, значит, как только ребёнок начинает самостоятельно передвигаться, его не надо ограничивать в движениях? Чтобы ребёнок рос здоровым и крепким, с хорошим опорно-двигательным

аппаратом, и чтобы все внутренние органы у него хорошо развивались, лучше давать ребёнку возможность двигаться, но при этом следить за ним и ходить рядом?

**Виталий Демьянович:** Кстати, ещё немного о безумных запретах. В 1972 году мне было двадцать пять лет, и я служил в армии. Стояла невероятная жара, и всё горело. В это время вышел приказ по всей Советской армии: военнослужащим, в том числе и офицерам, – запрещается посещать пляжи! То есть никто из военных не имел права пойти на пляж, так как мог напиться и утонуть. Зачем нужны офицеры, которые могут напиться и утонуть на пляже в мирное время? Как таким офицерам можно доверять солдат, тем более, как они смогут воевать? Я считаю, армия только выиграет, если такой офицер утонет. На этот запрет я не обращал внимания и при любой возможности шёл на пляж и купался.

А сейчас то же делают с детьми! Я не удивлюсь, если скоро школьникам запретят посещать пляжи, если уже не запретили, чтобы они не тонули. Запретить всегда очень легко. Например, ребёнок умер во время кросса. Это, конечно, трагедия, но стоит ли всем запрещать кросс?

Вообще, такой подход очень вреден: дети в течение года не бегают, а потом выходят на этот кросс... Солдаты тоже регулярно не бегают, а выходят и сразу сдают кросс. Подобное испытание – это очень большая нагрузка на тело, причём известно ведь, что *любую нагрузку надо наращивать постепенно и регулярно.*

**Ведущая:** В школьном возрасте дети очень долго сидят на уроках, потом приходят домой и там сидят, делая домашнее задание. Им надо обязательно компенсировать это каким-то движением. Но при этом не надо отдавать ребёнка в большой спорт, так как девяносто девять и девять десятых процента – это возможность стать калекой и только одна десятая процента – стать чемпионом.

**Виталий Демьянович:** Даже только одна сотая

процента могут стать чемпионами. Мне родители жалуются, что ребёнка невозможно оторвать от компьютера, к которому он с детства привык. Значит, надо следить, чтобы двадцать пять минут он сидел за компьютером, а пять минут занимался физкультурой: приседал, отжимался, прыгал, подтягивался. Не сделал физкультуру – компьютер отключить наглухо. Если так поделаться месяц-другой, то ребёнок будет самостоятельно физически заниматься. Не очень давно в прессе описали смерть человека, который просидел за компьютером, не вставая, девяносто часов.

**Ведущая:** А для взрослых вы рекомендуете любые физические движения?

**Виталий Демьянович:** Да, любые движения. Поход за грибами, в спортзал или просто прогулки.

**Ведущая:** А третий возраст, когда наступает хрупкость костей, и в спортзал уже не пойдёшь?

**Виталий Демьянович:** Почему? В спортзал можно ходить в любом возрасте, просто нагрузки должны соответствовать.

**Ведущая:** То есть надо делать микродвижения?

**Виталий Демьянович:** Микродвижения – это физкультура для больных суставов и большого позвоночника. А если суставы хорошие, то можно заниматься и серьёзнее! Чтобы иметь здоровую спину – надо «качать» пресс! И ещё раз пресс! Но пресс можно укреплять только при здоровом позвоночнике! Вылечите позвоночник и закачивайте пресс, который предохраняет спину от травм и грыж. Крепкий пресс – это здоровая спина!

Когда человек наклоняется и что-то поднимает, то нагрузка на позвоночные диски очень большая. Например, я поднимаю пятьдесят килограммов, а расстояние между позвонками – два сантиметра, т. е. плечо рычага очень маленькое, и в этом случае на диск давит уже тонна... Это если я пользуюсь только спиной. Но если у меня хороший пресс, то при нагрузках напрягается прежде всего он. Пресс

зажимает живот и сжимает внутренние органы. Увеличивающееся давление растягивает позвоночник, с которого снимается нагрузка. При этом сила растяжения равна давлению внутри, умноженному на объём талии. Значит, чем шире у вас талия, тем больше способен растягиваться позвоночник. Поэтому я никогда не видел тонкой талии ни у балерин, ни у фигуристок, ни у штангистов, ни у боксёров, ни у борцов. Штангисты так вообще дополнительно одевают крепкие пояса, которые позволяют ещё больше повышать внутрибрюшное давление. Если у фигуристки тонкая талия, то её спина не выдержит тех нагрузок, которые бывают на соревнованиях.

**Вопрос:** Сейчас приближается весна. И все люди поедут на свои дачи, начнут копать огороды, и у них могут начаться проблемы со спинами и поясницами. Можете ли Вы дать какие-то рекомендации, как осуществлять это с наименьшими потерями для здоровья?

**Виталий Демьянович:** Да, могу дать рекомендации. Сейчас эти проблемы стали гораздо мягче, чем лет двадцать-тридцать лет назад. Люди стали меньше сажать картошку, а больше – цветы, т. е. уровень жизни всё-таки возрос. И это плюс. Если болит спина, то помогает хороший корсет. А также желательно немного разминаться. Дачные работы плохи тем, что они – сезонные, т. е. человек всего два раза в год работает интенсивно...

Конечно, хоть *активные* движения при многих заболеваниях и причиняют вред суставам, шее и всему позвоночнику, но ведь без них тоже плохо, а золотую середину современному человеку найти очень сложно. К тому же у многих просто нет времени. Поэтому я уже несколько десятков лет активно работаю над устройствами, которые позволяют людям двигаться круглые сутки с пользой для здоровья. Например, человек спит и потихоньку двигается, или просто лежит и потихоньку

двигается. Моя *виброкушетка* шевелит даже тех, кто не может сам двигаться. А вообще микродвижения надо делать даже тогда, когда это как бы и не принято: в метро, в ресторане, в театре, за обедом. Например, если едете в метро – шевелите хотя бы пальчиками рук.

## Проблемы большого спорта

**Вопрос:** Виталий Демьянович, а что вы думаете об участии в большом спорте?

**Виталий Демьянович:** Я считаю, что спорт хоть и радость, но и вред одновременно. При больших физических нагрузках человек чувствует эйфорию и радость, поскольку его организм вырабатывает *эндоморфины*, т. е. головной мозг выделяет вещества, близкие к наркотикам, которые позволяют преодолевать трудности. Например, под их действием человек может пробежать сотню километров и больше, может поднять запредельно тяжёлую штангу, и всё это ему доставляет радость. Но любой наркотик вызывает привыкание, а при переизбытке даже причиняет вред. Поэтому и подобная «радость» часто приводит к заболеваниям.

Конечно, миллионы лет назад избыток эндоморфинов помогал убежать от хищника и выживать. В этом случае лучше пожертвовать здоровьем, но сохранить жизнь. Сейчас такого нет. И я думаю – лучше недокрутить педали и недобежать, чем разрушить сустав. Хотя и я в юности был максималистом. В результате получил кучу травм, которые до сих пор мешают нормально жить.

Особенно *я против спорта больших достижений*. У меня регулярно бывают очень известные и знаменитые спортсмены.

Одна моя пациентка, женщина шестидесяти пяти лет, была олимпийской чемпионкой по метанию то ли диска, то ли

ядра, точно не помню. Это была очень мощная, сильная духом и телом женщина, но ходила она на двух костылях, с большим трудом перетаскивая своё тело. У неё были поражены тазобедренные и коленные суставы. Я у неё спрашиваю: «Как вы считаете, стоит ли олимпийское золото такой жизни?» Она ответила: «Не стоит! У меня дома два олимпийских чемпиона на четырёх костылях – я и муж-штангист».

Другой случай: пришёл футболист, которому было немного за шестьдесят. Он мог пройти без отдыха максимум пять метров с палкой, потом останавливался, чтобы отдохнуть. Поворачивался на кушетке с одного бока на другой в течение десяти минут, потому что не мог быстрее. У него был повреждён позвоночник, тазобедренные суставы, колени и все ноги. И этот человек был спортсменом из высшей лиги. Он мне говорил, что ещё двадцать лет назад делал стойку на спинке стула на одной руке, а сейчас уже не мог повернуться с боку на бок... Вот это и есть спорт больших достижений! Причём этот спортсмен не один такой, таких примеров очень много.

