

Семейный доктор



В. Мазовецкая

ГИМНАСТИКА для внутренних органов



+ CD

с видеокурсом
упражнений

 ПИТЕР

ББК 53.541
УДК 616.711-077.55
М13

Мазовецкая В. В.

М13 Гимнастика для внутренних органов (+CD с видеокурсом упражнений).
— СПб.: Питер, 2010. — 144 с.: ил. — (Серия «Семейный доктор»),
ISBN 978-5-49807-451-1

Гимнастика — один из самых естественных и безопасных методов лечения и профилактики различных заболеваний, в том числе хронических. Издавна на Руси «правили живот», то есть проводили массаж внутренних органов человека через переднюю стенку. Такая техника веками использовалась для лечения хронических заболеваний в Китае, Таиланде, Индии и Тибете.

Простые движения рук творят чудеса: восстанавливается обмен веществ, нормализуется положение внутренних органов, мышцы приходят в тонус. Гимнастика рекомендуется при нарушении работы печени, желудка, кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, легких, сердца и сосудов. Упражнения помогут справиться с одышкой, головными и сердечными болями, запорами, повышенным давлением, нарушениями половой функции.

На диске представлен видеокурс, в котором показано, как выполнять упражнения для лечения различных заболеваний внутренних органов. Упражнения не требуют специальной физической подготовки и подходят даже пожилым людям.

Пробуйте. Это то, что действительно поможет!

ББК 53.541
УДК 616.711-077.55

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	5
Глава 1. Реликтовый мозг организма.....	10
Глава 2. Больно — значит хорошо?.....	17
Глава 3. 0 руках, дыхании животом и рисовании маркером.....	23
Глава 4. Инженерный подход.....	31
Глава 5. Лечебные и укрепляющие процедуры.....	39
Тепло и прогревания.....	40
Ах, эти зелья и масла!.....	44
Лечебная разогревающая ванна.....	46
Массажное масло.....	49
Орошения, гельминты и лечебные чаи.....	51
Очищаем кишечник.....	51
Избавляемся от гельминтов.....	53
Лечебные напитки.....	54
Глава 6. Приступаем к массажу.....	62
Питание в период курса массажа.....	62
Упражнения для диафрагмы.....	64
Массаж для похудения.....	69
Массаж печени.....	75
Массаж желчного пузыря.....	80
Массаж желудка.....	85
Массаж кишечника.....	92
Упражнение при изжоге.....	96
Упражнения при запорах и расстройствах пищеварения.....	97
Упражнение при вздутии живота.....	98

Массаж при послеоперационных рубцах и спайках в зоне живота.....	99
Массаж поджелудочной железы.....	102
Массаж почек.....	106
Массаж молочной железы при мастопатии.....	113
Глава 7. Дополнительный комплекс упражнений.....	118
Упражнения для укрепления женских интимных мышц.....	118
Упражнения для тренировки мужских интимных мышц.....	121
Упражнения для повышения иммунитета.....	125
Упражнения для улучшения работы коры головного мозга.....	130
Вместо послесловия. О занятиях самомассажем, жгучем перце и еще кое о чем важном.....	136

ВВЕДЕНИЕ

О делах бизнесмена судят по его здоровью.

*Из принципов Гарвардской школы
бизнеса*

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

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

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

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

вас не устраивает, данная книга и станет тем самым наставником, который научит древним техникам самомассажа, когда простые движения рук могут творить чудеса.

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

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

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

Попробуйте, ничего сложного и невозможного в этих упражнениях нет. А чтобы вы могли с легкостью применить полученные знания на практике, к книге прилагается отличный видеокурс на компакт-диске. Все приемы демонстрирует профессиональный массажист, тренер по

йоге. Повторить уроки вслед за ним будет совсем нетрудно. Кроме того, на его примере вы убедитесь, что даже в зрелом возрасте можно хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать, не прибегая к лекарствам.

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

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

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

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

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

В подобной заботе таится как явная опасность, так и скрытая. Первая заключается в том, что медики не могут дать гарантий, что все эти «безопасные» препараты не скажутся впоследствии на наших детях, внуках и правнуках. Наша печень постоянно подвергается повышенной нагрузке, потому что, помимо выполнения своих 400 естественных

функций, она должна заниматься выведением лекарств из организма. К тому же невозможно предугадать все реакции человеческого тела на взаимодействие нескольких препаратов.

Существует и скрытая, неявная опасность, которую следует искать в особенностях человеческой психики. *Мы не просто покупаем ненужное лекарственное средство — мы приобретаем уверенность в том, что сделали все возможное для собственного здоровья, красоты и благополучия.* Тем самым мы усыпляем внутренний голос, который гонит нас на прогулку дышать свежим воздухом или в спортзал качать мускулы. Там, внутри нас, цензор ставит галочку напротив строки: «Забота об организме выполнена!». А на полке появляется очередная упаковка с сомнительным лекарством.

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

ПРИМЕЧАНИЕ

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

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

Масла в огонь подливают средства массовой информации, регулярно пишущие о новых вирусах и заболеваниях, которые, несмотря на все усилия медицинской науки, обрушиваются на человека, отнимая у него

надежду на хорошее самочувствие и полноценную жизнь. Так куда же бежать и за какую соломинку хвататься?

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

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

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

Глава 1

РЕЛИКТОВЫЙ МОЗГ ОРГАНИЗМА

Из истории медицинских рекомендаций.

2000 год до нашей эры: «Поешь корешков».

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

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

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

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

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

Анекдот

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

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

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

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

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

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

Наши мудрые предки постигали простые и в то же время гениальные практики экспериментальным путем. Сначала врачеватель отыскивал на животе пульсирующее место и, руководствуясь этой пульсацией, медленно изучал ритм всех органов, находил боль и уплотнение, нажимал, отпускал — и так лечил всех от мала до велика. Прежде всего он, конечно, отработывал эти приемы на себе.

Чтобы постичь искусство исцеления человеческого организма, врачевателю не требовались долгие исследования и многочисленные неопровержимые доказательства — достаточно было ориентироваться на внутренний голос и болевые ощущения пациента. Так творились настоящие чудеса.

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

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

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

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

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ

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

Было доказано, что вагус не только обучается, способен запоминать информацию, но также влияет на наши эмоции и самочувствие.

В случае стрессовой ситуации именно он дает команду внутренним

органам на выработку адреналина. Поэтому у каждого из нас так «холодеет в желудке», когда мы стоим на краю высокого здания. И именно поэтому перед экзаменами или докладом начинает «крутить» живот. Многие нервные дамы имеют болезненную худобу лишь потому, что брюшной мозг при их волнениях дает команду «сбросить балласт».

ПРИМЕЧАНИЕ

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

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

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

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

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

Что уж говорить о чревоугодии, при котором неумный «наркоманский» аппетит не в состоянии заглушить никакая сила разума. Часто при таком ненасытном голоде эффективным становится только

оперативное вмешательство, когда желудок уменьшают до «размеров наперстка». Это решает проблему обжорства и лишнего веса, но чревато серьезными последствиями для всего организма, так как страдает не только ни в чем не повинный желудок — количество полезных веществ, получаемых ежедневно с мизерными порциями пищи, уменьшается настолько, что становится недостаточным для нормальной жизнедеятельности человека.

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

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

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

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

При этом мы часто ощущаем вздутие живота, напряженность,

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

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

В заключение главы хочу сообщить вам хорошую новость: благодаря этому изданию вы можете обучиться приемам самомассажа внутренних органов, рассчитанным на пациентов любого возраста, и помочь себе и своей семье поправить здоровье без применения лекарств и тем более без оперативных вмешательств, без выматывающих, часто неэффективных методов лечения традиционными способами. Для этого нужно прочесть книгу от начала до конца, уяснить месторасположение органов пищеварения в теле, понять принципы воздействия руками на внутренние органы, научиться правильному дыханию во время гимнастических упражнений и разобраться в оттенках и нюансах собственных ощущений, иногда болезненных. Ну и, конечно, необходимо внимательно просмотреть видеокурс, в котором очень подробно и наглядно показано, как выполнять массаж.

Глава 2

БОЛЬНО - ЗНАЧИТ ХОРОШО?

Одна боль всегда уменьшает другую.
Наступите вы на хвост кошке, у которой
болят зубы, и ей станет легче.

А. П. Чехов

Технологии разработки сложных роботов зачастую возникают, чтобы воплотить мечту человека о создании высокоразвитых существ, которые будут растить хлеб или добывать полезные ископаемые, возиться в отходах или поднимать тяжести, в то время как люди смогут посвятить себя более приятным делам. При этом, внедряя в искусственные существа программы защиты от внешних и внутренних неблагоприятных воздействий, ученые часто прибегают к уже имеющимся аналогам подобных систем в нас самих. Так, еще в 90-х годах XX века появилась информация том, что японские конструкторские бюро разрабатывают робота, который сможет чувствовать боль.

Нет, это вовсе не жестокость человека по отношению к технике, не попытка провести эксперимент на своем детище в угоду потаенному желанию, а естественная потребность создать аппарату такие условия для анализа ситуации, при которых машина научится соизмерять свои действия, чтобы не вредить себе. И в этом ей должны помочь ощущения, напоминающие человеческую боль.

Думаю, что творец, создавая человека, руководствовался тем же принципом. Как иначе человек смог бы определять степень опасности для него внешнего воздействия?

Болевое ощущение — это важнейший защитный механизм, предусмотренный природой. Наше тело четко и доходчиво доносит до мозга информацию о степени тяжести травмы и дает нам возможность понять, насколько опасны полученные организмом повреждения. Кроме того, именно боль указывает, в каком месте сосредоточена проблема.

Поэтому так опасно при каждом болевом раздражителе тянуться за обезболивающей таблеткой. Блокируя «болевою сигнализацию»

тела, мы выключаем звонок тревоги, который сообщает нам о назревшей проблеме. Возможно, речь идет всего лишь об обезвоживании либо о необходимости отдыха или сна, а может, ситуация куда опаснее, например, произошел разрыв сосуда или в полости образовалась фибромиома, при которых требуется срочное медицинское вмешательство. Именно боль спасает нам жизнь, указывая на опасность и настоятельно требуя уделить внимание своему организму. Хотя еще никто и никогда не сказал ей спасибо за хлопоты и хорошую работу.

Что было бы, если бы мы не ощущали боли? Представьте себе: вы споткнулись, сломали кость и при этом не испытываете никакой боли. Вы можете опереться на травмированную ногу и как ни в чем не бывало продолжать идти, пока конечность не отвалится. Чтобы не допустить этого, природа и придумала уникальный механизм, вызывающий неприятные ощущения при повреждениях организма. И чем они сильнее, тем интенсивнее боль.

ПРИМЕЧАНИЕ

В свое время я была шокирована, узнав о том, что больные циррозом печени или воспалением легких так часто умирают именно потому, что не догадываются о своей болезни! Заболевание протекает безболезненно, поэтому его сложно диагностировать на ранних стадиях, когда оно еще поддается излечению, и принять срочные меры. Дело в том, что в легких и печени человека почти отсутствуют нервные окончания, которые реагируют на боль. Иными словами, печень и легкие не болят. Думаю, что таким образом природа пыталась сделать работоспособными жизненно важные органы, даже когда они заболевают. Ведь даже если они и будут болеть, то это не снимет с них обязанности, без которых человек сразу умрет. Кстати, часто, испытывая боль в груди, мы ошибочно думаем, что она вызвана проблемой с легкими, а при неприятных ощущениях под правым ребром предполагаем, что пошаливает печень. Это не так: подобные симптомы говорят о неполадках в других органах. В первом случае источником боли могут служить бронхи, артерии, сердце, или же это боль от поджелудочной железы, во втором — желчный пузырь.

В среднем в организме человека находится около трех миллионов точек, которые на интенсивное воздействие реагируют болью. Где-то этих зон больше, где-то совсем нет. Ученые различают несколько видов боли, посредством которой ставится диагноз. Так, вы можете ощущать

боль резкую, режущую, хроническую, отраженную, тупую, тянущую или спазмы. Только разновидностей головных болей насчитывается около десятка. Уже по самому виду боли вы можете определить, в каком состоянии находится орган и в каких методах лечения он нуждается. Если боль острая, то массаж при ней невозможен и сначала нужно сделать компресс, поставить грелку или принять травяной настой; если тянущая — сам организм подсказывает, что массаж будет уместным и высокоэффективным.

На протяжении всей жизни мы принимаем от своего тела болевые сигналы той или иной степени интенсивности. Само рождение вызывает сильные болевые ощущения, которые испытывают и ребенок, и мать. То есть первое, что ощущает человек в этом мире, — боль! Правда, почему-то воспоминание о боли быстро стирается из памяти. Мы скорее готовы помнить, скажем, обиду, чем боль. Но если обида — чувство бесперспективное и не подразумевающее возможности конструктивного действия, то боль мы можем и должны научиться анализировать. И только умение понимать специфику этого явления позволит контролировать наше здоровье, вовремя поддерживать и восстанавливать его.

Если подходить к боли глобально и делить ее на основные сегменты, то можно обозначить две ее разновидности — эмоциональную и физическую боль. При этом эмоциональная может перейти в физическую, например, при инфаркте миокарда. Напротив, физическая боль практически всегда доставляет эмоциональные страдания. В каждом случае боль — медаль с двумя сторонами. С одной стороны, длительное болезненное ощущение может привести к еще большим проблемам и даже к болевому шоку, от которого может наступить смерть. Но то, как вы будете относиться к боли, насколько у вас хватит желания понять ее и себя, определит и то, насколько вы будете здоровы и эмоционально, и физически.

Следует добавить, что все мы чувствуем боль по-разному. У женщин, например, болевой порог выше. Это связано с их предназначением — вынашиванием и рождением детей. На первый взгляд, в этом отношении природа жестока. Но если подумать, именно таким образом она позаботилась о человечестве. Женщина, вынашивая ребенка, всячески избегает боли — тем самым она защищает его от внешнего воздействия. Испытывая родовые муки, мудрая женщина сможет разобраться в своих болевых ощущениях и, руководствуясь ими, станет действовать правильно. Выполняя природное руководство по родам, будущая мать начнет правильно дышать и тужиться, отчего болевые

сигналы уменьшатся и сам процесс пройдет успешно.

Я не зря подняла тему боли. Вы должны быть готовы к тому, что комплекс массажа, проводимого на разных стадиях заболевания того или иного органа, может быть довольно болезненным. Если об этом не знать заранее, можно попробовать один раз надавить себе под ребро, почувствовать острую боль и отказаться от всей затеи. Чтобы такого не произошло, следует понять свою боль, научиться ее переносить и использовать себе во благо.

ПРИМЕЧАНИЕ

Моя знакомая, профессор медицины, ведет частную практику и, помимо традиционных способов врачевания, с успехом применяет нетрадиционные, в том числе различные массажи. Так вот, Светлана Мефодиевна рассказала мне об одном случае, когда она рекомендовала своей пациентке каждое утро с маслом живокоста массировать переносицу в самом тонком месте у лба. Этот совет доктор давала многим своим пациентам, поскольку после такого массажа улучшается работа различных центров головного мозга. Но однажды к ней пришла пациентка с синяком и поврежденной кожей в этой области. Врач забеспокоилась и спросила, кто напал на женщину. Та в полном недоумении ответила, что никто на нее не напал и что она в точности соблюдала рекомендации врача и делала самомассаж.

Я привела эту историю в качестве примера, чтобы уважаемый читатель понимал, что любое действие можно производить по-разному и каждый из нас ощущает боль по-своему. Возможно, у той дамы был низкий болевой порог, при котором она умудрилась так массировать свой нос, что повредила его, считая такое массажное воздействие нормальным.

Запомните: сила и качество вашего воздействия на внутренние органы должны быть такими, чтобы не повредить их и кожные покровы, то есть не причинить себе еще большего вреда. Однако массаж на должен походить и на те движения, которыми поглаживают милого хрупкого котенка. В принципе, такое воздействие не причинит вам никакого вреда, но и не принесет пользы, поскольку вы даже не нащупаете свои внутренние органы.

Именно поэтому болевые ощущения занимают важное место в нашей практике. *Вы должны научиться работать со своей болью, уметь постигать степень ее усиления при массажном воздействии до максимально допустимой точки.* К тому же по этим ощущениям вы

будете ориентироваться, удачно ли вы сняли спазм и как протекает выздоровление органа. В случае опущения органов болевые сигналы дадут вам понять, восстановили ли вы нормальное положение органа в брюшной полости.

Итак, мы с вами пришли к важному выводу, который будет одним из основополагающих столпов нашей методики: *боль — не только неприятное ощущение, но и помощник при самомассаже. Ее допустимая степень может быть четким руководством по воздействию на внутренние органы при их массажировании.*

Раз уж мы считаем боль фактором созидательным, позвольте в этом месте сделать некоторые дополнения.

Прежде чем перейти к разговору о подготовительном этапе массажа, я бы хотела порекомендовать уважаемому читателю еще один метод, который нельзя назвать приятным, но который значительно усиливает эффективность самомассажа. Я имею в виду *аппликатор Кузнецова*.

Я сама, когда начинала его использовать, морщилась от одной мысли, что придется ложиться на эти колючки. Старалась терпеть около минуты на этом орудии пыток и подхватывалась, не дождавшись нужного результата. Но однажды я отвлеклась на какую-то интересную телепередачу, а в это время пластмассовые шипы буравили мою кожу. Спустя пять минут я вдруг ощутила, что боль прошла! Я испытывала горячую пульсацию в спине и даже какое-то приятное фоновое ощущение. Так я научилась лежать на аппликаторе Кузнецова.

Последуйте моему примеру: при использовании аппликатора найдите возможность расслабиться, забыть, что вы себя «пытаете», и достичь пульсирующего тепла. Это бывает сложно: время ожидания у каждого свое, но только в первый раз. После того как вы хоть однажды ощутите это тепло, оно будет приходить к вам в первые же минуты. Организм сохранит своеобразную память об этом чувстве и научится включать механизм его возникновения намного быстрее.

Почему это столь необходимо? Аппликатор Кузнецова усиливает эффект массажа. Массажные движения, выполняемые в позе «лежа на спине», оставляют область позвоночника незатронутой, что неправильно, тогда как аппликатор положительно воздействует

на акупунктурные точки позвоночника. В результате процесс оздоровления всего организма ускоряется. К тому же это та самая «одна боль, уменьшающая другую»: подставьте «хвост под тапок», чтобы перестали болеть «зубы».

Несколько фактов о боли

- Ученые не могут объяснить, что такое боль.
- Хроническая боль уменьшает объем мозга на 11 %.
- Люди — единственные живые существа, у которых болит голова.
- Женщины страдают от боли сильнее мужчин; у женщин выше болевой порог.
- Мужчин, страдающих мигренью, в два раза меньше, чем женщин с таким же недугом.
- Вопреки сложившемуся мнению, женщины, живущие в деревнях и пригородах, гораздо чаще страдают от головной боли, чем те, кто живет в городах.
- Из трех основных видов головной боли наиболее распространена давящая боль.
- От головной боли помогает избавиться сила внушения. Исследования показывают, что 40 % людей, страдающих от головной боли, испытывают немедленное облегчение после приема таблетки, в которой нет действующих веществ, но которую им дали в качестве болеутоляющего средства. Такова сила плацебо!
- Некоторые животные, такие как голый землекоп, не чувствуют боли.
- Ежегодный доход мировой индустрии обезболивающих средств составляет 50 миллиардов долларов.
- Чувства зависти и боли вызывают активность в одном и том же участке головного мозга.

Глава 3

О РУКАХ, ДЫХАНИИ ЖИВОТОМ И РИСОВАНИИ МАРКЕРОМ

Человеку недостаточно познать самого себя, нужно найти также способ, с помощью которого он сможет разумно показать, проявить себя и в конце концов изменить себя и сформировать.

Ф. Бэкон

Природа так щедро наградила нас, людей, что на протяжении многих тысячелетий мы пытаемся разобраться в ее щедротах. Одни превозносим, другие принижаем, но не перестаем искать в себе новое и необычное, особенно когда есть возможность взглянуть на привычные вещи с новой позиции.

Каждый раз, разглядывая репродукции работ Рафаэля, я поражаюсь красоте и изяществу рук его мадонн. Эти конусообразные пальцы, прикасающиеся к цветам, одеждам или к младенцу, кажутся чем-то волшебным и неземным, и становится понятна любовь художника именно к этой детали рисунка. Образ не может быть законченным, если руки богородицы не выписаны с той особой тщательностью, на которую были способны только мастера эпохи Возрождения. Святость образа на этих картинах исходит от кончиков пальцев мастера и изображенных им людей.

Руки, данные нам природой, способны на столь многое, что сложно перечислить все действия, выполняемые ими за долгую человеческую жизнь. Руки нас кормят, одевают, защищают от неприятностей и опасностей, растят наше потомство. Кистями рук можно продемонстрировать любовь, заботу и в то же время твердость. По рукам опытный хиромант может прочесть судьбу человека. А вспомните невероятные тонкие движения рук фокусников — фантастические иллюзии, которые достигаются долгой тренировкой! Однако больше всего меня поражает способность приносить исцеление

с помощью рук. Не зря руки являются важным символом в искусстве.

Я тоже решила не оставаться в стороне и эту главу посвятила рукам. Да-да, дорогой читатель! Это ода именно вашим рукам. Тем десяти пальцам и двум ладоням, что есть у вас. Потому что не будь их, этих замечательных даров всевышнего, дальнейшее чтение книги стало бы бессмысленным времяпрепровождением.

Взгляните внимательно на свои руки. Посмотрите на их тыльную сторону. Сверху они такие привычные, мы делаем ими тысячи действий ежедневно: держим столовые приборы во время еды, хватаемся за поручень в маршрутке, аккуратно касаемся локона любимой, барабаним пальцами по столу,жимаем руки других людей и выполняем многое другое. Теперь к числу этих действий прибавится и самомассаж.

