



**Выступление профессора Леонида Алексеевича Буланова  
на радиостанции «Голос России» 18 июля 2009 г.**

**Татьяна:** В студии Татьяна Пономарева (радио-комментатор радиостанции ГОЛОС РОССИИ) и сейчас разговор пойдет на очень серьезную тему, здоровье нации, проблема эта многогранна и сегодня мы поговорим об одной из этих граней, если говорить о подтеме – Позвоночник, это серьезно, лечение и профилактика. А теперь время представить сегодняшнего гостя – это профессор, доктор медицинских наук, главный врач Научно-исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии, Леонид Алексеевич Буланов.

Леонид Алексеевич, добрый день



**Леонид Буланов:** Добрый день.

**Татьяна:** Что действительно, позвоночник основа здоровья и здорового образа жизни, если с позвоночником все в порядке?



**Леонид Буланов:** По последнему воззрению медицинской науки, остеопатии, как науки, это именно так, исходя из того, что мы позвоночные и называемся так. Такая основа, как центральная нервная система и устройство ее анатомически достаточно сложно. То, без всякого сомнения, можно назвать. Даже остеопатии, как мировой науке уже более 150 лет и она стоит на этих основах.

**Татьяна:** А вот чем вызвано то, что у нас позвоночник – это проблема? Есть мнение, что это плата за прямохождение. Если бы мы оставались ходить на четвереньках, как многие животные или, как наши предки. Нам было бы проще?



**Леонид Буланов:** Да это расплата за прямохождение. Наши предки неандертальцы, питекантропы, ходили, в том числе и опираясь на передние конечности. Этим они давали некоторую разгрузку на позвоночник. Но то, что у животных нет остеохондроза – это преувеличение. Профессиональные ученые, ветеринары, скажут, что, вне всякого сомнения, он есть, но не в такой степени, как у человека. Не столько подвержен смещениям суставов позвоночника, как у человека, поскольку нагрузки артоградные, то есть вертикальные, в значительной степени возрастают. Нет больше млекопитающего, который бы ходил на задних конечностях.

**Татьяна:** В этом смысле считается, что человеческий организм, в процессе цивилизации, он приспособливается. Неужели за столько веков мы не адаптировались?



**Леонид Буланов:** Адаптировались, но не настолько хорошо, я думаю, этот процесс продолжается и сейчас, процесс эволюции артоградного положения продолжается до сих пор, но здесь можно привести достаточно много факторов. Такие не всегда распространенные факторы. Становясь на ноги, мы уже ощущаем достаточно большую нагрузку. Я не беру суставы нижних конечностей, а только позвоночник. Нагрузка вообще атмосферного давления может быть, как - бы это не звучало парадоксально, радио слушатели могут возмутиться, но нагрузка будет более 1000 кг на наш опорно-двигательный аппарат. Имеется ввиду, суммарно, район Москвы, а если взять ближе к морю, уровень океана, это где-то 1250-1300 кг. Мы живем и тем самым определяем нагрузку на опорно-двигательный аппарат, на наш скелет проще сказать.

**Татьяна:** Значит та шутливая поговорка «стоять лучше, чем сидеть, а лежать лучше, чем стоять» она оправдана?



**Леонид Буланов:** Да. В моих книгах даже есть такая таблица по нагрузкам, наиболее распространенные, как бы принятые в любой печати. Горизонтальное положение, оно разгрузочное для него, самое разгрузочное, это положение, сидя согнувшись, например, когда человек пишет, работает за компьютером, читает. Положение, стоя и поднимая тяжести, то нагрузка на него может значительно увеличиться, вот это и является основным фактором смещения позвонков, которое приводит, к различного рода, заболеваниям.

**Татьяна:** А что же тогда делать, получается, что сидеть, что ходить – это опасно для здоровья?



**Леонид Буланов:** Надо правильно использовать движения. У нас в клинике, когда заходишь в зал ЛФК, висит табличка «Via es tvita» - то есть «движение – это жизнь», так сказал Аристотель. Я бы здесь добавил «правильное движение». То есть мы должны правильно двигаться, и многие мои научные труды, мои книги, они именно посвящены этому. Тема к теме, глава к главе, часть к части – книга раскрывает те знания, которые человек должен использовать в повседневной жизни. В принципе я тот человек, который один из первых поднял эту тему в таком строго-научном аспекте.

