

Эдуард Сергеевич
Первушкин

Принципы здоровья. Введение

Октябрь 2018г.



Эдуард Первушкин

**Принципы здоровья.
Введение. Октябрь 2018 г.**

«Издательские решения»

Первушкин Э. С.

Принципы здоровья. Введение. Октябрь 2018 г. /
Э. С. Первушкин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936397-8

Доктор Первушкин Э. С. является действующим врачом-osteопатом, а также преподавателем Кубанского института остеопатии и холистической медицины, г. Краснодар.

ISBN 978-5-44-936397-8

© Первушкин Э. С.
© Издательские решения

Содержание

Содержание	6
Принципы здоровья	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Принципы здоровья. Введение Октябрь 2018 г.

Эдуард Сергеевич Первушкин

© Эдуард Сергеевич Первушкин, 2018

ISBN 978-5-4493-6397-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается тем, кто уже понял, что для создания своей счастливой жизни необходимо брать ответственность на себя за каждый момент своей жизни...

Содержание

1. Принципы здоровья
2. Принципы лечения
3. Взаимодействия
4. На примере боли в шее
5. Принципы отношений в паре

Дорогие друзья!

В своей практике оздоровления мы часто сталкиваемся с тем, что люди запутаны и запуганы противоречивой информацией о здоровье. Поэтому я решил повторить общеизвестную информацию. Так сказать, разложить по полочкам... Дальнейший текст будет упрощённым изложением физиологии и нейрофизиологии для понимания сути процессов в организме. Если кому-то покажется слишком простым изложение, можете обратиться к научным источникам и насладиться научным языком.

Принципы здоровья

Здоровье – это просто. Потому что конкретно. И для качественного лечения совершенно необходимо понимать эту конкретику. Мне нравится такое определение здоровья – это ощущение физического и душевного благополучия. Если болит коленка или поясница, а по результатам обследования всё в порядке, вряд ли кто-то скажет, что человек здоров. Если физическое состояние хорошее, а человек в стрессе (например, неприятности на работе, ссора с другом и прочее), то вряд ли это похоже на состояние здоровья.

Поэтому ощущения – это самый точный индикатор. Ощущения – это очень важно. Только они нам подсказывают, что для нас хорошо, а что – не очень. Касается ли это еды, одежды, других людей или обстоятельств, только ощущения оставляют нас в контакте с реальностью. Представьте, что рука попала в кипяток. Боль, то есть симптом, сообщает о неблагополучии. Тогда можно что-то предпринять, чтобы сделать себе хорошо. Если же боль отсутствует, то рука погибнет, а, возможно, и вместе с хозяином руки. То же касается и виртуального «кипятка», который живёт исключительно в мыслях.

Я часто встречаю людей, которые разобщены со своими ощущениями, то есть с реальностью. Иногда люди настолько в «голове» (ментальны, то есть в мыслях), настолько в стрессе, настолько не в контакте с собой, что не чувствуют даже базовых потребностей жажды и голода.

Некоторые люди могут не пить воду вообще! При этом некоторые полагают, что чай, сок или напитки восполняют потребность в воде. Но это не так! Всё, что имеет вкус, цвет, запах, организм воспринимает как еду. Физиологи утверждают, что потребность в воде для взрослого человека порядка 3—4 литров в день. Вспомните, мы на $\frac{3}{4}$ состоим из воды! Вода играет важную роль в жизнедеятельности организма. О каком здоровье может идти речь, если отсутствует один из важнейших компонентов?!

Некоторые люди обедают лишь потому, что пришло время обеда, а вовсе не по потребности. Некоторые люди даже не могут почувствовать, что хочется съесть. А ведь эти ощущения прямая подсказка о нуждах организма в конкретных веществах!

Что уж говорить о более тонких ощущениях? В то время как эти ощущения – прямой диалог с окружающим миром! И учиться этому не надо, мы это уже умеем. Остаётся только слушать себя и тогда никто не сможет вас запутать и убедить в «белом», показывая на «чёрное». Всего лишь необходимо перестать суетиться, умерить Эго (испуганный интеллект, напичканный опытом прошлого, которого уже не существует, кроме как в голове), доверять своему истинному Я (когда-нибудь напишу более подробно о слоях информации то, что знаю) и открывать красоту, простоту и сложность окружающего Мира! Чем более тонкими будут ощущения, тем удивительнее открытия...

