Г.Е. МИНЧИН

12+



Мудрость быть здоровым или

презумпция здоровья

Григорий Евельевич Минчин

Мудрость быть здоровым, или Презумпция здоровья

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65468386
SelfPub; 2021

Аннотация

Здоровье – главная ценность человека. Чтобы найти правильный путь к своему здоровью, необходимо найти хорошего учителя или книгу. Главная цель книги показать, что имеет практически неограниченные возможности для самовосстановления. Большое внимание уделено взаимному энергетическому влиянию человека и окружающей его внешней среды. Определена важная роль жидкостной системы организма в здоровье человека. Показана важность использования проверенных и действенных альтернативных методов, как прикладные, в сочетании с традиционной медициной. Также показана важная роль суточных циклов человеческого организма. Впервые в медицинской практике дано определение понятия «Презумпция здоровья», цель которого обоюдная ответственность, как самого человека, так, особенно, лечащего врача или целителя в сохранении здоровья.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Предисловие академика В. А. Доценко	6
Предисловие от автора	12
Введение	14
Функциональные и органические расстройства человеческого организма	31
Позвоночник-главный орган и опора человека. Мышечная система, ее роль в сохранении здорового позвоночника. Неадекватная реакция мышц спины	43
Традиционная (аллопатия, школьная) и нетрадиционная (альтернативная) медицина. Общее и различное между ними	60
Гуморальная (жидкостная) система, её информационная роль, и влияние её на состояние здоровья человека	75
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Григорий Минчин
Мудрость быть здоровым, или Презумпция здоровья

Эта книга посвящается Мешкову Геннадию Васильевичу, моему другу, вдохновителю, спонсору.

Чтоб мудро жить знать надобно немало.
Два важных правила запомни для начала.
Ты лучше голодай, чем, что попало есть,
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Омар Хайям

Когда человек начинает войну с самим собой, он уже чего-то да стоит.
Дейл Карнеги

Предисловие академика В. А. Доценко

Отношение человека к своему здоровью не всегда адекватно. Многое зависит от его воспитания, среды обитания, менталитета и самого человека.

Дорогой читатель, во всемирной библиотеке Вы можете найти большое количество книг практически по всем вопросам, касающихся здоровья человека. Но не все они заслуживают внимание, чтобы следовать рекомендациям, указанных в них. Книга, которую Вы держите в руках, заслуживает внимания не только, как познавательная и интересно изложенная в литературном плане, но и как пособие к практическому применению, указанных в ней методов самостоятельного восстановления своего здоровья. Автор даёт возможность понять самого себя, как важное звено в природе и окружающем его мире. Убедительно показано, как окружающая среда влияет на отдельного человека и, что немало важно, как отдельный человек и человеческое сообщество влияет на окружающий нас мир. Доступно излагается роль самого человека в поддержании и восстановлении собственного здоровья. Необходимо постоянно изучать самого себя, т. к. главным целителем для самого себя должен быть сам человек. А для этого нужно знать основные правила, кото-

рые необходимо соблюдать, т. к. человек, как и вся окружающая его природа, подчиняется определённым законам, и нарушать эти законы не рекомендуется. В книге хорошо показано, что неправильное отношение человека к окружающей его среде может привести и зачастую приводит к взаимному разрушению. Автор настаивает на том, что человек при ряде заболеваний в состоянии сам восстановить своё здоровье, следуя определённым методам, как самостоятельно, так и с помощью врача или опытного целителя.

В книге делается упор на то, что отношение к здоровому образу жизни у человека должно формироваться с детства и этим должны заниматься, как родители, так и государство.

Автор настаивает на том, что альтернативная (нетрадиционная) медицина может и должна оказывать действенную помощь больному человеку, а методы ее лечения должны быть прикладными к традиционной практической медицине. Показана особая роль позвоночника, главного органа, в здоровье человека. Нарушения в любом отделе позвоночника приводит к болезненному состоянию всего позвоночника, что зачастую приводит к нарушению работы различных органов и систем организма. Автор настаивает на том, что, как правило, проблемы начинаются в грудном отделе, а могут проявиться радикулитами поясничного или шейного отдела позвоночника. И это очень важно при выборе методов лечения радикулитов. В тоже время автор указывает, что необоснованный отказ от своевременного медикаментозного лече-

ния является преступлением.

Представляет интерес мысль о том, что большинство болезней – это результат негативных внешних и внутренних воздействий на жидкостную систему организма. Приводит аргументированные доказательства тому, что жидкостная система организма уникальна и индивидуальна для каждого организма и несёт в себе индивидуальную информацию.

Он, как и многие известные авторы, настаивает на том, что добро, любовь и толерантность должны быть главным, как для отдельного человека, так и для всего общего в целом. Положительные эмоции продлевают жизнь, а негативные – укорачивают.

Отдельно в книге уделено внимание боли. Человек в своей жизни нередко встречается с болью. В книге Вы найдёте практические советы, как помочь самому себе и снять боль.

Интерес представляет глава о возрасте и старении, как неотъемлемая часть человеческой жизни. С возрастом человек входит в группу повышенного риска. Это значительная часть населения, которая подвержена различным заболеваниям и наиболее ранима психически. Даны конкретные советы, как избежать болезненной старости и помочь, в первую очередь самому себе. Автор утверждает, что, так как смерти избежать невозможно, то умирать нужно «здоровым», учитывая биологические законы природы и биологический ритм, таким качеством жизни, чтобы была возможность обслуживать самого себя и не быть в тягость для окружающих

и близких людей.

Делается акцент на то, что для пожилых людей необходимо готовить специальных практических врачей, какие уже существуют для детей, подростков, работающих людей, космонавтов и т. д. Делается очень важный вывод, что нужно ценить каждый день жизни и оставаться здоровым до конца жизни. Большой раздел книги посвящён рациональному питанию. О еде говорится и убедительно рассказывается, что пища должна не только утолять чувство голода, но также приносить радость, удовольствие, гармонию и, что очень важно, здоровье. Вместе с тем, пища должна не вредить, быть здоровой и быть источником живой энергии. Удачно составлена и популярно объяснена таблица совместимости пищевых продуктов. Делается полушутливый вывод, что наш желудочно-кишечный тракт – это не ведро для отходов, а наш организм не мусороперерабатывающее предприятие.

Правильно сочетая продукты питания, мы сохраняем своё здоровье до глубокой старости. Автор настаивает на том, чтобы дневной рацион состоял не менее 70 % из овощей, фруктов и зелени, а также употреблять пищу, учитывая суточные циклы организма.

Интересно изложена глава о своевременном выведении шлаков из организма и в частности борьба с запорами и даны рекомендации по их предотвращению и устранение.

Популярно изложена система кровообращения и показа-

на существенная роль в нем капиллярного кровообращения. Уже давно доказано, что здоровые капилляры – залог здорового организма. Но не все это знают или не обращают на это внимание. Далее идёт переход к другой главе, где описаны физические упражнения, в частности упражнение «Дельфин», лично разработанное и предложенное автором. Выполняя регулярно это упражнение, человек в состоянии поддерживать свои капилляры на физиологическом уровне и даже восстанавливает их.

Особое внимание заслуживает глава о презумпции здоровья, которая дана вместо заключения, где, как бы, обобщается все сказанное в книге. Данная терминология даётся впервые в медицинской практике и заслуживает особое внимание, как обычного человека, так и врача или целителя. Указана роль их в презумпции здоровья. Определена главная цель традиционной и альтернативной медицины: поиск, сохранение и восстановление здоровья человека. Презумпция здоровья предусматривает тесное взаимодействие врача или целителя и больного человека с целью поиска и сохранения здоровья человека.

Красной нитью в книге прослеживается мысль, что человеческий организм является самовосстанавливающейся системой и личное участие каждого из нас обязательно.

В книге приводятся интересные факты из истории и жизни, актуальные на сегодняшний день высказывания по теме видных учёных, писателей, поэтов, философов.

Книга представляет интерес, как для обычного человека, так и для медицинских работников, изложена популярным и доступным каждому языком, читается на одном дыхании.

Всем читателям желаю получить от чтения удовольствие и использовать, данные в книге рекомендации для сохранения и улучшения своего здоровья и жизни.

Книга представляет интерес, как для читателей, нуждающихся в специальных медицинских знаниях, так и для медицинских работников, как традиционной, так и нетрадиционной медицины.

В. А. Доценко

Доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Р. Ф., академик Российской академии естественных наук (РАЕН), академик Международной академии наук и экологии безопасности человека (МАНЭБ).

Предисловие от автора

Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них.
Томас Мор

Дорогие читатели, эта книга попала Вам на глаза не случайно. В нашем мире ничего случайного не бывает. Значит, у Вас есть шанс быть здоровыми или поправить его и сохранить надолго.

В этой книге и в книгах цитируемых мною авторов, которые близки мне по духу и мировоззрению, Вы найдёте увлекательный роман, где присутствуют различные литературные жанры. Это любовный роман – любовь к себе, к окружающим Вас людям и Природе с большой буквы. Это и детектив, в котором всегда побеждает разум, сила воли и в конечном итоге целительные силы самого организма. Это и исторический роман, где чётко просматривается роль удивительных, замечательных врачевателей и целителей, и их безусловные успехи в лечении больных. Это и учебники, в которых даны замечательные уроки, которые учат, как сделать себя здоровым. Это и мудрая философия по отношению к своему здоровью, отношению к себе, своим близким и ко всему тому, кто и что нас окружает, а также многое другое. Эта книга может заинтересовать людей, которые не безразличны

к своему здоровью и хотят быть здоровыми, не смотря на все жизненные обстоятельства. Медицинские аспекты я попытался изложить популярно, т. к. они являются важным звеном, чтобы осознано прийти к рекомендациям и упражнениям, предложенными в книге, для восстановления и поддержания своего здоровья. В книге Вы познакомитесь с таким новым понятием, как презумпция здоровья с точки зрения как здорового или больного человека, так и врача или целителя. А также роль врача или целителя в реабилитации здоровья пациента. Мудрость заключается в том, чтобы своевременно подумать о своем здоровье и найти пути к нему, чем раньше, тем лучше, но никогда не поздно. А защитные силы организма Вас всегда поддержат.

