

Петр Попов

БЕГ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ

Практика для тех, у кого нет лишнего здоровья, времени и денег

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.8

ББК 53.59

П58

Попов, Петр

П58 Бег вместо лекарств в любом возрасте / П. Попов. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 192 с. — (Антивозраст).

ISBN 978-5-17-100354-8.

Фотографии для издания предоставлены Романом Мордашевым

Уникальная методика врача-реабилитолога Петра Попова учит правильно бегать и выполнять оригинальную гимнастику, которая поддерживает здоровье позвоночника и суставов. Что касается бега, то за основу движений взят бег маленьких детей и самых выносливых в мире бегунов — тараумарцев из Мексики: легкий, свободный, раскованный. А главное — не напряженный! Он больше напоминает быструю походку, поэтому таким образом можно передвигаться по дороге в офис, в магазин, гуляя по парку или по улице, спускаясь и поднимаясь по лестницам и эскалаторам.

А в своей гимнастике доктор Попов рекомендует использовать специальные лечебные микродвижения очень маленькой амплитуды, которые делают работу позвоночника гармоничной, заставляя каждый позвонок занять предписанное ему место и выполнять именно свою функцию. В отличие от традиционных гимнастик, силовых упражнений, движений с большим размахом, амплитудой, пациенты доктора Попова используют метод «малых» движений, выполняемых по принципу колебаний маятника. Как показал опыт, систематические маленькие нагрузки дают больший эффект, чем ритмичные занятия в спортивном зале.

«Настоящий бег — бесценное богатство, оно дороже самого дорогого лечения, так как открывает наши безграничные возможности. Он, с одной стороны, всем доступен. Нам кажется, что каждый может взять и побежать, надев спортивную форму и кроссовки. Но с другой стороны, настоящий бег можно сравнить с оперным пением, игрой великих музыкантов, балетом и даже движением Вселенной. Это самая глубинная и всеобъемлющая гимнастика, какая только возможна!»

П. Попов

УДК 615.8

ББК 53.59

ISBN 978-5-17-100354-8.

© Попов П.

© ООО «Издательство АСТ»



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.

Я собрал методы лечения и знахарок, и академиков	5
Врачу надо платить, пока пациент здоров, а когда заболит — перестать платить.....	7
Настоящим лидером может стать только здоровый человек.....	14
Идеальная гимнастика	15
Бежать приятней и легче, чем идти	21
Ситихакер: мегаполис — это огромный спортивный зал.....	23
Система «серого гуся»	25
Пастух овец оказался на спортивном пьедестале	28
Жизнь на бегу и жизнь в беге — большая разница	30
Гимнастика Чарли Чаплина	33
Немного о теле, мышцах, костном мозге и крови	36
Походка и осанка выдают характер и болезни	38
Польза бани.....	43
Правильная обувь и одежда для бега.....	46
Как красиво бегут тараумарцы!	54
Волшебная сила капилляров	57
Болезни ног	61
Что надо знать бегунам о животе, варикозе, одышке	64
Укрепление костей, хрящей и позвоночника	66

Бег человека подобен движению Вселенной.....	69
Бег связан с восстановлением внутренних органов	72
Гимнастики для подготовки к бегу	75
Примеры чудесных выздоровлений	77
20 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЕГУНОВ	84
Заставьте каждый позвонок занять свое место	126
Типичные ошибки при выполнении микродвижений	129
Микрогимнастика при боли в пояснице	131
Болит нога? Помогут упражнения для шеи!	133
Исцеляющая сила малых сотрясений	136
Ноющие боли в крестце или копчике: гимнастика лежа.....	137
Микрогимнастика при боли в грудном отделе позвоночника.....	139
Микрогимнастика в положении сидя	141
Гимнастика потягиваний	147
Микрогимнастика при болях в шейном отделе позвоночника	152
Вытяжение позвоночника	154
Если болит спина: экспресс-гимнастика для расслабления спазмированных мышц	162
Поясничный радикулит: исцеляющая сила натурального тепла...165	
Я БЫСТРО ВОССТАНОВИЛ ПОСЛЕ ТРАВМЫ СВОЮ СУПРУГУ – ЗВЕЗДУ РОССИЙСКОГО БАЛЕТА.....	172
КЛУБ ЗАРАБОТАВШИХ СЕБЕ ЗДОРОВЬЕ	178
ПОСЛЕСЛОВИЕ.	
Бег — это не только движение ногами, это и движение сознания	190



ПРЕДИСЛОВИЕ. Я собрал методы лечения и знахарок, и академиков

Очень тяжело и сложно дойти и понять смысл самых простых вещей. Еще учась в Первом мединституте в Москве, я поставил перед собой цель — собрать и изучить все самые эффективные и быстрые методы лечения различных травм конечностей и позвоночника. Мне всегда хотелось собрать все знания воедино и сделать из этого красивую, целостную, все время совершенствующуюся и развивающуюся систему.

