ЭНЕРГОТЕРАПИЯ

ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА

ИГОРЬ СПИЧАК

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА
ТЕХНИКА ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ АСТМЫ
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ БЕСПЛОДИЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

«КРЫЛОВ»

ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ

Игорь Спичак

Энерготерапия. Восточные методы саморегуляции организма

Серия «Восточные практики»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4602333
Энерготерапия. Восточные методы саморегуляции организма: ИК «Крылов»; СПб.; 2010
ISBN 978-5-4226-0021-2

Аннотация

Мы привыкли обращаться к врачу, только когда не в силах терпеть боль, а ведь боль – это предупреждающий сигнал, который заставляет организм бороться, принимать меры для устранения причин, вызвавших ее. Восточные врачеватели лечат пациента, а не недуг, то есть выявляют и избавляют от причины, а не только от симптомов заболевания. Основной постулат восточной медицины – необходимо лечить не только весь организм, но и человека в целом, ведь состояние здоровья неразрывно связано с сознанием, психикой и эмоциями.

Автор этой книги уверен, что крайне важно внимательно относиться к своему организму, не позволять стрессу одерживать верх, учиться управлять эмоциями, это позволит предупредить появление и развитие многих заболеваний, а значит, сохранить здоровье и продлить жизнь.

Содержание

Введение 4
Боль как симптом заболевания 9
Заболевания позвоночника 11
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Игорь Георгиевич Спичак Энерготерапия. Восточные методы саморегуляции организма

Введение

Скажи мне кто другой, будто видел нечто такое, я бы не поверил. Но очевидцами оказалась вся наша группа из десяти человек, приехавшая на семинар по восточной медицине. Причем с сотрудниками из нашего посольства. Восток неразлучен с запахом загадок и тайн. Однажды во время посещения Вьетнама я услышал о девяностолетием Ане, который, с одной стороны, народный лекарь, а с другой – не знаешь, как и сказать… Может якобы сечь себя саблей, и раны мгновенно закрываются… «Можно посмотреть?» – «Можно». Знакомые нашего переводчика из местной газеты взялись устроить посещение народного целителя.

…В субботу деревня на берегу мутной реки встречала нас праздником – гирлянды, музыка, шатры. Провожатые извинились, что старец Ань будет просто зрителем, все же годы дают о себе знать – силы сдают. Но секреты его искусства покажут молодые ученики Аня. Сам мастер восседал в торжественном черном пиджаке. Под глухие раскаты барабана всем зрителям поднесли попробовать сабли. Наточены они были как бритва. Подали знак, и на площадь, посыпанную песком, вышли три человека, ученики Мастера.

Первый сюрприз – мы увидели быстрый танец. Сабли, по две у каждого, выписывали сверкающие зигзаги, вспыхивали на солнце, будто вокруг тел кружили молнии. Потом танцоры принялись полосовать себя саблями по всему телу: руки, ноги, животы, шеи, выставленные языки.

Сюрприз второй: слухи кое-что все же перепутали, никаких ран не было.

Обнаженные тела не поддавались оружию. Я смотрел во все глаза: может, трюк и сабли скользят, не прикасаясь к телу? В полутора метрах от нас падали срубленные теми же саблями стволы бананов. Хорошо было видно, как под лезвиями вминается и ерзает живая кожа: вот ближайший из танцоров яростно пилит икру на ноге, икра продавливается, под нажимом ходит ходуном из стороны в сторону, и… Ни капли крови. Тела бугрились мускулами, гладко лоснились от пота – и только.

Танцоры не выглядели людьми, впавшими в беспамятный транс, вполне замечали, что кругом. Один, полосуя саблей по языку, услужил фотографу, вытянулся к нему поближе, чтобы, значит, на снимке вышло крупнее: другой комично пуганул мальчишек, прилипших к ограде, подняв бурю восторженного визга и хохота. А через несколько минут мы с исполнителями уже спокойно беседовали за чашкой чая.

«Молодым» ученикам Аня оказалось за пятьдесят, на обучение у старика, по их словам, потребовалось тридцать лет. В чем же секрет? «Тренировки… Уметь настроиться… Особая концентрация воли, главное – сосредоточить энергию в нужном месте». А если бы, положим, саблей полоснул я? «Во время танца – пожалуйста, сказал бы раньше, мы бы дали саблю». А теперь? «Теперь у меня тело опять, как у всех людей, человек не может находиться в таком состоянии постоянно».

Мне сразу вспомнилась школа японского целительства Рэйки. На Западе принято обучение в четыре ступени. На каждой ступени обучение продолжается три дня. Разве можно чему-то серьезному обучиться за девять дней? Я потратил на обучение похожей системе шесть лет, каждые полгода ездил на семинары по восточной медицине. Было тринадцать таких посещений. И это были только самые основы, которые я теперь использую в лечеб-

ной практике энерготерапии. Пройдя обучение по системе Рэйки, я понял, что она призвана избавлять человека от эмоциональных стрессов, и не более того.

Кроме того, менталитет японцев таков, что они считают иностранцев «завоевателями», разрушителями национальной культуры и вряд ли выпустят серьезные знания за пределы своей страны.

Восточная медицина признает за человеком громадные резервные возможности организма, она вглядывается в их тайны, она стремится опираться на них и в борьбе с болезнями. Больному человеку нужно помочь включить свои возможности исцеления, организм сам справится с недугом. При общении пациента и врача-восточника устанавливается глубокая доверительная связью. Предельное внимание к больному со стороны врача – вот основа основ восточной медицины.

