

Семейный доктор



В. Мазовецкая

ГИМНАСТИКА для внутренних органов



+ CD

с видеокурсом
упражнений

 ПИТЕР®

Семейный доктор

Виктория Мазовецкая

**Гимнастика для
внутренних органов**

«Питер»

2010

Мазовецкая В. В.

Гимнастика для внутренних органов / В. В. Мазовецкая —
«Питер», 2010 — (Семейный доктор)

Гимнастика – один из самых естественных и безопасных методов лечения и профилактики различных заболеваний, в том числе хронических. Издавна на Руси "правили живот", то есть проводили массаж внутренних органов человека через переднюю стенку живота. Такая техника веками использовалась для лечения хронических заболеваний в Китае, Тайланде, Индии и Тибете. Простые движения рук творят чудеса: восстанавливается обмен веществ, нормализуется положение внутренних органов, мышцы приходят в тонус. Гимнастика рекомендуется при нарушении работы печени, желудка, кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, легких, сердца и сосудов. Упражнения помогут справиться с отдышкой, головными и сердечными болями, запорами, повышенным давлением, нарушениями половой функции. Упражнения не требуют специальной физической подготовки и подходят даже пожилым людям. Пробуйте. Это то, что действительно поможет! Компакт-диск прилагается только к печатному изданию.

© Мазовецкая В. В., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Введение	5
Глава 1. Реликтовый мозг организма	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

В. Мазовецкая

Гимнастика для внутренних органов

Введение

*О делах бизнесмена судят по его здоровью.
Из принципов Гарвардской школы бизнеса*

Когда последний раз вы делали гимнастику или процедуру, в эффективность которой верили? Когда с нетерпением ждали момента тренировки? Все эти наклоны влево и вправо оказались напрасной тратой времени? В руках вы держите книгу, которая не просто изменит ваш взгляд на способы профилактики и лечения заболеваний, а станет путеводной звездой на пути к познанию себя и обретению крепкого здоровья! Не верите, что такое возможно без новомодных научных достижений в области генетики и пластической хирургии? Напрасно.

С древнейших времен существования человечества шаманы и знахари успешно исцеляли тяжелые заболевания, с которыми наша традиционная медицина до сих пор справляется с трудом, несмотря на современные аппараты, лекарства и методики. Тысячи лет опыта (который собирался по крупицам: от мастера к мастеру, из поколения в поколение вплоть до наших дней) в таких искусствах, как массаж и гимнастика, позволили создать уникальные оздоровительные системы.

Гимнастика и массаж – самые доступные средства поддержания и восстановления здоровья, на которые может рассчитывать каждый человек. Чтобы начать занятия, достаточно выбрать технику и найти руководство, которое проведет вас через все сложности.

Если вы решили освоить массаж внутренних органов, то подходящее руководство лежит прямо перед вами. В Древней Руси «править» живот обучали опытные врачеватели. На современном языке мы бы назвали таких людей массажистами, которые могут профессионально сделать (либо показать, как сделать) массаж внутренних органов живота. Сейчас, к сожалению, эти знания во многом утеряны. Вам не удастся просто позвонить массажисту и пригласить его, чтобы он избавил вас, например, от расстройства или непроходимости кишечника. Вместо этого придется вызвать неотложку и отдаться на волю случая. Если же подобный фатализм вас не устраивает, данная книга и станет тем самым наставником, который научит древним техникам самомассажа, когда простые движения рук могут творить чудеса.

Справедливости ради замечу, что в современной медицине не так давно появилось новое направление – висцеральная остеопатия (термин «висцеральный» означает «относящийся к внутренним органам»). Врач-osteopat ставит диагноз и лечит больного с помощью массажа. Это замечательно! Но мало кому доступно. Дело в том, что пригласить такого специалиста на постоянную работу может позволить себе только дорогая частная клиника в крупном городе, и стоимость лечения будет соответствующая. Обыкновенный человек со средним уровнем достатка вряд ли станет посещать такой кабинет. Есть еще одно «но». Выполняя массаж самостоятельно, вы будете руководствоваться реакциями и ощущениями своего тела. Вы будете точно знать, где можно и нужно нажать сильнее, а где этого делать не стоит. Ни один самый опытный массажист не почувствует этого. Вот почему самомассаж – практика уникальная.