В итоге в мою систему вошли самые разные работы известных врачей-травматологов со всего мира: лечебные техники иглотерапии, прижигания, гирудотерапия, кровопускания, самые различные виды массажа, гимнастики, траволечение, диетотерапия, голодание, закаливания, лечебная верховая езда, йога, гомеопатия, и многое-многое другое, а также опыт целителей разных народов, различных ученых и, конечно же, мой собственный сорокалетний опыт практикующего врача.

Я всегда понимал, что организм нельзя делить на части, как принято в традиционной медицине. И мне всегда хотелось заниматься не только опорно-двигательной системой, но одновременно лечить весь организм: артрозы, артриты, остеохондроз, заболевания внутренних органов, болезни сердечно-сосудистой системы, органы дыхания и т. д. И когда я закончил лечебный факультет Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова в 1979 году, я решил постараться собрать все самые эффективно действующие методы вне зависимости от того, кто их автор — сельская бабушка-знахарка или известный ученый, академик. Самое главное, чтобы был яркий, быстрый

результат, и каждый метод ускорял процесс оздоровления. Кроме того, я считаю, что методики по оздоровлению должны быть предельно простыми, однозначными, доступными, безопасными и **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОХОДИТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ** очень **ХОРОШЕГО** врача. Ведь жизнь становится очень активной, экстремальной, особенно в мегаполисе. Но что не убивает нас, делает нас сильнее. Обычно встречается две крайности. Одни живут в суете, в больших городах — загазованность, стрессы, плохая экология, нехватка времени. И другая крайность — жизнь отшельниками в деревне, на даче, в лесу. Тогда ты получаешь чистый воздух, натуральные продукты, гармонию с окружающей природой, много свободного времени. Некоторые богатые люди покупают виллы, яхты, но это тоже не гарантия здоровой активной жизни: у них порой даже нет времени всем этим пользоваться.

Я же иду по самому сложному пути: живу в мегаполисе, но периодически становлюсь настоящим отшельником. Я активен в интернете, мне даже кажется, что его создали специально для меня, выступаю на ТВ, посещаю выставки, музеи, конференции, конгрессы. Но и могу отойти от суеты, и, например, в течении короткого времени написать эту книгу. Причем в центре Москвы живу таким отшельником, что даже йоги в Индии позавидовали бы мне. Вы скажите, что это невозможно. Да, это непросто, но реально!



Врачу надо платить, пока пациент здоров, а когда заболит — перестать платить

В молодости мне хотелось, чтобы результат лечения был очень быстрый. С возрастом я понял, что еще важнее, чтобы результат был однозначный. Мне всегда хотелось, чтобы процессы, которыми я занимаюсь, были однозначными, и я мог предвидеть результат точно так же, как мы уверены, что за зимой наступит весна, а за весной — лето. Чтобы их конечный результат можно было предсказать с наибольшей точностью. Долгий поиск привел меня вначале к работам лауреата Нобелевской премии по химии Ильи Пригожина, к понятиям «синергетики» и «самоорганизующегося хаоса», к теории фракталов американского математика Бенуа Мандельброта и теории катастроф французского математика Рене Тома, а впоследствии — к работам австрийского философа и математика Курта Гёделя. И это дало возможность оценки здоровья совсем другого порядка — в скорости, точности динамики и обратной связи практически в реальном времени. Полученные знания позволили мне создать свою принципиально новую методику, в которой я смог не просто объединить информацию о пациенте, а сделать так, чтобы методы синергетически усиливались. Ведь это основная проблема современной медицины — разрозненность, противоречивость разных методов и мнений специалистов, каждый из которых не слышит и не понимает коллег, а часто для многих из них самым важным является всего лишь удовлетворить свои амбиции и любой ценой заработать деньги.

ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ ПОЗВОЛИЛИ МНЕ СОЗДАТЬ СВОЮ ПРИНЦИПИАЛЬНО НОВУЮ МЕТОДИКУ, В КОТОРОЙ Я СМОГ НЕ ПРОСТО ОБЪЕДИНИТЬ ИНФОРМАЦИЮ О ПАЦИЕНТЕ, А СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ МЕТОДЫ СИНЕРГЕТИЧЕСКИ УСИЛИВАЛИСЬ.

Таким образом, то, чем я занимаюсь, с одной стороны — высшая математика, а с другой стороны — искусство, синергетика, теория катастроф. Это философия и культурология. Ведь медицина вообще должна включать и использовать все имеющиеся у человечества знания. В свое время, чтобы развивать себя со всех сторон, я закончил музыкальную школу по классу фортепьяно, посещал музеи, выставки художников, учился в японской школе икебаны Согэцу, много читал различных энциклопедий, любил научную фантастику и сказки, занимался различными видами спорта, занимался лечебным голоданием, закаливался и т.д. И это понятно: ведь здоровье, продолжительность и качество жизни — самое ценное, что есть у человека на Земле.

Я считаю, что если в военных искусствах используются последние достижения человечества для разрушения и уничтожения, то эти же методы можно использовать и для созидания, и лечения больных. Я занимаюсь ясновидением и ясновыслушанием, но только не теми, о которых вы скорее всего подумали. Эти мои понятия означают — видеть жизнь такой, какая она есть, а не такой, какой нам удобно и приятно ее видеть. Это когда твое мастерство переходит в интуицию, как у Королева, который, только посмотрев на самолет, мог сразу определить, где оставлены недоработки, из-за которых полет не состоится.

В разговорном русском языке часто можно услышать выражение «ужасно интересный», «ужасно красивый», «ужасно тяжелый» и т. д. Действительно, жизнь безжалостна и прекрасна. И мы часто уходим от реальности в сериалы фэнтези, сценарии для которых пишут примитивные, ограниченные людьми, подменяя жизнь суррогатом сказками и притчами. В сказках — ложь, да в ней — намек, добру молодцу — урок, то есть настоящие сказки дают пищу для ума. А после просмотра фэн-

тези можно только тупо воскликнуть: «Вау!» После таких фэнтези люди верят в чудеса исцеления от лекарств, операций экстрасенсов, хотят выиграть миллион, в общем, делать все, чтобы не видеть и не слышать реальность. Чтобы не зарабатывать честным трудом, а брать взаймы, не брать ответственность на себя, а перекладывать на других, и жить в мире фэнтези и сериалов.

Моя мама говорила: «Сыночек, если тебя обманули, то ты в сговоре с ними». Мы все хотим убедить себя, что этот приятный, бесплатный сыр — манна небесная, а когда бьет по голове мышеловка, то ищем виноватых, а виновен ты сам. Ведь ты сам хотел обмануться, поэтому, если хочешь найти виноватого, то посмотри в зеркало. Поэтому я, например, считаю жуликами в первую очередь не Мавроди, не пирамиду «Властелина» и им подобных, а тех, кто помогал им, вкладывая свои деньги, получать громадные прибыли. Дай этим людям волю, и они сделают этих жуликов депутатами и президентами. Займитесь ясновидением и яснослышанием. Например, послушайте, что просят люди в аптеке, и вы услышите кошмарные просьбы: «Дайте мне лекарства от головы», «... от давления», «... от сердца», «... от желудка», «... от боли». Сам угробил свои органы, а теперь они же мешают смотреть телик, играть в компьютерные игры и набивать живот жратвой.

Может, читатель, тебе стоит отложить эту книгу в сторону и пойти посмотреть очередную медицинскую передачу на ТВ, где тебе с железной улыбкой прорекламируют очередное врачебное чудо? Если нет, если вы набрались смелости читать дальше, то я продолжу. В моей книге я периодически буду возвращаться к вопросам, которые надо уточнить или посмотреть на них с другой стороны.