Переверните руки ладонями к себе. Возможно, они слегка грубоваты и недостаточно изящны, но именно этот инструмент будет самым важным при массаже внутренних органов. Закройте глаза. Протяните руку и возьмите первый попавшийся предмет. Ощупайте его пальцами. Это удивительно, но руки точно определяют, что вы держите в них. Оценят вес предмета, его примерную температуру, фактуру, контуры и даже значение в вашей жизни. Благодаря этому важному качеству, которым обладают наши пальцы, мы будем изучать себя, находить необходимый орган, расположенный в брюшной полости, и массировать его. Руки безошибочно помогут нам, нужно только предоставить им информацию, почерпнутую из описаний, наглядных изображений и снимков собственных внутренних органов.

Чтобы сохранить чувствительность и прочие качества, необходимые при массаже, за руками нужно регулярно ухаживать. Ногти на руках должны быть коротко острижены. Ни в коем случае не травмируйте руки во время выполнения физических упражнений. Ежедневно смазывайте свои кисти и предплечья по локоть кремом для рук. Если у вас есть мозоли, шероховатости, трещины, обильно намажьте эти места кремом и на 10 минут наденьте фланелевые перчатки (варежки). Крем для рук можно заменить любым растительным маслом, животным жиром, в которые при необходимости следует добавить несколько капель масла лимона, ромашки или эвкалипта. Потом просто вытрите руки, как можно дольше не смывая смягчающий слой. Очень скоро руки станут нежными и гладкими. Такие меры необходимы для тех, кто занимается огородом, работает в сложных погодных условиях, отчего

руки грубеют и несколько теряют свою чувствительность.

А сейчас просуньте руку под одежду, положите ее на живот и попытайтесь почувствовать ладонью и пальцами свое тело. Вы ощутите, что оно живет независимо от того, что вы о нем думаете и как к нему относитесь. Ваш живот — как бы параллельная вселенная, безропотно выполняющая свои основные функции и обеспечивающая организм всем необходимым.

Ваши ладони и пальцы должны почувствовать тепло и малоаметные движения под кожей. Возможно, вы ощутите сегментацию, или перистальтику (сокращения мышц, стенок органа, при которых образуется волна, проталкивающая содержимое), кишечника. Надавите пальцами на живот. Вы должны ощутить под кожей жировую прослойку (сальник) — скопления жировых клеток, часто напоминающие горошины. Если нажать еще чуть сильнее, можно отчетливо почувствовать пальцами твердые поверхности внутренних органов. У некоторых людей жировая прослойка живота весьма основательная и нащупывать органы между мягкими слоями жира нужно будет научиться.

Если надавить еще сильнее и подержать пальцы несколько секунд, можно услышать пульсацию крови в сосудах. По этим «тук- тук-тук» из глубины тела мы и будем считать секунды в дальнейшем. В комментариях ко всем упражнениям указывается, сколько секунд следует надавливать на орган или массировать его. Частота пульса, безусловно, не соответствует ходу секундной стрелки на часах, но ориентироваться мы будем на свое *внутреннее время*. Именно эта пульсация в спокойном положении и станет определять длительность упражнения.

Теперь ощупайте свой живот. Возможно, вы очень напряжены или недавно поели. В последнем случае отложите дальнейшее обследование на пару часов. Но если напряжение мышечного или нервного происхождения, то живот станет мягким после расслабляющего поглаживания и нескольких глубоких вдохов. Дышать нужно так: на вдохе следует расслабить мышцы живота и надуть живот, на выдохе, напротив, напрячь мышцы так, чтобы живот подтянулся вверх, под ребра.

Вот так мы изучили самое *главное дыхательное движение*, применяемое во время массажа. Все очень просто. Мы дышим животом — так, как когда-то дышали в раннем детстве (кстати, многие женщины

всю жизнь дышат животом). Конечно, воздух наполняет легкие, а не живот, но при дыхательном движении активно участвуют мышцы брюшной полости. Это расслабляет мышцы в достаточной для массажа степени.

Последовательность всегда одинакова: вдох — выпячивание живота, выдох — подтягивание живота под реберную дугу, замирание на несколько секунд и опять вдох.

В дальнейшем все упражнения мы будем выполнять на выдохе. Как упоминалось выше, полностью выдыхая воздух из легких, вы втягиваете живот и после этого затаиваете дыхание. Это необходимо, чтобы найти орган, ощупать его и правильно надавить на него. При выпяченном животе вам вряд ли удастся обнаружить нужную точку и правильно выполнить массажное движение. Однако при выпяченном животе его мышцы расслаблены и вы можете максимально воздействовать на орган.

В предыдущей главе мы уже говорили о том, что болезненные ощущения будут помогать нам в наших действиях. Они станут нашим ориентиром. Ведь там, где сосредоточена боль, находятся спайки, непроходимости, ущемления, дискинезии, опущения, камни или воспаление органа. И наличие боли в том или ином участке живота будет означать, что данная зона брюшной полости нуждается в массажном воздействии.

На область расположения функционально ослабленного органа нужно надавить через переднюю стенку живота руками или подручными предметами, такими как теннисный мяч, затем задержать приложенное к органу усилие до появления легкой тупой внутренней боли, а в некоторых случаях — до возникновения некоторого дискомфорта. Такое положение следует удерживать в течение некоторого времени (индивидуально для каждого упражнения и органа), затем плавно отпустить. Это действие и будет частью основного принципа, положенного в основу самомассажа внутренних органов.

Давайте немного поговорим о визите к специалисту УЗИ и его непосредственной помощи в определении состояния внутренних органов. Более того, посещение этого врача поможет вам впоследствии находить руками органы в своем собственном организме.

ПРИМЕЧАНИЕ

Всю свою сознательную жизнь моя тетушка думала, что она

ничем не отличается от других людей и имеет такое же устройство внутренних систем, как и остальные представители рода человеческого, пока однажды медик, специалист по ультразвуковому исследованию, не обнаружил у нее врожденный дефект почек. Оказалось, что одна из почек сдвояна. Каким же было мое удивление, когда я во время полного обследования внутренних органов узнала, что такая же аномалия есть и у меня. Сдвоенная почка — это ни плохо, ни хорошо. Это особенность строения органов в нашем роду. Но сдвоенная почка обычно тяжелей своей напарницы и размещается в теле несколько ниже. А потому ее местонахождение вслепую не найти. Разве что у вас болят почки. Однако в некоторых случаях боль в других органах, например в яичниках (у женщин), может отдавать в почки.

Я не пытаюсь вас запутать или испугать. Я лишь хочу доказать, что визит к врачу, который проведет мануальное, химическое или ультразвуковое исследование, необходим — и не мне или специалисту, к которому вы пойдете, а вам самим. К тому же вопрос о гимнастике или самомассаже обязательно следует обсудить с лечащим врачом. Возможно, вы получите от него дополнительные ценные рекомендации.

Однако даже если ваш врач — скептик и верит только в апробированные научные или собственные методики лечения, а к нетрадиционным способам терапии относится с подозрением, вам следует показать серьезность своих намерений и по крайней мере взять у медика направление на ультразвуковое исследование.

Не отвергайте советы и рекомендации профессионала и постарайтесь найти союзника в лице дипломированного эскулапа. К тому же существует вероятность, что ваш доктор окажется прогрессивным, разносторонним человеком, заинтересуется вашим желанием делать самомассаж и добровольно предложит посильную помощь. Как минимум на это можно надеяться: я знаю множество медицинских работников, которые готовы идти на эксперимент во имя здоровья своих пациентов. Если ваши чаяния останутся неуслышанными — смените врача. В наше время каждый больной имеет право выбора. Иногда сделать такой выбор крайне важно для дальнейшего благополучия и здоровья. А если вы сомневаетесь в самом методе, проконсультируйтесь у нескольких специалистов, соберите максимум информации из нескольких достоверных источников, прислушайтесь к

чужим мнениям и советам, проанализируйте их. Да и врачи регулярно проводят подобные опросы, а потом на их основе — мозговые штурмы. Когда мнение нескольких специалистов аргументированно расходится, созывается так называемый консилиум, позволяющий выбрать наилучший метод лечения. Споры и обсуждения, как всем известно, рождают истину.

Терапевт может настоять на дополнительных анализах и контроле самочувствия в ходе курса массажа. Не отказывайтесь от таких методов. Я, например, не отвергаю официальную медицину, особенно в области исследований. Напротив, с помощью современных возможностей обследования организма вы сможете максимально полно узнать о том, как он устроен. Занимаясь древними хиропрактиками, вы внесете необходимые изменения и исправите нарушения в работе внутренних органов. Под руководством опытного врача вы будете уверенно двигаться в верном направлении.

Во время приема терапевт исследует брюшную полость руками: кладет руку на живот пациента и ощупывает органы, изучая их состояние. Запомните эти действия. Постукивание ребром ладони по вашим бокам и болезненные манипуляции при исследовании печени и желудка дадут вам прямое руководство к тому, движения какой силы должны применять вы сами. Но чтобы узнать это, необходимо записаться и попасть на прием к лечащему врачу.

Проходя ультразвуковое исследование, попросите медика во время процедуры показать вам, где находятся ваши внутренние органы. Обычно врачи этой специализации — контактные, открытые люди. Часто они сами предлагают пациенту посмотреть на мониторе, как выглядит проблема больного — его воспаленный и поврежденный орган. Когда вам укажут, к примеру, на печень, надавите в этом месте пальцами и определите размер, положение органа.

Возьмите с собой маркер и поставьте в этом месте метку. Такие метки делают и сами врачи при необходимости. Нарисуйте контур органа. Объясните специалисту, зачем это нужно, и он поможет вам максимально точно определить очаги проблем и реальное положение органов пищеварения и репродуктивной системы в вашей брюшной полости.

Выписка, сделанная врачом, даст дополнительные сведения, которые помогут вам при занятиях. Вы будете точно знать, есть ли у вас камни, спайки, опущения и прочие проблемы, которые необходимо решить.

Хотелось бы коснуться еще одного непростого вопроса. Часто опущение и смещение органов имеет место у людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Это может быть привычка сутулиться, сидеть нога на ногу, запущенный сколиоз, неправильное сращение костей после перелома и другие подобные явления. Мышцы и связки, которые удерживают внутренние органы, — крепятся к костям. И от их состояния во многом зависит здоровье и положение внутренних органов.

ПРИМЕЧАНИЕ

Приведу простой пример. Одно время меня часто беспокоил желудок. Поход к терапевту пополнил мой арсенал микстурой, которую мне приготовили в аптеке. Пила я это лекарство, пила, а результатов как не было, так и не появилось. Боль была тупая, тянущая, она не давала мне ни есть, ни спать. Претензий к микстуре у меня нет никаких: всех моих родственников, у которых потом бывали проблемы с желудком, эти капли успешно излечивали. Всех, кроме меня. Так продолжалось до тех пор, пока однажды один из моих коллег не сжалился надо мной. Он попросил меня встать, поднять руки за голову и сцепить их замком. Резко ухватив меня за локти, он тряхнул с такой силой, что в моей спине что-то щелкнуло. Боль прекратилась. На все мои восторженные благодарности коллега сообщил, что уже много лет практикует массаж. По моим разговорам о том, как и где болит, он понял, что проблема не в желудке. Вероятней всего, она осталась после родов второго ребенка. В какой-то неудачный для меня день резкое движение стало последней каплей для слабого позвонка. Он и послужил причиной непроходящих болей. А досталось бедному желудку.

О состоянии своего опорно-двигательного аппарата нужно знать и по другой причине. Если вы, не учитывая имеющейся проблемы с позвоночником, начнете практиковать массаж внутренних органов, то результата добьетесь, но на очень короткий срок. Почему? Потому что внутренние органы крепятся к костям, пусть даже через посредников. И если есть нарушения или искривления позвоночника,

то вскорости они вновь заставят органы поменять свои места. Таким образом, органы будут смещаться, связки будут напрягаться и воспаляться и вы опять будете болеть.

Возможно, у вас нет подобных проблем, и это замечательно. Тогда следите за осанкой, делайте гимнастику для спины, особенно если у вас сидячая или тяжелая физическая работа. Но если эти проблемы наблюдаются, вам придется пройти дополнительный курс специальных упражнений для опорно-двигательного аппарата, назначенный врачом.

Глава 4

ИНЖЕНЕРНЫЙ ПОДХОД

Если человек следит сам за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам.

Сократ

Меня всегда поражает момент пробуждения. Сначала звуки врезаются в сознание, потом утренний свет попадает соринкой в глаза. Звуки и свет как будто отделяют два мира. Один — всегда бодрствующий, с поющими птицами, гудящими машинами и привычным гулом лифта в шахте дома. Другой — сонный, с робким стуком сердца в груди, укутывающийся с головой в теплое одеяло и не торопящийся слиться с окружающей действительностью. Каждый день после сна как бы наступает новое рождение. Новый шанс что-то узнать, понять и совершить. Новая возможность постичь себя — принять или изменить.

Однако чтобы менять что-либо, нужно быть инженером своего тела — понимать основы его строения, созданные кем-то более мудрым, и на основании выводов о степени «ветхости здания» и его коммуникаций делать реставрацию, перепланировку или косметический ремонт.

Планом здания в нашем случае будет общая анатомия брюшной полости, а именно тех органов, на которые мы будем влиять во время массажа (рис. 4.1). Репродуктивные органы и систему мочевого выделения рассмотрим в соответствующих главах.

Если внимательно посмотреть на рисунок, то становится очевидным, что органы размещаются в брюшной полости не в одной плоскости. Они очень удобно и компактно соседствуют друг с другом.

Необходимо сразу же отметить, что наши органы системы пищеварения расположены и функционируют в направлении *по часовой стрелке*. Кишечник, если присмотреться, очень хорошо демонстрирует это. Так же движется и пища, а потом — ее отработанные частицы по органам пищеварения. Сверху вниз и по часовой

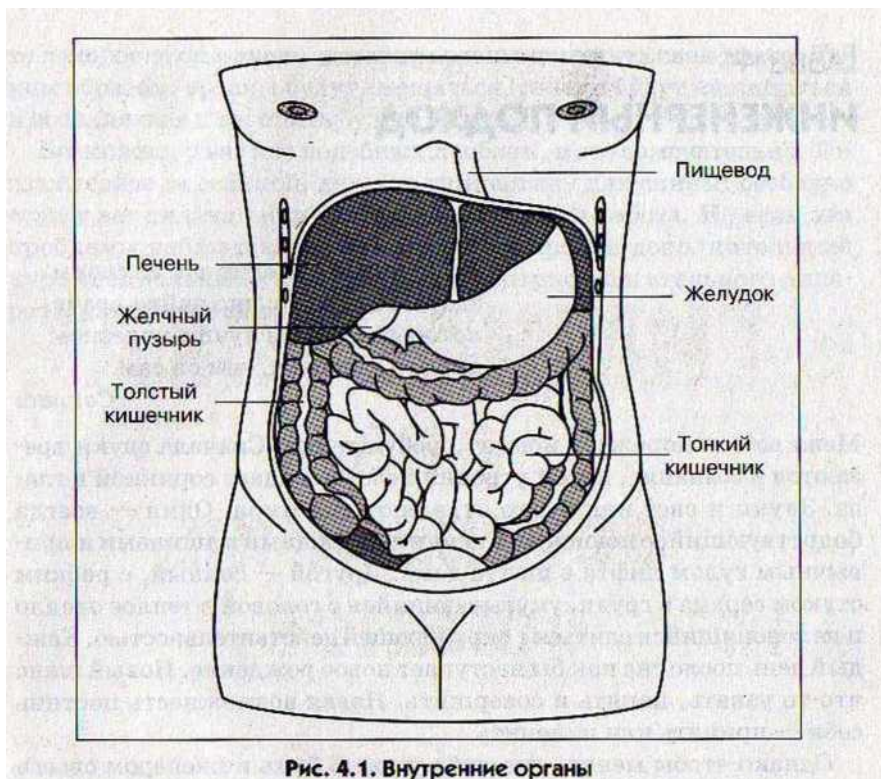


Рис. 4.1. Внутренние органы

стрелке. Точно так же должны выполняться и основные массажные движения. Например, если мы массируем подреберную дугу или толстый кишечник, то начинаем справа и движемся влево.

Необходимо обратить внимание на то, что некоторые органы напрямую недоступны для массажа и, массируя их, мы будем воздействовать на их соседей. В частности, только небольшой участок поджелудочной железы примыкает к передней стенке живота. А если у вас наблюдается опущение желудка или увеличена печень, то добраться до поджелудочной железы будет и вовсе непросто. Или давайте посмотрим, где находится желчный пузырь. Он практически целиком размещен под «капюшоном» печени. Поэтому массировать желчный пузырь можно надавливанием только в определенной точке под реберной дугой. Со временем вы сами научитесь понимать при нажатии на брюшную полость, твердый контур какого органа вы ощущаете.

Другое дело, что, массируя близлежащие органы и надавливая на них,

мы все равно создаем давление на нужный нам орган. Поэтому не стоит особенно заботиться о сверхточном попадании. Если при пальпации (ощупывании руками) живота вы нашли болезненные зоны, то, даже не зная название органа и его устройство, можете надавливать в районе болевых ощущений и массировать его по часовой стрелке (боль при этом должна быть терпимой, а не чрезмерной) и таким образом снять спазм с участка или всего органа. Именно на это и рассчитан комплекс упражнений — на общее оздоровление и улучшение работы каждого участка системы пищеварения.

Поясню чуть подробнее. Как вы, наверное, помните, в самом начале книги было сказано о том, что печень выполняет в организме около 400 функций. Это самая большая железа нашего тела, на долю которой приходится много обязанностей. В комплексе есть несколько различных упражнений, направленных на улучшение работы этого органа. Допустим, доктор поставил вам диагноз «холецистит», и вы решили заняться самомассажем, чтобы улучшить функцию печени. Но печень не изолированный орган в правом подреберье. И посредством массажа улучшился кровоток по воротной вене, размягчились сгустки старой желчи в желчном пузыре, вышел песок из его протоков, что, в свою очередь, улучшило работу кишечника и избавило вас от так давно мучивших запоров. Вы затронули только один участок системы пищеварения, а повлияли на всю цепочку.

Поэтому неважно, знаете ли вы, как называется орган, на который вы воздействуете. Неважно, известно ли вам, восходящий это сегмент ободочной кишки или нисходящий. Если вы ощущаете газообразование и вздутие, спазмы и тупую боль в области пупка или правого подреберья, если у вас частая изжога или тошнота и тяжесть после каждого приема пищи — комплекс упражнений станет вашей профилактической утренней гимнастикой. Из него придется исключить только несколько ненужных вам упражнений.

Я считаю, что основательные знания анатомии необходимы лишь в том случае, когда у вас наблюдается опущение органа или его растяжение. Тогда действительно придется изучить специальную литературу и получить результаты подробных исследований, чтобы выяснить точное местонахождение органа и конкретные его нарушения. Все это понадобится, чтобы целенаправленно воздействовать на него. Особенно это касается органов, к которым не так просто добраться через переднюю стенку живота. Во всех остальных случаях вы можете выполнять либо весь массажный комплекс, либо выборочно упражнения, предназначенные для работы с теми или иными болевыми

зонами живота. Анатомическим руководством будет и эта книга: в главах, посвященных воздействию на тот или иной орган, приводится подробное описание его местонахождения и функций, которые он исполняет в организме.

Остановимся на частоте и интенсивности занятий. Все зависит от того, делаете вы упражнения в профилактических целях или же устраняете обострение болезни. Я рекомендую для профилактики выполнять упражнения 2 раза в день, утром и вечером, на протяжении 2 недель. Частоту же занятий при острых периодах болезни необходимо обсудить с лечащим врачом.

По мнению многих хиропрактиков, проводить самомассаж необходимо в течение 2 недель, после чего для стабилизации дается неделя (максимум 10 дней) отдыха. Затем комплекс массажа повторяется. Многие полагают, что, если не делать перерыв в лечении, эффект от воздействия будет снижаться за счет того, что организм привыкает к внешнему решению проблем. В некоторых сложных случаях терапевтический курс может длиться до 2 месяцев. Еще раз повторю: нет двух одинаковых организмов и одного рецепта на все случаи жизни.

В зависимости от степени запущенности заболевания сеанс массажа может продолжаться от 20 минут до 1,5 часа. При обострениях надавливания и вибрирования можно выполнять так часто, как это необходимо. Длительность сеанса также определяется болевыми ощущениями и тканевой плотностью. Чем меньше напряжение и слабее боль — тем ближе вы к финалу занятия.

Сколько и каких массажных движений будет достаточно? В книге и на диске представлен комплекс массажа для всех органов, брюшной полости, кроме того, приведены упражнения для коры головного мозга. К тому же отдельная глава посвящена упражнениям для мужской и женской репродуктивной системы. На диске они, по понятной причине, отсутствуют. Визуально показать работу этих мышц невозможно, поэтому выполнять такие упражнения следует после внимательного прочтения главы.

Из комплекса можно отобрать упражнения, к примеру предназначенные только для снятия острого состояния при заболевании органа. После стабилизации работы указанных органов лечение

можно продолжить гирудотерапией, фитотерапией, общеукрепляющей физкультурой, закаливанием, йогой.

Идеально проводить массаж рано утром после пробуждения или же вечером перед отходом ко сну. В каждом случае — на пустой желудок. Чтобы выбрать оптимальное время, необходимо знать, как долго пища находится в тех или иных отделах пищеварительной системы (рис. 4.2).

