***Петр Александрович Попов*** - всемирно известный врач, автор уникальных методик посттравматической реабилитации, лечения ортопедических заболеваний и восстановления здоровья.

Более тридцати лет он собирал по всему миру лучшие методики продления

жизни, используемые как в классической, так и в народной медицине,

создал медицинский центр «Третья медицина».

Вашему вниманию предлагаются выдержки из книг доктора Попова П.А.

*Любая травма - это своеобразный механизм, запускающий целый ряд болезней. После перелома кости срастаются, но это отнюдь не означает, что худшее уже позади, ибо через некоторое время у человека возникают проблемы с позвоночником, с суставами, головные боли, нарушение   
кровообращения...*  
 Еще Сенека в одной из трагедий совершенно справедливо заметил: «Желанье исцелиться - к исцеленью шаг». Точнее и не скажешь: без активного сотрудничества пациента с врачом позитивный результат, как показывает практика, маловероятен.

Представьте себе две армии: одна наступает, другая - обороняется. В какой из армий больные и раненые выздоравливают быстрее? Несомненно, в той, которая наступает, скажете вы и будете правы. Но на этом вы и попались! Вы даже не вспомнили о том, где лучшие врачи. А потому первое условие успешного восстановления жизнеспособности   
организма, говоря спортивным языком, - игра больного и реабилитолога в одни ворота. Причем, весьма динамичная игра*, А теперь - общеизвестный медицинский факт: при травмах, особенно полученных в результате автомобильных аварий*, врачи  обращают внимание преимущественно на частности - сами переломы, растяжения и прочие повреждения, *абсолютно игнорируя то обстоятельство, что происходит общая деформация всего организма. Ведь 80% тела состоит из соединительной ткани, похожей на сказочно красивую паутину, на практике представляющую собой, по сути,   
еще одну нервную систему. Если потревожить любую ниточку паучьего творения,* то …

Более того, при травме организм сам всячески пытается удержать на месте, уберечь и спасти попавшую в "переделку" кость, хватаясь за суставы, за связки, за позвоночник,  для чего и мобилизует все свои усилия в ущерб здоровью. Точно также, как и человек, сорвавшийся с кручи в пропасть, хватается за первое, что попадется ему под руку, и, стараясь удержаться, мало беспокоится о получаемых в борьбе за   
выживание ссадинах, растяжениях и синяках. Впрочем, здесь куда уместнее аналогия с автомобильной аварией: машина не только получает повреждение в месте удара, при этом ее чаще всего, что называется, "ведет". Вот почему в процессе реабилитации организма, если есть хотя бы малейшая возможность провести ее без операции, я стараюсь эту возможность максимально использовать. Дабы не травмировать человека дополнительно. Безусловно, речь не идет о тех случаях, когда хирургическое вмешательство просто жизненно необходимо. Но реабилитация и операция нередко - не одного медицинского поля ягоды. Согласитесь, одно дело - родить ребенка и совсем другое - воспитать его: придется еще немало потрудиться. Причем, как воспитателю, так и воспитаннику. А посему первейший вывод таков: участие в процессе реабилитации - весьма активный и двусторонний процесс.

В развитие - еще одна аксиома: форма определяет содержание. Как результат, *любая травма - вне зависимости от степени ее тяжести - неминуемо нарушает гармонию организма*. Если в нормальном, безаварийном режиме мышцы работают как сгибатели и разгибатели, то во время перелома они "забывают" о второй функции, стремясь   
любой ценой удержать сустав, кость на месте. В итоге деятельность мышц дисбалансируется. Да что там мышцы - в разнос идет все.

***Плюс к тому травма опасна еще и тем, что она запускает целый механизм - механизм саморазрушения,   
как правило, долговременный и изначально малозаметный. Заболевание одного сустава порождает длинную череду самых различных недугов, поражающих не только опорно-двигательную систему, но и все внутренние органы. Организм, адекватно   
реагируя на изменение ситуации, просто вынужден адаптироваться к ней.***

Алгоритм регресса прост: во время любого перелома обязательно нарушается привычный ритм работы позвоночника, сбивается дыхание, смещается центр тяжести... Но это - на физическом уровне, на психологическом же закономерное следствие - стресс, пагубность которого невозможно переоценить. Нередко он примитивно минимизирует   
все жизненные силы человека, на подсознательном уровне подавляя его волю и надежду на скорейшее выздоровление. Извечный вопрос русской интеллигенции: «Что делать?»

