



Дебра Дейли

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



ЭКСМО
МОСКВА
2015

УДК 615.825
ББК 53.54
Д27

Debra Daley

EXERCISES TO IMPROVE YOUR HEALTH

Copyright © First published in the United Kingdom under the title Exercises to improve your health by Cico Books. All rights reserved

Дейли, Дебра.

Д27 Лечебная гимнастика : энциклопедия / Дебра Дейли ; [пер. с англ. Н. Гилевой]. — Москва : Эксмо, 2015. — 224 с. : ил. — (Книга-инструктор).

ISBN 978-5-699-71812-2

Эта книга рассчитана на тех, кто хочет самостоятельно улучшить состояние своего здоровья — как преодолеть уже существующие заболевания, так и предупредить возможные. В энциклопедии предложены несложные упражнения, которые не требуют занятий в спортзале и использования специального оборудования — нужно только ваше желание. Книга написана простым и доступным языком, все упражнения сопровождаются понятными объяснениями и множеством фотографий.

На Западе книга стала бестселлером, так как она предлагает простые и эффективные занятия, которые помогают справиться с 50 самыми распространенными заболеваниями самостоятельно, а также продлевают молодость и бодрость организма.

УДК 615.825
ББК 53.54

© Перевод с английского, Гилева Н., 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2015

ISBN 978-5-699-71812-2



Оглавление

	Хорошее самочувствие — долгая жизнь	7	Глава 7	Пищеварительная система	133	
Глава 1	С чего начать	17		Запор	134	
Глава 2	Сердце и сердечно-сосудистая система	25		Гастрит	136	
	Ишемическая болезнь	26		Изжога и рефлюксная болезнь	138	
	Стенокардия	30		Синдром раздраженного кишечника	140	
	Профилактика инсульта	32		Геморрой	142	
	Периферическая артериальная болезнь	34	Глава 8	Воспалительная болезнь кишечника	144	
	Повышенный уровень холестерина	36		Вздутие живота	146	
	Варикозная болезнь вен	38		Гормоны	151	
	Артериальное давление	42		Диабет	152	
Глава 3	Мозг и нервная система	45		Лишний вес	156	
	Эпилепсия	46	Глава 9	Нарушения работы щитовидной железы	162	
	Болезнь Паркинсона	50		Почки, печень и мочеполовая система	167	
	Эссенциальный тремор	56		Стрессовое недержание мочи	168	
	Рассеянный склероз	58		Инфекционные заболевания мочевых путей	172	
	Головная боль	62		Гепатоз	174	
	Мигрень	64		Глава 10	Сон	177
Глава 4	Психические расстройства	69		Бессонница	178	
	Беспокойство и стресс	70		Апноэ во сне	180	
	Депрессия	74	Глава 11	Женское здоровье	185	
	Гнев	76		Беременность	186	
	Восстановление после психоза	78		Менопауза	192	
	Паническое расстройство	80		Менструация	194	
	Зависимости	82	Глава 12	Возрастные изменения	197	
Глава 5	Дыхание	85	Глава 13	Профилактика рака	205	
	Поллиноз	86	Глава 14	Виды физической нагрузки	210	
	Хроническая обструктивная болезнь легких	88		Используемые источники	218	
	Астма	92		Алфавитный указатель	222	
Глава 6	Кости, суставы и мышцы	97		Благодарности	224	
	Артрит	98				
	Синдром запястного канала	106				
	Синдром хронической усталости	110				
	Фибромиалгия	112				
	Волчанка	114				
	Боль в шее	116				
	Ишиалгия	122				
	Остеопороз	126				
	Боль в спине	130				



Хорошее самочувствие — долгая жизнь

Моя мать страдала стенокардией. Стенокардия — это боли в груди, возникающие, когда в сердечную мышцу не поступает достаточного количества обогащенной кислородом крови. Это симптом ишемической болезни, самого распространенного заболевания сердца. Однажды мы с ней поехали по магазинам, и у нее случился особенно сильный приступ. В то время ей не было 50, а мне было 24 года. Мы уже ехали домой и остановились на светофоре. Она повернулась ко мне, бледная, с каплями пота на лбу, и сказала: «В нашей семье у всех слабое сердце. И у тебя, наверно, будет стенокардия».

