



Ольга Борисовна
Камашинская

Шаги к здоровью

Этюды новой медицины

Ольга Борисовна Камашинская
Шаги к здоровью.
Этюды новой медицины

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42224859

ISBN 9785449658586

Аннотация

В книге рассказывается о медицинских практиках Востока, йоге, новых веяниях в психологии. О том, как сохранить здоровье и оптимизм.

Содержание

Предисловие	5
ЭТЮД №1. ПОЙМИ СВОЕ ТЕЛО. Начало	6
О мышечной радости	15
Этюд 2. О популярных болезнях	18
Патогенез ОРВИ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Шаги к здоровью Этюды новой медицины

**Ольга Борисовна
Камашинская**

© Ольга Борисовна Камашинская, 2019

ISBN 978-5-4496-5858-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В нашей стране, да и во всем мире, растет число больных. Хронические заболевания все чаще поражают людей молодого возраста. Зачастую болезни протекают атипично, плохо поддаются лечению. И все это происходит на фоне научно-технического прогресса, совершенствования лечебного и диагностического оборудования, развития фармацевтической промышленности, оперативной техники хирургов.

В книге «Этюды новой медицины» я, врач со стажем, попыталась разобраться, почему так происходит. Здесь изложены мои взгляды на причины возникновения болезней, влияние на их развитие биологических и социальных факторов, особенностей психики каждого человека. В книге встречаются спорные места, гипотезы, требующие экспериментального подтверждения. Мне хотелось, чтобы она послужила толчком к размышлению, поиску нового.

Эта книга написана для тех, кто хочет понять, отчего возникают проблемы со здоровьем, нет радости в жизни. В ней намечены пути, идя по которым, человек может сделать свое тело здоровым, ум спокойным, а жизнь интересной.

ЭТЮД №1. ПОЙМИ СВОЕ ТЕЛО. Начало

Все начиналось довольно просто. Моя беременность протекала с токсикозом, угрозой выкидыша. Ребенок родился на месяц раньше срока, молока не было. Дочка верещала. Чтобы не переходить полностью на искусственное вскармливание, мне пришлось усиленно питаться. С ненавистью смотрела на чай с молоком – но пила. От сыра уже вскоре тошнило – но ела. И добилась своего! Кормила грудью до полутора лет. Но во что я превратилась... Тело стало грузным, неуклюжим. Прополощешь пеленки в ванне, а разогнуться потом не можешь. Появились боли в пояснице, суставах, правом подреберье, запоры, депрессия. Когда дочке исполнился год, я поняла – надо срочно восстанавливать физическую форму.

Вспомнила свои 14 лет, когда немного занималась йогой, но из-за травмы вынуждена была прекратить. А тут в руки попала книга Уилмена «Йога – путь к физическому совершенствованию». И я приступила к занятиям. Благо, что для хатха-йоги много не нужно. Полчаса свободного времени в день. Уголок в комнате. Коврик на пол. Ну и, конечно, желание.

Книга Уилмена написана по-американски деловито. Разделы: «Йога для домохозяек», «Йога для работников ум-

ственного труда» и др. Никаких теорий... Но действует! Через полгода регулярных занятий появились стабильные результаты. Вес снизился с 79 до 60 кг. при росте 164 см. Прошли боли в позвоночнике и суставах, восстановилась гибкость, сила мышц. Улучшился иммунитет, работа кишечника. Появились бодрость, хорошее настроение.

Но главное даже не это. Во время выполнения определенных поз (асан), я стала все чаще замечать, как по телу пробегают какие-то потоки в виде приятных волн тепла, иногда озноба. Потом появились и другие, еще более интересные ощущения. Тогда я не понимала, что это такое. Но возник жгучий интерес. Как это я, врач с десятилетним стажем, и не могу понять природу непонятных ощущений. Стала читать литературу. Сначала по йоге, потом по индийской философии, буддизму. Ну а дальше – больше.