Приступив к занятиям, вы научитесь прислушиваться к собственному организму, станете лучше понимать, как работают внутренние органы и какие потребности у них есть. С помощью одних только рук по болезненным уплотнениям вы начнете определять зоны, в которых сосредоточились различные заболевания. Именно эти области будут требовать от вас тщательной проработки.

Массируя живот, вы разгоните застоявшуюся кровь, активизируете обменные процессы, уберете спайки, восстановите естественное положение внутренних органов, укрепите сердце, печень, кровеносную систему, избавитесь от камней в селезенке, почках и желчном пузыре. Но и это еще не все. Некоторые заболевания ведут к одышке, мигреням, гипертонии (повышенному кровяному давлению) или гипотонии (пониженному кровяному давлению), фурункулезу, дисфункции репродуктивных органов и т. д. Массаж поможет решить и эти проблемы. Кроме того, вы существенно снизите вес и омолодитесь в целом! Также существуют массажные приемы, которые напомним мужчинам о том, что такое желать свою возлюбленную. Женщины научатся управлять своим телом и одновременно избавятся от ряда заболеваний. А что может быть лучше здоровой и счастливой жизни?

Попробуйте, ничего сложного и невозможного в этих упражнениях нет. А чтобы вы могли с легкостью применить полученные знания на практике, к книге прилагается отличный видеокурс на компакт-диске. Все приемы демонстрирует профессиональный массажист, тренер по йоге. Повторить уроки вслед за ним будет совсем нетрудно. Кроме того, на его примере вы убедитесь, что даже в зрелом возрасте можно хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать, не прибегая к лекарствам.

Освоить технику массажа можно в любом возрасте и независимо от физической подготовки и материального достатка. Не имеет значения, практикуете вы йогу, бегаєте по утрам, ходите в бассейн или целыми днями не встаете с офисного кресла; пятнадцать вам лет или семьдесят; сидите вы в инвалидном кресле или в жизни не посещали врача. Все, что вам понадобится, – кушетка или пол, собственные руки, немного массажного масла и книга с диском.

Не ждите, что наступит светлое завтра и вам вдруг станет лучше. Помогите себе сами, не отравляя свой организм бесполезными, а часто и опасными лекарствами и не тратя время на низкоэффективные традиционные методы лечения. Прекратите пичкать себя таблетками, бо́льшая часть которых приносит скорее вред, чем пользу.

Думаете, у вас не так уж много лекарств? Тогда проверьте. Если вы начнете считать все баночки, тюбики, флакончики и бутылочки, да еще соберете их в одном месте, то очень удивитесь их количеству.

По данным официальных исследований, среднестатистическая семья использует около сотни препаратов, произведенных фармакологической промышленностью! Бо́льшая их часть не предназначена для серьезного лечения организма. Это так называемые вспомогательные препараты, помогающие снять боль, утолить чувство голода, сжечь жир, ослабить напряжение, поднять тонус и т. п.

«Но ведь нельзя же совсем без лекарств», – скажете вы. Как быть, если в той же среднестатистической семье дедушка нуждается в таблетках для пищеварения, иначе остальные ее члены будут два дня стоять в очереди в туалет? Бабушка постоянно хватается за сердце и голову. Молодая мама, уставшая от офисной работы и перекусов сухомятку, вечно жалуется на тяжесть в ногах и желудке. Молодой отец бесконечно испытывает стресс на работе. А маленький ребенок все время простужается. Мы решаем эти и многие другие проблемы однозначно – идем в аптеку. Думаете, только так можно позаботиться о своем здоровье?

В подобной заботе таится как явная опасность, так и скрытая. Первая заключается в том, что медики не могут дать гарантий, что все эти «безопасные» препараты не скажутся впоследствии на наших детях, внуках и правнуках. Наша печень постоянно подвергается повышенной нагрузке, потому что, помимо выполнения своих 400 естественных функций, она должна заниматься выведением лекарств из организма. К тому же невозможно предугадать все реакции человеческого тела на взаимодействие нескольких препаратов.

