

# От чего **НА САМОМ ДЕЛЕ** зависит телосложение?

*Опыт и наблюдение*

Николай Илюхин



# **Николай Илюхин**

## **От чего на самом деле зависит телосложение?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63016443](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63016443)*

*ISBN 9785005168054*

### **Аннотация**

Существует суждение, что телосложение и физическая форма в целом зависят прежде всего от питания, наличия физических нагрузок, образа жизни и генетики человека. Однако, имеют место определённые явления, которые ставят эти факторы на задний план и не дают людям обладать красивым телосложением и хорошей физической формой. Всё начинается с нарушения рефлекса на опорожнение кишечника и далее положение дел приобретает ещё более тяжёлый характер.

# От чего на самом деле зависит телосложение?

**Николай Илюхин**

© Николай Илюхин, 2020

ISBN 978-5-0051-6805-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В данной статье я хочу поведать о своих наблюдениях и опыте по поводу телосложения и физической форме людей. Я писал эту статью по принципу минимум текста, максимум информации. Ну что ж, начнём. Существует суждение, что телосложение и физическая форма в целом зависят прежде всего от питания, наличия физических нагрузок, образа жизни и генетики человека. Однако, на личном опыте я понял, что это совсем не так. Вернее сказать, до определённого момента, это действительно так, но потом имеют место определённые явления, которые ставят эти вышеперечисленные факторы на дальний план и не дают людям обладать красивым телосложением и хорошей физической формой.

Расскажу на примере своей истории. Когда я был ребён-

ком, я не занимался физически, у меня не было хорошей физической формы, начиная лет с 10 я стал в меру упитанным мальчиком, у меня была тройка по физкультуре. С 12 лет я стал работать над собой в плане построения физической формы. Я стал заниматься гантелями, растягивать эспандер, качать пресс, научился подтягиваться. К 13 годам я догнал своих одноклассников по физкультуре, полностью сбросил лишний вес. Я стал очень подвижным, мог быстро ускоряться, лазить по различным объектам, стал более сильным. Можно сказать, «мог свернуть горы». Казалось, я навсегда избавился от проблемы физической слабости и неуклюжести.

Однако, далее начались вещи, о которых я и пишу эту статью. С 14 лет у меня нарушился рефлекс на дефекацию (опорожнение кишечника). То есть, при опорожнении выходила только «верхушка» кала, а основная масса не выходила, как бы сильно я не дулся. Как будто «съехал рычаг», то есть, есть зачатки рефлекса на опорожнение, я дуюсь, но сила прикладывается куда-то не туда. Даже когда я делал себе клизмы, из-за этого состояния я не мог выпустить даже воду, когда дулся. Со временем, я нашёл способ, чтобы слить воду – нужно расслабиться, тогда вода выходила, но с обычным калом такое не пройдёт. В результате, я ходил с забитым кишечником. Забегу вперёд и скажу, что причину данной проблемы я связываю с началом занятия онанизмом (эта гипотеза для меня подтвердилась несколько раз, когда она под-

твердилась второй раз я опишу ниже). У меня стала возникать тупая боль в животе при движении (стало дискомфортно двигаться), я уже не был таким подвижным. Я сильно похудел (уже не то что не было жира, но и мышцы сильно высохли), соответственно, стал слабым, моей хорошей физической форме пришёл конец. При этом у меня сильно усилился аппетит, я стал есть раза в 2 больше, чем я ел до этого – я связываю это с тем, что кишечник был постоянно забит, пища плохо усваивалась, вследствие чего в кровь не поступали питательные вещества и был постоянный голод. Кроме того, голод мог возникать ещё в следствие того, что в мозгу постоянно был запущен некоторый процесс, который и вызывает это чувство заплывания в голове и подавляет рефлекс на опорожнение кишечника (как показывает практика, когда работает мозг, есть также начинает хотеться сильнее, так как на работу мозга тратится энергия). При этом я оставался очень худым, мой живот оставался плоским, сколько бы даже самой калорийной пищи я не съедал. Когда я пытался тренироваться, то мышцы не росли, а наоборот, рвались и болели, плюс в этом состоянии при физических нагрузках отдавало немного болью в голову. И вообще довольно часто начались ощущения некого «заплыва», затекания в голове (особенно это проявлялось при физических нагрузках). Эти ощущения в голове не были сильными и болезненными, но они проявлялись довольно часто и приносили дискомфорт. То есть, сделать я уже ничего не мог. Со временем, я открыл, что ре-

флекс, хотя бы частичный может подвестись, если расслабиться и отвлечься. И я стал утром перед выходом на учёбу или работу сидеть за компьютером и искать интересные вакансии или хорошие вещи на сайте объявлений – это часто помогало подвести хотя бы рефлекс для частичного опорожнения кишечника. Далее в статье данное состояние я буду называть «спазматический запор».

Я не хочу сказать, что я стал совсем тощим и обессиленным – я всё ещё поддерживал спортивность, старался вести активный образ жизни. Я мог подтянуться раз 10 турнике, пробежать норматив за хорошее время, ходил большие расстояния пешком. Однако, мои мышцы сильно высохли, когда я давал физические нагрузки, я испытывал дискомфорт, я чувствовал, что мои мышцы рвутся, но не растут. Это тупая боль в животе при движениях и чувство заплывания в голове (которое усиливалось, когда я давал физические нагрузки) вызывали дискомфорт. Это состояние сдерживало моё физическое состояние, не давало мне стать по настоящему сильным, набрать мышечную массу, полностью раскрыть свой потенциал. Я был как бы в «граничном режиме» – с одной стороны я вёл активный образ жизни, давал мышцам определённые физические нагрузки, с другой стороны, нарушение рефлекса на дефекацию не давало моим мышцам расти и держало организм в отравленном состоянии, так как из-за того, что кал вовремя не выходил, он отравлял организм.

Я обращался к врачам в надежде, что мне диагностируют

моё состояние и вылечат его, но никто из них не смог мне помочь. Все говорили о необходимости правильного питания, о том, что у меня просто обычный запор, о возможном влиянии генетики, но когда я говорил о нарушении рефлекса на опорожнение кишечника, никто из них не мог меня понять.

В добавок опишу ещё одно явление, которое, как мне кажется, сопряжено со спазматическим запором. Помимо спазматического запора у меня стал подавленный голос, пропала возможность полностью им управлять. Объясню, что я имею ввиду: к 13 годам я научился играть на гитаре и пел песни. У меня очень хорошо получалось, мои учителя меня хвалили. То есть, я мог хорошо управлять своим голосом, подражая рок-музыкантам, мой голос не был подавленным. А потом, как раз в момент наступления спазматического запора я ещё и утратил способность петь. То есть, я пытаюсь петь, но подсознание тянет в другую сторону, в результате мой голос становится подавленным. Это всё равно, что если человека обидеть, сделать ему что-нибудь плохое, а потом предложить ему спеть – в этом случае голос скорее всего будет также подавленным. А у меня это состояние как бы застыло и ушло в подсознание. Я связываю его с нарушением рефлекса на опорожнение кишечника, по моему мнению за этим стоит один негативный процесс.

# 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.