

ЧЕЛОВЕК  ГЕН  
ВСЕЛЕННОЙ



ЮРИЙ  
ЧЕРНЯКОВ

# Юрий Иосифович Черняков

## Тело как феномен. Разговор с терапевтом

*Издательский текст*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6890529](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6890529)  
*Тело как феномен. Разговор с терапевтом: АСТ; М.; 2014*  
*ISBN 978-5-17-084954-3*

### **Аннотация**

Неожиданные, фантастические истории с не менее неожиданным простым объяснением. И наоборот: самые привычные и обыденные ситуации и вещи с необычной точки зрения. С чем только не приходится сталкиваться в своей практике терапевту, да еще такому опытному, как автор этой книги! Уникальные свойства нашего организма и непреложные законы, по которым он взаимодействует со Вселенной, странные и загадочные ситуации и забавные случаи из жизни – все эти факты заставят вас по-новому взглянуть на этот мир.

# Содержание

Часть 1	4
<b>ФИГУРА</b>	5
Почему красота может быть болезненной, а непривлекательность — здоровой?	5
Ущербность длинноногих Барби...	5
... и притягательность коротконогих пупсов	6
Зачем для хорошего здоровья нужна фигура в виде песочных часов?	8
Кто придумал поговорку: «Не родись красивой, а родись счастливой»?	11
<b>КОСТИ</b>	14
Почему мы обречены на остеохондроз	14
Откуда берется соль в хрящах?	16
Зачем нашему организму кальций?	18
Вылечит ли позвоночник растягивание?	19
<b>МЫШЦЫ</b>	22
Почему болит спина и после копания на грядке...	22
...и после занятий на тренажере	23
<b>КОЖА</b>	26
Почему для одних людей солнечные лучи опасны, а для других полезны?	26
Почему появляется «кровавый пот»?	28
Кто придумал поговорку: «Черти на лице горох молотили»?	29
<b>СЕРДЦЕ, СОСУДЫ</b>	33
Почему человек страдает от скачков артериального давления?	33
Биохимические причины гипертонии — адреналин и ренин	33
Физическая причина гипертонии — зависимость от погоды	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Юрий Черняков**

## **Тело как феномен.**

### **Разговор с терапевтом**

#### **Часть 1**

#### **Сто вопросов к нашему телу**



## ФИГУРА



### **Почему красота может быть болезненной, а непривлекательность — здоровой?**

#### **Ущербность длинноногих Барби...**

С послушной куклою дитя  
Приготовляется шутя  
К приличию, закону света,  
И важно повторяет ей  
Уроки маменьки своей.

*А.С. Пушкин. Евгений Онегин  
(Глава вторая. XXVI)*

***Некоторые западные психологи, да и многие наши, всерьез озабочены тем, что кукла Барби развивает у девочек совсем не то представление о женской красоте, которое поможет им быть полезными и приятными обществу и самим себе.***

Неладно в королевстве кукол. Все сильнее шатается трон белокурой красавицы Барби, почти полвека назад завладевшей сокровенными вожделениями ребятишек и с королевской бесцеремонностью опустошающей кошелек родителей. Тревогу бьют психологи, всерьез озабоченные тем, что она развивает у девочек совсем не то представление о женской красоте и не те стереотипы поведения, которые помогут им быть полезными и приятными обществу и себе.

Что ни говори, а именно игрушки знакомят ребенка с миром вещей, да и вообще с окружающим миром, в котором ему придется жить. А игра в куклы, даже если это обычно-

венная чурка, запеленутая в тряпочку и одушевленная воображением ребенка, закладывает у него основы межличностных отношений наряду с родительскими «можно» и «нельзя».