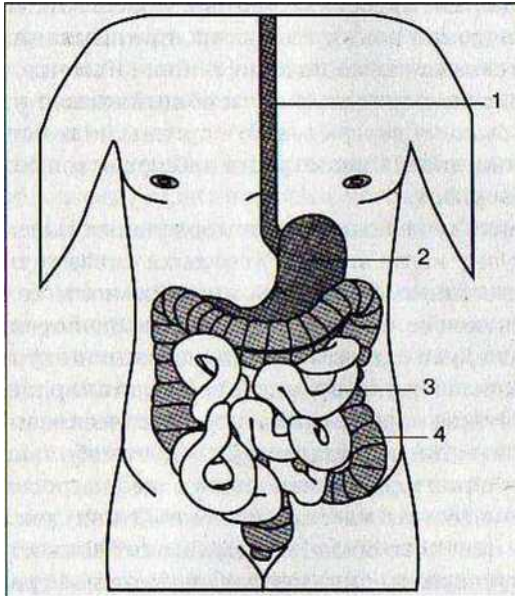


Рис. 4.2. Время пребывания пищи в различных отделах пищеварительной системы:
1 - в пищеводе - 2-3 секунды; 2 — в желудке - 2-4 часа;
3 - в тонком кишечнике -1-4 часа; 4 - в ободочной кишке - от 10 часов до нескольких дней

Как правило, пища находится в полости рта в течение 1-2 минут. Пережеванные и проглоченные продукты по пищеводу за 2-3 секунды попадают в желудок, который частично переваривает пищу. Время ее нахождения в желудке зависит от того, что и как вы съели. Если пища была легкой и вы тщательно пережевывали ее — понадобится около 2 часов. Мясо, плохо пережеванная еда будут перевариваться примерно 4 часа. После этого частично переваренная пища поступает в тонкий кишечник, где будет всасываться в его стенки уже в виде расщепленных полезных веществ. Продолжительность этой стадии колеблется в пределах от часа до четырех, что тоже зависит от того, какие продукты вы ели. Последний этап переваривания вашего завтрака, обеда или ужина будет протекать в ободочной кишке. Он займет от 10 часов до нескольких

дней.

Еще раз оговорюсь, что эти циклы у каждого человека индивидуальны. Они зависят от множества факторов, таких как возраст, индивидуальная активность обменных процессов, место жительства (климатическая зона), характер, принимаемая пища и пр. Но приблизительная схема именно такова. Так что, оглядываясь на все вышесказанное, сделаю один общий вывод: *у системы пищеварения не бывает перерывов*. Эти органы не ходят в отпуск и не имеют выходных дней. Однако у них наблюдаются более или менее активные фазы работы.

Чтобы снизить неизбежную при проведении массажа дополнительную нагрузку на не знающую отдыха систему пищеварения, необходимо несколько уменьшить интенсивность ее работы перед сеансом. Для максимально эффективного воздействия перед началом занятий следует сделать очищающие процедуры: орошения кишечника (клизмы) или колонотерапию (аппаратное очищение кишечника). Нужно перейти на легкое диетическое или раздельное питание, причем употреблять пищу следует небольшими порциями, исключить алкоголь, копчености и консервированные продукты, а главное — избегать массажа на полный желудок. Если провести сеанс после плотного обеда, приема алкогольных напитков или сильнодействующих медикаментов, возможны травмы органов с неизвестным исходом.

Раз уж я заговорила о противопоказаниях, то уделю этому несколько больше внимания.

Большинство людей с различными проблемами со здоровьем могут практиковать самомассаж внутренних органов. Но есть и исключения. Самомассаж противопоказан беременным женщинам, послеоперационным больным с еще не зажившими ранами в тех областях, которые планируется массировать. Если у вас в области живота есть бородавки и крупные родимые пятна, обязательно проконсультируйтесь с онкологом. Эта мера обязательна, так как, потревожив эти кожные образования, можно запустить процесс возникновения опухолей злокачественного характера.

Хочу отдельно обратиться к женщинам. Не делайте самомассаж при беременности (об этом уже упоминалось), в период менструаций, а также если у вас есть предрасположенность к фибромиомам и кистам. В последнем случае, если нет образования, можно провести цикл массажных сеансов и обязательно после этого посетить врача для обследования.

Большую осторожность должны соблюдать больные с камнями в желчном пузыре и почках. Так как в этих случаях при процедуре можно

сдвинуть камни с места и перекрыть жизненно важные каналы для вывода желчи или мочи. Я еще раз повторю, что именно массаж способен избавить вас от камней в этих органах, но все зависит от степени поражения органа и размера камней. Прежде чем начать занятия самомассажем, непременно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Противопоказания существуют также для больных с онкологическими проблемами, психическими расстройствами, алкогольной зависимостью, наркоманией, инфекционными заболеваниями в стадии обострения.

Нужно также учитывать природу заболеваний внутренних органов, чтобы исправить ситуацию. Причиной самых разнообразных нарушений в организме может быть постоянный стресс. Особенно это характерно для современных офисных работников, жизнь которых переполнена всевозможными раздражителями. Люди этой категории зачастую испытывают стресс, начиная с пробуждения. Что уж говорить о дороге в офис, самой работе и т. д. Непрерывное напряжение отрицательно сказывается на здоровье, причем результат такого влияния нередко недооценивается.

Когда мы нервничаем, на внутренние органы воздействует напряжение мышц и связок, которыми эти органы крепятся к скелету. Когда мы успокаиваемся, тонус мышц и связок возвращается в норму. Но не всегда. Иногда расслабление не наступает несколько дней, что ведет к развитию множества патологических процессов.

Если постоянное напряжение сохраняется неделями, начинается фиброз (уплотнение) тканей, а если спазм длится месяцами и годами, происходит необратимый процесс рубцевания, итогом которого являются окостеневшие связки. Фиброз сопровождается болью и воспалением пораженных связок, причем воспаление, как правило, передается внутренним органам. Тогда-то мы и замечаем проблему, так как она стала причинять боль и неудобства. Врач в такой ситуации прописывает ряд препаратов, которые должны помочь больному снять воспаление и обезболить. Но поскольку причину не устраняют, через некоторое время все повторяется вновь.

Сокращаясь, мышцы и связки, испытывающие спазм, изменяют положение поддерживаемых ими внутренних органов, что, в свою очередь, приводит к скручиванию идущих к органам сосудов и нервов. Если добавить к этому, что каждый внутренний орган крепится целой системой связок, то станет ясно, что подобное перенапряжение может вылиться в любое из сотен заболеваний, а подчас и сразу в несколько.

Начав заниматься самомассажем, вы научитесь с помощью рук выяснять, «пульсирует» ли орган в своем нормальном ритме, или наблюдается неестественный спазм, который можно снять с помощью

надавливаний. Благодаря такому воздействию вы сможете вернуть орган в правильное положение. Ваш организм будет очень признателен вам за это.

Однако если причина заболевания иная, к примеру, орган поражен инфекцией или же в нем растет новообразование, эффект может быть противоположным. Массирующие движения могут поспособствовать развитию опухоли.

Вера в действенность массажа все же не должна затмевать рациональные доводы лечащего врача и собственную адекватную оценку реального положения вещей. Я не говорю, что массаж — это средство от всего, для всех и на всякий удобный и неудобный случай. Речь лишь идет о возможности решения проблем в дозволенных рамках и разумных пределах. Не зря ведь до сих пор актуальна народная мудрость, гласящая: «Что русскому хорошо, то немцу смерть». В нашем случае ее можно было бы перефразировать так: «Что умному хорошо, то безалаберному — горе!»

Я бы рекомендовала каждому человеку, даже здоровому, пройти полное обследование и получить квалифицированную консультацию у медиков. Это не только не будет лишним, но даст вам полную картину состояния вашего организма, в том числе положения внутренних органов. И самое главное, вы обретете необходимую уверенность в том, что ваша практика станет не причиной ухудшения здоровья, а путеводной звездой к долголетию и отличному самочувствию.

Глава 5

ЛЕЧЕБНЫЕ И УКРЕПЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

Встарь у правителя одного государства родилась дочь. Правитель призвал лекаря и сказал ему:

— Дай мне лекарство, от которого моя дочь сразу стала бы взрослой.

— Я дам тебе отменное снадобье, от которого твоя дочь сразу станет взрослой,

— отвечал лекарь, — только сейчас его нет, оно кончилось, а значит, придется его раздобывать. А до тех пор, пока я не достану лекарство, ты не должен видеть дочь. Только после того, как я дам ей снадобье, тебе покажут девочку.

И, не откладывая, лекарь отправился в дальние страны за лекарством. Через двенадцать лет он привез снадобье, дал девочке, чтобы она приняла, и повел ее к правителю. Правитель увидел дочь, обрадовался и про себя подумал: «И в самом деле, превосходный лекарь: дал моей дочери лекарство, от которого она сразу повзрослела». И распорядился, чтобы приближенные одарили лекаря драгоценностями.

Буддийская притча

ТЕПЛО И ПРОГРЕВАНИЯ

Какими бы обидными иногда ни казались пословицы, поговорки и анекдоты, но за острым словом прячется глубокая мудрость. Ведь так оно и есть: предусмотрительностью, осторожностью и умением планомерно готовиться к чему-либо славяне, мягко говоря, не блещут. Этому, безусловно, есть объяснение: мы слишком талантливы, слишком беспечны и слишком увлечены многими вещами одновременно, которые нас и отвлекают от неуклонного следования к одной, но такой скучной, отдаленной, призрачной цели.

Мне бы хотелось, чтобы нетерпение оставило уважаемого читателя. Самомассаж и сам по себе не дает мгновенного результата, да и курс процедур длится не одну неделю. Кроме того, для полного излечения только массажа недостаточно: в придачу к нему потребуются прибегнуть к другим процедурам и методам исцеления. К каждому сеансу следует подготавливать организм, чтобы результат занятий в конце концов оправдал ваши ожидания. Возможно, кто-то не примет эти советы и станет дальше искать лечебные методики, более подходящие ему. Что ж, это тоже хорошо: каждому свое. Но если вы все-таки держите в руках эту книгу, значит, вы нуждаетесь в руководстве и помощи. Позвольте дать вам и то и другое.

Поэтому, прежде чем приступить непосредственно к самому массажу внутренних органов, поговорим о сопутствующих ему процедурах, таких как обертывания или разогревания, которые могут быть вам полезны. Они помогут наилучшим образом подготовить тело к массажу.

Делать перед самомассажем всевозможные компрессы, обертывания, прогревания в сауне или бане весьма полезно. Напряженные органы хорошо реагируют на глубокий прогрев. Под действием интенсивного тепла наступает самопроизвольное расслабление органа, а последующий самомассаж только усиливает и закрепляет эффект. Речь не идет о ежедневном прогревании, но желательно делать его хотя бы один раз в неделю, когда вы посещаете баню, сауну или когда у вас есть намерение разогреть брюшную полость перед массажем.

Некоторые гастроэнтерологи рекомендуют пациентам с большой печенью накладывать горячий компресс (грелку) на правый бок после каждого употребления пищи. Слепо следовать подобному совету можно, по моему мнению, только в исключительных случаях. К таким исключительным случаям как раз и относится самомассаж.

Самым эффективным является разогрев парафином. *Парафинотерапия* — один из древнейших физиотерапевтических способов

врачевания, который очень широко используется при различных заболеваниях. Однако применяется эта процедура лишь во второй стадии заболевания, после снятия обострения. В санаториях и физиотерапевтических кабинетах поликлиник при помощи разогретого парафина лечат не только внутренние органы, но и суставы, связки, отдельные участки позвоночника. Парафиновые компрессы очень эффективны при заболеваниях печени и желчного пузыря. Еще древние китайцы говорили, что печень любит тепло и не любит ветра и холода. Многие косметические салоны применяют парафин в качестве масок для лица, шеи, рук и пяток. Во всех случаях парафин прогревает, увлажняет кожу (то есть не дает влаге испаряться из клеток), а при охлаждении поверхность компресса стягивается, отчего сужаются поры, трещины, а также уменьшаются морщины.

Одним из самых полезных свойств парафина является его большая теплоемкость. Толстый слой горячего (на грани терпимости) парафина накладывается пациенту на живот. Температура разогретого парафина должна составлять примерно 45-50 °С.

Обжечься парафином сложно. Он начинает плавиться уже при температуре 52-54 °С, но, охлаждаясь всего на несколько градусов, постепенно становится вязким и тягучим, при этом приобретает коричневый или белый цвет. Парафин следует разогреть в металлической ванночке так, чтобы в итоге получилась мягкая пластина толщиной около 2 см: именно в таком виде его и накладывают на живот. Дополнительных прокладок между кожей и компрессом не требуется.

Температура кожи, находящейся под слоем горячего парафина, повышается на 2 °С. Такое равномерное согревание вызывает множество взаимосвязанных реакций: снимается спазм и уменьшается натянутость мышц и связок, увеличиваются межклеточные пространства, размягчается верхний слой кожи, становится более мягкой жировая прослойка (сальник) и добраться через нее до внутренних органов оказывается гораздо легче (это особенно важно, если у вас массивный живот). Но что самое главное, при таком прогревании расслабляются имеющиеся у внутренних органов сфинктеры протоков. В результате вырабатываемые жидкости несколько разжижаются и выходят из расслабленного сфинктера естественным путем, позволяя работать другим органам пищеварительной системы.

Если у вас нет возможности накладывать парафиновые компрессы, можно воспользоваться *грелкой*. Иногда врачи прописывают этот метод больным дискинезией желчных путей и острым холециститом, поскольку такое прогревание способствует эффективному отходу застоявшейся

желчи. Эта процедура называется слепым зондированием. Больной самостоятельно натошак вышивает магнием или сырое куриное яйцо и ложится правым подреберьем на горячую грелку (45-50 °С) примерно на 20 минут. Когда желчные протоки открываются, можно ощутить некоторую боль справа под реберной дугой.

В идеале подготовка к массажу при помощи грелки будет выглядеть так. Вечером вы ставите себе клизму, чтобы убрать лишние каловые массы из кишечника. Утром натошак кладете на живот грелку и заматываете ее полотенцем или пледом. Если массаж будет акцентироваться на печени и желчном пузыре, то необходимо лечь на горячую грелку правым боком.

Тот же эффект — прогревание и расслабление органов — оказывает *посещение сауны или бани*. После парилки можно лечь на кушетку и провести массаж внутренних органов, совмещая приятное времяпрепровождение с полезным лечением. Дополнительную пользу организму принесет ныряние в прохладный бассейн после массажа.

Эффективно прогреет область, которую вы собираетесь массировать, обычный компресс.

Рецепты разогревающих компрессов. Все согревающие вещества накладываются непосредственно на тело или на марлю (батист, лен, фланель, ситец, шерсть — любую натуральную ткань). После этого необходимо обернуть прогреваемую область полиэтиленовой пленкой, а сверху — дополнительно пледом, шарфом или полотенцем. Все компрессы ставятся на 30 минут.

- Намажьте брюшину сосновым маслом, оберните полиэтиленовой пленкой, укутайте пледом. Компресс окажет согревающее и жиросжигающее действие. К тому же кожа будет достаточно подготовлена к последующему массажу, и массажное масло после компресса не понадобится.
- Место прогрева намажьте тонким слоем меда и накройте слоем тонкой ткани: батиста или марли. Сверху наложите два-три влажных горчичника. Обмотайте все полиэтиленовой пленкой, а затем — теплым платком или одеялом. Оставьте компресс не более чем на 1,5 часа. При болезненных ощущениях необходимо снять компресс раньше.
- Приготовьте настой из чабреца, ромашки аптечной, зверобоя или цветов бузины. Окуните льняное полотенце в настой и отожмите. Наложите ткань на место прогрева, оберните его сначала полиэтиленом, а затем — пледом или одеялом. При простуде этот компресс делают на спину и грудь на всю ночь.

- Место прогрева намажьте тонким слоем меда. Ткань вымочите в свежей теплой урине и наложить поверх меда. Оберните все полиэтиленом, а сверху — пледом. Компресс накладывается на 1,5-2 часа. Процедуру нужно повторить на следующий день, и так до полного исчезновения боли. Компресс используется как прогревающий, а также для снятия обострений.
- Возьмите 40-50 г измельченного ладана, растворите его в 70 мл яблочного уксуса, пропитайте этим составом шерстяную ткань. Накладывайте ее на болезненные участки тела после массажа. Сверху обматывайте полиэтиленом и пледом. Процедура применяется, если во время массажа наблюдаются очень болезненные ощущения.
- Смешайте 6 зубчиков чеснока со столовой ложкой меда, столовой ложкой лимонного сока и 50 г водки. Обмакните в полученную смесь ткань для компресса. Накладывайте на зону разогрева на 20 минут. Компресс применяется при опухлости, отечности и острых состояниях. Его следует чередовать с холодным компрессом (льдом).
- Настойку эвкалипта разведите водой в пропорции 1:1. Обмакните ткань в раствор, поверх положите два-три горчичника. Компресс держите до полного разогрева — в течение 20-30 минут.
- Приготовьте состав из 1 чайной ложки димексида, 1 ампулы витамина В₁₂, 2 столовых ложек настоя зверобоя, 1 столовой ложки меда. Пропитайте марлю, наложите на брюшину. Сверху обмотайте полиэтиленовой пленкой и укутайте пледом. Компресс накладывается при воспалительных процессах.

Все перечисленные составы должны способствовать глубокому прогреванию, сопровождающемуся ощущением тепла, небольшого покалывания, но не боли. Если компресс вызывает жжение или дискомфорт, немедленно снимайте его. Возможно, у вас аллергическая реакция на какой-то из компонентов.

В сущности, не имея вышеописанных возможностей, можно принять горячую ванну с настоями, эфирными маслами и морской солью.

Еще раз акцентирую ваше внимание, что подобные процедуры очень эффективны и полезны, если у вас нет аллергии на те или иные компоненты, остро воспалительного процесса, свежих послеоперационных ран, заболеваний крови, кожи, а также при отсутствии других противопоказаний. В противном случае вы можете нанести себе значительный, а иногда непоправимый вред!

АХ, ЭТИ ЗЕЛЬЯ И МАСЛА!

Шутки шутками, а травы остаются главным источником лекарственных средств и для нас, и, будем надеяться, для наших праправнуков. Причем речь идет не только о травяных чаях, вытяжках для кремов и растворах для полосканий.

Ни для кого не секрет, что организм человека получает питательные вещества не только посредством дыхания или при приемах пищи, но и через кожу. Кожа является своего рода проводником, на который воздействует множество субстанций. Проникая через поры, они растворяются в крови и разносятся по всему организму. Особенно интенсивно этот процесс происходит при распаривании в теплой ванне. Иногда такая повышенная проводимость может оказаться очень опасной, но не в нашем случае. Ванна с лечебным отваром или настойкой сделает курс массажа гораздо эффективнее. После подобной комплексной процедуры вы не просто почувствуете себя бодрыми или, наоборот, приятно расслабленными, но и оздоровите весь организм, а также приведете свою кожу в порядок. Более того, вы мгновенно помолодеете.

Как наши внутренние органы, слаженно взаимодействуя, выполняют каждый свою роль, так и в науке врачевания нет четкого размежевания. Коснувшись самомассажа, я не могу не затронуть важный аспект, позволяющий сделать эту процедуру более действенной и комфортной. Поэтому в данной главе речь пойдет о лечебных ваннах и массажных маслах. Помните, в самом начале книги я упоминала, что все методы, описанные в ней, не потребуют от вас больших денег? Вот и сейчас я расскажу вам о том, как приготовить ароматные настои для ванны и массажные масла своими руками и без существенных затрат.

Порой, когда читаешь пособия по изготовлению косметических средств, голова кругом идет от незнакомой терминологии и сложных рецептов. После изучения всей этой специальной литературы может сложиться впечатление, что сделать качественное массажное масло или эффективный травяной настой можно только промышленным способом. Однако все это не соответствует действительности.

Наши предки, не имея химического образования, могли изготовить любое необходимое лекарственное или косметическое снадобье. По сути, рецепты почти всех видов косметической продукции, которые мы встречаем на прилавках магазинов и аптек, придуманы давным-давно. Безусловно, даже в древности всем было известно о необходимости точно соблюдать рецептуру. Но иногда именно отступления от традиционного состава давали новый интересный продукт.

Мы с вами начнем с того, что рассмотрим основные растительные средства, которые можно без особых усилий приготовить на собственной кухне. Заметьте, речь пойдет только о высокоэффективных натуральных продуктах, которые выгодно отличаются от многочисленных серийных препаратов с химическими добавками.

Сбор представляет собой смесь измельченных растений.

В свою очередь, из сборов приготавливают отвары и настои, применяемые при ингаляциях, добавляемые в кремы, ванны и чаи.

Настой — жидкая лекарственная форма, которую готовят из растений.

Настои делают из мягких свежих и высушенных растений, содержащих эфирные масла.

Способ приготовления: в эмалированную посуду закладывают сырье, заливают его водой комнатной температуры, доводят смесь до кипения на водяной бане и, помешивая, кипятят 15 минут. Затем смесь охлаждают в течение часа при комнатной температуре, процеживают, добавляют воду и повторяют процедуру, увеличив время варки до 20 минут.

Настои хранятся недолго, до 3 суток.

Отвар приготавливают из твердых частей растения, плодов, коры.

Готовят так же, как и настой: на водяной бане при частом помешивании в течение 30 минут. Охлаждают, процеживают, остаток заливают водой и кипятят еще раз.

Срок хранения — до 3 суток.

Настойка — лекарственная форма на спиртовой основе, получаемая без нагревания методом настаивания. Обычно готовят 5-10%-ные настойки.

Способ приготовления: сухое или свежее сырье измельчают, кипятят (10 г сырья на 100 мл воды), заливают 40 или 70%-ным спиртом, переливают в темную бутылку, ставят ее в теплое место на 10-12 дней, периодически взбалтывая. После этого смесь фильтруют — настойка готова.

Срок хранения — до 10 лет.

Экстракты — концентрирование отвары из растений, получаемые нагреванием или выпариванием.

Экстракты бывают водными, спиртовыми или эфирными. Их консистенция может быть жидкой, средней (как у меда), густой. Встречаются и сухие экстракты, содержащие до 5 % влаги.

