



Я люблю тебя, Жизнь.

2010.10.29. Пастухова, О. Научно-популярное медицинское СМИ,
газета "Эксперт здоровья", 20

http://www.zoj.kz/populiarnie/kak_ya_vyzdorovel/743-ya-lyublyu-tebya-zhizn.html

Мы прогуливались с Леной по аллеям Кок-Тобе и любовались с высокогорья панорамой Алматы.. Она живет в Павлодаре и все это видит впервые. Вид города с его высотными домами, коттеджами на склонах, многообразием зелени, расцвеченной палитрой осенних красок, произвел на мою гостью огромное впечатление. Лена, как девчонка, радовалась этой красоте: «Ой, посмотри сюда...Нет-нет, лучше отсюда...так величественнее...» А я, глядя на эту красивую, стройную женщину, не переставала удивляться, сколько же в ней непосредственности, жизнелюбия...А ведь такое пережила...

По своему первому образованию Елена преподаватель физкультуры. Это потом она закончила курсы психологов, факультет философии, освоила массаж, лечебную физкультуру и аэробику. Даже стала профессором Международной Академии трезвости и здорового человека (Санкт-Петербург), где защищалась как автор системы по восстановлению функций позвоночника, психологии и философии физического тела. И то, чем занимается сейчас, по мнению многих, можно назвать случайностью. Но сама Ковалева уверена, что ничто с нами не происходит случайно. Родив дочь, Лена вышла на работу в школьный спортзал. «Усохшая, со слабым костяком», - как она сама говорит. И однажды на уроке подстраховала очень толстого ученика 10 класса.

«Дети сдавали зачет по гимнастике, - вспоминает Лена, - юноши сидели на скамье. Я возле брусьев страховала девочек, стоя спиной к гимнастическому коню. И вдруг услышала топот. Повернула голову и поняла, что один из них, не отличавшийся спортивным усердием, сейчас приземлится на шею, так как летит уже вниз головой. Я подставила ему свое правое бедро, не успев развернуться телом, и перекрутила свой позвоночник на 180 градусов, а тут еще ученик мешком свалился. Через минуту меня затошнило».

Тогда ей было 28 лет. Семь месяцев она была на амбулаторном лечении. Месяц на вытяжке в стационаре: «В день по 2-3 раза, когда острая боль превращалась в тупую, ноющую и давала немного думать о чем-то, кроме позвоночника, я ложилась на стол, - рассказывает Лена. - Меня прикрепляли ремнями, руки под плечи я цепляла в петли, сползая вниз, стол стоял наклонно, ждала, когда повесят килограммовые гири. А монтажный пояс исполнял роль подстраховки. Облегчение было в первые минуты, а потом боль была в затылок и накрывала меня сверху

вниз до кончиков пальцев»).

Периодически теряя сознание от боли, она висела на вытяжке. Верила, что ей это поможет. Но вот от услуг массажистки отказалась. Хотя та была опытная, в возрасте, но абсолютно безразличная к ее позвонкам, судя по тому, как она усердно делала растирающие движения поперек позвоночного столба, приводя Лену в полуобморочное состояние.

Ситуация усугублялась не только строптивостью пациентки, которая старалась во все вникнуть, разобраться и не позволяла массажистке делать то, от чего ей становилось хуже. Но еще и тем, что организм Лены отказывался принимать любые препараты, лечить ее медикаментозно было нельзя.

Она выписалась из больницы согнутая, кривая, тощая, с единственной перспективой - смириться с судьбой и стать инвалидом. Многочисленные врачи из медицинских комиссий убеждали ее получить инвалидность, расписывая все «прелести», а также объясняя, что в ее положении - это единственный выход. Но всеми способами Лена оттягивала это решение.

Был еще вариант - операция в Новокузнецке. Она не первая и не последняя - много людей после операции работают и живут.

А если она не хочет принимать предписание врачей, то единственное, что можно порекомендовать в ее состоянии, это как можно меньше двигаться. Лежать, лежать: «Сердце здоровое, значит, будешь жить лежа, пока бьется сердце». Эти слова-наставления ее лечащего врача были последним напутствием на момент ее выписки из больницы.

Конечно, такая «активная» жизнь ее не устраивала. Она всегда верила, что ей поможет что-то другое. Она спрашивала врачей о том, почему ей так хочется, чтобы ее подняли и потрясли, но ответа не услышала. И беспомощно лежа на спине месяцами, понимала, что смещение позвонков произошло механическое и поставить их на место надо механически, то есть ей нужен человек-костоправ. И началось время поисков целителей-народников. Она обращалась с просьбами к Джуне Давиташвили и Касьяну, но очереди к ним были такие, что можно было, не дождавшись, состариться в инвалидном кресле. Поездка к костоправу Мейрамгали на Чалдай тоже особых результатов не дала. Она стала носить корсет, но передвигалась все хуже и хуже, пока кто-то из спортсменов-футболистов, переживших аналогичную травму, не подсказал ей адрес «бабки» на Украине. «Господи, как я хотела жить! - говорит Лена, - как хотела быть здоровой. Моей доченьке, светлячку жизни моей, было всего два с половиной года. И тоскливые глаза мужа всегда были передо мной. Я понимала, как он устал от всего этого». Она прилетела в Донецк, и только случайность позволила ей буквально в минутах не разминуться с Любовью Тимофеевной, собиравшейся в

дальнюю и долгую поездку. Посмотрев ее спину, она сказала: «Ты счастливая! Вовремя приехала, еще немного времени попозже и была бы полная парализация». Семь дней длилось лечение у целительницы, которое заключалось в компрессах на ночь, правке позвонков два раза в день, ежедневной бане и отдыхе. Это время Лена считает своим вторым рождением. Ей очень повезло, что после стольких лет страданий она встретила женщину, у которой были особые способности, как говорится, дар от Бога. Костоправ не в одном поколении, она чувствовала пальцами все косточки человека и знала им место. Ей не нужны были рентгеновские снимки, она точно говорила, сколько времени прошло с момента травмы, и точно описывала боль и ощущения больного. А вот больным после операции она не бралась помогать, говорила «нервы отрезаны», а значит, и восстановление не будет полным. И Лена тысячу раз благодарила себя за свой строптивый характер, за то, что слушалась себя и не соглашалась на операцию, как бы ее ни убеждали. Простая женщина, Любовь Тимофеевна ей напоследок сказала: «Спорт тебя угробил, спорт и на ноги поставит». И надо ли говорить, с каким рвением она, помня наставления своей спасительницы, возвращала себя к жизни уже дома? Через физкультуру. Как она шутит, соблюдая правило трех «П» - последовательность, посильность и постепенность. Наблюдая за самочувствием, она разработала свой собственный комплекс упражнений для восстановления позвоночника. И собственную историю выздоровления описала в книге «Я люблю тебя, жизнь!»

Философия жизни Ковалевой проста: «Мы привыкли снимать ответственность за свое здоровье с себя и предпочитаем, чтобы наши проблемы решал кто-то. Лень в нас живет. Я всегда говорю, если я жива - значит, меня любит Вселенная. Человек должен любить себя, свое тело. Наше тело - это единственное, что нас не обманывает. И если оно болит, то только потому, что не то делаем, не туда идем, не то думаем. Я убеждена, есть психология души и психология тела».