

**Презентация книги Л.А. Буланова «Самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов» издательство «Феникс»
12 сентября 2013 года в книжном магазине «Библио - Глобус»**

12 сентября 2013 года в 16.00 состоялась пресс-конференция в одном из самых больших книжных магазинах Европы Библио - Глобус.

Выступление перед читателями было посвящено книге издательства Феникс 2013 года «Самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов». Книга вышла под эгидой Российской Академии Естественных Наук (РАЕН) секция Военная история и теория.

В течение часа Леонид Алексеевич Буланов рассказывал читателям о книге, о приподнесении материала внутри её, о медицинских методиках и теоретической базе медицины. У читателей возникало много вопросов и пожеланий, на которые Леонид Алексеевич доброжелательно отвечал.

Большое количество читателей приобрело книгу и попросило автора подписать ее.

Ведущая встречи помогала популяризировать вопросы и преподнести сложный медицинский материал, так что бы он дошел до каждого читателя.

Так же и ведущая попросила подписать ей лично книгу.

Ведущая: Сегодня у нас замечательная встреча, замечательный гость Буланов Леонид Алексеевич, известный ученый, международный и общественный деятель, основоположник научной остеопатии в России, имеет два высших образования: высшее медицинское (лечебное дело) и высшее психологическое (факультет психологии).

Леонид Алексеевич Буланов - врач невропатолог, врач ортопед-травматолог, мануальный терапевт, врач высшей категории, основатель и руководитель «Научно-исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии» (НИЛКХО), клинике, кстати, исполняется 22 года.

Поприветствуем, пожалуйста, нашего гостя. Сегодня он представит свою новую книгу «Самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов»



Леонид Буланов: Добрый день уважаемые друзья, читатели! Мне хочется представить свою новую книгу «Мануальная терапия и самопомощь при заболевании позвоночника и суставов» именно так звучало ее первое название, но издательство «Феникс» выпустило ее в таком компактном виде

и называется она теперь «Самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов». Речь в этой книге будет идти именно о позвоночнике и суставах. Популярность этой книги достаточно большая. Первый раз она вышла еще в 1992 году в Кишиневе в издательстве «ИНКОНКОМ». Была немного больше, чем эта и с другим оформлением, так что она уже продавалась в магазине «Библио-Глобус». Этой книге исполняется в этом году 21 год.

Ведущая: Леонид Алексеевич вы сказали, что книга стала меньше компактнее, что в ней изменилось?



Леонид Буланов: Изменился сам подход к изданию. Она рассчитана на то, что бы вы могли ее взять с собой, положить ее в сумку, она даже помещается в карман и носить с собой, читать. Что бы вы искали в ней ответ на те вопросы, которые вас тревожат или взять ее с собой куда-то в поездку, потому что здесь есть и лечебная гимнастика и самомассаж и точечный массаж. Точки, которые трудно запомнить, здесь даны, схемы с пояснением происходящего. Но мне хотелось бы отдельно отметить, что эта книга издана под эгидой Российской академии естественных наук, где я являюсь член-корреспондентом и профессором этой академии. И на задней стороне обложки книги сказано несколько добрых слов вице-президентом этой академии, генерал-майором Золотаревым Владимиром Антоновичем о лечении и восстановлении военнослужащих по данной методике, что, из себя, представляет и научный интерес, так как книга была представлена на совете РАЕН, как отдельная работа, связанная с вооруженными силами. Вот такая интересная эта книга и тематика, с которой она начинается.

Вступительная статья в этой книге от академика РАЕН. И следующая глава идет введение, где рассказывается об истории костоправства. Приведение методов лечения и доказательства, что основой заболеваний наших является позвоночник. Вот такое интригующее начало у этой книги.

Я посоветовал бы всем купить ее не потому, что мне хочется, чтобы она продавалась, она продается и так, а потому что она применима для каждого человека и этим представляет интерес. Вот почему я начал говорить о том, что она издавалась давно и выдержала, если я не ошибаюсь, 11 российских изданий и английское издание, греческое издание и французское издание. Она переведена на три языка. В России, к сожалению, она продавалась только на греческом языке. Выходила соответственно 14 раз. Я думаю, что даже Маршак не мог похвастаться таким изданием. И до сих пор эта книга

вызывает интерес. Первый раз, когда она вышла еще при коммунистах, тираж ее составлял более ста тысяч экземпляров и продавался она достаточно быстро. Но потом были допечатки, но они были мне не известны. Я считаю, что книга эта заслуживает особого внимания у читателей.