Существует и скрытая, неявная опасность, которую следует искать в особенностях человеческой психики. *Мы не просто покупаем ненужное лекарственное средство – мы приобретаем уверенность в том, что сделали все возможное для собственного здоровья, красоты*

и благополучия. Тем самым мы усыпляем внутренний голос, который гонит нас на прогулку дышать свежим воздухом или в спортзал качать мускулы. Там, внутри нас, цензор ставит галочку напротив строки: «Забота об организме выполнена!». А на полке появляется очередная упаковка с сомнительным лекарством.

Только в США ежегодно госпитализируется от 3,5 до 8,8 миллиона человек, из которых 100–200 тысяч погибает вследствие развития побочных реакций, связанных с приемом лекарств. Если говорить о мировых масштабах, то каждый десятый житель Земли умер или тяжело заболел из-за использования неподходящего лекарства или индивидуальной реакции на препарат.

Примечание

Приведу пример. Казалось бы, что может быть безопаснее, чем столь распространенный, особенно в Америке, аспирин. Но давайте вспомним трагедию, которая произошла с известным актером кино Брюсом Ли. Почувствовав после тренировки легкое недомогание, он выпил таблетку аспирина. Впоследствии было доказано, что именно это привело легенду экрана к смерти. Где гарантия, что вас или кого-нибудь из ваших близких не постигнет та же участь?

Что же делать, спросите вы? Согласно статистике, каждый третий старается уделять своему здоровью некоторое внимание. Многие читают популярную литературу, голодают, чистят внутренние органы, считают калории и ведут, по собственному мнению, здоровый образ жизни. *Парадокс в том, что «здоровый образ жизни» не приносит здоровья!* В последнее время участились тревожные сообщения врачей о том, что все более распространенной становится орторексия – психическое расстройство, при котором человек одержим правильным образом жизни.

Масла в огонь подливают средства массовой информации, регулярно пишущие о новых вирусах и заболеваниях, которые, несмотря на все усилия медицинской науки, обрушиваются на человека, отнимая у него надежду на хорошее самочувствие и полноценную жизнь. Так куда же бежать и за какую соломинку хвататься?

Правы были советские физиологи, утверждавшие, что физзарядка – залог крепкого здоровья и душевного равновесия. Только наша физзарядка будет предназначена не для рук, ног и талии, а для внутренних органов. А все тренажеры мы заменим руками.

Прочитав эту книгу и посмотрев прилагающийся к ней видеокурс, вы научитесь заботиться о своем здоровье, не причиняя организму вреда. Чуть выше говорилось, что в наше время невозможно отыскать специалиста, который с помощью одних лишь рук излечивал бы от всевозможных заболеваний. Но вы сами станете таким специалистом! И кто знает, может быть, именно вы благодаря искусству самомассажа будете врачевать членов своей семьи, не прибегая к методам с отрицательными побочными и часто необратимыми эффектами.

Я не утверждаю, что эта методика – панацея и у нее нет противопоказаний. Прежде чем приступать к занятиям, непременно проконсультируйтесь с врачом и узнайте, можно ли вам делать массаж. Поскольку все мы неповторимы, у каждого могут быть и индивидуальные физиологические нюансы. Не пренебрегайте этим предупреждением – и тогда самомассаж станет тем спасительным средством, на которое вы сможете положиться.

Глава 1. Реликтовый мозг организма

Из истории медицинских рекомендаций.

2000 год до нашей эры: «Поешь корешков».

1000 год нашей эры: «Корешки – это язычество. Молись».

1850 год: «Молитва – это предрассудки. Выпей микстуру».

1940 год: «Микстура – это яд. Прими таблетки».

1985 год: «Таблетки не действуют. Вколи антибиотики».

2010 год: «Антибиотики вредны. Поешь корешков...»