Известны два вида реабилитации. Первый, наиболее часто практикуемый, характеризуется конформистским приспособлением к травме, появлением нового стереотипа существования и последующим его закреплением. Глубоко уверен в том, что этот путь неконструктивен, более того - чреват нежелательными последствиями, поскольку избежать деформации организма после того, как травма "нажимает" на   
кнопку "пуск", выпуская на волю, словно джинна из бутылки, всякие лихоманки, не удается. В частности, под поврежденный и не вставший идеально на прежнее место сустав начинают подстраиваться другие суставы. Вот почему я предпочитаю этому отчасти стихийному процессу иной: не ограничиваясь лечением конкретного места, восстанавливать организм в целом.

***Вот, в частности, один из ее постулатов: если повреждены нижние конечности, нужно начинать работать с верхних, и наоборот, если повреждены верхние, следует сосредоточить первоначальные усилия на нижних. В целом работа должна быть   
комплексной и гармоничной, чтобы восстановить и "подтянуть" измененное место к здоровому, а не ждать, пока здоровые органы деградируют до уровня поврежденных.*** *И здесь все средства, подходящие под определение "динамичные", хороши. Разумеется, в разумных пределах. А самое уникальное и   
эффективное по КПД движение - это ходьба. Даже если человек пока не в состоянии ходить, он может имитировать эти движения и сидя, разумеется, задействуя не только ноги, но и, например, плечи. Именно с плеч и целесообразно начинать "движение", впоследствии спускаясь непосредственно к больным конечностям****.***

Так уж устроен организм: в нем все взаимозависимо. И начинать   
восстановление нужно с небольших, но максимально правильных движений, постепенно расширяя правильный стереотип, одновременно и укрепляя, и увеличивая его объем. *И делать маленькие движения, не причиняющие боли, незаметные, но непременно длительные - в этом суть наращивания активного объема. В этом - панацея****.***Совершая маленькие движения, вы не боитесь навредить организму. 

После хирургического вмешательства на поврежденное место накладывают гипс или иные фиксирующие повязки: как результат, *статичность суставов и недостаточное кровообращение приводят к застою и вымыванию кальция из костей*. Нередко врачи в стремлении хоть как-то компенсировать этот пробел прописывают больным препараты с кальцием. Внешне все выглядит логично и естественно. А в действительности... Согласитесь, можно и лошадь подвести к водопою, но, не испытывая жажды, она пить не станет. По аналогии: и организм не трудно насытить кальцием, но в костях он так и не появится. Не говоря уже о той беде, которой грозят постепенно атрофирующиеся без движения мышцы. Вот почему сращение костей без умеренной и продуктивной работы с ними - процесс длительный и зачастую, увы, алорезультативный. Ведь после травмы организм требует больше работы, чем совершал до повреждения. А получается наоборот.

*Если речь идет о травме ноги, то при традиционном пассивном лечении не мудрено "заработать" себе хромоту, и, поверьте, через какое-то время суставы приспособятся к этому стереотипу, а значит, организм "поведет" со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вот почему на костылях человек не ходит, а передвигается, в то время как ходить он может даже не сходя с места. Даже маленькие (но не случайные, а тщательно выверенные и обязательно контролируемые реабилитологом  движения способны творить подлинные чудеса. Впрочем, во всем нужно соблюдать****меру, золотую середину, избегая крайностей, ибо и излишняя активность в состоянии воспрепятствовать сращению костей.***

**Необходимые и системные маленькие движения помогают костям настолько притираться друг к другу, что они начинают "сосуществовать", по сути, на клеточном уровне.**Что вполне закономерно: разрушенная ткань - великолепный стимулятор для   
сращения. Причем, здесь важна не только гимнастика, но и определенные мази, повязки, которые я использую в каждом конкретном случае индивидуально. Маленькими движениями вы осторожно восстанавливаете правильный стереотип организма. Главное, чтобы здоровая конечность была "учителем", а выздоравливающая -"учеником". ***Не менее важны для нормализации дыхания, улучшения кровообращения и поддержания высокого тонуса мышц гармонизация и симметрия в работе. Именно при таком подходе ваши усилия создают внутренний мышечно-сухожильный каркас, который сам ставит кости на место. И это столь же невероятно, сколь и очевидно. Ведь даже на латыни слово "кость" звучит как "ос", то есть ось. А что следует делать, дабы поставить ось на место? Правильно, двигаться. Если, конечно, двигаться правильно, аккуратно и осторожно, давая установку организму на скоординированность действий суставов и мышц, но позволяя уставать только здоровой конечности.***