Это были 90-е годы. На книжный рынок рекой потекла неизвестная прежде литература. Информационный бум! Когда мы учились в мединституте, то на лекциях даже не упоминались такие понятия, как гештальт-терапия, дианетика и многое другое. А тут, на книжной ярмарке, у ДК Чкалова, по субботам такое изобилие потрясающей литературы по разной тематике, от Гумилева до Адлера. Стало интересно жить. По субботам тратились последние деньги. Но зато открывался неведомый ранее мир.

А потом начались свои эксперименты. И снова книги. Пришлось пересматривать свое отношение к медицине, да

и все мировоззрение в целом Стали возникать все новые вопросы, ответы на которые нам еще только предстоит найти.

Йога.

У некоторых сложилось такое впечатление, что йоги – это скелетообразные люди, истощенные голоданием и вычурными позами, способные спать на гвоздях, глотать шпаги и находиться по несколько недель в ящиках под землей без пищи и воды. Конечно, нет. Все гораздо сложнее. Йога – это философия. Йога – это отработанная веками, самая совершенная в мире система физического, интеллектуального и духовного самосовершенствования человека.

Первая ступень – правила внешнего поведения и контроля над собой: «не причини вреда», «не лги», «не кради», и т. д. Это – предварительная нравственная подготовка.

Вторая ступень: хатха-йога. Это как раз. и есть те самые позы (асаны). В отличие от всех остальных видов спорта, где главное – движение (бег, аэробика, игры), в хатха-йоге нагрузка не динамическая и даже не статическая, как в атлетизме и культуризме. В асанах совсем другой смысл. Эти позы выравнивают энергетические потоки организма.

По поверхности тела постоянно циркулируют потоки заряженных частиц. Кроме того, физиками сейчас разрабатывается теория солитонов -сгустков особой биологической энергии. На коже у человека расположены точки в виде линий (меридиан), связанные с разными внутренними органами. Многовековая практика иглоукалывания (акупунктуры) показала лечебную эффективность воздействия на эти точки. По современным исследованиям японских ученых, существуют мельчайшие связующие каналы типа световодов, между акупунктурными точками и внутренними органами. Именно по ним идет энергия в виде потоков с кожи человека на его внутренние органы и обратно.

Диагностика по Фоллю как- раз дает информацию о состоянии органов, соответствующих исследуемым точкам. Иглоукалывание и точечный массаж помогают по ним целенаправленно посылать дополнительную энергию в больные органы.

Как известно, ЭКГ (электрокардиография) регистрирует прохождение электронных потоков по сердцу, обеспечивающих ритмичность его работы. Электроэнцефалография информирует об электрических импульсах мозга. А движущиеся электронные потоки создают электромагнитное поле, биополе организма.

Человек здоров, когда энергия по всем органам, тканям, мышцам проходит свободно, без задержек. Но у большинства людей из-за нашей неестественной жизни образуются нарушения в проходимости каналов, завихрения энергетических потоков, нарушается быстрая и бесперебойная подача энергии туда, куда нужно.

Постепенные изменения на энергетическом, полевом уровне, за счет недостаточного обеспечения энергетики органов, ведут к органическим поражениям, болезням. Сначала дискинезия желчных протоков, потом стаз желчи, холецистит, желчно – каменная болезнь.

Биополе человека осуществляет его энергетическую связь с миром, оно является его защитной оболочкой, несет в себе информацию его структуры, энергетически обеспечивает организм.

Чакры – сегментарные центры в биополе человека, они являются резервуарами энергии. Почему так много акупунктурных точек на стопах человека? Через эти точки осуществляется энергетическая связь с землей. Поэтому полезна ходьба босиком на природе. Через акупунктурные точки на ушах, во рту, глазничных областях, идет поступление энергии и информации из окружающей среды.