Надо сказать, что на одного дошедшего до олимпиа очень много тех, кто остановился немного раньше из-за своего тяжёлого состояния. Эти люди ничего не достигли, потому что кто-то сломался, а кому-то не хватило везения и удачи. Поэтому я считаю, что *большой спорт – это путь в никуда!*

Однажды ко мне пришёл спортсмен лет тридцати пяти. Он был вратарём хоккейной команды – здоровый, крепкий и мощный мужчина. Рассказал, что всю жизнь делал поперечный и продольный шпагаты даже без разминки. Причём в поперечном шпагате за счёт мышц поднимал ноги вверх. А года за два-три до прихода ко мне у него появился коксартроз, несмотря на который он дошёл до высшей лиги. Спортсмены высокого уровня, как правило, к боли

малочувствительны. Однако у него ограничилась подвижность в тазобедренных суставах. Чтобы убрать это ограничение, спортсмен начал усиленно их растягивать. Ко мне он пришёл так: нога за ногу. То есть он уже не мог нормально передвигаться, а когда садился, то переносил одну ногу вперёд, а другую оставлял сзади. И произошло всё это потому, что он усиленно растягивался, травмируя ограничительные хрящи-губы, которые активно разрастались и кальцинировались, сводя все движения суставов к нулю. Вот до какого состояния дошёл ещё один большой спортсмен.

Ещё один пример. Был такой известный хоккеист Александр Рагулин. Это был супермен по всем параметрам: и интеллект, и физика, и здоровье. Трёхкратный олимпийский чемпион, десятикратный чемпион мира, девятикратный чемпион Европы и СССР. И этот супермен умер в шестьдесят четыре года! Это был человек со сверхзадатками: сверхздоровый, очень целеустремлённый и умный, а умер всего в шестьдесят четыре!

Тогда я написал статью «Блеск и нищета большого спорта».

Очень часто такие спортсмены умирают в болезнях и безызвестности...

**Ведущая:** Отдавая всё своё здоровье...

**Виталий Демьянович:** Я считаю, что спорт не стоит здоровья. А большой спорт приносит вред не только людям, но и государству. Тот же Александр Рагулин со своими высокими человеческими качествами и способностями мог бы принести очень много реальной пользы нашему народу в любой другой сфере. С его целеустремлённостью он мог бы добиться успехов в любом виде деятельности. А голы – это, конечно, хоть и гордость, но я бы больше радовался, если бы он прожил сто двадцать лет и стал великим в чём-то другом.

И ведь кто поддерживает большой спорт? Не знаю как

сейчас, а вот раньше – это были производители пива, алкоголя и табака. По телевизору спортивный канал работал с утра до ночи, и спортивные соревнования шли каждый день. Производителям пива, алкоголя и табака было очень выгодно, чтобы большинство не лезло в спорт, а смотрело телевизор. А когда человек смотрит спорт по телевизору, то он курит, пьёт пиво и при этом толстеет.

**Ведущая:** Я тоже вас поддерживаю в таком мнении и считаю, что подобный спорт не стоит ни человеческой жизни, ни здоровья.

**Виталий Демьянович:** Олимпийские достижения не стоят этого! Раньше олимпиады и спорт были предназначены для подготовки воинов-защитников, а сейчас спорт ради спорта, т. е. люди кладут жизнь на пустяки. А теперь считается даже круто, когда любители танцуют со звёздами... То есть абсолютные дилетанты устаиваются оваций, даже бóльших, чем чемпионы. Что это? Полное вырождение, и людям уже всё равно, за что болеть? Не стоит такой спорт ни здоровья, ни медалей!

**Ведущая:** Но ведь детям нужно заниматься спортом?

**Виталий Демьянович:** Для детей сейчас занятия спортом весьма проблематичны, потому что стоят дорого. Вообще, я считаю, что дети должны заниматься спортом для здоровья, а это – *спорт малых достижений*. Ещё плохо, что в большом спорте ориентируются на конституцию и склонности ребёнка. Например, здорового и крепкого мальчика посылают заниматься штангой; агрессивного – на бокс; хилого – в шахматы, а тонкого и изящного отправляют на танцы. Почему? Потому что крепкий может добиться успехов в штанге, агрессивный – в боксе или борьбе, хилый (умный) – в шахматах, а тонкий – в танцах. Это же касается и девочек. Однако, я уверен, что надо развивать у детей не их сильные стороны, а слабые! Сильного и здорового – отдать на танцы или шахматы, а

плаванием вообще все должны заниматься, потому что каждый ребёнок должен уметь хорошо и правильно плавать. *Главное в спорте – дети должны быть здоровыми и гармонично развитыми.*

**Вопрос:** А нужны ли детям танцы?

**Виталий Демьянович:** Танцы тоже, считаю, детям очень нужны, так же как и аэробика. Чтобы ребёнок рос гармоничным, надо развивать у него сразу несколько сторон, особенно его слабые стороны – ведь цепь рвётся в самом-самом слабом звене...

Когда родители отдают ребёнка в большой спорт, они должны понимать, что шансов стать чемпионом у него совсем немного, а калекой – гораздо-гораздо больше.

В России каждый год чемпионами становятся человек сто-двести, а калеками – ещё умножить на сто. Подготовка (или покупка) чемпиона обходится сейчас в несколько десятков миллионов долларов. *Я бы хотел, чтобы эти деньги шли на массовый оздоравливающий спорт.*

В свои десять лет я был хилым и больным ребёнком, потому что родился сразу после войны. Маме тогда было далеко за тридцать, а папе за пятьдесят. Я имел кучу недостатков. Хилый, большой и рыхлый – таких очень любили бить. В мои десять лет мы переехали в маленький городок на Украине, и я сразу записался в спортшколу. Тогда это было бесплатно, а главное, брали всех без исключения, у кого было хоть малейшее желание туда ходить. Тренер прекрасно знал, что дети, возможно, никогда не будут чемпионами, но зато они будут здоровыми. Я никогда не пил, не курил, и вырос достаточно здоровым человеком, потому что эта спортшкола мне помогла. С десяти лет активно занимался лёгкой атлетикой, плаванием, боксом и борьбой.

**Ведущая:** Как раз тем, что у мальчиков укрепляет тело и дух. Хорошо бы на подобные спортшколы перенаправить

деньги и в нашем государстве.

**Виталий Демьянович:** А чтобы подготовить спортсмена на второй-третий разряд, нужно десять тысяч долларов, а на десять миллионов можно подготовить тысячу вторазрядников, вместо одного чемпиона. Я считаю, что для государства полезнее иметь тысячу вторазрядников, которые не будут пить и курить, хотя от этого пострадают производители пива и табака...

Однажды ко мне привели девочку десяти-двенадцати лет, которая уже была в олимпийском резерве, т. е. она была мастером спорта. И одновременно девочка уже была калекой по позвоночнику – это обычное дело для таких спортсменов из-за запредельно тяжёлых нагрузок. Девочка начала заниматься лет в пять, тренировки проводились ежедневно по пять-шесть часов. Естественно, тренер пытался выжимать из неё всё, поскольку был заинтересован сделать из неё чемпионку, а не здорового человека.

Первоначально спорт создавался для воспитания защитников, которые могли бы защищать семью, страну. Именно для этого мужчины занимались спортом. А женщины занимались, чтобы быть здоровыми, гармоничными, могли легко рожать и воспитывать детей. Очень хороший пример в этом плане – античность.

Детям очень полезно заниматься несколькими видами спорта, где они почти ничего не достигнут, но зато будут уметь плавать, бегать, правильно драться, бороться., т. е. всегда смогут постоять за себя. Подобные навыки гораздо полезнее для ребёнка, чем возможность стать чемпионом в каком-то одном виде спорта. Причём вероятность последнего очень мала, т. е. вряд ли он будет зарабатывать этим большие деньги, а вот вероятность, что он станет калекой – девяносто девять и девять десятых процента.

**Вопрос:** А как надо плавать для здоровья?

**Виталий Демьянович:** При плавании опускайте голову на выдохе под воду! Короткий вдох на поверхности – длинный выдох в воду. Так плавать полезно! Однако ко мне каждое лето приходят люди с шейными заболеваниями. Потому что они плавают, часами держа голову над водой! Вот например, попробуйте лечь на кровать и полежите хотя бы час, задрав голову кверху... Шее будет капут...

Кстати, насчёт обучения плаванию. Недавно ко мне попала женщина за шестьдесят лет с очень тяжёлой шеей. Она всю жизнь плавала с задранной головой. Я посоветовал ей взять учителя, который научит её правильно плавать. Через месяц она счастливая возвращается и говорит: «Я всю жизнь не понимала, как приятно плавать правильно – ты летишь и паришь, при этом не устаёшь». Понимаете разницу? То есть, когда голова в воде, можно плавать бесконечно долго, и в этом случае плавать даже легче, чем ходить.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, как вы относитесь к таким спортивным добавкам, как глюкозамин и хондроитин для суставов?