**Татьяна:** Мне очень нравится, что этот строго-научный аспект еще и достаточно популярным языком высказан, то есть человек далекий от медицины может, взяв эту книгу в руки, внимательно ознакомившись, он поймет, он не будет на это смотреть, как на совершенно наукообразное и неизвестное. Это можно реально применить. И, кстати, очень хорошо, что вы в студию пришли не с одной, двумя, а с чемоданом книг (смеется), и в этом смысле «Мануальная терапия и самопомощь при заболевании позвоночника и суставов». Ну и самоназвание вашего предмета «Хиропрактика и остеопатия», и многое другое. Я хочу вас поздравить, ведь вышли новые книги у вас.



**Леонид Буланов:** Последняя книга вышла от издательства «Феникс» в 2008 году, сейчас она продается по всей Российской Федерации. Называется «Мануальная терапия – источник здоровья». Книга получила огромное признание у читателей, она не только продается в магазинах, но и имеется в библиотеках.

**Татьяна:** Но это ведь II часть, а первая часть – это книга «Мануальная терапия – секреты долголетия».



**Леонид Буланов:** Многие журналы уже печатают, естественно с моего разрешения, такие журналы как «Наука и религия», «Твой доктор» выдержки. И у читателей всегда возникает много вопросов. Я обычно оставляю свой электронный адрес, чтобы они задавали вопросы. Обычно вопросы более практические, но я думаю, что последняя книга «Источник здоровья», она более сильная. В плане объединения идеи, в обширном понимании, как важен наш позвоночник. Как важно знать, что травмы и даже мини травмы могут сказываться на позвоночнике, а значит и нашем здоровье.

**Татьяна:** Леонид Алексеевич, а верно ли что заболевания позвоночника, касаются все более и более молодых людей. То есть помолодела сама симптоматика.



**Леонид Буланов:** Да, вне всякого сомнения. Очень сильно помолодел сколиоз. Если по 70-м годам, это 23-24% сколиоза у школьников, то сейчас эти данные доходят до 75-78%. Сколиоз – это крайне распространенное заболевание у детей здесь берется I, II, III, IV степени, а остеохондроз действительно крайне помолодел. И вообще заболевания опорно-двигательного аппарата стоят в первых рядах, как и сосудистые и онкологические, они просто меняются местами по Всемирной организации

здравоохранения. Иногда даже занимают первое место. У кого не болел позвоночник, у кого не болели суставы, просто таких людей нет в природе, поскольку сама природа определяет эти заболевания.

**Татьяна:** Насколько я понимаю, есть вещи, от которых не убережешься, это с одной стороны, а с другой, чтобы это пережить с минимальными потерями, а может быть даже предотвратить, если использовать профилактику и определенные секреты. Я думаю, мы об этом еще поговорим, когда продолжим разговор с сегодняшним гостем Леонидом Алексеевичем Булановым. У нас в гостях профессор, доктор медицинских наук, главный врач Научно-исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии, Леонид Алексеевич Буланов, и говорим мы о позвоночнике. Позвоночник, лечение и профилактика. Здоровье нации зависит от состояния позвоночника. Все верно?



**Леонид Буланов:** Да все именно так. Я не договорил. А как же вот вообще узнать данные по статистике заболеваний опорно-двигательного аппарата? По выписке больничного листа. Больничный лист строго контролируемый, в более 60% случаев, то есть самое большое количество больничных листов выписывается по заболеваниям позвоночника и суставов. В некоторых случаях, например, при гипертонии, когда заболевание позвоночника может играть активную роль. Например, поражение шейного отдела остеохондрозом защемляется вертебробазиллярная артерия, это может вызывать сильные приступы гипертонии, т.е. может относиться к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

**Татьяна:** Я слышала, иной раз у человека может возникнуть амосия, что у него болит что-то другое, а на самом деле, все дело в позвоночнике. Нам кажется, сердце прихватило, нам кажется с легкими что-то не то, и многое, многое другое. Вот в том смысле пока не поставлен диагноз, быстро отправиться в поликлинику и выяснить диагноз. По большому счету симптоматика может быть похожа. Да?