Сейчас в арсенал современного лечения входят биопотенсеры, электронные таблетки, лептонные психогенераторы. Это все приборы, выравнивающие энергетические потоки, биополе человека. Но они дают только временный эффект. А занятия хатха-йогой дают более стойкие изменения. Они значительно повышают энергетику. При разных асанах снимаются мышечные зажимы, освобождаются потоки заблокированной энергии, восстанавливается их свободное течение по всему организму. Вновь появляются утраченные ощущения своего тела. Происходят гормональные изменения – все железы внутренней секреции начинают работать лучше и слаженней. Улучшается кровообращение. За счет дополнительного выброса эндорфинов и появления мышечного чувства, растет ощущение радости и уверенности в себе. Приятные волны, проходящие по телу человека, занимающегося йогой, как раз и есть ощущаемые энергетические (пранические) потоки.

По понятиям йогов, прана – это жизненная энергия. От праны человека зависит его тонус и здоровье. Продвинутые йоги не болеют, но за полгода до смерти они начинают чувствовать снижение и уход своей праны и постепенно готовятся к главному событию жизни.

Повысить энергетику организма можно не только асанами. Большую роль здесь играет дыхание. Следующая ступень

йоги – это пранаяма, совершенствование в дыхании. У йогов существует более 100 разных видов и способов дыхания, которые они используют в различных целях (для лечения, для повышения энергетики, для контроля своих эмоций и т.д.).

Если взять для сравнения популярные у нас системы дыхания – Бутейко, Сидельниковой и других, то у них используется всего по 2—3 вида дыхания, причем без особого дифференцирования, кого и как лечить! А у йогов это целая наука, кому, когда и как надо дышать, Так всего за 5 минут особого дыхания можно подавить свой гнев и возбуждение или другим дыханием согреться в мороз. Но заниматься пранамой самостоятельно нужно очень осторожно, чтобы себе не навредить. Пранаяма улучшает дыхание, кровообращение, помогает сохранить внутреннее спокойствие.

Следующая ступень – пратьяхара, концентрация внимания на органах чувств, ощущениях. При этом обостряется восприимчивость, улучшается память, внимание, повышаются интеллектуальные возможности, йог учится контролировать свои эмоции и желания.

Обобщая, можно сказать, что лечебный эффект первых ступеней хатха-йоги заключается в выработке стойкого иммунитета, нормализации веса, снятии боли в суставах и повышении их гибкости, омоложении позвоночника, улучше-

нии дыхания, кровообращения, пищеварения, в повышении настроения и жизненного тонуса.

Современный человек зачастую оторван от ощущений своего тела (кроме спортсменов, танцоров, «качков», работников физического труда). И ощущать тело большинство начинает только тогда, когда оно болит. А йога помогает восстановить внутренний информационный поток от мышц, органов и тканей. Лучше ощущать свое тело – больше радости, больше самоконтроля. Можно чувствовать неполадки на самой ранней стадии и регулировать свое состояние.

Йогой можно вылечить даже хронические заболевания, избавиться от лекарственной зависимости, не тратить деньги на лекарства, а время на врачей. Об этом хорошо написано в книге Шивананда «Новый взгляд на традиционную йога-терапию».

Да, йога – это прекрасная оздоровительная система, но, видимо, не каждый может ей заниматься. Одно время многие знакомые стали живо интересоваться моими занятиями. И я решила им помочь, купила несколько экземпляров книги, с которой начинала сама, и подарила семи своим знакомым. Все – люди, следящие за своей внешностью, с высшим образованием, хорошо одевающиеся. Но, увы, занятия по системе у них всех длились от трех дней до трех месяцев.

Мало кто у нас пытается следить за своей физической формой. Да и реклама меня умиляет. «Никаких диет! Никаких физических упражнений! Одна таблетка в день – и вы стройны и привлекательны!» Потребительское отношение – получать все извне – из таблеток, от лечения в больницах и на курорте. Ладно, до 25 лет человек может неплохо жить за счет своих врожденных сил, здоровья и энергетических ресурсов, данных ему родителями. Ну, а после 30 лет здоровье надо зарабатывать. На халяву редко кто будет здоров в сорок, а тем более после 50 лет.