Меня поразила обреченность в ее словах. Женщины в нашей семье предрасположены к болезням сердца, поэтому закупорка сосудов и вероятность преждевременной смерти — моя судьба. Я видела, как бесконечное недомогание, боль и страх сокращали жизнь моей матери, и прямо там и тогда приняла решение. На светофоре еще не загорелся зеленый, а я уже поклялась про себя: «У меня не будет стенокардии. Мне не нужно такое наследство, как болезни сердца».

И забыла об этом, по крайней мере на сознательном уровне. Я продолжала заниматься спортом, но не потому, что у меня был некий план сохранения здоровья, а потому, что мне нравилось, как я себя чувствовала, выходя из спортзала или возвращаясь с пробежки: в крови бурлит кислород, голова ясная, тело гибкое. Физическая нагрузка, а также моя работа в крупной организации, связанной со здравоохранением, постоянно напоминали мне, насколько невероятная вещь человеческое тело, насколько велика его способность к самовосстановлению. Когда мне исполнилось 50, я чувствовала себя прекрасно, но все же решила пройти полное обследование. После

кардионагрузки, где нужно было бежать на беговой дорожке, постепенно увеличивающей наклон, а электроды фиксировали мое состояние, медсестра сказала, что показатели соответствуют возрасту как минимум на 10 лет меньше моего реального количества прожитых лет. И тут я вспомнила разговор в машине. Все эти годы я не думала о нем, но вдруг поняла, что мне 50, но до сих пор не было и намека на стенокардию. Не было болей в груди. Высокого холестерина. Пластики сосудов. Ранней смерти. Мое сердце было здорово, а я изменила свою медицинскую судьбу.

Оглядываясь назад, я понимаю, что здоровьем и высокой работоспособностью обязана спорту, которым занималась всю свою жизнь

Не всегда это были очень интенсивные занятия. Бывали периоды, особенно когда работа и растущая семья не оставляли мне свободного времени, нагрузка ограничивалась быстрой ходьбой. Но ходила я регулярно, и это помогало не слишком расслабляться, поэтому, когда появилась возможность вернуться к более серьезной нагрузке, мне было нетрудно вновь набрать форму.

Физическая нагрузка оказала серьезное влияние на мою жизнь. Дважды с ее помощью я преодолела послеродовую депрессию, справилась с серьезной травмой и не сломалась в тяжелые моменты жизни.

Помимо ее очевидных плюсов я получила и еще один «бонус»: я не отстаю от своих детей. Поверьте, прогулки с крепкими 20-летними требуют выносливости.

Спорт прекрасен. Это лучший и самый простой способ избежать встречи с изнуряющими хроническими болезнями и одновременно короткий

и эффективный путь к облегчению уже имеющих-ся проблем со здоровьем. С помощью упражнений вы можете улучшить свое состояние в самых разных обстоятельствах, будь то артрит, диабет, стресс или синдром раздраженного кишечника. Последние медицинские исследования показали, что даже людям с такими заболеваниями, как фибромиалгия или эпилепсия, которым раньше физические упражнения запрещали, умеренная нагрузка идет на пользу.

Зачем читать эту книгу

Мы рассмотрим более 50 распространенных нарушений или особых состояний здоровья и узнаем, как те или иные упражнения могут помочь облегчить их симптомы и предупредить болезнь. Книга объясняет, каким образом физическая активность облегчает состояние, какие именно ее виды помогают при конкретных нарушениях и как часто нужно заниматься, чтобы увидеть позитивные сдвиги. Предложены в ней и упражнения, которые помогут в такие жизненные моменты, как менструация, беременность или пожилой возраст и старение организма.