Введение

Нельзя жить приятно, не живя разумно, нравственно и справедливо.
Эпикур

Вопросы, освещаемые в данной книге, всегда волновали меня. Потребность написать ее возникла тогда, когда я отчётливо понял, что общество и люди, здравоохранение в целом и практикующие врачи в отдельности не всегда могут прийти к консенсусу по вопросу комплексного подхода в профилактике и лечению определённых заболеваний человека, сочетая новейшие достижения медицинской науки и техники, и уникальные методы, доставшиеся нам от наших предков.

Я много думал о том, стоит ли писать еще одну книгу, которых издано неисчислимое множество на все случаи жизни по практически всем вопросам помощи и взаимопомощи. Есть книги, которые прочтёшь, и от них не остается никакого впечатления, не то, чтобы следовать им, как пособию по своему оздоровлению и своих близких. Но есть те книги, их не так уж и много, которые не только рекомендуется читать, но следует им уделять особое внимание, настойчиво изучать и следовать заслуживающим внимания методикам, рекомендованным в них.

Каждый человек имеет свои, и только свои индивидуальные особенности. Поэтому всегда нужно изучать самого себя, прислушиваться к себе. Нужно выбирать те или иные методики, которые подходят только Вам. Одних и тех же рецептов для всех нет, и не может быть. Мы все разные, как рисунок на пальцах – нет двух одинаковых людей, есть похожие. Каждый из нас должен выбрать для себя опытного учителя, если хотите гуру, советам которого и нужно следовать по пути здоровья, т. е. выбрать для себя опытного как врача, так и целителя. В ряде случаев это может быть заслуживающая внимание книга.

Четверостишье И. М. Губермана образно выражает вышесказанную мною мысль:

«По жизни мы бредём на ощупь,
Мечась опасно или зря,
И жить, конечно, много проще,
Сыскав себе поводыря».

Нам во владение природой дан уникальный механизм – человеческий организм с его законами и значительными возможностями, которые, к сожалению, весьма ограничены, но при правильном подходе они могут меняться. Обычно мы ищем ту или иную методику в различных популярных изданиях, которые бывают как безграмотными в медицинском смысле, так зачастую и вредными.

Мы не умеем прислушиваться к самим себе, к своему ор-

ганизму, к нашим внутренним органам и органам движения. Мы не различаем и нередко не понимаем сигналов тревоги, которые посылают нам для осмысления и принятия, срочных мер наши уникальные органы. В ряде случаев, что еще хуже, не побоюсь этого слова, мы безразлично или безграмотно относимся к этим тревожным сигналам и соответственно ведём себя. Поэтому мы не воспринимаем своевременно эти важные сигналы для принятия безотлагательных мер по их устранению. Мы просто не понимаем, а порой не ведаем и не предполагаем, чем это безразличие может закончиться.

Еще хуже, мы часто безразличны не только в том, что касается нашего организма как биологической системы, мы также не уделяем достаточного внимания нашему питанию, не правильно двигаемся, не умеем владеть собой и соответственно обходиться своим организмом, не таким простым, как иногда нам кажется.

Мы не обучены или не хотим владеть собой и своими привычками, которые приводят зачастую, в конечном итоге, к необратимым изменениям в органах и системах нашего организма и тем самым доводим себя до болезни.

Человечество с момента своего возникновения научилось использовать различные средства для восстановления своего здоровья. Даже животные на уровне безусловных рефлексов имеют свои особые движения и травы, которые они при необходимости находят и используют для восстановления своего здоровья.

Все старо как мир. В настоящее время, учитывая уровень современных знаний, успешно применяются те или иные давно известные или забытые методики для восстановления утраченного здоровья. На основе их одарённые люди находят различные более рациональные вариации, открывая новые и внедряя их как лечебные. Это позволяет влиять благотворно на больные органы и системы и, как правило, на весь организм в целом, нередко вплоть до его полного физиологического восстановления.

Разработаны и хорошо себя зарекомендовали методики, направленные на ликвидацию болей и восстановление активности в опорно-двигательном аппарате, на устранение различных психосоматических заболеваний и мероприятия, которые позволяют вести здоровый образ жизни. Эти методики заслуживают внимания. В них, как правило, можно почерпнуть и применять, предложенные ими рекомендации.

Теперь на книжных полках и в интернете имеется возможность найти большое количество книг замечательных авторов по оздоровлению, сохранению и восстановлению утраченного здоровья.

Эти книги нужно не только читать, а тем, кто нуждается в них, изучать и соответственно своему состоянию здоровья следовать их рекомендациям, в определённых случаях посоветовавшись с лечащим врачом. Однако, частым недостатком многих методик, описанных в них, является утомляющая длительность их применения. Это приводит к тому, что

по сути своей правильная и столь необходимая методика сама по себе отклоняется многими людьми или они постепенно отходят, отказывается от нее.

Есть и другая крайность, когда люди настолько напуганы своим состоянием здоровья и физическим состоянием, где логика уже отсутствует и разум притормаживается. Больные начинают искать и пользоваться советами своих родственников, знакомых и даже случайных людей, далёких от медицины. Советы дают все и, как правило, люди, не имеющие даже приблизительно медицинских знаний и навыков. Они могут обсуждать и корректировать даже назначение врачей, а уж тем более альтернативные методы лечения. Интересно, что никто даже и не помыслит без специального образования дать советы по вопросам архитектуры, строительства, слесарным вопросам, продавцам т. д., а вот медицинские вопросы знают все или почти все. Поэтому больные люди от безысходности пытаются испытать на себе все советы и всевозможные методики, предлагаемые людьми, далёкими от медицины. Поэтому такие люди, пользуясь вредными советами, доводят себя и свой организм к более болезненным, а зачастую и к необратимым состояниям здоровья. Это относится как к предлагаемым физическим упражнениям (неадекватным к данному состоянию здоровья больного), питанию, так и не в меньшей степени поведению человека в его повседневной жизни.

Как известно человек – это не только биологический ин-

дивидуум, но и составляющая часть природы и общества. Неправильное, неадекватное отношение человека с окружающей его внешней средой, окружающими его людьми, ко всему тому, что окружает людей в повседневной жизни, продуктов научно-технического прогресса (компьютер, мобильные телефоны и др. бытовая и рабочая техника), приводит целый ряд людей к различным заболеваниям. Поэтому, зачастую неправильное отношение к выше сказанному, очень часто приводит к срыву слаженной чудесной биологической системы человеческого организма. Наступает болезненное состояние, т. е. нарушение гармоничного взаимоотношения органов и систем в нем.

Как уже было отмечено выше, начинается череда сигналов бедствия, посылаемыми нашими органами и системами, которые мы, мягко говоря, неправильно, а порой нещадно эксплуатируем в повседневной жизни. Нередко еще в самом начале можно вернуть все к нормальному физиологическому состоянию. Не придавая должного значения этим сигналам, в организме человека происходят изменения, сначала на физиологическом уровне. На этом этапе то или иное нарушение можно легко устранить, при условии, если своевременно и грамотно оказана медицинская помощь. В этом случае нарушения в здоровье устраняются значительно быстрее и, как правило, без последствий. Но если не принять своевременно должных мер, наступают болезненные состояния, которые могут перейти в необратимые органические изме-

нения. В случае, когда уже произошли органические изменения в тех или иных органах или системах, вернуть обратно организм к состоянию полного здоровья трудно, а порой практически и невозможно. Однако, человек – это такая биологическая система, которая имеет практически неограниченные возможности самостоятельного восстановления при правильно и своевременно оказанной помощи. Это чудесная способность человеческого организма должна нас радовать. Но если срыв уже произошёл один раз, то и отрицательный след остался, поэтому легко может наступить и повторный срыв. А это уже опасно и чревато также необратимыми состояниями.

Поэтому очень важно своевременно воспользоваться методами восстановительного лечения органов и систем, предлагаемыми опытными врачами, а при определённых состояниях больного специалистами, я хочу подчеркнуть **грамотными специалистами**, использующих, так называемые, нетрадиционные методы лечения.

Надеюсь, что некоторые советы, рекомендации и методики, указанные в данной книге, также окажутся полезными и принесут облегчение многим нуждающимся.

Я получил традиционное медицинское образование и хорошо осведомлён о том, что современная медицина обладает, по истине, уникальными возможностями в лечении множества заболеваний, которые в недавнем прошлом были неизлечимыми.

Безусловно, современная традиционная медицина сегодня имеет большие возможности применять на практике эти уникальные методы, как для проведения профилактических мероприятий, так и для консервативных и оперативных методов лечения, казалось бы, не излечимых ранее болезней.

Не могу не отметить и высокоразвитые методы профилактики и лечения инфекционных заболеваний. Благодаря знаниям современной медицины сегодня нам не страшны такие болезни, которые, совсем не так давно только при одном упоминании о них, повергали панике, страху и отчаянию все человечество – это натуральная оспа, чума, холера. Эти заболевания уносили жизни огромного количества людей. Вымирали даже целые города и села. А такие заболевания как дифтерия, туберкулёз, сибирская язва, детские инфекционные заболевания, полиомиелит, сыпной и брюшной тифы и многие другие, которые благодаря сегодняшним знаниям успешно излечиваются без всяких последствий. Большинство из этих болезней предупреждаются при помощи профилактических прививок. Различные заболевания сердечно – сосудистой системы: инфаркт миокарда, инсульт головного мозга, болезни клапанов сердца, гипертония и множество других также сегодня лечатся успешно и зачастую радикальными методами. А какие достижения по восстановлению опорно-двигательного аппарата! Сегодня просто заменяются коленные и плечевые суставы, проводятся уникальные операции на самом позвоночнике, позволяя человеку жить пол-

ноценной жизнью. В настоящее время стала обычной практикой трансплантация таких важнейших органов человеческого организма, как почек, сердца, лёгких, различных сосудов от мелких до аорты. Эти удивительные, гениальные операции позволяют делать больных людей практически здоровыми и продлевают жизнь человека на многие годы. Работы учёных по расшифровке генома человека, по клонированию отдельных органов, к которым биологическая наука подошла совсем близко, позволят уже в обозримом будущем делать чудеса в лечении многих генетических заболеваний человека, исправляя конкретный «повреждённый» ген и заменяя «испорченный», утративший свою функцию.

