



О ЧЕМ ГОВОРИТ НАШ ОРГАНИЗМ



М. Шушунова

Маргарита Шушунова

О чем говорит наш организм

«Свет»

2016

УДК 61.613
ББК 51

Шушунова М. С.

О чем говорит наш организм / М. С. Шушунова — «Свет», 2016

ISBN 978-5-00053-877-7

Здоровье – самое главное сокровище человека. Однако мало кто понимает, что за здоровьем необходимо ухаживать, его нужно беречь и любить! Да, да! Любить! Сложнее всего объяснить это детям. Как с самых ранних лет жизни приучить ребенка ухаживать за собой: правильно питаться, заниматься спортом, а также содержать в чистоте тело и душу? «О чем говорит наш организм?» – книга о здоровье для детей и взрослых. Автор М.С. Шушунова – доктор медицинских наук, профессор, врач-практик – оригинальным способом, от лица органов доходчиво и увлекательно объясняет детям, а также их родителям, как важно слушать и слышать свой организм – а значит, с самых юных лет жизни учиться быть здоровым.

УДК 61.613

ББК 51

ISBN 978-5-00053-877-7

© Шушунова М. С., 2016

© Свет, 2016

Содержание

От автора	6
Главная хозяйка чистоты	7
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Маргорита Шушунова
О чем говорит наш организм. Сказки на
современный лад для детей и взрослых

© Шушунова М., 2016

© Оформление. ООО «Свет», 2017

* * *

Моя благодарность внучке
Анастасии Шлыковой,
Юле Ницевич и редакции.

От автора

Друзья, мальчики и девочки, знаете ли вы, что есть такие понятия «что наверху (то есть в Космосе), то и внизу (то есть на Земле)»; что макрокосмос – это Космос и ему соответствует микрокосмос, то есть Человек; что наша планета Земля и люди, животные, насекомые, разные растения – ее составные частицы.

Сам Человек тоже является как бы планетой, которая состоит из каких-то частиц. Этими частицами являются все органы, находящиеся в организме Человека.

Эти органы не просто живые, они думают, слушают, чувствуют и живут, как задумано природой, причем в дружной семье.

А как живут в дружной семье? Любят друг друга, заботятся, помогают, причем не только, когда случится беда, а просто всегда, не задумываясь о том надо или не надо, а помогут ли мне тоже.

Любовь, помощь, забота – это вполне естественное отношение всего организма Человека и так же должно быть и в сообществе Людей.

Но... Мой друг, ты, конечно, вправе спросить: «А как же болезни? Почему люди болеют? Почему органы не помогли другим органам?»

На эти вопросы ты найдешь ответ в книге, которую держишь в руках.

Как ты уже понял из того, что написано, наш организм (Планета) – это различные органы, которые объединены в одно целое, но в то же время они живут каждый в своей системе (сердечно-сосудистая, мочеполовая и др.) и просто своей жизнью, выполняя свои функции.

И вот однажды случилось что-то невероятное, органы решили рассказать каждый сам о себе и обратились ко мне.

Почему ко мне? Наверное потому, что я доктор и писатель и давно дружу с большим количеством детей.

А это тысячи девочек и мальчиков, причем очень разного возраста.

Многие дети приходили со своими родителями или бабушками, поэтому я знаю и их вопросы, ответы на которые и они тоже найдут в этой книге.

Просьба только одна: дорогой друг, читай вдумчиво и ты поймешь очень многое о своем организме.

Вместе с тем, какие-то вопросы тебе будут задавать и сами органы.

Возможно, что-то ты уже знаешь, а что-то и нет. Тогда тебе следует обратиться к другим книгам – а это опять новые знания о себе.

Вопросы и найденные ответы подготовят тебя к другим предметам, которые ты будешь изучать в старших классах.

Обрати внимание и на рисунки в книге.

И помни всегда, что здоровье – это большой труд! Так трудись, дорогой читатель, на благо себя!

И в добрый путь!

С любовью, автор

Главная хозяйка чистоты

Жила-была Печень. Она была очень молода и хороша собой. Еще бы! Ведь в ней находилось много сладости. Эту сладость называли гликоген, и в печени была его квартира, которую почему-то называли «депо».