Еще одна анатомическая подробность: от позвоночника соединительная ткань идет к кончикам пальцев на руках и ногах - она вездесуща. Стало быть, крайне важно, во-первых, гармонизировать работу опорно-двигательного аппарата, во-вторых, выполнять каждое упражнение с правильным дыханием, независимо от того, как вы его   
выполняете - стоя, сидя или лежа! В любом случае придется изрядно потрудиться (восстанавливая руку, я работал по 18 часов в сутки) - поверьте, результат стоит того. Ведь, несмотря на все трудности, процесс восстановления еще и очень приятный, ведь он дает организму шанс стать лучше, чем до травмы. Поэтому если вы все делаете правильно, то с каждым днем будете чувствовать себя все лучше и лучше. Болезненные ощущения сохранятся лишь в самом начале, пока суставы не   
встанут на место. Организм станет восстанавливаться буквально на глазах. После восстановления по этой методике, вас не будет мучить и такой неприятный посттравматический нюанс, как ломота в суставах при резком изменении погоды.

Очень важно - проведение предельно осторожной, мягкой мануальной терапии, не имеющей ничего общего с той, что нередко практикуется сегодня, когда разбалтываются и без того расшатанные суставы и травмируются и так донельзя зажатые позвонки. А в итоге от   
такой грубой работы увеличивается дисгармония в позвоночнике, и наступает лишь временное улучшение. Вслушайтесь в само это слово "позвоночник": по-зво-но-чек - кристально чистое звучание. Здесь каждый позвонок как звоночек, а весь позвоночник как оркестр, который очень важно правильно настроить, чтобы он звучал максимально   
гармонично. Ведь именно позвоночник поддерживает ваш организм в физически активном состоянии, позволяя жить полноценной жизнью, а не выживать.

В качестве послесловия, хотел бы поделиться с вами несколькими простыми, но в то же время очень действенными советами.

1. Лучше всего, конечно, не попадать в аварии, но если это все-таки случилось, то вы должны сразу же замереть и постараться глубоко вздохнуть. В это время организм пытается собраться, вернуться в первоначальное состояние и ему в этом необходимо помочь, очень осторожно ощупав все свое тело, не пропуская ни одного участка, начиная с головы, шеи и продолжая "проверять" поочередно грудь, живот, позвоночник.

2. Если вы уже находитесь на больничной койке, то для того, чтобы вернуть кальций в кости (образно выражаясь, чтобы лошадь захотела пить), можно использовать древнюю китайскую методику, когда лежачего больного легонько постукивали по пяткам бамбуковыми палочками. Связано это с тем, что пятки - это своеобразный орган чувств, "отвечающий" за почву под ногами. В современных российских реалиях по   
пяткам можно постукивать и палочками из твердых пород дерева три раза в день по 2 - 3 минуты.

3. Для организма будет очень полезно, если хотя бы два раза в неделю в вашем рационе будет появляться армянское блюдо "хаш", так называемый "жидкий холодец". А также, если вы будете заваривать себе напиток по очень простому рецепту: добавляете в воду маленькие веточки ольхи, черной смородины и калины, завариваете эту настойку в термосе, настаиваете 15-20 минут и пьете как чай.

БЕРИТЕ ПРИМЕР С КОШКИ!  
КАК РАЗБУДИТЬ КОЖУ И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Утро. Нужно вставать. Но так хочется хотя бы еще минутку полежать в постели — вот тут и начинайте эту гимнастику. Сначала слегка потираем ладони, руки, затем — запястья. И уже теплыми руками начинаем растирать лицо, шею, уши, волосы и вдруг ловим себя на мысли, что хочется открыть глаза. Открываем глаза, садимся, еще зеваем, но уже более энергично растираем руки, запястья и энергично, с удовольствием растираем все тело. Но не забывайте, с каким чувством и с каким настроением вы себя растираете. Что вы втираете в тело? Радость и удовольствие? Правильно! Ничего другого и нельзя втирать.  
Растираем шею, растираем энергично уши, кожу на голове, грудь и чувствуем, что мы уже совсем проснулись, потому что кожа и нервная система — это самые близкие родственники. А если проснулась кожа, то проснулась и вся наша нервная система. И нас ждет замечательный день!