Достижения современной медицины настолько значительны и многочисленны, что об этом можно писать бесконечно много.

Однако остается ряд заболеваний человека, которые до сих пор успешно лечатся также и методами так называемой «нетрадиционной» медицины. К сожалению не все традиционные медики признают «нетрадиционную» медицину и даже не пытаются в своей практике использовать ее достижения, ее уникальный опыт, накопленный тысячелетиями. Многие из них отказываются даже обсуждать эту тему, я уже не говорю о сочетании этих методов с традиционным лечением. Мне пришлось взять в кавычки это слово «нетрадиционная». В своё время, на протяжении многих веков, это была та самая настоящая медицина, пользуемая знаменитыми

врачами древности, средневековья, да и недавнего прошлого, которая спасала множество людей от различных недугов. Но с развитием химии, физики, фармакологии, нанотехнологий и других наук медики постепенно отошли от ранее признанных и успешно применяемых методов и способов лечения, а некоторые из них порой и не верят в них сегодня. Так стало легче, эффективней и что немаловажно быстрее оказывать сиюминутную медицинскую помощь больному, имея сегодня весь арсенал технических и лекарственных средств. Но, к большому сожалению, есть и такие болезни, которые на ранних стадиях их проявления, а некоторые и в хронических формах, лучше поддаются тем самым нетрадиционным методам лечения, которые сохранились и усовершенствовались нашими уважаемыми целителями. Сегодня существуют все еще ряд заболеваний, при которых традиционные методы, к сожалению, помогают не всегда эффективно и только с помощью оперативного вмешательства могут кардинально улучшить состояние здоровья больного человека, а в некоторых случаях привести к инвалидности.

Так, например, болезни органов движения. Нередко такие заболевания лечатся на уровне жалоб (симптоматически), облегчая тем самым страдания человека временно, пока действуют сильные фармацевтические средства. Часто сама болезнь остается, а со временем и усугубляется, переходя в неизлечимую консервативными методами форму. В этом случае необходимы хирургические вмешательства, ко-

гда нередко полного выздоровления не наступает и даже может привести к инвалидности.

Но настораживает немаловажный факт. Бывает и такое, к сожалению, что лечение многих заболеваний человека нетрадиционными методами проводятся людьми, зачастую не обладающими даже элементарными медицинскими знаниями, а порой малограмотными и даже мошенниками, мягко говоря, шарлатанами.

Поэтому очень важно, когда нетрадиционными методами лечения болезней занимаются образованные и грамотные в медицинском отношении люди.

Контроль над такой деятельностью должны осуществлять местные медицинские органы в законодательном порядке, а не пускать все на самотёк.

Организм человека – это непростая, целостная организация, которая с помощью сложных взаимодействий органов и систем самого организма и окружающей его внешней средой (энергетического взаимодействия, продуктов питания, воды, различных других факторов внешней среды) способен саморегулироваться и восстанавливаться. Нередко такие восстановления оказываются удивительно чудесными.

Современный человек неизмеримо образован, а развитие научно – технического прогресса, который не стоит на месте и постоянно совершенствуется, позволяет ему творить настоящие чудеса.

Однако имеется и оборотная сторона медали и это ведёт к

тому, что современный человек под влиянием многообразных современных технических достижений все реже и реже принадлежит самому себе – все в основном за него делает техника. Мы стали малоподвижны, мы питаемся только тем, что предлагают нам в супермаркете – (к сожалению это очень удобно) – вкусные продукты, куда в основном включены различные вкусовые добавки и консерванты, которые совсем не безразличны для здоровья человека. Вместе с тем, современный человек, хотя и достаточно осведомлённый, но, как правило, безграмотен в отношении своего здоровья. И хотя в настоящее время без особых проблем каждый желающий может получить любую информацию из просветительной литературы, человек не в состоянии сам грамотно выбрать ту или иную книгу, а методику и подавно, для помощи самому себе. Не может правильно воспользоваться ею для оказания помощи самому себе, скорректировать рациональное питание, своё отношение с окружающей его средой. Мы уже говорили о том, что не все то, что хорошо для одного человека, хорошо для другого. Каждый человек по-своему индивидуален. Поэтому не мешает повторить, что нужно постоянно, в течение всей своей жизни изучать самого себя и прислушиваться к самому себе.

При рождении человеку, за редким исключением, дан природой уникальный организм, который настроен на гармоничную взаимосвязь, как между отдельными его органами и системами, так и с окружающей его внешней средой. Че-

ловек должен сам научиться рационально пользоваться этим благом, данным нам природой.

Вывод однозначен – Вы единственный автор того, что с Вами происходит.

Мы тесно связаны с окружающим нас внешним миром, от которого получаем необходимые для нормальной жизнедеятельности вещества, эмоции, энергетику, как внешнюю, так и внутреннюю.

Когда все эти вышеуказанные факторы взаимодействуют в полной гармонии, организм функционирует и развивается правильно и остается здоровым долгое время. Так или иначе, даже при отсутствии полной гармонии (при определённых злоупотреблениях) человека и окружающей его средой примерно до 20 лет, организм сам регулирует своё развитие и сохраняет природное равновесие, оставаясь относительно здоровым. После 20 лет, в зависимости от индивидуальных особенностей, плюс минус 5–10 лет, происходят неумолимые процессы старения или если угодно взросления, которые заложены в наших генах. Вот именно здесь особенно нужны определённые знания и правильное обхождение с самим собой, чтобы сохранить жизнеспособность, долголетие, работоспособность и радость жизни. Небольшое аллегорическое сравнение. Представьте себе, что вам дали на неопределённое время чудесный сад, где есть все для удовольствия и радости: прекрасные деревья, роскошные цветники с продуманным орошением, чудесные фонтаны, ухоженные дорож-

ки. Но если за этим садом нет должного ухода? Определённое время он остается еще прелестным и продолжает радовать нас и всех окружающих. А затем системы орошения и фонтаны постепенно выходят из строя, территория не ухожена. Через некоторое время сад становится не таким уж привлекательным и, в конце концов, наступает запустение. Цветники засыхают, деревья дичают, дорожки и вся территория зарастает сорной травой. Сад начинает болеть и потихоньку умирать. Чтобы его восстановить, снова нужны большие усилия и средства. Однако с садом, как это звучит не парадоксально проще справиться, его легче привести в порядок, чем человеческий организм. В нем, в нашем организме, многое, даже сегодня, замене не подлежит. Очень важно заботиться о нашем теле, стараться содержать его в здоровом состоянии, стремиться к гармонии нашего духа и нашего тела. Древнеримский поэт-сатирик Децим Юний Ювенал позволил выразить мысль, которая в современном выражении звучит следующим образом: «в здоровом теле здоровый дух» (Mens sana in korpore sano). А это значит, что для сохранения душевного спокойствия необходимо заботится о здоровье самого тела.

Несколько слов не для атеистов. Кроме всего, в нашем теле находится нечто не материальное – это наша душа. В интернете на сайте «другой мир» даётся определение душе: «Душа, это совершенно самостоятельное разумное Энергетическое Существо, способное жить без тела человека». В

талмуде сказано, что душа одухотворяет тело и управляет им, подобно тому, как Бог наполняет Вселенную, но остается невидимым, так и душа наполняет тело человека, сама оставаясь невидимой. В христианстве душа рассматривается, как сотворённая Богом бессмертная нематериальная сущность человека, носительница разума, чувств и воли, т. н. троичность души. Во всех конфессиях сущность и роль души одна.

В народе говорят, что душа наша в теле, словно птица в клетке.

Всегда ли стоит птица клетки, или клетка птицы?! Вот задача! Надо холить, бережно относиться к нашей «клетке» – нашему организму. А нашей птице – душе должно быть в клетке хорошо и комфортно.

Надо всегда думать соответственно, что особенно важно – эту птицу посадили в клетку не Вы. Следовательно, о нашем теле и организме в целом нужна постоянная забота.

Современная медицина настаивает на профилактических мероприятиях, как основу сохранения человеком здоровья. Развитое государство направляет значительное количество средств на проведение плановых профилактических и оздоровительных мероприятий, которые предупреждают или значительно сокращают количество людей с определёнными заболеваниями. Однако эти мероприятия направлены, как правило, на оздоровления общества в целом и значительное количество людей на определённой территории и очень редко касаются отдельного человека с его конкретными про-

блемами со здоровьем. Современное общество, даже в самых развитых экономически странах, не готово, да и не в состоянии, организовать оздоровление каждого отдельного человека. И здесь необходимы усилия самого человека, чтобы правильно следовать по своему жизненному пути. Это означает, что начиная с раннего детского возраста правильно и грамотно воспитывать детей и прививать им знания, которыми, как бы на уровне рефлексов, они могли в течение всей своей жизни пользоваться для их органичного и гармоничного развития, учитывая свою тесную связь с окружающей средой.

С двенадцати лет я стал заниматься силовой акробатикой, в основном в паре, зачастую и в тройке, и в четвёрке. Физические нагрузки были большими по 4–5 часов в день. С 14 лет наряду с акробатикой стал заниматься и штангой. Тренер по штанге не посвятил меня, как правильно нужно брать на грудь штангу и поэтому при первом же подъёме я почувствовал, что надорвал себе поясницу. Но боль прошла через пару дней и тренировки продолжились. Так продолжалось до 19 лет, Периодически появлялись боли в пояснице, но быстро проходили. Поступив в мединститут, я бросил регулярно заниматься спортом. Участвуя в очередной институтской олимпиаде, при метании диска, я почувствовал резкую боль в спине. После этого разогнуться и просто двигаться уже не мог. С этого момента меня периодически мучили боли в спине. После окончания института я постоянно думал, как по-

мочь людям с этими же проблемами, а таких людей было достаточно много.

