

Презентация книг «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье» и «Оздоровление при помощи восточных практик» в магазине «Свой книжный»



25 октября 2012 года состоялось выступление профессора, академика, сенатора ЕАЕН Леонида Алексеевича Буланова перед читателями в книжном магазине «Свой книжный» в Одинцово.



Встреча продолжалась около часа презентовались две книги, которые выпустило издательство «Питер»: «Лечение позвоночника и суставов», «Оздоровление при помощи восточных практик + DVD».



Аудитория слушала очень внимательно, задавалось много вопросов. После выступления автор подписал огромное количество книг благодарным читателям.

Расшифровка презентации:

Ведущая: Здравствуйте уважаемые читатели и гости нашего магазина сегодня мы представляем вашему вниманию книги известного врача, доктора медицинских наук, профессора Леонида Алексеевича Буланова. Здравствуйте Леонид Алексеевич!



Л.А. Буланов: Здравствуйте дамы и господа! Сегодня вашему вниманию я представляю свои книги «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье» и вторая книга это «Оздоровление при помощи восточных практик».

Первая книга медицинская, в ней вы найдете ответы на интересующие вас вопросы как правильно сидеть, стоять, поднимать тяжести, в каком положении спать, на чем спать ну и так далее.

Что самое приятное так это то, что вступление к этой книге подписано Маршалом Советского Союза В.Г. Куликовым, где он затронул вопрос здоровья населения и поблагодарил меня о возврате служащих в строй.

Книга получила достаточно большую популярность. Издательство «Питер» сотрудничает с «А и Ф здоровье» и совместно они создали проект онлайн - презентации в интернете двух книг. Само «Аи Ф здоровье» выпустило четыре или пять статей. А вот главный редактор этой газеты называет меня легендой медицины, что мне крайне приятно.

Сама книга посвящена заболеванию позвоночника. Илья Ильич Мечников говорил, что процессы старения у нас происходят из-за толстого кишечника наш знаменитый Нобелевский лауреат. А вот я говорю, что процессы старения происходят именно из-за заболеваний позвоночника, если он предлагал удалять толстый кишечник, и таким образом мы будем достигать апогея в возрасте, то я предлагаю лечить позвоночник и ухаживать за ним каждому человеку, это вот такая проблема, которая возникла в конце XIX века ну и в нынешнем веке, выходит достаточно много литературы и в России и зарубежом. Я очень рад, что вышла вот эта моя книга. Потому что, проблема очень большая есть три заболевания, которым подвержено человечество мужчины женщины. Это три кита сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата и заболевания связанные с онкологией. И вот в этой книге затрагиваются эти три направления медицины, которые наиболее популярны, а человек соответственно уязвим. Здесь, наверное, нет человека, который бы сказал, что у меня никогда не болел ни сустав, ни позвоночник, просто это происходит в той или иной мере. Магнитно-резонансный томограф, который получил большое распространение в нашей стране в конце 90-х вначале 2000-х гг., четко показал картину смещения в суставах позвоночника, грыж Шморля, протрузий. Вам, наверное, не совсем понятно, что такое грыжа и что такое протрузия. Был такой врач Шморль немец, который в XIX веке делал патологоанатомические исследования и обнаружил что, у 70-80 % людей существуют небольшие смещения хрящей или дисков, которые образуют

грыжу, то есть выпячивания и таким образом он определил, что эта патология она существует. А магнитно-резонансный томограф может обнаружить за счет магнитно-резонансной картины. Таким образом, врач мануальный терапевт как у нас называется это в стране или как называется это в Европе врач остеопат или хиропракт переведу это слово, хотя в книге это есть. Хиропракт от греческого хирос-рука практ-делать, некоторые путают со словом хиромантия, но уверяю вас, ни к какой хиромантии я отношения не имею (смеется).