**Леонид Буланов:** Без всякого сомнения, больной обязан обратиться к врачу, чтобы он установил предварительный диагноз, потом за счет обследований будет установлен более точный диагноз. Вот, предположим, взять такой банальный случай, который бывает достаточно часто. У человека болит сердце, он набирает 03, скорая помощь приезжает, делают ему кардиограмму и говорят: «А у вас с сердцем все хорошо», а больной спрашивает: «Почему же у меня болит в области груди?», на что ему отвечают «Это у вас остеохондроз», и они правы. Конечно, обследование можно производить более тщательно за счет ультразвука сердца, кардиоритмографии и других исследований, но смысл остается в том, что нерв, который идет и иннервирует область сердца и саму собственную иннервацию сердца нарушается, его защемляет, нарушение деятельности сердца еще не наблюдается, но боли уже начались. Могут быть, конечно, ошибочные боли, как вы сказали – «болят легкие». Но легкие, как правило, не болят, мы смотрим нарушение симптоматики дыхания по обследованию спирографии. Бывают ли такие обманчивые боли? Бывают. Но здесь и должен сыграть важную роль врач, чтобы больной не обманывался. Возможности нынешних диагностических мероприятий, они вообще, в особенности после 2000 года в РФ, действительно очень высокого уровня, такие исследования, как компьютерная томография, магнитно-резонансная томография, рентген хорошего качества. Даже взять, когда Рентген изобрел свой аппарат в 1905 году, для врачей было опасно делать рентгеновский снимок, потому что было излучение такое, что можно было облучиться. Были такие случаи в госпиталях, что рентгенологам отрезали руки. Но сейчас это все безопасно, ничего не нужно бояться, выполняется все в достаточно строгих нормах и последовательно, по медицинским требованиям, которые установлены. Пациент может добиться хороших диагностических результатов, и определить, что же на самом деле у него болит, просто больному надо заниматься этим и в конституции РФ определяется платная и бесплатная медицина, здесь он должен сам выбирать.

**Татьяна:** Вот меня всегда интересовало, в свое время, в моде была, так называемая диспансеризация, я это помню, у нас в школе проводилось. И проверяли все что угодно – зрение, слух, плоскостопие, стоматология проверялась. А вот позвоночник нет. Сейчас что-то поменялось, потому что все знают позвоночник это основа. И, если раньше заметишь какие-то неполадки, тем лучше.



**Леонид Буланов:** Диспансеризация она и была, и осталась. Просто здесь возможности, которые есть, они крайне могут быть ограничены, предположим в городской или районной поликлинике просто нет специалистов, нет соответствующего диагностического оборудования, поэтому я сказал, что больным надо занять достаточно активную позицию. Это их здоровье, в общем-то, они сами должны позаботиться. Конечно, можно говорить, «а где же были врачи?». Мы – врачи на месте, но и пациенты должны прийти. Выявляется ли сейчас сколиоз у детей? Да, есть осмотр, этим занимается ортопед-травматолог, если его нет, то невропатолог ставит предварительный диагноз и отправляет в детскую поликлинику по месту жительства и там они уже должны проводить соответствующие мероприятия.

**Татьяна:** Хорошо. Мы уже несколько раз упомянули слово профилактика, а о практике не поговорили. Вот я помню, если сколиоз, нужно плавать?



**Леонид Буланов:** И не только. Сколиоз зависит от степени искривления. У искривления есть четыре степени. Если, например, 0-I степень, она не опасна и хорошо поддается лечению, такими способами, как плавание, лечебная гимнастика, массаж. То II степень искривления – это разворот позвоночника до 20 градусов. Вот он уже может быть достаточно сложным и опасным при лечении. Опасным для самого больного и трудным для лечения. Это уже будет представлять только врачебную вещь. Если, предположим, откроем энциклопедию Пиотровского, как наиболее признанную, то мы увидим, что он сколиоз описывает, как не искривление позвоночника, а как искривление внутренних органов, то есть они изменяются анатомически – опускается одна почка, появляется изгиб поджелудочной железы, смещается сердце, ну и многое другое. В том числе и кишечник, и тазовое искривление, что опасно для молодых девочек и вызывает осложнение при родах. Надо рассматривать саму степень искривления, насколько она опасна для жизнедеятельности человека и последствия этого.

