

Ксения Нефедова

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ

**ЗОЖ**

15 ЛЕТ НЕВЕРОЯТНЫХ  
ЭКСПЕРИМЕНТОВ



**Ксения Нефедова**  
**К чему приводит ЗОЖ: 15 лет**  
**невероятных экспериментов**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48819242](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48819242)  
ISBN 9785005088536*

**Аннотация**

Почему одни заболевания поддаются излечению, а другие так и остаются в хронической форме на всю жизнь? Как найти своего доктора, систему питания, телесную практику и выстроить гармоничный уход за своей кожей? Автор искала ответ на эти вопросы и в классической медицине, и в метафизике. Книга является результатом 15-летних невероятных экспериментов поиска здоровья. Благодаря ярким живым примерам из собственной жизни, чтение становится легким и захватывающим.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Медицина – целостный подход	8
«Я не знала, что медицина может быть такой...»	12
Что мне дало моржевание?	19
Знакомство с мануальной терапией	22
Как мы справились с кривошеей	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **К чему приводит ЗОЖ: 15 лет невероятных экспериментов**

**Ксения Нефедова**

*Редактор* Екатерина Андреева

*Редактор* Юрий Нефедов

*Корректор* Елизавета Лаврищева

*Дизайнер обложки* Виктория Зуйкова

© Ксения Нефедова, 2019

© Виктория Зуйкова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-8853-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Предисловие

Дорогой читатель, я благодарю тебя за то, что ты выбрал эту книгу!

Для кого-то ЗОЖ – это модное веяние, желание быть в тренде и идти в ногу со временем. Но для меня здоровый образ жизни – это поиск себя, обращение к внутренним ресурсам организма, путь к здоровью. Он привел меня к невероятным открытиям, которыми я хочу поделиться. Но для начала хочу представиться и рассказать, с чего все началось.

Меня зовут Ксения Нефедова. Более 15-ти лет назад мое здоровье пошатнулось. Я часто падала в обмороки, испытывала сильные боли в животе и не могла есть яблоки, поскольку они вызывали сильнейшие рези. Тогда я поняла, что с этим нужно что-то делать. Нельзя пускать все на самотек. И я начала ИСКАТЬ способы помочь себе.

За это время я перепробовала множество техник по работе с телом и сознанием, познакомилась с целым кланом врачей-натуропатов разных специальностей, улучшила здоровье методами нетрадиционной медицины, экспериментировала с различными системами питания, училась медитации, дыхательным техникам и нашла для себя идеальную концепцию косметического ухода.

Все, о чем я расскажу на страницах этой книги, является исключительно моим личным опытом. Все техники и мето-

дики, о которых будет идти речь, я получила благодаря моим наставникам в сфере здоровья – медикам, косметологам и другим людям, чьи профессии связаны с поддержанием чистоты тела и сознания. Я пропустила все эти техники через себя, день за днем проживая с ними свою жизнь. И делала это под чутким наблюдением моих докторов.

Восемь лет назад я открыла свой первый бизнес – интернет-магазин натуральной косметики. И это дало мне доступ к обучению у косметологов, визажистов и колористов международных брендов. Передо мною открылся новый, неизведанный ранее мир – мир натуральной и органической косметики. Особо ценно было то, что я имела возможность увидеть «начинку» косметических марок, пропитаться концепциями экобрендов, «пощупать» их изнутри.

После продажи магазина я завела экоблог, который позволил мне заниматься двумя любимыми вещами – рассказывать про натуральную косметику, свой ЗОЖ и брать интервью у эко-производителей. В инстаграм меня можно найти как @bellablogger. Мой опыт не остался незамеченным – мне каждый день стали приходить сообщения с вопросами про уход за собой, косметику, питание. Люди просили порекомендовать врачей, специализирующихся на естественных методах восстановления здоровья. Но чаще всего мне задавали вопросы типа «как тебе удастся так выглядеть, что ты для этого делаешь?». И когда такие вопросы накопились, я поняла, что просто ОБЯЗАНА систематизировать свой опыт

и поделиться им с другими людьми! Так возникла идея написания этой книги.