Несмотря на бесконечное разнообразие детские куклы во всем мире обладают одной общей характерной чертой. Если отвлечься от первичной, так сказать, кукольной, специализации (солдатики — для воинственно-патриотических устремлений мальчиков, пупсы и голыши — для девчоночьих сюсюканий в «дочки-матери»), то можно увидеть, что ВСЯКАЯ кукла представляет собой копию, буквальную или воображаемую, ЗДОРОВОГО существа. Потому что копия с БОЛЕЗНИ — это уже не кукла для игры, а учебное пособие по медицине — муляж.

Таким муляжом и является, по сути, знаменитая королева кукол. Повальное увлечение узкобедностью и длинноногостью, охватившее в наше время всемирно известных кутюрье и прочих создателей эталонов женской красоты, оказало дурную услугу мамочке прелестной американской девчушки по имени Барбара, в честь которой она назвала свое очаровательное, но тем не менее уродливое с точки зрения врача творение.

Четыреста лет назад гениальный художник и ученый эпохи Возрождения Леонардо да Винчи скрупулезно рассчитал нормальные пропорции человеческого тела. Будучи незаурядным анатомом и врачом, автор всемирно известных «Джоконды» и «Мадонны с младенцем» впервые проверил строгой алгеброй гармонию здоровья. А несколькими столетиями позже другой врач, А. Марфан, изучавший врожденные нарушения развития, обнаружил другие математические закономерности, но уже у больных с гигантизмом и так называемыми паукообразными пальцами. В частности, при болезни Марфана нижняя часть тела (расстояние между лобком и пяткой) больше, чем верхняя (расстояние между лобком и теменем). Не знаю, кто послужил в 1959 году моделью для предприимчивой пенсильванской кукольницы, но только она, пренебрегая наследием великого итальянца, обеспечила своему детищу классический «синдром Марфана». К сожалению, при этой болезни одними телесными диспропорциями дело не ограничивается. Бедняжка Барби плохо видит из-за подвывиха хрусталика глаза, она подвержена приступам сердцебиений и вообще нарушениям сердечного ритма и может даже не дотянуть до своего юбилея в 2009 году, скоростижно скончавшись от разрыва аневризмы аорты.

Больше того, счастливые обладательницы Барби не могут даже и надеяться на то, что со временем они станут кукольными «бабушками». Ведь умопомрачительная узость бедер белокурой красавицы указывает, согласно обычным акушерским расчетам, на то, что у нее «абсолютно узкий таз». Нормальные роды для нее просто исключаются, а игра в «кесарево сечение» вряд ли является полезным занятием для будущих мам. И поэтому роскошный а-ля Мэрилин Монро, но бесполезный бюст, словно в насмешку прилаженный на узкой воронкообразной грудной клетке «Марфана», выглядит так же нелепо и страшно, как несоразмерно огромная зубастая пасть Щелкунчика.

### **... и притягательность коротконогих пупсов**

«И больное дерево цветет красивыми цветами, но плоды его горьки» — гласит народная восточная мудрость. Порочная эталонная красота куклы Барби нередко является зародышем различных девичьих невротических комплексов. Такие разные от природы, полненькие и худышки, иссиня-черные и огненно-рыжие, плоскогрудные и крутобедрые, но каждая по-своему обаятельная, всматриваются они в свое будущее через призму сформировавшихся в детстве представлений... А нам, озабоченным раздражительной замкнутостью в себе и плохим аппетитом подрастающей дочери, и в голову не приходит связывать ее нынешнее состояние с давно забытыми детскими играми.

Но внутренние рыдания по поводу собственного несовершенства и даже юношеская невротическая анорексия — отказ от пищи — с сопровождающими ее мышечной дистрофией и малокровием — далеко не единственные плоды самодержавного правления «дома Барби».