Ведущая: Леонид Алексеевич позвольте мне спросить у Вас не только об этой книге, но и о других ваших книгах. Вы у нас частый гость. Вы представляете свои книги замечательные, которые помогают людям. Вы могли рассказать, в чем разница этой книги и предыдущих Ваших книг.



Леонид Буланов: Вообще все мои книги продавались в Библио-Глобусе. Две последние от издательства «Питер» «Оздоровление при помощи восточных практик +DVD». Если я не ошибаюсь, то где-то, год назад я стоял на этом месте. Вторая книга это «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье». Очень большое было издание, около четырех тысяч и продались они с большим успехом. Досих пор интригует название «Оздоровление при помощи восточных практик». Книги интересные, затрагивают они обширные темы, проблемы оздоровления с помощью лечебной гимнастики, проблемы позвоночника, проблемы долголетия, как этого можно достичь и проблемы здоровья человека на уровне врача, а не целителя.

Мне здесь сказали, что экстрасенсы собирают большие аудитории. Интерес к теме, описываемой в моих книгах, не будет ослабевать.

Заболевания позвоночника увеличились за последние двадцать лет более чем в три раза.

Ведущая: Скажите пожалуйста, как врач - профессионал, почему такое происходит? Почему у нас такое огромное количество больных с позвоночником и даже детки страдают этим заболеванием?



Леонид Буланов: Вот этот вопрос мне задают всегда. Здесь не один фактор. Фактор загрязнения окружающей среды. Низкий уровень медицины, вот если брать нашу страну, к сожалению это так по многим причинам, потому что технологии медицины выросли, а общий фон медицины не поднялся. Не очень качественное питание. А главный фактор на мой взгляд, это загрязнение окружающей среды. По сути, говоря, мы дышим СО и азотом, соответственно реакции у нас возникают в соединительные ткани, выпадает фибрин, тем самым позволяет наиболее интенсивно развиваться остеохондрозу и не только заболеваниям позвоночника, но и суставов верхних и нижних конечностей и крупных периферических суставов. Мы не чувствуем это в один момент, мы чувствуем это как процесс. Заболевание начинается и чем оно кончается вот это очень важно, поэтому, когда люди выезжают на свежий воздух говорят, ах как хорошо мы себя здесь чувствуем, у нас нет давления, у нас нет головных болей, легче стала спина и не такой отекий сустав, косвенный признак. Косвенный потому что нельзя охарактеризовать точно и ясно. Явно это то, что пациент говорит в настоящий момент, более четко просматривается у пожилых людей. Поэтому город больше заполнен молодежью, поскольку есть еще задорная молодая энергия, это так же связано и с гормональными скачками и факторами роста, это не значит, что на детей не сказывается это отрицательно. Просто это не проявляется сразу. Чем будет больше загрязнения окружающей среды, тем больше мы ощущаем это на себе. И еще один фактор очень слабый у современных жителей мегаполиса или вообще у современных жителей это мышечный корсет. Мы мало двигаемся позвонки.... Мы много сидим, но не стоим, больно нам стоять, а стоять нужно еще и правильно. Мышцы нас не держат, не развиваем мы их. Хотя рассчитано в день мы ходим по 15-20 км. Это в средне - возрастном периоде. Мы рассчитаны на это, но мы не проходим этого. Мы рассчитаны чтобы двигаться и древнее выражение «Via est vita» т.е. «Движение есть жизнь» вот оно должно быть именно такое, у нас этого нет.

Ведущая: Иногда люди говорят, что им больно двигаться, какой-то замкнутый круг. Я так думаю, что нужно брать все ваши книги и ехать на природу?



Леонид Буланов: Все книги брать не надо их трудно будет тащить, а вот именно эту книгу «Самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов» в ней так всё компактно сказано ее бы я взял, а остальные как «Секреты

долголетия. Источник здоровья» действительно очень тяжелые под 400-500 страниц книга такая сама по себе массивная и чтобы изучать ее нужно определенное время. А вот компактность этой книги выигрывает, она и была под 200 страниц, но издательство ее скомпановало. Мне лично это импонирует. Первое издание было под 250 страниц это не экономия, а тот вариант, когда человек может взять ее с собой потому что, например, пятая глава – упражнения при остеохондрозе позвоночника и нарушении функций опорно-двигательного аппарата. По началу, ее трудно будет запомнить, а вот эти упражнения они явно будут помогать.