О мышечной радости

Когда животное или человек испытывает стресс, то начинают выделяться гормоны коры надпочечников, адренокортикоиды, так называемые гормоны «борьбы и бегства». Они вызывают напряжение мышц, учащенное сердцебиение. Организм готов к активной деятельности, но человек блокирует эти свои действия. Он не начинает драться со своим обидчиком-начальником и не убегает к себе домой, а, сдержав гнев, продолжает работать. И сердце зря бешено гоняет кровь по сосудам, и пальцы напрасно сжимаются в кулаки, а мозг переполняется кровью.

Подавленные эмоции не только вызывают сердечно-сосудистые заболевания, в том числе гипертонию, инфаркт миокарда, атеросклероз. Они ведут к гормональным нарушениям, инсультам, неврозам.

Кроме того, часто подавленные эмоции: гнев, страх, сексуальное желание, вызывают мышечные зажимы (блоки) в определенных участках тела, ригидность мышц. Формируется «мышечный панцирь» – термин, который ввел Вильгельм Райх.

У этого немецкого психотерапевта интересная биография. Одно время, в начале 30-х годов, он увлекся марксизмом и пытался соединить идеи социализма и психотерапию.

За что был изгнан в течение года и из компартии, и из психотерапевтического общества. А вскоре он был вынужден вообще уехать из нацистской Германии. Свои исследования ученый продолжил в США.

Райх пришел к выводу, что защитный мышечный панцирь организуется в семь слоев, все зависит от того, какие эмоции чаще всего подавляет человек. Так, например, гнев ведет к блоку мышц спины, при этом прогрессирует грудной остеохондроз. Подавленный плач, крик, вызывают блокировку мышц шеи, языка, что может привести к заиканию.

Лечение состоит в снятии блокировки мышц специальными физическими упражнениями, массажем, особым дыханием. При этом высвобождаются эмоции, заблокированная энергия. Человек чувствует себя обновленным, бодрым. Тот же эффект достигается хатха-йогой, только происходит это постепенно.

А умер Вильгельм Райх в американской тюрьме от инфаркта миокарда, куда был заключен за свои разработки в области аккумуляторов оргонной энергии человека. Он пришел к выводу, что космическая энергия функционирует в живых организмах, управляя физиологией и психикой. И назвал эту энергию – оргонная.

Ученик Райха Лоуэн продолжил опыты и ввел новый термин- биоэнергетика. А по сути дела биоэнергия -это Прана, жизненная энергия, открытая тысячи лет назад йогами.

В Китае эта энергия носит название «ци». Много разных названий, а явление одно.

Энергия Космоса- Прана дает жизнь всему живому на Земле. Но своей праной, в отличие от животных, человек может управлять. Повысить прану можно тренировками, а можно извести на нет и стать развалиной в 40 лет.

Не все захотят или смогут заниматься хатха – йогой или пройти курс психотерапии, ориентированной на тело по Райху и Лоуэну. Но это и не обязательно. Прислушайтесь к себе! Что вы хотите? Что любите? Плавание? Бег? Спортивные игры? Работу на свежем воздухе в саду? Туристические походы? Лыжные прогулки?

Любая двигательная активность, приятная для вас, поможет снять влияние стресса, заблокированные эмоции. Уйдут излишки гормонов, очистятся сосуды, восстановится кровообращение. Ваше тело не будет зажато мышечным панцирем и формирующимися на этом фоне заболеваниями. Оно станет свободным и легким. И вместо напряжения вы получите радость движения, мышечную радость здорового тела. Не забывайте, что тренированный организм легче переносит любые физические и психические перегрузки, стресс.

Этюд 2. О популярных болезнях

ствующую заболеванию.

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.