СЛАДКО ПОТЯНЕМСЯ!

Как известно, все новое — это очень хорошо забытое старое. И, наверное, многие из нас забыли, как в детстве, рано утром, хорошо выспавшись, просыпаешься и сладко-сладко потягиваешься. А это — прекрасное упражнение. Давайте потянемся и доставим удовольствие каждому суставу, каждому позвонку.  
И шею потянули. В одну сторону: раз, два, три. В другую: раз, два, три. И удовольствие с каждым упражнением растет.  
Раз, два, три — потянулись назад, потянулись вперед — раз, два, три. Потянулись вверх — раз, два, три, наклонились назад — раз, два, три.  
Потянули плечи к ушам (сладко-сладко!): раз, два, три.  
Потянулись вверх, наклонились вперед — раз, два, три. Потянулись назад — раз, два, три. И опять вспомнили, как в детстве сладко-сладко потягивались.  
Не забывайте делать по утрам эту гимнастику для верхней части тела!  
  
ПРИЧЕШЕМ НАШИ УШИ

Вот еще упражнение, благодаря которому вы почувствуете себя не только бодрыми, но и красивыми. Давайте сначала просто потянемся — сладко-сладко. Даже слаще, чем в детстве. А теперь с удовольствием потянем свои волосы. Им тоже хочется потянуться. Возьмем одни прядки и потянем — ой, как приятно! Другие — ой, как приятно! Только не выдергивать, а просто доставлять себе удовольствие. Как массаж, если делать больно — неприятно, а можно делать это упражнение и получать от него удовольствие, как от массажа.  
От этой гимнастики корни оживут и станут здоровыми. Только повторяю: нужно делать ее с удовольствием. Жизнь коротка, и нужно от всего получать удовольствие.  
А теперь погладим волосы, как после массажа. И потянули ушки слегка вниз. Ой!.. как приятно! Теперь немного погладили, успокоили их.  
Уверен, что сегодня вы будете чувствовать себя здоровыми, сильными и очень красивыми.

НАША БОДРОСТЬ — В НАШИХ РУКАХ

«Как сохранять в течение дня бодрость и свежесть, но при этом не пить кофе и чай?» — этот вопрос вы задаете мне очень часто в своих письмах.  
Секрет бодрости — не так уж сложен. Есть очень простой способ, как бороться с усталостью и утомлением без помощи чая или кофе.  
Вспомните, с каким удовольствием вы потираете руки, когда что-то делаете или собираетесь с силами, чтобы взяться за какую-то серьезную работу. И это — не случайно. Дело в том, что работа коры нашего головного мозга больше всего связана с работой кистей рук.  
И если мы потираем, то есть активизируем, разогреваем ладони, то одновременно происходит активизация и нервных клеток, а вместе с ней — активизация всего организма.  
Попробуйте испытать на себе этот простой и очень действенный способ активизации организма. Потрите ладони и постарайтесь при этом вспомнить, какое удовольствие доставила вам какая-то интересная или физическая работа.  
Если вы будете потирать так руки по две минуты примерно шесть раз в день, то через несколько дней вы почувствуете, как изменилось ваше состояние: вы будете чувствовать себя бодрым и свежим в течение всего дня. И вам уже не придется пить ради этого кофе или чай.

В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОй

Многие хотят сегодня жить в гармонии с природой. А что значит жить в гармонии с природой? Это значит — подчиняться законам природы, а не бороться с ними. А мы всю жизнь боремся, боремся с силой тяготения.  
Я хочу дать вам упражнение, которое поможет вам отдаться закону тяготения и при этом немножко отдохнуть, избавиться от неприятной раздражительности, состояния неуравновешенности.  
Это очень простое упражнение, которое можно выполнять где угодно. Его можно делать и стоя, и сидя.  
Разведите руки в стороны, подержите их немного на весу и отпустите — так, чтобы они свободно упали. Вы должны именно почувствовать, как падает свободное тело.  
Сделайте это упражнение несколько раз, и у вас наступит приятное состояние умиротворения, гармонии с законом свободного падения.  
  