**Татьяна:** Давайте тогда надеяться на то, что больных II степенью и выше, среди наших слушателей мало. Давайте поговорим о профилактике у здоровых людей, когда можно еще что-то изменить. Грубо говоря – я решила начала жизнь с понедельника и хочу, чтобы с моей спиной и всем остальным было в порядке. Что, прежде всего, нужно сделать? Записаться в бассейн?



**Леонид Буланов:** Сергей Ботнин сказал – «Самое лучшее лечение – это профилактика». Вы абсолютно правильно затронули эту тему, почему? Потому что, действовать надо на опережение событий. Не только в бассейн надо записываться, но и пешие прогулки, так называемые. Они хорошо действуют на опорно-двигательный аппарат. Но нужно ходить правильно, без каблучков, в спортивной удобной обуви, в хлопчатобумажной одежде и не вдоль трассы, где полно гари или достаточно неудобное место для хождения, а именно по лесу, по прямой дороге. Очень хорошо разработанные терренкуры – это в Кисловодске, их там достаточно много. Терренкур может быть 5-7-10 км, так как Кисловодские терренкуры.

**Татьяна:** А московские парки, скверы, Измайловский парк – пригоден?



**Леонид Буланов:** Да, да можно и даже нужно.

**Татьяна:** Я, кстати, в некоторых странах видела, идут босиком по песку не спеша, вдоль берега, гуськом, и в руках лыжные палки.



**Леонид Буланов:** Ну да, это популярно сейчас в Европе, я тоже видел и по телевизору и по описанию в научной прессе. Да это признается. Я даже описываю в своей книге «Мануальная терапия секреты долголетия» хождение босиком, почему? Мелкая галька стимулирует зоны ступней, без всякого сомнения, эти зоны связаны с внутренними органами, с кишечником, суставами, головным мозгом, сердцем, с почками, печенью и происходит стимуляция и плюс еще омовение морской водой. Просто сама морская вода относится к формам бальнеолечения, и очень благотворно действует на человеческий организм.

**Татьяна:** А все-таки, почему ходить лучше, чем просто стоять?





**Леонид Буланов:** Потому что Аристотель сказал: «Жизнь требует движения», т.е., что он хотел этим сказать – мы живем, и сама жизнь требует, необходимо двигаться, вне зависимости даже от возрастного периода. Если даже взять историю жизни великих людей – великие политики, как я наблюдаю, все «ходили». Горбачев, например, 9 км, покойный патриарх Алексий любил по 5-6 км ходить. Это очень хорошо и снимает стресс и является не то чтобы мерой профилактики, а тезисом Аристотеля «жизнь требует движения».

**Татьяна:** В таком случае, если это немножечко приземлить, довести до более бытовой ситуации, то я не раз наблюдала, что стоит человек на автобусной остановке, нервничает и стоять ему не комфортно, потом думает, «ладно, пойду пешком до следующей остановки, там сяду на нужный автобус». И пошел, пошел и все это идет, потому что лучше, видимо, пройти это время, чем стоять, ожидать. Все это вместе взятое, оно, по-моему, менее комфортно, чем пройти даже пусть вдоль трассы одну остановку, чем все это время стоять?



**Леонид Буланов:** В общем-то, лучше идти, чем стоять, а то происходит статическая или так называемая артоградная нагрузка на позвоночник, нужно двигаться. Это лучше и для центральной нервной системы, мы так устроены, эфира не хватает, а рассказывать можно много. Мы так устроены, что нам надо ходить, а не стоять, т.е. сколько мы можем ходить в день достаточно много километров, не нужно бояться стирать обувь, но вот обувь должна быть удобной, не так, как некоторые женщины носят каблуки, это не очень хорошо.