Вот вы сказали, болит, мы сидим можно ли делать упражнения при боли? Можно. А вообще нужно советоваться с врачом, если болит надо идти к врачу и исследовать что болит – установить причину. Некоторые говорят: «У меня нет денег» или «Невозможно попасть». Возможно, попасть и не так это дорого стоит в нашей стране платная медицина. Преувеличивать не нужно. Снимок МРТ на порядок ниже, чем в Европе, это приемлемо даже для пенсионера. Одно дело если он не хочет, какой-то психологический фактор в голове, что нужно платить. А причину нужно установить, почему болит? Вот остеопатия, о которой идет речь говорит, что виноват позвоночник. Потом, предположим, болит сустав. Заболевание суставов: голеностопных, тазобедренных и остальных суставов в основном голеностопных оно действительно выросло очень, порядком в 2-3 раза за последние годы.

Я выступал в «Аргументах и фактах» пришло огромное количество вопросов по электронной почте, порядком 300 вопросов за время передачи, коло 70% посвящено суставам. Как быть? Что делать? Куда идти? Как решить эту проблему? Просто. По обычной схеме. Вы идете к врачу районному или платному, которому вы доверяете. И врач должен назначать исследование МРТ. Даже если пациент сам идет делать МРТ он не может разобраться, что за заключение ему написали. Возникает другая проблема, нет объяснения происходящего. Консультация врача она крайне важна это на мой взгляд.

Ведущая: Скажите, насколько трудно попасть к вам в клинику?



Леонид Буланов: Попасть может каждый желающий. Есть сайт в интернете с данными клиники www.osteopat.ru или www.bulanov.ru и всё найдете.

В конце этой книги издательство любезно опубликовало сайты. Даже можете набрать просто доктор Буланов или профессор Буланов и по поисковым системам выйдут номера телефонов клиники. Записываетесь в регистратуре и

попадаете на прием. Даже если вы позвоните в медицинскую справку, вам всё там скажут.

Ведущая: Скажите, пожалуйста, вот эта книга это кратковременная помощь или можно читать, заниматься и быть здоровым.



Леонид Буланов: Вы знаете это название «Самопомощь» здесь нет названия «помощь». Т.е. человек чтобы получить результат должен взять и делать это. Вот гимнастика, которая есть в этой книге, она приемлема для каждого человека. Исключения – сложные переломы, вывихи, рак это противопоказания для выполнения упражнений или слишком сильное обострение вот это может быть противопоказанием. Посоветоваться с врачом нужно, но если лицензированный врач пишет книгу, то юридически правомочно можно довериться ему. Т.е. редакция и дает мой электронный адрес, и вы можете написать. Я отвечу. Их приходит достаточно много. Раньше писали почтой сейчас по электронной почте. Обычной почтой уже приходят редко, если только из далеких уголков страны или из-за границы.

Ведущая: У Вас хватает времени, что бы отвечать?



Леонид Буланов: Я считаю, что это моя обязанность. Я просто должен это делать.

Мир медицины усложняется. Профессиональный врач, ученый и не может помочь. Я, наверное, тогда бы и не стоял здесь и не говорил, а книга продавалась бы сама собой. Это помощь не только магазину, редакции, мне. Это помощь окружающим. Не то чтобы пропаганда это правильно объяснение происходящего. Действительно в современной медицине ее бюрократическом устройстве можно запутаться каждому человеку. Даже когда мы сидели внизу, то ваша коллега не могла ответить вразумительно на мои вопросы по поводу заключения МРТ ее сына. И такое сплошь и рядом.

Это даже не цена образования, а не понимание. Т.е. на данный момент юридические и практические врачи.....

Заключение является подтверждением.

А вот как помочь, можно ли найти в этой книге? Да! Может быть, кто здесь стоит, тот откроет оглавление. Самомассаж вот эта тема, между прочим, очень интересна. Аутотренинг. Даже молитва, я как бы исторически пишу ее. Я, конечно же, не священник, но занимаюсь, в том числе и общественной деятельностью совместно с Русской Православной церковью. Питание.

