

Г Е Н Р И М А Р

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПЛЕЧИ



Генри Мар

**Как я вылечил
замороженные плечи**

«Автор»

2026

Мар Г.

Как я вылечил замороженные плечи / Г. Мар — «Автор», 2026

Столкнувшись с адгезивным капсулитом, автор за три месяца из активного мужчины превратился в инвалида: болезнь сковала оба плеча разом. Прогнозы врачей сулили годы мучений. Не смирившись с этим, он применил свой спортивный опыт и полностью победил недуг всего за полтора месяца. В этом лаконичном гайде — его личный пошаговый метод: от особой мази до техники дыхания «по квадрату». Без воды. Реальный опыт победы над «замороженным плечом».

© Мар Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Вступление	7
Глава 2. Как всё начиналось	8
Глава 3. Бытовой ад и внезапный поворот	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Генри Мар

Как я вылечил замороженные плечи



HENRY MAR

КАК Я ВЫЛЕЧИЛ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПЛЕЧИ

Опыт старого спортсмена

Издание второе, дополненное



*Практическое руководство по победе над
адгезивным капсулитом: метод восстановления
микроциркуляции снаружи и изнутри.*

© Henry Mar, 2026

Все права защищены.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ / ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Информация, представленная в этой книге, а также в любых сопроводительных аудио- и визуальных материалах, предназначена исключительно для ознакомительных, информационных и образовательных целей.

Автор не является дипломированным медицинским специалистом, врачом или реабилитологом. В данном руководстве автор описывает исключительно свой личный практический опыт и субъективную методику восстановления. Данные материалы ни при каких обстоятельствах не могут служить заменой профессиональной медицинской консультации, диагностики, назначения препаратов или лечения.

Адгезивный капсулит («замороженное плечо») — это сложное и индивидуальное патологическое состояние. Перед началом применения любых описанных в книге подходов, диет, препаратов, дыхательных практик или физических упражнений обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, ортопедом, ревматологом или физиотерапевтом. Это особенно важно, если вы находитесь в фазе острой боли, имеете сопутствующие хронические заболевания или перенесли травмы суставов.

Автор не несёт ответственности за любые травмы, материальный ущерб, осложнения или ухудшение состояния здоровья, возникшие в результате прямого или косвенного использования информации, методик и рекомендаций из данного руководства. Вы выполняете все шаги и практики исключительно на свой собственный страх и риск.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Вступление	2
Глава 2. Как всё начиналось	4
Глава 3. Бытовой ад и внезапный поворот	6
Глава 4. Разгадка капель и коммунальная катастрофа	8
Глава 5. Почему помог Кордиамин, и при чём тут диабет?	11
Глава 6. Назад в прошлое: уроки спортивной медицины	13
Глава 7. Мой ежедневный протокол: штурм изнутри и снаружи	15
Глава 8. Движение и «кислородная помпа»: качаем насос	19
Глава 9. Оттаивание. Что со мной происходит сегодня?	25

Глава 1. Вступление

Здравствуйте, друзья!

Ну вот и вы открыли первую страницу этой книги. Как говорят, «добро пожаловать в наш клуб». Мы с вами теперь родственные души или, к сожалению, друзья по несчастью.

Наша общая проблема — «замороженное плечо» (медицинский термин — адгезивный капсулит). Эта патология имеет огромные масштабы на нашей маленькой планете. Она не просто вызывает дискомфорт, она буквально выключает человека из нормальной жизни на месяцы и годы, нанося тяжелый экономический и психологический ущерб.

Эта болезнь поражает от 2% до 5% населения Земли в течение жизни. Прямо сейчас с этим диагнозом мучаются десятки миллионов людей. Чаще всего недуг настигает человека в возрасте от 40 до 60 лет (средний возраст начала — 55 лет) — в самый продуктивный, трудоспособный период. При этом женщины страдают значительно чаще мужчин: на их долю приходится около 60–70% всех случаев. Вот такая статистика.