**Татьяна:** Ну что же, через короткую паузу на выпуск новостей, мы снова встретимся с Леонидом Алексеевичем Булановым.

**Татьяна:** сегодня мы говорим о здоровье нации и о позвоночнике. Позвоночник – это серьезно. Лечение и профилактика. А в гостях у нас – профессор, доктор медицинских наук, главный врач Научно-

исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии Леонид Алексеевич Буланов. Леонид Алексеевич, вот пока звучали короткие новости, я оглядела наш стол. Сколько же книг, дисков и музыкальных дисков вы принесли. Но вот не все книги посвящены хиропрактике и остеопатии, здоровому образу жизни, секретам долголетия, на эту тему мы еще сегодня поговорим. И еще один очень интересный момент я для себя открыла. Вы занимаетесь восточными единоборствами? Да?



**Леонид Буланов:** Профессионально, да. Но, правда, уже не позволяет возраст заниматься слишком активно.

**Татьяна:** Я не так просто задала этот вопрос, мне вдруг показалось, что этот человек, который понимает с профессиональной точки зрения, что позвоночник – это серьезно, и соответственно к нему относится, он умеет делать со своим телом абсолютно все, в т.ч. и заниматься такими сложными видами спорта, как восточные единоборства. Правильно я это воспринимаю?



**Леонид Буланов:** Правильно. Йоги говорили, пока гибок наш позвоночник, здорово наше тело. А речь-то идет в фильме «Ци-гун и остеопатия», он как раз продается в специальных магазинах, он так же широко будет распространяться в новом издании от компании «DVDland». Речь идет о китайской гимнастике, даже с демонстрацией и определенными упражнениями, которые касаются опорно-двигательного аппарата, и рассматривается определенный философский аспект, объединение восточной, европейской и оздоровительной медицины.

**Татьяна:** А вот все-таки нам, живущим в Европе, хотя большая часть нашей страны находится в Азии, но в ментальном смысле мы европейцы, в этом смысле для нас приемлема восточная философия? Может я по-дилетантски рассуждаю, но вот диетологи говорят – «живешь в средней полосе, ешь яблоки и груши. Живешь на юге – ешь персики, абрикосы, манго и все остальное». Вот к гимнастике, к каким-то видам единоборств это не относится?



**Леонид Буланов:** Относится. Вы правильно сказали, что мы живем на стыке Европы и Азии, поэтому пересечение этих идей, они всегда и были у русских. Я думаю, что здесь я не первый. Эту тему я поднял один из первых. Вы хотите сказать, что если мы русские, то не надо заниматься мировой культурой?

**Татьяна:** Нет, нет. Заниматься надо чем угодно, тем более, чем многогранен мир, тем он более интересен и тем больше шансов у нас на продление цивилизации. Я имею ввиду, что считается у африканцев, у них легкие кости, так сложилось, поэтому они непревзойденные легкоатлеты, бегуны, прыгуны, их физиология сама делает их победителями, если они, скажем, соревнуются с европейцами, ну и так далее. У каждой нации своя особенность. Вот в этом смысле насколько это для нас приемлемо или нет? Одно дело – интерес к культуре, спорту, а другое – принять, воспринять.



**Леонид Буланов:** Судя по популярности, как оздоровительной китайской гимнастики, так и боевой. В Китае занимаются более 60% населения, причем это массовые занятия, у нас это все меньше, статистики такой нет, и вот даже последнее постановление мэра Москвы, в котором он говорит о широком применении восточных единоборств в оздоровлении населения, соответственно региона города Москвы. Многие другие региональные начальники вводят эти правила и абсолютно правильно, этот спорт, который помогает в основном, конечно, мужчинам – быстро укрепиться, подготовиться к армии, подготовить свой опорно-двигательный аппарат в том числе, быть здоровее, лучше мыслить.