Но между идеей и ее реализацией лежит целая пропасть! Признаюсь честно, эта книга далась мне с большим трудом. Рассказывать буду не в логической последовательности, как я проживала этот опыт, а сгруппировав материал по темам «здоровье», «красота», «питание» и т. д. Мне кажется, так удобнее и легче воспринимать информацию.

Я никого не призываю повторять мой путь: заниматься теми же практиками, обращаться к тем же специалистам. Долгие годы изысканий привели меня к выводу, что не существует одной-единственной системы здоровья, подходящей всем людям на свете. Но если благодаря этой книге ты найдешь «ту самую», подходящую именно тебе практику, я буду считать, что цель моя достигнута!

# Глава 1. Медицина – целостный подход

Все началось с боли... Мне было 11 лет, когда у меня внезапно начала болеть голова. Боли случались часто и длились долго. Когда родителям стало понятно, что само собой это не пройдет, меня отвели к врачу в детскую поликлинику. В этот момент состоялось мое сознательное знакомство с официальной медициной. Последовали осмотры разных специалистов, анализы, обследования сосудов головного мозга и другие медицинские манипуляции. Карточка пухла на глазах, но ясности не прибавлялось. Установить причину болей медикам не удалось. Последний специалист, к которому я попала на прием с кипой исследований, был невролог. Она долго изучала мой анамнез и, в конце концов, взяв меня за руку, отвела в соседний кабинет...

Прошло 12 лет.

Я окончила институт с красным дипломом по специальности «Управление персоналом» и устроилась на работу моей мечты. Это была крутая компания по подбору персонала, попасть в которую без опыта уже было огромной удачей. Мне нравилось каждый день входить в роскошный бизнес-центр, подниматься по лестнице на третий этаж, сидеть в шикарном офисе в центре Москвы, находиться в окружении крутых лю-



дей в деловых костюмах. На работе постоянно проходили тренинги, обучающие курсы. Регулярное повышение квалификации и обмен опытом с коллегами позволял адекватно оценивать результаты своей работы и наблюдать за собственным ростом. Одним словом, меня все восхищало!

Работа так нравилась, что все простуды, как и большинство коллег, я переносила «на ногах». Работала по выходным, до начала рабочего дня и после. Мой внутренний трудоголик ликовал от возможности самореализовываться, делать круто то, что я умею, и учиться делать еще круче!

Пока однажды... я не «свалилась» с температурой под 40. Это был первый раз, когда я не смогла выйти на работу по состоянию здоровья. Я вызвала врача на дом. Мне повезло – врач оказался с «наметанным» глазом. По состоянию моего языка она определила обострение гастрита.

«Какое еще обострение??? Я делаю прекрасную карьеру в наикрутейшем агентстве! Болячки мне не нужны», – было первой моей мыслью.

Ах, да, обострение гастрита... Еще в институте я перешла на раздельное питание, поскольку у меня периодически болел желудок... Неделью спустя я еще сидела дома на больничном и обдумывала план действий по скорейшему восстановлению своего здоровья.

К счастью, у меня была корпоративная страховка от моего агентства, и я смогла пройти обследование в таком же крутом, как и моя работа, частном медицинском центре Моск-

вы. Последовали бесконечные анализы, гастро- и колоноскопии, осмотры специалистов, УЗИ и прочие манипуляции. За короткое время меня обследовали с ног до головы. И к моему огромному изумлению, кроме гастродуоденита, был обнаружен еще колит, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, хеликобактерия и анемия от нехватки железа и витамина В12.

Несколько месяцев целенаправленного лечения и дробного питания под наблюдением лучших специалистов Москвы ничего не дали. Таблетки приходилось глотать горстями, одни – до еды, другие – после. От приема прописанного препарата железа начали портиться зубы. Разом на всех зубах начался пришеечный кариес. Мне только 23 года! А у меня уже нет ни одного здорового зуба. Все – залеченные!

Энтузиазм в работе стал падать. Не успеваешь зарабатывать денег, как нужно тратить их на лечение. Ситуация с ЖКТ и анемией не улучшалась и я, посоветовавшись с лечащим врачом, отправилась на лечение минеральными водами в Карловы Вары.