ПОСЛУШАЙТЕ, ЧТО ПРОСЯТ ЛЮДИ В АПТЕКЕ, И ВЫ УСЛЫШИТЕ КОШМАРНЫЕ ПРОСЬБЫ: «ДАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ОТ ГОЛОВЫ», «... ОТ ДАВЛЕНИЯ», «... ОТ СЕРДЦА», «... ОТ ЖЕЛУДКА», «... ОТ БОЛИ». САМ УГРОБИЛ СВОИ ОРГАНЫ, А ТЕПЕРЬ ОНИ ЖЕ МЕШАЮТ СМОТРЕТЬ ТЕЛИК, ИГРАТЬ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И НАБИВАТЬ ЖИВОТ ЖРАТВОЙ.

Возвратимся к Гёделю. Я использую его методы. Это не линейное наблюдение за процессом, а объемное и всеобъемлющее, когда ты видишь процесс целиком, со всех сторон, в том числе и изнутри. Больше того, ты даже во время процесса имеешь мгновенную обратную связь и вступаешь в диалог, являясь и диагностом, и врачом одновременно. Ты и есть процесс. Тогда теория подтверждается практикой, а практика дает еще более глубокое понимание теории, и этот процесс все время развивается.

...Я вспоминаю, как Олимпиада-80 резко изменила мою жизнь и мои планы. Я должен был остаться в институте в аспирантуре в НИИ глазных болезней им. Краснова. Но случилась Олимпиада, и я, не москвич, оказался деревенским участковым врачом. Тогда я расстраивался, очень переживал. А сейчас очень доволен и благодарен судьбе за это испытание. Если вы читали Булгакова, то сможете представить работу врача в деревне: ты должен иметь всеобъемлющие знания практически во всех областях медицины, и часто от твоего правильного выбора зависит жизнь человека.

Там я и занялся различными видами оздоровления: йогой, голоданием, раздельным питанием, закаливанием, фитотерапией, бегом, дыхательными гимнастками Бутейко и Стрельниковой, психотерапией, верховой ездой, плаванием и другими оздоровительными системами...

Я предполагал, а сейчас уверен, что доктор должен быть самым лучшим диагностическим прибором и самым лучшим, действенным лекарством. Я всегда считал, что доктор должен быть примером для своих пациентов. Мне, кстати, всегда нравились принципы древних греков, у которых считалось позором рассказывать о своих болезнях, и они много работали, чтобы иметь здоровое и красивое тело. Мне нравилось и нравится приходить в Пушкинский музей и любоваться античными скульптурами, которые гораздо красивее тел современных «качков».

Так вот, когда я приехал в деревню работать участковым терапевтом, я был в шоке: мне дали список из 30 лекарств, которые я могу выписать, так как эти лекарства есть в наличии. И тогда я подумал: неужели я для этого столько лет учился, чтобы выбирать лекарства из списка? Точно так же сам человек может прийти в аптеку, и ему точно так же там что-нибудь посоветуют из перечня имеющихся медикаментов. Для этого не

нужно быть врачом. А зачем тогда врач? Для того чтобы сидеть с умным видом в белом халате и писать разные бумажки? Да и врачей хороших очень мало, как и хороших учеников в школе. И поэтому, когда я слышу, что надо обязательно посоветоваться с врачом, все делать под контролем врача, мне хочется всегда добавить — «хорошего, любящего, честного». Но таких, как и настоящих мастеров, — единицы. Мне нравятся слова Омар Хаяма: «Ты лучше голодай, чем что попало есть, \ И лучше будь один, чем вместе с кем попало». И к этим словам хотел бы добавить еще: «И лучше не лечиться, чем лечиться, у кого попало».

Во-первых, мне всегда хотелось понять принцип и суть того, что происходит с организмом во время болезни. Поэтому я и начал собирать разные методы оздоровления, стараясь по-настоящему овладеть ими, а не просто получить сертификат, как часто происходит сейчас.

Собирал методы по республикам бывшего СССР, в Индии, в арабских странах. Первое, на что я обращал внимание: наличие яркого, быстрого результата. Поэтому если врач, к которому я приходил, мне начинал рассказывать, что он хорошо лечит, а сам ужасно выглядел — сам кривой, больной, хромой, да и члены его семьи лечатся у других специалистов, то такой «профессионал» переставал быть мне интересен. Его известность, дипломы и регалии на меня не производили никакого впечатления. Если ты не можешь помочь даже себе и своим близким, значит, и других не вылечишь. Во-вторых, я всегда стремился к тому, чтобы понять, как работает тот или иной лечебный метод.