Несколько лет назад «замороженное плечо» добралось и до меня. Причем бахнуло сразу по обоим: правое и левое плечи воспалились одновременно. Уверен, вы отлично понимаете, в каком состоянии я находился. Вам до боли знакомы эти кошмары, ограничения и липкий страх... Страх того, что с этой дикой болью и неподвижными руками придется жить долгие годы.

Я хочу поделиться с вами своей личной историей. Историей страдания, борьбы и победы над этим ужасным недугом.

Но сразу предупреждаю: я не врач, не профессор медицины и даже не ветеринар. В чем-то я могу быть не прав. Мой метод — не панацея, и далеко не каждому он подойдет. Кто знает, может, мои плечи просто выздоровели сами по себе со временем... Но это мой личный, реальный, прожитый опыт. Я искренне делюсь им в надежде, что мои шаги помогут кому-то из вас избавиться от этого недуга гораздо быстрее.

Глава 2. Как всё начиналось

Был конец октября 2021 года. Мне без малого 61 год. Эпидемия ковида постепенно шла на спад. У меня на тот момент был свой небольшой ресторан, который я очень любил и искренне считал лучшим местом на земле. Каждый, кто когда-либо вёл такой бизнес, меня поймёт. Я с удовольствием совмещал в себе все роли: был и хозяином, и бухгалтером, и поваром, и барменом, и официантом, а если нужно — плотником и разнорабочим.

Ковид к тому времени уже всех просто достал. Ресторан то закрывали, то открывали, то вводили новые ограничения... Сейчас многие это уже позабыли. Время течёт так быстро и плотно, что старые проблемы никого не интересуют — каждый день пространство заполняют новые реалии.

Ну так вот, после небольшой, но тяжёлой и непривычной для меня физической работы строительным инструментом слегка заныло левое плечо. Ну, заныло и заныло. Я даже внимания не обратил — думал, поноет и пройдёт. В это же время вся моя семья болела уходящим штаммом ковида, который тогда красиво называли «Омикрон».

Что именно послужило пусковым крючком — не знаю до сих пор. Может, лёгкая травма от нагрузки, может, скрытый вирус, а может, и то и другое вместе взятое. Сам я ковидом тогда не заразился, но боли в плече начали стремительно усиливаться. А дальше тихо и незаметно заныло и правое плечо.

Процесс стал резко ускоряться, и жизнь превратилась в кошмар. Дальше — хуже: начали сильно болеть суставы пальцев и кисти рук. Боли стали просто невыносимыми, болезнь развивалась на удивление агрессивно.

Я обратился к врачам. Сделали УЗИ, вынесли вердикт: адгезивный капсулит. Медики развели руками и сказали, что нужно делать кортикостероидные инъекции в плечи, всякие блокады, но, учитывая мою ситуацию, быстрого излечения никто не гарантирует. Всё это может затянуться на долгие месяцы и годы. Оптимизма в их голосах точно не было.

Я полностью «сидел» на обезболивающих — тогда моим спасением был Advil (Ibuprofen 400). Навалился тягучий, жуткий страх от безысходности. В голове крутилась одна и та же мысль: «Неужели с этим придётся жить всю оставшуюся жизнь?»

Глава 3. Бытовой ад и внезапный поворот

Кошелёк достать из заднего кармана брюк не могу — пронзает дикая боль. Помыть голову невозможно, руки просто не поднимаются. Вести машину — сплошное мучение. Элементарно раздеться вечером или самостоятельно снять носки превращалось в невыполнимый квест. Даже простой поход в туалет стал огромной проблемой.

Я сидел на жёстких обезболивающих круглые сутки. Пальцы рук почти перестали слушаться и сжиматься в кулак. Заснуть — это отдельная история: как только принимаешь горизонтальное положение, плечи начинают выкручивать с невероятной силой. Но самый кошмар начинался под утро. Каждый день, стабильно в 5–6 часов утра, я просыпался от дикой, разрывающей боли в суставах. Такие дела...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.