Я жила в специализированной гостинице, которая выполняла функции санатория. Она была снабжена не только большим бассейном под открытым небом, но и душем Шарко, массажными кабинетами, электрофорезом и другими лечебными кабинетами. При заезде меня принял врач, внимательно выслушал мои жалобы, посмотрел анализы и назначил мне курс лечения.

Через две недели я вернулась домой, повторила все анализы и обнаружила, что ничего не изменилось. Дальше так продолжаться не могло. Я уволилась. И вместе с этим потеряла возможность лечиться в этом медицинском центре. Но какая разница? Ведь такое лечение не помогало. Я не знала, что делать...

Прошел еще год.

Я, беременная, пришла на занятия танцем живота. Знакомая располагающая обстановка. Все девочки как родные. Ну, конечно, уже два года занимаюсь на курсе «Танец души» Натальи Шестыревой. Перед занятием была традиционная получасовая беседа и чаепитие. Я у девочек спрашиваю, можете порекомендовать акушера-гинеколога? Я в положении, хочу наблюдаться у проверенного доктора. Тут же – контакт.

Доктор – строгая женщина, опытный акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук. У самой четверо детей. Вегетарианка со стажем. Подход к медицине – целостный.

Какой-какой подход???

## **«Я не знала, что медицина может быть такой...»**

Знакомство с этим доктором перевернуло мое сознание. Я не знала, что медицина может быть такой... человечной, сострадательной, требовательной, осознанной, всеобъемлющей. Одним словом – холистической.

У нее на приеме все было не так, как у обычного врача. Все кабинеты, в которых она вела прием, отличались уютом и умиротворением. Если на прием я попадала к ней первой, она, не торопясь, зажигала свечи, включала аромалампу. Разбросанные на полу коврики и журналы говорили о том, что доктор занимается йогой. Шкафы всегда были наполнены медицинскими книгами, а на диване было много мягких подушек. При необходимости она никогда не стеснялась достать книгу лекарственных растений и поискать в ней нужное название. Самая толстая книга, стоявшая у нее на полке, называлась «Женское тело – женская мудрость».

Обстановка была домашней и располагающей. Здесь я точно знала, что меня выслушают, тщательно изучат анализы и результаты диагностики и не оставят один на один с моими болячками. Но не только обстановка была необычной. Сам прием сильно отличался от того, к чему я привыкла до этого. Встреча с доктором начиналась обычно с диагностики. Я брала в руки металлические трубки, которые были подклю-

чены к аппарату, а доктор с помощью специального датчика точечно обследовала руки и ноги. Это был вегетативно-резонансный тест (ВРТ) – один из методов электропунктурной диагностики, основанный на методе Фолля. Такая диагностика исследует как функциональное состояние отдельных органов и систем, так и всего организма, путем сравнения частотных колебаний здоровых и больных клеток. На основании данных ВРТ врач строила график, по которому могла определить, есть ли у меня улучшение или обострение в тех или иных органах и системах организма. Но кроме этого метода диагностики, она назначала и традиционные методы исследования – анализы и УЗИ. И по совокупности данных обследований уже делала выводы о состоянии моего организма.

Ее лечение уже весьма отличалось от привычного. К примеру, каждый раз она прописывала мне прием ванн с морской солью и травяными экстрактами, в зависимости от самочувствия. Она настаивала на том, чтобы я ходила в бассейн, в то время как в женской консультации врач пришел в бешенство, когда я попросила выписать мне справку для бассейна (я была на седьмом месяце беременности). Она не придерживалась распространенного принципа «завяжи да лежи», наоборот, настаивала на двигательной активности до последнего дня беременности. И строго спрашивала на приеме, сколько я двигаюсь, хожу ли в бассейн.

Большое внимание она уделяла фитотерапии, прописывая

мне прием лекарственных трав. Например, для предотвращения кровопотери после родов мне было назначено пить крапиву, для урегулирования высокого давления – пустырник. Лекарственные растения обладают огромным целебным потенциалом, но нужно знать, где они были выращены. Если в дикой природе где-то на Алтае – это одно дело, а если в черте города в загазованной местности – уже другое. Доктор считала, что аптечные травы «пустые». И приходилось искать настоящие лекарственные растения у травников или в специализированных аптеках.