**Виталий Демьянович:** Хотя я уже и говорил про это, но ещё раз повторю. Добавки, особенно на больные суставы, не действуют! А веществ, из которых строится наш хрящ, человек получает с большим избытком при нормальном питании. Даже примерно в три раза больше, чем нужно. В Интернете можно найти материалы о том, что эти вещества – глюкозамин и хондроитин – абсолютно не работают. Например, считается, что «Акулий хрящ» якобы лечит онкологию, потому что у акул таких заболеваний не бывает. На самом деле, потом обнаружилось, что акулы тоже болеют. Тогда стали писать, что «Акулий хрящ» не лечит, а осуществляет профилактику онкологии. Но ведь профилактика и лечение – это очень разные понятия. Например, можно сказать, что яблоки – это тоже

профилактика онкологии, а также виноград, капуста и даже медитация. И таких профилактик множество. А через несколько лет начали писать, что «Акулий хрящ» лечит суставы. Почему «Акулий хрящ» должен лечить суставы? Ведь пока он никого не вылечил! А может, у них был огромный запас этого хряща, который перестали брать для лечения онкологии?

Время от времени выплывают такие препараты на основе хондроитина и глюкозамина как «Инолтра», «Артра», «Хондроксид», «Терафлекс», «Алфлутоп» и огромное множество других. Однако их лечебного действия я не видел. Хотя, например, в моей любимой газете «МК», которую я регулярно просматриваю, не один раз встречал заметки типа: «Вот у меня была четвертая степень коксартроза. Мне уже за шестьдесят. Я ходил на костылях, пропил месяц препарат «xxx» и сейчас обхожусь без костылей». Но если это так прекрасно работает, то почему люди до сих пор меняют суставы? Если, например, всего месяц надо пропить «xxx» за сколько-то там тысяч, даже при накрутке на эти средства примерно в сто раз больше себестоимости? Те, кто создают такие лекарства, берут просто желатин, т. е. разваренный хрящ, который стоит сто рублей, дают ему рыночное название и на выходе получают сто тысяч рублей. Покупают на миллион рублей, а на выходе получают сто миллионов рублей. Понимаете, да? Я уже говорил, что эти лекарства продавать даже выгоднее, чем наркотики. Они выгоднее даже, чем игорный бизнес и торговля оружием. К тому же, в рамках закона. Единственное, иногда их запрещают рекламировать как лекарство. Но при таких-то накрутках какая разница? Сейчас часто распространители берут базы у поликлиник или покупают их, а потом обзванивают бабушек и дедушек, предлагая им чудесные средства за сорок, пятьдесят и сто тысяч рублей. Бабушка обращается к сыну: «Сыночек, вот есть лекарство...». Сыночек понимает, что это обман, но

когда бабушка смотрит на тебя такими жалобными глазами... Конечно, на всё пойдешь. Этим и пользуются распространители, которые вместо лекарств часто продают БАДы, например, ту же «Инолтру». При этом говорят: «Вы пенсионерка, значит, вам скидка семьдесят процентов». Но даже при семидесятипроцентной скидке остаётся накрутка в тридцать раз больше, т. е. даже не в три раза, а в тридцать! Бабушка пьёт лекарство, которое ей не помогает, поэтому через полгода ей прописывают якобы другое средство. На самом деле это то же самое, только под другим названием...

**Ведущая:** Виталий Демьянович! А как быть спортсменам, которые употребляют эти спортивные добавки?

**Виталий Демьянович:** Спорт бывает разный. Например, хоть у марафонцев колени и разрушаются, но при марафоне человек бежит равномерно и без чрезмерных нагрузок. Чрезмерных нагрузок нет в борьбе, теннисе, баскетболе и волейболе. Но и там бывают неприятные ситуации, когда, например, в борьбе при ударе или подсечке у человека нога может пойти на излом в сторону или назад... Или волейболист прыгает вверх и неудачно приземляется... Или футболист – поскользнулся, получил удар по колену мячом или ногой – и начинается разрушение... Что в этом случае делать? Не знаю! Надо беречь ноги! Но я знаю одно: *если уже началось разрушение сустава, то каждая следующая травма будет возникать быстрее и проще предыдущей.* То есть, если футболист подвернул колено, и оно начало побаливать, то в следующий раз у него травма может произойти и при слабой нагрузке.

**Ведущая:** Значит, можно сделать вывод, что если человек занимается спортом и у него крепкие мышцы, то при этом не обязательно у него будет здоровым весь опорно-двигательный аппарат, а также здоровая шея и здоровый позвоночник. Поэтому очень важно знать, как правильно подходить к оздоровлению своего тела.

**Виталий Демьянович:** Конечно! Я лично считаю, что спорт высоких достижений приносит только вред. Когда-то я даже написал статью «Блеск и нищета большого спорта». Она есть на моём сайте, можете посмотреть. Я написал её после смерти Александра Роголина, о котором я вам уже говорил.

И вывод такой: до олимпийского золота доходит один из многих тысяч претендентов, а вот до костылей доходят многие спортсмены, которых мы не видим.

## **О полноте, лишнем весе, ожирении и женской привлекательности**

**Ведущая:** Виталий Демьянович, сегодня мы с нетерпением ждём очередных ваших ответов на очень важные и жизненно необходимые вопросы о лишнем весе и женской привлекательности.

**Виталий Демьянович:** Здравствуйте, уважаемые слушатели! Я с радостью отвечу на ваши вопросы. И сегодня мы поговорим о полноте. В первую очередь – о женской полноте, т. е. о приятной полноте. Сейчас считаются модными очень худые девушки и женщины. Каждый день рекламируется огромное количество способов похудеть. Однако, прежде чем говорить о полноте, надо разобраться, где кончается здоровая полнота и начинается, грубо говоря, тяжёлое ожирение.

Полнота – это нормальное состояние. Например, несколько тысяч лет назад в моде были женщины, близкие к шарообразной форме. Это подтверждает и множество оставшихся с тех пор скульптур женщин. Причём, по-видимому, такими были самые «модные» женщины в то время. Происходило это, вероятно, потому, что бесперебойное снабжение едой не гарантировалось, и худые женщины имели меньше шансов выносить ребёнка.

При этом полные женщины рожали больше детей... Что и ценилось мужчинами. В результате в геноме осталось больше следов от полных женщин.

Прошло несколько сотен лет, и наступило средневековье. Тогда и появился образ худенькой тоненькой женщины, этаким вечной девственницы, типа Матери Божьей. Подобную женщину и воспевали рыцари, вешая шарфик на руку и совершая подвиги. Однако, это была платоническая любовь, без продолжения рода. Детей такие женщины практически не оставляли, потому что рыцари чаще женились на женщинах, у которых было больше здоровья, которые могли постоять за себя и рожать детей.

Даже во времена классической греческой и римской античности в моде были полные женщины. Этаким дебелим, упитанным матронам, хотя с голодом тогда особых проблем не было. Чтобы убедиться в этом, посмотрите альбомы по тем временам.

Сто лет назад у большинства женщин бёдра были шире, чем плечи, т. е. жир у них распределялся по женскому типу – в основном на бёдрах, ягодицах и внизу живота. И вот пришло наше время, двадцатый век. Во времена моей молодости, пятьдесят лет назад, у большинства женщин плечи сравнялись с бёдрами и стали примерно одной ширины, с талией где-то посередине. И это стало нормой.

**Ведущая:** Вероятно, это связано с тем, что женщины начали заниматься спортом?

**Виталий Демьянович:** Да, конечно, спорт, увеличились нагрузка и домашняя работа, но плечи и попа стали сравняться не во время женской работы, а уже у девочек во время их роста. Сейчас уже редко встречаются девушки и женщины, у которых плечи и таз одинаковой ширины, поскольку у большинства из них плечи стали значительно шире попы. И это уже тоже считается нормой.

А где на самом деле норма, я не знаю, поскольку мне

нравятся и современные девушки, и девушки времён столетней давности, и пятидесятилетней... Я считаю, что все девушки хороши, и дело не в этих пропорциях.

Мода на очень худых девушек появилась где-то в начале шестидесятых годов. Однажды некий английский фотограф сфотографировал очень худую девочку на велосипеде, похожую на чертёнка-бесёнка без признаков пола. Фотографию с этой девочкой, да и её саму стали везде широко продвигать и активно рекламировать. Есть мнение, что подобное произошло потому, что люди, занимающиеся модой, особенно мужчины, очень часто отличаются нетрадиционной ориентацией, причём разных направлений. Именно эти люди выбирали модели, которые подходили под их извращённый вкус. При этом подобные девушки не могут ни забеременеть, ни родить. И вообще, их можно рассматривать как игрушки, но не как матерей. Однако, пропаганда худобы продолжается...