Если оглянуться на западный мир, то видно, что современная медицина при всех успехах переживает что-то вроде кризиса доверия. Причин хватает. Погоня за громадными прибылями, подталкивающая фармацевтические концерны выбрасывать на рынок горы медикаментов сомнительного свойства. Одна из проверок в швейцарских аптеках показала, к примеру, что из всех наличных средств действительным терапевтическим эффектом обладает меньше четверти. Тут и повальное увлечение лекарствами, вызывающими новые заболевания. Шутка ли, если «средний» житель Европы стал глотать за жизнь 30 тысяч таблеток! Если в США страдающие от так называемых лекарственных заболеваний занимают уже каждую седьмую койку в больницах?! Медики отмечают также, что использование сложной технической аппаратуры сопровождается «отчуждением» от человека.

И другое бросается в глаза на Востоке. При завидном доверии к какому-нибудь лекарю люди отнюдь не бегут к нему каждую минуту. Основы медицины растворены в повседневности.

Помню, посещал местный рынок, что бурлит с раннего утра. И чего только там нет!

Не буду говорить о классических дарах тропиков, и без них разбегаются глаза. Ростки бамбука, лепестки хризантем, шишковатый лимонник, корни имбиря, стручки тамаринда, фиолетовые картофелины батата, прорва вещей, которых наш переводчик и назвать не смог. Трудно понять, где кончается торговля съестными припасами и где начинается лекарственными. Как у нас подсолнухи, грызут семечки лотоса, но я знаю, они идут и в лекарства. Тямпа, знаменитая тямпа, проверенный транквилизатор.

Восточная медицина начинается с близости человека к природе, с внимания к профилактике и малейшим отклонениям от здоровья. Очень распространен массаж: тут же на базаре видишь – дородная торговка распласталась ничком, а дочка месит ей спину пятками, слегка придерживаясь за бамбуковые «ходули». Обычна травяная баня, которую оценила вся наша группа и в которой мы тоже попарились, дыша, как лакомством, душистым горячим туманом. А главное – медицина начинается с самой обыкновенной кухни.

Между курицей и уткой – по-нашему, птица и птица – усматривают больше разницы, чем между курицей и каким-нибудь корешком гынг. Курица – пища «горячая», на гарнир к ней хозяйка кинет «холодной» травки, а утка сама «холодная», к ней как раз хорош «горячий» корешок гынг. С нашим разбором горячей и холодной пищи тут ничего общего, и вообще все выглядит завирально, но восточная медицина стоит на своем. Для нее если рыба с красным хвостом или без чешуи – она «горячая», иначе – «холодная». Мясо красного буйвола «горячее», черного – «холодное».

Однако к восточным кафе за пределами традиционного Востока у любителей экзотики на Западе есть претензии. По медицинской статистике, здесь выходят на первые места кишечно-желудочные заболевания. Например, врач и историк Ананда Сайпаса рассказывал на одном из семинаров по восточной медицине про занятный казус с популярным национальным лаосским блюдом «лап». У кого-то из европейских врачей медицинское подозре-

ние к нему закралось: вроде бы после «лапа» и фокусничают желудки, тоже, мол, деликатес – как повестка к врачу… А оказалось, что по-настоящему «лап» готовится с добрым десятком трав, тогда пальчики оближешь и никаких страхов. Но нельзя и забывать ни про одну из нужных зеленушек. А в нынешней городской суете рецепты, конечно, не соблюдаются.

В полезное и целебное на Востоке включается чуть не весь обширный зеленый мир. Вопрос только в количестве. Причем считается нормой, чтобы в повседневности, в случаях простых расстройств и недомоганий люди умели помочь себе сами.

Грамотное использование народной медицины самим народом – другое дело. Травяные народные сборы не всегда могут помочь, но не навредят почти наверняка. Действие их не так остро и сильно, как у многих европейских средств, но меньше риска переборщить, почти отсутствуют побочные эффекты. В долгом опыте из народной аптеки отсеивались такие средства, которые, что называется, одно лечат, а другое калечат. Можно меньше опасаться за отдаленные и непредвиденные последствия. И еще. Действие европейских средств нередко притупляется, бациллы и вирусы к ним адаптируются. У народных средств такого не наблюдается. К примеру, листья дерева гуаявы применяют против дизентерии так же успешно, как и сотни лет назад. Тутовое дерево как транквилизатор тоже применяют сотни лет.

Один мой знакомый врач, категорически отвергающий и натуропатию, и народную медицину, спрашивал меня, отчего же, мол, азиатские регионы никогда здоровьем не славились? Детская смертность выше, продолжительность жизни меньше, эпидемии… Зато возьмите здоровье тех, кому и карты в руки, – самих восточных медиков. Вот долгожители, тем более на окружающем фоне! Поражает, сколько среди них встречается крепких стариков – восьмидесяти, девяноста лет. О старце Ане говорилось: саблей не машет, но лечить продолжает. В известном буддийском монастыре Хунта живет 86-летний Тя Лин, тоже лечит, тоже использует травяную баню. Угощал личным «эликсиром здоровья», наболтанным на сотне трав. И какой сильной рукой вдруг на прощанье пригнул мне голову! Что-то шепнул и подул в темечко – благословил, значит. А в Луанге известен настоящий Мафусаил врачевания, человек, доживший до 146 лет. Это все что-нибудь значит? Со старины говорится: «Врач, исцелись сам». И это у восточных медиков выходит.

Теперь у нас слышны призывы умерить страсть к «голой химии», шире использовать традиционные средства, лекарственные травы. И если оглядываться на опыт народной восточной медицины, то профилактика, область бытовой помощи себе – как раз та область, где эти средства всего уместней.