Поэтому меня стали волновать проблемы, а именно, как вернуть человеку утраченное здоровье и в первую очередь, как можно оздоровить опорно-двигательный аппарат, который мы в течение всей нашей жизни используем, осознано, или не осознано насильственно, не учитывая его физиологические и физические возможности. Сегодня, особенно нового, создать невозможно. Однако находятся не безразличные люди, которые на основе уже имеющихся и накопившихся в арсенале средств и методик, используемых веками для оздоровления больных, создают новые, более приемлемые в современных условиях методики, приборы и др. средства.

Функциональные и органические расстройства человеческого организма

Под здоровьем нельзя разуметь одно только наружное благосостояние тела, а нужно понимать вообще естественное гармоническое развитие организма и правильное совершение всех его отправлений.
Н. А. Добролюбов

Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.
Сенека

Медицинская наука определяет все расстройства органов и систем человеческого организма как функциональные и органические.

Прежде чем показать отличие функциональных и органических изменений в человеческом организме нужно хорошо представлять себе, что означают понятия «здоровье» и «болезнь», какие проявления этих состояний. Всемирная организация здравоохранения предложила следующее определение «здоровья»: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Установлено, что главным в поддержании полного здоровья на определённом уровне является индивидуальная реактивность (или если хотите защитные силы организма, т. е. иммунитет) живого организма. В данном случае мы будем рассматривать только человека. Каждый человек отличается от других людей своей индивидуальностью в функционировании органов и систем, в их строении, по химическому составу, обмену веществ, энергетическому обмену и т. д.

Как говорят опытные врачи, абсолютно здоровых людей не бывает – есть люди недостаточно обследованные. Поэтому среднестатистические показатели здоровья, мягко говоря, относительны. Всех великих врачей человечества всегда волновало, да и до сих пор волнует, что же на самом деле приводит к той или иной болезни и как на самом деле наступает болезнь.

Одни врачи (например, Парацельс) выдвигали понятие целебной силы природы и находили зависимость состояния здоровья человека от взаимодействия болезнетворных внешних сил с целебными силами организма. Другие видели причину болезни в нарушении гармонии организма, вызванных действием злых духов, нарушающих обмен веществ и ферментативную активность. Наиболее выдающиеся учёные последних двух столетий указывали на значение защитных, компенсаторных и приспособительных процессов. Все эти указанные процессы постоянно происходят в живом, как в здоровом, так и в больном организме человека. Ведь суще-

ствуют же болезни, которыми человек в нормальном состоянии не болеет, а животные болеют (зоонозные инфекции). Но при определённых условиях, когда значительно ослабевает иммунитет или микроб приобретает особую агрессивность, человек может заболеть и этими болезнями. К естественным силам организма и к способам их стимуляции старался привлечь внимание в своих высказываниях и А. С. Залманов. Главная мысль в его трудах сводится в основном к тому, что следует обращать сугубое внимание на всемерную поддержку и стимуляцию естественных защитных ресурсов организма.

Современные учёные, в том числе и русская медицинская школа, считают, что первичным и основным процессом в развитии каждой болезни является повреждение, разрушение, дезорганизация структур и функций заболевшего организма. Все сбои реактивных, защитных, компенсаторных, приспособительных процессов всегда вторичны, развиваются вслед за повреждением, тем или иным болезнетворным воздействием на организм.

Мне не совсем нравится такое определение процесса возникновения заболеваний и указание, что первично и что вторично, так как неблагоприятные факторы внешней среды всегда «атакуют» человеческий организм, а защитные и приспособительные силы в организме всегда, как правило, наготове их отразить с момента рождения человека и даже когда он находится внутриутробно. Это все равно, что считать пер-

вичным: преступник или правоохранительные органы. Если законы общества и правоохранительные органы в нем действенны, то и преступность ниже. Если же правоохранительные органы будут считать себя вторичными в этой цепочке, то преступность захлестнёт общество, и оно станет чрезвычайно больным. Так и в нашем организме защитные силы всегда готовы отразить атаку болезнетворных факторов. Но возникают особые обстоятельства, при которых защитные силы сдают, и возникает болезнь.

Еще Гиппократ заметил врождённую способность человеческого организма к сопротивлению различным болезням.

Выдающийся врач, философ, религиозный деятель XII века Маймонид настойчиво предупреждал врачей от рутинного, шаблонного, равнодушного и бездумного назначения лекарств. Он не советовал назначать их в тех случаях, когда организм в состоянии без медикаментов справиться с болезнью самостоятельно. Он писал «…не следует хвататься за лекарства, так как врождённая сила организма (иммунитет, защитные силы) сама в состоянии справиться» и далее «… опытный лекарь знает, как беречь врождённую силу и направлять ее». И далее Маймонид пишет с сожалением «… недалёкий лекарь не перестаёт лечить лекарством…».

Касаясь этой темы, мне хотелось бы остановиться еще на одной особенности в человеческих отношениях. Об обмане, о лжи.

Взрослый человек в течение всей его жизни, так или ина-

че, прибегает ко лжи, иногда сознательно, иногда даже не думая об этом. Без нее никак не получается. Люди прибегают ко лжи в различных жизненных ситуациях с целью скрыть что-то или не расстраивать близких, или умышленно, чтобы просто обмануть, не всегда с плохой целью. Иногда человек лжёт самому себе и верит сам в это. Категорий лжи много. Только ребёнку не свойственна ложь, пока он не до конца понял ее значение. «Уста ребёнка глаголют истину» – говорят в народе. Поэтому с ложью не всегда все так просто, как нам иногда кажется.

Известный американский психолог Пол Экман (Paul Ekman) справедливо заметил: «Ложь настолько естественна, что ее без обиняков можно отнести ко всем сферам человеческой деятельности. Положение, что ни в каких человеческих отношениях не должно быть лжи, слишком примитивно», П. Экман «Психология лжи».

Буквально схематично разберём одну из категорий обмана, когда человек знает, но не говорит, тем самым обрекая другого человека оставаться в неведении. К понятию лжи относится и умолчание сведений, которые могут быть полезными для другого человека. Особенно это касается лечащих врачей. И здесь как нельзя хорошо подходит справедливое замечание П. Экмана: «Да и смолчать обычно легче, чем явно обмануть».

Довольно часто встречается на практике ситуация, когда лечащий врач точно зная, что больному с конкретным забо-

леванием в данный период болезни может больше помочь та или иная методика, применяемая успешно в нетрадиционной медицине. Но, как часто бывает, вопреки всему, он не направляет пациента на различные «нетрадиционные» методы лечения. Это различные методы: физиотерапия, иглоукалывание, массаж, своевременное вправление позвонков и др. В этом случае данный конкретный врач, хочет он этого или нет, преднамеренно лжёт, или у него отсутствует необходимая соответствующая информация где, когда, кто и чем владеет методами по оказанию помощи конкретному больному или он совершенно не верит в методы альтернативной медицины (так легче – меньше забот). В настоящее время я расцениваю такое положение как халатность или, что хуже всего равнодушие. Еще непростительнее, когда врач не знает или забыл дать рекомендации обратиться к тому или иному специалисту, включая специалиста по нетрадиционной медицине, который в данном конкретном случае может оказать более действенную помощь больному. Ведь, как правило, врач не забывает направить больного к тому, или иному узкому специалисту на консультацию или назначить необходимые в соответствии с болезнью традиционные физиотерапевтические процедуры.

Определённые альтернативные методы лечения должны быть прикладными к основной практической медицине, как все известные в практике медицины, признанные и утверждённые здравоохранением физиотерапевтические методи-

ки. Решать какие методы альтернативной медицины нужно использовать должен лечащий врач в каждом конкретном случае.

Очень не правильно, когда врач или специалист по нетрадиционной медицине думают только о заработке и забывает о своем прямом предназначении.

Прежде всего, медицинским работникам следовать надо общеизвестным словам Гиппократа «не навреди». Врачующий всегда должен помнить, что и натуральные методы, используемые в восстановлении здоровья больного, при определённых обстоятельствах вполне оправдывают себя. Врач обязательно должен зарабатывать хорошо и хорошо жить. Тогда общество и люди в нем будут здоровыми. Однако конечная цель любого врачующего, не смотря ни на что, всегда одна – это поддержание здоровья пациента любыми доступными сегодня средствами на том или ином уровне.

В медицинском мире были различные периоды, когда врачи лечили болезнь или же больной орган, но не больного в целом, забывая или не придавая особого значения, что в процесс болезни включается весь организм, включая все органы его и системы. Ранее не все врачи вникали в то обстоятельство, что одна и также болезнь может возникать от различных причин и приводить к различным патологическим состояниям в организме в целом. Как не печально, но и сегодня встречаются еще врачи, которые лечат болезнь только

симптоматически, игнорируя закономерность развития ее, не очень вникая в причины, которые остаются в организме, не смотря на наступившее облегчение после лечения. А о последующих осложнениях ни кто не думает, ни врач, ни тем более больной. Но что потом – будет видно. Зачастую организм больного самостоятельно справляется с недугами. А если нет! Кто ему поможет?

Кроме того, традиционными медиками, как правило, совершено игнорируется тот факт, что человек, как и все живые существа, так и неживые предметы, окружающие его повсеместно в течение всей его жизни, тесно связаны между собой и влияют друг на друга. То есть окружающий нас мир является единым вместе с нашим организмом и взаимно влияют друг на друга. Хорошо известно, что наше самочувствие и настроение зависит от окружающей нас внешней среды, от предметов нас окружающих и от людей, которые нас окружают, от погоды. Камни, вода, пейзаж влияют также на наше самочувствие и настроение. Природные факторы помогают нам в лечении многих болезней. Имея заслуженный отпуск, мы отправляемся туда, где чувствуем себя привольно и комфортно. Кто предпочитает проводить свой отдых на море, кто в горах, а кто в деревне – на природе, где поля и луга также оказывают благотворное влияние на определённых людей.