Сначала моей задачей было — собрать все ценное, о чем я слышал, читал, видел. И был собран огромный материал, но этого оказалось слишком мало. Я увидел, что у меня накоплена такая масса знаний, которую можно было сравнить с «феррари», состоящей из кучи запчастей, а не собранной целиком.

МНЕ НРАВЯТСЯ СЛОВА ОМАР ХАЯМА: «ТЫ ЛУЧШЕ ГОЛОДАЙ, ЧЕМ ЧТО ПОПАЛО ЕСТЬ, // И ЛУЧШЕ БУДЬ ОДИН, ЧЕМ ВМЕСТЕ С КЕМ ПОПАЛО». И К ЭТИМ СЛОВАМ ХОТЕЛ БЫ ДОБАВИТЬ ЕЩЕ: «И ЛУЧШЕ НЕ ЛЕЧИТЬСЯ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬСЯ, У КОГО ПОПАЛО».

Поэтому наступил следующий, еще более сложный этап — создать из кучи разнообразной информации единое, целое, практическое знание. Я проверял теории, чтобы улучшить свои результаты, а получая результаты, еще глубже осознавал теорию. Практически все я испытывал на себе, благо мои родители наградили меня прекрасным здоровьем, а ведь иной раз проверки проходили на пределе физических возможностей человека. После всех этих испытаний я стал верить в огромные возможности человеческого организма. Мою медицину можно назвать экстремальной. Только это не увлечение глупыми рисками, как говорят, получение адреналина ценой серьезных травм и увечий, а очень осторожный, со всех сторон подготовленный вход в экстремальную ситуацию, после которой ты становишься еще более здоровым и крепким. И поднимаешься на другой, более высокий уровень.

То, чем я занимаюсь — это спонтанность, мгновенная оценка ситуации, адекватная обстоятельствам и процессу работы организма. Ведь диагностика может осуществляться на основе наблюдений. Врач видит, как человек идет, сидит, говорит, дышит, пахнет, как меняется пульс, как встал-сел, как и о чем говорит... А самые современные методы только дополняют и уточняют диагноз.

Почему важна оперативная оценка ситуации? Потому что часто обследование больного человека занимает довольно длительное время, у человека глобально меняется состояние. А его продолжают обследовать. Поэтому данные устаревают раньше, чем заканчивается обследование. А лечение назначается соответственно началу диагностики. Для того чтобы диагноз был более точный, обследоваться нужно у нескольких специалистов, не рассказывая им о существовании других мнений. Я говорил, что надо стараться обращаться к хорошему доктору, но, как и хороших музыкантов, художников, поэтов, конструкторов, их очень мало. И если вам повезет встретить хорошего врача, цените это знакомство. Есть выражение: «Если хочешь счастливо жить на земле, то имей трех друзей, хорошего врача, духовника и адвоката».

Так кто же такой хороший доктор? Настоящий врач — тот, кто радуется вашему выздоровлению, все время совершенствует свое мастерство, старается помочь выздороветь, а затем — сохранить и укрепить ваше здоровье. А самое главное — любит своего пациента! Мне нравится принцип, когда врачу платят, пока пациент здоров, а когда

он заболит — перестают платить. Тогда врачу выгодно, чтобы его пациент был здоров. А у нас наоборот: пациент платит за лечение, операции, а не за конечный результат, коим является здоровье. В этом случае врачам выгодно, чтобы больных было много. И часто врачи похожи не на садовника, который взращивает прекрасный сад здоровья, а на специалиста по сорнякам-болезням. И они уже, борясь с болезнью, зачастую забывают о главной цели — СОЗДАТЬ И УКРЕПИТЬ ЗДОРОВЬЕ. Они так поглощены борьбой с сорняками, что даже не замечают, что уже давно растоптали все ростки здоровья.

Между прочим, выздоравливает даже от серьезной болезни не тот, кому правильно поставили диагноз, или кто лечится в лучшей, самой дорогой клинике, а тот, кто очень хочет выздороветь, у кого есть достойная цель в жизни. Даже в концлагерях выживали не самые здоровые заключенные, а те, кто не мог умереть, не увидев свою любимую, своих детей, не выполнив свой долг, сильно мотивированные люди.