Откуда ведет начало восточная медицина? У простого народа – острая наблюдательность. Мальчишка, пасущий буйволов, охотник в горах замечают все. Почему сам тигр иной раз, будто постник, бросается щипать траву? Что делает раненая птица, почему мусолит сломанную лапу травинкой? Вся медицина по большому счету училась у животных. Возьмите, например, «ле пха», что значит «горная кровь», то есть мумиё. Она всегда в тех местах, где укрываются рожать обезьяны. Заметили: больные обезьяны тоже идут туда и лижут «ле пха»… Медведи карабкаются за медом. Лазальщики по деревьям ловкие, но тоже, бывает, как еще брякаются с высоты наземь. А от ушибов не страдают. Наблюдали, искали, в чем секрет, и вышли на целебные свойства медвежьей желчи.

Крупица за крупицей, век за веком копился свой опыт, заимствовался соседний. Росли библиотеки знаменитых книг на пальмовых листьях. Теперь такие книги берешь в руки с невольным трепетом – раритеты, национальные сокровища. Узкие пожелтелые страницы-полоски испещрены древним письмом; местами оно полустерто, местами переписчики делали ошибки в рецептах, пропускали дозировку составов, иногда намеренно. Другие книги исчезали навсегда – их сжигали на месте западные миссионеры, увозили дипломатическими багажами в частные коллекции. В беге времени традиционная медицина не только

обогащалась, но и несла потери. Древними хранителями оставались традиционно монастыри.

Настоятель местного буддийского монастыря Пхон Пханау по имени Пхим Пхо провел нашу группу зеленым двором монастыря в помещение размером с кинозал. Стены решетились ячейками, набитыми древесной щепой по сортам и породам, а в клетках поменьше лежали уже лекарственные пучки, связанные «по болезням».

Сам Пхим Пхо – врач четвертого поколения в своей семье, по этой цепочке к нему тоже попала медицинская старина на пальмовых листьях, он тоже корпит над книгами. Выбирает рецепты, сопоставляет, сравнивает, реставрирует, осторожно опробует. В обиход пускает при условии надежных результатов не менее чем в восьмидесяти примерах лечения из ста. Так ожили уже тысячи рецептов, а сырьем для них используются сотни видов растений. И слава богу, что постепенно западная медицина принимает философию восточной медицины, очень хорошо, что идет их слияние. Обидно другое. У нас в России издавна существовала школа народного целительства – волхвование, – о которой теперь остались лишь сказки. Обидно, что не ценим своего наследия. Но это так, к слову.

При приготовлении лекарств, которые применяются восточными врачевателями, учитывается воздействие того или иного препарата как на биохимическом, так и на энергетическом уровнях. Восточные лекарства, которые используются в моей медицинской традиции, представляют собой в основном травяные препараты, состоящие порой из десяти составляющих. Очень важным свойством является то, что они не дают побочных эффектов, не вызывают аллергических реакций и могут применяться в лечении даже маленьких детей. Все лекарства изготавливаются с особой тщательностью, уважением к природе и индивидуально для каждого больного. Согласно традиции, у каждой лечебной травы существует свой «срок»: листочки, лепестки, стебли и корни любого растения собирают в строго определенных местах, в определенный день, который всякий раз высчитывается по лунному календарю, и даже в определенное время суток.

Восточная медицина – это часть философии буддизма, в котором значение придается любви, состраданию, умению радоваться любым проявлениям жизни и контролировать свои эмоции во время сильных переживаний. Все это важно для здоровья и счастья человека.

Краеугольным камнем восточной медицины является работа с энергетической системой организма человека. О том, что такое энергетическая система организма, что такое энергетический баланс и почему страдает человек из-за нарушений энергетической системы, написано много – например, в тибетском медицинском философском трактате «Чжуд-ши». О том, как применять эти знания, когда каждый, подчеркиваю, каждый страдает от бесконечных стрессов, плохой экологии, а порой от последствий лечения, основанных на применении антибиотиков и других сильных медицинских препаратов, вы узнаете из этой книги.

Чтобы сделать что-то нужное для людей, требуются фундаментальные знания. Фундаментом моей работы являются не только несколько лет успешного лечения больных людей, то есть опыт, но и то, что называют словом «традиция». Это многовековой опыт вьетнамской медицины, успешно перенесенный на российскую землю, адаптированный к нашему суровому климату.

Основная идея философии восточной медицины в том, что все системы организма человека взаимосвязаны, и если у человека болит какой-то орган, то от этого как минимум страдает вся соответствующая система организма. Идея комплексного лечения в том, что лечить надо не орган и даже не систему, а весь организм. И миссия врачевателя состоит не только в том, чтобы избавить человека от боли, избавить своего пациента от причины страдания, но и помочь человеку научиться сохранять свое здоровье и баланс всех систем организма. Попросту просветить человека, пояснить ему, что его образ жизни ведет к болезням, и помочь ему изменить свои пагубные привычки.

Восточная медицина – стройная система знаний, основанная на понимании связей между разумом, телом человека и внешним миром. Простые и одновременно уникальные в своей универсальности методики, такие как пульсовая диагностика, анализ мочи, осмотр языка и глаз, применяемые восточными врачами для исследования состояния энергий организма, позволяют наряду с обычными методами диагностики поставить точный диагноз и назначить соответствующее лечение конкретному человеку. Парадокс, однако, в том, что при использовании энергетических методов лечения моей медицинской школы точная диагностика может быть не нужной, так как универсальные методы воздействия благоприятно влияют на весь организм, повышая прежде всего его защитные силы. А уж организм сам начинает работать в таком режиме, что болезни постепенно уходят. Можно сказать, что устраняется основная причина заболеваний – вялая работа систем организма человека. Именно здесь лежат корни избавления моих пациентов от онкологических заболеваний. Однако это отдельная обширная тема, и я не буду здесь ее касаться. Из вышесказанного видно, что комплексные методы оздоровления, используемые в восточной медицине, отличается от практики лечения западной медицины, когда устраняются лишь признаки заболевания.