Лечебная разогревающая ванна

Мы разобрались в видах средств, изготавливаемых из растений, и теперь

переходим к изучению рецептов травяных настоев, применяемых для лечебных ванн.

Чтобы ванна имела право называться лечебной, для нее необходимо приготовить настой в объеме 1-2 л (для этого понадобится 100-150 г сухого сырья или 600-800 г сырой травы). Отвар, предварительно процедив, выливают в ванну. Вода в ванне должна быть теплой — примерно 40 °С.

Продолжительность такой процедуры — от 10 до 20 минут. «

Курс лечения обычно состоит из 6-12 процедур. Как средство перед самомассажем лечебная ванна применяется 2 раза в неделю спустя час-полтора после еды.

Лечебную ванну нужно принимать, предварительно помывшись в душе. Во время процедуры не следует пользоваться мылом. После ванны также не стоит ополаскиваться водой, иначе снизится дополнительный лечебный эффект, оказываемый на внутренние органы.

Продельвать подобные процедуры можно только в эмалированных ваннах — пластмассовые и оцинкованные для этого непригодны.

Я приведу только самые простые и проверенные рецепты лечебных ванн, вы же в дальнейшем можете делать сложные составы, прочитав определенную литературу и научившись сочетать различные растительные вытяжки для достижения большего эффекта.

Солевая ванна. 1000-2000 г морской соли растворите в воде. Добавьте растительный отвар (например, эвкалипта). Принимайте ванну в течение 20 минут. Вызванное такой процедурой усиленное кровообращение кожных покровов благоприятно влияет на обменные процессы. Ванна хорошо расслабляет, открывает поры. Отвар эвкалипта устраняет воспалительные и застойные явления. Очень эффективна такая ванна при остаточных явлениях воспалительных процессов.

Валерьяновая ванна. Отвар валерианового корня объемом 0,5 л вылейте в воду. Такая ванна хорошо расслабляет, успокаивает нервную систему, помогает оптимистически настроиться перед болезненной процедурой массажа.

Ванна из отрубей. Полстакана мыльных хлопьев смешайте со стаканом пшеничных отрубей. Наполните составом полотняный мешочек и опустите его в ванну. При этом должна появиться обильная пена. Ванна отлично очищает, смягчает и питает кожу.

Ванна из настоя ромашки и липы. Разведите в воде настой объемом 0,5 л. Такая ванна — прекрасное потогонное, противозастойное, спазмолитическое, стягивающее, тонизирующее и успокоительное средство. Она делает кожу более мягкой и эластичной.

Ванна из соснового экстракта. Эта процедура применяется при сердечно-сосудистых и нервных заболеваниях, бессоннице, параличе, подагре, суставном ревматизме, катарактах дыхательных путей, астме. Кроме того, она положительно влияет на почки и мочевой пузырь. Эта ароматная общеукрепляющая ванна особенно полезна для людей преклонного возраста. Горячие ванны из сосновых игл хорошо помогают при заболеваниях женских половых органов. Требуется 0,5-0,7 л экстракта на ванну.

Можжевельниковая ванна. Из 200 г хвои можжевельника делают отвар, прокипятив сырье в 1 л воды в течение 30 минут, и выливают в ванну. Такая ванна — отличное средство в борьбе с лишним весом, к тому же она оказывает тонизирующее и противовоспалительное действие. Помогает при болях в суставах и мышцах, ревматоидных болях, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря.

Ванна из коры. Для этих ванн годится дубовая, еловая, сосновая, осиновая, ивовая кора. Берут 1 кг коры, измельчают, заливают 3 л воды, доводят смесь до кипения и выливают в ванну. Ванна из коры обладает прежде всего противовоспалительным действием, облегчает проявления дерматитов, экзем, кожных воспалений, способствует исчезновению послеоперационных рубцов. Это отличное средство и при геморроидальных узлах. Кроме того, ванна из коры хорошо воздействует на нервную систему. В частности, ивовая ванна настолько хороша при снятии повышенной температуры, что иву называют еще современным аспирином.

Ванна из вербены. 100 г настоя вербены или 0,5 л отвара разводят с 0,5 кг морской соли, смесь выливают в ванну. Продолжительность процедуры — 20 минут. Такая ванна будет очень кстати работникам физического труда, спортсменам, а также послеоперационным больным в период реабилитации и женщинам с заболеваниями репродуктивной системы. Она хорошо расслабляет, снимает лишнюю напряженность мышц, успокаивает, благоприятно действует на все органы тела. Биоэнергетики считают, что, помимо лечебного эффекта, ванна из вербены приносит удачу и «латает» дыры в ауре.

Ванна из злаков. 1-1,5 кг цветков того или иного злака кипятят в 3 л воды в течение 30 минут, затем отвар добавляют в ванну. Процедура оказывает болеутоляющее действие.

Ванна из корней айра. 250 г корней айра смешивают с 3 л холодной воды, доводят до кипения, процеживают и отвар добавляют в ванну. Температура воды должна быть 35-37 °С. Такие ванны отлично помогают при простатите, многих воспалительных процессах,

ревматизме, радикулите, остеохондрозе, полиартрите, суставных болях. Лечебный эффект от подобной ванны приравнивается к иглоукалыванию.

Шалфейная ванна. 200 г листьев шалфея заливают 5 л кипятка, настаивают в течение 2 часов, настой процеживают и добавляют в ванну с температурой воды 34 °С, которая постепенно должна снизиться до 26 °С. Шалфейная ванна обладает дезинфицирующим и противовоспалительным действием, уменьшает потоотделение. Лечебный эффект наблюдается при многих гинекологических заболеваниях, кожных дерматитах, ангине. Шалфей содержит вещество, подобное эстрогену, поэтому принятие ванн из этого растения облегчает протекание климакса. Среди противопоказаний следует отметить заболевания мочевого пузыря, почек. Не следует принимать шалфейные ванны при туберкулезе и прочих легочных заболеваниях. Кроме того, они не рекомендуются кормящим мамам, так как снижают лактацию.

Безусловно, все эти методы больше годятся для вечернего массажа. Утром, вероятнее всего, вам будет лень вставать на час раньше только для того, чтобы основательно подготовиться к массажу. А вот вечером — совсем другое дело. К тому же после ванны вы будете хорошо спать, а состояние вашей кожи будет улучшаться изо дня в день. Я рекомендую принимать ванны курсами в течение месяца с интервалом через день или два. Курсы можно повторять с той периодичностью, в какой возникает необходимость. Продолжительность приема ванны в среднем составляет около 20 минут, но я рекомендую ориентироваться на собственные ощущения.

Массажное масло

В комплекс упражнений включены скольльзящие движения. В частности, они применяются для снятия застойных явлений и глубокого массажа ободочной кишки. Удобней всего их делать, смазав руки массажным маслом, которое можно приобрести в аптеке либо изготовить самостоятельно.

Для основы следует взять 100 мл любого легкого очищенного растительного масла и добавить в него по 10 капель восьми эфирных масел, например:

- иланг-иланга (противосудорожное);
- эвкалипта (обезболивает, снимает воспаления);
- розмарина (разглаживает и тонизирует, борется с целлюлитом);
- камфары (разогревает);
- ромашки (бактерицидное);

- сосны или ели (расслабляет, снимает застойные явления);
- лаванды (обезболивает);
- апельсина (повышает тонус, сжигает жир).

Это не единственный возможный рецепт, но данный состав универсален, поскольку включает в себя все ингредиенты, необходимые для полноценного массажа. Вы слегка обезболите массируемый участок тела, разогреете его для лучшего воздействия процедуры и даже сможете уменьшить жировую прослойку (о последнем подробнее читайте в гл. 6).

Однако если вы разбираетесь в эфирных маслах и их сочетаниях, можете выбрать другие восемь компонентов для массажного состава.

Бесспорно, эфирные масла — дорогое удовольствие (рис. 5.1). Но что поделаешь: на их производство уходит большое количество растительного сырья. Так, например, из 100 кг эвкалипта получается только 3 л эфирного масла, из 100 кг можжевельника — 500 г. А 100 кг цветов горького апельсина дадут всего лишь 50 г эфирного масла! В этих соотношениях и кроется дороговизна продукта. Но покупать синтетические заменители эфирных масел только из-за того, что они дешевле, не стоит: лечебного эффекта от них все равно не будет. Я считаю, что эфирные масла должны быть только высочайшего качества.



Рис. 5.1. Ароматические масла

Я уже говорила, что никто и ничто не мешает вам создавать собственные рецепты составов для массажа. Более того, порой это может оказаться необходимым, так как массажную смесь рекомендуется менять через каждые 5-10 процедур. Поэтому вам в любом случае придется

поинтересоваться действием различных масел на организм. Отсюда возникает великолепная возможность творчески подойти к вопросу. Если фантазия все же вам отказывает или вы не уверены в своих познаниях, предлагаю еще один состав.

Для основы возьмите все те же 100 мл очищенного растительного масла и добавьте в него по 10 капель масла:

- персиковой косточки;
- розмарина;
- апельсина;
- кипариса;
- иглицы;
- аниса;
- ириса черного;
- полыни.

Если вы страдаете варикозным расширением вен, при изготовлении массажной смеси следует соблюдать крайнюю осторожность.

Противопоказанием для применения вышеуказанных трав и масел также является индивидуальная непереносимость или аллергическая реакция на какой-либо из компонентов. Его необходимо убрать или заменить другим веществом такого же назначения, но не вызывающим аллергической реакции.

Если вы чихаете уже от одного вида трав на лугу, возьмите для массажа любое легкое растительное масло, кроме оливкового. Вполне подойдет очищенное подсолнечное, кукурузное или персиковое масло.

ОРОШЕНИЯ, ГЕЛЬМИНТЫ И ЛЕЧЕБНЫЕ ЧАИ

Очищаем кишечник

Орошение кишечника не самое приятное занятие. Скажу больше, в отличие от множества современных народных целителей, я противник постоянных орошений, или, если хотите, клизм. Эта процедура должна носить временный характер. Ее следует применять только по мере надобности и без фанатичного рвения вывести

из кишечника все содержимое, так как вместе с отходами жизнедеятельности будет удалена и ценная микрофлора, что вызовет тяжелое заболевание — дисбактериоз. Необходимо помнить, что дисбактериоз всегда усугубляет течение хронических болезней пищеварительного тракта. В итоге вместо оздоровления вы получите лишь ухудшение своего состояния.

Не только кишечник, но и любой другой орган (как и любое существо) начинает «лениться» и прекращает активную деятельность, если его работу кто-то выполняет вместо него. Это неприятное явление называется атонией. У всех любителей орошений по поводу и без наблюдается синдром вялого кишечника с массой застойных явлений. Поэтому следует очень осторожно подходить к системам очищения, созданным такими авторами, как Малахов. Особенно опасны ничем не обоснованные заявления о том, что полезно спринцевание кислотными растворами или уриной (последняя содержит гормоны и тяжелые токсины, выводимые естественным путем из организма человека). Если мы хотим избавиться от всего лишнего и вредного, то лучше это делать проверенными методами.

В самом начале выполнения комплекса самомассажа к клизмам необходимо прибегать в течение 3 вечеров подряд. В дальнейшем, пока продолжается курс процедур, клизмы нужно ставить не чаще 1 раза в 2-3 дня. Если вы страдаете непроходимостью кишечника, хроническими запорами на протяжении многих лет, обязательно посетите врача-проктолога, чтобы получить компетентное мнение, на основании которого вы будете решать, можно ли вам заниматься самомассажем и ставить клизмы.

Не стоит отменять и эффективные методики очищения кишечника, применяемые в современной официальной медицине. Если у вас есть возможность, перед курсом массажа (или во время его) пройдите несколько сеансов колонотерапии. Колонотерапия — это щадящее промывание толстого кишечника специально подготовленными терапевтическими растворами с целью удаления каловых масс, коррекции минерального баланса организма и восстановления нормальной кишечной флоры. При кишечном орошении толстый кишечник заполняется полностью, а это около 1,5 м. Одна процедура занимает около 40 минут и по эффективности эквивалентна как минимум 20 клизмам. Но если у вас нет такой возможности или имеются противопоказания к колонотерапии, вы прекрасно можете обойтись клизмами с отварами в домашних условиях.

Клизму нужно делать с помощью тех приспособлений, которые у вас есть. Удобнее всего применять грелку со специальным отводом, на котором есть зажим (вентиль), блокирующий вытекание раствора. На конце шланга имеется пара насадок: одна детская, вторая — для взрослого человека.

В клизму влейте 1-1,5 л лечебного раствора или просто кипяченой и охлажденной до температуры тела воды с разведенной в ней поваренной солью. Насадку для ввода в анус смажьте вазелином. Саму процедуру следует выполнять в положении лежа на боку или стоя на коленях и подняв таз вверх. После введения раствора можно аккуратно поднять тело в позу «березка» или мягко помассировать живот против часовой стрелки, так как вода наполняет кишечный тракт. Воду необходимо задержать внутри на 5-7 минут. После этого содержимое кишечника удалится из него естественным образом.

В больничных условиях для этой процедуры используют кружку Эсмарха. В общей сумме требуется 4-5 л воды комнатной температуры, которые вводят порциями по 1-1,5 л за один раз. Обычно клизменный наконечник снимают, обильно смазывают резиновый шланг вазелиновым маслом и глубоко (на 15-20 см) вводят его в прямую кишку пациента. Пациент при этом лежит на левом боку с согнутыми коленями. Пожилым пациентам вводят подкожно 4 мл сульфокамфокаина или кордиамина, чтобы поддержать сердце.

После очистительной клизмы в больничных условиях можно сделать клизму с солевым раствором, который готовит медработник.

Вы сами можете сделать отвар, в который войдут крапива, чистотел и ромашка. Для этого 1 столовую ложку сухой измельченной травы залейте 1 л кипятка, дайте настояться до остывания и процедите. Отвар разведите кипяченой водой так, чтобы в итоге получилось 3 л. Затем добавьте 1 чайную ложку соли без горки. Этот раствор следует использовать за 2 или 3 раза. Вводите его как можно медленней, пережимая шланг вентиляем или пальцами, порциями по 10-15 мл. Резкое наполнение и без того переполненного кишечника может привести к трещинам и разрывам.

Избавляемся от гельминтов

Приверженцы активного клизмления утверждают, что с помощью спринцеваний, помимо всего прочего, можно очистить кишечник от гельминтов (глистов). Хочу вас разочаровать: это мнение не соответствует истине, поскольку гельминты имеют присоски, которыми

крепко удерживаются за стенки кишечника. Так что лечение гельминтоза должно осуществляться другими доступными способами параллельно с массажем.

Я приведу три эффективный народных метода, первый и третий из которых успешно борются с гельминтами, а второй изгоняет лямблии из печени.

1. Околоплодники (шкурки) зеленых грецких орехов излечивают от всех видов глистов. 100 г околоплодников мелко порежьте, залейте 1 л кипятка, настаивайте в течение часа, укутав емкость полотенцем. Принимайте по 1/2 стакана через каждый час после еды. В этот день ничего, кроме тыквенных семечек, не ешьте. На ночь поставьте клизму. Через неделю процедуру повторите.
2. Сожгите поленья осины или березы на чистом металлическом противне. Соберите золу и просейте ее от углей. Утром и вечером съедайте ложку золы и запивайте водой. В этот период нельзя употреблять молочное, мучное и сладкое. Курс лечения должен составлять 12 дней. При необходимости процедура проводится раз в полгода.
3. Употребление черного тмина помогает уничтожить кишечных червей. 1 чайную ложку тмина запаривайте в 0,5 л воды. Пейте с медом. Пол-литра запаренного тмина выпивайте в течение дня за 30 минут до еды, натощак и перед сном. Принимайте настой в течение недели, затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс. Такие курсы необходимо проводить дважды в год: весной и осенью.

Лечебные напитки

Прием лечебных чаев — очень эффективный метод оздоровления организма (рис. 5.2). Чай полезен как сами по себе, так и в дополнение к массажу. Употребляют чай за 20-30 минут до еды. Срок хранения приготовленного травяного чая в холодильнике составляет 2—3 суток. Не портите полезные чаи сахаром. Если вы не можете пить чай несладким, добавьте в уже остывший напиток ложку меда или малинового варенья.



Рис. 5.2. Завариваем лечебный чай

Ниже приводятся рецепты сбитня (старинного русского горячего напитка) и нескольких лечебных сборов, которые можно принимать при различных заболеваниях.

Пряный сбитень. Возьмите 500 г меда, 1,5 л воды, 15 г пряностей (корицы, гвоздики), 10 г сушеных или свежих листьев хмеля и мяты. Для приготовленияпряного сбитня воду в кастрюле доведите до кипения, добавьте в нее мед, пряности и измельченные листья хмеля и мяты, перелейте в глиняный горшочек и поставьте в духовку на 1 час. Сбитень к столу подавайте горячим, как чай. Это уникальный общеукрепляющий, противовирусный и иммуномодулирующий напиток, особенно полезный при профилактике гриппа. К тому же он повышает аппетит, поэтому может употребляться для улучшения работы желудка.

Диабетический чай. Возьмите 2 г соломы зеленого овса, 2 г сушеных листьев черники, 2 г сушеных створок фасоли, 2 г семян льна. Измельченную смесь залейте 200 мл кипятка в термосе, оставьте на ночь, утром процедите. Чай способствует уменьшению сахара в крови.

Мочегонный чай. Возьмите сушеные листья трав — 5 г эспарцета, 5 г зверобоя, 5 г черной смородины. Смесь трав засыпьте в фарфоровый чайник, залейте 200 мл кипятка, настаивайте 8-10 минут.

Желчегонный чай. Возьмите цветы бессмертника (4 части), ли-

стья трилистника (3 части), мяту перечную (2 части), семена кориандра (2 части). 2 столовые ложки измельченной смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по пол стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Чай применяется при холециститах и холангитах.

Печеночный чай. Возьмите 0,5 л кипятка, 1 столовую ложку измельченных плодов шиповника, 1 столовую ложку зверобоя, 1 столовую ложку листьев земляники, 1 столовую ложку бессмертника, 1 столовую ложку водяного перца, 1 столовую ложку кукурузных рылец, 1 чайную ложку корня цикория, 1 столовую ложку репешка обыкновенного. Этот чай не только помогает при заболеваниях печени, с его помощью даже можно вылечить цирроз печени на начальных стадиях и вирусный гепатит.

Чай для растворения желчных камней. Возьмите 1 чайную ложку молотых семян черного тмина, 1 чайную ложку сладкого укропа и 1 чайную ложку перечной мяты. Залейте смесь кипятком в литровом термосе, добавьте 3-7 капель эфирного масла черного тмина. Пейте чай теплым с медом.

Потогонный (разогревающий) чай. Возьмите сушеные плоды малины (1 часть), соцветия липы (1 часть). 2 столовые ложки смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 5 минут. Следует выпить приготовленный чай в горячем виде и сразу лечь в постель. Его применяют за полчаса до массажа, он также эффективен при простудных заболеваниях и гриппе.

Ветрогонный (от газообразования, метеоризма) чай. Смешайте поровну траву зверобоя, траву сушеницы и траву тысячелистника, залейте 3 столовые ложки этой смеси литром кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте чай по полстакана 4-5 раз в день.

Грудной (противокашлевый) чай. Возьмите сушеные листья мать-и-мачехи (4 части), листья подорожника (3 части), корень солодки (3 части). 1 столовую ложку смеси заварите 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 2 столовые ложки через каждые 3 часа. Чай способствует отходу мокроты из бронхов и легких.

Успокаивающий чай. Существует три варианта приготовления этого напитка.

1. Возьмите сушеные листья Melissa (1 часть), вероники (1 часть), земляники (3 части) и плоды боярышника (4 части). Одну сто-

ловую ложку измельченной смеси заварите 250 мл кипятка, настаивайте 5-7 минут. Пейте с медом;

2. Возьмите сушеные листья земляники (3 части), мяты перечной (2 части) и плоды боярышника (4 части). Смесь заварите и принимайте, как в предыдущем рецепте.
3. Возьмите сушеные листья мяты перечной (1 часть), мелиссы (1 часть), корень валерианы (1 часть), листья и цветы татарника колючего (1 часть). 1 столовую ложку измельченной смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пейте по полстакана 3 раза в день при бессоннице и раздражительности.

Принимайте чай при нервной возбудимости, судорогах.

Почечный чай

1. Смешайте листья брусники (4 части), лесной земляники (10 частей) и черной смородины (6 частей), залейте 200 г этой смеси литром кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте по 1 стакану 3 раза в день.
2. Смешайте равные части листьев брусники, лесной земляники, травы хвоща полевого, плодов можжевельника, семян тмина и корня солодки, залейте 1 столовую ложку этой смеси стаканом воды, доведите до кипения, кипятите 20-25 минут, затем настаивайте 20 минут. Процедите и пейте по стакану 2 раза в день.

Витаминные чаи

1. Выдавите виноградный сок, оставшийся жмых вместе с косточками просушите. Сухое сырье измельчите на кофемолке. При снижении иммунитета заваривайте 1 столовую ложку порошка стаканом кипятка. Желательно запаривать чай в термосе. Принимайте по стакану в день.
2. Порежьте дольками три неочищенных яблока среднего размера, залейте их литром кипяченой воды, варите 10 минут на слабом огне, настаивайте 30 минут. Добавьте мед по вкусу и пейте как чай.
3. Отвар из плодов шиповника кипятите 3-4 минуты, процедите и смешайте с горячим чаем. Добавьте сахар или мед по вкусу. Подавайте холодным.
4. Залейте 2 столовые ложки сухой травы череды 2 стаканами кипятка, настаивайте час, процедите. Это суточная доза приема внутрь.

5. В 150 мл горячего крепкого чая влейте 50 мл яблочного сока, выпейте.
6. Возьмите плоды боярышника (2 части), шиповника (2 части), малины (1 часть), зеленый чай (1 часть). Залейте 1 чайную ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте с медом или вареньем.