Анекдот

Вы никогда не задумывались, почему в древнерусском языке слова «живот» и «жизнь» имели одинаковое значение? Оба происходят от общеславянского слова, образованного от основы *givo*, что значит «жить» и «живой». Отмечу, что слово попало к нам не из Индии; напротив, это славяне поделились им с миром. И доказательством тому служат новейшие исследования ученых, посвященные расселению народов и смешению культур. Затем в результате смыслового переноса слово приобрело значение «часть тела». До наших дней дошло такое выражение, как «не пощадить живота ради Отечества», то есть не пожалеть жизни.

Живот был не только символом жизни. Древний врачеватель, надавливая на определенные точки на животе или массируя его, мог излечить больного от стольких заболеваний, что для их перечисления пришлось бы привлечь несколько лидирующих направлений медицины сегодняшнего дня: хирургию и травматологию, акушерство и гинекологию, гастроэнтерологию, терапию, неврологию, проктологию и т. д.

Еще в 60-х годах XX века некоторые советские гастроэнтерологи утверждали, что посредством массажной терапии, нацеленной на органы брюшной полости, возможно излечить большое количество болезней, которые на первый взгляд вовсе не связаны с ней. Некоторые техники, пришедшие к нам из древних учений о здоровье, применялись в физиотерапевтических кабинетах профилакториев и санаториев.

Помните этот жуткий брандспойт, которым после парной вас, поставив к стенке, обрабатывала женщина с непроницаемым лицом? У всех женщин в этом кабинете такие лица, и это не от характера зависит, а от напряжения: удержать шланг в руках было отнюдь не просто. После такого «расстрела» тело покрывалось гематомами, но, как ни странно, целлюлит исчезал, а стул становился регулярным. А все потому, что принцип действия сильного напора воды из пожарного шланга сродни практике массажа органов тела руками, когда на проблемную зону надавливают, двигаясь по часовой стрелке. Методики различны, но механизм тот же.

Старорусские шаманы и врачеватели издавна знали о целебной силе надавливаний и успешно применяли их. Еще со времен, предшествующих появлению письменности, эта тайная наука передавалась от отца к сыну на словах да личном примере. К сожалению, часть этих врачебных практик утеряна и никогда не будет восстановлена. Ведь редко какой знахарь, сохранивший это искусство от прадеда, умел читать и писать. После революции 1917 года, когда люди обратились к научному познанию, знания шаманов и народных целителей оказались ненужными и забытыми: все больные и страждущие отправались обивать пороги поликлиник по велению нового времени.

Воистину нет пророка в своем отечестве. Зато сколько восхищения у нас всегда вызывают умения других народов, тех же филиппинских целителей. Пусть эффективность их методики не доказана и сам процесс врачевания больше напоминает театрализованное шоу. Мы, как дети, готовы верить заморским чудесам, забыв о собственном наследии.

Наши мудрые предки постигали простые и в то же время гениальные практики экспериментальным путем. Сначала врачеватель отыскивал на животе пульсирующее место и, руко-

водствуясь этой пульсацией, медленно изучал ритм всех органов, находил боль и уплотнение, нажимал, отпускал – и так лечил всех от мала до велика. Прежде всего он, конечно, отрабатывал эти приемы на себе. Чтобы постичь искусство исцеления человеческого организма, врачу-вателю не требовались долгие исследования и многочисленные неопровержимые доказательства – достаточно было ориентироваться на внутренний голос и болевые ощущения пациента. Так творились настоящие чудеса.

Реабилитироваться эти «устарелые» методы стали только в начале XXI столетия. Право на жизнь этих упражнений начали доказывать именитые врачи и массажисты, а полная амнистия висцеральных хиропрактик оказалась возможна только после одного важного открытия.

Не так давно ученые Колумбийского университета опубликовали информацию о том, что у человека есть не только центральная нервная система, но и **брюшной мозг**, сформировавшийся абсолютно автономно от центральной нервной системы, вернее, параллельно с ней.