Боль как симптом заболевания

Большую часть своих недугов человек приобретает с возрастом или запуская болезни, доставшиеся ему по наследству от родителей. И обращается к врачу только тогда, когда почувствует боль, которую не в силах терпеть. Для специалиста боль прежде всего диагностический признак на ранних стадиях заболевания. Хорошему врачевателю знакомы все возможные оттенки физической боли, поэтому так важно своевременно оказаться в кабинете врача.

Чувство боли, возникшее в организме человека, предупреждает нас о неблагополучии и заставляет организм бороться, принимать меры к устранению причин, вызвавших ее. Боль, как и всякое другое ощущение, чувство (например, зрение, слух, обоняние), неразрывно связана с нервной системой. Болевые рецепторы, то есть передающие устройства нервной системы, размещены в различных органах и тканях и при любом раздражении мгновенно, по самому быстрому маршруту посылают нервные импульсы в центральную нервную систему, то есть в спинной и головной мозг. Поэтому столь важно для человека состояние его нервной системы.

Известны случаи, когда больной человек, у которого имеется хроническое заболевание головного или спинного мозга (это может быть кровоизлияние или опухоли в головном и спинном мозге и т. д.), становится нечувствительным к боли: ожогам, порезам и ушибам на больной, парализованной части тела. Процесс их заживления идет замедленно, плохо поддается лечению.

Люди с повышенной нервной возбудимостью, очень часто дети, наиболее чувствительны к боли. Небольшой порез пальца приводит маленького человека в отчаяние. Порой дети не могут точно сказать, где и как у них болит. Нередки случаи появления у детей болей в области живота. Родители в растерянности – ребенок отказывается от самой вкусной любимой еды. С такими случаями приходится сталкиваться довольно часто.

Кто не страдал хотя бы однажды от головной боли? Она сопровождает человека при любых заболеваниях: будь то простуда, повышение или понижение артериального давления, остеохондрозы, заболевания внутренних органов. Головная боль – наиболее распространенная из болей вообще.

Длительные наблюдения за пациентами, часть из которых проходит курсы оздоровления с периодичностью один-два раза в год, показали, что они долго сохраняют работоспособность, реже болеют простудными заболеваниями. Это касается как взрослых, так и детей.

> Одна из моих первых пациенток обратилась с жалобой на сильные боли, которые были очень разнообразными по характеру и месту локализации. Женщина страдала от невыносимых головных болей, болей в пояснице, отдающих в правую ногу, после чего нога немела. Кроме того, со сменой времени года появились боли в правом подреберье, тошнота и горечь во рту, нарушился сон. В результате ухудшилось настроение, женщина ощущала постоянную усталость. Как выяснилось, в последнее время женщина очень много работала, что на фоне присущей ей общей эмоциональности, суетливости и переохлаждения привело к истощению общей энергии организма. Это, в свою очередь, разладило другие жизненных энергии: «ветра», который «отвечает» за нервную систему, «желчи» – внутренние органы, «слизи» – суставы. Для восстановления равновесия организма женщины были использованы следующие методы: курс энерготерапии, оздоровительный массаж и фитопрепараты. Через две-

три недели все симптомы болезни были сняты. Боли больше не беспокоили пациентку.

Боль может быть обманчива, иногда человек чувствует боль в одном месте, а настоящая ее причина – в другом. Нередки случаи, когда даже крупная язва в желудке протекает без болей, а сразу дает кровотечение – желудочное или кишечное. Случается, что больной с такой язвой лечится у невропатолога по поводу остеохондроза, так как у него наблюдаются все соответствующие симптомы: головная боль, головокружение, боли в спине.

В практике встречаются ситуации, когда у пациента, которому удалили больную ногу, сохраняются эти самые боли, причиняя мучения и страдания. Это так называемые фантомные боли, которые подтверждают гипотезу о том, что они связаны с центральной нервной системой, что в коре головного мозга формируется очаг возбуждения – очаг болевых импульсов, «запоминающих» эти боли. Такие боли можно быстро снять только энергетическими методами.

О боли можно говорить и писать очень много. Эта тема одинаково волнует как пациента, так и его лечащего врача. Природа создала такое уникальное универсальное создание, как организм человека с многообразием его чувств, духовных качеств, интеллектом. А коль скоро нам дано чувствовать, в том числе чувствовать боль, мы должны использовать эту свою способность во благо своему здоровью. И если каждый человек будет чутко прислушиваться к своему организму, врач всегда сможет вовремя прийти ему на помощь.

Заболевания позвоночника

Позвоночник – основа основ человеческого тела. От его правильного положения зависит как общее состояние организма, так и состояние внутренних органов. Значение позвоночника, своеобразного столба, который в буквальном смысле слова держит нас, трудно переоценить. Но с точки зрения восточной медицины позвоночник прежде всего является главным энергетическим каналом тела, от которого зависит не только физическое самочувствие человека, но и его психоэмоциональное состояние. Поэтому врачи Востока всегда уделяли особенное внимание изучению позвоночника и практике его лечения.