Взгляните на стереотипного, порой раздражающего нас своей безликостью пупса, на стандартных Машку и Катю, на всех этих медвежат, котят, бобиков и прочих подданных своенравной королевы. словно сошедшие со страниц трудов Конрада Лоренца, Нобелевского лауреата, одного из основоположников науки о поведении животных — этологии, они демонстрируют совсем иные пропорции тела. От «взрослых особей» их отличают и короткие конечности, и относительно большая голова при явном преобладании размера мозговой части черепа над лицевой. Это внешний облик ДЕТЕНЫША — птенца, щенка, крольчонка и ребенка, как показано на классической схеме Лоренца. Он, также как и Леонардо да Винчи, и Марфан, доказал строгую математическую закономерность этого природного явления и выявил к тому же огромную роль, которую оно играет в психологии взаимоотношений различных возрастных групп. Именно детская внешность, а отнюдь не размеры, удерживает взрослую собаку от яростного нападения на львенка, которому она стала приемной матерью. И именно взрослый вид членов знаменитой семьи Берберовых заставлял Кинга, льва, выросшего у них в доме, подчиняться им в детстве. Но едва Кинг вышел из подросткового возраста трагедия все-таки произошла.

Пеленая и поучая СВОЮ резиновую или сделанную из папье-маше копию, ребенок не испытывает скрытого психологического напряжения, вызванного «морфологическим» несоответствием, а материнский и отцовский инстинкты, утрата которых у современной молодежи тревожит уже и социологов, развиваются на пустом месте и идут из глубины детства. Пеленать же и кормить с ложечки куклу Барби, гордую обладательницу собственного бюстгальтера и сногшибательного гардероба «взрослых» нарядов, столь же нелепо, как старшего брата-школьника.

А хуже всего то, что безответная кукла, несмотря на свое взрослое обличье, не может дать отпор покровительственным, а то и агрессивным поползновениям своей маленькой хозяйки. Ослабляются психологические предпосылки становления авторитета, без которых процесс воспитания теряет всякий смысл и вырождается в простое силовое принуждение. Формирование моральных и этических ценностей, составляющих основу общественной жизни, становится в таком случае почти невозможным. словно Снежная королева, которая в сказке Ханса Кристиана Андерсена заморозила сердце и душу мальчугана Кая, кукольная королева Барби разрушает основы послушания и прививает детям равнодушие к воспитательной деятельности взрослых. Щелкунчик и Карлик Нос в сказках Гауфа, как и Чудовище из «Аленького цветочка» превращаются в конце концов в прекрасных и добрых принцев. Кукла Барби так и останется одиноким и несчастным уродцем, несмотря на все свои богатые наряды. Если мы желаем счастья нашим детям, то стоит задуматься, так ли уж хороша им в дружью злая фея, почти сорок лет восседающая на троне кукольного королевства...

**Создательница куклы Барби** — фирма «Маттел» — решила пересмотреть свои взгляды на идеал женской красоты. Талия у куклы стала немного больше, бедра и грудь уменьшились. Из белокурой суперзвезды с большущими глазами и белозубой улыбкой она превратилась в миловидную девушку со спокойным взглядом, закрытым ртом, прямыми мягкими волосами. Несмотря на привязанность миллионов детей, Барби образца 1977 г. нажила немало противников. Самые непримиримые — феминистки, утверждающие, что своими формами кукла бросает вызов всем женщинам, ориентируя на недостижимый идеал. Фирма давно проводит политику диверсификации своей продукции. Каких только Барби не встретишь теперь в магазинах: белые и черные, принцессы и зубные

врачи... Недавно появилась Бекки, прикованная к инвалидной коляске. Каждую секунду в мире появляются 2 Барби. Американская девочка имеет в среднем 8 таких кукол.

## СОВЕТЫ ДОКТОРА

- Ворсистые мягкие игрушки лучше не дарить детям до трех лет. Чистить такие игрушки тяжело и зачастую бесполезно, а привычка младенца в этом возрасте тащить все в рот делает их источником частых стоматитов.

- «Чесать зубки» грудничку лучше большой погремушкой, а не маленьким целлулоидным голышом, которого при желании тот может запросто заглотить. А такое желание в отличие от хороших погремушек наличествует всегда.