Специалисты считают, что этому удивительному образованию нервных «гнезд» мы обязаны еще нашим трубчатым «предкам», которые имели «рептильный мозг», служивший для управления пищеварением, такой же, как у современных дождевых червей. Благодаря ему энергетический пищевой ресурс превращался в жизнь – в рост, развитие и размножение. Этот «рептильный мозг», вероятно, так и остался у нас на уровне первичных эмоций и рефлексов, а развиваться начал его брат – головной мозг. Только интеллект имел необходимость формировать и наращивать потенциал развития. Спинной же и внутриутробный мозг просто хорошо выполнял свою работу. Примитивная, но жизненно необходимая нервная система живота развивалась в процессе эволюции наряду с центральной нервной системой, но они так и остались «партнерами», не объединившись.

Чтобы доказать эту теорию, ученые отследили развитие нервных клеток человеческого эмбриона. Как оказалось, зародыш на ранней стадии формирования нервной системы бросает все свои усилия отнюдь не на создание головного или спинного мозга. То есть одна из нервных систем образуется внутри костей – это головной и спинной мозг, а вторая свободно дрейфует в эмбрионе до тех пор, пока не начинают формироваться органы пищеварения. Здесь она становится совершенно независимой и соединяется с центральной нервной системой вагусом, или блуждающим нервом. Правда, нужно отдать должное природе: такая система существует не только у человека, но и у всех млекопитающих.

Ученые эскулапы долго рассматривали вагус как мышечную трубку с примитивными рефлексамии – до той самой поры, пока не догадались внимательно проанализировать структуру клеток этого органа. Оказалось, что численность его клеток равна народонаселению наибольшего на земле мегаполиса. Это само по себе говорит о самостоятельной нервной системе, которая, кстати, сложнее, чем спинной мозг. «Как же так?» – скажете вы? Столько лет научной медицине, а в полости живота найден новый орган, да еще такой важный? Но ведь часто так и бывает: очевидные вещи остаются незамеченными только потому, что они очевидны.

Однако каким-то удивительным способом наши пращуры умели использовать это знание, и новое открытие стало лишь повторением. Несмотря на отсутствие понимания строения нервной клетки и ее работы в человеческом организме, наши предки разработали уникальные массажные комплексы, при которых безоперационным методом «ставили» на место опустившийся орган, правили заворот кишок, вправляли грыжу, уменьшали желудок, закрывали язвы, изгоняли камни из почек, печени и желчного пузыря. Хотя советские врачи о массаже живота говорили исключительно как о профилактическом приеме, разгоняющем застои в утробных кровеносных сосудах (что приводило к излечению многих заболеваний), наш мудрый предок умел много более. Он умел слушать живот, а точнее, как его теперь принято называть, внутриутробный, или брюшной, мозг.

Примечание

О работе этого брюшного мозга мы часто говорим «внутренний голос» или «чувствую утробой», а еще «сытое брюхо к учению глухо», что абсолютно соответствует истине. Некоторые светлые умы (на пустой желудок) делали выводы о том, что почти вся информация о наших ощущениях идет снизу вверх и лишь мизерная доля (примерно 10 %) всех команд поступает вниз от головного мозга. Ученые даже предположили наличие брюшного интеллекта, который контролирует мыслительные способности центральной нервной системы.

Было доказано, что вагус не только обучается, способен запоминать информацию, но также влияет на наши эмоции и самочувствие. В случае стрессовой ситуации именно он дает команду внутренним органам на выработку адреналина. Поэтому у каждого из нас так «холодеет в желудке», когда мы стоим на краю высокого здания. И именно поэтому перед экзаменами или докладом начинает «крутить» живот. Многие нервные дамы имеют болезненную худобу лишь потому, что брюшной мозг при их волнениях дает команду «сбросить балласт».

Примечание

Одна моя старинная знакомая в период развода с мужем так сильно исхудала, что я как-то не удержалась и спросила, что с ней происходит. Та ответила, что после очередного разговора с бывшим она за ночь может сбросить до трех килограммов. И все это исключительно от нервов. Мол, у нее так сводит живот, что она всю ночь не отходит от унитаза.

Однако самым невероятным кажется тот факт, что брюшная нервная система так же нуждается в отдыхе, как и головной мозг, да еще при этом сны видит. Именно сны! Так, в работе вагуса были выделены стадии быстрого и медленного сна, при которых появляются волны мышечных сокращений желудка и задней стенки кишечника.