Заболевания позвоночника часто становятся причиной на первый взгляд не связанных с ним заболеваний: бронхитов, бронхиальной астмы, нейродермитов, экзем, неврозов, заболеваний мочеполовой сферы, в том числе и бесплодия, а также болезней сердца. О том, что вы молоды, свидетельствует сильный и гибкий позвоночник, который обеспечивает эффективную поддержку физического тела. Гладкая кожа и здоровый цвет лица – проявления гармоничного потока жизненной энергии, протекающей через позвоночник. Ясный, светлый взгляд, отражающий безмятежный, но восприимчивый ум, тоже в какой-то мере следствие здорового позвоночника.

Китайская поговорка гласит: «Не нужно бояться старости тому, у кого прямой позвоночник». Сутулый человек уже в тридцать лет напоминает старика; того же, у кого прямой позвоночник, молодость не покинула и в шестьдесят. Эта точка зрения не так уж необычна, как это может показаться на первый взгляд. На Руси издревле мягкий, покладистый характер отождествлялся с идеальным строением тела. Поэтому в дореволюционной России огромное внимание уделялось выработке у ребенка хорошей осанки. Те, кому приходилось общаться с людьми, родившимися в начале XX века, наверняка обратили внимание на их удивительную доброжелательность, развитое чувство юмора и оптимистичный взгляд на жизнь. Почему так происходит и что может помешать сложить свою судьбу удачно? Дело в том, что гневливость, жадность, беспричинная тревога, раздражительность, деспотизм и многие другие душевные качества, препятствующие счастью, являются следствием неправильной работы внутренних органов. А их здоровье, в свою очередь, во многом зависит от того, насколько прочный и прямой у человека позвоночник.

Я знаком с одной привлекательной женщиной, у которой не сложилась личная жизнь из-за ее неуживчивого характера. Сама она не понимала, что с ней происходит, из-за чего на нее вдруг обрушиваются приступы раздражения, беспричинного гнева. А в гневе она не могла уже остановиться и делала все, о чем потом сама жалела. Она неоднократно лечилась у магов-шарлатанов от сглаза, пыталась искать помощи у психотерапевтов, которые давали установку на позитивное восприятие окружающей действительности, но видимых результатов все эти меры не приносили. А проблема заключалась в том, что женщина страдала смещением остистых отростков позвоночника – так называемым сколиозом. Ведь искривление позвоночника ведет за собой смещение бедер и тазовых костей. Из-за этого часто один из внутренних органов, в данном случае печень, испытывает нежелательное воздействие со стороны опорно-двигательного аппарата и со временем начинает болеть. Острая боль сигнализирует: в организме непорядок и нужно принимать меры. Но если процесс развивается медленно, мозг привыкает к болевым сигналам, считая их нормой, и не пропускает в сознание. То есть болевые сигналы все-таки существуют, но они оказываются за порогом восприятия. И именно эти запороговые боли и вызывали стресс у женщины, который проявлялся в виде вспышек гнева. Разумеется, побочный эффект сколиоза, как и других заболеваний позвоночника, может быть и другим. Все зависит от того, какой внутренний орган страдает.

Восточной медицине известно, что каждый человеческий орган отвечает за определенные эмоции: печень – за гнев, сердце – за нетерпеливость, селезенка – за тревогу, легкие – за печаль, почки – за страх. Поэтому запороговые боли в области печени могут сделать человека агрессивным, нетерпимым к окружающим. После нескольких лечебных сеансов массажа позвоночник удалось вернуть в естественное положение, а вслед за этим исправился и характер женщины: гнев практически исчез, а природная покладистость и веселый нрав стали куда более заметными. Люди привыкли считать, что их тяжелый нрав – следствие завышенной или заниженной самооценки, неправильного воспитания, неблагоприятных внешних обстоятельств. Бывает, что и так, но чаще всего чопорность, склонность к капризам, бесконечные нервные срывы – результат болезни позвоночника.

Неправильная осанка отрицательно сказывается и на характере мужчин. Обычно, если у представителя сильного пола правое плечо хоть немного выше левого, он не верит в собственные силы. Мужчина, у которого голова сильно выдвинута вперед, не способен противостоять ударам судьбы. Сутулый всегда зависим от обстоятельств или окружающих его людей. Обычно считается, что не замеченные в детстве дефекты строения опорно-двигательного аппарата невозможно устранить во взрослом возрасте. Это глубочайшее заблуждение. Сколиоз можно успешно вылечить даже у людей преклонного возраста.

С детьми и подростками работать намного проще, и хороший результат достигается достаточно быстро. Поэтому, если вы обратили внимание, что у вашего ребенка характер становится трудным, не списывайте это на переходный возраст, а лучше сходите с ним к специалисту.

Искривление позвоночника можно обнаружить самостоятельно. Для этого необходимо осмотреть лопатки и плечи: один из признаков сколиоза – асимметрия лопаток и разная высота плеч. На осанку неизбежно влияет и разница в длине ног. В большинстве случаев разница в длине ног – результат подвывиха суставов. Особенно часто это происходит при серьезных физических нагрузках. Скажем, у высоких худых девушек суставы, как правило, отличаются слабостью. У девушек небольшого роста свои проблемы – для того чтобы казаться выше, они постоянно вынуждены ходить на высоких каблуках, а это неизбежно деформирует стопу, возрастает нагрузка на поясницу, укорачиваются мышцы икр, и становится трудно ходить в нормальной обуви на низком каблуке. Если у вас часто болят ноги, вы быстро утомляетесь, значит, появился повод проверить, одинаковы ли по длине ваши ноги, возможно, у вас развивается серьезное заболевание. Для этого нужно лечь на спину, вытянуть ноги и попросить кого-нибудь сравнить уровень обеих пяток, если он не совпадает, возможно, пора прибегнуть к помощи специалиста.