Некоторые из приведенных упражнений представляют собой виды аэробной или силовой нагрузки, другие помогут вам развить гибкость, улучшить растяжку или равновесие. Очень важно разнообразие. Любой человек рано или поздно заскучает, если одни и те же упражнения делать снова и снова. Если первоначальную привлекательность утратили занятия аэробикой, попро-

буйте уроки сальсы или аква-аэробику, если они соответствуют вашему состоянию здоровья. Если вы всегда считали, что йога слишком расслабляющая и спокойная, — попробуйте аштанга-йогу или силовую йогу. Откройте для себя бодрость командных видов спорта или двойное удовольствие для тела и души спокойных неконтактных боевых практик. Ничто не помогает жить более полной жизнью так, как гибкий ум и гибкое тело.

Работая над книгой, я не только изучала литературу, в которой приводились рекомендации о физической активности при том или ином хроническом состоянии, но и открыла для себя интернет-сообщества, в которых можно из первых рук получить информацию о том, какие упражнения помогают тем или иным группам людей, а какие нет. К примеру, если я читала, что людям с эссенциальным тремором полезна йога, я заходила на форум, где пользователи с этим заболеванием обсуждали, насколько им помогла йога или другие формы физической активности.

В конце книги вы найдете список видов физической нагрузки, где перечислены все упомянутые в ней ее виды, их описание и варианты. Если раньше вы не занимались спортом — прежде чем начинать, посоветуйтесь с врачом, а затем с инструктором по выбранному вами виду спорта. Приступая к новому для вас виду тренировок, обязательно скажите инструктору, что у вас есть заболевание или особое состояние здоровья, которые могут ограничить ваши физические возможности, это поможет ему подобрать безопасный для вас режим тренировок.

Двигайтесь и меняйте СВОЮ ЖИЗНЬ



Некоторые, стремясь сбросить вес, готовы морить себя голодом, но не избавиться от лишнего жира благодаря аэробной нагрузке. «Тренироваться скучно, — говорят они, — это точно не для меня». Другие справляются со стрессом, весь вечер упражняя руку со стаканом или большой палец на пульте от телевизора, но не выйдут пробежаться или поплавать. Эти люди скажут: «Мне нужно прийти в себя. А с моей работой времени на спорт нет».

Верно, систематические тренировки требуют времени и сил — двух вещей, которых и без того

Боритесь со своими предубеждениями. Ищите новые способы стать активнее, вместо того чтобы скучать и уваливать от занятий.

в нашей напряженной жизни постоянно не хватает. Совершенно нормально, что занятия спортом начинают казаться немного утомительными, как только проходит первая волна энтузиазма и из категории новичков мы переходим к необходимости поддерживать форму («Что? Вылезти из теплой постели и пойти бегать в дождь? Seriously?»).

Вряд ли остался еще хоть кто-нибудь, кто до сих пор не знает, как полезно будет отклеиться от дивана, что это поможет избежать хронических болезней, укрепить здоровье и практически наверняка продлит жизнь. Но не слушать разумных советов — это человеческая природа. Четыре из десяти случаев рака груди в Великобритании могли быть предотвращены, если бы женщины уменьшили потребление алкоголя, сбросили вес и регулярно занимались спортом. Да, так просто. Но, возможно, трое из этих четырех женщин скорее смирились бы с риском рака, чем согласились надеть кроссовки и приступить к регулярным пешим прогулкам. И это не плохие люди. А просто люди. В нашей природе действовать наперекор. Говорить: «Да уж, сигареты — это так вредно» — и тянуться за новой пачкой.

Наш мозг часто проделывает с нами фокус: нам кажется, что КУПИТЬ (новые кроссовки, теннисную ракетку, форму для тренировок) или ПОГОВОРИТЬ («Говорят, йога очень помогает», «Однажды ходьба изменит всю мою жизнь», «Хочу заняться плаванием» и т.д. и т.п.) — это то же самое, что СДЕЛАТЬ. Нет, не то же самое.

Упражнения нужно делать. К сожалению, формула «У меня есть велотренажер, поэтому я на нем занимаюсь» — не действует.