Остеопат переводится остео - кость, пат - патология, т.е. лечение патологий или врач занимающийся лечением кости. Школа остеопатии открылась в Европе 1856 году, в Англии Андре Стиллом так научное направление она получила в 20-30 годах, т.е. формирование науки произошло достаточно активное здесь очень много имен Сазерленд, Андре Стилл, которые были основателями такого тонкого направления и сейчас у нас очень популярного. К сожалению, коммунисты не имели этого направления, хотя все знают костоправов, которые были в России и были легендой народной медицины. Их было очень мало, на самом деле наиболее прославился в конце XX века Андрей Николаевич Касьян и я. Могу сказать, что мы являлись основоположниками остеопатии в России. Я возглавляю Научно-исследовательскую клинику хиропрактики и остеопатии, которая находится в центре Москвы.

Слушатели: Подскажите адрес и номер телефона.



Л.А.Буланов: Вот на последней странице книги всё есть и телефон, и сайт и адрес.

Так вот я продолжу, работа в клинике, исследования всё это отображено в этой книге. В ней очень много интересного и полезного для каждого человека, молодых людей и людей постарше. Я не могу пересказывать сейчас книгу ну вот если пролистать её есть интересные главы вот например посвященные ортопедии. Ортопедия сейчас достигла своего апогея - это ортопедические подушки, корректоры, корсеты, наколенники ну и так далее. Про ортопедические приспособления особо нигде не описывается не в прессе, даже не в интернете о продажах да есть информация, а вот как носить правильно, применять такого нет. Есть глава о лечебной гимнастике, причем она присуща для женщин, потому что, лечебная гимнастика в этой книге направлена в большей степени на растяжку нижних конечностей и укрепление мышц спины.

Также в книге поднимается вопрос о сердечно-сосудистых заболеваниях. На самом деле человек устроен очень сложно с точки зрения медицины. Но кто-то ведь должен написать обо всем этом доступным языком, чтобы обычный человек понял. Если вы откроете медицинскую литературу и прочтаете несколько минут, то поймете, что ничего не понимаете. И популяризовать науку это не совсем благодарное дело. Но обычный читатель должен очень четко понимать происходящее, мы устроены очень просто у нас есть два полушария переходящие в ствол мозга, а ствол мозга переходит в спинной мозг, а из спинного мозга выходят спинномозговые нервы их 31 пара, т.е. 62 нерва с правой стороны 31 и с левой. Все эти нервы иннервируют внутренние органы, вот если в межпозвоночном пространстве защемляется нерв, то орган сбивается со своей работы. Это сердце, это кишечник, это мочеполовая система, дыхательная система, потому что человек делится на системы и функции их работ, гормональная система вот чтобы этого не происходило нужно смотреть за состоянием позвоночника. И процессы старения, когда сбивается работа систем организма, они происходят достаточно быстро. Вот видите как я просто и ясно всё сформулировал. А вот вникнуть в это уже поможет книга «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие здоровье». На мой взгляд, издательство «Питер» очень хорошо ее преподнесло. Книга и в мягкой обложке и доступна по цене. Вот так коротко я могу сказать про эту замечательную книгу. Я сразу же перейду ко второй книге с вашего позволения, а потом я отвечу на интересующие вас вопросы нам, наверное, дадут на это время.

Ведущая: Да конечно и я хотела бы задать первый вопрос. У меня как у ведущей есть такое право? Вот мы менеджеры магазина, сидим целыми днями за компьютером сгорбленные кривые, что нам делать?



Л.А.Буланов: Вот вы плечи держите правильно, а вот голова у вас выдается вперед это плохо. Помните, как в старину держали осанку – человек подходил к стене ровно плотно прижимался спиной и так же ровно держал голову. Такую позу нужно было держать. И спать, кстати, лучше на спине и на ортопедической подушке и на ортопедическом матрасе. Очень важно выбрать хорошую подушку, к примеру, подушка, которая стоит 2000-3000 рублей не очень хорошего качества. Подушка должна быть с удобным валиком под шею, чтобы во сне у человека правильно кровоснабжался головной мозг. Также важно иметь удобный ортопедический матрас, чтобы он не был чрезмерно мягким или твердым. Вот, к примеру, в Европе

запретили продажу матрасов с кокосовым наполнителем он, оказывается, вызывает у многих людей аллергическую реакцию.