Так же и наоборот человек, как индивидуум и как член общества оказывает заметное влияние на окружающую его

среду, природу, предметы. Всем известно, что не у каждого человека могут жить домашние животные, растения. К примеру, домашние цветы, у одних, даже при недостаточном за ними уходом, довольно хорошо растут и цветут, а у других, как бы они ни ухаживали, чтобы они ни делали, вянут. Также и с домашними животными.

При определении понятия «здоровья» и «болезни» нужно учитывать также влияние и взаимодействие окружающей человека среды, энергетическое взаимодействие на человека окружающей местности, конкретных предметов, людей, а также информационной способности самого человека и окружающей его среды. Логично, что сюда входят и потребляемые нами продукты питания и вода, которую мы пьём.

Поэтому определение понятия здоровья, на мой взгляд, должно быть выражено следующим образом.

Здоровье – это состояние полного физиологического, физического, духовного, социального благополучия, гармоничного взаимодействия человека и окружающей его средой, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Нередко мы наблюдаем невнимательное отношение традиционных медиков к подходу в лечении больного. За редким исключением, врачом мало уделяется внимание, как физиологическому, так называемому рациональному, питанию больного человека в соответствии с его как конкретным заболеванием, так и окружающей его средой, которая может

негативно влиять и часто влияет на его состояние здоровья. Сегодня это особенно важно в наш бурный век, в век колоссального развития электронной техники, интернета, да и постоянно ухудшающегося качества продуктов с их химическими добавками и изменениями на генетическом уровне.

Человек все больше отдаляется от натуральной природы, теряет с ней здоровую информационную связь, которая имеет огромное жизнеутверждающее значение. Человек и природа тесно связаны между собой, и любое нарушение этой связи ведёт к той или иной болезни.

Природа очень часто не прощает человеку неправильного отношения к ней.

Для развития болезни необходимые соответствующие условия и определённые факторы, влияющие и побуждающие возникновение и развитие ее. Сюда относится наследственная предрасположенность, не правильное питание, переутомление, различные невротические состояния, заражение болезнетворными микроорганизмами. Немалое значение имеет неправильное, а в ряде случаев, преступное безразличие человека к своему организму и к окружающей его среде. Хочу напомнить еще раз, что наш организм всегда подаёт сигналы о том, что что-то не так, но мы почти всегда игнорируем и не придаём должного значения им.

Вовремя услышанные сигналы нашего организма о помощи, своевременное обращение к врачу, как правило, устраняют симптомы и в ряде случаев и причину заболевания.

Своевременное устранение вредных факторов восстанавливают работу органов и систем, прекращает течение патологического процесса и человек остается быть здоровым, без каких либо последствий. Нарушенные функции органов и отдельных клеток приходят в нормальное физиологическое состояние. Такие расстройства принято называть *функциональными.*

В случае, когда органы и системы органов нашего организма продолжают подвергаться дальнейшему длительному воздействию вредных факторов, когда компенсаторные – защитные механизмы дальше не имеют возможности справляться с ними, наступает так называемая «поломка» на уровне клеток или органа в целом, происходит нарушение их нормальной, физиологической функции. Дальнейшее продолжительное нарушение физиологических функций органов приводит к нарушению структуры органов и их клеток, восстановление которых зачастую практически невозможно. Такие расстройства в медицине называют – *органическими.* При функциональных расстройствах, при условии грамотного поведения и незначительных соответствующих воздействий на поражённый участок, почти всегда имеется возможность полностью восстановить пострадавшую функцию тех или иных органов и систем организма. При органических расстройствах здоровья необходимо длительное, порой всю жизнь, специфическое лечение, зачастую применяя оперативное вмешательство, т. к. в этом случае происходят де-

структивные изменения в клетках органов нашего организма.

Позвоночник-главный орган и опора человека. Мышечная система, ее роль в сохранении здорового позвоночника. Неадекватная реакция мышц спины

Gott formt den Rücken nach der Last.
Что переводится: Бог формирует спину в соответствии с нагрузкой.
Немецкая поговорка

Скелет – это удивительное гармоничное соединения костей человека.

Он обеспечивает две основные очень важные функции – это опора и защита важнейших органов и систем человеческого организма.

Самое главное и это очень важно, он предохраняет жизненно важные внутренние органы от сотрясения и повреждения в нашей повседневной жизни. Череп предохраняет от повреждения головной мозг; грудная клетка – сердце, лёгкие, печень, пищевод; кости таза – органы мочеполовой системы; позвоночный столб – спинной мозг и корни основных

нервов.

Позвоночный столб обеспечивает гармонию всего скелета. И вот этот главный орган человеческого организма в течение всей нашей жизни подвергается большим нагрузкам. Он состоит из большого количества костей и суставов, соединённых между собой связками и мышцами. Это даёт возможность ему выдерживать большие нагрузки. А мелкие суставы, хрящи, межпозвоночные диски, связки и мышцы делают его необыкновенно эластичным и подвижным.

Нервные стволы, выходящие из спинного мозга, корни которых расположены между позвонками, регулируют жизнедеятельность всех внутренних органов человеческого организма. Поэтому повреждение одного из корешков этих нервов может привести к различным симптомам и заболеваниям внутренних органов, иннервируемыми этими нервами. Например, некоторые болезни сердца, лёгких, печени, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря, половых и других органов. В последнее время установлена связь у пациентов с жалобами в поясничном и грудном отделах позвоночника и обострением язвенной болезни двенадцатиперстной кишки (сайт: ПартнерыМедНовостиПубликации).

Эта взаимосвязь нервов, исходящих из позвоночника очень хорошо показана на рисунке – схеме. (Рисунки из интернета сайт – позвоночник человека.) **Поэтому здоровый позвоночник является залогом здоровья наших**

внутренних органов. Больной позвоночник формирует больные органы.

Хорошо подмечено в анекдоте, хотя смысл некоторый другой, но подтверждает сказанное: «Единственный, кто тебя по настоящему поддерживает – твой позвоночник».

Если Вы вдруг почувствовали себя не комфортно в спине, в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника, если Вы ощущаете дискомфорт в области сердца, головную боль, вдруг подскочило давление, ухудшилось настроение, появились проблемы сексуального характера, подумайте в первую очередь о состоянии Вашего позвоночника и обратитесь к соответствующему врачу, в том числе и к ортопеду. Своевременное вмешательство грамотного специалиста способно не допустить, а порой и вылечить многие заболевания или, по крайней мере, облегчить самочувствие.



Как известно, боли в позвоночнике, конечностях и суставах являются наиболее явными симптомами при заболеваниях опорно-двигательного аппарата человека. Никто не застрахован от заболеваний опорно-двигательного аппарата и в частности позвоночника, от болей, которыми в наше вре-

мя страдают более трёх четвертей всего взрослого населения земли. В современном обществе значительная часть людей страдает этими заболеваниями независимо от места рождения, страны проживания, расы, сословия и деятельности.

Практически нет человека, который хотя бы один раз в жизни не испытал те или иные по своей интенсивности боли в спине, конечностях или в суставах. Нередко возникают такие сильные боли, когда человек не в состоянии произвести никакие, даже самые незначительные движения, в том числе и в абсолютном покое – лёжа в кровати.

Даже в наше время сложнейших автоматизированных технологий спина, конечности и суставы постоянно подвергаются физическим, а порой чрезмерным нагрузкам.

Большое количество людей недостаточно знакомы как с физическими, так и с физиологическими особенностями наших органов движения.

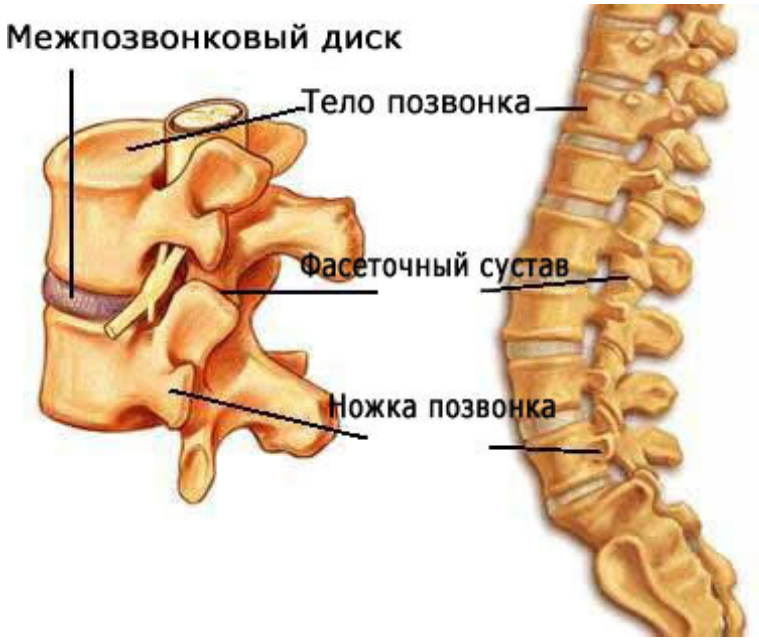
Позвоночник является наиболее ранимым и в то же время прекрасно защищающим важнейший орган человека – спинной мозг. Спинной мозг является продолжением головного мозга до поясничных позвонков включительно. Он имеет цилиндрическую форму и повторяет форму канала, который образуют соединённые между собой шейные, грудные и поясничные позвонки. Здесь же находятся главные центры центральной нервной системы по управлению организмом в целом и отдельными его системами и органами в частности. Позвоночный столб состоит из 32 позвонков и большо-

го количества суставов, способных смещаться относительно друг друга. Это даёт нам возможность осуществлять различные движения в разные стороны. Тем самым мы имеем возможность наклоняться вперед, в стороны и прогибаться назад. Между позвонками находятся естественные амортизаторы – межпозвоночные диски. Эти диски упругие и эластичные в течение дня могут менять свою эластичность и форму. В результате этого рост человека может меняться в течение дня. После ночного отдыха межпозвоночные диски снова расправляются, но днём опять сжимаются. В результате рост человека в течение дня может варьировать. Поэтому человек утром обычно на 2–6 сантиметров выше, чем к концу дня. Как видно из рисунка позвоночный столб делится на 7 шейных (C I–C VII), 12 грудных (T I – T XII), 5 поясничных (L I–L V) 5 крестцовых позвонков (S I – S V), оставшиеся 3–4 позвонка приходятся на копчик. Крестцовые и копчиковые представляют собой сросшиеся позвонки, которые несут на себе также огромную нагрузку. Там где имеются сочленения костей – это суставы, и связки. Роль последних удерживать эти суставы в определённом положении и не покидать своих сочленяющихся поверхностей. Но природа обделила связками многочисленные суставы позвоночного столба и плечевые суставы. Поэтому в этих местах часто бывают вывихи. Позвоночный столб по всей своей длине имеет всего лишь две связки, спереди и сзади, так называемые – длиннющие связки. Понятно, эти связки не способны удерживать все 32

позвонка, хотя бы 24 самых подвижных, при больших нагрузках в правильном физиологическом состоянии.