Может быть тогда вас будут удивлять замечания людей о том, что вы слишком много витаєте в облаках. Причём от людей, чей взор более ограничен, чем ваш, и уж точно витающими в своих мысленных фантазиях. Вы можете удивляться тому, что видите, иногда это может больно ранить, иногда восхищать фантастичностью и тонкими взаимосвязями. И уж вряд ли вы захотите закрывать глаза, как ваши советчики, на постоянные простуды ребёнка, как муж ходит «налево», предпочитая считать, что всё хорошо.

На вроде учеников младших классов, которые ознакомились с 4 правилами арифметики и ощущают себя «королями». Иногда настолько «ощущают», что готовы давать советы старшеклассникам по решению задач из алгебры.

Это может выглядеть комично, например: родители ребёнка с аутизмом утверждают, что никакой стрессовой атмосферы в семье нет, но за время непростой работы с ребёнком трижды просили друг друга покинуть кабинет. Но если всё в порядке, – а как мы с вами помним, что это ощущения – то и нечего менять. Тогда невозможно человека переубедить, ведь у него всё хорошо. Можно лишь указать на проблему и, возможно, он обратит на неё внимание. Может быть даже задумается, будет наблюдать, ощущать, анализировать. Возможно, когда-нибудь почувствует неудовлетворённость существующим порядком вещей, а, возможно, появится потребность в изменениях. А до этих пор может ныть по поводу болей в коленке, опухоли в кишечнике, болеющего ребёнка, нескладных семейных или финансовых отношений, но ничего не будет менять в своей жизни, ища волшебную пилюлю. А когда страдание станет нестерпимым, то будет искать свой Путь, ведущий к счастью. Что лишний раз подчёркивает, что симптом – это хорошо, это указатель где человек отклонился от своего Пути.

Поэтому важно помнить, что прежде всякого дела существует план. Сначала мы что-то планируем, потом предпринимаем какие-то действия и получаем закономерный результат (ПЛАН – ДЕЙСТВИЯ – РЕЗУЛЬТАТ). Осознанный или неосознанный план – не имеет значения. Эпигенетики утверждают, что в сознательном мы проводим 1—4% времени, остальное – в бессознательном¹. Подворачивание ноги, опухоль в печени, запор, дорожно-транспортное происшествие и т. д. – это результат воплощения вашего плана.

Есть выражение «все болезни от нервов». Нейрофизиология это наглядно подтверждает. Цепочка СТРЕСС-НЕРВНАЯ СИСТЕМА-ФИЗИОЛОГИЯ-СИМПТОМ известна всем.

Стресс – некая ситуация, которая проживается человеком исключительно индивидуально. Вы наверняка замечали, что к одной и той же ситуации разные люди относятся совершенно по-разному, до противоположностей. И проблема не в ситуации, а в том, как человек проживает ситуацию внутри себя, какими красками раскрашивает ситуацию.

Это проживание ситуации имеет исключительно практическое значение. В зависимости от ощущения переживаемого конфликта будет повреждаться совершенно конкретная зона мозга. Эти взаимосвязи исследовал доктор Хамер на МРТ-граммах головного мозга и создал «научную таблицу новой медицины» (так он её назвал). Эта таблица удивительным образом повторяет и дополняет информацию, которую мы можем увидеть в литературе по метафизике болезней, в традиционной китайской медицине. Например, увольняют людей с работы: один будет переживать как девальвацию (ощущение «я не чувствую себя ценным») и повреждение мозгового реле в белом веществе мозга и нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата; другой может переживать как потерю своей территории с повреждением мозгового реле в сером веществе мозга правого полушария и поражением артерий сердца; кто-то может переживать как пятно позора вплоть до развития меланомы; а кто-то может сказать «о, давно мечтал заняться новым делом!» и тогда проблем не существует.