Ведущая: А вот о питании можно по - подробнее? Какие продукты не надо есть при заболевании позвоночника?



Леонид Буланов: О питании можно говорить до бесконечности. Не надо есть слишком наваристые бульоны, не нужно слишком много мясных продуктов. А правильнее назвать, что нужно кушать. Нужно есть орехи, то что связано с кальцием, потому что формула кости кальций фосфор (PO_4) дважды вот, соответственно, что мы едим чтобы укрепить опорно-двигательный аппарат: сельдерей, капуста, орехи, мед вот основные продукты которые содержат кальций. Вот это именно для нас необходимо, основная наша масса и основное наше устройство это опорно-двигательный аппарат. Кость наша достаточно хрупкая и мы не столь совершенные создания, мы очень подвержены травмам, даже соотнося нас с миром животных. Мир животных не имеет венозного расширения, человек имеет венозное расширение. Мир животных не так подвержен травмам, как человек. Упасть что - то сломать. Животные выворачиваются из этого состояния. Человек, в особенности в возрастном периоде, возрастной период считается после 60-ти лет, он крайне подвержен травматическим изменениям и внешнемеханическому воздействию. Мы можем получить различные травмы, здесь речь не идет о том, что мы упали и у нас открытый перелом, у нас речь идет о том, что мы падаем, и у нас могут сместиться или микросместиться позвонки в позвоночнике, такое бывает, к сожалению, очень часто и даже в книге «Секреты долголетия», она тоже продавалась у вас в магазине в 2004 году. Я в ней привожу много примеров исторических именно с историческими личностями, которые падали, травмировались и даже умирали от смещений позвонков и микросмещений, такое было и оставалось историческим.

Мы стучаемся головой о бардюр, мы, в лесу, спотыкаясь о сучок и падая, получаем микротравму, потом начинает развиваться заболевание, к сожалению, мы не очень крепкие. Потом надо, сказать, на что похожи вообще наши кости. Наша кость похожа..., вот если взять из природы это коралл, если знает коралл сам по себе крепкий, то стоит локально по нему ударить, он сразу же отламывается. Вот такое достаточно хрупкое строение. Кость это не металлическая конструкция, которая может выдержать определенный вес. Кальций с возрастом вымывается, и человек может быть здорово подвержен переломам. Что может этому сопротивляться? Конечно же, питание, выполнение лечебной гимнастики, насыщение кости кровью, самомассаж, самоточечный массаж, вот о чем идет речь. И учитывая стрессовую ситуацию нашего века, третья часть книги посвящена аутотренингу, молитве и медитации, как-бы вписываясь в медицинские рамки Всемирной организации здравоохранения. Всемирная организация здравоохранения берет на вооружение всё то, что может быть полезно для здоровья.

Слушатель: А вот молочные продукты полезно принимать в пищу – молоко, творог?



Леонид Буланов: Нужно! Я просто не перечислил. Именно творог, который содержит большое количество кальция, я бы даже сказал жирный творог, он крайне будет полезен. Это социально доступный продукт. Потом вот в этой книге я даю рецепты каш.

Каша с тыквой. Тыква, она очень информационна, молоко также. Вот у некоторых людей оно не очень хорошо усваивается, а вот творог усваивается очень хорошо. Причем если вы будете покупать, как раньше, назывался колхозный, а сейчас фермерский и принимать в пищу, очень, хорошо и стараться без молока.

Старое средство, когда повреждались кости, брали часть орехов и часть меда смешивали это и ели и детям давали. Если ребенок начинает болеть, то тоже очень хорошо давать ему эту смесь. 3-4 столовых ложки орехов с медом, можно мелко измельченных, можно крупные – грецкие, миндальные здесь нет разницы. Вообще считается информационно насыщенные орехи кальцием это грецкие. А разновидностей орехов достаточно много, тем более выбора орехов очень много. Но вот грецкие ближе к нашей зоне обитания они лучше, я думаю.