Позвоночный столб



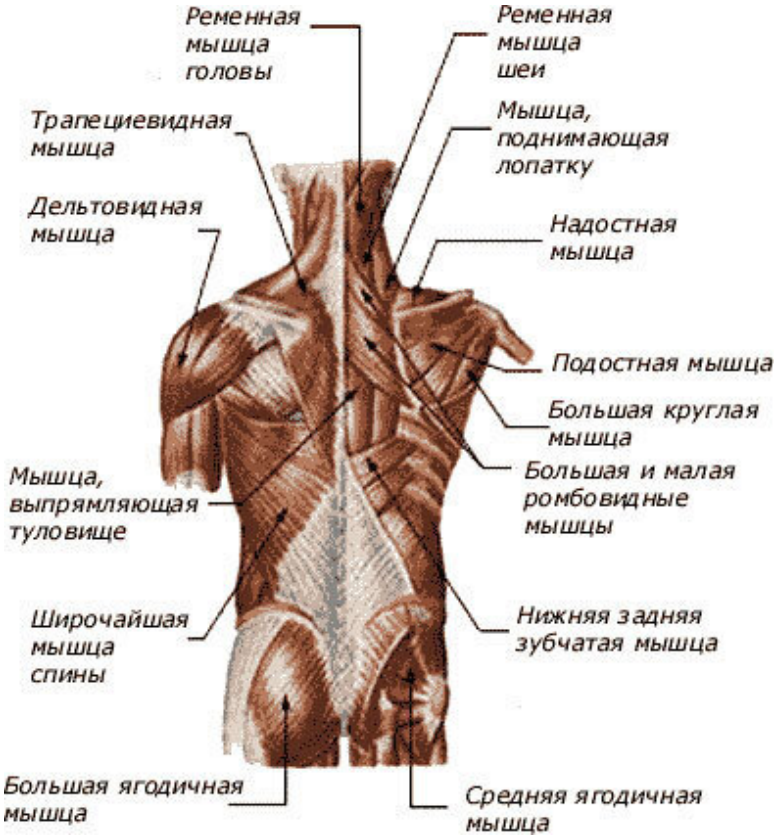


Как уже было сказано выше эту роль, правда, не всегда успешно, осуществляют межпозвонковые мышцы и мышцы спины. Мощные мышцы спины и живота играют различную физиологическую роль и обладают различной силой воздействия на позвоночник.

Наиболее сильными из них являются широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая туловище, трапециевидная мышца и мышцы живота. Пока все в порядке и мышцы спи-

ны и живота работают синхронно, они поддерживают позвоночник в нормальном физиологическом состоянии. Однако при больших несоразмерных физических нагрузках, порой даже незначительных, мышцы спины резко сокращаются и нарушают физиологическое равновесие в тех или иных отделах позвоночника. В результате такой непропорциональной нагрузки позвонки сдвигаются. В таком случае одна из сторон мышц – правая или левая сокращаются сильнее, нарушая их синхронную, гармоничную работу. Тогда получается порочный круг, когда позвонки постоянно находятся в положении подвывиха и вывиха. Сдвинутые позвонки давят на корешки нервов, находящиеся между ними, сдавливая их волокна, которые иннервируют различные внутренние органы. В этом случае может произойти первичное повреждение нервной ткани. Возникает асептическая (не микробная) воспалительная реакция затронутого повреждённого участка.

Мышечный каркас спины



Вторичное повреждение возникает уже в тех внутренних

или наружных органах, которые иннервируются сдавленными волокнами корешков межпозвонковых нервов, и зависит от тяжести их повреждения.

Опыт показывает, что радикулиты поясничного и шейного отделов начинаются с вывихов и подвывихов в грудном отделе позвоночника, которые возникают при неадекватных нагрузках. Возникает сильное давление на позвонки грудного отдела позвоночника с двух сторон или с одной стороны мышечных групп спины. В этой ситуации все мышцы, контролирующие грудной отдел, напряжены. Они стараются удержать позвонки на своем месте, сохранить позвонки грудного отдела позвоночника в нормальном физиологическом состоянии. Но мышцы других отделов позвоночника гораздо слабее мышц грудного отдела и не могут в достаточной мере сдержать все усиливающиеся давление на их позвонки. Происходит предсказуемый срыв, где уже более слабые мышцы не в состоянии справиться с такой нагрузкой. Тогда этим слабым участком оказываются или шейный, или поясничный отделы позвоночника с соответствующими типичными симптомами. Такая вот в основном типичная схема возникновения шейного и поясничного радикулитов. Если такое противостояние продолжается определённое время, то может произойти выпадение (протрузия) или разрыв межпозвоночных дисков (экструзия) в этих отделах позвоночника. В этих случаях может произойти опасное повреждение нервов, которые находятся между позвонками, с со-

ответствующими последствиями, сопровождающиеся невыносимыми болями, потерей чувствительности в определённых частях тела. В этом, так называемом остром периоде, вправление позвонков чрезвычайно опасно, что может механически повредить уже ущемлённый нерв, если он еще не повреждён.

Поэтому квалифицированное и правильное вправление грудных позвонков является своевременной профилактикой возникновения шейных и поясничных радикулитов и осложнений, которые за ними следуют, такие как головные боли и боли в ногах и пояснице.

К заболеваниям и изменению физического состояния позвоночника приводят и большие систематические нагрузки, например, при занятиях спортом (особенно профессиональным!). Совсем плохо, когда такие нагрузки проводятся бесконтрольно, при этом без учёта физиологически правильного выполнения упражнений. Резкое прекращение занятием спортом после регулярных тренировок также приводит к ослаблению мышц. К этому могут привести и малоподвижный, сидячий образ жизни, работа, стоя, резкие подъёмы тяжестей, резкий поворот туловища, стрессовые состояния, травмы и др. **Спина формирует себя в соответствии с нагрузкой.**

Немецкий учёный ортопед доктор Шнайдерхан (Dr. Schneiderhan) из Мюнхена предложил тест, с помощью ко-

торого можно определённо сказать, если положительно ответить на поставленные в нем вопросы, имеются или могут возникнуть у Вас проблемы с позвоночником.

Вот наиболее важные вопросы из текста доктора Шнайдерхана:

– бывают ли у Вас боли в спине более трёх раз в год?

– если да: держатся ли эти боли более трёх дней подряд?

– имеете ли Вы избыточный вес?

– возникают ли у Вас боли в спине утром при вставании с постели?

– занимаетесь ли Вы регулярно спортом?

– долго ли Вам приходится сидеть за рулём автомобиля?

– имеете ли Вы ощущение, что боли в течение года стали чаще или усилились?

– можете ли Вы сидеть на стуле более часа не ощущая боли или появления неприятных ощущений в спине?

– бывают ли у Вас стрессовые ситуации, связанные с работой или связанных с семьёй?

– вынуждены ли Вы сидеть в день более 3–4 часов?

– приходится ли Вам часто на работе наклоняться или принимать вынужденное положение тела?

– приходится ли Вам часто поднимать или переносить тяжёлые предметы?

Если Вы на большинство из этих вопросов ответили положительно, то Вам серьёзно необходимо заняться здоровьем.

Я бы добавил к этому тесту еще следующие вопросы:

– страдаете ли Вы метеоризмами (газообразование в кишечнике)?

– страдаете ли Вы запорами?

Это, хотя и косвенно, напрягает мышцы живота и спины, что также неблагоприятно влияет на состояние костно-мышечной системы спины.

При нарушении в организме обменных процессов возникает остеохондроз позвоночника. Этот дегенеративный процесс в межпозвоночных дисках – наиболее распространённое заболевание человечества. Страдают межпозвоночные диски. В этих местах часто откладываются соли. Спинальные нервы воспаляются и как следствие появляются боли, зачастую изнуряющего характера.

Что же нужно делать, если внезапно появились боли в любом отделе позвоночника? Необходимо срочно идти к врачу! Необходимо как можно быстрее установить, нет ли выпадения дисков и ущемления нервов. В таком случае, как правило, необходимо хирургическое вмешательство опытного ортопеда. В любых случаях врач поможет обезболить больное место. Однако, это только симптоматическое лечение, к сожалению, которое помогает временно, так как причина остается, и через определённый промежуток времени боли могут возобновиться.

Это на первый взгляд, кажется, что лечение различных отделов позвоночника легко провести, снимая на какое-то время острые боли, назначая болеутоляющие и противовос-

палительные медицинские препараты, и физиотерапевтические процедуры (чем обычно пользуется традиционная медицина), и человек здоров.

Да, в ряде случаев боли уходят, но проблемы остаются и при определённых жизненных обстоятельствах повторяются, иногда в более сложном варианте и здесь, в некотором роде, происходит «противоречие» между традиционной и нетрадиционной медициной. Традиционные медики пытаются лечить больной организм в целом. В ряде случаев, надеюсь, из-за отсутствия достаточного времени на конкретного больного некоторые врачи начинают лечить болезнь, не вникая глубоко в ее патогенез, то есть на развитие болезненного процесса от момента его возникновения до той стадии болезни, когда больной обращается к врачу со своими жалобами и симптомами. Это значит, что болеть может один и тот же орган, жалобы и симптомы могут быть те же, а патогенез этого заболевания может быть разным и одна и та же болезнь у разных людей может протекать также по-разному. Поэтому, и это понятно, подход и лечение одной и той же болезни должен быть также разным. Обращаясь к врачам, А. С. Залманов писал: «Не бывает локальных заболеваний, болезней органов. Болеет всегда человек в целом» и далее «Наблюдение, терпение, настойчивость, критический подход и обдумывание – вот лучшие помощники истинной медицины».