Кроме того, в биологии проблемы времени не существует. Не важно произошла трагедия 3 дня назад, 3 года назад, 33 года назад или даже в жизни дедушки (трансгенерационные конфликты, то есть через поколения). Скажите человеку: «Что произошло 26 июня 1997 года?» И человек скажет: «Ничего особенного, было лето». Но если в жизни человека произошла тра-

гедия, он скажет: «Было утро, на окне шевелились розовые занавески, ссора с мужем, он отвесил мне пощёчину. Даже сейчас, спустя 19 лет, я чувствую, как горит левая щека». Конфликт продолжает жить в системе.

Мозг диктует нервной, сосудистой, эндокринной и прочим системам сигнал как необходимо работать в новых условиях жизни. Меняется физиология, адаптируясь к новым требованиям. Упрощая физиологию до двух слов, можно сказать: нарушение кровоснабжения. Любой знает, что там, где есть нормальный приток артериальной крови и отток венозной крови и лимфатической жидкости, будут протекать нормальные обменные процессы, и места для болезни не остаётся.

Развиваются патологические процессы тогда, когда физиология перегружена стрессами и напряжениями, вызывая нарушения в мозге и кровообращении – появляются симптомы. Симптом (будь то повышение температуры тела, рвота, диарея, запор, боль в животе или правой стопе, опухоль в печени, снижение гемоглобина) сообщает о нарушении физиологии, повреждении конкретной зоны мозга (или зон мозга в случае нескольких симптомов) и конкретном стрессе. Даже если речь идёт об ожоге или переломе. И то, что может показаться случайностью, является непознанной закономерностью.

Конечно, необходимо понимать ещё фазы болезни. Доктор Хамер называет их «холодные» и «горячие» фазы болезни. Языком нейрофизиологии это активность симпатического отдела вегетативной нервной системы (симпатикотония) и парасимпатического отдела ВНС (ваготония). Любой, даже не имея медицинского образования, понимает, что во время убегающего от медведя будут одни реакции в организме, а после, в безопасности пещеры, совсем другие.

Знание фаз болезней даёт понимание почему воспаление – это хорошо. Воспаление означает начало восстановительного процесса. Идёт приток жидкостей в повреждённую зону, включая артериальную кровь. Поэтому мы чувствуем боль, видим покраснение зоны, отёк, опухоль, повышение местной и общей температуры, нарушение функции сегмента (необходимо обездвижить зону для заживления). Например, пробежал спортсмен больше обычного – получил стресс, затем у него болят ноги, увеличиваются в объёме, больно двигаться, болезненна пальпация мышц – идёт восстановительный процесс с воспалением. Или попала рука в кипяток – стресс, затем она опухает, отекает – идёт восстановление. Или попал человек в ситуацию, которая «дурно пахнет» – появляется заложенность носа (как если вы попадаете в задымлённое помещение, то возникает защитная реакция – заложенность носа). Или желает человек затормозить развитие ситуации, возникает артрит коленных суставов. Воспаление всегда протекает с участием микробов.

Есть запутанность в понимании роли микробов. Есть мнение, что микробы вредят здоровью. Но давайте подумаем... В нашем теле довольно много клеток, порядка 50 триллионов штук. А микробов в 10 раз больше. И тогда становится понятным, что мы существуем вместе, помогая друг другу. Контролирует деятельность микробов иммунная система. Деятельность иммунной системы, как и любой другой, контролирует нервная система. Микробов внутри нас и вокруг нас мириады.

Некоторые люди говорят: «У меня слабая иммунная система, поэтому я часто простужаюсь.» Давайте задумаемся над распространённой фразой... И посмотрим вокруг. Люди со слабой иммунной системой не болеют, они умирают – пример, СПИД (синдром приобретённого

иммунного дефицита). Поэтому, когда мы видим проявления инфекции, то понимаем, что нервная и иммунная система напряжённо работают. Пока они работают в «штатном» режиме, мы хорошо себя чувствуем. При активизации микробов важно понимать их роль. И, прежде всего, помнить то, что студенты медицинских ВУЗов читают в учебнике по микробиологии: для развития микробов нужна подходящая среда (то есть условия) в организме. А вовсе не микробы формируют подходящую среду.

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.