Однако, начав регулярно заниматься, вы быстро обнаружите, что сама по себе тренировка становится лучшим стимулом продолжать тренировки, даже в такие дни, когда идти туда совсем не хочется. Требуется около 12 недель регулярных занятий, чтобы тело запомнило их на клеточном уровне. После этого оно привыкает к движению. Мышцы начинают ждать заплыва, забега, заезда. Вы начинаете замечать изменения в самочувствии, когда пропускаете занятие. Если не получилось потренироваться, в вас меньше энергии, а жизнь начинает казаться чуть более трудной, чем накануне.

Нелегко, начиная тренироваться по новой для себя методике, видеть, что возможности ваши пока невелики, в отличие от страхов, негативных мыслей и сомнений. Но иногда нужно выйти из зоны комфорта (главное не переусердствовать, не получить травму и не переутомиться), чтобы достичь того качества жизни, которого вы заслуживаете. Решение регулярно заниматься спортом требует такого же сочетания стратегического мышления и тактических, ежедневных действий, как любое другое важное и долгосрочное начинание: брак, карьера, воспитание детей. У вас будут взлеты и падения, радости и сомнения, трудности и прорывы, но если вы не опустите руки — ваши усилия будут вознаграждены. Нет более надежного вложения времени и сил. Ведь вы полностью измените свою жизнь и сохраните здоровье.

Рано или поздно тело пошлет вам сигнал



Одним рождественским утром мой 46-летний друг лежал в постели с похмельем после корпоративной вечеринки и старался собрать физические и умственные силы, чтобы подняться. Он хороший человек, любящий свою семью и стремящийся обеспечить ее, но требования к нему как руководителю собственного дела вышли из-под контроля. Командировки, встречи с клиентами и долгие часы в мастерской начали сказываться на его здоровье и браке. Весь декабрь он почти не видел детей, но обещал, что праздники они проведут вместе. И вот он попытался скатиться с кровати — и что-то случилось с его позвоночником. Он упал на пол и чувствовал только страшную боль: сместившийся диск защемил нервные окончания и вызвал

Будьте терпеливы. Польза от физической активности — не джекпот в лотерее, сразу вы ее не заметите.

частичный паралич. Там он и пролежал без движения весь следующий час, звал на помощь, но внизу шли приготовления к праздничному обеду, и его никто не услышал. Наконец один из детей нашел его, вызвали «Скорую помощь», врачи которой и унесли его на носилках мимо празднично накрытого стола и встревоженной семьи, в самых страшных в его жизни физических и моральных мучениях.

Все праздники он провел в кровати, на болеутоляющих, в ожидании физиотерапии. И это стало для него звонком. Период реабилитации

напомнил ему о целительных возможностях физических упражнений и помог вылечить не только спину, но и не самый здоровый образ жизни.

«Что меня больше всего злило, пока я лежал в больнице, — говорит он, — что всего этого вполне можно было избежать. Я сам себя туда загнал».

Иногда с первого раза мы сигнала не понимаем, и ему приходится повторяться, прежде чем мы примемся за дело. И все же нет ничего эффективнее травмы или тяжелого диагноза, чтобы заставить нас наконец всерьез заняться здоровьем. Три фактора помогают сохранить его или восстановить после болезни: физическая активность, умственная стимуляция и социальная вовлеченность.

Любой, кто испытал на себе боль, стресс и элементарное неудобство болезни и неспособности выполнять привычные функции, понимает ценность здоровья и хорошего самочувствия. Они важнее материальных приобретений, статуса и репутации. Кроме них, есть только одно состояние, способное улучшить нашу жизнь, — любовь. Когда вы кого-нибудь любите — супруга, детей, родителей, друзей, — вам есть для чего жить. И это достаточная причина, чтобы заботиться о своем здоровье.

Лишний вес и недостаточная физическая активность являются одной из основных причин многих распространенных болезней.