Есть несколько критериев полноты. Один из них определяет нормальный вес в килограммах как рост в сантиметрах минус сто. Более сложный критерий – это масса тела, делённая на рост в квадрате. Например, масса сто килограммов, а рост два метра, т. е. сто делим на четыре (два метра в квадрате будет четыре) и получаем индекс полноты, равный двадцати пяти. Но на самом деле подобные определения, конечно, туфта. Например, приходит ко мне девушка, ростом сто семьдесят сантиметров, а вес у неё сорок два килограмма. При этом она может быть невероятно худой, а может быть и полненькой, если у неё тонкие кости и позвонки.

Другая девочка при том же росте в сто семьдесят сантиметров весит, например, семьдесят килограммов, но при этом выглядит крайне худой, потому что у неё широкие кости и хорошая мышечная масса, без подкожных жировых отложений. Всё это обязательно надо учитывать.

В пользу худых ходит легенда, будто они долго живут – и

это неправда! У худых людей свои болезни, а у полных – свои, т. е. полные болеют от одних причин, а худые – от других. Если же смотреть на продолжительность жизни, то можно заметить, что дольше всех живут люди с нормальным весом плюс десять процентов. В этом случае, если ваш рост сто семьдесят сантиметров, то вес должен быть примерно семьдесят пять килограммов, а если рост сто шестьдесят сантиметров, то вес - шестьдесят с небольшим килограммов. Это определение справедливо не только для женщин, но и для мужчин, хотя, конечно, надо учитывать и их физические кондиции.

В случае, когда человек занимается штангой или борьбой, то, конечно, у него вес будет больше, потому что у такого человека формируется широкая, толстая кость на фоне больших мышц.

У современных девушек, а часто и у юношей случается такая неприятная вещь, как выросший живот. И это бывает даже у худых. То есть девушка или юноша худые, а живот выглядит как этакое круглое хорошее брюшко. Девушка понимает, что это некрасиво, и мечтает похудеть, чтобы стать, как какая-нибудь манекенщица, типа Наоми Кемпбелл, у которой на животе нет ни жиринки. И вот такая девушка, уже будучи худой, начинает ещё худеть, а в результате у неё портятся грудь, лицо, и даже кожа начинает обвисать – в общем, ничего хорошего не происходит, но при этом живот как был, так и остаётся.

Такое ожирение, когда на фоне худобы торчит живот, называется *абдоминальным* ожирением. При таком ожирении убрать жир изнутри живота очень сложно, поэтому до него лучше не доводить. А чтобы не доводить себя до подобного ожирения, надо соблюдать сбалансированное питание, употреблять достаточное количество грубой клетчатки и ограничивать сахара и жиры, а также регулярно заниматься достаточно интенсивной зарядкой.

Мне встречались мужчины и женщины с ожирением внутренних органов, так называемым висцеральным ожирением. Чаще оно бывает у мужчин. Например, мужчине тридцать – тридцать пять лет – это самый расцвет мужской силы и красоты, а живот у него, как у сильно беременной женщины. При этом мужчина занимается спортом, борьбой, играет в футбол, бегаёт и даже «качает» пресс, но живот у него не уменьшается. Что с этим делать?

Мои эксперименты со многими людьми показывают, что от абдоминального ожирения избавиться невероятно трудно. Где-то года два-три назад что-то подобное начало происходить и у меня. Мой рост сто восемьдесят пять сантиметров, а вес сто килограммов – рост и вес у меня сохраняются с восемнадцати лет. И вдруг я почувствовал, что объём живота стал больше объёма бёдер, и штаны перестали держаться, т. е. стало невозможно ходить без подтяжек. Однако мне удалось убрать это безобразие практически за год, но только при использовании *виброкушетки*.

**Ведущая:** А если нет виброкушетки, то необходимы дополнительные физические нагрузки?

**Виталий Демьянович:** Да, наверное, но я не знаю, как и сколько их нужно делать, если человеку тридцать-сорок лет.

**Мария:** А если человек очень худой, и у него не получается поправиться?

**Виталий Демьянович:** А поскольку реклама идёт только на похудение, то в этом случае, наверное, надо больше кушать жирненького, сладенького и вкусненького, но при этом заниматься спортом, чтобы мышцы росли. Спорт стимулирует обменные процессы, ну и, соответственно, рост мышц. Поэтому, девушки – не худейте!

Однажды ко мне на приём пришла красивая девушка шестнадцати лет – натуральная блондинка с тонкой талией

и хорошей большой грудью. Она мечтала похудеть, а я её отговаривал. Она ушла от меня лет в семнадцать лет и снова появилась в двадцать. Вес у неё остался тот же, но грудь без лифчика висела уже ниже пупка. Оказалось, что девушка уже несколько раз худела. После каждого похудения её жировая ткань исчезала, а потом, когда она поправлялась, то жир снова появлялся, но не там, где был. В результате грудь опустилась. И вот представляете, молодая девушка двадцати лет с грудью, висящей ниже пупка. Я понимаю, что ей надо делать операцию. Но мне говорят, что ей надо сначала родить, а этого она сделать не может, потому что стесняется раздеться перед молодым человеком. Так что хорошо питайтесь, но при этом активно занимайтесь физкультурой и «качайте» мышцы.

По материалам Ассоциации американских страховых обществ, а это миллионы рассмотренных историй людей, которые там проходили проверку, – *дольше всего живут слегка полноватые люди.*

Опять же, для худой женщины и худого мужчины свойственен желчный и сварливый характер. Это подтверждают и такие исторические личности, как сварливый и желчный Дон Кихот, и добродушный улыбающийся Санчо Панса. А ещё, например, жена Сократа, Ксантиппа... Говорят, будто он отравился из-за её злобного нрава. Известно, что Ксантиппа была очень худая, при этом желчная и стервозная баба.

**Ведущая:** Виталий Демьянович, возможно, сейчас навязывают какой-то женский образ, который явно противоречит женскому естеству. Ведь все женщины разные, и каждая имеет свою фигуру и формы. Подобное навязывание развивает у женщин неуверенность в себе на фоне отсутствия воспитания в принятии себя такой, какая ты есть.

**Виталий Демьянович:** Да, конечно. Ведь есть много

пухленьких, толстеньких, но невероятно хорошеньких девушек. И я уже приводил пример с тридцатипятилетней женщиной, вес у которой был сто сорок килограммов при росте в метр восемьдесят. Невероятно красивая женщина с тонкой талией и мускулистым животом. У меня было и много манекенщиц, которые рядом с этой дамой выглядели невидимками, потому что на них никто не обращал внимания. И были пухленькие девушки с гармоничной фигурой, хорошей осанкой, втянутым животом, грудью, которая смотрит вверх и прямой шейкой – очень красиво.

**Ведущая:** В общем, можно сделать вывод, что красота женщины не зависит от килограммов.

**Виталий Демьянович:** Да, и ещё, хочу заметить, что эти худенькие девушки типа манекенщиц, как правило, очень плохо беременеют, а если беременеют, то плохо вынашивают, дети у них часто рождаются больными, и молока, как правило, не бывает, или бывает мало. То есть у них появляется следующее поколение заведомо болезненное и худое. Наверное, отсюда и это слово «худоба», т. е. что-то плохое и некачественное.

Да, милые девочки, девушки и женщины, не старайтесь похудеть и не толстейте – держитесь золотой середины!

**Ведущая:** Да, потому что постоянные диеты только провоцируют наш организм делать запасы. Например, если у вас был вес семьдесят пять килограммов, и вы соблюдали какую-то жёсткую диету в течение двух-трех недель, испытывая все тяготы от неё, то, пережив эти неприятные состояния, вы получите восемьдесят килограммов, потому что ваш организм знает, что в любой момент пищу могут забрать, поэтому надо делать запасы. Такая программа миллионами лет заложена в наш организм.

Есть даже какой-то фермент в крови, который вырабатывается во время голоданий. И чем больше его в крови, тем активнее организм накапливает лишние килограммы.

**Виталий Демьянович:** Кстати, интересно, что когда родители всеми силами пытаются накормить ребёнка, то он плохо ест и худеет. А когда ребёнка ограничивают в еде – он ест очень хорошо. И это на самом деле так.

**Ведущая:** А ещё физиологи говорят, что красота – это правильное и гармоничное распределение жира под кожей, т. е. жир – это то, из чего лепится красота человеческого тела. Ну, женского, наверное, в большей степени.

**Виталий Демьянович:** Я наблюдал культуристов обоего пола и считаю, что ничего хорошего в этом нет, особенно для девушек, юноши ещё так-сяк...

**Ведущая:** А ещё, наверное, мы не сказали главного, о том, что у женщин в жировой ткани вырабатываются или хранятся женские гормоны, которые обеспечивают её молодость, женственность и красоту.