Кровоочистительный чай. Возьмите листья земляники, траву череды и цветки ромашки аптечной в равных частях. Залейте 1 столовую ложку сбора стаканом кипятка. Пейте постоянно вместо чая.

Средства, повышающие иммунитет (при простуде)

1. Возьмите ветки или листья малины и (или) заранее заготовленные сухие соцветия. 1-2 столовые ложки мелко нарезанного сырья опустите в стакан с кипятком, кипятите 7-10 минут, затем настаивайте 2 часа. Принимайте 1-2 глотка каждый час в течение дня.
2. По 1 столовой ложке изюма, грецких орехов и кураги мелко измельчите и перемешайте. Добавьте 1 столовую ложку меда и сок половинки лимона. Тщательно перемешайте. Когда почувствуете недомогание или первые признаки простуды, принимайте смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день.
3. Залейте 1 столовую ложку пшеничных или ржаных отрубей 2 стаканами воды, кипятите 30 минут, после остывания добавьте 1 столовую ложку меда. Принимайте теплый отвар по 50 г 3 раза в день.
4. Измельчите 2 столовые ложки сухих плодов шиповника, залейте 0,5 л воды, кипятите 15 минут на слабом огне. Добавьте 50 г меда или кагора. Влейте все в термос и настаивайте в течение ночи. Пейте этот напиток в течение дня за 30 минут до еды. У такого чая нет явных противопоказаний, поэтому принимать его можно тогда, когда хочется, но особенно полезен он в период межсезонья и пика простудных заболеваний.
5. Приготовьте настойку жгучего красного перца на 90% -ном спирте в пропорции 1:10. Это прозрачная жидкость красновато-желтого цвета со жгучим вкусом. Применяют ее как внутрь, так и наружно. Хранят в темном месте 4 года. При насморке рекомендуется обернуть ступни марлей, смоченной настойкой перца, поверх надеть шерстяные носки и лечь в постель. Издревле было известно, что горький красный перец сильно возбуждает аппетит и активизирует работу пищеварительной системы.

Настойку принимают за 15 минут до еды по 10-15 капель, разведенных в 50 мл воды. При этом следует помнить, что все острое, в том числе и красный перец, противопоказано при гастрите, язве желудка, других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях печени и почек.

Тонизирующий (противопростудный) чай. В литровый термос сложите по 1 чайной ложке ромашки, шалфея, мяты, корня валерианы, 1 лавровый лист, 1-2 сухих цветка гвоздики, 1 чайную ложку меда, а также на кончике ножа молотый имбирь, кориандр и черный молотый перец. Залейте все крутым кипятком. Через час чай готов. Процедите его через ситечко и пейте в течение дня понемногу маленькими глотками, следя за тем, чтобы он был умеренно горячим. Такое питье снимает жар и лихорадочное состояние, уменьшает кашель, успокаивает и помогает быстрее выздороветь, отлично тонизирует и придает сил.

Кишечный чай. Возьмите корневище аира (1 часть), кору крушины (3 части), листья мяты перечной (2 части), листья крапивы (2 части), корень одуванчика (1 часть) и корень валерианы (1 часть). Залейте 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, процедите. Принимайте по полстакана утром и вечером. Такой чай регулирует кишечную деятельность.

Слабительный чай

1. Возьмите листья кассии (3 части), кору крушины (2 части), плоды жостера (2 части), плоды аниса (1 часть), корень солодки (1 часть). 1 столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1/2-3/4 стакана на ночь.
2. Возьмите кору крушины (3 части), траву тысячелистника (1 часть), листья крапивы (2 части). Готовьте и принимайте чай аналогично первому варианту.

Напитки для похудения

1. Возьмите по 20 г цветков бузины черной, плодов фенхеля, цветков ромашки аптечной, липового цвета, листьев мяты перечной. Составляющие измельчите на кофемолке. Порошкообразную смесь залейте кипятком из расчета 1 часть смеси на 20 частей воды. Настаивайте 15 минут на водяной бане. Пейте чай 2-3 раза в день.
2. Возьмите 40 г коры крушины, 15 г корня одуванчика, 15 г плодов петрушки, 15 г семян фенхеля, 15 г листьев мяты перечной.

Залейте 2 столовые ложки смеси 2 стаканами кипятка, настаивайте 30 минут. Пейте утром натощак.

3. Возьмите 80 г листьев ежевики, 10 г листьев березы, 10 г листьев мать-и-мачехи. 1 столовую ложку измельченной смеси залейте кипятком. Пейте перед завтраком и обедом.

Эти растительные сборы, способные удалять избыток холестерина из организма, обладают мочегонным и слабительным действием, снижают аппетит и стимулируют обменные процессы.

Чай для снижения аппетита. Залейте 1 столовую ложку сухих кукурузных рылец чашкой кипятка. Принимайте напиток за полчаса каждый раз перед едой.

Чай при мастопатии. Травники утверждают, что эта система чаев в купе с массажем может вылечить мастопатию на любой стадии и в любой степени запущенности.

1. Смешайте по 1 столовой ложке цветов боярышника, пустырника, календулы, чабреца и сушеницы болотной. Смесь запарьте кипятком в литровом термосе. Пейте полученный напиток как чай после еды. Через неделю приема сделайте перерыв на 3 дня. А затем в течение недели принимайте второй состав.
2. Смешайте 1 чайную ложку чистотела и по 1 столовой ложке череды, пустырника, подорожника, бессмертника. Смесь запарьте кипятком в литровом термосе. Пейте полученный напиток как чай после еды. Через неделю приема сделайте перерыв на 3 дня. А затем в течение недели принимайте третий состав.
3. Смешайте стакан свежевыжатого сока ягод красной калины с 3 столовыми ложками меда и принимайте по столовой ложке 2 раза в день через час после еды. Принимайте чай в течение недели.

Курс повторяйте раз в 3 месяца в течение года.

Одновременно пейте настойку по следующему рецепту: залейте внутренние перегородки 10 грецких орехов водкой (100 г), настаивайте в темном месте 5 дней, процедите. Принимайте по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды в течение 3 месяцев без перерыва.

Глава 6

ПРИСТУПАЕМ К МАССАЖУ

Бросивший заниматься физическими упражнениями часто чахнет, ибо сила его органов слабеет вследствие отказа от движений.

Авиценна (Абу Али ибн Сина)

ПИТАНИЕ В ПЕРИОД КУРСА МАССАЖА

Что касается питания в период курса массажа, то в пище должно быть достаточно волокнистых продуктов, чтобы максимально помочь кишечнику. Очень эффективно натощак и вечером перед сном съесть столовую ложку измельченных семян расторопши, запивая стаканом чистой негазированной воды. Расторопша исцеляет печень, восстанавливая ее клетки, улучшает перистальтику кишечника, наполняет волокнами желудок, что уменьшает неуемный аппетит у обжор.

Основной принцип питания в это время: оно должно быть диетическим, то есть содержать минимум соли, сахара, крахмала и муки. Не путать с модными диетами!

Исключите: алкоголь, жареное, копченое, консервы, полуфабрикаты и еду из пакетов, а также майонезы и любые соусы!

Ешьте: каши на воде, мед, сухофрукты, орехи, овощи, салаты, заправленные лимонным соком и растительным маслом. В салаты добавляйте травы, которые нормализуют работу пищеварительной системы, уменьшают аппетит и помогают избавиться от некоторых проблем, таких как метеоризм: фенхель, анис, петрушку, укроп. Знакомые названия, не правда ли? Это просто незаменимые продукты в полноценном питании, особенно при нарушениях пищеварения.

Мясо и рыбу лучше употреблять отварными или приготовленными на пару, в крайнем случае — запеченными в духовке. То же касается и фруктов: если сырые фрукты могут вызвать у вас расстройство, запекайте их в духовке (например, яблоки, фарширован

ные творогом) и ешьте вдоволь. Это и вкусно, и полезно. Молочные продукты желательно исключить. Употребляйте обезжиренные кисломолочные продукты в умеренном количестве. Разрешается пить натуральный кофе, но немного, а от чая и растворимых напитков лучше отказаться. В этот период показаны травяные чаи и сбитни без алкоголя и сахара.

ПРИМЕЧАНИЕ

Есть еще одно отличное лечебно-диетическое средство — шарики Болотова. Их несложно приготовить в домашних условиях из продуктов, которые вы употребляете ежедневно.

Возьмите свеклу, морковь, капусту или репу, измельчите на мясорубке или на терке. Сок отожмите через марлю (я это делаю с помощью соковыжималки, жмых беру из контейнера). Оставшийся жмых смешайте с измельченной травой (1 столовая ложка на стакан жмыха). Идеально подходит пырей обыкновенный. Это та самая длинная травка, которую с удовольствием едят кошки и собаки. Но можно взять, например, крапиву либо любую другую волокнистую траву, улучшающую деятельность желудка и кишечника. Из получившейся массы скатайте небольшие шарики. Поскольку их придется глотать, размер должен быть соответствующим. Подсушите шарики. Употребляйте на всем протяжении курса массажа, запивая столовую ложку шариков стаканом негазированной воды. Шарики храните в холодильнике, так как в них может остаться влага после просушки и не исключено, что начнутся процессы гниения.

Если вам лень катать шарики, подсушите жмых с травой на пергаментной бумаге в духовке при минимальном нагреве. Принимайте столовую ложку сухого жмыха за полчаса до еды, запивая стаканом чистой воды. Этот рецепт хорошо подходит людям с неумемным аппетитом. Волокна разбухнут в желудке и не позволят напихать в себя побольше вкусного.

Подчеркну, что все перечисленные выше рецепты можно применять независимо от того, проходите вы курс массажа или нет. Целебные напитки хорошо помогают при простудах или отечности, гриппе или стрессе и т. д. Следует помнить, что эти лекарственные средства, как и любые другие, могут вызывать у вас те или иные побочные эффекты. Такое может произойти, если вы страдаете аллергией на какой-нибудь

из компонентов. Поэтому соблюдайте осторожность, по возможности проконсультируйтесь с врачом и, если это окажется необходимым, сделайте аллергопробы.

Вы можете самостоятельно собрать лекарственные растения, которые указаны в рецептах. Ведь травы, встреченные вами в описаниях, произрастают в тех же местах, где вы живете. Если вы не разбираетесь в диких растениях и не знаете, как и когда их лучше заготавливать, обратите внимание на ряды травников на рынке. У них вы не только сможете приобрести все необходимое — вас обязательно проконсультируют, вам расскажут, как заваривать и хранить травы, какие меры предосторожности необходимо соблюдать при употреблении того или иного зелья. И уж поверьте, вы узнаете много нового и интересного, ведь каждое растение обладает уникальными, только ему присущими свойствами, о которых мы порой даже не подозреваем.

Недаром говорят, что дома и стены помогают. Это тем более справедливо, когда речь заходит о плодах родной земли. Медики и диетологи с мировыми именами уже давно утверждают, что истинно полезными для человека являются только продукты того края, где он родился и где издавна жили его предки.

В таком подходе к вопросам пищевой ценности питательного ресурса есть рациональное зерно. На протяжении многих десятилетий и столетий люди употребляли в пищу определенные продукты, приготовленные по традиционным рецептам заботливыми руками местных хозяек, и в результате в организме вырабатывались ферменты, необходимые для наилучшего усвоения пищи. Эти физиологические особенности закреплялись из поколения в поколение. Организм, привыкший к устоявшемуся режиму питания, тяжело перестраивается. Вот почему от экзотических блюд нам бывает так нехорошо.

Посему врачуйтесь с удовольствием тем, чем богата земля родная. Нам ли жаловаться на недостаток деревьев, кустов и трав, ягод и фруктов? Природа заботливо вырастила на полях, лугах, в лесах и садах абсолютно все лекарства, которые нам необходимы. Просто о том, как действуют многие из них, мы пока не знаем.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДИАФРАГМЫ

Я уделила много времени подготовке к массажу, и теперь самое время приступить непосредственно к процедуре. Однако предварительно я хочу обратить ваше внимание еще на один важный момент.

Все приемы представлены в комплексе. Их желательно выполнять поэтапно в приведенной последовательности, то есть в той, в которой органы брюшины участвуют в процессе пищеварения. Это не касается лишь небольшой части массажных приемов, предназначенных для оздоровления репродуктивной системы и для снятия головной боли.

Скажу пару слов и о месте проведения занятий. Поскольку лучше всего делать массаж утром после пробуждения, то для этих целей вполне подойдет постель. Если у вас кровать с жестким матрасом (желательно ортопедическим), можете оставаться в ней, подложив под голову валик или маленькую подушку. Если ваша кровать мягкая и сильно прогибающаяся, переберитесь на пол — на ковер или специальный коврик для занятий. Под голову также положите валик или маленькую подушку.

Неплохо, если у вас в спальне есть видеоаппаратура, с помощью которой вы можете смотреть упражнения, представленные на диске, и тут же делать их.

Итак, приступаем к занятиям. Первым делом необходимо выполнить упражнения на расслабление диафрагмы. Чтобы вам стало понятно, почему это так важно, а также что это за орган, для чего он нужен и где находится, обратимся к анатомии.

Слово «диафрагма» пришло к нам из греческого языка, практически не изменившись. Оно означает буквально «перегородка». Таким образом, диафрагма — это перегородка куполообразной формы, разделяющая грудину и брюшную полость.

Диафрагма состоит из сухожильного центра и мышечных волокон, отходящих от этого центра во всех направлениях и прикрепляющихся к нижней апертуре грудной клетки. Во время выдоха она прилегает (опускается) к внутренней стенке грудной клетки, а при выдохе поднимается вверх. Диафрагма в расслабленном состоянии имеет форму скошенной сферической выпуклости, обращенной в сторону грудной полости; в ней различаются два купола — правый и левый (рис. 6.1).

Поскольку диафрагма состоит из мышц и сухожилий, она может

напрягаться и доставлять неприятности всем соседним органам. К грудной поверхности диафрагмы прилегают легкие и сердце, к брюшной поверхности — печень, желудок, селезенка, а к участкам диафрагмы, не покрытым пристеночным листом брюшины, — поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка, почки

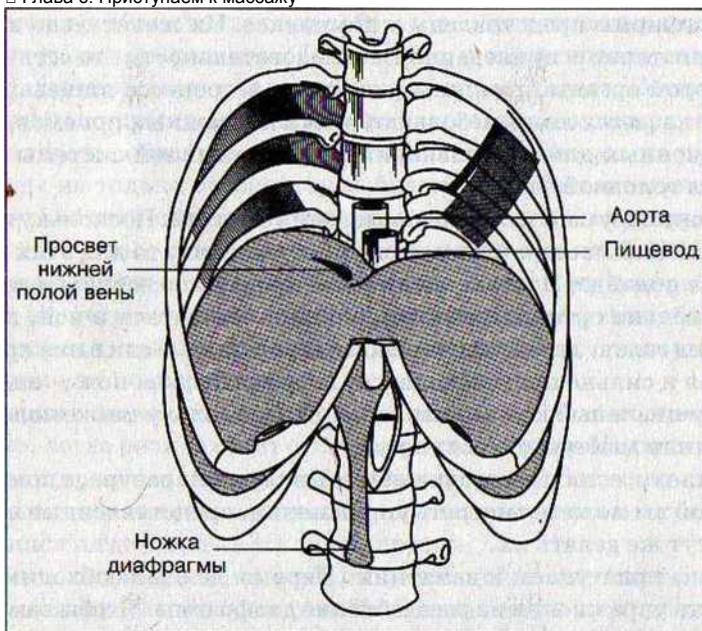


Рис. 6.1. Строение диафрагмы

и надпочечники. Именно поэтому так важно расслабить в первую очередь диафрагму.

Как правильно дышать, чтобы расслабиться?

Вы и сами хорошо это ощущаете, когда зеваете или непроизвольно вздыхаете. По сути, непроизвольный вздох — это естественный способ организма расслабить диафрагму во время нервного напряжения. Иными словами, ваш организм прекрасно знает, как нужно вдохнуть и выдохнуть, чтобы наступило расслабление.

Диафрагма — главная дыхательная мышца, которая уплощается при вдохе и принимает выпуклую форму при выдохе. Во время вдоха она давит на брюшную полость, создавая разреженность в грудной клетке и позволяя воздуху заполнить легкие. Если диафрагма становится напряженной или неэластичной, что часто случается при ощущении подавленности, это мешает полному и глубокому легочному дыханию.

Втяните грудную клетку и опустите диафрагму вниз — вы почувствуете давление внутри живота, который при этом начнет выпячиваться во все стороны, приобретая округлую форму.

ПРИМЕЧАНИЕ

Значение брюшного дыхания трудно переоценить. В процессе вдоха диафрагма опускается, оказывая давление на жизненно важные органы и заставляя их сжиматься. Это позволяет заполнить воздухом нижние доли легких и выпятить живот. Во время выдоха легкие сжимаются, живот подтягивается, и внутренние органы брюшной полости распрямляются. Именно так дышат маленькие дети. С возрастом, однако, глубокое брюшное дыхание чаще всего сменяется поверхностным грудным. Очень важно научиться правильно дышать при выполнении массажных упражнений. Тогда диафрагма сможет полностью растянуться и легкие получат возможность вобрать в себя максимум кислорода. Кроме того, при брюшном дыхании исходное местоположение опущенных органов восстанавливается само собой, а за счет движения мышц внутренние органы получают естественный легкий массаж.

Обычно у только что проснувшегося человека все мышцы еще расслаблены, поэтому утром довольно легко привести диафрагму в нужное состояние. Если же при этом возникают болезненные ощущения, значит, есть необходимость в лечебной гимнастике.

Чтобы освоить брюшное дыхание, нужно максимально расслабить грудную клетку. Сначала это может показаться трудным, но к этому следует стремиться. Делая вдох, медленно втягивайте воздух носом не в грудь, а в живот и при этом выпячивайте его. После этого медленно выдыхайте ртом, подтягивая живот вверх; выдыхать можно плавно или несколькими порциями. После того как вы полностью выдохнули, замрите на несколько секунд. Именно в этом положении производится массаж внутренних органов (за редким исключением).

Перед тем как приступить к упражнениям, смажьте руки кремом или маслом, разотрите их, чтобы они были теплыми и максимально чувствительными.

Упражнение 1

Лягте на спину. Подложите под голову валик или подушку. Ноги согните в коленях, подтяните к себе, удобно упритесь ими в поверхность (без лишнего напряжения). Руки выпрямите вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, выпятив живот, после этого выдохните ртом, подтянув живот как можно выше под ребра. Замрите в таком положении на несколько секунд и опять вдохните, выпятив живот. Повторите это упражнение несколько раз.

При этом можно поглаживать живот по часовой стрелке. Вы должны почувствовать место, где диафрагма отделяет грудную полость от брюшной.

Упражнение 2

Положите руки на ребра, как бы захватывая их. Выдохните, выпятив живот. На вдохе подтяните живот максимально вверх, пальцами рук надавливая на область подреберья (рис. 6.2). Задержите дыхание на 6-10 секунд, при этом согнутые в коленях ноги наклоняйте то влево, то

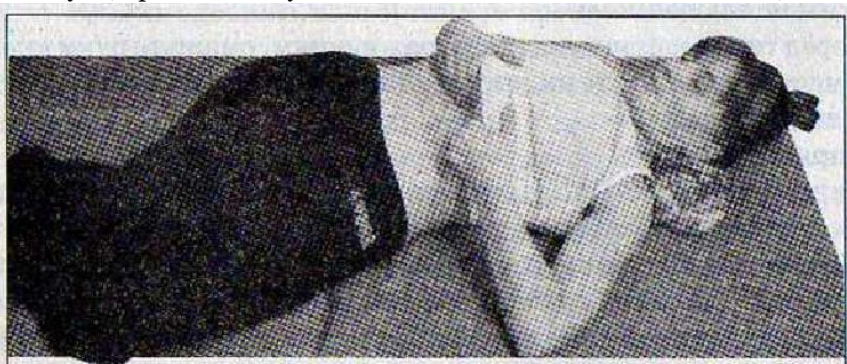


Рис. 6.3. Упражнение 2: наклоняйте ноги влево и вправо вправо (рис. 6.3). Повторите упражнение 6-8 раз.

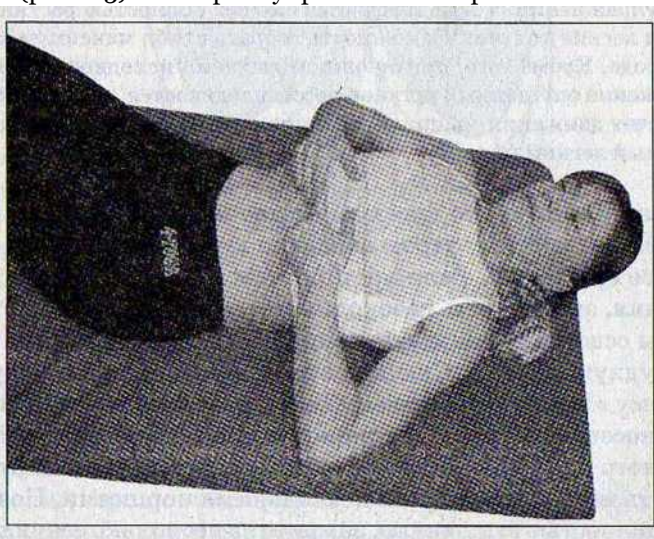


Рис. 6.2. Упражнение 2: подтяните живот вверх

Сначала вам может показаться сложным синхронизировать вдох, выдох и задержку дыхания с движениями живота. Потренируйтесь. Запомните свои ощущения. Принцип дыхания останется неизменным для всех упражнений.

МАССАЖ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Каждый из нас слышал о том, что хороший массажист может всего за несколько сеансов убрать лишний жирок с тела. Более того, некоторые свято верят, что массаж позволяет уменьшить число жировых клеток в организме. Это заблуждение распространилось благодаря или, скорее, по вине американской кинозвезды Линды Эванс, которую многие хорошо помнят как эффектную блондинку, снимавшуюся в 1990-х годах в знаменитом сериале «Династия».