Откуда появился этот гликоген? Из сладкого – углеводов, которые находятся в разных продуктах, особенно во фруктах. А еще печень вырабатывает необыкновенный сок (желчь), который течет в специальную кишку, имеющую очень необычное название – **двенадцатиперстная**. Это название она получила в связи с тем, что на ней умещалось 12 перстов (кончиков пальцев). Вспомни фильм 38 попугаев. Помнишь, как там измеряли удава попугаями. И на нем по длине уместилось ровно 38 попугаев. Но это так, для примера.

А сейчас вернемся к ее Величеству Печени.

Она всегда была очень веселой, активной, особенно в такие часы, как с 13 до 15 и с 1 до 3 ночи.

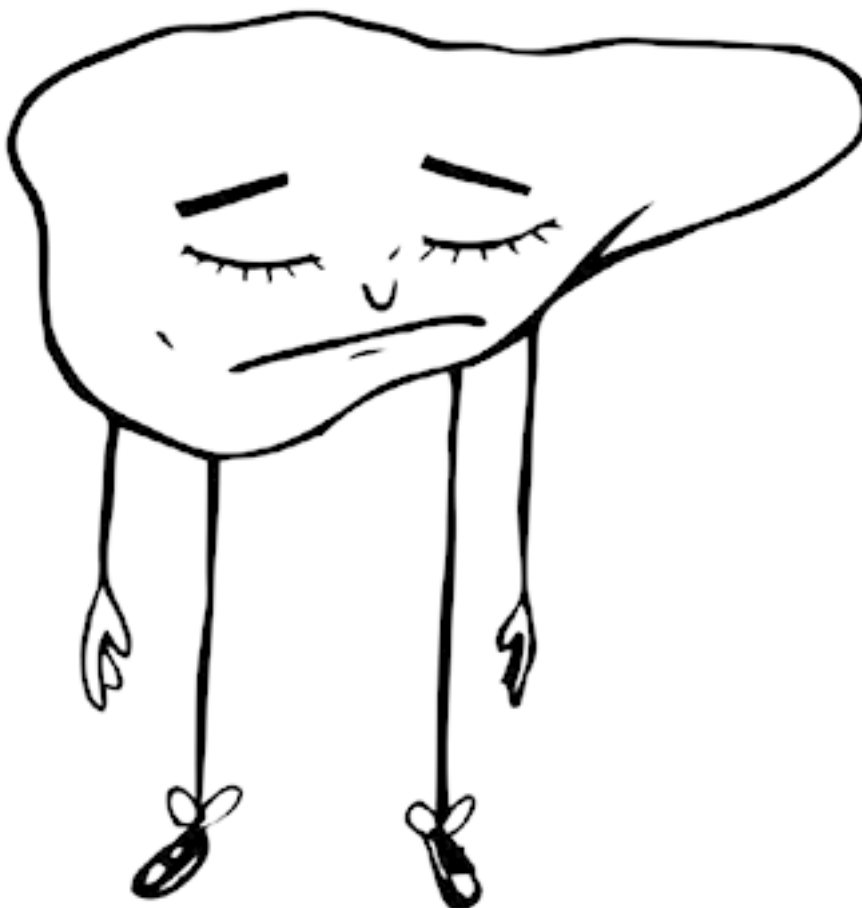


Печень была очень добрая. Ведь ее предназначение – помогать организму, очищать его.

Ее иногда даже называли «вторым сердцем», но печень не гордилась этим, она была очень скромной, так как хорошо знала, что такие эмоции, как гордыня и ненависть – самые нехорошие эмоции.

Даже во всех религиях мира их называют самыми страшными грехами.

И так как Печень была мудрая, то понимая, что очиститься от таких грехов очень сложно, она делала все возможное, чтобы их вообще не впускать в себя. Кроме того, по сравнению с другими своими друзьями (органами), Печень была самой терпеливой. Она долго (иногда годами) могла терпеть выходки своего хозяина (организма).



Все ее клеточки, конечно, бунтовали, набирая в себя всякие гадости (шлаки от пищи и плохие эмоции), но она долго и терпеливо им объясняла: «Ну подождите, он одумается и начнет следить за собой, за своими эмоциями, речью. Перестанет есть плохую пищу».

Но время шло и все оставалось по-прежнему.

И однажды Печени как-то стало не по себе и она, загрустив, решила поговорить с Ртом. «Почему с Ртом?», – ты спросишь меня. И я отвечу.