Слушатель: А вот матрасы, которые рекламирует Дикуль они хорошие?



Л.А.Буланов: Не могу сказать, это надо спросить у Дикуля, ведь он их рекламирует.

Мы немного зашли вперед поговорим о второй книге выпущенной издательством «Питер» книга «Оздоровление при помощи восточных практик» посвящена она восточным единоборствам. Первоначальное название книги «Лечебные и боевые искусства Востока». Это тоже очень интересная тема она приобретает особый интерес в особенности у женщин йога, ци-гун, тайцзы чуань люди хотят не только доверяться происходящему, но и сделать что-то самим, укрепить свой опорно-двигательный аппарат улучшить фигуру, самочувствие, выносливость, работоспособность, красоту. Восток поэтому повсюду скопил много информации. К этой книге есть приложение, DVD - диск на нем показываются упражнения и вообще человеческие возможности. Там очень интересно представлено меню и кроме фильма есть еще и много фотографий. И в книге, кстати, тоже более 500 фотографий, которые дают понятие, что такое вообще восточные единоборства. Мне хотелось поразить чем - то читателя, чтобы была форма заинтересованности.

Здесь очень много дыхательных упражнений, стоек как в йоге, как в тайцзы чуань, ци-гун. Проведена параллель с позвоночником, т.е. дана таблица именно в этой книге из какого межпозвоночного пространства выходит нерв, и есть определенные упражнения, т.е. надо говорить не только о теории как в предыдущей книге, но и о каких-то практических действиях, поскольку эта тема интересна во всем мире. По некоторым данным в нашей стране занимается более сорока миллионов человек, т.е. это практически треть населения, учитывая возраст от 20 до 40 лет, это наиболее расцветный возраст для занятий спортом и оздоровлением, то конечно число работоспособных людей, которые хотят сохранить свое здоровье и заложить его на будущее могут определяться именно с помощью этой книги. Мне кажется, что у этой книги достаточно большое будущее она будет переиздаваться не только издательством «Питер», которое очень хорошо, что её выпустило, но и другими издательствами, хотя она еще, на мой взгляд, не набирает такой рейтинг как книга, касающаяся именно медицины. У этого читателя есть некоторый возрастной период, но он более динамичный, я имею ввиду по возрасту и конечно приложение к книге

диска увеличивает стоимость, то у этой книги более приемлемая цена она захватывает возрастной период пожилых людей.

У меня скоро выйдет книга издательства «Феникс» она будет называться «Самопомощь при заболеваниях позвоночника и суставов» аналог той, что вышла 1996 году, я принес сюда две книги и хочу их отдать ведущей, а она уже подарит, кому посчитает нужным. Вот эта книга, рассчитана на любой возраст, и каждый человек найдет в ней для себя что-то нужное. Я заранее сказал об этой книге, будем надеяться, что издательство «Феникс» тоже устроит презентацию. Я хочу немного о ней сказать, потому что это уникальная книга она переиздавалась порядка семи раз. В этой книге есть интересующие каждого человека главы, а главное это моя знаменитая гимнастика при заболевании остеохондрозом, лордозом, кифозом, сколиозом. Эти упражнения выполняются в положении лежа на спине, на боку и на животе.

Слушатель: Скажите, наиболее такое объективное мерилло. Насколько ваша методика полезна? Безусловная статистика? Если вы такую проводите, каков процент выздоровления?



Л. А. Буланов: Очень хороший вопрос. Одним словом называется способ лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника и/или сочетанных заболеваний позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Это название моего запатентованного изобретения, 85% считается. Т.е. цель моих манипуляций, которые освобождают спинномозговой нерв, зажатый между суставами и является формой эффективности. Если это делать по методологии, то, конечно, это очень эффективно. 100% нет ничего в жизни. А вот 85%, учитывая сложность заболевания: хронические, сложные травмы, онкологические. Я считаю, что эти 85% - абсолютный успех.