Многие люди, в большинстве своем женщины, очень страдают от так называемой косолапости, которая расценивается как разновидность плоскостопия. Боли в ногах, невозможность носить красивую обувь и, наконец, не слишком привлекательный внешний вид ног заставляют проливать слезы не одну тысячу женщин. Если вас будут убеждать, что единственно возможный путь избавиться от плоскостопия – хирургическое вмешательство, не верьте! Стоит обратиться к хорошему массажисту или мануальному терапевту, и он предложит вам куда менее радикальный выход из создавшегося положения, причем совершенно неважно, сколько вам лет: пять, пятнадцать или сорок пять.

Наверное, многие из вас будут безмерно удивлены, но причиной алкоголизма, этого извечного источника житейских неурядиц, может стать… остеохондроз. Тайная связь между остеохондрозом и желанием напиться замаскирована, но все же она существует. Остеохондроз относится к группе медленно развивающихся заболеваний, он может возникнуть в детстве и очень долго практически ничем себя не проявлять. Наши кости и хрящи насыщены множеством нервных окончаний, которые при остеохондрозе посылают в центральную нервную систему болевые сигналы. Поскольку болезнь развивается годами, то орга-

низм привыкает к болевым сигналам и не воспринимает их. То есть речь идет о запороговых болях, о которых уже говорилось выше. В данном случае они способствуют формированию пессимистического взгляда на жизнь, а именно он зачастую подталкивает людей к бутылке.

Немногие из современных людей ведут активный образ жизни. Мы постоянно переедаем, но нам не хватает витаминов, потому что неправильно питаемся. Мышцы становятся слабыми и дряблыми из-за отсутствия физических упражнений, а ткани мышц истощаются из-за неправильного питания. От неестественного образа жизни наш позвоночник становится жестким и деформируется. Хрящики между позвонками разрушаются из-за плохой циркуляции крови в соседних тканях, опять-таки из-за недостатка движений. Позвоночный столб «цементируется», становится негибким, усыхает… Многие люди в 60–70 лет становятся на 10–15 сантиметров ниже, чем в молодости, а некоторые вообще сгибаются и без трости не могут выйти из дома.

Безусловно, неправильно было бы утверждать, что все ваши проблемы может разрешить врач. Врач может лишь помочь воздействовать на позвоночник. Но укреплять мышцы, которые поддерживают позвоночник, должен каждый человек сам. Кроме того, известно, что наш рацион содержит недостаточно пищи, богатой кальцием, а именно она помогает поддерживать кости в «работоспособном» состоянии. Ведь такое возрастное заболевание, как остеопороз – снижение содержания кальция в костях скелета, – подстерегает абсолютное большинство людей. Таким образом, без желания пациента исцелиться, стать счастливым результата не добиться. Позвоночник укорачивается и сгибается не от возраста. Неправильное питание и недостаток физической активности приводят к тому, что даже подростки ходят сутулясь, едва волоча ноги. Природа сотворила наш позвоночник гибким, он служит панцирем, который защищает наш спинной мозг и отходящие от него нервы от повреждений и в то же время позволяет телу изгибаться во всех направлениях.

Благодаря спинному мозгу и нервам, проходящим в нем, мы получаем все ощущения и чувствуем боль. И только прямой, сильный, гибкий и растянутый позвоночник позволяет каждому нерву нормально функционировать.

Позвоночник, который «зацементировался» или укоротился, имеет меньшие расстояния между позвонками, которые по этой причине сдавливают нервы, выходящие через отверстия позвонков. Когда сдавливаются нервные волокна в верхней части шеи или у основания головы, то у человека могут появиться сильнейшие головные боли, падает зрение. Сдавливание нервных волокон среднего отдела позвоночника приводит к плохой работе нервов, управляющих желудком, печенью и других органов пищеварения, вызывает расстройство их работы. Воздействие на нервные волокна, расположенные чуть ниже, может поразить кишки или почки. Действительно, нет такой части тела, на которую не действовала бы каким-либо образом позвоночная нервная система.

Когда происходит повреждение или смещение позвонка, возникает острая боль, вынуждающая нас немедленно обратиться к врачу. Когда смещение позвонков происходит постоянно, то предупреждающая боль может появиться именно в том органе, который обслуживается защемленным спинным нервом, а не в самом позвонке.

Поэтому для нормальной работы организма необходимо иметь гибкий, здоровый и растянутый позвоночник.

> Пациентка 28 лет. После падения женщина не могла нормально ходить, передвигалась только с помощью костылей. Каждое движение вызывало страшные боли в спине. До обращения ко мне женщина не раз ложилась в больницу с диагнозом межпозвонковая грыжа. От операции, предложенной врачами в качестве единственно возможного выхода, женщина отказалась и по совету друзей пришла ко мне. После лечения грыжа исчезла.

Немаловажную роль в этом сыграло терпение пациентки. Молодая женщина вернулась к нормальному образу жизни.

Обратились родители семилетнего мальчика, который сильно заикался с четырех лет, соответственно, ему было трудно учиться в школе, общаться со сверстниками. Ребенок замкнулся в себе, стал вялым, быстро уставал. Причина заикания заключалась в защемлении нервных стволов позвоночника. Для начала методами мануальной терапии было восстановлено нормальное соотношение между позвонками, высвободились нервные стволы. Глубокое энергетическое воздействие на область шеи и груди повлияло на эндокринную и иммунную системы, обмен веществ и систему кровообращения. Помимо лечения руками применялись травяные сборы и энерготерапия. Комплексное лечение оказало благотворное влияние не только на общее физическое состояние, но, что немаловажно, и на психику ребенка. Он перестал бояться общения, стал увереннее в себе, отношения со сверстниками постепенно наладились.