**Виталий Демьянович:** Опять же, если нет жира на попе, то при падении копчик может повредиться. А при наличии жирка копчик не ломается. А если копчик сломается, то это очень плохо... Копчик – это такая маленькая косточка внизу позвоночника, и он бывает очень болезненным. Неоднократно я лечил эти состояния, поэтому знаю. А если попа нормальная – то, как ни падай, копчик остаётся целым.

**Ведущая:** И это большой плюс от больших красивых ягодич, которые защищают копчик при падении.

## Питание

**Виталий Демьянович:** Сегодня мы поговорим о питании. Эту тему мне предложили пациенты, которые часто задают вопросы о правильном питании, чтобы быть здоровыми. И хотя эта тема очень большая, но мы попробуем сориентироваться в ней.

Питание может как сохранять, так и подрывать здоровье. Правильно питаться нужно с самого раннего детства.

Ко мне часто приводят явно обкормленных детишек лет пяти. Это толстые, жирные и с большим пузом дети. Причём их родители и бабушки жалуются, что эти дети якобы совсем мало едят, т. е. в основном голодают.

На самом деле, ни одно живое существо не станет голодать при наличии хоть какой-то еды. Например, когда моей старшей дочери Милене было пять лет (сейчас ей сорок шесть), она пожила месяц с бабушкой и после этого перестала нормально есть. Чтобы её накормить, надо было потратить более двух часов. Бабушка считала, что ребёнок должен есть больше, чем ему хочется, особенно если это что-то полезное. В результате ребёнок при виде пищи стал впадать в истерику – не хочу и не буду! То есть девочку явно перекормили, хоть она и не была толстой. В отпуске, собираясь на пляж, я предложил взять с собой только воду и фрукты. Ребёнок согласился и был счастлив. Целый день были на пляже, а в шесть вечера я слышу, как она грызёт сухарь, который нашла под лавочкой. Мы сухарь, конечно, отобрали и поехали домой. Часа через два добрались до стола, и за пять минут ребёнок всё съел. Это самая лучшая политика: *не хочешь есть – гуляй до следующего кормления.*

**Ведущая:** Но некоторым родителям это очень трудно применить.

**Виталий Демьянович:** Некоторые боятся, что ребёнок отощает и помрёт с голоду. Не помрёт! Ни одно живое существо не умрёт с голоду, если есть еда. У моего ребёнка была ещё одна проблема: молока у мамы было недостаточно, поэтому девочку с пяти месяцев подкармливали, и она привыкла плеваться. Сосёт-сосёт бутылочку, а потом выплёвывает. Всё вокруг в молоке, а ребёнок счастлив. Постепенно одной бутылочки стало не хватать – и потребовалось уже три бутылочки, из которых она две выплёвывала, а одну выпивала. А тогда питание в бутылочках давали только по норме, и дополнительное надо было доставать. И вот однажды, когда ребёнок выплюнул молоко,

то мы отобрали у него бутылочку и поставили на шкаф. Ребёнок жутко скандалил. В следующее кормление она полбутылочки высосала и опять стала выплёвывать. Мы снова отобрали. После этого она перестала выплёвывать молоко, т. е. больше подобного ни разу не произошло. Ни разу!

**Ведущая:** Значит, чтобы ребёнок ел с аппетитом, надо какое-то время выдержать его на голодном пайке?

**Виталий Демьянович:** Очень вредно, когда у ребёнка есть постоянный доступ к еде. Желудочно-кишечный тракт похож на двигатель внутреннего сгорания: наполнение–зажигание–выброс–выхлоп–очистка, т. е. он действует периодически. В этом случае ребёнок должен есть три-четыре раза в день и не чаще!\* А при свободном доступе к еде, особенно к конфетам, аппетита, конечно, не будет.

---

\* по рекомендациям органов здравоохранения, четыре-пять раз в день – прим. ред.

**Вопрос:** А как часто надо принимать пищу?

**Виталий Демьянович:** Ещё при советской власти журнал «Здоровье», газета «Известия», а также «Правда» постоянно писали: хотите похудеть – ешьте чаще. Например, если вы привыкли употреблять еды на три тысячи килокалорий в день, то съдайте это всё не за три приёма, а разбейте на пять-шесть или даже на восемь приёмов, и тогда вы похудеете. Да, конечно, похудеете, поскольку при таких частых приёмах пищи она усваивается очень плохо, а вы просто работаете на туалет, т. е. в отходах остаются непереваренные белки, углеводы и т. п.

В норме пища в желудке, в зависимости от её вида, находится несколько часов, потом идёт в двенадцатиперстную кишку, где смешивается с желчью, затем попадает в тонкий кишечник, допереваривается и всасывается, после этого

переходит в толстый кишечник, там обезвоживается, и остатки выбрасываются.

Если же мы принимаем пищу каждый час, то добавляя в желудок новую пищу, в котором уже что-то есть, мы его очень обременяем, потому что желудок не в состоянии правильно её обработать. Далее перемешанная и недообработанная ферментами пища поступает недопереваренной в кишечный тракт. А там до пяти килограммов разных бактерий, в том числе и не очень полезных, которые начинают на этой пище бурно размножаться, вызывая метеоризм, т. е. живот ваш пучит, он болит, но вы при этом не толстеете.

**Ведущая:** А сколько раз надо есть?

**Виталий Демьянович:** Взрослым людям я советую принимать пищу не более двух раз в день – немного в обед и вечером.

**Ведущая:** А чайку с конфеткой днём можно?

**Виталий Демьянович:** Можно, но без хлебushка, без масла и без печенья.

**Ведущая:** А фрукты?

**Виталий Демьянович:** Фрукты – это отдельный вид еды, мешать их ни с чем не надо.

**Ведущая:** А для детей?

**Виталий Демьянович:** Дети должны питаться четыре раза, включая полдник. У ребёнка желудок работает так же, как и у взрослых, поэтому надо, чтобы он полностью очищался.

**Ведущая:** Значит, чтобы пища усваивалась, перед каждым её приёмом ребёнок должен быть голодным?

**Виталий Демьянович:** Конечно! А теперь, как можно отличить голод от аппетита. Аппетит можно вызвать искусственно, например, когда человеку не хочется есть, но он считает, что надо. Этому способствуют красивые тарелочки, красивая сервировка блюд и приятная компания. И вот люди сидят часами и ковыряют еду. И это вопрос

привычки. Когда же человек голодный, то он ест всё, что угодно.

**Ведущая:** Значит, для еды надо обязательно проголодаться?

**Виталий Демьянович:** Да! Потому что если пища не усваивается в тонком кишечнике, то её усваивают не очень полезные бактерии в толстом кишечнике.

**Ведущая:** Может, с этим связаны проблемы с животиками у маленьких?

**Виталий Демьянович:** Да, скорее всего. Лет сто назад жил известный физиолог Илья Ильич Мечников, и он первым заметил, как толстая кишка вредит млекопитающим. И сравнил мышку и воробья, который питается зёрнами. Мышка живёт около года, а воробей лет двадцать пять. Крыса живёт три года, а попугайчик – тридцать-пятьдесят лет. Кошка живёт двадцать лет, а ворон может и сотню прожить. Мечников объяснял это тем, что в толстом кишечнике у млекопитающих много бактерий, которые их попутно потихонечку отравляют, сокращая жизнь.

**Вопрос:** Но ведь ребёнка невозможно вырастить на вегетарианской диете?!

**Виталий Демьянович:** Я не призываю совсем отказываться от белков. Ребёнок может получать и животные белки, и растительные, просто их должно быть не так много, как принято сейчас.

Например, есть такое заболевание как *фенилкетонурия*. У ребёнка с такой болезнью не усваивается одна из аминокислот. И если ему сохранить общепринятое питание, то такой ребёнок вырастет дебилом, поскольку эта аминокислота отравляет его организм. Сейчас каждому новорожденному ребёночку в пелёнку кладут бумажку-индикатор, если бумажка посинела, значит, у ребёнка фенилкетонурия. Тогда ему назначают малобелковую диету, т. е. ребёнок употребляет только те белки, в которых

минимум этой аминокислоты. В этом случае вырастают вполне нормальные люди.

**Вопрос:** А вот молоко даже йоги рекомендуют регулярно пить...

**Виталий Демьянович:** Изначально молоко предназначено детёнышам, когда они быстро растут – быстро растёт их скелет и мышцы. В этом случае белок из маминого молока – это хорошо сбалансированное питание. Когда люди приручили скотину, научились её доить и стали употреблять молоко, то его не все могли усваивать – некоторые даже умирали. Сейчас большинство людей потребляет молоко до глубокой старости. Но и для них это не совсем нормально. И сейчас многие люди молоко просто не усваивают. Скорее всего, у таких людей среди предков не было животноводов.