Диабет второго типа, ведущий к болезням сердца и сосудов, гипертонии, отказу почек и артриту, сегодня приобрел в мире характер эпидемии. Расходы и негативное влияние избыточного веса огромны, как для людей, так и для системы здравоохранения. В Соединенных Штатах к 2015 году трое из четырех взрослых будут иметь избыточный вес, а 41 процент населения будет страдать ожирением. Почти у двух третей британских взрослых и трети детей лишний вес или ожирение. Подсчитано, что к 2015 году ухудшения здоровья, причиной которых является лишний вес, британской системе здравоохранения будут стоить 6,3 миллиарда фунтов. Почти 18 процентов австралийцев имеют значительный лишний вес. Даже «летающие скорые» — самолеты и вертолеты, перевозящие пациентов из отдаленных районов Австралии в городские больницы, — пришлось переоборудовать, чтобы приспособить к особенностям пассажиров все увеличивающихся размеров.

Помимо лишнего веса, нехватки движения и неразумного питания, свое влияние на состояние здоровья оказывает длительный стресс. Если внутренние органы постоянно испытывают действие гормонов стресса, повышающих артериальное давление, учащающих сердцебиение и ухудшающих работу системы пищеварения, риск их хронического заболевания растет. Оказывается затронута иммунная система. Может развиваться депрессия или тревожность, что, несомненно, осложнит жизнь и вам, и окружающим. Регулярные же физические нагрузки дают ощущение контроля и цели, что помогает снизить уровень стресса.

Что вам даст более активный образ жизни

СНИЗИТ РИСК ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

Большинство хронических заболеваний развиваются из-за неблагоприятного образа жизни, и их можно предотвратить. Независимо от вашего возраста, пола, физических возможностей и обстоятельств, если вы способны двигать хотя бы одной частью тела и хотя бы как-нибудь — вы можете путем регулярных упражнений изменить свою жизнь к лучшему и снизить риск развития самых распространенных хронических состояний, ведущих к инвалидности и преждевременной смерти: болезни сердца, гипертонии, инсульта, болезней дыхательной системы, артрита, диабета второго типа, остеопороза, некоторых видов рака и психических заболеваний.

ПОМОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Как только регулярные тренировки станут для вас нормой, вам будет намного легче бросить вредные привычки. Курение и избыточное увлечение алкоголем просто не сочетаются с аэробной нагрузкой. Сделав свой образ жизни более активным, скорее всего вы захотите заботиться о себе и другими способами и начнете есть более здоровую пищу и как следует высыпаться.

ОБЛЕГЧИТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Всевозможные несчастные случаи происходят и будут происходить, хотя вы можете заметить, что практики, в которых задействовано как тело, так и душа — йога, тай-чи или цигун — учат вас осторожности и помогают избегать столкновений и падений. Даже после заживления мышечной ткани пострадавшее место может оставаться



Регулярная физическая нагрузка в сочетании с разумным питанием может снизить риск развития болезни Альцгеймера на 60 процентов.

слабым и действовать нестабильно, а подвижность мускулов ограниченной из-за рубца на них. Посильная нагрузка поможет восстановить мышечную силу, увеличить подвижность и стабилизировать суставы. Йога особенно хороша в период восстановления после повреждения мягких тканей, поскольку помогает растянуть зажатые мышцы и способствует физическому и умственному расслаблению, помогающему справиться с посттравматическим стрессом. При боли в шее или спине хорошим решением станет пилатес, он же поможет сохранить здоровье позвоночника.

ПОМОЖЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС

У вас всего одно тело, поэтому не перегружайте его, иначе оно прекратит нормально функционировать намного раньше положенного ему срока.

Сбросить «те самые» несколько кило — вот ключ к более долгой жизни и защита от целого ряда хронических болезней. Чтобы сбросить вес, нужно сжигать калории, калории сжигает спорт. Можете начать прямо сейчас: поставьте одну ногу впереди другой — и выйдите за дверь. Обойдите вокруг квартала, это несложно. Повторите завтра. Вместо лифта ходите по лестнице. Включите музыку и потанцуйте. Добавляя всего по пять минут движения в день, вы избавитесь от апатии, почувствуете себя увереннее и захотите делать больше вплоть до полноценной программы снижения веса.