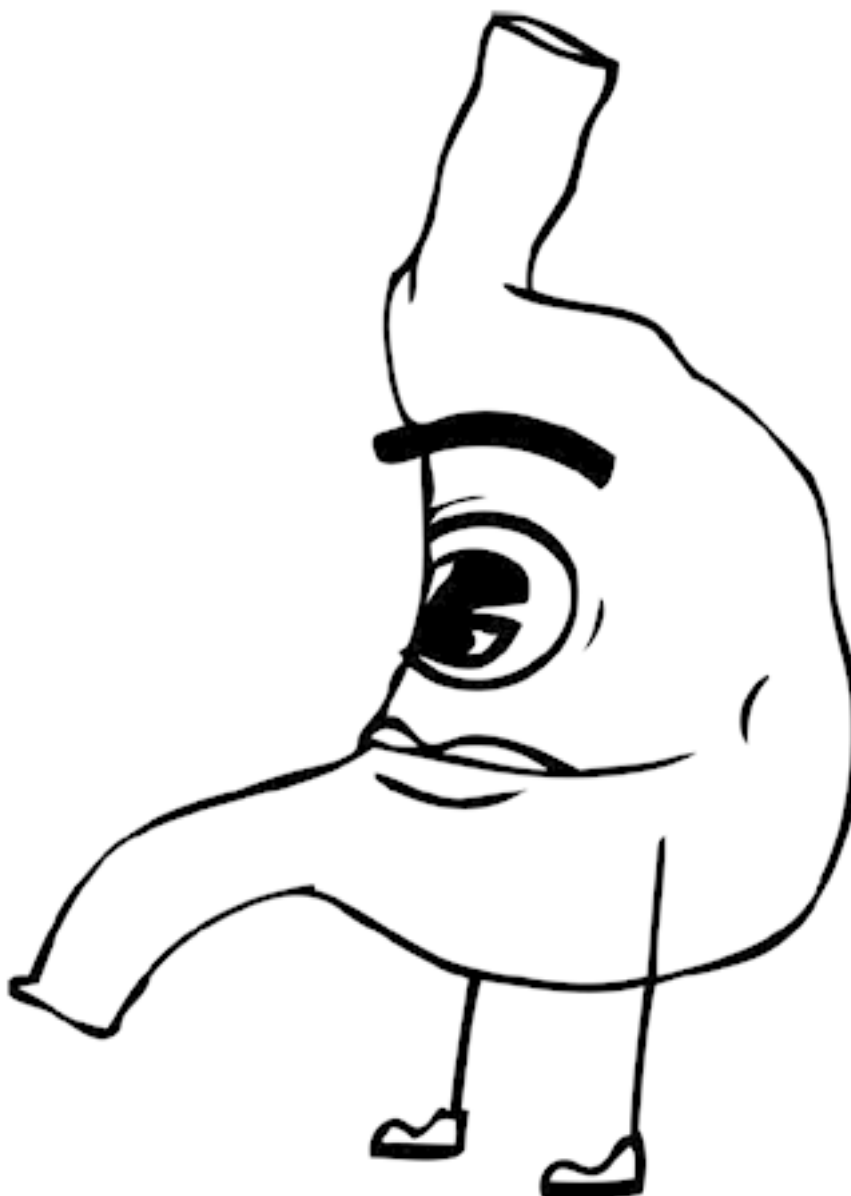
Печень была не только очень веселой, но и мудрой. Она долго думала о своем недомогании, искала причину. Ведь просто так, ни с того, ни с сего, болезни не бывают. И поэтому всегда, прежде чем что-то лечить, надо обязательно найти причину. Даже есть такой закон «причинно-следственные связи». Что-то является причиной, а потом появляется следствие – болезнь, или еще может быть худшая проблема.

Печень долго думала, выясняла свои отношения с друзьями (другими органами) и, наконец, поняла, что во всем виноват ни кто иной, как Рот. И она обратилась к нему: «Скажи мне, друг любезный, почему ты ешь все подряд, подчас всухомятку, не зная меры, и не задумываясь даже над самой пищей: что полезно, что не очень, а что даже вредно. Ведь я не выдержу,

заболею и не смогу чистить тебя, твой кишечник, весь твой организм. Ты даже пищу не пережевываешь, а почти глотаешь, не заставляя зубы трудиться!»