- По этой же причине пуговицы на одежде у малыша и у родителей должны быть пришиты «намертво». Быстрота, с которой они исчезают в его желудке, а то и застревают в дыхательном горле, намного превышает скорость реакции взрослого человека.

- Едва ребенок научился ходить и начал самостоятельно исследовать среду обитания, внимательно следите за дверями. Лучше всего их фиксировать в открытом или закрытом положении. Истошный визг нередко сопровождает не только отдавленные, но и оторванные пальцы.

- Кухонная и столовая утварь не может служить ребенку игрушками, также как и зажигалки со спичками. Надежно припрятав последние, вы обезопасите его от ожогов, а свой дом от пожара. В свою очередь, должный порядок на кухне гарантирует родителей от неприятных визитов к хирургу для стаскивания с орущих голов горшков и кастрюлей и извлечения разнообразного застольного инвентаря из всех мыслимых отверстий как в головной, так и в хвостовой части тела любимого отпрыска.

## Зачем для хорошего здоровья нужна фигура в виде песочных часов?



«...Бабушка, а почему у тебя такие большие уши? Чтобы лучше слышать тебя, внученька...» Старая, старая сказка... Так, благодаря гению Шарля Перро, мы с раннего детства познаем азы функциональной анатомии — что в нас для нас же самих служит: ноги —



чтобы прыгать и бегать; руки — чтобы брать, бросать, держать различные предметы или на худой конец драться, а то и попросту сосать палец; кожа — чтобы можно было и загорать, и почесаться всласть, и страдать от прыщей, а когда состаримся, как бабушка, то и от морщин... Позднее мы знакомимся с иным, можно сказать, прикладным, назначением отдельных частей своего тела. Уже не столько для себя, сколько для окружающего нас мира. Оказывается, что разрез глаз и форма губ настолько важны для выбора макияжа, что мы готовы и аллергию вытерпеть, лишь бы быть красивой, а колени созданы не только для приседаний, но и для определения вкуса, а порой и нравственности их обладательницы — все из-за миниюбок...

А что же талия — область тела, располагающаяся между грудной клеткой и тазом? Не живот — вместилище внутренностей, не часть спины выше округлого сидячего места, где, как в ящике Пандоры, гнездятся до поры радикулитные боли, а то, в значительной степени условно выделенное образование, которое, несмотря на эту условность, веками восхищает и вдохновляет и поэтов, и кадетов, и художников, и сапожников. Талия, которую древние греки, признанные ценители всего прекрасного и целесообразного, возвысили до того, что назвали этим именем одну из муз — вертлявую музу комедии. И, уподобившись великому сказочнику, зададимся вопросом: так ли уж важна талия, как ей это приписывают, и если да, то для чего она служит?

Стройная талия, ответит любой мужчина, ласкает взгляд и очень удобна в объятиях. Кроме того, она — признак молодости и придает женщине пикантный и многообещающий вид.

Для менеджера, принимающего на работу, от которого только в конечном счете и зависит наш заработок, тонкая талия кандидатки служит дополнительной рекомендацией — значит, женщина следит за собой и будет аккуратно выполнять свои обязанности; значит она мало ест и не станет опаздывать после обеденного перерыва. Правда, психологи подметили, что обладательницы изящной фигуры менее других уступчивы в вопросе прибавки к жалованью, но более склонны к болтливости на рабочем месте и к истерикам в кабинете начальника. Так ведь полного счастья все равно не бывает...

Современный кутюрье, тот кто раньше звался просто портным, скажет, что чем лучше выражена талия, тем больше простора для творческой фантазии в дизайне одежды и гораздо экономичнее в смысле расхода материалов.

Сама же женщина, задайте ей вопрос, для чего нужна ей талия, только презрительно дернет плечиком в ответ. Дескать, читайте Высоцкого — «не хватайтесь за чужие талии!»

Но хотя все эти ответы верны, они относятся ко второй, прикладной, сути вопроса, а вот играет ли роль в жизнедеятельности самой Красной Шапочки характер ее талии, они... М-да...