Вместо аптечных витаминов для беременных и таблеток она назначала прием натуральных витаминов и биологически-активных добавок (БАД) в хелатных формах и гомеопатию. Благодаря ей я познакомилась с гомеопатическими препаратами немецкой фирмы WALA, которая производит косметику Dr. Hauschka (о ней расскажу в пятой главе).

Питание и питьевой режим также не ускользал от внимательного глаза моего необычного доктора. При болезненных обострениях заболеваний ЖКТ она тщательно прописывала мне меню на завтрак, обед и ужин. И всегда держала на контроле, сколько я пью чистой воды.

Единственное, чего она никогда не назначала, это антибиотики. В крайних случаях она прописывала пить цитросепт – вытяжку из семян грейпфрута, которую можно считать природным антибиотиком.

Я наблюдала свою первую беременность у доктора Лизы

(здесь и далее имена всех докторов изменены) и одновременно в обычной женской консультации. Циничность традиционных медиков порой удивляла так сильно, что на выходе из поликлиники я забывала закрыть рот. Меня поражало их стремление во что бы то ни стало «подогнать» мои медицинские показатели под общепринятые нормы, при этом они нисколько не интересовались, как на мне и ребенку отразятся прописанные манипуляции. Каждый раз при посещении районного гинеколога на поздних сроках беременности я писала отказ от госпитализации. Доктор просто не знала, что делать в конкретных случаях с изменениями в моем организме, и наилучшим вариантом видела «пристроить» меня в больницу. Я же, наблюдаясь у Лизы, уже начинала понимать, что в организме работают компенсаторные механизмы. И если, к примеру, повышается артериальное давление, это означает, что оно компенсирует другую дисфункцию, в целом помогая организму выносить беременность. И бессмысленно снижать давление таблетками, не разобравшись с причинами его возникновения. Пока районный гинеколог пыталась положить меня в больницу, доктор Лиза назначила доплерографию, чтобы оценить, есть ли риски для ребенка.

Допплерография – это такой метод УЗИ, с помощью которого врач регистрирует и оценивает параметры тока крови в крупных сосудах плода и матки: в артериях матки, в пупочном канатике, в средней артерии мозга плода, в венозном протоке и других.

Когда УЗИ Допплера показало, что все хорошо и на ребенка мое повышенное давление влияния не оказывает, Лиза прописала мне курс вибрационного массажа, целью которого было успокоить мою нервную систему. Поскольку, как она предположила, давление у меня повышалось на нервной почве.

После вибрационного массажа я «выплывала» из кабинета массажиста успокоенной и уравновешенной. Это весьма необычная методика работы с телом беременной, когда специалист руками создает в твоём теле микроволны, медленно покачивает части тела. Насколько я сейчас понимаю, тело улавливает эти колебания и подстраивается под них, тем самым восстанавливая нервную систему.

После рождения ребенка Лиза стала нашим семейным врачом, так как её подход к здоровью кардинально отличался от всего, что я видела до этого, и, главное, он помогал находить выход из любых ситуаций со здоровьем.

Однажды у меня начались сильные приступы боли в животе. Боль была такой сильной и резкой, что я просто каталась по полу. Ночью у меня начался бред – я понимала, что произношу какие-то слова, но не могу контролировать речь. Утром мне вызвали скорую помощь. Врач осмотрела меня и предположила, что это ОРВИ, а боль в животе – «просто наложилась». Скорая помощь вызвала районного терапевта и уехала. Ко мне пришел районный терапевт, осмотрел, удивился диагнозу ОРВИ, предположив, что врач ско-



рой помощи сошел с ума, и поставил свой диагноз – острый холецистит (воспаление желчного пузыря) и открытая язва желудка. И вызвал скорую помощь еще раз. Я понимала, что с острой болью разбираться нужно срочно и предпочла поехать в больницу, чтобы там получить комплексную диагностику и установить причину непереносимых болей. В больнице меня исследовали вдоль и поперек: взяли анализы, сделали рентген и кардиограмму, провели гастроскопию желудка и прочие манипуляции. После чего сообщили мне, что результаты анализов и исследований... в норме.