Постраше поколение они помнят, что старые врачи говорили: «Солнце, воздух и вода». Не надо забывать об этом. Вода хорошо снимает стресс, омывая наши клетки, солнце дает нам витамин D, который так же формирует котную структуру и чистый воздух, о котором я уже говорил, насыщенный кислородом. В кислороде важны положительно заряженные ионы, вот нам именно это важно для здоровья не просто сама чистота воздуха, а насыщенность, зарядение ионами кислорода. Вот так различаются курорты в Европе, есть Баден – Баден, Друскининкай и Кисловодск. Вот в Кисловодске на один квадратный сантиметр – 1600 заряженных ионов, в Баден-Баден 1200 и в Друскининкай 800. Это, как – бы, классификация вот чем отличаются курортные города. По сути, говоря чистотой воздуха и заряженными ионами, которые лечебно на нас действуют, т.е. само дыхание таким воздухом действует целебно, в особенности Кисловодский парк, кто был, помнит. Средняя полоса России, конечно же, лес.

Слушатель: В этой книге приведены примеры курортных городов и лечения там?



Леонид Буланов: В этой книге нет, это уже, как-бы идет от меня. А в книге «Руководство по остеопатии и народному костоправству» это издавалось издательством «Эксмо» в 2009 году. «Эксмо» издало ее под названием «Лечение позвоночника и суставов. Традиционные и нетрадиционные методы», а первоначально она называлась «Руководство по остеопатии и народному костоправству». Это и есть на сайте, если я не ошибаюсь это общепринятая информация по институту курортологии.

Ведущая: Леонид Алексеевич! Очень часто о докторе судят по его внешнему виду. Вы прекрасно выглядите!

Скажите, пожалуйста, вы занимаетесь спортом и как часто?



Леонид Буланов: Я уже не молодой человек, я не перехожу свой возрастной период, скоро будет юбилей 50-лет. Занимаюсь ли я спортом? Стараюсь, потому что занятость достаточно большая, но стараюсь и каждому советую человеку в независимости от возраста. Есть просто нагрузки разные. Не надо чтобы нагрузки превышали..... У пожилых людей сразу возникает вопрос, а надо ли мне заниматься я уже старый и мне это совершенно не нужно. Вот если ваш пульс по часам не привышает 120-110 и кардиолог вам разрешает, то можно заниматься, причем гимнастика есть для возрастного периода. Я и сам занимаюсь и другим советую, потому что это совершенно необходимая вещь.

Вот Михаил Горбачев ходил 8-11 км., покойный Патриарх ходил 5-6 км., как хотьба, Сталин ходил по 7-8 км., еще обвинял профессора Александра Виноградова: « Вы будете меня лечить по-другому или я так и буду ходить?». Правда, Берия, потом, Виноградова посадил, но потом выпустили через год. Знаменитый Александр Виноградов, который лечил Сталина костоправством. Сталин никому не доверял, Виноградов был его стоматологом, травником и костоправом. Сталин, может и выдержал три инфаркта при огромнейших нагрузках во время войны и выдержал два инсульта достаточно сложных. Виноградов с ним справлялся, хотя там еще работала и Кремлевская клиника, без всякого сомнения, но доверие было Александру Виноградову. Это был дипломированный профессор, врач, который владел, в том числе и костоправством.

Ведущая: Вы всё время говорите про хотьбу, а как вы относитесь к бегу?



Леонид Буланов: Я думаю, что бег уже не популярен, хотя некоторые бегают. Может быть, вы видели где-то ходят с палками, я забыл, как это называется. А вот да, да – Скандинавская походка по-английски есть еще название. Это крайне популярно в Европе и обычно задают этот вопрос, почему они ходят с палками летом. Это именно разгрузка позвоночника. Вы идете, опираясь этим самым, держите какую-то часть веса на этих палках. Бег в особенности по асфальту идет очень сильное сотрясение, опускание опорно-двигательного аппарата, более быстрое стирание межпозвоночных дисков и гиалиновых хрящей в суставах. Потом пожилой человек уже не сможет бегать, а вот комплекс определенной лечебной гимнастики, который будет поддерживать его в определенном тоне, да. Бег, я думаю, это фактор

отрицательный, если речь идет о спортсмене профессиональном или о молодом возрасте.

Ведущая: Задавайте вопросы уважаемые слушатели, если вопросов нет, я задам еще один. Леонид Алексеевич можно ли приобрести книгу и заниматься по ней для поддержания своего здоровья, даже если ни чего не болит?



Леонид Буланов: Так не бывает, что ничего не болит. Молодой человек может что-то не осознать, хотя бывают такие редкие случаи здорового человека, но это до поры до времени. Врачи говорят, не бывает больных, бывают не обследованные в этом есть определенная мудрость, но мы должны действовать не только вследствие заболеваний.