За годы работы приходилось сталкиваться с самыми разными заболеваниями, причина которых крылась в позвоночнике. Но сегодня хочется поговорить о том, как избежать их развития и почему у человека возникают нелады с позвоночником.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), остеохондрозами страдает от 40 до 80 % взрослого населения именно в период самой активной трудовой деятельности. Остеохондроз позвоночника надолго выключает человека из нормальной жизни и лечится с большим трудом. Недаром по числу больничных листов он занимает первое место среди всех заболеваний. Помимо травм, к этому недугу могут привести неправильное питание и малоподвижный образ жизни. Самыми же распространенными причинами остеохондроза позвоночника являются длительные физические нагрузки, психические и нервные перенапряжения, стресс. Нерациональные физические нагрузки приводят к перенапряжению мышц спины и их рефлекторному спазму. От этого сужаются межпозвонковые щели, сдавливаются нервы и сосуды. В то время как разумное сочетание физических нагрузок (работа на даче, поднятие тяжестей, чрезмерное занятие спортом) и отдыха с полным расслаблением мышц тела и есть профилактика остеохондроза позвоночника. Вторая причина – не менее важная – психическое и нервное напряжение, которое через нервную систему также вызывает спазмы мышц спины, сосудов головы, сердца, конечностей, что естественно нарушает местное и общее кровообращение. В своей практике приходится сталкиваться с тем, что спазмы в сосудах, мышцах спины усугубляют течение хронических болезней, вводя тем самым человека и врача в заблуждение.

Ко мне обратился 63-летний пациент с жалобами на постоянные головные и сердечные боли. Много лет он наблюдался у кардиолога, однако сердечные лекарственные препараты, дозы которых он постоянно увеличивал, помогали с каждым годом все меньше. Человек терялся в догадках, врач тоже не мог с уверенностью сказать, в чем тут дело. На фоне сердечных болей и постоянной мигрени развилось общее недомогание, человек стал часто раздражаться без видимой причины, был эмоционально подавлен. После обследования был поставлен диагноз – остеохондроз шейно-грудного отдела позвоночника. Проведенное лечение было успешным. Прошли боли в сердце. Пациент стал уверен в себе, а главное, у него появилось желание жить и работать.

В своей работе, используя методы восточной медицины, я разделяю и основной философский ее постулат – необходимость не только в лечении всего организма в целом, но и всего человека, состояние которого неразрывно связано с его сознанием, психикой и эмоциями. Поэтому не менее важным результатом работы считается улучшение психологического самочувствия нашего пациента, коррекции которого всегда уделяется большое внимание.

Существует неразрывная связь между человеческими эмоциями и состоянием его организма. Недаром в традиции восточной медицины те или иные эмоции, настроение и общий фон психологического самочувствия человека принято связывать с теми или иными заболеваниями. Существует и обратная зависимость – сильные переживания, стресс влияют на состояние человека: внутренний дискомфорт иногда может стать причиной болезни. Поэтому так важно быть внимательным к своему организму, не давать стрессу взять вверх, учиться управлять своими эмоциями.

Понимание такой взаимозависимости позволяет предупредить появление и развитие многих заболеваний. Заболевания позвоночника не исключение. Особенно когда дело касается детей. Часто обычное внимание к их настроению, к тому, как они отзываются на ваши просьбы, насколько инициативны в общении с вами, может стать залогом хорошего здоровья ребенка. Особенно важно наблюдать за ребенком, когда он отправляется в школу, что само по себе для любого первоклассника большой стресс. Для детей постарше таким периодом может стать время подготовки к экзаменам, итоговым контрольным. Ведь все школьные годы у ребенка растет и укрепляется позвоночник, поэтому так важно внимание со стороны родителей как к физическим показателям, так и к общему психологическому состоянию ребенка.

> Обратилась девочка 15 лет. Высокая, бледная, с тусклым взглядом. Она часто жаловалась на головную боль, плохо успевала в школе. Несмотря на возраст, у девочки до сих пор не начались месячные. Обследование показало, что у пациентки сколиоз (искривление) позвоночника II степени. Девочка часто жаловалась на вздутие живота, боли в околопупочной области, запоры. Две недели лечения помогли остановить развитие болезни. После сеансов мануального лечения значительно уменьшился сколиоз позвоночника, энергетическая терапия и массаж помогли улучшить работу всех систем организма. У девочки изменились походка, цвет лица, а через месяц после окончания курса начались месячные.

Но иногда на излечение уходят не недели и месяцы, а годы…

> Обратилась девочка с врожденным искривлением позвоночника IV степени. До этого ребенок наблюдался в Институте ортопедии, год жил в детском санатории в Петродворце. Но врачи не могли серьезно повлиять на течение болезни и видели выход только в оперативном вмешательстве. Взяв пациентку на лечение, я не был уверен в быстром успехе, поэтому предупредил об этом родителей. Лечение с небольшими перерывами продолжалось в течение трех лет. Когда после завершения курса девочка вновь побывала в Институте ортопедии Санкт-Петербурга, врачи с удивлением обнаружили серьезные улучшения в состоянии ребенка и настоятельно посоветовали продолжить лечение.

Но поражение позвоночника зачастую можно встретить даже у самых маленьких детей, которым не исполнилось и года. Не успев появиться на свет, маленький человечек уже обречен на страдания, а возможно, на инвалидность. Что же может быть причиной поражения позвоночника у маленьких детей? Конечно же, травма после родов и даже до родов.