*В эту секунду ко мне пришел инсайт о весьма спорной пользе традиционного подхода к медицине.* И я снова оказалась на приеме у Лизы. Она назначила мне другие анализы, которые и показали истинную причину болей – у меня была кишечная инфекция!

*Этот случай открыл мне простую истину – сколько врачей, столько и мнений. И мнения эти появляются прежде всего из-за недостатка информации о пациенте. А недостаток информации порожден ограничениями в системе, которая предписывает в тех или иных случаях ограниченный комплекс анализов и методов диагностики. Те, в свою очередь, не отвечают требованиям конкретной ситуации. Если нет достоверных данных, то нельзя поставить и диагноз. Нет диагноза – нельзя назначить курс лечения. Но на практике все происходит наоборот: недообследованному пациенту обычно назначают лечение, которое не только не воз-*

*действует на причину, но и вызывает побочные действия. В моем случае я просто написала отказ от госпитализации, поскольку поняла абсурдность ситуации. Чем и от чего меня будут лечить в больнице, если все анализы «хорошие»?*

С рождением ребенка заболевания стали сыпаться на меня как из рога изобилия: то обострение гастрита, то воспаление почек, то мастопатия, то кандидоз... Про регулярные простудные заболевания я даже вспоминать не хочу. Тогда доктор Лиза, кроме своего обычного лечения, «прописала» мне закаливания по строго определенной схеме. Закаляться я начала с контрастного душа: одна минута под горячей водой, одна минута под холодной. И так 10—15 итераций. Скоро я так разошлась, что мне этого показалось мало. К тому же от знакомых я узнала про купель с ледяной водой в святом источнике Талеж, куда люди регулярно приезжали «моржевать». И главное: я узнала, что это помогало укрепить иммунитет.

# Что мне дало моржевание?

Располагается источник в Чеховском районе Подмосковья, примерно в 70 километрах к югу от Москвы, рядом с усадьбой Мелихово, в древнем селе Талеж. Там, в окружении взрослых лип с небольшой церквушкой и звонницами, в маленьких деревянных избушках спрятаны две купели: мужская и женская. Работают они круглый год, а температура воды в них всегда одинаковая – не больше пяти градусов.

Источник пользуется огромной популярностью не только у местных, но и у туристов. Мы часто заставляли целые автобусы путешественников. На территории располагается родник с ключевой водой, за которой ежедневно приезжают целые толпы людей.

Для меня оказалось испытанием не само погружение в ледяную воду, а длительное ожидание своей очереди. Оно было настолько мучительным, что у меня зубы клацали. Поэтому мы стали приезжать в Талеж по субботам к открытию, когда совсем не было посетителей.

Купели оборудованы специальными лесенками. Спускаешься по ним в воду, окунаешься с головой три раза и можно выходить. Вот тогда наступает эйфория! Стоишь в центре избушки, а от тебя пар валит. И так хорошо на душе и в теле становится! После окунания мы набирали воду из источника, тут же пили ее и уезжали домой.

В Талеж мы ездили раз в неделю на протяжении целого года, пока у меня не начался сильный токсикоз из-за второй беременности. И все время, пока мы так «моржевали», я ни разу не болела простудными заболеваниями. Чуть только начинала чувствовать, что насморк подступает или головная боль, – сразу ехали в Талеж. Окунешься, вынырнешь и простуды как ни бывало!

*Сейчас я с благодарностью вспоминаю этот опыт купания в ледяной купели. Считаю, именно регулярное закаливание в Талеже помогло мне справиться с частыми простудами. И этому есть физиологическое объяснение.*

При погружении в ледяную воду сосуды сужаются, уменьшается теплоотдача, кровь перемещается из периферийной части во внутренние органы и мозг. Кровь осуществляет транспортную функцию: доставляет кислород, питательные вещества и микроэлементы в клетки организма. Поэтому в момент купания мозг и внутренние органы получают большую порцию кислорода и питания. Это и вызывает эйфорию – непередаваемое ощущение легкости, эмоционального подъема, прилива сил, бодрости духа. Все проблемы отступают на задний план. И начинает казаться, что ты можешь свернуть горы.