Например, наши предки давно начали пить алкоголь. Ещё князь Владимир говорил: «На Руси есть веселие и питье, так тому и быть!» Люди, которые не переносили алкоголь, за тысячу лет просто вымерли. А народы, которые алкоголь не употребляли (ненцы, якуты, чукчи, эскимосы), при появлении алкоголя, фактически отравляясь, моментально спивались. Но те же чукчи и индейцы регулярно употребляли разные грибы, и им ничего не делалось, а для белых людей подобные грибы – это страшный яд. Просто алкоголь – это уже привычный для нас яд, а северные народы к нему до сих пор ещё не адаптировались.

Вообще, люди генетически разные – кто-то может питаться одними белками, у них система налажена, лишнее выбрасывается, и человек остаётся здоровым. А некоторых даже небольшой избыток белка отравляет.

*Малобелковая пища часто способствует выздоровлению, особенно при полиартритах и полиартрозах.*

**Вопрос:** Расскажите о том, как лучше сочетать

продукты.

**Виталий Демьянович:** Ещё царь Соломон советовал не есть хлеб с мясом, а соблюдающие кашрут евреи не едят молочное с мясным. Теория *раздельного питания* утверждает, что картошку нельзя сочетать с мясом, потому что в этом случае оба продукта плохо усваиваются, поскольку картошке, хотя бы первые двадцать минут, нужна щелочная среда, а мясу – кислая. Щелочная и кислая среды нейтрализуют друг друга и вызывают расстройства пищеварения.

Очень *вредной едой* являются и различные салаты, особенно оливье, в котором смешано много продуктов: картошка, горошек, мясо, огурцы, майонез... После такой еды у многих животы долго не могут прийти в норму. В них всё это не переваривается и гниёт. Причём гниение начинается ещё в туго набитом желудке. Интересно, что в этом случае помогает стаканчик «Пепси-колы», которая хорошо подавляет гнилостное брожение, и пища в желудке не портится. Можете провести эксперимент: возьмите стакан молока, компота, сока, «Колы», в каждый положите по кусочку мяса и хлеба. Везде эти продукты испортятся, а в «Коле» – нет.

Известный физиолог, врач *Герберт Шелтон* пропагандировал *раздельное питание*. Он прожил, кстати, девяносто лет. Прочитав об этом в 1972 году, я начал на себе пробовать его метод. Полгода я питался таким образом и чувствовал себя прекрасно, однако небольшие нарушения приводили к неприятным последствиям. Происходило подобное, потому что организм переставал сопротивляться вредным микробам. Поэтому я советую даже при *раздельном питании* иногда нарушать правила, чтобы организм был готов к разным жизненным ситуациям. Я подобное делаю раз-два в неделю.

Например, помидор с хлебом сочетать очень вредно, в

животе начинается брожение. Но, если вы так делаете раз в месяц, то организм не будет на это реагировать.

Организм должен быть готов ко всему. На Антарктиде практически стерильный воздух, и людям там хорошо, но когда они возвращаются в Европу и особенно в Москву, то начинают сильно болеть. Потому что они отвыкают от вредных бактерий, и их иммунитет ослабляется.

То же касается не только отдельного питания, но и купания в ледяной воде. Если делать всё это понемногу и регулярно, то можно приучить себя и к холодной воде, и к горячей сауне, и т. д.

Когда-то я занимался боксом и абсолютно не употреблял алкоголь. Один мой друг приехал с Байконура с чемоданом марочных вин. Я дегустировал с ним вино. За вечер вдвоём выпили вместе около полулитра вина. После этого на тренировке мне стало очень плохо, потому что организм абсолютно отвык от алкоголя. Потом, занимаясь другими видами спорта, я специально выпивал по двести граммов вина и шёл на тренировку. Таким образом я целенаправленно готовил свой организм, чтобы даже после алкоголя можно было тренироваться, не чувствуя себя плохо.

**Вопрос:** Виталий Демьянович, Нателла, а вы, случайно, не вегетарианцы?

**Виталий Демьянович:** Я не вегетарианец!

**Ведущая:** А я вегетарианка большую часть своей жизни. И мы оба хорошо выглядим.

**Виталий Демьянович:** В прошлом я в течение двенадцати лет не ел мяса, но сейчас иногда грешу – не каждый день, но раз-два в неделю могу съесть кусочек мяса.

**Ведущая:** Значит, вы на самом деле не совсем мясоед? А почему вы двенадцать лет были вегетарианцем?

**Виталий Демьянович:** В двадцать пять лет у меня начались аллергии, которые довольно бурно протекали на фоне моих занятий спортом. А когда я перестал есть мясо, то

всё прошло.

**Ведущая:** И без медикаментов?

**Виталий Демьянович:** Да, без медикаментов! У моей мамы в пятьдесят пять лет тоже началась аллергия. С моей подачи она перестала есть мясо, и всё прошло. У моей младшей дочки аллергия началась в пять лет. Я придержал ей белки, и тоже прошло.

**Ведущая:** Вы можете рекомендовать вегетарианство как средство избавления от аллергии?

**Виталий Демьянович:** Да, *малобелковая диета* помогает избавиться от аллергии. Аллергия – это бурная реакция иммунной системы организма на всякие пустяки. Аллергия говорит о том, что в этой системе слишком много сил. Придержите белки, и будет легче.

**Ведущая:** Считается, что женщины едят меньше, и поэтому они без мяса обходятся легче. А вот мужчины без мяса буквально не могут жить, потому что мясо – это мужская сила...

**Виталий Демьянович:** Чушь полная! Я вот жил без мяса двенадцать лет, при этом интенсивно тренировался, и хотя белков ел мало, но мои мышцы не пропали. Физика у меня до сих пор держится.

**Вопрос:** Как вы думаете, на чём основаны методики оздоровительного голодания?

**Виталий Демьянович:** Голод – это стресс, который стимулирует защитные силы организма. Например, война – тоже стресс, поэтому на войне люди болеют гораздо реже. Всякие паразиты – это стресс, поэтому и паразиты тоже могут лечиться. Например, когда дерево не плодоносит, то его веточки подрезают, и после этого появляются цветочки и плоды. Скорее всего, голод работает так же. Я пробовал голодать пять дней, но ничего не почувствовал, и есть не хотелось. А один мой друг голодал пятьдесят три дня и

похудел на пятнадцать килограмм.

Скоро Новый год, который люди обычно изобильно празднуют, поэтому у меня после Нового года появляется много пациентов с обострениями. У них болят суставы, позвоночник и шея, потому что на праздник они объедаются белковой пищей и сидят за столом не по десять минут (столько по времени должен есть голодный человек), а долго-долго. До и после Нового года люди едят, едят и едят... Ещё Гомер писал: «Праздников остерегайтесь, пища обильная многих мужей убивает». Не объедайтесь на Новый год, чтобы не стать моими пациентами после него!

**Благодарность:** Благодарю Виталия Демьяновича и ТВ «Жизнь» за практичную информацию о микродвижениях, а также за диетические и другие рекомендации по поддержке здорового образа жизни. Здоровья вам и успехов в делах!

**Виталий Демьянович:** Очень приятно. Спасибо. Доброе слово не только всем приятно, но и очень помогает в жизни.

## Дыхание

**Виталий Демьянович:** Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня я поговорю о дыхании. Даже для того чтобы пища усваивалась, надо дышать, поскольку пища сгорает в кислороде воздуха, которым мы дышим. Чем доступнее ресурс, тем меньше организм его накапливает. Например, запасов питательных веществ от пищи хватает на несколько недель, запаса воды хватает на несколько дней, а воздуха – всего лишь на несколько минут. Для большинства людей даже пять минут без воздуха, это верная смерть. Таким образом, воздух – самый доступный ресурс.

Когда на Земле возникла жизнь, то свободного кислорода не было, поскольку среда была бескислородной. Организмы использовали химические растворы разных веществ и воду. Используя энергию Солнца, они при этом

выделяли кислород. Первая катастрофа на земле случилась из-за кислородного отравления, так как для организмов того времени кислород был чрезвычайно ядовитым газом. К счастью, некоторые организмы научились его использовать для переработки других организмов. Таким образом решались две задачи: использовался лишний кислород и выделялся углекислый газ, который был необходим растениям для фотосинтеза. Так вот ещё с тех времён *кислород остался ядовитым газом для всего живого, в том числе и для людей.*

У людей существует множество барьеров, которые защищают клетки от лишнего кислорода. Раньше люди дышали, как кошки, собаки и птицы, т. е. брали из воздуха кислорода ровно столько, сколько было нужно, ведь это был абсолютно доступный ресурс, и запастись его не было смысла. Потом люди выяснили, что без кислорода жить невозможно, а углекислый газ настолько вреден, что им можно отравиться насмерть. И был сделан вывод, что если кислород полезен, то надо дышать активнее.

