

Как самому снять боль и стать моложе

Начнем с самого начала. Что такое боль? Это раздражение болевых рецепторов. Импульс от болевого рецептора по нерву (электрическому проводнику) достигает сенсорной коры головного мозга, где мы уже и ощущаем боль. К самому нерву боль имеет отношение не более чем электрический ток к проводу. Провод не генерирует электрический ток, а только проводит его. Импульс от болевого рецептора лишь распространяется до головного мозга по нерву, а никак не вызывается самим нервом.

Все болевые рецепторы расположены в соединительной ткани, которая образует все оболочки нашего тела. В том числе и мышечные оболочки. А поскольку человеческое тело более чем наполовину состоит из мышц, то и самая частая причина боли — раздражение болевых рецепторов в мышечных оболочках (фасциях) при мышечном напряжении. Справедливости ради следует отметить, что оболочки есть у всех органов: печень, сердце, кости, кишечник, кожа (как оболочка всего тела). И именно их *растяжение* или *сдавливание* и будет давать боль.

Московский врач А. Алексеев разработал и обосновал соединительнотканную теорию, которая очень достоверно объясняет причины развития

многих заболеваний с точки зрения возникновения патологии именно в соединительной ткани.

Чтобы любой орган или ткань могли полноценно функционировать, необходимо соблюдение трех условий:

- 1) должен быть хороший приток крови (полноценное питание),
- 2) необходим хороший отток венозной крови и лимфы (канализация),
- 3) должно быть адекватное управление (иннервация).

Если хотя бы одно из этих условий нарушено, любой, даже самый здоровый орган не сможет работать полноценно. Следует добавить, что нарушение этих трех условий является патогенетическим механизмом любого заболевания. То есть механизм нарушения этой триады является универсальным механизмом развития любой патологии в нашем теле. И боль здесь является всегда лишь одним из симптомов возникшей проблемы.

Соединительная ткань обладает способностью к укорочению (сокращению) и растяжению. И раз соединительная ткань составляет мягкий каркас, строю всех органов, то при ее сокращении, укорочении эти три условия как раз и будут нарушены. Именно это вызывает сбой в работе наших органов и систем. И одновременно боль.

На чем основано действие ВСЕХ анальгетиков? Они не снимают раздражение болевого рецептора (причину боли), а только прерывают импульс, идущий к коре головного мозга. И мы перестаем чувствовать боль.

Представьте, что маленький ребенок плачет от голода, а мать, которую раздражают его крики, вместо того, чтобы накормить, сует ему в рот соску: «Замолчи!» Примерно такая ситуация и с приемом анальгетиков.

Как убрать боль по-другому? Очень просто. Мы уже знаем, что боль — это раздражение болевых рецепторов. Все болевые рецепторы расположены в соединительной ткани, которая составляет оболочки всех органов, и в эпидермисе кожи (потому что кожа — граница с окружающей средой).

Раздражение болевого рецептора происходит при сдавливании или растяжении оболочки — тогда и появляется боль. А к сдавливанию или растяжению оболочек приводят только два фактора: мышечное напряжение и отек тканей. Все, больше ничего боль вызывать не может! Стало быть, чтобы убрать боль, надо всего лишь расслабить напряженную мышцу или снять отек, если он есть (отеки бывают реже мышечных напряжений).

Чтобы расслабить мышцу, достаточно ее растянуть и поддержать в растянутом состоянии две минуты. Через две минуты включается рефлекс, расслабляющий мышцу. И боль проходит. Просто? Проще некуда! И никаких анальгетиков.

Кстати, анальгетики оказывают повреждающее действие на желудочно-кишечный тракт и сердечно-сосудистую систему. И еще одно важное замечание: грыжи межпозвоночных дисков в поясничном отделе боли не дают! Это очередная придумка медицины.

Таковы общие принципы самостоятельного избавления от боли. А частные варианты разберем далее.

Головные боли

Боли в *височных областях* всегда вызваны напряжением жевательных мышц, которые напрягаются при стрессах. Когда нервничаем, мы сжимаем зубы. Это и является причиной височных болей. Чтобы их убрать, надо растянуть (расслабить) жевательные мышцы, оттянув нижнюю челюсть вниз.

РАССЛАБЛЕНИЕ ЖЕВАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ

Кладем пальцы рук на зубы нижней челюсти и оттягиваем ее вниз максимально, сколько возможно. Держим руками рот максимально открытым в течение двух минут. Важно, чтобы сами жевательные мышцы были расслаблены: не напряжены, но натянуты. Когда отпустим, боли уже не будет. Это же упражнение помогает убрать последствия стресса — тризм, лечит дисфункцию височно-нижнечелюстного сустава, снижает внутричерепное давление.