После выхода из ледяной воды сосуды начинают возвращаться в прежнее состояние – расширяться. Этот процесс сопровождается выделением энергии, появляется ощущение тепла. Ты стоишь на улице совершенно голым и холод

не ощущаешь.

Кратковременное сужение и расширение сосудов – гимнастика для всей сердечно-сосудистой системы. Кровь начинает лучше циркулировать, клетки – получать больше кислорода и питания. Улучшается обмен веществ, клетки освобождаются от токсинов, улучшается вентиляция легких, что приводит к увеличению гемоглобина, лейкоцитов и эритроцитов в крови. В целом, моржевание оказывает положительное воздействие и на центральную нервную систему. Оно стимулирует работу иммунной системы, защитные силы организма укрепляются. Даже поговаривают, что моржи в пять раз меньше обычных людей болеют простудными заболеваниями.

*Секрет эффективности моржевания для профилактики простуд кроется не только в биохимии человека, но и в регулярности проведения этой процедуры. Разовые погружения в ледяную воду, как, например, на Крещение, я не нахожу полезным с точки зрения здоровья. Организм просто испытывает колоссальный стресс. Но тот же стресс, испытываемый регулярно, становится уже осознанной практикой, которая приносит пользу телу и духу.*

# Знакомство с мануальной терапией

Материнство оказалось для меня настоящим испытанием! Первый ребенок чаще кричал, чем спал. Грудь с приходом молока из третьего размера превратилась в десятый. Такую тяжесть моей хрупкой спине было невыносимо носить – никакие лифы и поддерживающие позвоночник пояса не спасали. Лактостазы сменялись один за другим. Лимфоузлы в подмышечных впадинах воспалились так, что руки нельзя было прижать к телу. У ребенка была кривошея да еще и аллергия. Когда участковый педиатр спросил, что я ем, я ответила: «гречку и творог». «Творог нужно убрать» – был ответ доктора. Творог-то я убрала, но есть жутко хотелось постоянно. Несмотря на постоянный холод, у меня была гиперлактация – молоко лилось через край, грудь болела. Я не успевала менять одни примочки на другие, то на грудь, то на подмышки. Жизнь была полна физической боли, страданий и недосыпа.

Несмотря на непрекращающуюся боль и чувство голода, я была намерена продолжать кормить грудью ребенка во что бы то ни стало. Тогда мой доктор Лиза, продиагностировав меня на своем приборе, предположила, что причина постоянных лактостазов в смещении позвонков, и «прописала» посещение мануального терапевта, а ребенку от кривошеи – кинезиолога.

Мануальный терапевт оказался крупным мужчиной зрелых лет. Ему не нужны были мои анализы, УЗИ и прочие результаты диагностики. Он велел мне глубоко вдохнуть и на выдохе резко повернул шею. Затем то же самое проделал несколько раз с позвоночником. В позвоночнике что-то хрустнуло, и причина лактостазов была установлена. Затем последовало восемь сеансов мануальной терапии, после чего я забыла, что такое лактостазы.

«Болезней много, а причина одна – позвоночник» – слышали такую фразу? Ее приписывают Гиппократу. И именно его считают первым костоправом, который с помощью простукиваний и растягиваний излечивал больных не только от болей в спине, но и от заболеваний горла, почек, мочевого пузыря и органов дыхания. Сегодня этот метод лечения известен как «мануальная терапия». Чаще всего к мануальной терапии прибегают для восстановления опорно-двигательного аппарата и рефлекторных органов. С ее помощью можно лечить остеохондроз, артриты, головные боли, устранять грыжи, протрузии дисков, нарушение осанки, а также проблемы, связанные с работой желудочно-кишечного тракта.

«Мануальщик» с помощью различных ручных техник воздействует на мышцы, суставы, костно-связочный аппарат и внутренние органы.