  
ВДОХНЕМ ЗДОРОВЬЕ! ВЫДОХНЕМ БОЛЕЗНИ!

В своих письмах вы спрашиваете: что такое сверхглубокое дыхание? Это дыхание, которое доставляет нам наибольшее удовольствие. Вспомните, как вы дышите на природе — чистым, свежим воздухом. И словно весной, вдыхаете запах талой воды, земли, молодых листьев, аромат первых цветов; и вместе с этими запахами, пением птиц, жужжанием пчел вдыхаете, вбираете, впитываете в себя хорошее настроение. А с выдохом уходят болезни, сомнения, печаль, старость. И снова — вместе с воздухом — вдыхаете здоровье, уверенность, бодрость.  
Теперь подышите легко, свободно, естественно, чтобы впитать не только кислород, а все прекрасное, что есть в весеннем, чудесном, молодом, здоровом воздухе. И с каждым вздохом вы вдыхаете все больше чистоты и свежести, а выдыхаете болезни и сомнения.  
Откройте глаза и почувствуйте, как ваше тело слегка обновилось.  
И вы верите, что целый день будете чувствовать себя лучше, чем вчера.

ВЫ ПОБЕДИТЕ!

Жизнь сейчас очень интенсивная, жесткая, и зачастую даже сильные люди теряют уверенность в себе, у них возникают сомнения и болезни. Я хочу посоветовать вам упражнение, которое способно в минуту улучшить настроение, и ваша неуверенность сменится уверенностью.  
Встаньте ровно. Соберите мысленно в правую руку — как собираете мусор в помойное ведро — всю грязь, что отягощает вашу жизнь, все свои сомнения, печали, неуверенность и болезни. И чем выше поднимаете руку, тем больше набираете в нее дурного. А теперь опустите ее со всей силой вниз и громко выдохните: «Ха!!!»  
И вы мгновенно почувствуете себя, как птица, которая ударилась в сказке о землю и превратилась в прекрасную царевну.  
Вы думаете, что сделали все, чтобы освободиться от того, что вам мешает? Нет! Можно постараться еще лучше. Повторяем. Собираем в руку все плохое, поднимаем ее и... «Ха!!!»  
Но нужно крикнуть так, чтобы ваши соседи, ваши соперники, ваши болезни, весь мир и сама жизнь поняли, что вы победите!  
Испытания и болезни для того и даются человеку, чтобы с ними справляться и становиться более сильным, здоровым и счастливым.

ВЗДОХ ОБЛЕГЧЕНИЯ

Некоторым людям нравится погода с сильными порывистыми ветрами. А у других она вызывает тяжесть в сердце, перебои в его работе, затрудненное дыхание.  
Как избавиться от этих неприятных ощущений?  
Вы хорошо знаете то состояние, когда выполнили, наконец, тяготившую вас работу, которую долго собирались сделать, или, скажем, ошибочными оказались какие-то неприятные известия. Словом, и в том, и в другом случае у вас появляется вздох облегчения.  
Вот такие вздохи облегчения и попробуйте сделать раз десять подряд.  
И вы почувствуете, как вам действительно станет легче.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРОПАСТЬ

Я хочу вам посоветовать уникальное упражнение. Ведь в жизни от нас довольно часто требуется, чтобы мы собрали все силы, которые таятся в каждом из нас. Есть даже такое выражение: собраться с силами. Силы эти поистине безграничны, но мы и сами не знаем, на что способны, какими возможностями обладаем. И порой нужна стрессовая ситуация, чтобы мы проснулись.  
Я предлагаю вам упражнение, которое, на первый взгляд, может показаться очень простым. Попробуйте его выполнить!  
Закройте глаза и представьте себе, что вы стоите на краю пропасти, на краю болезней, нерешенных проблем и забот.  
А по другую сторону пропасти вас ждут здоровье, радость, счастье, благополучие и душевное спокойствие. Но чтобы заполучить их, нужно каким-то образом преодолеть эту пропасть и перебраться на другую сторону. И нужно пройти по узкой доске, переброшенной через эту бездонную пропасть.  
И вот вы начинаете идти, взвешивая каждый шаг, чувствуя край доски и покрываясь потом от страха. Нужно преодолеть страх и двигаться вперед, потому что остановиться на полдороге уже невозможно. И обратно повернуть — тоже невозможно.  
Собрал все: смелость, решимость... Иду...  
И вот я уже на другом краю, и все болезни, проблемы, заботы остались позади. И я горд за себя, что совершил этот подвиг.  
  