«Вы все правильно говорите, дорогая Печень», – вмешался в разговор Желудок. – «Мне приходится трудиться за троих. Непережеванная пища очень меня напрягает. А ведь мне надо ее превратить в пищевой комочек, чтобы близким моим друзьям, тонкому и толстому кишечнику, было легче работать.

А вообще, люди даже не задумываются, какой длины у них кишечник. А зря. Если бы они об этом думали, то не стали бы нагружать его не только бесполезной пищей, но и вредной. Человек должен всегда помнить, что самая полезная для него пища растет там, где он родился. Также и лечение определенными травами.



Кстати, о травах. Действительно, есть такой метод лечения, он называется **фитотерапия**» – довольный собой, добавил Желудок.

«А теперь позвольте спросить: какая трава растет всегда там, где ходит человек? Может, кто-то знает, но чаще даже взрослые не знают этого. А я отвечу – подорожник. В нем самом есть ответ. Это необыкновенная травка. От чего только подорожник не помогает! В нем 18 различных назначений. Поцарапал коленку и тут же листочек подорожника на нее. Горло заболело? Так можно и пополоскать, и выпить настой. Подорожник по своей важности относится к 7 золотым травам России. А еще к ним относятся: крапива, одуванчик, горец птичий (спорыш, гусьяница, трава-мурава – это его другие названия), ромашка аптечная, солодка голая, полынь горькая, а также замечательный цветок зверобой. Они существуют давно, а таблетки – только один век.

И мне, Желудку, как-то больше по душе настой трав, чем таблетки, особенно, если они горькие. Если доктор их прописал, обязательно надо спросить: как надо принимать, каким количеством воды запить? Некоторые люди, даже взрослые, глотают таблетки (и даже горстями), не запивая водой. И вот такая таблетка, особенно большая, прилипнет где-нибудь к моей слизистой, притаится и вместо пользы, начинает просто уничтожать меня.

Так что, мой милый друг, будь осторожен и старайся правильно принимать лекарства, чтобы я у тебя был здоровым. А лучше – не болей!» – обратился Желудок ко всему организму.

Затем немного помолчал, а потом продолжил: «А теперь еще один вопрос, как говорят в народе, „на засыпку“: Какой длины у тебя кишечник? Длинный. Ну да, длинный. Но какой длины? Не знаешь. Так вот я тебе скажу. В зависимости от возраста ребенка, он может быть до 3 метров. У взрослого – до 5 и даже 7 метров. Особенно длинный тонкий кишечник.

Подумай, для чего природа сделала кишечник таким длинным, он может быть в 3–4 раза больше роста человека. Наверное, не просто так.

Тонкий кишечник состоит как бы из трех частей. Об одной части мы уже с тобой говорили – это двенадцатиперстная кишка. А есть еще (только не хихикай) – **тощая**. Но если ты не будешь правильно питаться, она может растолстеть и стать толстой. А это ей очень, очень вредно.

Третья часть носит название – **подвздошной**. Подумай, может это название тебе что-то говорит?

Толстая кишка состоит из 5 частей. Я не буду тебе о них всех рассказывать. Захочешь изучить свое тело, узнать из чего состоишь – найдешь книги, прочитаешь (а это будет очень похвально!).

Я расскажу тебе только о двух частях толстой кишки. Одна из них – слепая, она находится в правой половине живота. На ней находится отросток, который носит название – аппендикс. Раньше считали что это (атавизм) что-то от животного. А теперь, изучая его, ученые поняли, что это важный орган. Это как «кишечная миндалина», как во рту, которая задерживает и уничтожает вредные микробы, попавшие в организм человека. Ну, конечно, через рот. Забыл помыть руки, фрукты, пьешь какую-то воду из банки или бутылки, их не помыл. И вот тебе – аппендицит. Конечно, накопление всякой «бязи» происходит постепенно. Это могут быть даже годы.

Но результат один – делают операцию, удаляют очень больной аппендикс.

В нашем, а значит, твоём, организме, – строго сказал Желудок. – Нет ничего лишнего. Все свыше продумано и правильно устроено.

Любая операция – это против природы. Это значит Человек, какой бы он ни был, ребенок или тем более взрослый, плохо, а иногда и совсем не думал о своем здоровье.

Конечно, в чем-то виновата и медицина. Но прежде всего – сам человек. Ведь, в основном, когда вы идете к доктору? Когда вам плохо или очень плохо.

А пойти просто для профилактического осмотра – это исключение из правил.