Эти стадии поразительно похожи на ту фазу обычного сна, во время которой человеческий головной мозг видит кинематографию или анимацию авторской студии подсознания.

Из этого напрашиваются любопытные выводы и новые вопросы, на которые ученым еще предстоит ответить. Например, можно ли управлять сновидением живота? Есть ли в этих снах символы и образы, которые положительно влияют на деятельность микроорганизмов или, скажем, на восстановление печени? Возможно, в будущем наши правнуки переосмыслят отношение ко сну организма и будут учитывать факторы сна двух нервных систем, при этом станут прописывать внутриутробному интеллекту программы повышения творческого потенциала или успокоительные мантры для переваривания экзотической кухни.

Так же явственно встают и проблемы, которые раньше были незаметны. Например, если говорить о ряде заболеваний, при которых повреждается головной мозг (болезнь Альцгеймера), то аналогичные явления наблюдаются и в брюшном мозге. А что касается алкоголизма, то доказано: деформации, ведущие к зависимости и деградации, проявляются прежде всего в вагусе и только затем – в головном мозге.

Что уж говорить о чревоугодии, при котором неумный «наркоманский» аппетит не в состоянии заглушить никакая сила разума. Часто при таком ненасытном голоде эффективным становится только оперативное вмешательство, когда желудок уменьшают до «размеров наперстка». Это решает проблему обжорства и лишнего веса, но чревато серьезными последствиями для всего организма, так как страдает не только ни в чем не повинный желудок – количество полезных веществ, получаемых ежедневно с мизерными порциями пищи, уменьшается настолько, что становится недостаточным для нормальной жизнедеятельности человека.

Таблетки и наполнители, разбухающие в желудке, тоже не дают нужного результата в борьбе с зависимостью от еды. Желудок от них только растягивается, а тяжесть в животе от переполненности вовсе не равнозначна чувству сытости. И все потому, что этот голод нервный!

Оттого так малоэффективны гипнотические программы, направленные на похудение, борьбу с курением и алкоголизмом, а терапевтические группы поддержки становятся лишь оазисами, где можно встретить себе подобных да утешиться, что не только у тебя есть такая проблема. Программы не работают не потому, что они плохи, а потому, что рассчитаны на головной мозг, то есть не на того «слушателя». А понимает ли *тот* «слушатель» язык речи – вопрос открытый. Соответственно, должны быть разработаны терапевтические комплексы, воспринимаемые брюшным мозгом и воздействующие на него.

Именно такой комплекс вы сейчас держите в руках. Этот путеводитель по телу и здоровью не только поможет вам решить многие проблемы, но и научит понимать свои потребности. Он подскажет те самые действия и «методы общения», которые позволят «понимать» свой живот.

Но даже не зная этого «языка», мы располагаем информацией о том, как досаждаем своему животу. Постоянные стрессы, неправильное питание, тугие в поясе вещи, неудобное положение тела при сидячем образе жизни (а ведь так многие проводят целые дни на работе), употребление лекарств без разбору, курение, прием алкогольных напитков, использование некачественных и просто вредных продуктов (содержащих красители, стабилизаторы, консерванты), а также продуктов с ГМО (генно-модифицированными организмами), инфицирование гельминтами приводят к шоку брюшной нервной системы. И если раньше гастроэнтерологи делали акцент на конфликте органов пищеварения с копченостями, острыми и жареными продуктами, то сейчас берется под сомнение сам факт принадлежности товара в упаковке к продукту питания.

При этом мы часто ощущаем вздутие живота, напряженность, уплотнения по периметру всего подреберья, резкую боль в пупочной зоне. Утроба как бы сигнализирует спазмами и метеоризмом, расстройством и несварением о том, что мы издеваемся над собственным телом. Но часто люди не прислушиваются к этому голосу до тех пор, пока не приобретут неизлечимые недуги.

Многие нетрадиционные врачеватели считают, что живот может быть неплохим советчиком при принятии тех или иных решений. Допустим, ваши амбиции или другие мотивы подталкивают вас принять решение, но живот при этом протестует урчанием или болью. Возможно, стоит прислушаться к его «мнению»?

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.