У медицины есть два направления это профилактическая медицина, когда она занимается предотвращением заболеваний. И уже медицина, которая связана с лечением, это ЛПУ – лечебно - производственные медицинские учреждения. У нас в Москве два крупных института профилактики. Они здесь не далеко можно дойти пешком на Петроверигском переулке, крупный институт Мясникова. Мы должны предотвратить что-то как у Пушкина в «Капитанской дочке» берегите честь смолоду, а рубашку снову. Вот если речь идет о здоровых, это, прежде всего, о молодых людях, если они будут закладывать здоровье с самого начала, с молодых лет, я даже не буду брать 20-летних, я брал бы раньше, с 12 лет идет закладка, даже может быть до полового созревания 2-3 года раньше. Я думаю, что это может быть оптимально, что это может быть занятие спортом, плавание и также лечебная гимнастика в том числе, которая есть в этой книге. А 20-30 летнему возрасту укрепление мышечного корсета 48 упражнений. Я думаю, уже через час каждый молодой человек, если делает интенсивно, станет мокрым от пота, а если это делать медленно и соблюдать дыхание и направленное воздействие на мышцу. Я думаю и в возрасте, вы можете их делать даже в большом возрасте.

Я знал очень многих ученых, которые в преклонном возрасте были в хорошей форме. И сейчас знаю академика Степана Андреевича Тюшкевича – генерал-майора, 95 лет абсолютно в здравом уме, в здравой памяти до сих пор он занимается гимнастикой. Например, также и академик Лихачев, да и многие другие. Академический возраст сейчас очень большой. Считается, что у нас выросла продолжительность жизни. Действительно это так.

Считается, что если человек занимается умственным трудом, то он живет дольше, такие выводы существуют. Как правило, если знать этих людей, они достаточно темпераментны в своем движении у них есть в запасе определенный комплекс лечебной гимнастики может и краткий, но он есть. И вот это выражение «Via est vita» «Движение это жизнь» оно подходит через всю их жизнь, даже не только умственный труд, но и движение. Это то, о чем мы сейчас говорим, нужно не только говорить, но и выполнять это. Можно конечно поставить эксперимент, выполнять или не выполнять.

Покупайте, она быстро кончится, потому что ее всего лишь 2000 экземпляров и я знаю «Библио-Глобус» с трудом ее заказал, потому что она расходуется у «Феникса» по всем регионам. У «Феникса», если я не ошибаюсь, огромное количество магазинов, куда они ее сдают. Будет ли она повторяться, это зависит от редакции и всё это усложняется, учитывая то, что люди читают всё меньше и меньше и многие книги ищут в интернете. Хочу сказать, что этой книги в интернете нет и не нужно выставлять книги в интернете, тем более, что законодательство стало такое, что невозможно. Может быть, что это жертва автора, но и то, не нужно. Нужен первоисточник, потому что могут быть искажения и обвинения в мою сторону, а я этого не хочу, чтобы вы полоскали моё имя. Зачем это?

Ведущая: Леонид Алексеевич, мы с Вами не первый раз встречаемся здесь, и Ваши книги действительно продаются. Как Вы сами думаете, почему они пользуются такой популярностью? И Вы пользуетесь такой популярностью?



Леонид Буланов: Я не думаю, что я пользуюсь популярностью, а что книга это, Слава Богу! Я могу что-то передать людям. Эта тема вечна. Тема Тостого она может уйти, и она уходит, он останется как классик, а вот эта тема, она вечна. Пока у нас будет позвоночник, у нас будет эта проблема. Человек захочет разрешить эту проблему, как говорят американцы, без перевода просто говорю. И разрешение этой проблемы оно приводит к тому, что он начинает искать, если он найдет это, я этому буду только рад. Поэтому я думаю, что эта тема не уйдет и через 200-300 лет. Может просто изменятся медицинские технологии, но смысл не поменяется. Я считаю эту книгу гениальной по сравнению с другими моими научными трудами. Эта книга гениальна простотой своей. Вы знаете, она мне чем-то напоминает «Конька Горбунка» Ершова, он написал две книги. Вторую никто не знает, а знают «Конька Горбунка». Вот она будет также. Ее будут продавать, я умру, через