**Татьяна:** То есть это полезно?



**Леонид Буланов:** Конечно, без всякого сомнения.

**Татьяна:** А в каком возрасте, если начинать?



**Леонид Буланов:** Этот вопрос немаловажный. Я думаю надо начинать с вторичного формирования опорно-двигательного аппарата. То есть примерно с 7 лет. Хотя можно начинать и раньше, тут по этому поводу идут споры и разногласия. Но, если занятия спортом будут достаточно активными, речь идет не о больших физических нагрузках, как в профессиональном спорте, а именно оздоровительные занятия. Я, как врач, могу говорить только об этом, есть показания и противопоказания к каким-либо действиям.

**Татьяна:** Тогда напрашивается такой вопрос, насколько полезен вообще профессиональный спорт? С точки зрения позвоночника и всего организма?



**Леонид Буланов:** Сказать, что он не нужен, я так не могу сказать, но по своему большому опыту я достаточно много осматривая больных – бывших профессиональных спортсменов. У всех у них травмы, тяжелые травмы. Стоит ли спорт того, чтобы в старости возникало достаточно большое количество заболеваний?

**Татьяна:** Допустим, что повезло спортсмену, обошелся без травм, тем не менее, обойдется ли безболезненно для организма?



**Леонид Буланов:** кто-то из ученых посчитал, я сейчас не вспомню фамилию его, так вот он посчитал, что наш опорно-двигательный аппарат рассчитан на 75 000 км. Это его запас, если мы этот запас будем расходовать быстрее, то

соответственно мы себя износим быстрее. Вот старые люди говорят – «я изнашивал себя». В этом есть определенная справедливость. Можно ли изнашивать себя, то, конечно – да. Если в молодые, юношеские годы активно заниматься спортом и давать соответствующие нагрузки на опорно-двигательный аппарат, то естественно, когда нагрузки снизятся, и они по возрасту не смогут быть такими сильными, как в среднестатистическом - возрастном периоде. Конечно, тогда мы будем пожинать плоды тех нагрузок, которые были в молодости. Возможно ли это? Ответ – да.

Нужно советоваться с врачом, чтобы он распределял нагрузки в соответствии с возрастом.

**Татьяна:** Наверное, надо принять следующий вектор, что спортсмены, у которых такие реальные нагрузки на уровне олимпийских спортсменов, их не так много, а вот возможность заниматься физкультурой есть у каждого. И это, наверное, не так вредно?



**Леонид Буланов:** Это полезно. И вот если взять мои книги, то, что вы говорили – «Мануальная терапия и самопомощь при заболевании позвоночника и суставов», а этой книге в следующем году будет 20 лет, читатель не теряет к ней интерес, и не потеряет, как мне говорили профессора «Пока будет позвоночник, читатель не потеряет интерес к вашей книге». И вот сейчас она выходит 7 или 8 изданием. Это вот какой автор может похвастаться, чтобы за такое время было выпущено столько изданий. А в медицине вообще считается, что, когда книга выходит – это отдельная работа.

И там есть глава «Упражнения при остеохондрозе и нарушения функций опорно-двигательного аппарата». Там есть упражнения, не 1, 2, 3, а 48 упражнений, которые направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата. Я считаю и всегда считал и выступал по телевидению, когда вел свою программу «Секреты долголетия», говорил, что каждый человек должен выполнять вот этот комплекс. И во многих лечебных заведениях он принят за основу.

Этот комплекс по возрасту всем подходит. Надо посоветоваться с врачом. Но он так составлен, что его могут выполнять все возрастные категории. Там есть сложные упражнения, но их можно исключить. Все упражнения выполняются лежа, там не нужно поднимать ни штанги, ни гантели. Обычная классическая лечебная гимнастика при заболевании позвоночника и суставов.

**Татьяна:** У меня напрашивается вопрос. А как лучше спать? На спине, животе, на боку?



**Леонид Буланов:** Вообще считается так, что лучше спать на спине. Почему так считается? На левом боку мы спим, мы замедляем движение сердца. На правом боку спать затруднительно для поджелудочной железы, поскольку затруднительно выделять в двенадцатиперстную кишку желчный сок, а спать на животе мы можем искривить положение шеи и тем самым нарушать кровообращение головного мозга, поэтому спать лучше на спине и использовать современные ортопедические подушки и матрас. Матрас должен быть жестким, для позвоночника это очень важно. Обо всем этом не нужно забывать, поскольку спим мы в своей жизни 25-27 лет.