Как же диагностирует мануальный терапевт? Каждый позвонок тесно связан с определенным органом или систе-

мой организма. Позвоночник состоит из соединенных между собой костных позвонков. Между ними находятся хрящевые межпозвонковые диски. Позвонки выполняют опорную функцию, а диски служат амортизаторами осевой нагрузки, придают позвоночнику гибкость и подвижность. От спинного мозга отходят нервные корешки, дающие ветви к каждому участку тела и ко всем внутренним органам.

Если позвоночник не получает ежедневной необходимой физической нагрузки или есть нарушения осанки, то происходит перераспределение нагрузки на межпозвонковые диски. Позвонки смещаются относительно друг друга, защемляют нервные корешки и сдавливают кровеносные и лимфатические сосуды. Происходит нарушение обменных процессов во всех органах и тканях. Нарушается нормальная циркуляция спинномозговой жидкости как в позвоночнике, так и внутри черепа. Соответствующие участки спинного и головного мозга начинают хуже работать.

В результате нарушений в позвоночнике возникают такие заболевания, как остеохондроз, люмбаго, радикулит, ишиас, миозит, грыжи, кифоз, сколиоз. А также вегетососудистая дистония, мигрень, гипертония, нарушения мозгового кровообращения, кривошея, артрозы, межреберная невралгия и заболевания внутренних органов и систем (сердце, ЖКТ, почки и т.д).

Между внутренними органами и позвонками есть еще связь на уровне мышц. Поэтому при первоначальном нару-



шении функций внутренних органов и систем мышцы начинают «тянуть» позвонки, вызывая их смещение. Смещение позвонков приводит к защемлению нервных корешков и ухудшению кровообращения. Получается замкнутый круг. Одни проблемы порождают другие, хотя внешне болеть могут органы и системы, вроде бы не связанные между собой. Например, боли в сердце может вызвать защемление нервного корешка на уровне первого позвонка в грудном отделе позвоночника. А боль в пояснице может свидетельствовать о нарушениях в области гинекологии. Обычный человек при появлении болей в сердце обращается в первую очередь к кардиологу, а при возникновении проблем в мочеполовой системе к гинекологу или урологу. Мало кому в голову придет искать причину в другом месте.

При диагностике на приеме у мануального терапевта смещенные позвонки дают о себе знать хрустом. Так специалист определяет, функции каких органов или систем в организме нарушены.

Номер позвонка	Соответствие позвонков внутренним органам и системам	Соответствие смещенных позвонков развитию симптомов и заболеваний
ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА		
I	шишковидное тело	головные боли, повышенное артериальное давление, мигрени, нарушения сна
II	Гипофиз	заболевания глаз, аллергии, снижение слуха, обмороки
III	щитовидная железа	невралгии, невриты, угри
IV	Тимус	нарушения слуха, увеличенные аденоиды
V	поджелудочная железа	боли в горле, тонзиллит, ларингит
VI	Надпочечники	боли в шее, в плечах, затылке
VII	потовые железы	гипотиреоз, нарушение подвижности в плечах и локтях
ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА		
I	Сердце	астма, кашель, боли в руках и ладонях
II	Легкие	аритмии, боли за грудиной, ишемия сердца
III	Селезенка	бронхиты, астма, плевриты, пневмонии
IV	поджелудочная железа	камни в желчном пузыре, желтуха, нарушение жирового обмена
V	Печень	нарушение работы печени, желтуха, нарушение свертываемости крови
VI	Почки	гастриты, язвы, нарушения пищеварения

Таблица 1. Взаимосвязи между позвонками и внутренними органами (по книге Л. Ф. Васильевой, А. М. Михайлова «Мануальная диагностика и терапия дисфункции внутренних органов», Новокузнецк, 2002)