25 лет возмет ее государство, ее будут издавать, и она не будет терять своей актуальности. Актуальность, она именно в нужном. Первоначально, я уже говорил, что это тринадцатое издание этой книги на разных языках. Вот такой к ней интерес за 22 года существования этой книги. Поэтому у нее очень интересный путь и рассказывать об этой книге надо отдельно. Где она только не публиковалась в знаменитом журнале «Наука и религия» еще при покойном основателе этого журнала Правоторове Александре Фёдоровиче мы с ним очень дружили. Просто это знаменитейший журнал «Наука и религия», я являюсь автором рубрики в этом журнале уже лет 25. Если не все главы публиковались за эти годы, то большинство. А американский журнал «Connection osteopathic» публиковал это. Европейский журнал «Chiropractic» публиковал. Много где печаталась, не буду всё перечислять. Даже «Мальтийский орден» дал мне за это награду «Золотой Геркулес». Как символ здоровья. У них символ здоровья Геркулес – это Римская академия дала мне эту награду. Вот такая история у этой книги, она живет какой-то своей жизнью. Я очень рад, что она вышла снова и кому-то я окажу помощь. Люди ко мне приходят даже через 10 лет и говорят: «А Вы знаете, в течение 10 лет мы выполняем Вашу гимнастику, и можете себе представить, мы не обращаемся к врачам?» Кто-то выполняет самомассаж, кто-то гимнастику. Причем, здесь есть интересная вещь, я ее пропустил. Когда-то я с Еленой Малышевой стал делать передачу. Также я приходил в передачу «Здоровье», мы с ней очень сдружились. Здесь есть три зональных места позвоночника, поскольку трудно добраться до позвоночника, чтобы его помассировать, так мы устроены анатомически. Значит должна быть зональные зоны, которые проецируются на нашем доступном месте тела, чтобы мы могли воздействовать на позвоночник. Такие зоны открыли французы – на ухе, это противозавиток. Я в книге описываю, как правильно массировать эти точки. Я не буду говорить, прочитаете это в книге. Вторая зона это средний палец на руке. Первая фаланга соответствует шее, вторая грудному отделу позвоночника и третья поясничному отделу, причем с английским движением не имеет ничего общего.

Третья зона это выгиб стопы ладьевидный то, что соответствует нашей опоре на стопе. Большой палец является проекцией шеи, до середины стопы соответствует грудному отделу. Где пятка поясничному отделу, т.е. самому массивному. Вот если мы будем массировать эти зоны, по моему глубокому убеждению, и практике, массируя эти зоны каждый день так, как я говорю в этой книге, то состояние позвоночника значительно изменится в течение месяца точно. Это так называемое зональное воздействие, оно объективно, т.е. воздействие на рефлекторную зону, учитывая зоны Захарьина – Геда, предположим, печень проецируется вот на эту часть кожи, желудок вот на эту часть кожи, зная точки, на них можно воздействовать. Я предлагаю вот такой вариант воздействия на позвоночник. Упрощение формы, соединяя классическое китайское понимание медицины о метоположении позвоночника европейское и французское (тоже европейское). Вот, соединяя эти три понятия в определенную зональность, когда то Елену Малышеву это

здорово поразило, но потом эта тема была несколько забыта, но в связи с выходом книги она опять возникла. Вот такая интересная задумка. Наше время уже подходит к концу или еще есть время?

Ведущая: Да, есть еще немножечко времени. Не могу не задать этот вопрос. То время, что Вы уделяете клинике и вообще своим больным, у Вас остается время на работу над книгами? Что-нибудь Вы сейчас пишете?



Леонид Буланов: Вы знаете, сейчас я пишу книгу «Побратимство Вифлеема и Владимира»

Ведущая: Прекрасно!



Леонид Буланов: Вот такая книга. Она будет как на русском, так и на английском языке, она не будет продаваться, выпустится в ограниченном количестве. Я уже говорил, что веду общественную деятельность и буквально перед этим написал и выпустил книгу «Побратимство Ларнаки и Владимира» на английском и русском языке.