**Татьяна:** А руки под голову или по швам?



**Леонид Буланов:** Нет, нет. Руки вдоль туловища.

**Татьяна:** Ну что же, через некоторое время мы снова встретимся.

**Татьяна:** Сегодня у нас в гостях профессор, доктор медицинских наук, главный врач Научно-исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии, Леонид Алексеевич Буланов. Говорим мы о позвоночнике. Позвоночник – это серьезно и подходить к нему надо с большой ответственностью. Я не права?



**Леонид Буланов:** Правы. Я даже в перерыве вам сказал, насколько интересной получилась наша беседа. Наверное, радиослушатели не могли оторваться от своих радиоприемников. Как последовательно были заданы

вопросы. Начав с медицины, мы подошли к оздоровлению, к восточной гимнастике, вообще к оздоровлению нации – как быть, что делать, очень интересная тема получается.

**Татьяна:** А вот одна из ваших книг носит подзаголовок «Секреты долголетия». Что, действительно есть какие-то особые секреты?



**Леонид Буланов:** Вы знаете, назвал я книгу так, потому что я долгое время вел программу на телевидении с названием «Секреты долголетия». Есть ли секреты? Я думаю, да. В хорошем понимании этого слова есть. Там есть глава, так и называется «Секреты долголетия», где я беру в пример Магомед Алиева, которого изучали ученые, как долгожителя, он прожил 127 лет. Причем, в 108 лет у него родился ребенок. Его изучали, что же, собственно говоря, он делал, чтобы столько прожить. Жил он в Азербайджане, жил достаточно скромно, он был пастухом, ходил он ежедневно 10-20 км. Ел лепешки и пил воду. Это была основная его пища. То есть достаточно скромное питание, и длительные прогулки, так называемые терренкуры. Вот такой не большой секрет мы уже открыли. Из книги секреты долголетия.

**Татьяна:** Но вряд ли люди, чтобы продлить свою жизнь захотят перейти на хлеб и воду?



**Леонид Буланов:** Я сказал, преимущественно хлеб и вода. Без сомнения он ел и другую пищу. Я не сказал, что вода была чистойшей из горного источника. А чтобы современному человеку питаться, нужно большое количество микроэлементов. Вот, например, из чего выстроена наша кость – это кальций и фосфор. Как видите, мы построены из белка и кальция. И то, что наш опорно-двигательный аппарат не может выдержать огромнейшие нагрузки – это неправда. Зачастую сильные удары могут крайне отрицательно сказаться. Если спросить ортопеда-травматолога, то он скажет, что зачастую даже незначительные удары могут сломать человеку кость, не потому что она слабая, мы созданы не из стали, а из кости и плоти, которые,

к сожалению, подвержены и травмам и заболеваниям. К сожалению, мы живем в этой жизни и это именно так.

**Татьяна:** То заболевание, как артроз, относится ко всему этому?



**Леонид Буланов:** Конечно.

**Татьяна:** Оно приходит с возрастом, на что люди солидные жалуются, да и в более раннем возрасте это встречается. Мы уже успели об этом упомянуть.



**Леонид Буланов:** Без всякого сомнения, артроз очень молодеет, и причины его могут быть разнообразны. Может быть инфекционная причина, и как процесс заболевания опорно-двигательного аппарата. «Артр» – переводится, как сустав, «оз» – воспаление, то есть воспаление сустава, которое делится на три степени. Первоначальная степень, II степень, когда вырастают остеофиты и остеобласты, уже происходит изменение в суставной сумке, III степень – сустав начинает онкологизировать, то есть отсутствие движения в суставе и больному будет крайне трудно ходить.

**Татьяна:** А вот вы сказали, что происходят изменения, они обратимы, нет? Мы можем что-то сделать и сустав, как новенький?