Слушатель: Сейчас есть очень много механических массажных устройств, кресел, ковриков, кроватей, они полезны?



Л. А. Буланов: Сам по себе массаж полезен. Вот за границей есть такие массажные кресла, бросаешь монетку, садишься и они, чуть ли, не начинают бить тебя в спину. Если у вас камни, предположим в почках, то они могут пошевелиться, этого достаточно, чтобы сделать обострение. Если у вас камень в поджелудочной железе, то также. Или у вас сложная травма позвоночника, т.е. рассчитано это на здоровых людей. Кстати, вот вернуться к умному вопросу молодого человека, могу сказать, что во всемирной организации здравоохранения лекарственные препараты действуют, только, в 16% случаях.

Слушатель: Скажите, пожалуйста, вот мы уже старые. В молодые годы таскали тяжести, может и неправильно питались, в общем, всячески «убивали» свой позвоночник, что нам сейчас делать что поможет.



Л.А.Буланов: Я считаю, что нужно обратиться к врачу точно сформулировать, что вас беспокоит сделать магнитно-резонансную томографию того отдела позвоночника или сустава, который вас тревожит получить заключение и уже от этого отталкиваться. Есть, конечно, правила не поднимать тяжести больше трех килограммов, не делать наклоны вперед, совершать пешие прогулки, выполнять лечебную гимнастику из моей книги, женщинам после 45 лет обязательно принимать ультра кальций, омегу, экстракт для суставов «джоинт кейр».

Слушатель: Расскажите что это за препараты.



Л.А.Буланов: Это препараты американского производства Вита Лайн очень хорошего качества я прописываю их своим пациентам, ну конечно они принимают препараты и проходят процедуры по мануальной терапии.

У женщин после 45 лет начинает усиленно вымываться кальций, но и у молодых девушек 20 лет тоже может быть вымывание кальция как следствие курения неправильного питания и т.п. Недостаточность кальция в организме дает такое заболевание как остеопороз. На снимках МРТ или Рентгеновских снимках кость выглядит очень светлой почти выбеленной. Чтобы этого избежать, нужно принимать ультра-кальций, для хрящей нужны обязательно глюкозамины и хондраитины это препарат джоинт кейр - экстракт для суставов в состав этих препаратов входят растительные вещества, поэтому они действуют не так сразу как химические препараты, но через некоторое время приема вы ощутите их действие реально.

Слушатель: А вот я пью кальций обычный, который в аптеке продается этого не достаточно?



Л.А.Буланов: Нет. Это низко социальный препарат мы говорим о фирменном Ультра-кальции, который изготавливают из морских кораллов. Мы вышли из воды и эволюционировали, значит, кораллы нам близки по сути своей.

Слушатель: Можно ли по вашей книге вылечить позвоночник?



Л.А.Буланов: Вылечить себя нельзя вообще этим должен заниматься врач, лечиться самому это лишняя трата времени и большое заблуждение больного, в котором он может находиться. Во-первых о лечебной гимнастике пишет врач, и она находится в тех рамках медицинской дозволенности, которую можно делать самостоятельно и потом это краткий комплекс упражнений. Если вы занимаетесь самостоятельно гимнастикой, то за советом лучше обращаться к врачу. Выполнение самостоятельно упражнений возможно, если пациент четко соблюдает выполнение методики. Вылечить лечебной гимнастикой себя нельзя можно поддерживать

позвоночник в определенной форме вот так вы не сможете «поставить позвонки на место»

Слушатель: Скажите вот по поводу книги «Оздоровление при помощи восточных практик» чтобы заниматься по этой книге, в какой физической форме нужно быть или простыми словами на кого она рассчитана?



Л.А. Буланов: Обычный уровень ни чего там сложного нет, восточными единоборствами можно заниматься всю жизнь. Я начал заниматься в 12 лет и все остальное время в своей жизни я занимался. Конечно, начинающему человеку надо заниматься с инструктором или врачом медицина взяла сейчас на вооружение гимнастику ци-гун, тайцзы чуань. И в Европе, и в Америке, и в России, к сожалению, не так много специалистов.