Передо мной женщина с девятимесячной дочкой. Маленькой Алене детский невролог поставил диагноз, который потряс всех родственников, – ДЦП (детский церебральный паралич). Роды были тяжелыми, во время них девочке повредили позвоночник в области шеи. Результатом могла стать хромота, паралич левой руки. После обследования были назначены несколько курсов массажа и мануальной терапии. Окончание каждого курса отмечалось положительными изменениями в состоянии маленькой пациентки. Через некоторое время девочка уже могла ползать, крепко стояла на ногах, были сняты спазмы мышц левых конечностей. Когда лечение было завершено и прошло немного времени, я с удовлетворением узнал, что девочка начала ходить, держась за стенку, активно двигает левой рукой. Отличный результат компенсировал то, что на лечение ушло много времени.

Другой маленькой пациентке на момент обращения был 1 год и 8 месяцев. Роды прошли тяжело: мама была очень хрупкой, маленького роста, с узкими родовыми путями, а ребенок оказался крупным. В результате девочка получила серьезную родовую травму. Особенно явно отклонения в развитии ребенка стали проявляться, когда пришло время брать в руки предметы, игрушки: левой рукой она этого делать не могла, так же как не могла опираться на левую ногу. После обследования невропатолог поставил диагноз – парез левых конечностей, детский церебральный паралич, то есть инвалидность. Назначенное в поликлинике медикаментозное лечение не давало ощутимых результатов.

Лечение по моей методике началось с направления девочки на рентгенографию позвоночника. На снимках черепа и позвоночника отчетливо было видно смещение шейных позвонков и, как следствие этого, сильное защемление нервных узлов, из-за чего развились спазмы мышц левых конечностей – руки и ноги. После десяти курсов массажа, нескольких курсов энерготерапии движения в ноге и руке были полностью восстановлены. Сейчас ребенок здоров, посещает детский сад.

Хотелось бы лишний раз напомнить родителям маленьких детей, чтобы они тщательно осматривали своих малышей, проверяли мышечный тонус в руках и ногах; умели распознать первые симптомы мышечной асимметрии ягодичных складок, искривления позвоночника. Чем в более раннем возрасте проведено лечение, тем скорее можно достичь положительных результатов и больше шансов на выздоровление. Вместе мы спасем ребенка от инвалидности. А ведь это страдание на всю жизнь, это муки и для самих родителей, и для всех близких.

В связи с заболеваниями позвоночника хотелось бы подробнее остановиться на остеохондрозе как на самом распространенном заболевании позвоночника. К сожалению, остеохондроз часто встречается как у детей, так и у взрослых. Причем с каждым годом медицинская статистика констатирует рост числа заболеваний остеохондрозом. Остеохондроз – это заболевание нервной системы, связанное с поражением межпозвонковых дисков. К развитию этого недуга могут привести как общие, так и местные причины. К общим причинам можно отнести нарушение обмена веществ в организме из-за неправильного питания, неправильный образ жизни – нерациональные занятия спортом, сидячая работа, переохлаждение организма и прочее. Причинами местного характера могут быть микротравмы позвонков, переохлаждение, подъем тяжестей, резкие движения. Иногда резкий поворот головы может привести к остеохондрозу шейных позвонков. А после перестановки мебели в квартире у вас может разболеться спина. Через неделю недуг может отступить, но это не означает, что

остеохондроз больше не напомнит вам о себе. Коварство этого недуга в том, что он проявляется позже. Иногда недолеченный остеохондроз приводит вчера еще здорового человека к инвалидности, и единственным выходом может стать серьезная операция на позвоночнике. Можно привести массу примеров, с которыми знакомы все, но, наверное, важнее поговорить о профилактике этого серьезного заболевания. При остеохондрозе в межпозвонковых дисках развиваются воспалительные процессы, происходит их разрыхление и растрескивание. Это, в свою очередь, может привести к разрыхлению самого диска, его выпячиванию и даже выпадению, то есть к образованию грыжи диска. Грыжа может развиться на любом уровне позвоночника: шейном, грудном или поясничном. Межпозвонковый диск, увеличенный в объеме, воспаленный, так или иначе начинает воздействовать на окружающие ткани, спинно-мозговые нервы-корешки, сдавливает межпозвонковые сосуды, а иногда и сам спинной мозг. У больных при этом наблюдаются резкие боли, мышечные атрофии, развитие парезов и параличей конечностей, нарушение функции, например, тазовых органов, яичников у женщин, у мужчин возникают проблемы с потенцией, осложняются процессы мочеиспускания, дефекации. Как видите, последствия остеохондроза могут быть очень серьезными. Наличие сколиоза, наследственного или приобретенного, может усугублять остеохондроз.

Многообразие симптоматики остеохондроза шейного отдела позвоночника обусловлено тем, что здесь расположены жизненно важные центры, здесь же проходит позвоночная артерия, которая питает затылочную часть мозга, мозжечок. Все симптомы шейного отдела можно разделить на три группы.

Корешковые – сдавливание нервных корешков проявляется сильными болями в шее, руке, слабостью в руке, онемением пальцев рук и их отечностью. В редких и тяжелых случаях могут наблюдаться парезы и параличи рук, атрофия мышц как следствие образования межпозвоночной грыжи.

Вегетативно-сосудистые – синдром позвоночной артерии. Может проявляться головной болью, головокружением, слабостью, потливостью, болью в затылке, шумом и звоном в ушах, тошнотой и даже рвотой, особенно при неблагоприятных погодных условиях.

Висцеральные (органические), когда остеохондроз негативно влияет на внутренние органы, чаще всего на сердце. При этом наблюдаются сердцебиение, разнообразные боли в области сердца, перебои в его работе и т. д. Иногда заболевание сопровождается снижением остроты зрения и слуха.

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.