Более 70 % межпозвонковых грыж подаются вправлению при правильном и своевременном вмешательстве и приме-

нению правильно выбранной методики вправления и правильно подобранными физическими упражнениями грамотными специалистами. Такие больные могут обойтись без оперативного вмешательства, при этом параллельно лечатся такие заболевания, как остеохондроз, лордоз, кифоз и др. Чем раньше начато такое лечение, тем лучше поддаются лечению такие заболевания и тем меньше возникают осложнения.

Традиционная (аллопатия, школьная) и нетрадиционная (альтернативная) медицина. Общее и различное между ними

Die Natur kuriert, der Doktor kassiert.
Природа лечит, а врач этим пользуется.
Немецкая поговорка

Исцеление – это дело времени, но иногда это также дело возможности.
Гиппократ

Начиная этот раздел, не мешало бы напомнить один из пунктов клятвы врача, которую даёт каждый врач, окончивший высшую медицинскую школу.

«Получая высокое звание врача, и приступая к профессиональной деятельности, я торжественно клянусь: «…постоянно совершенствовать своё профессиональное мастерство, беречь и развивать благородные традиции медицины».

Традиционная медицина – это изучение и лечение болезней в соответствии с общепринятыми методами той или иной медицинской школы на основе диагностики и лечения в соответствии современных достижений медицины и науч-

но-технического прогресса. Традиционная медицина за последние 70–80 лет достигла колоссальных успехов в вопросах профилактики, диагностики и лечения болезней. Многие болезни, ранее считавшиеся неизлечимыми и державшие в страхе все человечество, теперь успешно лечатся. Сегодня проводятся уникальные операции, о которых всего несколько десятилетий тому назад не могли и мечтать не только больные люди, но и врачи. Это операции на сердце, мозге, печени, почках, позвоночнике и других органах человека. Успешно проводятся операции по пересадке жизненно важных органов, вместо органов, утративших свою функцию. Успешно изучается и находится на стадии расшифровки геном человека. И недалеко то время, когда каждый больной ген человека может быть выявлен и «отремонтирован».

Однако, несмотря на все старания, медики традиционной школы, хотят они того или нет, зачастую лечат симптоматические проявления болезни, а не человека в целом. Они не хотят видеть, за редким исключением, что при одних и тех же симптомах причины заболеваний бывают разными, что человек, его организм тесно взаимосвязан с окружающей его средой, космосом и землёй. Как уже было упомянуто выше, все предметы, которые окружают нас, оказывают своё влияние на нас, в зависимости от своих свойств, как положительное – лечебное, так и вредоносное. Атмосфера, климат, деревья, растения, горы, камни, пустыни, поля, реки, моря и др., всё, буквально всё, взаимно связано между собой и непо-

средственно влияют на нас и друг на друга. Особая роль принадлежит информации между окружающим нас миром и нами, которая постоянно взаимодействует между собой. В организме человека имеется целый ряд информационных систем, как энергетических, так и жидкостных. Эти информационные системы осуществляют довольно активную двустороннюю связь между окружающей средой и организмом человека, включая все его органы и системы, вплоть до каждой отдельной клетки.

Как влияет человек на окружающую его среду всем хорошо известно. Он может своим вмешательством, как облагородить ее, так изменить и разрушить. Даже имея благородные цели, человек может, к примеру, ухаживая за животными или растениями влиять на их жизнь как положительно, так и губительно, как правило, не желая этого. У одних людей животные и растения живут и развиваются нормально, у других хиреют или гибнут.

Вот весь этот комплекс взаимодействия человека и окружающей его средой, взаимное влияния друг на друга, редко принимается во внимание основной частью традиционных медиков.

Я полностью согласен, что было время, когда нетрадиционная медицина мешала и была тормозом в дальнейшем развитии традиционной медицины, так как, зачастую, в ней присутствовали элементы шарлатанства и ими владели в основном малограмотные люди. Да и сегодня от целителей –

шарлатанов никто не застрахован.

Часто врачи отказываются или не верят альтернативным методам в лечении больных. Однако имеются такие заболевания, которые лучше поддаются лечению именно альтернативными методами. Больным приходится узнавать об этих методах от посторонних лиц, зачастую не имеющих ни какого представления о медицине.

Я глубоко убеждён, что лечением нетрадиционными методами должны заниматься только грамотные люди, имеющие обязательно медицинское образование (не обязательно высшее), специалисты, хорошо знающие анатомию, физиологию человека, как нормальную, так и патологическую, а также психологию человека. Бывают, правда, самородки, такие как Поль С. Брэгг, Звиад Арабули, Г. Малахов и др., но крайне редко. Однако и они овладели определённым минимумом необходимых медицинских знаний. Но надо стараться отделять зерна от плевел.

Кто – то должен взять на себя роль, от которой отказываются традиционные медики. Эту нишу заполняют другие люди, которые редко бывают равнодушными к здоровью других. Правда, среди них бывают и шарлатаны, не имеющие даже приблизительного представления о медицине. Врачу не обязательно владеть всеми методами «нетрадиционной» медицины. Однако каждому врачу необходимо знать, какими методами владеют в соответствии с их профилем квалифицированные целители, и направлять к ним своих пациентов.

У каждого кто прикасается к людям с целью оказать помощь в поддержании их здоровья, будь то врач или специалист по нетрадиционной медицине, должна быть своя выработанная жизненно обоснованная медицинская позиция, своя философия. Это свой и только свой обоснованный подход, на основании полученных знаний, к больному, его лечению и методикам, взятых за основу. Не все создают новую философию к подходу лечения и профилактике болезней. Но каждый должен перенять уже имеющийся опыт и выработать свой личный медицинский образ мышления, создать – пережить своё к этому отношение. Должен осознать, конкретно понять и обосновать для себя какой принцип он берет за основу. На этой основе должен быть обоснован весь комплекс мероприятий, направленный на оказание помощи больному. Это должно стать своеобразной религией врачевания, целительству. В это нужно верить, прежде всего, тому, кто лечит. К примеру, если врач или специалист по нетрадиционной медицине берет за основу, скажем, питье воды, то необходимо физиологически обосновать связанные с этим все дальнейшие его действия. А также не забывать о рациональном питании, учитывать психологию больного, его взаимоотношение к окружающим его людям и окружающей среде в целом, а также на отношение самого больного к самому себе. Если врачеватель берет за основу рациональное питание, то к нему необходимо привязывать обоснованное питье воды, приём витаминов, минеральных солей, микроэлемен-

тов и все другое, тесно взаимосвязанное с этим. Комбинации могут быть различными. Смысл остается тем же. Если назначаются традиционные лекарственные препараты, то и здесь необходимо в каждом случае не забывать о рациональном питании, питье воды и все остальное, о чем уже не однократно было сказано. Лечится не только болезнь, но и весь организм в целом. Ничто не должно быть второстепенным в лечении больного. Должна быть своя глубоко обоснованная система и беспрекословная вера в нее, т. е. своя философия, в которую неукоснительно верит больной вместе с тем, кто оказывает ему помощь. Нет философии – нет настоящего врача или целителя.

Взаимоотношение врача и больного должно быть мистическим. Глубокая вера одного в другого всегда даёт колоссальный успех.

Рутинный подход одного (врача) и другого (больного) приводит к среднему результату, полулечению и полувыздоровлению. Каждый должен создавать крепкую платформу веры в то, что он делает. Врач, что он уверен в себе, больной, что врач, без всякого сомнения, прав, и он будет здоров!

Существуют заболевания, при которых имеются только функциональные расстройства (о чем писалось выше). В этих случаях достаточно приложить небольшие усилия и здоровье восстанавливается, организм с его арсеналом защитных сил возьмёт своё. Тогда не нужны регулярные сильнодействующие лекарственные препараты (например, при

сдвигах позвонков относительно друг друга и многое другое). Т. е. незначительное отклонение от нормы хорошо лечится той же нетрадиционной медициной в самой начальной стадии, когда имеются незначительные отклонения от физиологического состояния. В своё время А. С. Залманов напоминал врачам: «Никогда не надо забывать, что большое число болезней первоначально является на деле только незначительными отклонениями от физиологических процессов».

В настоящее время многие методы нетрадиционной медицины или альтернативные методы лечения, дающие прекрасные результаты, не используются медиками, или попросту забыты. Крупный учёный, великолепный врач средины XX столетия А. С. Залманов писал: «В старом доме классической медицины есть бесчисленные сокровища. Но эти сокровища разбросаны в подвалах и на чердаках, забыты, оставлены без внимания, покрыты пылью. Чтобы обнаружить эти драгоценные частицы знаний, чтобы сделать отбор, нужно быть вооружённым направляющими идеями, доктриальным ситом для отсеивания».

Необходимо отметить, что многое сохранилось благодаря передаче этих знаний из поколения в поколение и благодаря неравнодушным и честным людям, которые ищут и пробуют, пробуют и ищут различные методики, модифицируя их, используя их в своей практике. Есть целители, и таких немало, которые преданы своему делу, глубоко верят в себя

и в своё дело, дают правильные советы, имеют свою философию, а главное помогают. Таким специалистам люди верят и это самое главное. Изучая методики древних врачей и целителей, эти люди, изменяя их творчески, используя современные технические и прочие средства, целенаправленно и успешно применяют их в своей практике лечения больных, которым современная медицина помочь не в состоянии. Я с большим удовольствием приведу здесь некоторых из этих замечательных целителей и исследователей, этих людей, которые своими трудами помогли исцелить множество отчаивающихся уже людей.