Помню в детстве зарядку в детском садике – «вдох глубокий – руки шире». Человек ещё ничего не сделал, а уже начинает заранее усиленно дышать. И что из этого получается? Ребёнок пробегает десять метров, затрачивает ничтожное количество энергии, его организм использует кислорода очень мало, однако ребёнок дышит глубоко и часто, т. е. берёт воздуха в десятки раз больше, чем нужно для такой нагрузки, потому что этот ребёнок привык активно дышать при минимальных нагрузках.

У меня обычно пожилые люди даже при поворотах на кушетке дышат очень глубоко и часто. Однако подобное дыхание – это очень вредная привычка!

Люди вообще уже привыкли брать лишний воздух в любых ситуациях. Обычно советуют в экстремальной ситуации дышать глубоко. Но *при глубоком дыхании из организма активно выводится углекислота, и нарушается*

необходимый баланс между углекислотой, которой становится мало, и избыточным кислородом.

Кстати, люди не ощущают недостаток кислорода. Например, если дышать каким-то нейтральным газом типа гелия, аргона, или даже азота, то удушья не чувствуется, а просто человек теряет сознание, т. е. всё происходит безболезненно.

**Ведущая:** Но мы с раннего детства вырабатываем привычку дышать глубоко по любому поводу и при малейшей нагрузке. К чему это приводит?

**Виталий Демьянович:** Я расскажу про себя. Сейчас мне семьдесят один год, а в детстве я был болезненным ребёнком. Чтобы окрепнуть, я записался в спортивную школу, параллельно увлёкся йогой, тренировал йоговское дыхание, а также в бассейне нырял на время и регулярно делал упражнения по задержке дыхания. Потом поступил в институт и продолжил активно заниматься спортом. Однако в тот период на дыхание и пранаяму времени уже не оставалось. В результате к пятому курсу у меня стабильно повысилось кровяное давление до ста шестидесяти на сто десять. Я этого не чувствовал и продолжал учиться, но голове было как-то не очень хорошо... С таким давлением я дожил до тридцати лет. В тридцать лет снова решил интенсивно заняться спортом, но давление не позволяло. И тогда я прочитал брошюру Бутейко, который объяснял, что *лишний кислород вреден*, как и недостаток углекислого газа. Бутейко рекомендовал дышать меньше и приводил несколько методик. Я начал практиковать задержки дыхания (сидя, лёжа и стоя), в любой обстановке. В результате через пару месяцев давление у меня нормализовалось до ста двадцати пяти на семьдесят пять!

Сейчас мне семьдесят один год, и давление по-прежнему сто двадцать пять на семьдесят пять. При этом с тридцати лет и до пятидесяти пяти я очень активно занимался спортом,

но давление при любых нагрузках оставалось сто двадцать пять на семьдесят пять.

В чём же был секрет? После интенсивных физических упражнений тренер, конечно же, советовал глубоко вдыхать, чтобы вывести избыток углекислого газа и насытить организм кислородом – вот от этого давление и росло. А нужно было выдохнуть и задержать дыхание хотя бы на тридцать секунд. Сразу пропадало желание активно дышать, организму было хорошо, и давление не росло. При этом нагрузки выдерживались гораздо легче.

При интенсивном дыхании, чтобы сохранить углекислый газ и не вывести лишний кислород, организм выстраивает «линии обороны». Первая линия – это сужение капилляров. Часть капилляров закрывается везде – и в коже, и в мышцах... Но сердце-то при этом работает интенсивно, потому что ему надо протолкнуть кровь, вот и повышается давление. Человеку, который привык дышать глубоко, не хватает кислорода, он чувствует избыток углекислого газа и начинает дышать ещё интенсивнее.

Вот и получается, что после пробежки на десять метров ребёнок тяжело дышит, как загнанная лошадь. А реально только после пробежки метров в пятьдесят или сто ребёнок должен немного усилить дыхание.

**Ведущая:** Но ведь никто же этому не учит...

**Виталий Демьянович:** Вот-вот! К тому же всем говорят, что именно кислород полезен, а углекислый газ вреден, поэтому дышать нужно глубже, чтобы быть здоровее, но это бред! В избытке многие полезные вещи вредны. Например, переизбыток фруктов, овощей, орехов и яиц, как и кислорода, наносит вред.

Лет двадцать назад с Запада к нам завезли технику «холотропного дыхания». Это очень глубокое и интенсивное дыхание. Человек лежит на полу и так дышит, а потом у него появляются галлюцинации. Я вёл небольшую секцию, и мои ребята сходили на такие

занятия, вернулись очень восхищённые. Они сказали, что были у гуру из самой Америки. Гуру семьдесят пять лет, а выглядит он максимум на шестьдесят. А потом ребята привезли этого гуру ко мне на тренировку. И вижу я горбатенького старичка с палочкой, который еле-еле идёт, т. е. с трудом передвигается. Мы занимались в лесу, он прошёл с нами сто или двести метров, при этом сильно запыхался и присел. И вот сидит этот гуру в очках, такой усталый и грустный. Потом мы с ним разговорились, и выяснилось, что этому гуру всего сорок пять лет, хотя выглядел он на все семьдесят пять и еле ходил. Вот результат этого глубокого дыхания в течение нескольких лет. При таком дыхании человек очень быстро «сгорает», портятся не только клетки его тела, но и всё остальное. После этого никто из моих ребят больше холотропным дыханием не занимался. Благодаря учёным, которые часто ошибаются, мы таким образом приучили себя к воздуху. В организме всё должно быть в меру – и мышьяк, и ртуть, и медь, и натрий-хлор...

**Ведущая:** А организм сам регулирует всё это?

**Виталий Демьянович:** Зашлакованный современный организм – система глупая... Например, тот же натрий-хлор (то есть соль) для наших предков был мало доступен, поэтому организм стремился запастись им при любой возможности. Вот отсюда и наша привычка всё солить да пересаливать. В результате соль для человека стала как наркотик – практически любая хорошо посоленная пища кажется гораздо вкуснее. Даже если простой кусок хлеба хорошо посолить, то он аппетитнее становится.

Например, моя бабушка рассказывала, что ещё лет сто назад мёд считался второстепенным продуктом, которым кормили детей, а дорогому уважаемому гостю подавали самый чистый белый сахар – так проявляли уважение. Потом оказалось, что «грязный» сахар полезнее. И сейчас грязный сахар продаётся дороже очищенного. Пятьдесят

или сто лет назад белая булка считалась полезнее, чем булка с отрубями (неперевариваемой клетчаткой). А современные исследования доказали, что без неперевариваемой клетчатки, пища хоть и усваивается лучше, но возрастает вероятность появления онкологии в кишечнике и много ещё чего неприятного.

Ещё добавлю из своего опыта. У меня в шестьдесят лет начались очень тяжёлые приступы астмы. Я избавился от них так же – используя задержки дыхания. Во время приступа астмы задерживать дыхание весьма тяжело, но если несколько раз его удержишь, то приступ тут же проходит. Как делать упражнения по задержке дыхания, прочитайте в книге Бутейко, или о пранаяме у йогов, но смысл везде в том, чтобы дышать реже, неглубоко вдыхать и делать паузу между вдохом и выдохом. Например, когда гуляете, то делайте три шага на задержке на выдохе, затем вдох – выдох и ещё три шага на выдохе. Если это вам легко, то делайте по четыре-пять шагов на выдохе. Таким образом будет тренироваться задержка.

И помните, что *часто и глубоко дышать – крайне вредно!* Начинайте зарядку не с глубокого вдоха, а с выдоха, и будете гораздо здоровее.

**Вопрос:** Вдох, выдох и три шага на задержке после выдоха?

**Виталий Демьянович:** Да, обязательно после выдоха идёте три шага, после этого делаете вдох, выдыхаете, и ещё делаете три шага не дыша. Если вам это делать легко, то переходите на четыре шага, если тяжело, то делайте только два шага. При этом нельзя делать глубоких вдохов. Постепенно тренируйте увеличение задержки дыхания после выдоха.

## Немного о ДЦП

**Ведущая:** Сегодня у нас в гостях дочь Виталия Демьяновича – Милена Гитт и её сын Вячеслав. Мы обещали поговорить о детском церебральном параличе.

**Милена:** Двадцать шесть лет назад у меня родился мальчик с таким диагнозом. Этот диагноз ему поставили поздно, ближе к году, поэтому были потеряны драгоценные первые месяцы, когда можно было быстро и эффективно скорректировать проблемы.