Эта голливудская дива, обладавшая великолепными формами, по совету своего агента написала книгу о том, как сохранить фигуру. Один из разделов был посвящен массажу, который якобы «взламывает» жировую клетку и дальше выводит ее естественным путем. Как утверждает Линда, массаж может быть единственной мерой воздействия на жировую прослойку и эффективным методом решения проблемы лишнего веса.

Однако все это в корне неверно. Да, массаж и, в частности, самомассаж внутренних органов, помогает бороться с лишним весом, но механизм его воздействия несколько иной и никакого уменьшения жировых клеток при массаировании не происходит.

Подумайте сами: массаж, который мог бы уничтожить жировые клетки, должен быть поистине разрушительной силы. При этом синяки, кровоподтеки, а то и разрывы тканей пациенту гарантированы. Ни один нормальный человек не вынесет такого издевательства без наркоза. К тому же после получения подобных травм, вероятнее всего, наивной жертве рекламы пришлось бы отлеживаться пару месяцев в больнице.

Увы, даже самый интенсивный массаж, сделанный лучшим массажистом, не в состоянии уничтожить жировые клетки и избавиться от ожирения. Но немного похудеть и оздоровиться с помощью массажа вполне возможно! Дело в том, что он усиливает дренаж тканей и сосудов. Благодаря массаированию и разминаниям разгоняются кровь и лимфа, выводится из организма лишняя жидкость, а вместе с ней и вредные вещества, токсины. Но, подчеркиваю еще раз, уходит не жир, а

вода.

Как же, вы спросите, можно похудеть, если жир остается на прежнем месте, а выведенный из тканей излишек воды тоже довольно быстро возвращается? И причем здесь массаж внутренних органов? Дело в том, что всеми презираемый нынче жир не существует в нас сам по себе, а лишь покорно выполняет распоряжения гормонов. Иными словами, только организм (независимо от нашей воли) в состоянии контролировать количество жира.

ПРИМЕЧАНИЕ

Жир в теле человека имеет разную плотность в разных местах. По мнению многих пластических хирургов, неудачи во время липосакции так часто происходят именно потому, что этот фактор не принимается во внимание. Некоторые врачи говорят, что жир, особенно в брюшной части, бывает твердым, как бетон. И происходит не отсасывание его, а выдалбливание миллиметр за миллиметром. Такая операция очень травматична и требует длительной реабилитации. Именно поэтому, чтобы уменьшился живот, его нужно как следует разминать. Мягкий жир в организме ведет себя несколько иначе, чем твердый: он активнее участвует в обменных процессах. И снижение веса произойдет естественным образом — как побочный эффект от самомассажа.

Нужно также знать, как в принципе возникает излишек жира. Его накопление происходит по сценарию «отложим запас на потом», а расходуются эти запасы под чутким руководством все тех же гормонов при условии полноценной работы всех органов и систем организма. Часто эту роль приписывают исключительно эндокринной системе. Оно-то так, но эндокринная система зависит от кровеносной, костной, пищеварительной и других систем, которые слаженно взаимодействуют в нашем теле.

Так мы пришли к важному выводу, который хорошо знаем с раннего детства, а именно: все в организме взаимосвязано. И если у вас нарушена деятельность печени, то как можно надеяться на нормализацию веса? Ведь одна из функций печени — выработка желчи, которая поступает через желчный пузырь в кишечник и там способствует расщеплению жиров на составляющие, которые впоследствии будут израсходованы с пользой для организма или выведутся из него как ненужный балласт.

Нужно четко понимать, что здоровый организм имеет только необходимый ему запас жира. Ваш нормальный вес может быть очень далек от глянцевого стандарта, так как он зависит от многих факторов (в самом деле, не все могут быть счастливыми обладательницами заветных 90 x 60 x 90), но поверьте: естественный вес не бывает 200 кг.

Однако вернемся к массажу. Все его разновидности можно использовать как часть комплексной терапии, направленной на оздоровление и нормализацию веса. Как я уже говорила, поглаживания и разминания ускоряют циркуляцию жидкостей в тканях, убирают затвердения, отечность, застои, скопления соли в суставах, улучшают работу связок и сухожилий. Эти и многие другие функции организма можно регулировать с помощью искусства массажа.

Как и в любом другом виде искусства, в массаже существует несколько направлений. Мы будем рассматривать возможности трансформации тела при массаже внутренних органов. Эта форма массажа уникальна тем, что она не просто тонизирует и стимулирует, а устраняет напряженность отдельных органов и оздоравливает организм в целом.

Когда вы начнете делать комплекс массажа, то уже после первого сеанса удивитесь тому, как легко и просто ваш организм начал справляться с перевариванием и выведением остатков пищи. Нормализуется стул, улучшится аппетит, исчезнет изжога. Те, кто посещал уборную раз в три дня, отметят, как приятно освободиться от лишнего ежедневно. Всего через несколько сеансов вы обнаружите, что улучшилось состояние кожи, посвежел ее цвет, исчезли прыщи, пятна и прочие дефекты. Поверьте: талия и бедра тоже постепенно уменьшатся.

Те, кто страдал обжорством, заметят, что их аппетит, как и порции, стал намного меньше. С помощью специальных массажных движений растянутый желудок восстановит нормальный размер и поднимется на свое естественное место, где он сможет максимально эффективно выполнять свою функцию. Упражнения, нацеленные на улучшение работы кишечника, нормализуют перистальтику. Органы пищеварительной системы, которым позволили работать без излишнего напряжения, за очень короткий срок наведут порядок в организме, и, конечно, эти изменения проявятся внешне. Добавьте к этому, еще и улучшение циркуляции жидкостей: благодаря хорошему оттоку и притоку крови внутренние органы будут своевременно

получать все необходимые вещества.

Хотелось бы акцентировать внимание уважаемых читателей на темпах сбрасывания веса. Забудьте о лозунгах типа «Минус семь килограммов за неделю!». Добиться таких показателей и при этом не причинить серьезный вред организму можно только в рекламных проспектах различных шарлатанов. С такой скоростью уходит только жидкость, что тоже небезопасно. Обезвоживание организма может привести к трагическим результатам. Представьте себе, что ваша кровь не способна двигаться по венам и артериям из-за своей густоты.

Что касается жировых клеток, в лучшем случае вы сможете избавиться от 300 г в сутки. И то если будете заниматься, как спортсмен перед Олимпиадой, а это 3-4 тренировки ежедневно по 2 часа каждая! Обычный же человек, не получающий больших физических нагрузок, может рассчитывать на избавление от 80-100 г жира в сутки.

Впрочем, это и хорошо, что похудение будет медленным, иначе ваша кожа обвиснет и, потеряв килограммы, вы приобретете морщины и складки. Обратите внимание на лица даже совсем молоденьких девушек, которые сидят на жесткой диете. Безусловно, платья и юбки сидят на них лучше, но в довесок под глазами появляются морщины, что смотрится куда хуже, чем округлые формы.

Постепенное похудение, которое может растянуться на год-пол-тора в зависимости от ваших объемов, позволит вам не подвергать организм излишнему стрессу. Наоборот, у вас будет достаточно времени, чтобы помочь коже, суставам и различным системам органов привыкнуть к новому весу. Побалуйте себя закаливающими процедурами и умеренными физическими нагрузками. Тогда естественный процесс похудения, который вам не навредит, будет напоминать уверенный подъем в гору. Шаг за шагом каждый день — и вот уж позади многие километры отвесных скал. И самое важное, вы при этом не утратили здоровья и хорошего настроения.

Наверное, многие, услышав о таких сроках, махнут рукой и примутся искать быстрые «эффективные» методы, чтобы похудеть без усилий и сразу — за недельку, а если под скальпель лечь, то и вообще за 2 часа!

ПРИМЕЧАНИЕ

У моей знакомой Ирены все в жизни было замечательно: успешная карьера, яркая внешность. Однако в определенном возрасте начались проблемы с лишним весом. Поздние роды, двое детей-погодков. Кормила обоих грудью до полутора лет, ну

и, как говорят в народе, разъелась. Муж начал активно демонстрировать, даже при посторонних, что ему не нравится ее полнота. Ирена пыталась заниматься физкультурой, сидела на каких-то диетах, после которых врачи поставили ей диагноз «дискинезия желчных путей» и запретили голодать. Тогда Ирена решила на липосакцию. Она обратилась к очень известному хирургу. Во время приема были оговорены дата операции, зоны для отсасывания, только о возможных последствиях никто ничего не рассказал.

Как оказалось, чтобы организм полностью восстановился после операции, нужен год! В течение 2 месяцев после липосакции Ирена падала в обмороки. А ведь удаляли жир только с бедер и живота, то есть всего до 0,5 л. В зонах, откуда отсасывали жир, образовались бугры и ямы, кожа в этих местах некрасиво провисла. Врач потом объяснял, что повторная липосакция это уберет окончательно, так как за один раз равномерно удалить весь жир невозможно. А подтянуть кожу можно запросто, с помощью несложной операции (которую, конечно же, не делают бесплатно).

Уровень смертности при таких операциях высокий: официальная статистика называет цифру 5 %, неофициальная рекомендует умножить ее на два. А теперь скажите, вы готовы рискнуть своей жизнью, чтобы удалить с боков литр жира, который и так легко убирается с помощью упражнений и обертываний?

Если вас не убедила история моей знакомой, прежде чем лечь на стол хирурга, вспомните пример российской примадонны Аллы Пугачевой. Она делала операцию в очень дорогой европейской клинике. Операция прошла неудачно: певице занесли инфекцию и целых полгода ее жизнь находилась под угрозой. После этого Алла Борисовна во многих интервью рассказывала о своем печальном опыте. Стоит ли так рисковать своим здоровьем, решать, безусловно, вам. В этой книге я рекомендую только полезные методы оздоровления и, как следствие, улучшения внешнего вида.

Почему нужно худеть естественно, не истощая свой организм? Не так давно ученые доказали, что люди, которые подвергают себя «лечебному» голоданию или просто увлекаются модными диетами в надежде резко похудеть, гораздо чаще страдают раковыми заболеваниями.

Все те умники, которые пропагандируют подобные экстремальные

методики, абсолютно правы в одном: стресс дает невиданные результаты. Может вернуться слух, пройти паралич, сойти с бедер и ног ненавистный жир, но могут активизироваться и раковые клетки, которые есть в организме каждого человека. Также могут начаться мутации клеток и необратимая деградация органов.

Сильная встряска действительно может помочь человеку, находящемуся на грани жизни и смерти, но также может и убить, что, кстати, случается чаще. Истории о том, как кто-то выжил и даже излечился от тяжкого недуга после окунания в прорубь при 30-градусном морозе, оттого и рассказываются восторженным полусшепотом, что происходит это крайне редко. Я имею в виду факт выздоровления.

ПРИМЕЧАНИЕ

Приведу небольшой отрывок из опубликованного в журнале «Калифорния Хеле» письма молодой женщины, которая поверила Джорджу Осаве — гуру макробиотики, популярному автору, проповедовавшему питание исключительно на основе бурого риса как источника всех необходимых человеку веществ: «Дорогой доктор Осав! Мне 24 года. С февраля я следую всем вашим указаниям по макробиотике. Теперь я заболела, и вот уже три недели не покидаю больничной кровати. Я потеряла 35 фунтов веса. У меня болят ноги, и я не могу больше ходить. Но я верю, что скоро мне станет лучше и боли прекратятся. Буду очень рада услышать ваш совет. Макробиотика для меня — дорога к свободе, счастью и равноправию. Я так признательна вам, что вы проложили для нас этот путь к спасению».

Через девять месяцев питания коричневым рисом эта женщина умерла от тяжелой цинги и дистрофии внутренних органов. Потеряв 23 кг веса, физически и умственно она представляла собой жалкое зрелище. То небольшое количество овощей, которое согласно диете ей разрешалось поглощать в дополнение к коричневому рису, не поставляло организму необходимого количества витаминов и минеральных веществ. Пусть этот печальный пример будет вам наукой.

Полноценное дробное питание — неперемное условие правильного похудения. Возможно, вам необходимо сократить порцию, которую вы съедаете за один прием пищи. Разделите ее сначала на две, потом на три, а после на четыре части. Не наедайтесь до полного насыщения. Откажитесь от сладостей, соусов, жареной пищи,

копченостей, алкоголя, фастфуда и сдобы. Исключите из своего рациона мороженое, конфеты и растворимый кофе, но отказываться от ценных продуктов питания неразумно и даже опасно. Ешьте сухофрукты и орехи вместо шоколадных батончиков. Вместо колбас и консервов употребляйте свежую рыбу и мясо, приготовленное на пару или на гриле. Ешьте больше овощей и фруктов. Не пейте сладкую газированную воду и соки из пакетов — куда лучше просто чистая вода. Замените привычный сахар, который вы кладете в чай, ложкой меда.

Массаж делайте натощак и после разогрева. Не забывайте перед массажем очищать кишечник. Становитесь здоровее, стройнее и благополучнее. Наслаждайтесь жизнью. Сомневаетесь, что древние как мир правила работают? Работают, да еще как! Дело только за малым — восстановить работу внутренних органов вашего организма.

МАССАЖ ПЕЧЕНИ

Древние эскулапы называли самую большую железу нашего организма старшей царницей, и это неспроста. Сколько работы выпало на долю этого органа! Больше досталось разве что головному мозгу. Печень — центральный орган химического гомеостаза в организме. К основным ее функциям относятся участие в обмене белков, жиров, углеводов и витаминов, водном, минеральном и пигментном обмене, секреция желчи, кровообразование и детоксикация крови.

В нашем организме печень расположена непосредственно под диафрагмой, в правом верхнем отделе брюшной полости, и в основном прикрыта реберным каркасом грудной клетки. Найти этот орган при пальпации будет легко.

Многие говорят, что печень их не беспокоит. Она у них не болит, а значит, в полном порядке. Но мы с вами помним, что у печени практически нет нервных окончаний, поэтому можно умереть от цирроза печени или вирусного гепатита, но так и не почувствовать, как этот орган болит. Хорошо еще, что желчный пузырь реагирует на изменения в печени и причиняет нам ряд неудобств — тогда мы испытываем неприятные ощущения в правом подреберье. Тем не менее и без боли существует достаточно симптомов, которые позволяют диагностировать нарушения функций печени.

Спросите себя, не досаждают ли вам общая усталость, чувство изнеможения сразу после пробуждения, частые головные боли, тошнота, обильные месячные (у женщин), раздражительность и

склонность к необоснованному гневу, лишний вес, отечность, изжога, тяжесть в правом боку, изменение вкуса обычных продуктов, острая реакция на запахи и подобные неприятные проявления организма, особенно с утра. Если вы ответили утвердительно, тогда у вашей печени серьезные проблемы.

Рефлексологи утверждают, что определить состояние печени можно, пройдя небольшой тест. Вытяните перед собой правую руку, согните все пальцы, напрягите их, после чего выпрямите. Затем согните только указательный палец в виде крючка, стараясь, чтобы остальные пальцы правой руки оставались выпрямленными. Если вам удастся это сделать, вы можете быть спокойны: с печенью у вас не все так плохо, поскольку указательный палец может энергично сгибаться независимо от остальных только при нормально функционирующей печени. Если же он не может согнуться один и на его движения реагируют другие пальцы, значит, функции печени ослаблены.

Конечно же, в комплексе самомассажа есть несколько упражнений для печени. Регулярно выполняя их, вы сможете оздоровить свою «старшую царицу».

Однако перед тем, как перейти непосредственно к описанию массажных приемов, остановлюсь на нескольких важных моментах, связанных с работой печени. Печень — самый теплоемкий орган: она функционирует при температуре 40 °С. Поэтому в помещении, где вы проводите массаж, должно быть тепло. На время сеанса отключите кондиционер, чтобы не было никаких сквозняков. Переохлаждение организма помешает полноценному массажу.

Если же мы решили устраивать прогревания перед массажем (подробнее читайте в гл. 5), то нельзя забывать о печени. Не ленитесь наполнять грелку горячей водой и на 10-20 минут прикладывать ее к правому боку перед массажем. После этой несложной процедуры вы сделаете полноценный массаж сразу двух органов: печени и желчного пузыря. Иногда прогревание может сопровождаться небольшим болезненным спазмом в правом подреберье. Не пугайтесь, ничего страшного не случилось: это открылся желчный проток и из него выходят застоявшиеся сгустки желчи. Боль не будет слишком сильной, и занятия прерывать не стоит. Так что давайте продолжим.

Упражнение 1

Лягте на спину, ноги согните в коленях, под голову положите валик. Вдохните носом, выпятив живот, а затем выдохните и втяните живот. На выдохе указательным и безымянным пальцами правой руки

упритесь в самую нижнюю точку правого подреберья.левой рукой надавливайте при этом на правую до появления легкой боли или дискомфорта (рис. 6.4). Задержите пальцы на несколько секунд. Почувствуйте под пальцами пульс. Задержитесь на 6-7 секунд. Когда боль станет не такой явной, медленно отпустите место нажима. После этого сдвиньте пальцы на пару сантиметров вверх по подреберью (в направлении к центру диафрагмы) по часовой стрелке и повторите упражнение. Делайте упражнение не спеша, обрабатывая каждый участок брюшной поверхности под правым подреберьем. Когда пройдете до конца реберной дуги, повторите это упражнение, только замените пальцы на сжатый кулак.

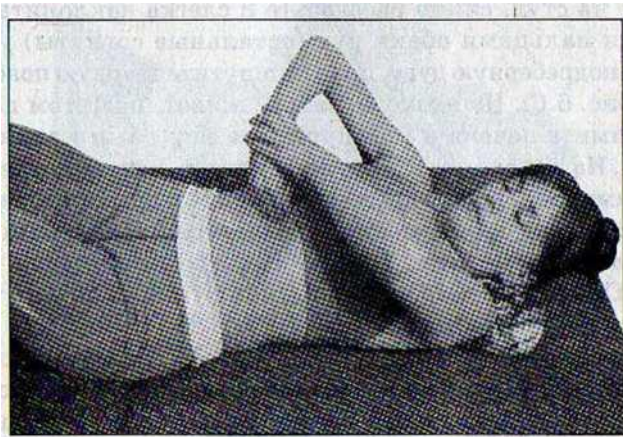


Рис. 6.4. Упражнение 1: массируйте область правого подреберья, левой рукой усиливая действия правой руки

Упражнение 2

Лягте на спину, подложите под правый бок подушку, а под голову — валик, ноги слегка согните в коленях. Указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук, поставленными вместе вдоль правого подреберья, надавливайте под ребро, пока не ощутите твердую поверхность органа (рис. 6.5). При выдохе делайте круговые массирующие движения. Повторите упражнение 6 раз.

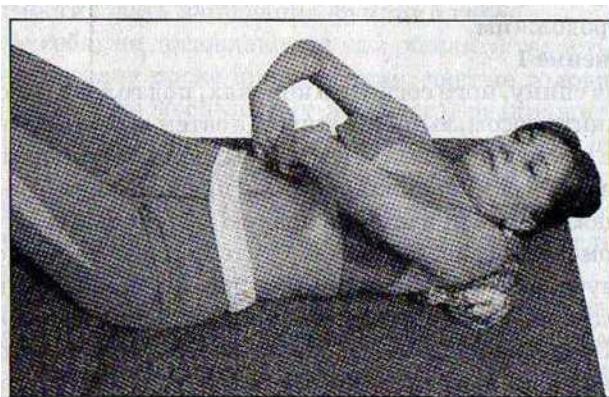


Рис. 6.5. Упражнение 2: надавливайте под ребро и делайте круговые движения

Упражнение 3

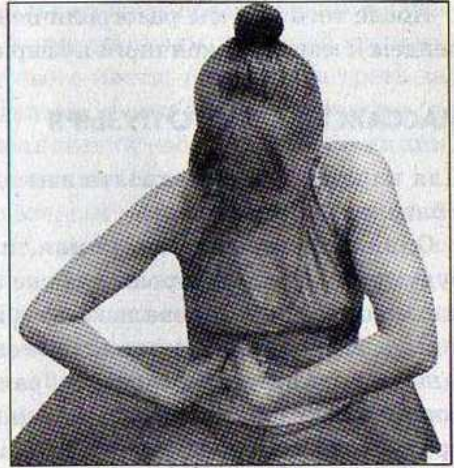
Сядьте на стул, спину расслабьте и слегка наклоните вперед. Средними пальцами обеих рук (остальные согнуты) упритесь в правую подреберную дугу, пока не ощутите твердую поверхность органа (рис. 6.6). На вдохе выпятите живот, при этом пальцами приподнимите печень и массируйте ее круговыми движениями (рис. 6.7). На выдохе подтяните живот вверх, печень поддерживайте пальцами. Задержите дыхание на 6–8 секунд. Повторите 6 раз. Это упражнение также можно делать, стоя с согнутыми коленями и наклоненным вперед торсом (в позе готовящегося к прыжку пловца). Оно рассчитано на обновление функций печени и поднятие органа на свое место.

Упражнение 4

Лягте на спину, ноги слегка согните в коленях, под голову положите валик. Согните пальцы правой руки, оттопырив только большой. Упритесь им в нижнюю точку правого подреберья (рис. 6.8). С помощью левой руки увеличьте нажим (как в первом упражнении). На вдохе выпятите живот и массируйте печень, совершая большим пальцем круговые движения и помогая себе при этом левой рукой (рис. 6.9). На выдохе медленно уменьшите давление пальца и подтяните живот вверх. Задержите дыхание до 8 секунд. После этого сместите палец вдоль реберной дуги на пару сантиметров вверх и сделайте упражнение сначала. Повторите 8–10 раз.