VII	тонкая кишка	диабет, язвы, расстройства пищеварения и слуха
VIII	толстая кишка	расстройство пищеварения, икота, нарушение дыхания
IX	Желудок	аллергические реакции, слабость иммунной системы
X	двенадцатиперстная кишка	болезни почек, усталость, слабость
XI	желчный пузырь	расстройство мочеиспускания, хронические заболевания почек
XII	мочевой пузырь	нарушения пищеварения, заболевания женских половых органов, бесплодие
ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА		
I	нервная система	грыжи, запоры, колит, диарея
II	дыхательная система	аппендицит, кишечные колики, боли в бедре и паху
III	система циркуляции	расстройства мочевого пузыря, импотенция, боли в коленных суставах
IV	пищеварительная система	боли в голених, стопах, ишиас, люмбаго, нарушения мочеиспускания
V	выделительная система	отеки, боли в лодыжках, плоскостопие
КРЕСТЦОВЫЙ ОТДЕЛ		
крестец	скелет, мышечная система, репродуктивная система	боли в крестце
копчик	кожа, органы чувств, иммунная система	геморрой, зуд, нарушение функций тазовых органов

*Сейчас, по прошествии многих лет, я понимаю, что эти знания были доступны человечеству на протяжении тыся-*

челетий. И никакой мистики в диагностике мануального терапевта нет и быть не может. Есть только знание того, как устроен человеческий организм. Ну и, конечно, в этом вопросе наиважнейшим фактором остается квалификация такого специалиста. За эти без малого пятнадцать лет я научилась распознавать профессиональных специалистов: гомеопатов, остеопатов, кинезиологов и мануальных терапевтов.

Для новичка критерием оценки мануального терапевта может служить диагностика специалиста. Что может рассказать врач о вашем здоровье после диагностики? Совпадает ли это со сведениями, которыми вы располагаете о себе? Если «мануальщик» просит вас принести ему МРТ, рентген или какое-то еще обследование, то, вероятно, он еще не познал дзен в своей профессии. Опытному доктору все понятно и при минимальном (как покажется пациенту) количестве информации.

# Как мы справились с кривошеей

Кривошеей у ребенка мы тоже исправили. Но уже с помощью другого специалиста – кинезиолога. Для начала хочу рассказать, что такое «кривошея» и чем чревато ее наличие.

Кривошея – это патологическое изменение костно-мышечного аппарата в области шеи, приводящее к неправильной постановке головы у новорожденных или детей постарше. При кривошее голова отклонена вбок и может быть повернута в сторону.

Из-за деформации шеи в результате роста и развития ребенка формируются дефекты скелета и осанки, нарушается симметричный рост головы. Кривошея по частоте занимает третье место среди врожденных заболеваний опорно-двигательного аппарата после косолапости и вывиха бедра. Наиболее часто наблюдают мышечную форму.

Кривошеей видно невооруженным глазом: когда ребенок лежит ровно на спинке – его голова наклонена вбок и никогда не выравнивается.

Это изменение опасно тем, что без адекватной терапии на третьей неделе жизни малыша мышца в шейной зоне уплотняется и укорачивается, а затем атрофируется. Формируются дефекты черепа с его сглаживанием на стороне поражения, асимметрией черепа и патологическим положением головы. При тяжелых поражениях может приподнимать-

ся плечо на пораженной стороне, изменяться глаза, деформироваться лицевой и мозговой отделы черепа. Со стороны спины формируется шейный сколиоз, асимметрия черепа в области уха и шеи, деформируются мышцы.

Конечно, я не хотела бы таких последствий своему ребенку! Поэтому мы срочно обратились к кинезиологу. Это была приятная женщина, которой потребовалось всего три сеанса на первом году жизни ребенка, чтобы полностью исправить недуг. При кривошее очень важно обратиться к такому специалисту как можно раньше. До того как ребенку исполнится месяц. Мы пригласили к себе кинезиолога на первой неделе жизни ребенка. Второй сеанс состоялся где-то через полгода, а третий, когда ребенку было месяцев одиннадцать.

Внешне работа кинезиолога незаметна. При работе с нашей кривошеей специалист двумя руками придерживала головку ребенка и делала едва заметные поглаживания большими пальцами рук. Как будто ничего и не делала. Но шея у ребенка выправилась. Сейчас ему 11 лет, и ничто уже не напоминает, что он родился с кривошеей. Так что же это было: эффект плацебо или волшебство?

# 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.