Например, в Китае даже пожилые люди по утрам ходят в парк и там занимаются тай чи, у-шу, ци-гун у них это национальная традиция.

В этой книге нет никаких сложных упражнений, ни стоек на голове, ни еще чего-то подобного. Там позиции, которые человечество накапливало, такие книги издаются крайне редко, я просматривал интернет именно в той откровенной форме это действительно большая редкость, поскольку мало специалистов. Я этим занимаюсь более 30 лет. В течении 5 лет зрела эта книга, в ней говорится очень много нового и интересного, а вот какой-то сложности в исполнении я не вижу, этот материал изложен просто доступно для того у кого эта книга будет на столе. Тот поймет это. Эта книга не для профессионалов. На серьезном уровне именно оздоровление, мне все - таки понравилось название от издательства «Оздоровление при помощи восточных практик» оно наиболее правильно отображает содержание книги простоту и доступность ее. Я рассчитываю, что эта книга будет полезна всем и молодым людям, и людям среднего возраста, и для пожилых, есть упражнения, которые выполняются сидя на стуле. Есть простое упражнение сесть на стул положить руки на колени выпрямить позвоночник полностью и начать дышать, вначале это поверхностное дыхание, т.е. не глубокое, потом мы переходим на дыхание животом всем известно, что женщины дышат животом это не трудно можно проверить так положите руку на живот, и он начинает приподниматься и потом уже верхней частью легких, когда уже приподнимаются плечи. С точки зрения медицины это включение нижнего среднего и верхнего дыхания.

Слушатель: А вот есть такие упражнения или еще что - то от болей в шее, спине, если долго сидишь, например офисным работникам?



Л.А. Буланов: А вот вы знаете, этот вопрос постоянно встает. Я даже давал интервью одной газете на эту тему. Я советую распределить рабочее время так чтобы каждые 15 минут вставать и выполнять, какие - то движения. А также правильно установить компьютер, чтобы экран был как раз напротив глаз удобный стул со спинкой. Ходить не только по комнате дома, но и по офису, чтобы ваш опорно-двигательный аппарат не оставался в одном положении этим вы можете предупредить развитие остеохондроза. Все нормы связанные с остеопатией их нужно выполнять и относиться к этому внимательно.

Слушатель: У моей мамы остеопороз, что можно сделать и есть ли противопоказания к мануальной терапии?



Л.А. Буланов: Если у вашей мамы третья степень остеопороза, то мануальная терапия противопоказана. Потому что остеопороз, это раскольценивание и расфосфорирование кости формула нашей кости кальций фосфор. Ваша мама теряет кальций, как правило, это заболевание начинается после 60 лет. У некоторых женщин остеопороз начинается после 50-55 лет, но, как правило, к 60 годам остеопороз достигает второй степени. Мануальная терапия нельзя сказать, что она противопоказанна при остеопорозе, но если это третья степень, то да. У меня были такие больные с заболеванием остеопорозом, как синдромом Кашенко было до 40 переломов (самопереломов) самая большая опасность у женщин в возрастном периоде это перелом шейки бедра. Поэтому, вашей маме нужно определить степень остеопороза, обратиться к врачу и в обязательном порядке принимать те лекарственные препараты, которые принимаются при остеопорозе, а если на фоне остеопороза начинается боль в суставах и пояснице, то, соответственно, это надо лечить и остеопороз надо лечить одновременно, если она не будет это лечить, то эффект от медицинских процедур значительно уменьшится. Нужно срочно обращаться к специалисту. К сожалению, у женщин в нашей стране остеопороз очень распространен. В Америке выделяются огромнейшие средства на лечение остеопороза. У нас скорее констатируют это заболевание и больше ничего не делают, я посоветовал бы

кальций принимать в обязательном порядке ну и не только это, здесь нужен определенный комплекс, который делается при остеопорозе и убрать опасность, если остеопороз начинает интенсивно развиваться. Есть специальное исследование по нарушениям кальциевого обмена.