Но согласись – приятно слышать, когда тебе доктор скажет: «Ты здоров! Ты – молодец». Продолжай заниматься спортом (причем любимым), правильно питаться, гулять, хорошо

учиться и помогать по хозяйству маме с папой. Ну да, последнее тоже очень важно. Ведь все взаимосвязано. Ты не расстраиваешь своих близких, они – тебя, и твой организм живет в радости и работает как часы.»

И Желудок, довольный сам за себя, за свою речь, улыбнулся, но тут же стал вновь серьезным и продолжил: «Надо мной находится пищевод – маленькая трубочка. Он красивый, но он деформируется, искривляется, когда глотаешь большие куски пищи. Ведь так легко его испортить.

А вот работа моих друзей, тонкого и толстого кишечника, просто ювелирная: надо распознать, что из пищевого комочка направить в кровь, а что уже не надо и даже вредно и отправить в шлаки, которые потом организм выведет наружу. Это, в основном, делает прямая кишка».

Тут Желудок вздохнул и сказал: «А как люди к ней относятся? Плохо, нет, очень плохо, даже отвратительно.

Подумаешь, два – три дня не было стула (не какал). А чтобы это место содержать в чистоте (промежность), подмыться или хотя бы хорошо вытереть попку (анус) – так это делают только уважающие себя люди.

А ведь гигиена – это не только мытье рук, чистка зубов два раза в день, причем не спеша, полоскание рта после еды, смена трусиков ежедневно. А это еще и хорошая баня!» – Желудок даже причмокнул от удовольствия.

«Хорошая баня с парной – это не только полезно, но и приятно. Мне нравится, когда родители идут в баню вместе с детишками.

И все же как я Вас хорошо понимаю, уважаемая Печень».

Едва Желудок закончил свою речь, Рот вызывающе ответил: «Да что вы все понимаете в продуктах, да тем более, в жизни. Сейчас так много всего вкусного в магазинах.»

«Так аппетитно пахнет» – подсказал ему Нос.

«Вот-вот, и вкусно, и красиво, и пахнет так аппетитно. Аж слюнки текут. И еще по телевизору показывают. Так что вы сидите и помалкивайте. Ты, Желудок, работай как мотор, а ты, Печень, чистишь и чисть – это твоя работа. Я же буду все есть и наслаждаться жизнью» – закончил Рот и широко улыбнулся. В улыбке мелькнули уже не очень здоровые зубы.

А Желудок в это время подумал: «Когда аппетит больше моих возможностей, меня как бы растягивает пища, и я могу легко заболеть.»

Печень печально вздохнула и замолчала.

Прошло время, и рот почувствовал горечь, изжогу и даже в уголках его появились какие-то высыпания. А здесь еще и Нос вдруг сказал: «Дружище, ты извини, но ты как-то неприятно стал пахнуть».

Рот задумался: «А может правду сказала Печень?». И он решил проверить, права или не права Печень.

Он уже не бросался на еду и не говорил себе: Хочу это, хочу то.

Он отказался постепенно от некоторых продуктов: чипсов, «Кока-Колы», подобных ей вод, от большого количества сладкого. Он стал не только думать над тем, что ест, но и как.

Стал меньше болтать во время еды и больше пережевывать пищу.

Однажды услышав, что грубую пищу надо пить (то есть сильно пережевывать), а воду, компот – есть (то есть не спешить проглатывать, а подержать во рту, Рот попытался это применить к себе. Конечно, сразу у него ничего не получилось. Пища, не дожидаясь, пока станет легкой, почти водичкой, убегала через пищевод в желудок.

Но Желудок, видя старания Рта, уже не ворчал, а наоборот, подбадривал его: «Ничего, ничего, я потерплю. У тебя все получится».

И здесь вдруг неожиданно пришла подсказка от Языка – «Я слышал ваш разговор и очень удивился словам, что пища во Рту зависит от зубов. А куда делся я? Ведь я первый пробую пищу на вкус. На моей верхней поверхности находятся вкусовые луковички – сладкие, горькие,

кислые, соленые. Между прочим, они занимают каждый очень строгое положение. И первый вкус, который познает на Земле человек – это сладкий. Вспомните материнское молоко – это первая пища маленького человечка.

Даже, если ему не повезет в этом необыкновенном продукте (а природа уже здесь постаралась!), то ему дают какие-то смеси, но сладкие на вкус.