В общем, с годами я понял, что нужно не продлевать жизнь, а уплотнить, улучшить ее качество. Причем качество заключается не в том, что ты съел что-то более ценное или вкусное, купил тысячу ненужных вещей, а чтобы у тебя были серьезные интересные встречи, конкретные дела, общение с семьей, с детьми, путешествия, новые знания, все более достойные победы над собой. Нужно, чтобы человек жил так интересно и счастливо, чтобы не умирал, а уходил спокойно, достойно, устав от жизни и в свое время. Как дети, которые за день так набегаются, что вроде и не хотят идти спать, но как только головой касаются подушки, тут же проваливаются в сладкий сон. Настоящие люди уходят, а не умирают, оставляя после себя серьезный незабываемый след.

МНЕ НРАВИТСЯ ПРИНЦИП, КОГДА ВРАЧУ ПЛАТЯТ, ПОКА ПАЦИЕНТ ЗДОРОВ, А КОГДА ОН ЗАБОЛЕЕТ — ПЕРЕСТАЮТ ПЛАТИТЬ. ТОГДА ВРАЧУ ВЫГОДНО, ЧТОБЫ ЕГО ПАЦИЕНТ БЫЛ ЗДОРОВ. А У НАС НАОБОРОТ: ПАЦИЕНТ ПЛАТИТ ЗА ЛЕЧЕНИЕ, ОПЕРАЦИИ, А НЕ ЗА КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, КОИМ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ.



Настоящим лидером может стать только здоровый человек

То, о чем я здесь веду речь, вообще, предназначается лидерам — тем, кто стремится идти, бежать впереди других и отвечать за себя, за свою семью, свое дело, начиная с того, что берет ответственность за свое здоровье, за выбор врача и выбор системы оздоровления. Ведь многие из нас часто начинают заниматься здоровьем, когда заболеют, а важно заняться — когда ты здоров и хочешь быть первым. В конечном итоге, лидер — это тот, кто идет впереди, это человек, которому нужно больше сил, этот тот, у кого нет лишнего времени, чтобы заниматься своим здоровьем. Лидер — это тот, кто концентрирует время. Это человек, который не может пробовать разные методики, чтобы прийти к нужному результату. Ему нужно сразу самое лучшее и самое оптимальное. Я бы хотел, чтобы был такой магазин, куда можно было бы прийти и, не выбирая, потому что там и так все самое лучшее, высококачественное и проверенное, купить первую попавшуюся высококачественную вещь. Так я даю самое лучшее и проверенное — бег! Ведь ежедневный бег (независимо от возраста, от состояния, от места нахождения, от положения в стране, от курса доллара, от цен на нефть) — это всегда, хоть и маленький, но шаг вперед, к здоровью, к гармонии, к удержанию своего лидерства. И с каждым годом это становится все более тяжело, но более приятно и необходимо. С годами растет мудрость, мастерство, и с годами — я уверен — может расти и здоровье.



Идеальная гимнастика

Я долго искал гимнастику, которая сочетала бы все: и удобство, и индивидуальность, и доступность, и малые временные затраты, и питание, и дыхание, и лечение, и здоровье, и удовольствие, и чтобы ею можно было заниматься, где угодно и когда угодно, и в любом возрасте. И я ее нашел. Это бег! Но это не тот бег, про который все говорят и которым все толпами бегают. Этот бег — бесценное богатство, оно дороже самого дорогого лечения, так как открывает наши безграничные возможности.

Бег — это уникальная гимнастика. Она, с одной стороны, всем доступна. Нам кажется, что каждый может взять и побежать, надев спортивную форму и кроссовки. Но с другой стороны, настоящий бег можно сравнить с оперным пением, игрой великих музыкантов, балетом и даже движением Вселенной. Это самая глубинная и всеобъемлющая гимнастика, какая только возможна!

Бег может принести здоровье, но он может и покалечить, если заниматься им неправильно. И когда я слышу о методах или гимнастике, которые якобы абсолютно безвредны и приносят только пользу, то мне это напоминает байку про пистолет, который стрелял только в плохих людей, а хороших не трогал. Вы в такое верите? Я нет. Включите ясновидение и ясновыслушивание — убедитесь.

Ко мне часто приходят пациенты после того, как они «полечились» у чудо-«врачей». Например, у одного больного болел сустав. Хирург не понимает, в чем проблема и предлагает пациенту: «Давайте вскроем сустав, посмотрим, и в ходе операции или артроскопии что-то подрежем