**Рис. 6.6. Упражнение 3:
упреться в подреберную дугу**



**Рис. 6.7. Упражнение 3: массируйте печень
круговыми движениями**



**Рис. 6.8. Упражнение 4: упреться большим пальцем в
нижнюю точку правого подреберья**

Рис. 6.9. Упражнение 4: массируйте печень круговыми движениями

После того как мы разогрели печень и поработали над ней, перейдем к массажу желчного пузыря.

МАССАЖ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Для начала хочу рассказать вам одну историю, произошедшую с близким мне человеком.

Одна моя хорошая знакомая, имени которой я называть не буду, всегда вела здоровый образ жизни. Она занималась гимнастикой и проповедовала вегетарианство. Поэтому я и забеспокоилась, когда однажды она позвонила мне с просьбой приехать к ней в больницу. Я быстро собралась и помчалась, покупая по дороге соки, фрукты и все остальное, что значилось в списке, продиктованном по телефону. Когда я наконец-то влетела в палату и услышала ее рассказ, то была крайне удивлена и даже обескуражена. Ей поставили тяжелый диагноз — камни в желчном пузыре — и однозначно рекомендовали удалить орган. Как выяснилось, забрали ее в больницу со страшной коликой, которая длилась около 8 часов. Моя знакомая призналась, что и раньше ощущала некоторый дискомфорт в этой области, но никогда не испытывала ничего подобного. Боль была невыносимой и непрекращающейся. Подозревая самое худшее, женщина вызвала «скорую помощь».

Все происходящее казалось мне дурным сном, и я пошла к ее лечащему врачу, чтобы он объяснил мне, как такое могло случиться. Да еще с кем! С образцом для подражания, с женщиной, которая в 35 лет выглядела на 20! На это терапевт мне ответил, что все дело как раз в «здоровом образе жизни» и пище с малым содержанием жиров. При таком положении дел желчь, вырабатываемая печенью, не расходуется. Нет жиров — нет выброса желчи! Она загустевает и кристаллизуется в желчном пузыре — отсюда камни, которые в данном случае не подлежали дроблению. Врач добавил, что в группе риска чаще всего оказываются женщины, потому что именно они добровольно проводят на себе эксперименты с питанием: ограничивают себя в мясе (белках), мало едят или голодают, сидят на всевозможных диетах, употребляют обезжиренную пищу. Как следствие — заболевания желчного пузыря.

В конечном итоге спустя несколько недель после операции я увидела сами камни. Их было два, и представляли они собой твердые, неровные

образования малахитового цвета, размером в треть ладони каждый, такая зеленая галька. А сам желчный пузырь (до того как его удалили), не выполнявший свои прямые функции, фактически превратился в мешочек для окатышей.

Тогда-то я и задумалась о пользе, которую может принести массаж желчного пузыря не только при его заболеваниях, но и как профилактический метод. Ведь, чего греха таить, я тоже частенько сижу на диетах под девизом «Жиру вход воспрещен». Не хотелось бы не только пережить сложную операцию с неизвестными последствиями, но и просто испытать, что такое печеночная колика, вернее, колика желчного пузыря. Говорят, на редкость неприятное ощущение.

Как жаль, что я не смогла предложить моей бедной подруге этот комплекс самомассажа до того, как с ней произошло несчастье. Уверена: все могло сложиться иначе.

Для начала давайте узнаем, как выглядит и где находится желчный пузырь, разберемся в его устройстве и функциях, которые он выполняет в нашем организме.

Желчный пузырь — орган, в котором накапливается желчь, которая, в свою очередь, перерабатывает жиры в организме. Желчный пузырь прикреплен к нижней поверхности печени и по форме чем-то напоминает нераспустившийся цветок. Спереди этот орган почти полностью прикрыт печенью. К передней брюшной стенке примыкает только небольшая часть пузыря, так называемое дно. Именно его и можно нащупать при тщательной пальпации.

Желчный пузырь представляет собой мешкообразный резервуар для вырабатываемой в печени желчи. Он имеет удлинненную форму с одним широким, а другим узким концом, причем ширина пузыря от дна к шейке уменьшается постепенно.

Не нужно думать, будто желчный пузырь — это маленькая «фасолина», которую сложно прощупать. Длина этого органа колеблется от 8 до 14 см, а ширина примерно равна 5 см. Он имеет темно-зеленую окраску и относительно тонкие стенки. В месте перехода шейки пузыря в пузырный желчный проток располагается сфинктер Люткенса, который и регулирует поступление желчи из желчного пузыря в пузырный желчный проток. Последний

в воротах печени соединяется с печеночным протоком. Через слияние этих двух протоков образуется общий желчный проток, объединяющийся затем с главным протоком поджелудочной железы и через сфинктер Одди открывающийся в двенадцатиперстную кишку в

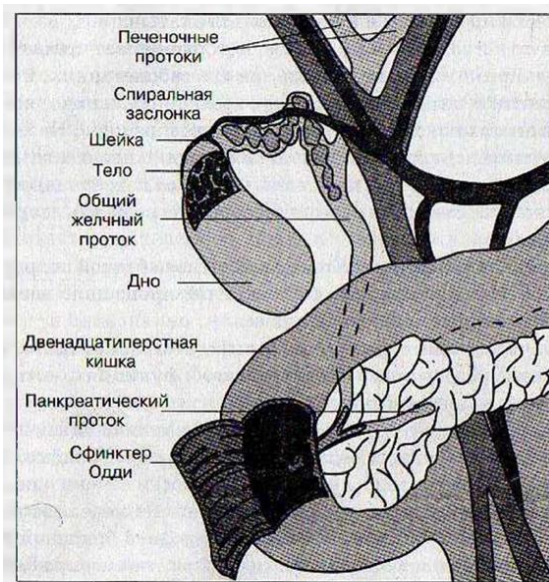


Рис. 6.10. Желчный пузырь

Фатеровом сосочке (рис. 6.10).

Чтобы массировать желчный пузырь, необходимо знать его месторасположение в организме. Для этого желательно пройти ультразвуковое исследование. Если у вас отсутствует такая возможность, не расстраивайтесь: массажные упражнения (в том числе для печени) в любом случае будут положительно воздействовать на функцию желчного пузыря. Другое дело, что УЗИ даст ответ на вопрос, можно ли вам в принципе заниматься самомассажем. Возможно, у вас есть заболевание желчного пузыря, при котором массаж в данный момент противопоказан, или идет острый воспалительный процесс, или наблюдаются очень большие камни,

которые вы можете нечаянно сдвинуть так, что они перекроют желчные протоки.

Когда вы начнете делать массаж желчного пузыря, то можете столкнуться с тем, что это довольно болезненная процедура. При любом заболевании желчного пузыря под правым ребром непременно есть болезненный очаг. Если тяжесть и боль в правом подреберье постоянные, упражнения необходимо делать 2-3 раза в день за час до еды на протяжении 2 недель.

Упражнение 1

Это упражнение эффективно при спазме желчного пузыря (дискинезии). Массажные движения помогут расслабить орган и заставят его работать.

Лягте на спину, ноги слегка согните в коленях, под голову положите валик. Прощупайте правое подреберье, найдите болевую зону — массаж будет вестись вокруг нее. Указательным и большим пальцами правой руки при вдохе надавите в верхней подреберной части до болевого ощущения (рис. 6.11). На выдохе подтяните живот вверх, задержите дыхание на 6-8 секунд и круговыми движениями по часовой стрелке массируйте желчный пузырь. На вдохе мягко уберите пальцы, выдохните и на следующем вдохе вновь начинайте упражнение. Повторите его 6 раз.

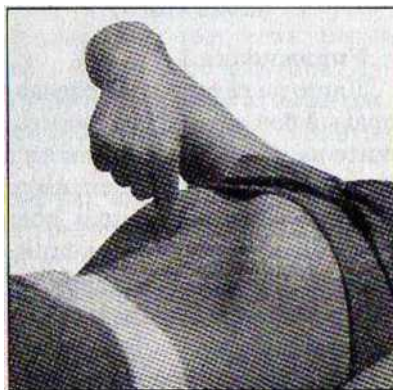


Рис. 6.11. Упражнение 1: надавите в верхней подреберной части

Упражнение 2

Упражнение рассчитано на то, чтобы выявить болевые точки.

Сядьте на стул, спину расслабьте, торс слегка нагните вперед. Правую руку сожмите в кулак, левой рукой помогайте при надавливании. На вдохе выпятите живот и, двигаясь снизу вверх по подреберью, с помощью вдавливающих круговых движений кулаком найдите болевую зону (рис. 6.12). На выдохе ослабьте нажим и подтяните живот вверх (рис. 6.13). Задержите дыхание на 6-8 секунд. На вдохе повторите движение кулаком снизу вверх. Кулак при желании можно заменить теннисным мячом.

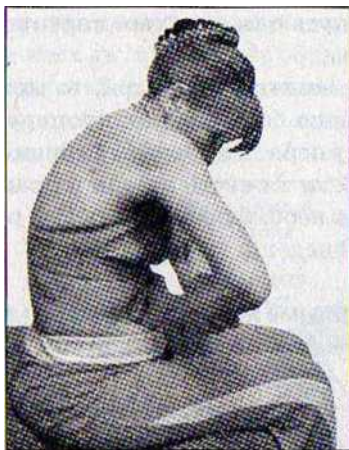


Рис. 6.12. Упражнение 2: найдите болевую зону



Рис. 6.13. Упражнение 2: ослабьте нажим и подтяните живот

Упражнение 3

Лягте на спину, ноги слегка согните в коленях. Для удобства под правый бок можно подложить подушку. Ладонь правой руки положите на подреберье в области желчного пузыря. Сделайте вдох, на выдохе подтяните живот вверх и задержите дыхание. Начиная от средней части подреберья, подушечками пальцев делайте круговые или спиралевидные движения, с усилием вдавливая руку в подреберье (рис. 6.14). Дыхание при этом должно оставаться ровным. Массируйте область в течение минуты. Особенно тщательно обрабатывайте болезненные точки. Вы должны ощутить, что боль уменьшилась.



Рис. 6.14. Упражнение 3: делайте пальцами круговые движения, вдавливая руку в подреберье

При необходимости все упражнения следует повторить и только потом приступить к массажу желудка.

МАССАЖ ЖЕЛУДКА

Сколько всего мы знаем о своем желудке! Нам известна его среднестатистическая вместимость; мы прекрасно осведомлены о том, какую функцию в организме выполняет этот орган; мы часто говорим: «От переживаний желудок свело». Но, несмотря на все достоинства и заслуги желудка, мы почему-то не начинаем относиться к нему бережней. Свои стрессы мы «заедаем», набивая желудок до отказа. Едим наспех, не брезгуем пищей быстрого приготовления, яростно все солим, перчим и заливаем соусами из магазинов. Или же впадаем в другую крайность — едим мало, чтобы втиснуться в новый костюм, а бедному желудку приходится переваривать самого себя (ведь желудочный сок не перестает выделяться по нашему хотению). Я умышленно не завожу разговор о том, что курение и употребление алкоголя не способствуют здоровью желудка. Думаю, каждый любитель выпить и покурить слышал об этом не раз. Однако человек слаб и всегда находит себе оправдание, несмотря на все разумные аргументы.

Желудок также чувствителен к нашему настроению. Он мгновенно реагирует на страх, отчаяние и тревогу. Тогда-то мы и ощущаем пресловутый «холод» в желудке, который свидетельствует не только о реакции желудка на наше психоэмоциональное состояние, но и о сбое в его нормальной работе.

Знайте: если бы ваш желудок и другие органы могли рассказать о том, как вы издеваетесь над ними, вы бы неделю обливались горькими слезами от жалости к ним и не переставая просили у своего организма прощения за тот вред, который неумышленно, а может, и умышленно нанесли ему. Однако мало кто из нас вспоминает о бедном желудке, пока не начинаются гастриты.

С физиологической точки зрения желудок — это прежде всего расширенный отдел пищевода, основные функции которого заключаются в химической и механической обработке пищи. Но кроме того, от здоровья желудка зависит состояние и качество крови. А все дело в том, что железы желудка выделяют необходимый для кроветворения внутренний фактор Касла.

Уникальность человеческого желудка заключается в том, что он способен принимать различные по своему химическому составу пищевые продукты и частично переваривать их, даже если они перемешаны друг с другом, иными словами, когда для переработки разных видов пищи необходимы различные активные вещества. Более того, пища, поступающая через пищевод, без труда смешивается с уже находящейся в нем.

На секреторную деятельность желудка влияют гормоны гипофиза, надпочечников, щитовидной, околощитовидных и половых желез. Важную роль в его деятельности играет выделяемая им слизь, которая предохраняет слизистую оболочку желудка от воздействия соляной кислоты.

Емкость желудка зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от возраста.

В среднем же вместимость желудка взрослого человека примерно равна 3 л. Именно столько можно съесть за раз, не причинив организму вреда.

Не так уж и мало, стоит лишь помнить об одном «но». Максимальный размер желудка рассчитан на растительную волокнистую пищу. Если вы набьете его мясом или, что еще хуже, копченостями, острой, жареной пищей в том же объеме — вы отравите свой организм. В средневековом Китае даже существовал вид казни, когда преступников за очень короткое время закармливали мясом до смерти.

Деятельность желудка тесно связана с поддержанием гомеостаза в организме, с водно-солевым обменом, с функциями почек и желез внутренней секреции, а также с кровообращением. Поэтому, не имея здорового желудка, нельзя говорить о здоровье всех этих органов.

Нужно учитывать, что желудок, как и другие органы брюшной области, может обрастать салом, а это снижает активность органа. Вместо того чтобы эффективно работать, желудок начинает «лениться», отчего засоряется кишечник (мы помним, что из желудка в кишечник пища поступает в частично переваренном виде) а следом за ним и кровь.

Итак, разобравшись в особенностях деятельности желудка, определим его местонахождение в организме, чтобы знать, какую зону предстоит массировать.

Желудок постоянно меняет свои форму и размеры в зависимости от степени наполненности и состояния соседних органов. Пустой желудок найти легко. При выдохе и подтягивании живота вверх желудок не касается передней брюшной стенки, так как уходит вглубь. Три его четверти находятся в левой подреберной области, одна четверть — в надчревной области. Спереди от желудка располагается поперечная ободочная кишка. В наполненном состоянии желудок опускается до уровня пупка. При регулярных перееданиях, патологической переполненности желудок не может самостоятельно восстановить свою естественную форму и нормальное положение. Опущение желудка создает иллюзию постоянного голода. Так что, подлечив желудок, вы наконец- то поймете, каково это — чувствовать себя сытым, но не объевшимся, и сможете легко пережить четырехчасовые перерывы между приемами пищи.

ПРИМЕЧАНИЕ

Массаж следует делать исключительно на пустой желудок.

Отверстие для входа пищи в желудок расположено слева от десятого и одиннадцатого грудных позвонков, выходное отверстие — у правого края седьмого грудного или первого поясничного позвонка. Сам желудок лежит несколько наискосок, большей своей частью вниз. Пустой желудок легко прощупывается в треугольнике соединения ребер, а его дно соприкасается с диафрагмой.

Позади желудка находится сальниковая сумка, отделяющая его от остальных внутренних органов, а также верхний полюс левой почки, левый надпочечник и поджелудочная железа. Задняя поверхность желудка частично прилегает к поперечной ободочной кишке, а в верхней левой части — к селезенке.

Подробно рассмотрев устройство желудка, перейдем к его массажу. Отмечу, что этот способ лечения может быть чрезвычайно действенным. При правильном выполнении упражнений уже с первого раза можно снять боль от спазмов, восстановить естественное местонахождение желудка, нормализовать его кислотность и улучшить взаимодействие с другими органами пищеварения.

В отличие от печени и желчного пузыря, желудок можно массировать даже в периоды обострений, а также при сильных спазмах и рвоте. Массажные упражнения смогут облегчить ваше состояние при недомогании.

Упражнение 1

Положите правую руку на солнечное сплетение так, чтобы ладонь приходилась на середину соединения реберных дуг. При этом ладонь должна немного заходить на правую половину, а пальцы — на левую. Именно так расположен желудок в нашем теле.

Лягте на спину, под поясницу подложите подушку, ноги согните в коленях. Пальцы (кроме больших) обеих рук наложите на левое подреберье (рис. 6.15). На вдохе выпятите живот, на выдохе подтяните его вверх под ребра и надавите всеми восемью пальцами, смещая желудок вверх (рис. 6.16). Замерьте на несколько секунд и мысленно досчитайте до 10. При вдохе уменьшите давление, но постарайтесь удержать орган в положении, которого вы достигли. Повторите упражнение 3-6 раз.



Рис. 6.15. Упражнение 1: наложите пальцы на левое подреберье



Рис. 6.16. Упражнение 1: на выдохе подтяните живот и надавите всеми восемью пальцами

Упражнение 2

Это упражнение поможет вам избавиться от спазма желудка и облегчит сильную боль. Хотя при выполнении может показаться, что болевые ощущения усиливаются, постарайтесь превозмочь себя. В данном случае боль будет вашим путеводителем — она направит вас к болезненному очагу.

Лягте на спину, согните ноги в коленях, положите валик под шею. Руки положите на реберные дуги, пальцы должны быть направлены в сторону желудка (рис. 6.17). На вдохе выпятите живот, правой рукой

надавите под желудок и вверх (в направлении головы). На выдохе ослабьте нажатие правой рукой, но надавите левой и, подтянув живот вверх, замрите на 6-8 секунд (рис. 6.18). Повторите упражнение 10-12 раз до исчезновения острой боли.

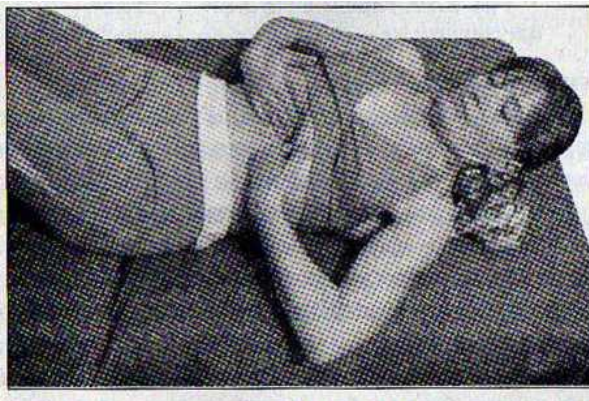


Рис. 6.18. Упражнение 2: на выдохе надавите левой рукой, подтянув живот



Рис. 6.17. Упражнение 2: положите руки на реберные дуги

Упражнение 3

Это упражнение следует выполнять при тошноте, рвоте и острой желудочной боли.

Лягте на левый бок, ноги согните в коленях, вместо валика положите под голову левую руку. Большой палец левой руки при этом должен находиться в верхней впадине ушной раковины и с силой надавливать на нее. Выпяченную ладонь правой руки положите на центральную часть живота под реберными дугами. На вдохе выпятите живот, на

выдохе втяните его под ребра и замрите на 6-8 секунд (рис. 6.19). В это время круговыми надавливающими движениями массируйте желудок по часовой стрелке. Выполните упражнение 3-4 раза.

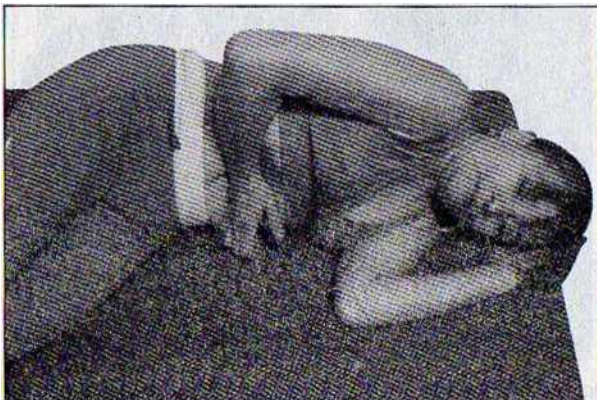


Рис. 6.19. Упражнение 3: втянув живот, массируйте желудок круговыми движениями

Упражнение 4

Это упражнение помогает поднять или уменьшить желудок, если он растянут. Его рекомендуется выполнять людям с неумным аппетитом, а также больным с опущением органа. Подобное нарушение обычно сопровождается увеличением живота и постоянными болями в его области, особенно после физических нагрузок.

Лягте на кушетку, под голову и спину положите высокую подушку (или несколько). В итоге вы должны полулежать, хорошо упираясь спиной и головой. Ноги согните в коленях. Глубоко вдохните, выпятите живот и очень медленно выдыхайте. На выдохе всеми пальцами обеих рук (кроме больших) с усилием медленно надавливайте под реберную дугу, поднимая желудок вверх (рис. 6.20). Начинайте надавливать в точке, расположенной на четыре пальца выше пупка. Полностью выдохнув, задержите дыхание на 6-8 секунд и при этом интенсивно надавливайте на желудок. На вдохе нажим ослабьте, но постарайтесь удержать орган. Упражнение следует выполнять 6-8 раз каждые 3 дня на протяжении 2 месяцев.



Рис. 6.20. Упражнение 4 (вид сверху): надавливайте под реберную дугу, поднимая желудок

Упражнение 5

Еще одно упражнение на поднятие и уменьшение объемов желудка. Его нужно выполнять стоя, в позе готовящегося к прыжку пловца. Ноги полусогнуты, торс несколько наклонен вперед, тело расслаблено. Если вам тяжело стоять, можно сесть на стул. Аналогичные упражнения применялись при массаже желчного пузыря и печени, только теперь массировать нужно область желудка. Правую руку сожмите в кулак, левой возьмитесь за запястье правой и помогайте себе при надавливании. На выдохе выпятите живот, на вдохе подтяните его под ребра, кулаком упритесь в живот (рис. 6.21). Движение должно идти в направлении влево и вверх. При этом задержите дыхание на 6-8 секунд и слегка разверните торс влево одновременно с надавливанием. На выдохе нажим ослабьте и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3-6 раз.



Рис. 6.21. Упражнение 5: подтяните живот и упритесь в него кулаком

Теперь перейдем к упражнениям для кишечника.