Мышцы корпуса, образующие талию, — косые (внутренняя и наружная), прямые (их еще называют «брюшным прессом») и поперечные мышцы живота со своим связочным аппаратом, который в этой области нашего тела достигает размеров обширных лоскутов, не только являются единственными вертикальными стенками брюшной полости и не только служат изгибательным движениям торса во всех направлениях, но и обеспечивают поддержание внутрибрюшного давления на оптимальном уровне. Обратите внимание — на оптимальном, то есть наиболее целесообразном уровне. Давление это может колебаться в очень широких пределах. Плотный обед из трех блюд, да с бокалом игристого вина или, того лучше, с двумя-тремя кружками белопенного пива, потянет в объеме литра на полтора-два. Прибавьте к ним приблизительно столько же пищеварительных соков, выделившихся из крови, чтобы переварить все эти вкусности, — вот вам и работа для брюшных мышц, да еще какая! А бег, а тряска, езда? Или просто ходьба с ее пусть незначительным, согласен, но все-таки постоянным перемещением внутренностей то вверх, то вниз и из стороны в сто-

рону? Ведь плотной опоры из костей, как, например, грудная клетка или черепная коробка, у органов, расположенных в брюшной полости, нет. И внешнее каркасное давление, создаваемое работой брюшных мышц, то есть мышц талии, их единственное спасение от этой болтанки. Можно смело утверждать, что выражение «Всю душу вытрясло» (например, после длительной поездки по ухабистой дороге) принадлежит как раз страдальцам «без талии». Увы, не только дискомфортные ощущения в животе, расстройства пищеварения, зачастую одышка после еды сопровождают расплывшуюся талию. Нарушенная регуляция внутрибрюшного давления сказывается и на кровообращении внутренних органов, что, как это ни удивительно, увеличивает степень риска всевозможных аппендицитов, холециститов и даже панкреатитов.

Сказанное, понятно, относится ко всем людям, без различия пола и возраста. Но совсем неспроста более других озабочены состоянием собственной талии молодые представительницы прекрасного пола. Дети — высшая цель, смысл и радость жизни женщины!

Во время беременности матка, увеличиваясь, уже с небольших сроков начинает оказывать все возрастающее воздействие на внутрибрюшное давление, а хорошо развитые мышцы талии регулируют и компенсируют влияние этого добавочного давления на внутренние органы. На больших сроках они способны даже немного поддерживать беременную матку на весу, препятствуя таким образом сдавливанию вен таза и замедлению по ним кровотока. Лучшей профилактики варикозного расширения вен ног и тромбоза при беременности и придумать нельзя.

Корсеты, грации и всевозможные пояса, конечно же, создают видимость прекрасной фигуры и во многом выполняют свою каркасную, поддерживающую функцию. Однако, начисто лишённые физиологической способности динамически регулировать колебания внутрибрюшного давления, как это присуще мышцам талии, они работают только на вторую, прикладную часть вопроса о талии. А вот танцы — бальные, народные, эстрадные — любые, или танцевальная гимнастика, известная, я уверен, каждой нашей читательнице под названием «шейпинга», формируют и укрепляют талию в истинном, первоначальном смысле нашего вопроса а-ля Шарль Перро. Недаром другая его героиня — Сандрильона, а по-нашему Золушка — так любила танцевать и в конце концов очаровала-таки принца своей молодостью и привлекательностью.

## Кто придумал поговорку: «Не родись красивой, а родись счастливой»?



Размышления об идеалах и их последствиях.