Это доктор медицинских наук, профессор И. П. Неумывакин, Мирзокарим Норбеков и Юрий Хван, Поль С. Брэгг, Harvey и Marilyn Diamond, Кацудзо Ниши, Владимир Лободин, Анастасия Семенова, Marion Sghy, Kareen Sebroff, Manfred Köhnlrchner, Геннадий Малахов и многие другие. Некоторых из авторов замечательных книг сегодня нет в живых, но тысячи людей изучают и успешно поправляют своё здоровье по разработанным ими методикам.

Эти целители успешно применяли и применяют их в своей практике, а их книги сегодня доступны всем желающим. Приведу один только удивительный пример. Ко мне обратилась за помощью женщина средних лет с полным отсутствием зрения. У нее были проблемы с сетчаткой обоих глаз и врачи, не знаю, чем они руководствовались, удалили ей оба хрусталика. Понятно, что она ослепла окончательно. Она

пришла ко мне и просто настоятельно требовала ей чем – то помочь. Я приводил ей обоснованные доводы в невозможности что-то сделать, так как у нее после проведённой операции полностью отсутствовали хрусталики в обоих глазах. Она приходила ежедневно и слёзно просила об этом.

Я начал искать хоть что-то, чтобы утешить ее и убедить в том, что сегодня ни традиционная или какая другая медицина не имеет такой возможности хоть как то улучшить зрение, которого в принципе вообще нет. Я был в отчаянии. Приводил доводы, что без хрусталиков предпринимать что-либо просто бесполезно. Но она настаивала на своем. Я был знаком из литературы о методике восстановления зрения по М. Норбекову. Мне ничего не оставалось, как предложить ей эту методику. Она вцепилась в нее, как утопающий за соломинку. В какое либо исцеление я не верил. Однако, что очень важно, поверила она. Первые дни мы вместе с ней стали следовать этой методике скрупулёзно, по несколько часов в день. Затем она стала самостоятельно упорно заниматься изо дня в день, упражняясь часами. И, о чудо, она стала сначала различать тени, а затем очертания предметов и смогла самостоятельно, без посторонней помощи ездить в город и ходить по магазинам. Правда ходила она с тростью для слепых, но самостоятельно, однако все-таки видела куда идёт и что покупает в магазине. Разве это не показательный пример?

Методики по оздоровлению позвоночника, всего кост-

но-мышечного аппарата, других органов и систем человеческого организма легко можно найти у авторов книг, хотя бы уже у авторов, указанных мною выше. Однако, на сегодняшний день общество, где мы живём не в состоянии легализовать уже годами испытанные методики, которые действенны и в ряде случаев могут исключить использование для лечения определённых болезней некоторые химические лекарственные средства. Лекарственные препараты, как правило, связаны с большим бизнесом. Это касается всех стран без исключения. Этот бизнес основан на производстве всевозможных, в основном очень действенных и нередко уникальных лекарственных препаратов, различной медицинской и парамедицинской аппаратуры, очков с всевозможными дизайнерскими, модными оправами и др. Поэтому, так называемые, альтернативные методики не внедряются повсеместно в общую медицинскую практику. Да еще эти методики требуют от врача отпущенного времени на больного больше, чем они располагают. М. Норбеков провёл уникальный эксперимент. Он предложил в разные страны свои услуги по использованию своей методики, которая восстанавливает 100 % зрения всем нуждающимся. Ответ он получил (как он пишет в своей книге «Опыт дурака, или путь к прозрению») только из Японии. В Японии, как известно, очень высокий процент людей, которые нуждаются в коррекции зрения. Японцы очень заинтересовались его методикой по восстановлению зрения и после тщательной проверки убеди-

лись в ее действенности. Они (как это свойственно японцам) ответили ему честно, что японская экономика на сегодняшний день не готова к повсеместному внедрению этой методики. Посмотрим на объективную ситуацию, сложившуюся сегодня в мире. Ни одна экономика существующих стран в мире на сегодняшний день не готова к этому и никогда не будет готова. Большинство стран тратит на исследования и производство различных лекарственных, других медицинских препаратов и различного медицинского оборудования огромные средства и от их использования получают огромные прибыли не только производители, но и государство. Все закономерно.

Поэтому вывод однозначен. Каждый человек, который болен тем или иным заболеванием, может без осложнений и без нанесения себе вреда излечиваться от ряда заболеваний, используя так называемые нетрадиционные методы восстановления здоровья или использовать специально разработанные упражнения для этих целей. Каждый человек должен самостоятельно прийти к этому и сделать свой выбор. Как я уже неоднократно писал, что без современных методов традиционной медицины при многих заболеваниях обойтись просто невозможно, а при некоторых заболеваниях просто и опасно. Однако существует много заболеваний, которые лечатся альтернативными методами и специальными упражнениями, а о профилактике множества из них и говорить не приходится. Самостоятельный выбор означает следующее

– или Вы при определённых заболеваниях делаете выбор в пользу современных методов лечения, и они уберут определённую симптоматику и вряд ли устранят причину. Потом, как правило, сделают Вас зависимыми от этих лекарственных средств (как, например, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и других уже указанных выше). Думаю, что разумно испытать на себе современные действенные методики и упражнения альтернативной медицины, которые побуждают сам организм восстановить свои естественные защитные силы, данные нам самой природой. Но для этого нужно подготовить самого себя, о чем и идёт речь в этой книге. Конечно, проще всего устранить симптомы лекарствами, создав иллюзию здоровья на короткое время. Это занимает небольшое время, и не требует большой целенаправленной работы над собой.

Нужно отметить и тот факт, что в основном все врачи до нашей с вами традиционной медицины сегодня, начиная от Гиппократа до С. П. Боткина, А. С. Залманова, К. Ниши, пользовались и довольно успешно, многими целебными методами, которые в настоящее время не признаются официальной медициной и даже считаются вредными. Например, вправление смещённых позвонков. Однако уже теперь все больше пытливых врачей во всех странах мира в своей повседневной практике используют соответствующие методы не традиционной медицины, а то и полностью посвящают

себя ей. И это, как показала жизнь, во многих случаях даёт свои положительные результаты. Эти методы лечения во многих странах вновь обрели своё право на существование. Они используются или как вспомогательные, или как основные. Сюда относятся различные физиотерапевтические воздействия, иглоукалывание, вправление позвонков врачами ортопедами, упражнения йоги и пр. Но возвращение к истокам идёт неоправданно медленно. К большому сожалению, одной из причин этому является то, что применение целительных методик требует значительного количества времени от 30 минут и более, а этого официальная медицина не может сегодня себе позволить. Но я все же, надеюсь, что определённые, проверенные жизнью нетрадиционные методы лечения войдут в программу изучения в медицинских учебных заведениях, как высших, так и средних, как обязательный курс. Желательно было бы изучать полезные и апробированные жизнью и временем методы лечения, успешно используемые в практике нетрадиционной медицины, как в медицинских школах, так и на практике.

Во многих странах в последнее время уже созданы высококвалифицированные клиники, институты, академии, где работают специалисты с обязательным медицинским образованием, изучают и применяют на практике нетрадиционные методы лечения больных, постоянно совершенствуют их и добиваются хороших результатов. Врач должен знать, кому и для чего он может направить больного, как это приня-

то в отношении официально признанных методов физиотерапевтического лечения.

Хотелось бы изложить еще одну мысль относительно традиционных и нетрадиционных методов лечения.

Многие целители, к тому же довольно известные и почитаемые, которые считают, что вполне можно обойтись и без традиционной медицины. К такому мнению придерживались такие уважаемые и заслуженные целители, например, К. Ниши, П. Брэгг, М. Норбеков и др. Они придерживаются мнения, что избавиться от недугов можно теми методами, которые они предлагают и практикуют. Думаю, не все согласятся с таким мнением. Достижение современной медицины бесспорны. Однако ряд заболеваний, как было сказано, лечатся более успешно именно не традиционными методами.

Уважающий себя целитель, тем более врач, использующий в свой практической деятельности нетрадиционные методы лечения, никогда не будет возражать против назначения действенных традиционных методов лечения, которые только улучшают состояние больного. Часто лечение больного должно быть комплексным и проводиться параллельно. Отказываться от необходимых для больного чисто медицинских мероприятий, с применением фармакологических средств можно лишь тогда, когда они уже не нужны или не действенны. В любом случае, если есть такая необходимость сочетать лечение того или иного заболевания на уровне современной медицинской науки и если имеется на то осно-

вание не отказываться совмещать испытанные временем и практикой действенные методы альтернативной медицины. А затем, если имеется утверждающий успех от применения нетрадиционных методов воздействия, постепенно отказываться от применения медикаментов, позволяя включиться целебные механизмы самого организма больного.

Немедленный необоснованный отказ от современного медикаментозного лечения заболеваний, тем более запущенных форм – это преступление. В любом случае и это аксиома, всегда в выигрыше должен быть пациент и его здоровье!

Гуморальная (жидкостная) система, её информационная роль, и влияние её на состояние здоровья человека

Нельзя игнорировать и интенсивно развивающуюся в настоящее время в биологии и медицине информационную теорию жизнедеятельности.
В. Г. Зилов с соавторами

В этом мире есть только один способ заслужить любовь – перестать требовать ее и начать дарить любовь не надеясь на благодарность.
Дейл Карнеги

Каждому хорошо известно, какую важную роль играет вода на планете Земля. Наша планета состоит более чем 70 % из воды, которая составляет основу всего живого. Ни один биохимический процесс в живом организме не проходит без участия воды. Если без пищи человек и животные могут жить определённое время, то без воды невозможно прожить даже одну неделю. Однако вода является и главным носителем информации в природе. Кроме того она обладает уни-

кальной памятью. Все процессы, происходящие когда-либо на нашей планете Земля, остаются в памяти воды и влияют на ее особую структуру, как на поверхности земли, так и в ее недрах. Вода способна впитать в себя любую информацию, которую она получает, как на энергетическом и физическом уровнях (воздействие света, звука, физического поля и др.), так и от отдельного человека, и сообщества людей в целом, даже просто словом. Уже доказано, что вода способна не только хранить память в своей структуре о вышеуказанных факторах, которые на нее воздействовали, но и осуществлять обратную связь, оказывая, то или иное влияние на окружающую среду и опосредованно на человека и его сообщество.

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.