Боли в *затылочной* и *лобной области* связаны с раздражением рецепторов твердой оболочки головного мозга. Но реализуются они через напряжение задних мышц шеи.

СНЯТИЕ БОЛИ ВО ЛБУ И ЗАТЫЛКЕ



Одной рукой, положенной на затылок сразу над шеей, тянем затылок вверх, а второй рукой, положенной на лоб, тянем лобную кость вниз. Движение статическое, напоминает открывание телефона «слайдер», когда одна половина корпуса идет вверх, а вторая — вниз. Держим череп в таком натяжении около 20–30 секунд. При необходимости можно повторить через некоторое время.

Причиной раздражения болевых рецепторов твердой мозговой оболочки всегда является отек. Отек может быть следствием повышения артериального давления, реакцией на изменение атмосферного давления, следствием интоксикации организма (головные боли похмелья), следствием заболевания головного мозга (менингит, энцефалит, онкология). В последнем случае боль просто невыносимая, и требуется немедленно обратиться за медицинской помощью. Это состояние может угрожать жизни человека.

Если боли сочетаются с подъемом артериального давления, надо расслабить еще и задние мышцы шеи (см. далее).

Боли в *теменной области* легко убираются растягиванием кожи волосистой части головы. Это нехитрое упражнение еще и улучшает приток крови к головному мозгу, *предотвращая*, таким образом, *ишемические инсульты*.

УЛУЧШЕНИЕ ПРИТОКА КРОВИ К МОЗГУ

Пальцами рук растягиваем кожу волосистой части головы во все стороны, добиваясь одинаково хорошей подвижности кожи во все стороны. Делать упражнение желательно каждый вечер по несколько минут. Рекомендуется всем в возрасте после сорока лет, ибо к этому возрасту накапливаются те или иные проблемы, нарушающие приток крови к головному мозгу.



Боли в шее

Боли в шее возникают из-за напряжения мышц шеи. Часто являются результатом перенесенных стрессов или сидячей работы. Убрать их легко, расслабив мышцы шеи. Напряжение шейных мышц может быть связано с длительным неправильным положением тела или головы.

Например, при сидячей работе наиболее характерными являются напряжения (и боли) в надплечьях: перенапряжение верхней порции трапециевидной мышцы. А напряжение задних мышц шеи характерно при длительном чтении книг (голова опущена вперед) или просмотре высоко стоящего телевизора (голова запрокинута назад). Убрав соответствующий вредный фактор, возможно уже этим предотвратить возникновение боли.

Часто боли в шее или надплечьях бывают связаны с неудобным положением рук в течение долгого времени (например, при длительном сидении за столом со свисающими локтями или у водителей), когда мышцы вынуждены часами удерживать тяжесть свисающих рук. Также эта проблема может быть вызвана привычкой читать или смотреть телевизор в положении лежа на спине.

Снять боль легко. Обращаю внимание, что все растяжки для мышц шеи надо делать в состоянии расслабления. Никакое давление на шею недопустимо!

РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ

Удобно сесть, откинувшись на спинку стула, развалившись, вытянув ноги вперед. Наклонить голову вперед. Руки, сцепленные в замок, положить на затылок. Полностью расслабиться. Руки на голову не давят, а просто висят на ней. Мышцы задней поверхности шеи под тяжестью рук и головы начнут расслабляться и растягиваться. Сидеть две минуты в полностью расслабленном состоянии.



РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ БОКОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ

Удобно сесть, откинувшись на спинку стула, развалившись. Наклонить голову к плечу. Одноименную руку положить на темя и противоположный висок как можно дальше, стараясь, чтобы она лежала сама, чтобы не надо было ее держать. Вторая рука свободно висит вдоль тела. Полностью расслабиться. Рука на голову не давит, а просто висит на ней. Сидеть две минуты. Повторить в другую сторону.



РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ

Удобно сесть, откинувшись на спинку стула. Повернуть голову в сторону вполборота. Наклонить ее назад и в ту же сторону. Одноименную руку положить на темя и противоположную лобно-височную область. Полностью расслабиться. Рука на голову не давит, а просто висит на ней. Сидеть две минуты. Повторить в другую сторону.



Боли в грудной клетке

Боли *по бокам грудной клетки* чаще всего бывают связаны с напряжением межреберных мышц. У врачей это принято называть межреберной невралгией. Хотя к межреберному нерву эта боль отношения не имеет, а вызвана спазмом межреберных мышц. Болят именно мышцы. Соответственно, снять боль можно расслаблением межреберных мышц.