**Леонид Буланов:** Новеньким он не будет. Если вопрос, может ли быть обратный процесс, он возможен, если речь идет не о возрастном периоде и заболевании I степени. А вот, если есть уже остеофиты и остеобласты, то вряд ли это возможно. Постоянное воспаление сустава, которое не будет лечиться, и если человек не будет обращать внимания, говорить «Да ладно,



завтра пройдет», через несколько лет мы увидим крайне тяжелое суставное заболевание.

**Татьяна:** Во всяком случае, я пришла к выводу, что наше здоровье в наших руках и чем раньше мы об этом задумаемся, тем будет лучше. При чем, именно здоровье позволяет нам о нем не думать. Если мы ведем здоровый образ жизни, если мы много ходим пешком, если у нас нет вредных привычек, мы не курим и не пьем каждый день и т.д. и т.п. Если мы занимаемся физкультурой, если мы бываем на свежем воздухе и еще много, много «если». И вот из этого рождается здоровый образ жизни и, если хотите, вы, сидящий передо мной профессор Буланов, пример здорового образа жизни. Вот посмотрите, я вас представляю, профессор, доктор медицинских наук, главный врач клиники, при этом и медицина не традиционная, восточная, восточные единоборства и при этом музыка и медитация, и при этом еще очень интересно и мне это понравилось, вы состоите в международной организации Императорское Православное Палестинское общество, причем председатель Кипрского отделения. То есть это не просто так, это насколько человек должен быть здоровым, и за собой следить и, как говорится, в здоровом теле здоровый дух, чтобы иметь возможность всем этим заниматься. Я права?



**Леонид Буланов:** Да. Речь идет об Императорском Православном Палестинском обществе, я являюсь председателем одного из отделений этого общества, веду активную общественную работу. Общество создано давно в 1882 году, что именно меня и вдохновило, что именно в Императорском Православном Палестинском обществе очень много ученых, очень много известных людей, которые стараются объединиться идеей. Идеей той «Ради Иерусалима не успокоюсь, ради Сиона не умолкну».

Говорить об Императорском Православном Палестинском обществе можно очень много. Хочу сказать, что это одна из самых старых общественных организаций, которая сейчас возобновила свою деятельность. 9 апреля было общее собрание, где, так сказать, поручили мне эту миссию. Ну, я ее выполняю с честью. Очень много людей в обществе, почетных членов такие, как Лужков, Примаков, Попов, тот, что возглавляет думский комитет по общественным организациям и религиозным. Люди, которые хотят отдать обществу свои знания, научные идеи, как сказал Медведев «Общественные организации являются платформой нашего общества».

Исходя из того, что Императорское Православное Палестинское общество находится в тесных отношениях с русской православной церковью. Врач и

Императорское Православное Палестинское общество. Ну, если вспомнить историю медицины, то медицина всегда была близка к религии, в особенности до революционного периода, в дореволюционных медицинских институтах преподавался закон Божий. И это было совершенно нормально. Такие врачи, как Пирогов, Павлов, Мечников – это были верующие люди. До революции не начиналась операция без молитвы, если взять, к примеру, выписку рецепта на лекарство, писался рецепт на латыни, а в конце «Помоги господи». То есть соединение этих двух идей в дальнейшем будет востребовано.

**Татьяна:** Ну что же, подводя итог нашей беседы, могу сказать, что секреты долголетия и здоровье нации – это тот самый образ жизни, когда человек открыт, когда он имеет возможность заниматься всем и на все у него хватает времени. Так?



**Леонид Буланов:** Если человек здоров, это так и будет. Мне вот очень понравились слова Евгения Газова «Если вы будете ухаживать за своим здоровьем, то проживете долго и счастливо».

**Татьяна:** Я думаю, что всем нашим слушателям нужно пожелать здоровья и долголетия. И чтобы это здоровое долголетие приносило счастье. У нас в гостях был профессор, доктор медицинских наук, главный врач Научно-исследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии, Леонид Алексеевич Буланов. Благодарим вас за интересную беседу. Надеюсь, что рассказ о здоровом образе жизни поможет многим радиослушателям.



**Леонид Буланов:** Спасибо и вам радиослушатели. Счастья, здоровья и долголетия, спасибо большое за внимание.