ВОЛШЕБНАЯ СКАЗКА — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Хочу напомнить вам об очень приятном и всем хорошо известном лечебном средстве. Все мы его знаем с самого раннего возраста, с детства, когда его применяют, как профилактику.  
Это замечательное лечебное средство во многих странах удивительно похоже. В нашей стране его признавали во все времена — и до революции, и после. Это волшебное и чудесное лекарство любят все — и дети, и взрослые.  
В наше время, для многих очень тяжелое и сложное, каждый из нас ждет каких-то волшебных перемен и надеется на чудо. Но как часто мы сталкиваемся с обыкновенными фокусниками и шарлатанами. И забываем, что настоящее чудо — совсем рядом.  
Это чудо — сказки. Народные, волшебные сказки. Сказки, которые мы слышим с первых дней жизни. Сказки, которые вобрали в себя всю народную мудрость. Эти сказки предостерегают нас и лечат от глупости, от плохих и жестоких поступков. И помогают верить в добро.  
Сказки необходимы нам, как воздух, как самое лучшее и безвредное лекарство.  
Народные сказки уже выдержали испытание тысячелетиями — им можно доверять.  
Поэтому, если вы хотите, чтобы ваши дети росли здоровыми, мудрыми, счастливыми, читайте им побольше сказок.  
  
ЛЮБИМОЕ УПРАЖНЕНИЕ ГРАФА ТОЛСТОГО   
Я думаю, вы уже сами догадались, о каком упражнении идет речь. Все знают, что наш великий классик Лев Николаевич Толстой любил заниматься физическим трудом. Есть даже фотографии, которые запечатлели графа Толстого во время косьбы.  
А знаете ли вы, что упражнение, имитирующее косьбу, позволяет избавиться от заболеваний легких и служит также прекрасной профилактикой?  
Делая это упражнение, вдыхать воздух нужно обычным образом, а выдыхать — как бы с усилием, толчками, сквозь сомкнутые губы.  
Все видели, как косят траву — вот и повторяйте движения человека, который косит. Выполнять это упражнение нужно легко и свободно. Руки должны двигаться без всякого напряжения.  
Это простое упражнение не может не получиться. Делайте его не больше 5-ти минут в день. И оно непременно принесет пользу.

ВЫКРУЧИВАЙТЕ РУКИ!

Это замечательное упражнение для той части тела, которая страдает больше всего, потому что больше всего работает. Это — наши любимые руки.  
Как часто мы, не зная меры, работаем руками столько, что мышцы перенапрягаются. От перенапряжения они сжимаются. И чтобы они снова приняли эластичное состояние, стали мягкими, их нужно слегка растянуть. Но как растянуть руку? Она же не может увеличиться в длине. И в народе придумали очень простой и действенный способ для растягивания мышц.

Руку нужно скрутить, как скручивают, выжимая белье — и длина мышц при этом увеличивается. То есть больную руку нужно максимально скрутить на себя, а здоровой рукой взяться за запястье больной и усилить, усугубить это движение на себя. Скрутить на себя, раскрутить от себя. И мышцы будут снова принимать мягкое, расслабленное состояние.  
Для улучшения эффекта можно запястье больной руки обвязать шерстяной ниткой, но обязательно из грубой шерсти, чтобы происходило полезное в данном случае раздражение.  
Это упражнение можно делать и с палкой. Возьмите в руки обычную палку для домашней гимнастики. Прихватите ее снизу: большие пальцы идут от себя, остальные — на себя. Представьте себе, что вы держите в руках не палку, а мокрое полотенце. И вот, держа палку примерно на уровне груди, начинайте выкручивать воображаемое полотенце.  
Правую руку вместе с палкой выкручивайте на весу на себя, левая рука при этом держит левый конец палки и лишь слегка помогает правой поворачивать палку. Затем левой выкручивайте палку на себя, а правая будет оставаться почти без движения, лишь слегка помогая левой. И так каждой рукой сделайте по несколько раз. Чем больше — тем лучше.  
Благодаря этому упражнению, ваши любимые руки никогда не будут болеть.