*«Красота — страшная сила!» — произносит, смотрясь в зеркало, одна из героинь великой актрисы Фаины Раневской. И слабый пол, с молоком матери впитавший эту истину, пускается во все тяжкие в борьбе за восхищение, за преклонение и за превосходство в конечном счете над полом сильным. Да и над своей сестрой, женщиной, ввиду извечной конкуренции среди соискательниц любви таких желанных и, увы, непостоянных мужчин. А они, эти желанные и сильные, во все времена ощущают на себе сокрушительную правоту этих слов.*

В незапамятные времена на первом конкурсе красоты на звание «Мисс Эллада» не мудрая воительница Афина Паллада и не всемогущая властительница Гера завоевали вождь-денный приз, нет! Тогдашний арбитр международной категории красавец Парис преподнес роковое яблочко скромной прелестнице Елене, погубив своим необдуманным решением Трои. С тех пор любая женщина на Земле в душе мечтает быть Еленой Прекрасной. А любой мужчина мечтает... Правильно! В погоне за идеалом красоты, он тем самым подталкивает женщину на бесконечные жертвы в поисках этого идеала. Ведь не ради же самолюбования женщина жаждет красоты?!

«Ты же сам хотел этого, милый!» — говорила в древности какая-нибудь китайская красавица, томно покачивая выставленной из-под шелкового покрывала миниатюрной ножкой двадцать восьмого размера. Ради кого же, как не ради него, единственного, с раннего детства терпела она мучительные бинтования стоп, чтобы они с возрастом так и остались умирительно крохотными. И конечно, вправе была ожидать от любимого ответного внимания. Кто знает, может быть, именно тогда были изобретены паланкины — носилки для молодых красавиц. Ведь самостоятельно ходить сколько-нибудь долго на таких ногах не смогла бы даже самая изящная, не более 40–45 килограммов веса, женщина. «Разве ты не об этом мечтал, милый?» — лукаво произносила молодая кокетка из племени палаун (карены), что в Бирме. Невзирая на домашние заботы, она вынуждена без движения лежать на кровати, пока любя-

щий супруг не приведет в порядок ее шейные кольца, ибо лебединая, удивительной длины шея его избранницы не способна без них поддерживать голову.

«Опять урод!» — рыдала над очередным своим младенцем Жанна-Антуанетта Пуассон. Но, едва оправившись после родов, снова изо всех сил затягивалась в корсет, потому что его величество король Франции Людовик XV предпочитал тонкие талии. Именно ему модницы западного мира обязаны последние два столетия постоянными болями в неестественно выгнутой спине или уродливыми выростами на косточках стопы, а то и многочисленными переломами при неожиданных падениях на улице. Не ведая порой даже имени маркизы де Помпадур, они продолжают носить туфли на высоком каблуке, изобретенные этой низкорослой прелестницей XVIII века. А в Италии?.. Стране Первого Рима и раннего Возрождения, родине Леонардо да Винчи, Боттичелли и Микеланджело — величайших ценителей женской красоты... «Белла, белла донна», — распевали венецианский гондольер и неаполитанский чичероне, восхваляя своих чернооких возлюбленных. Им и в голову не приходило, что дикие истерики, которыми те услаждали их совместное счастье, и устрашающие видения, снискавшие нежным созданиям всемирную славу «итальянских ведьм», были напрямую связаны с невзрачной травкой, настойку из которой красавицы закапывали себе в глаза. Расширя зрачки, что придавало их взору желаемый томно-страстный характер, атропин, содержащийся в белладонне, мог вызвать при неумеренном употреблении психотическое возбуждение вплоть до галлюцинаций. Но кто же ждет умеренности от женщины, когда речь идет о ее красоте?!