ДОБАВИТ ЭНЕРГИИ

Когда сосуды замусорены и давление повышено, вам не хватает бодрости, живости, радости жизни. Вам нелегко дается подъем в гору или по лестнице, любое действие кажется обузой, необходимо прилагать усилие. Включив же в свой распорядок дня занятия, подразумевающие аэробную нагрузку, вы быстро заметите разницу. Кровь понесет к органам кислород и питательные вещества, сердце и легкие заработают с большей отдачей, а вы себя почувствуете бодрым и живым. Регулярные упражнения помогают удерживать в норме артериальное давление; помогают снизить уровень «плохого» холестерина (того, который откладывается бляшками на стенках сосудов) и повысить уровень «хорошего». Кровь свободно течет по артериям, неся еще больше кислорода и давая вам возможность еще больше тренироваться и еще лучше себя чувствовать.

УЛУЧШИТ НАСТРОЕНИЕ

Есть объяснение тому, что измотанный и находящийся в состоянии стресса человек вновь и вновь совершает именно те действия, которые его из-

матывают и создают стресс, даже понимая, что попал в колею, не сулящую ничего хорошего. Длительный стресс меняет схему движения сигналов в мозге: те его части, которые отвечают за принятие решений и достижение целей, атрофируются, а те, которые связаны с повторением и предопределенными действиями, расширяются. К счастью, мозг — орган легко адаптирующийся, и доказано, что отдых и движение способствуют прерыванию этой цепи. Последние исследования показали также, что регулярная физическая активность запускает процесс восстановления нарушенных синаптических связей, позволяя вам вновь принимать решения и влиять на свою жизнь, одновременно уменьшая зоны, ответственные за рутинное и привычное поведение. Вы почувствуете себя свободнее и спокойнее. А это, в свою очередь, придаст вам уверенности и повысит самооценку.

ОСЛАБИТ ПРОЯВЛЕНИЕ СТАРЕНИЯ

Слабое здоровье вовсе не является непременным спутником почтенного возраста. Недавно завершённое исследование, проведенное медицинским факультетом Стэнфордского университета, обнаружило связь между аэробными упражнениями и более продолжительной жизнью. На протяжении 20 лет велись наблюдения за 500 пожилыми бегунами, после чего подтвердилось, что пожилые люди, занимающиеся бегом, реже имеют серьезные проблемы со здоровьем, дольше своих менее активных ровесников остаются в хорошей форме и имеют вполнину меньше шансов скончаться преждевременно. Разумные щадящие тренировки (плавание, занятия на эллиптических или велотренажерах) позволяют получать аэробную нагрузку до весь-

ма преклонного возраста. Упражнения на преодоление сопротивления и силовые нагрузки также задержат одряхление. Даже небольшое повышение мышечного тонуса и улучшение равновесия могут оказаться существенными и предотвратить падение, которое в этом возрасте нередко приводит на больничную койку. Ходьба, йога, тай-чи и тренировки с малым весом — все это отличные способы поддерживать физическую форму и гибкость.

СОХРАНИТЬ ЯСНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Затухание интеллекта раньше считалось неизбежным результатом старения. Но, хотя острота работы мозга и в самом деле непрестанно снижается после того, как достигла своего пика на третьем десятке лет, исследователи уверены, что резкое ухудшение можно предотвратить с помощью физических и умственных упражнений. Даже умеренная нагрузка, такая, как ходьба, поможет уменьшить проявления спада в работе мозга, однако действительно заметного эффекта можно добиться с помощью более интенсивных занятий — бега, длительных походов, таких видов спорта, как теннис или бадминтон, плавания, езды на велосипеде, энергичных танцев. Совершенно однозначно исследования доказали способность физической нагрузки улучшать память и снижать риск деменции.

Физическая активность снимает напряжение, способствуя выработке эндорфинов — веществ, снижающих уровень стресса.