Слушатель: Скажите, действительно кальций без магния не усваивается?



Л.А. Буланов: Нет, ну почему же есть препарат кальций магний. Кальций усваивается и с магнием.

Слушатель: Нет, если недостаток магния в организме то, кальций не усваивается?



Л.А. Буланов: Если речь идет о недостатке кальция при заболевании остеопорозом, то первоначальная причина в щитовидной железе и тогда нарушается кальциевый обмен. Тогда кость и начинает терять кальций, как правило, у женщин это происходит в период менопаузы. На этот вопрос нельзя ответить однозначно, но больше это заболевание связано с гормональными изменениями. Если вы имеете ввиду биологические добавки, то надо увеличивать дозу, если в профилактической дозе написано одна капсула, то увеличьте дозу до двух, трех капсул, а еще лучше посоветуйтесь с врачом.

Слушатель: Еще сказали вместе с кальцием принимать витамин D?



Л.А. Буланов: Витамин D вообще необходим. Благодаря ему и укрепляется костная структура. Просто возникает вопрос, что лучше пить?

Также как солярий для того чтобы укрепить костную структуру т.е. искусственное солнце. Но все это приобрело, какое - то двойное дно и женщины стали загорать для собственной красоты и сжигать кожу и это опозорило само себя, а принцип дозированных процедур это витамин D, который укрепляет именно костную структуру человека, не только кальций нужно применять, но и хондраитина глюкозамины. Мы снова возвращаемся к этой же теме, мне очень нравится препарат, который называется «Джоинт Кейр» он содержит те микро - элементы, которые нужны для хряща. В первую очередь будет разрушаться хрящ, как наиболее податливая часть костной структуры, а потом уже, будет оседать и сама кость, мы это можем наблюдать. К примеру, человек в молодости был одного роста, а вот к старости стал намного ниже это именно из - за осадки костей и разрушения хряща. И тем более у вашей мамы есть остеопороз она будет значимо уменьшаться в росте.

На снимках МРТ очень хорошо прослеживается состояние хряща, кости, а также можно определить развитие остеопороза, есть также анализ по волосам.

Слушатель: У меня такой вопрос, у человека остеохондроз, срослись шейные позвонки, и он не может поднять руки, какие мероприятия нужно проводить лучше?



Л.А. Буланов: Я думаю, что вы говорите не совсем правильный диагноз, что значит сросшиеся позвонки. Есть три обследования, я хочу даже попросить всех присутствующих запомнить, потому что это важно для опорно-двигательного аппарата. Есть рентген, КТ, МРТ есть какие - то сравнения по рентгеновскому снимку. Сросшиеся позвонки это уже врожденная патология, такого, как правило, не бывает. Но если это действительно так, то у него должны быть сильнейшие головные боли, боли в шее, боли в руке, изменения артериального давления в большую сторону. Вам нужно уточнить параметры МРТ и обратиться к соответствующему врачу.

Слушатель: У меня больные суставы я ничего не могу делать такими руками, что делать?



Л.А. Буланов: Это заболевание называется остеоартроз когда повреждаются суставы есть и вторая вещь которую вы когда - либо перенесли это ревматоидный артрит инфекционный и я посоветовал бы вам в течении месяца через день измерять температуру не превышает ли она определенные нормы, но судя по самим суставам ревматоидной атаки у вас сейчас нет, могу сказать, что это заболевание у вас развилось потому что работа у вас была связана с руками. Я бы вам посоветовал, в обязательном порядке, появиться к врачу ортопеду-травматологу и сделать снимки кисти в снимке будет описание, что же с вашими фаланговыми суставами, я думаю, что такой диагноз и будет остеоартроз фаланговых суставов возможная этиология ревматоидная. Как можно замедлить процесс заболевания?