Увы, и в наш просвещенный век, в третьем тысячелетии, красота требует жертв. Такие разные от природы — полненькие и худышки, белобрысенькие, иссиня-черные и огненно-рыжие, пышногрудые и длинноногие, но каждая по-своему обаятельная, все-все мечтают приблизиться к Елене Прекрасной своего времени, эталону красоты. Эталон же правит мода. Давно известно, что порождает моду желание выделяться. Нынче создание эталона поставлено на широкую, можно сказать, промышленную основу. И тебе Дома моделей с их прославленными творцами моды — кутюрье, куаферами и визажистами, с выводком ослепительных манекенщиц, и мировой кинематограф со своим институтом звезд и секссимволов. Теперь нет нужды, как встарь, быть приближенной ко двору, чтобы подробно изучить все ухищрения удачливой фаворитки и воспользоваться ими ради собственного блага. Телевизор, модные журналы да зеркало — вот и все необходимые аксессуары для ознакомления и приобщения к современной моде на красоту. И уже не дедовские, ручнойковки, корсажи и кринолины, не бабкины колдовские отвары, а современная химия собирает свой удручающий налог на красоту с алчущих претенденток на всеобщее обожание. Едва на престол общепризнанной красавицы взошла истонченная, длинноногая, смахивающая на подростка фото-модель, как медики были вынуждены заниматься голодными обмороками, авитаминозами, малокровием, поразившими, словно эпидемия, юных представительниц прекрасного пола. Больше того, бесшабашные искательницы счастья начали всю использовать для необременительного и скорого похудения современные мочегонные лекарства, изобретенные совсем для других целей, доводя себя порой, как и раньше, до такой потери организмом необходимых ему минеральных солей, что приходится срочно лечить их от психозов и сердечных и почечных осложнений. Мало того что выщипывая и перекрашивая данные ей природой брови иная красавица настолько лишает себя всего богатства мимики, что даже при большом желании не может стереть с лица призывного «немедленно-постельного» выражения, она зачастую получает в придачу к эталонному облику еще и аллергию, контактные дерматиты, а то и еще чего похуже...

А фигура, та самая, умопомрачительная, гибкая и стройная фигура с длинными ногами, узкими бедрами и едва заметной грудью, обладательницы которой неоспоримо лидируют последнее десятилетие, обходя на финишной прямой своих более женственных соперниц...

Затруднения с беременностью, осложнения при родах счастливой обладательницы узкого таза и неизбежность искусственного вскармливания младенца настолько часто выдаются природой в виде бесплатного приложения к этому эталону красоты, что даже его отцы-законодатели стали задумываться в последнее время. Не потому ли народ, который, как известно, сер, но мудр, испокон веков предостерегает женщин в их безудержном стремлении к красоте: «С лица не воду пить», «Не родись красивой, а родись счастливой». Да, красота — страшная сила, всеокрушающее оружие наподобие меча разящего. Но как там в Ветхом Завете у Иисуса Навина сказано? «Поднявший меч...»

## КОСТИ



### Почему мы обречены на остеохондроз

Почему человек летает во сне? И почему просыпается в диком страхе, если приснится разверстая пропасть под ногами, в которую он вот-вот сорвется? Почему знаменитая картина художника-абстракциониста начала века называлась «Ужас» и изображенная в центре густого желтого поля большая черная точка и впрямь доводила некоторых созерцателей до нервного расстройства? Почему эталоном красоты человеческой фигуры веками почитаются широкие плечи, что заставляет модников всех времен и народов изобретать наплечники, брыжи, а то и вовсе некие крылоподобные конструкции в одежде?

Психологи рассматривают подобные явления в психике человека как отголоски атавизма, то есть древнейших инстинктов поведения наших предков — человекообразных обезьян. Но, поставив их на задние конечности и придав их телу вертикальное положение, природа так и не стерла из генетической памяти человека ни ощущение полета при передвижении по веткам деревьев, ни безумный страх перед падением с высоты, неизбежно грозившем смертью. Остался и страх перед злейшим врагом — леопардом, способным достать обезьяну даже в гуще древесной кроны. Врагом, которого детеныши еще в утробе матери учились распознавать по желтому цвету глаз с черным зрачком посередине. «Ну а мода-то тут при чем?» — спросите вы. Так ведь другие животные, для которых привычна вертикальная поза — кенгуру, суслики, даже прямоходящие динозавры — игуанодоны, они изначально передвигались по поверхности земли на задних ногах, где и расположены у них самые мощ-

ные мышцы. А человек произошел от брахиаторов (так ученые называют способ передвижения с помощью верхних конечностей), чей развитый плечевой пояс был залогом и выживаемости в дикой природе, и привлекательности для противоположного пола.