Да, я пишу, но в последнее время не очень могу уделять этому много внимания. Пишу книгу третью – была книга «Мануальная терапия. Секреты долголетия», вторая «Мануальная терапия. Источник здоровья» та, что продавалась в Библио-Глобусе и будет третья книга «Мануальная терапия. Путь к счастью». Вот это название литературное, но человек должен быть счастлив? Вот должны мы быть счастливы и здоровы? Кто об этом может сказать кроме врача? Государственные деятели? Врядли. Священники? Тоже нет. А у человека должно быть чувство счастья, я думаю, что все с этим согласятся. Вот я решил сказать об этом, основываясь на предыдущих двух книгах, доказывая, что так должно быть, что мы вообще, придя сюда, должны жить счастливо и быть здоровыми и как это вообще может произойти и сказать также о процессах долголетия. В нашей стране я

первый поднял эти вопросы. Почему? Я отвечу на этот вопрос, потому что с 1998 года я был ведущим программы «Секреты долголетия», написал книгу, я первый затронул этот вопрос, ну а если я первый затронул этот вопрос и вопрос о счастье, но его я затронул не первый.

Илья Ильич Мечников говорил, нобелевский лауреат 1907 года потом стал Павлов. Он говорил, что долголетие зависит от толстого кишечника и предлагал толстый кишечник удалить, то я говорю, что долголетие зависит от здорового позвоночника. Мечников был прав, но не полностью. Кто-то говорит, что долголетие зависит от питания. На самом деле, нынешний процесс долголетия зависит от социального обслуживания, социального фона и приема БАДов только не тех, которые запрещены, а те которые официально продаются на сайте Росздравнадзора, причем Европа и Америка к БАДам относятся крайне положительно, у них продается БАДов, по сравнению с нами, в несколько раз больше, но мы больше продаем лекарственных препаратов химического содержания. Россия пьет лекарственных препаратов в 10 раз больше чем Америка, а население там в два раза больше чем у нас. Можете себе представить? И больше чем в Европе. Мы рассчитываем на книгу чтобы помочь себе. Не лечить себя, а рассчитывать на самопомощь. Вот это очень важно. Мы должны полагаться только на себя, полагаясь на себя, мы сделаем больше, проникая в тему этой книги.

Ведущая: Спасибо огромное. Я думаю, многие люди хотят подписать книгу, но перед этим вопрос.

Слушатель: А кто был Вашим учителем и где Вы изучали восточные практики?



Леонид Буланов: Вы, наверное, опоздали, здесь речь шла о моей книге «Самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов». Также у меня есть книга «Оздоровление при помощи восточных практик» и книга вторая у меня есть «Достижение вершин лечебного и боевого мастерства». У меня седьмой дан по киоку синкай и пятый почетный по тхэквондо.

Слушатель: Я поняла, а кто был Вашим учителем? И где Вы изучали это?



Леонид Буланов: В Москве и Китае и на Кавказе.

Слушатель: А в Китае у кого?



Леонид Буланов: В Китае я долго не жил, но был. Здесь не совсем важно, как я изучал, а важны достижения.

Слушатель: Есть ли у Вас ученики? И кто Ваши педагоги?



Леонид Буланов: Учеников у меня мало. Я распространяю свою методику только в печатном виде. Педагогов у меня было достаточно это Батчаев Х.У. Ставропольская кафедра вертеброневрологии. Кто меня этому научил? Мой второй научный учитель Золотарев Владимир Антонович вице-президент Российской академии естественных наук и многие другие выдающиеся ученые просто не буду перезывать, но это наиболее близкие. Я назову еще и Владимира Георгиевича Тыминского это президент Европейской академии естественных наук, выдающийся ученый, который продвигает этот метод не только в России, но и в Европе. Поскольку я являюсь академиком Римской академии, почетным ученым Города Рима вот как оценила это Европа, но, как Россия оценила можно посмотреть на сайте. Европа более чувствительно относится к этим вопросам, это конечно придет и к нам. Европа очень скрупулезно относится к этим вопросам и здесь много противоречий. Если у

нас лечебной практикой разрешается заниматься только врачам, то у них разрешается и физиотерапевтам. Физиотерапевт у них понятие между врачом и фельдшером.

Ведущая: Я хочу поблагодарить Вас от лица торгового дома «Библио - Глобус» и от себя лично пожелать Вам удачи и доброго здоровья. Спасибо Вам огромное за Ваши книги. Я думаю, что мы все вместе поблагодарим нашего гостя (аплодисменты в зале). И можно пройти с книгами на автограф.

Слушатели подписывают книги у Леонида Алексеевича Буланова. Леонид Алексеевич поблагодарил своих слушателей и читателей, подписал много книг с добрыми пожеланиями и продолжал отвечать на индивидуальные вопросы читателей.