Я бы посоветовал сделать еще один снимок МРТ. Снимок шейного отдела позвоночника. Почему? Обычно при такой деформации суставов в шейном отделе позвоночника образуются протрузии и грыжи. Это покажет МРТ, что же делает здесь хиропракт или остеопат, это название одно и то же, он лечит шейный отдел позвоночника. Потому что мы устроены так. Вот в этой книге есть таблица иннерваций, из каких сегментов позвоночника, куда идет нерв. Вот из шейного отдела нервы идут к рукам и заканчиваются на кончиках пальцев, если в шеи зажат нерв частично или полностью зажат, может быть и такое, то это влияет на нижние конечности и может происходить дальнейшее изменение фаланговых пальцев. В обязательном порядке нужно делать снимок и исследование, которое называется Реовазография, что позволит узнать кровоснабжение верхних конечностей и таким образом мы узнаем как кровоснабжаются руки. Я больше чем уверен, что кровообращение ваших рук нарушено более чем на 60%, онемение рук парестезия, которая частично у вас присутствует. Вот это и дает ход заболеванию. Леча шею, мы возвратим иннервацию верхним конечностям, тем самым предотвратим развитие остеоартроза это крайне существенно.

Слушатель: У меня проблема с шейным отделом позвоночника. Хожу к врачам. Назначают только медикаментозное лечение. Была у мануального терапевта. Он сказал, что мануальные процедуры противопоказаны.



Л.А. Буланов: Мне нужно знать побольше, но у вас уже есть смещение в позвоночнике. Если вам говорят, что к мануальному терапевту нельзя вполне возможно, что и так. Если врачи говорят нельзя они имеют ввиду, что лучше эти суставы не трогать. Смотря на вас и видя ваше заключение, я бы за вас взялся и посоветовал бы вам упражнения из книги, назначил бы лекарственные препараты и делал бы манипуляции, крайне щадящие и посоветовал носить ортопедический воротник в книге есть описание, как им пользоваться, какой лучше воротник приобрести. Никто особо не говорит, как применять воротник, а носить его нужно правильно, что значит правильно, то что носить его нужно 2-3 часа в день. Что дает ортопедический воротник? Тепло если воспален нерв, коррекцию шейным позвонкам и мобилизацию, что значит мобилизация, когда вы фиксируете шейные позвонки. Врач остеопат делает манипуляции, которые освободят межпозвоночный нерв, который зажат. Вот цель манипуляций. Какого качества манипуляции и как они направлены может говорить только врач. Можно ли вам это делать? Судя по вам можно. Я вижу что у вас красные глаза значит, у вас есть проблемы с гипертонией. Это может произойти после 50- 60лет. Конечно, у вас будет гипертония, связанная с заболеванием шейного отдела позвоночника, головные боли, головокружения все это вас будет беспокоить. Если вы сделаете исследование, Реоэнцефалографию, которое посвящено кровоснабжению головного мозга и доплер - исследование парасонных и сонных артерий, то оно определит каков поток крови в ваш мозг, если хотя бы поток нарушен на 50% головокружения будут, если остеопат, хиропракт или мануальный терапевт освободит вам шейный отросток нерва, то поток крови пойдет, но быстро это не будет.

Слушатель: Мне сказали, что и зрение от этого снижается?



Л.А. Буланов: По воззрению остеопатов первый шейный позвонок отвечает за глаза второй за ухо, если они каким - либо образом сжаты, то конечно будут нарушения функций и зрения и слуха.

Слушатель: Спасибо вам большое за подробный ответ.



Л.А. Буланов: Спасибо и вам, я думаю, что время нашей встречи закончилось. Очень рад был с вами побеседовать, ответить на ваши вопросы.

Ведущая: Теперь вы можете подойти и подписать книги лично у автора.

(Ставят ограждение. Леонид Алексеевич шутит «а это что бы меня не растерзали?»).

Так прошла встреча в магазине «Свой книжный» в городе Одинцово Московской области. Организовал эту презентацию начальник отдела рекламы Мигуцкий Дмитрий и сотрудница отдела маркетинга издательства «Питер» Виктория.