Но не все в «обезьяньем наследстве», которое, кстати, включает и привычку хватать руками и пробовать на зуб все, что ни попадается, как это делают дети, и потребность, разгневавшись, громко кричать, чем нередко злоупотребляют взрослые, так вот не все, повторяю, оказалось столь же забавным и безобидным. Подняв человека в полный рост и предназначав ему по шестнадцать — восемнадцать часов в сутки проводить в таком положении, природа возложила совершенно непосильную задачу на его позвоночник, унаследованный от предков-обезьян. Правда, как и у любой «бомбы времени», выяснилось это много тысячелетий спустя: когда средняя продолжительность человеческой жизни, в отличие от жившего всего-то 14–16 лет неандертальца, перевалила за полувековую рубеж.

В 1994 году в Москве состоялся международный симпозиум, посвященный исключительно болезням позвоночника. И уже не первый раз его участники наибольшее внимание уделили проблеме остеохондроза: тому, что мы с вами простодушно называем «отложением солей». По мнению ученых, от 40 до 80% (!) людей имеют выраженный в той или иной степени остеохондроз позвоночника. Причем было единодушно признано, что с возрастом, начиная с 25–30 лет, этот процент начинает стремительно увеличиваться. То есть именно тогда, когда заканчивается рост тела, социальная (в нашем случае ВЕРТИКАЛЬНАЯ) активность достигает максимума, а периоды отдыха, я имею в виду для позвоночника, сокращаются. Однако достаточно взглянуть на фотографию 115-летней американки Кэрри Уайт из Книги рекордов Гиннеса за 1991 год, и станет ясно, что в старости ни один человек не может рассчитывать на здоровый позвоночник. Как же получилось, что природа, этот великий и мудрый конструктор, генетически запрограммировавшая нас на сто и более лет жизни, дала такую промашку?

Чтобы понять механизм срабатывания «бомбы времени», давайте вспомним историю знаменитого тульского оружейных дел мастера Левши, героя одноименной повести Лескова, что подковал со товарищи удивительную аглицкую блоху. Повергнув в изумление государя императора своим мастерством, он тем не менее лишил самодержца удовольствия наблюдать «дансе и верояции», до того с легкостью блохой исполнявшиеся. Для слабой блохи оказался чрезмерным вес золотых подков. Так физические законы вмешались в спор о государственном престиже. Они же, как мы увидим, лежат и в основе «позвоночной» трагедии человечества.

Поставив человека на ноги, природа уподобилась Левше: ведь в таком положении вес тела человека не растягивает позвоночник, как у любого другого ходящего по земле животного, а сжимает! Но ведь и связки, и мышцы, да и сами кости позвоночника остались прежними, хотя от них требовалась теперь совсем уже другая работа. Больше всего пострадала нежная хрящевая ткань — она тонкой пленкой покрывает все суставы и является твердой смазкой при движениях. Но теперь от постоянного давления в ней появляются микротрещины, хрящ истончается, уплотняется, и в конце концов начинается его окостенение — остеохондроз. Те самые «шипы» и «усы», которые мы с интересом и ужасом разглядываем на рентгеновских снимках собственного позвоночника. Они же, в свою очередь, травмируют корешки спинного мозга, проходящие через межпозвоночные отверстия, и вызывают радикулиты: шейные, грудные, поясничные — всякие. А удерживание равновесия, которым раньше занимался кто угодно, только не позвоночник, сковывает теперь его мышцы и связки постоянным напряжением. И это со временем приводит к болям, туманно называемым английскими врачами «болям в нижней части спины». И самое обидное, все эти изменения, как и многие другие повреждения позвоночного столба у человека, не являются, по сути, болезнями, а только следствием образа жизни, предназначавшего нам эволюцией.