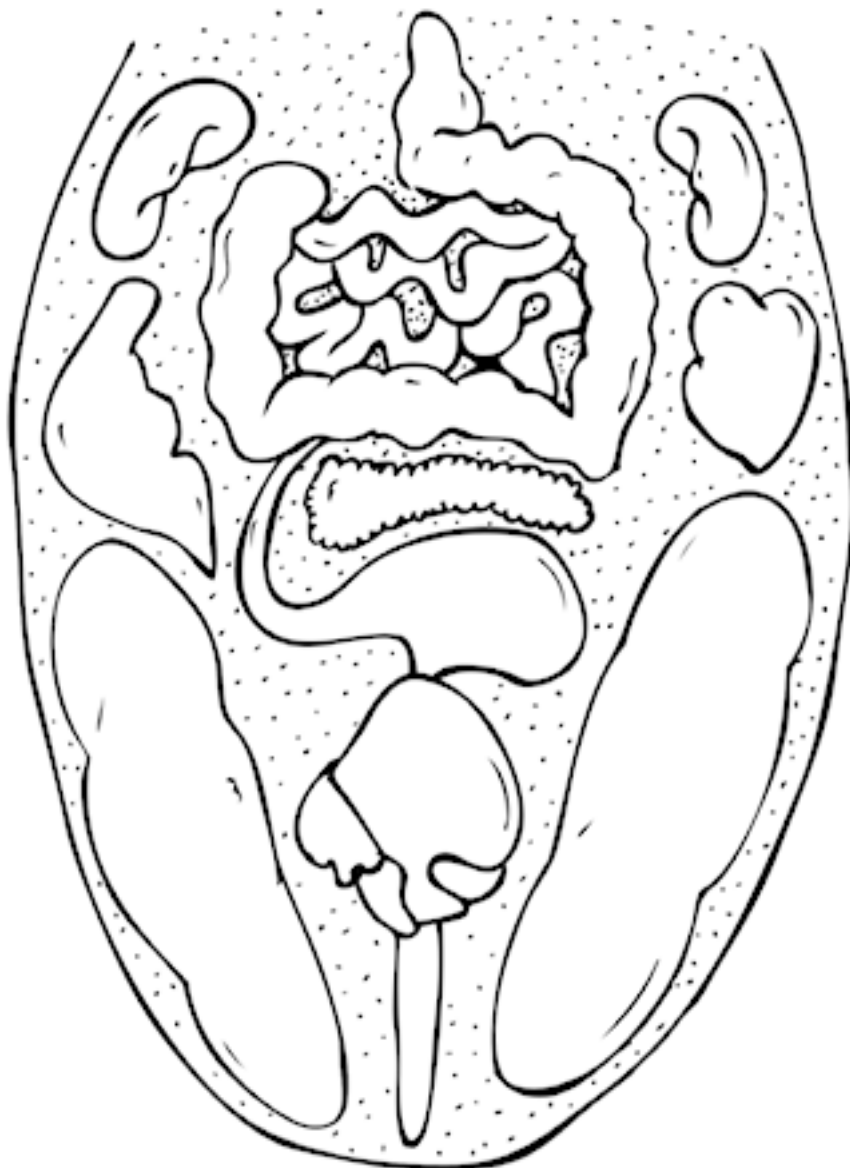
Кроме того, я помогаю зубам расщеплять пищу. Вкус помогает в выборе количества слюны.

Подумайте сейчас о кислом – и количество слюны во рту увеличится.

А еще – Язык даже выпятил свою спинку от гордости за себя, – без меня человек не смог бы разговаривать. Представляете, если бы все вдруг стали молчунами! Конечно, периодически молчать даже полезно для здоровья, но все время...». И Язык даже громко вздохнул. А потом вдруг встряхнулся и сказал: «А я так люблю смеяться. Ведь это так полезно. Но, конечно, надо знать, где и когда. Иначе скажут: смех без причины – признак дурачины.

А еще – тут Язык еще больше выпятил свою спинку – на мне расположены все внутренние органы и даже сердце, легкие и позвоночник. Ну не в прямом смысле этого слова, а проекция этих органов. Кстати, они таким же образом расположены на кистях рук, стопах, на ушах и радужке глаз.