МАЛЕНЬКАЯ ПРОБЛЕМА — БОЛЬШОЙ ЖИВОТ

Это упражнение для тех, у кого есть маленькая проблема — большой живот. И кто не может избавиться от этого живота даже несмотря на занятия спортом и накачивание пресса.  
Дело в том, что проблема не в самом животе, а в пояснице. Обратите внимание: у людей с большим животом прогнута поясница и ее мышцы напряжены, а это приводит к расслаблению мышц живота, если они даже очень сильные.  
Я советую делать довольно простое, но эффективное упражнение, которое наверняка даст результат и очень быстро.  
Нужно лечь на пол, на спину, согнуть ноги и, не отрывая плечи от пола, на вдохе слегка приподнять поясницу и накатиться на копчик, то есть прижать его к полу

.  
Вы почувствуете, как напряглись при этом мышцы поясницы. Затем на выдохе, не отрывая плечи и крестец от пола, прижать к полу поясницу.  
Попробуйте еще раз: на вдохе накатиться на копчик, а на выдохе — подчеркиваю, не отрывая крестец и плечи от пола, — прижаться поясницей к полу.

На вдохе — живот увеличивается, на выдохе — уменьшается.  
Если вы будете делать это упражнение по 15-20 раз утром и вечером, что через две недели почувствуете, как ваша фигура стала такой, какой вы видели ее только в своих мечтах.  
  
*КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЖИВОТА*

*Вот еще одно хорошее упражнение, которое позволит мужчинам в кратчайший срок избавиться от живота.  
Делается оно очень просто. Нужно встать спиной к стене. Когда мышцы поясницы напряжены, то мышцы живота — расслаблены. А нужно, чтобы мышцы живота были напряжены и находились в тонусе. Это делается так. Вдох — и мы чувствуем напряжение в мышцах поясницы. Выдох — и поясничным отделом позвоночника максимально прижимаемся к стене. Снова вдох — опять увеличивается живот и напрягаются мышцы поясницы. Выдох — как можно плотнее прижимаемся поясницей к стене.  
Если делать это упражнение по семь-восемь раз в день, то наши мужчины очень скоро станут самыми стройными и красивыми в мире.*ЛЕЧИТЕ ТРАВМУ ДВИЖЕНИЕМ

Бывает, когда после зимы впервые выезжаешь на дачу и берешься за физическую работу, то с непривычки можно получить травму.  
Вы замечали, что природа сама подсказывает нам, как нужно лечить травму? Да-да. сама нам подсказывает. Только мы не обращаем внимания.  
С одной стороны, травмированное место нуждается в покое. Но с другой стороны — там, где нет движения, появляются застойные явления и может возникнуть воспаление.  
Вспомните: стоит нам удариться рукой или ногой, мы тут же непроизвольно стараемся подвигать этой рукой или ногой. Вспомнили? А если поделать это движение подольше, оно будет не усугублять травму, а снимать напряжение с травмированного места. Если вы поделаете это движение 10-20 минут, то через полчаса боль полностью пройдет.

СВИНЦОВАЯ ПРИМОЧКА, КОТОРАЯ ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

Давайте поговорим и о «здоровых болезнях». Эти болезни возникают при физических нагрузках, при занятиях спортом.  
Это — синяки. И хотелось бы, чтобы они проходили как можно быстрее.  
Для этого есть простой и действенный способ. Нужно помассировать место синяка или ушиба, где пока еще нет синяка.  
Затем взять лекарство, которое мы держим каждый день в руках, не догадываясь, что это — прекрасная свинцовая примочка. Это — газета. И наилучшей свинцовой примочкой будут служить те части газетных страниц, где больше черной типографской краски. Оторвите такие черные куски газеты, намочите их водой и прикладывайте полученную свинцовую примочку к месту ушиба. И синяк, практически у вас на глазах, исчезнет.