ДЦП – не наследственное заболевание. Это чаще всего результат родовых травм и асфиксии, т. е. нехватки кислорода при родах. В последнее время встречается очень много детей с таким диагнозом. Конечно, формы его бывают разные. Есть очень тяжёлые дети, которые не могут сами есть, говорить, ползать и ходить. Есть и более лёгкие формы, с которыми справиться гораздо легче, но *заниматься нужно со всеми детьми.*

Если ваш ребёнок не говорит, это не значит, что он ничего не понимает, это не значит, что он не может многого добиться. Я призываю вас – занимайтесь со своими детьми!

Двадцать шесть лет назад мне пришлось самой создавать собственную методику, в основе которой находятся *физиологические движения*. Первая моя задача была – добиться, чтобы ребёнок мог сам себя обслуживать. Для этого мы делали ему массаж и упражнения, направленные на ликвидацию проблемных мест. Ребенок не мог разогнуть руки и ноги, и мы расслабляли ему мышцы-сгибатели и стимулировали разгибатели.

Пока ребёнок был маленький, мы делали ему массаж и *принудительную гимнастику*. Когда он подросток, то сам стал делать достаточно сложную зарядку. Потом стали добавляться различные *технические средства*, беговая дорожка и степпер. Далее занялись *иппотерапией* – ездой на лошадях. Это очень хороший способ укрепить мышцы,

улучшить осанку, а также выработать реципрокатные движения туловища (повороты таза в противофазе с плечами при ходьбе), которые у детей с ДЦП отсутствуют. Результат был хороший – в восемнадцать лет инвалидность с ребёнка сняли, он поступил в университет и сейчас уже работает. У Вячеслава много разных хобби, например, он играет в рок-группе на барабанной установке. Он сейчас сам расскажет, не жалеет ли о том времени, которое потратил на напряжённые занятия.

**Вячеслав:** Пожалеть можно только о том, что с моей стороны эти занятия не всегда были интенсивными, поскольку я недостаточно старался. Сейчас я понимаю, что в детстве суставы были более пластичными, связки легко растягивались и можно было добиться бóльших результатов. Но моя сознательность тогда ещё была не на высоком уровне – я был маленький и активно всему сопротивлялся. Гимнастика, проводимая мамой, действительно была принудительной. Растягивание связок и сухожилий коленей, голеностопов и тазобедренных суставов было очень болезненным, но, к счастью, всё это в моей памяти не сильно отпечаталось, так как мне тогда было три-четыре года.

**Милена:** Детям очень не нравится насильственная работа над ними по растягиванию связок. Но от этого никуда не деться.

**Вячеслав:** Потом добавились растяжки с игровыми элементами. В десять лет мне сделали *первую операцию*, которая увеличила амплитуду движений в коленных суставах. Мои ноги стали разгибаться, и ходить стало значительно легче. Каких-то различий между собой и другими ребятами я никогда не чувствовал. Наверное, повезло с понимающим окружением. Я спокойно общался со всеми, и никаких затруднений не испытывал. Конечно, постоянно приходилось отказываться от каких-то удовольствий и развлечений, потому что в это время нужно было заниматься зарядкой, растяжками и гимнастикой. Но

зато сразу были видны результаты. Если вчера была сделана хорошая зарядка, то сегодня не было трудностей при ходьбе. Как только я пропускал день-два, то ходить сразу становилось сложнее, и движения делались скованными. Это продолжается и сейчас. Чтобы поддерживать мышцы, необходимо постоянно делать упражнения и растяжки.

**Милена:** Это заболевание ведёт ребёнка к регрессу. Я знаю ребят, которые под напором родителей передвигались сами. До своего совершеннолетия, пусть не очень хорошо, но они ходили. А оставшись без контроля родителей, эти подростки усаживались в инвалидное кресло и возвращались в «овощное» состояние.

*Заниматься при таком заболевании, скорее всего, надо будет всегда!*

**Вячеслав:** Призываю тех, кто страдает от ДЦП: не останавливайтесь! Не давайте лени, слабости и безнадежности захватить себя! Понимайте, что каждый день ваших усилий – это вложение в ваше будущее здоровье!

**Милена:** Одна из лучших методик сегодня – это *система двигательной коррекции Светланы Грибовой*. Ее сайт можно найти в Интернете. Эта методика включает и, главное, объясняет с физиологической точки зрения все то, до чего мне в свое время приходилось доходить интуитивно.

Сейчас у меня магазин, где продаётся различное реабилитационное оборудование, в том числе и оборудование для реабилитации при ДЦП. Мне постоянно звонят родители детей, у которых такие проблемы. Каждого родителя я пытаюсь приободрить и донести идею, что любые усилия, вложенные в таких детей, окупаются, хоть, возможно, и не быстро.

**Виталий Демьянович:** Однажды мне привезли двенадцатилетнюю девочку с ДЦП, которая говорить научилась только в десять лет. Она не могла поднять руку,

лѐжа не могла поднять ногу, лежала, как овощ. Очень сутулая и кривая девочка представляла жалкое зрелище. Родители спросили, сколько надо такую девочку лечить, я ответил, что если через три года она будет более-менее ничего, то я буду просто счастлив.

Они сняли квартиру неподалеку. Я дал им три комплекса упражнений: утренний, дневной и вечерний. Поскольку девочка сама не могла поднять ни руки, ни ноги, то ей поднимали руки и ноги родители, а также они ей делали упражнения. Упражнения эти делали с семи утра и до обеда. После обеда делали дневной комплекс до шести вечера. С шести и до ночи делали вечерний комплекс. Через несколько дней девочка уже немного помогала им в прodelывании упражнений. А через сорок дней сама стала поднимать руки и ноги. Без достаточного контроля со стороны родителей детки даже с меньшими проблемами, например, сколиозом и другими нарушениями осанки, лечатся годами и с худшими результатами. Потому что сами дети не станут делать трудные для них упражнения.

**Милена:** Главное – не сдаваться и не впадать в отчаяние, а каждый день заниматься и стараться дать ребёнку всё, что нужно. Конечно, годы, потраченные на реабилитацию, будут нелегкими, но если вы не приучите ребёнка делать то, что нужно, то представьте, что с ним будет, когда он повзрослеет, а вы состаритесь? И кто будет заботиться о нём, если он сам не научится этого делать?

Обязательно добивайтесь, чтобы ребёнок сам себя обслуживал, мог приготовить поесть, обратиться в комнате и т. д. Это достижимо!

**Ведущая:** Слава, а сколько времени сейчас уходит у тебя на упражнения?

**Вячеслав:** От получаса до полутора часов, когда есть вдохновение. В тёплое время года я ещё добавляю бег от пяти до десяти километров. Заниматься, конечно, приходится каждый день, потому что если пропустить, то потом ходить

тяжелее. А вообще-то, ежедневная работа над собой дисциплинирует и помогает во всех сферах жизни: в учёбе, в хобби и в работе.

**Милена:** В моём интернет-магазине есть разные реабилитационные средства. Например, *реабилитационная беговая дорожка* позволяет поставить на ноги ребёнка, даже если он очень плохо ходит. На этой дорожке есть поручни. Такая дорожка стартует очень медленно, это сделано для безопасности ребенка-инвалида. Есть даже *иппотренажёры*, имитирующие походку лошади...

**Ведущая:** Дорогие друзья, мы всем благодарны за ваши вопросы, за то, что вы были с нами, и за то, что вы не безразличны к своему здоровью!

## Читайте книги Виталия Демьяновича Гитта:



Гитт В. Д. под ред. Барановой С. В.

### **Механические помощники мануального терапевта**

Москва, «Новая Реальность», 2013 ISBN: 978-5-906675-15-6



Гитт В. Д. под ред. Барановой С. В.

### **Лечение артрозов**

Москва, «Новая Реальность», 2013 ISBN: 978-5-8040-0098-2



Гитт В. Д. под ред. Барановой С. В. **Лечение заболеваний опорнодвигательного аппарата (сколиозы, артрозы, остеохондрозы и пр.) и как самому стать мануальным терапевтом...**

Москва, «Новая Реальность», 2013 ISBN: 978-5-8040-0101-9



Гитт В. Д. под ред. Барановой С. В.

### **Размышления о магии, религии и здоровье**

Москва, «Новая Реальность», 2013 ISBN: 978-5-8040-0086-9

Под редакцией Светланы Васильевны Барановой

На вопросы отвечает Виталий Демьянович Гитт

Редактор: *Баранова С. В.* Вёрстка: *Егорова О. М.*

Корректор: *Мартынкин А. Ю.*

Дизайн: *Егорова О. М.*

Печать офсетная. Формат 60 x 90/16.

Гарнитура Times New Roman 12.

Издательство «Новая Реальность»

[www.n-reality.ru](http://www.n-reality.ru)

тел. 8 (499) 400-38-18

[e-mail: book@n-reality.ru](mailto:book@n-reality.ru)