И, если человек не будет лениться, и постарается ежедневно, ну хотя бы 2 раза в день, массировать руки, ноги, уши, то это будет называться профилактикой заболеваний. Ну, а если все-таки по каким-либо причинам человек заболел, то это надо делать каждые 30 минут.



Ну, что тебе стоит это сделать, мой милый Друг? Для себя, ради себя. А сейчас подойди к зеркалу и посмотри на свой язык. Если в середине языка есть бороздочка, значит, есть проблема в позвоночнике. Наверное, ты ссутулишься и твоя осанка изменилась. А без хорошей осанки, а значит, позвоночника, не жди хорошего здоровья».

Язык подумал и добавил: «Я тебе, так и быть, дам совет. Ляг на пол, вытяни руки за головой и, попеременно вытягивая то одну ногу, то другую, как бы растягивай позвоночник. Делай медленно. Можно закрыть глаза и прислушаться к голосу твоего организма. Он тебе подскажет, когда надо остановиться. Сначала, это, как правило, надо делать десять раз для каждой ноги. Постепенно надо увеличивать количество упражнений».

Позвоночник, услышав такой разговор, сразу еще больше распрямился и сказал: «Вы совершенно правы. Я уже не удивляюсь, я возмущаюсь. Неужели, и дети, и взрослые, не понимают, как важен именно здоровый, надежный позвоночник. За последние годы у меня появилось столько диагнозов: и нарушение осанки, и сколиоз, и кифоз (искривление позвоночника), остеохондроз (отложение солей) и другие, еще более ужасные диагнозы.

Я вспоминаю один такой очень нехороший случай. На прием к доктору пришла с мамой девочка 10 лет. И мама сказала, что у девочки за последние три месяца были два обморока (резкое понижение артериального давления крови и человек теряет сознание).

Доктор спросила: А когда это происходило, что было до обморока?

Девочка сказала: Когда я беру скрипку, прижимаю головой к плечу.

Врач поняла, в чем дело и направила девочку на рентген позвоночника. Диагноз врача подтвердился. У девочки был остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Девочка 5 лет играет на скрипке, учится в двух школах (обычной и музыкальной), никакой физкультурой не занимается.

Как ты думаешь, мой дорогой Друг, что посоветовала врач девочке?

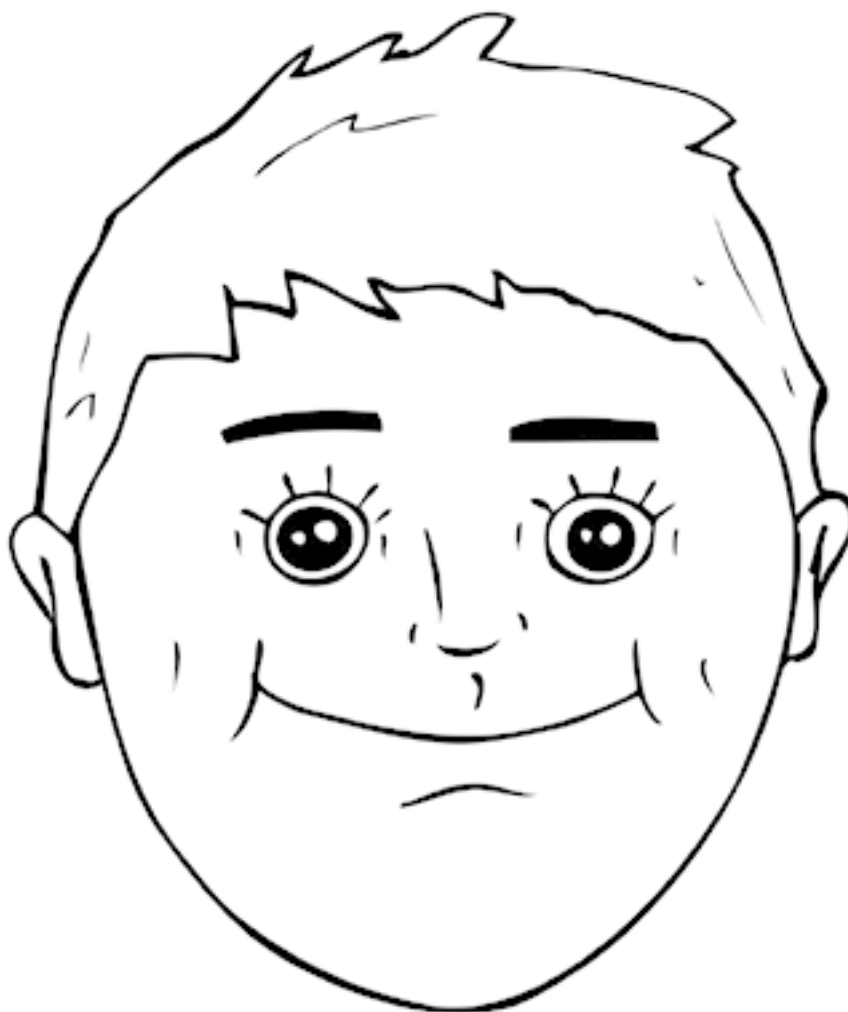
Ну, конечно, ты прав. Заниматься физкультурой, причем делать чаще перерывы в занятиях музыкой для физических упражнений и плавать.

А плавание полезно практически всем. Человек впервые начинает плавать в материнских водах в ее животике. А потом, потом он забывает, ленится.

Между прочим, в Древней Греции человека, который не умеет писать и плавать, называли невоспитанным.

Писать ты, конечно, умеешь, а вот плавать – не знаю.

Во время плавания человек не только делает физические упражнения, но и дыхательные. А кроме того, вода как бы снимает ту отрицательную энергию, которая накопилась на человеке и от общения с людьми, и от одежды. А также память человека сохранила информацию из древности о том, что жизнь на Земле началась с воды, да и сам человек без воды не только не появился бы на Свет, но и не смог бы жить.



Когда рождается ребенок, он состоит на 93–95 % из воды. Постепенно количество воды уменьшается, кости и мышцы становятся более плотными. У взрослого человека воды в организме уже меньше: до 70 %.

Но если ее будет меньше, то это уже опасно не только для здоровья, но даже для жизни человека. Поэтому воду надо не только пить, причем маленькими глотками, подержав во рту, чтобы все вкусовые луковички и органы, расположенные на языке, ее почувствовали.

С водой надо дружить. Она очень любит красивую классическую музыку, молитвы, красивые слова. Например, можно сказать: Я благодарна тебе, Вода! Прими мою Любовь!

К сожалению, сейчас много взрослых людей, не понимающих, что и их жизнь, и жизни их детей, и следующих поколений, зависит от того, насколько чиста наша вода, да и вся Планета в целом.

Мы, живя в России, еще не почувствовали эту проблему и льем воду, как говорят, ведрами. А в засушливых странах – вода на вес золота, ее не то что бы вылить, не удастся попить в количестве, важном для организма».

Позвоночник замолчал, молчал довольно долго, а потом сказал: «Я прочту вам стих. А вы задумайтесь над тем, что там написано»:

*Мы отвернулись от собственной сути,
А суть – это просто вода.*

*И духи воды, русалки и нимфы,
По-прежнему с нами всегда.
А зарождается жизнь человека
Из капельки светлой воды.
И находясь в материнской купели
Нас строят из той же воды.
Восславим же воду, как символ рождения,
Который дал нам Господь.
Пошлем благодарность прекрасному чуду,
Что с неба к нам льется как дождь.*

Язык тоже какое-то время молчал, а потом сказал: «Как же позвоночник прав. Я нахожусь во Рту, Рот – в Голове, а Голова (хозяйка всего организма) как бы “стоит”, на Позвоночнике, и ее состояние тоже сильно зависит от состояния здоровья позвоночника.

Пример с девочкой очень о многом говорит. Головные боли, слабое зрение, даже частые простудные заболевания, могут быть связаны с состоянием позвоночника, особенно шейного отдела».

«Но ведь есть еще грудной, тазовый отделы и копчик, – дополнил Язык. – От них идут, как веточки от дерева, нервные пути ко всем органам. Если позвоночник „скривился“ от болезней, то нервные пути могут защемиться. Вот вам и беда в каком-то определенном органе.

Его начинают лечить разными лекарствами. Чуть-чуть помогло. Отлегло. А потом опять. Позвоночник и намекал, и говорил, и кричал.

Сколько проходит времени, пока наконец-то, человек не услышал и не обратил на него внимание? У кого-то месяца, а у кого-то годы. А когда годы, то позвоночник от боли так может согнуться, что не всем докторам, даже очень хорошим и знающим свое дело, удастся исправить (разогнуть) его.

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.