МАССАЖ КИШЕЧНИКА

Мы подошли к очень важной части комплекса — массажу кишечника. Как известно, заболевания любого из рассмотренных в предыдущих главах органов могут привести к расстройству кишечника. И наоборот, проблемы кишечника могут отрицательно отразиться на состоянии всего организма.

Давайте получше узнаем свой кишечник, познакомимся с его отделами и функциями. В дальнейшем эта информация поможет понять, какое воздействие оказывает на него массаж.

Основание кишечника находится там, где оканчивается желудок. Именно в этом месте пищевой тракт и становится кишечником.

Кишечник делится на три отдела — двенадцатиперстную, тонкую и толстую кишку, которая заканчивается коротким отростком прямой кишки. Двенадцатиперстная кишка является началом тонкого кишечника. Она получила такое название, потому что ее длина примерно соответствует двенадцати сложенным вместе пальцам (перстам). Дальше тонкий кишечник мягко укладывается волнами в центральной части брюшной полости. Толстая кишка лежит буквой «П» с небрежным росчерком внизу — прямой кишкой. Толстый

кишечник как бы создает в брюшной полости арку или даже гирлянду из шаров над сложным лабиринтом тонкого кишечника. Тонкая кишка соединяется с толстой около аппендикса.

Толстый кишечник, в свою очередь, делится на несколько сегментов: слепую кишку с аппендиксом, ободочную кишку (восходящую, поперечную и нисходящую) и уже упоминавшуюся выше прямую кишку.

Частично переваренная пища из желудка попадает в двенадцатиперстную кишку, где подвергается действию поджелудочного сока, желчи, поступающей из печени, а также сока желез, которые имеются в слизистой оболочке двенадцатиперстной кишки. Таким образом, главное ее назначение — служить резервуаром, где пища смешивается с различными пищеварительными веществами.

Затем пища поступает в тонкий кишечник (тощую кишку). Основные функции тощей кишки — дальнейшее переваривание пищи и всасывание жирорастворимых веществ, витаминов, цинка, кальция, железа. Если на этом уровне нарушается всасывание кобаламина, то у больного развивается тяжелая анемия, сопровождающаяся истощением.

После этого пища продвигается в толстую кишку, где в стенки кишечника из пищевой массы всасывается вода. Бактерии толстой кишки участвуют в дальнейшем процессе переваривания. В результате нарушения бактериального фона вследствие медикаментозного лечения, частых стрессов или неправильного питания, а также злоупотребления клизмами может развиваться тяжелое заболевание — дисбактериоз. В толстой кишке формируется кал.

Если развернуть кишечник взрослого человека, то его длина превысит человеческий рост в 5-6 раз. Однако эти сведения получены при патологоанатомических исследованиях. У живого же человека кишечник находится в тонусе: он как бы сжат и напряжен, а потому его длина примерно равняется 4 м. Впрочем, все индивидуально.

Кишечник прикрепляется к задней стенке брюшной полости. Кровоснабжение желудочно-кишечного тракта и органов брюшной полости осуществляется через три важнейшие ветви брюшной части аорты: чревный ствол, верхнюю и нижнюю брыжеечные артерии. Именно в кишечнике кровяные тельца обогащаются необходимыми веществами, которые потом по кровеносным сосудам разносятся по всему организму и питают органы и системы. Вот почему так важно следить за состоянием кишечника и поддерживать его тонус и активность.

Итак, приступим к массажу. Упражнения следует выполнять на частично опорожненный с вечера кишечник, чтобы не травмировать те его участки, которые переполнены твердыми каловыми массами.

Упражнение 1

Лягте на левый бок, правую ногу вытяните, левую согните в колене. На выдохе пальцами левой и правой руки надавите на живот так, чтобы нащупать твердое основание двенадцатиперстной кишки (эта точка находится справа от пупка на ширину ладони) (рис. 6.22). Круговыми движениями массируйте область вдоль подреберья по часовой стрелке. Дыхание во время упражнения должно оставаться ровным. Повторите 3-6 раз.

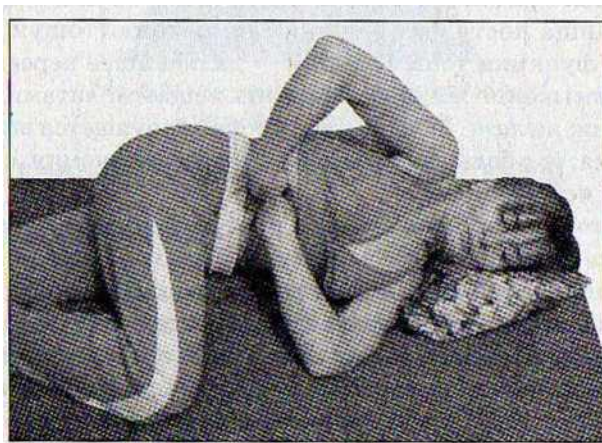


Рис. 6.22. Упражнение 1: на выдохе массируйте область вдоль подреберья

Упражнение 2

Лягте на спину, ноги вытяните, под голову подложите валик. Повторите предыдущее движение, описывая круг по всему периметру живота (рис. 6.23). Если вы обнаружите болевые точки, задержитесь на этом участке и круговыми движениями, надавливая, помассируйте болезненную зону.

Упражнение следует выполнять на голодный желудок за час до еды. Оно улучшает перистальтику кишечника, способствует движению каловых масс.

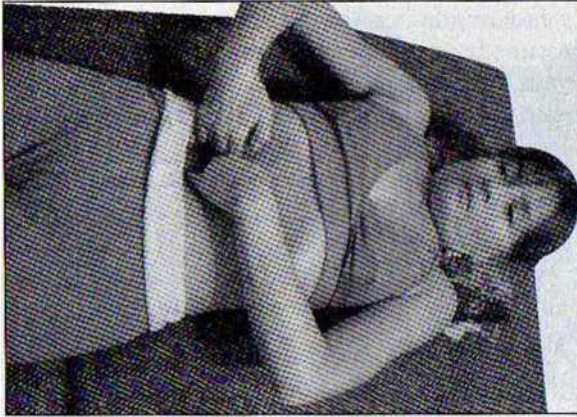


Рис. 6.23. Упражнение 2: надавливая, массируйте болезненные зоны

Упражнение 3

Лягте на спину. При выдохе указательным и средним пальцами обеих рук надавите в центре левого подреберья (рис. 6.24). Задержите дыхание и по диагонали (наискосок) перемещайте пальцы до лобковой зоны (рис. 6.25). Вдохните, выпятив живот. Повторите движение 6-8 раз. Для удобства пальцы можно смазать любым растительным или специальным массажным маслом.



Рис. 6.24. Упражнение 3: надавите в центре левого подреберья

Таким образом, вы стимулируете дренаж толстого кишечника. При ежедневном выполнении этого упражнения вы избавитесь от запоров.

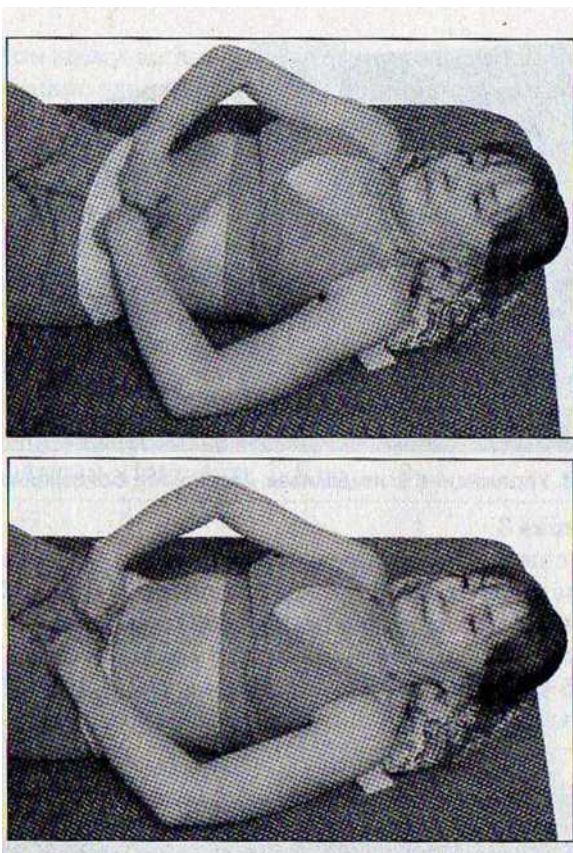


Рис. 6.25. Упражнение 3: перемещайте пальцы по диагонали вниз

Упражнения, приведенные ниже, можно применять отдельно от комплекса в качестве неотложной помощи при острых состояниях: застойных явлениях в кишечнике, вздутиях, запорах или, напротив, диарее. Эти упражнения не избавят вас от необходимости посетить врача, но помогут в ситуациях, когда врачебная помощь находится вне досягаемости.

Упражнение при изжоге

Изжога возникает вследствие повышенного выброса кислоты в пищевод при неправильном питании и плохой проходимости кишечника. Поэтому перед выполнением упражнения нужно выпить стакан теплой воды, чтобы смыть кислоту со стенок пищевода.

Лягте на спину, ноги согните в коленях, под голову для удобства положите валик. Средним и указательным пальцами правой руки найдите точку, расположенную немного выше и правее на три пальца от пупка (внимательно посмотрите, как это делает тренер в видеоуроке). Если у вас часто появляется изжога, вы легко отыщете это место по болезненным ощущениям. При выдохе и задержке дыхания на 6-8 секунд пальцами осуществляйте круговые движения по часовой стрелке. На вдохе выпячивайте живот и ослабляйте нажим. Повторите упражнение 6-8 раз, пока боль в точке не уменьшится. Выполняйте каждый раз при возникновении изжоги или болезненных ощущений в этой зоне живота.



Рис. 6.26. Упражнение при изжоге: массируйте точку выше и правее на три пальца от пупка

Упражнения при запорах и расстройствах пищеварения

Упражнение 1

Лягте на левый бок, левую ногу выпрямите, правую согните в колене, под голову для удобства положите валик. Пальцы обеих рук, кроме больших, положите на правый бок. Дышите ровно, через нос. Ритмично надавливайте на мягкие ткани круговыми движениями по часовой стрелке (рис. 6.27). Не спешите: делайте около 5 движений в минуту. Круговые движения можно заменить вибрирующими. В последнем случае пальцы, вибрируя, должны глубоко проникать в мягкие ткани и упираться в твердую поверхность кишечника. Выполняйте упражнение ежедневно (при необходимости — 2-3 раза в день) за час до еды в течение всего периода обострения.



Рис. 6.27. Упражнение 1: надавливайте на мягкие ткани круговыми движениями

Упражнение 2

Лягте на спину, ноги согните в коленях, под голову для удобства положите валик. Ребро ладони правой руки поместите на болевую зону ниже пупка. Таким образом, кисть должна полумесяцем располагаться под пупком. На вдохе выпятите живот и сдвиньте кожу в зоне массажа чуть выше. На выдохе подтяните живот, глубоко надавите ребром ладони в зоне массажа и выполняйте вибрирующие движения. Движения могут быть режущими или круговыми (как вам удобнее), но обязательно с вибрацией. Несмотря на боль, постарайтесь хорошенько обработать проблемную зону. Движение нужно выполнить 6-8 раз.

Это упражнение следует выполнять при тянущей боли внизу живота и расстройствах пищеварения.

Упражнение при вздутии живота

Лягте на спину, ноги согните в коленях, под голову для удобства положите валик. Руки положите на живот. При выдохе с усилием надавите основанием ладоней навстречу друг другу так, чтобы нащупать плотную поверхность внутренних органов (рис. 6.28). Задержите дыхание на 6-8 секунд и в это время основанием ладоней делайте резкие встряхивающие движения навстречу друг другу. На вдохе выпятите живот и ослабьте нажим. Повторяйте упражнение 6-8 раз.



**Рис. 6.28. Упражнение при вздутии живота:
надавите основанием ладоней навстречу друг другу**

Это упражнение желательно сочетать с приемом лечебного чая. Если у вас нет всех ингредиентов, 1 столовую ложку семени укропа залейте стаканом кипятка. Кипятите 5 минут. Остудите и выпейте маленькими глотками.

МАССАЖ ПРИ ПОСЛЕОПЕРАЦИОННЫХ РУБЦАХ И СПАЙКАХ В ЗОНЕ ЖИВОТА

Что такое спайки и откуда они берутся? Это ткань, наростая между органами и соединяющая их. Спайки бывают в виде пленок, рубцов, шрамов, нитей самых замысловатых форм. Они образуются в период воспалительных процессов, причем как после хирургического вмешательства, так и вследствие инфекционных заболеваний. Таким образом, организм реагирует на внешние раздражители. Нарастающая ткань, вероятно, должна дополнительно поддерживать орган или служить неким вспомогательным креплением органа в брюшной полости. Но в результате спайки ограничивают эластичность и подвижность внутренних органов, например затрудняют продвижение пищи по кишечнику и даже могут вызвать его острую непроходимость. В более легких случаях спайки периодически или постоянно причиняют дискомфорт, приводят к вздутию живота и возникновению схваткообразных или ноющих болей. У пациентов наблюдается непереносимость грубой, плохо перевариваемой пищи, склонность к запорам, снижение трудоспособности, быстрая утомляемость.

Многие женщины вследствие абортов или перенесенных венерических заболеваний страдают от спаек репродуктивных органов, что, в

свою очередь, приводит к затруднению движения яйцеклетки и в итоге — к бесплодию.

Иногда спайки рассасываются самостоятельно после исчезновения воспалительного очага, но чаще их нужно убирать, так как со временем спайки становятся грубыми, плотными и похожими на шрамы, которые возникают в местах механических повреждений кожи.

Многие медики рекомендуют оперативное удаление спаек. Но парадокс состоит в том, что чем больше хирургических вмешательств, тем выше вероятность образования спайки. Так что эффективность этого способа весьма сомнительна.

Для профилактики спаек, особенно послеоперационных, врачи советуют уже на второй день после хирургического вмешательства вставать с постели. Такая «бессердечная» рекомендация объясняется тем, что при передвижении, пусть даже медленном, внутренние органы брюшной полости подвергаются естественному массажу со стороны мышц брюшной полости, участвующих в процессе ходьбы. А через 5-8 дней после первых коротких прогулок по палате желательно приступать к выполнению посильных упражнений для живота: наклонов, поворотов и др.

Помимо операций, официальная медицина признает также комплексное лечение с использованием ферментной терапии. Она включает инъекции лидазы, лиразы, стрептазы, урокиназы, рибонуклеазы. Инъекции совмещают с втираниями в брюшную стенку мазей, включающих противовоспалительные вещества и растительные ферменты.

Но самым эффективным средством от спаек остается слюна, которой после пробуждения следует обильно смазывать места спаек и шрамов. В человеческой слюне, особенно с утра, пока вы еще ничего не ели и не пили, содержится большое количество ферментов, способных растворять спаечную ткань. По сути, вы применяете ту же ферментную терапию, только естественным и безболезненным путем, к тому же абсолютно бесплатно!

И конечно же, не следует забывать о лечебном массаже. Основная его задача — обнаружить спайку (возможно, с помощью дополнительного обследования) и создать в этой зоне такое напряжение, чтобы место спайки активизировалось. По большому счету, массировать можно любое уплотнение, особенно оставшееся после оперативного вмешательства, тем более если вы чувствуете в этом месте тянущую боль. Такие места и есть ваше «поле боя». Делая массаж, вы должны пытаться как бы разъединить органы, разлепить их, не разрывая насильно и не травмируя дополнительно. Ваша цель — заставить

организм самостоятельно решить проблему, впрочем, не без помощи. И хотя при таком массаже вы можете испытывать достаточно болезненные ощущения, придется постараться и потерпеть. Однако ни в коем случае нельзя массировать недавно травмированную места, свежие послеоперационные раны.

Итак, начнем. Делая массаж подушечками пальцев, попытайтесь вызвать в области спаек ощущение пульсации. Принцип действий прост, главное — совершать движения по ходу естественного расположения органов.

Упражнение

Лягте на спину, ноги согните в коленях, под голову для удобства положите валик. Правую руку положите справа от пупка и большим пальцем упритесь в область выше него на три пальца. Левую руку разместите так, чтобы большой палец упирался в область ниже пупка на три пальца. При выдохе надавите на мягкие ткани, а затем переместите пальцы навстречу друг другу (то есть к центру живота) (рис. 6.29). Задержите дыхание и выполните пальцами медленные массирующие движения. На вдохе верните руки в исходное положение. Повторите 5-6 раз. Выполняйте упражнение каждые 2 дня на протяжении 1,5-2 месяцев. Обязательно устраивайте недельные перерывы после 10 упражнений кряду.

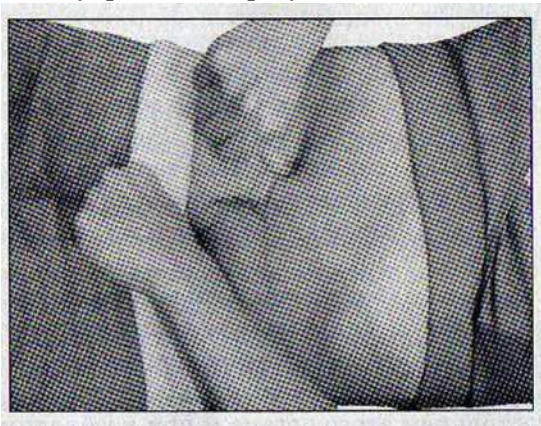


Рис. 6.29. Упражнение при послеоперационных рубцах и спайках в зоне живота: выполняйте пальцами массирующие движения

ПРИМЕЧАНИЕ

Прежде чем делать это упражнение, внимательно посмотрите эпизод видеокурса, в котором показывается, как оно правильно выполняется.

Такой массаж усиливает кровообращение, способствует рассасыванию спаек, смягчению тканей и восстановлению подвижности органов.

МАССАЖ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Мы добрались до одного из важнейших органов брюшной полости — поджелудочной железы. Обычно люди не замечают ее, до тех пор пока она исправно работает. Но среди ваших знакомых наверняка найдутся больные сахарным диабетом. Эта болезнь как раз и возникает в результате нарушения деятельности поджелудочной железы. К сожалению, на сегодняшний день заболевание считается неизлечимым.

Чтобы узнать, каково строение поджелудочной железы, и уяснить ее основные функции, а также роль, которую она играет в нашем организме, давайте совершим небольшой экскурс в анатомию.

Поджелудочная железа, вторая по величине после печени, относится к эндокринной системе. Длина поджелудочной железы у взрослых колеблется в пределах от 10 до 23 см (многое зависит от размеров и пропорций тела человека). Но в среднем этот показатель составляет 17-20 см.

Поджелудочная железа располагается позади желудка, прилегая к задней стенке брюшной полости. Специалисты различают головку поджелудочной железы, тело и хвост. Позади головки находятся крупные кровеносные артерии. Задняя поверхность тела поджелудочной железы соприкасается с верхней частью левой почки и надпочечником и огибает позвоночник на уровне 1-2-го поясничных позвонков. Хвост поджелудочной железы соприкасается с дном желудка (рис. 6.30).

В связи с тем, что поджелудочная железа контактирует со многими другими органами, ее заболевания влияют на всех «соседей». Когда нарушается функция поджелудочной железы, страдают кровеносные сосуды, желудок, печень и даже сердце. Поэтому нужно следить за состоянием этого органа и при необходимости делать профилактический массаж.

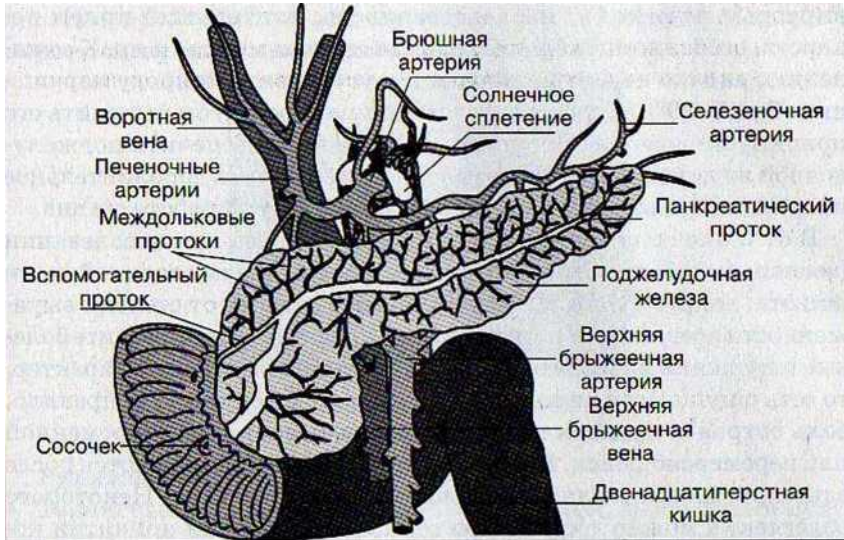


Рис. 6.30. Строение поджелудочной железы

Вдоль всей железы проходит панкреатический проток, который открывается в двенадцатиперстную кишку. По нему движется панкреатическая секреция с уникальным составом, в который входят такие ферменты, как трипсин, амилаза и липаза. Они, в свою очередь, способствуют перевариванию белков, жиров и углеводов. Ферменты работают только в щелочной среде тонкого кишечника при температуре 36,6 °С. Из вышесказанного следует, что поджелудочная железа — очень нежный орган, который не терпит ни перегрева, ни переохлаждения. Если активность выброса необходимых веществ снижается, пища начинает плохо перевариваться, если же повышается — возникает угроза того, что поджелудочная железа переварит саму себя.

Поджелудочная железа относится к группе желез внутренней секреции. Это значит, что выделяемые ею гормоны: инсулин, глюкагон, липокаин — поступают прямо в кровь. При недостаточном производстве инсулина развивается сахарный диабет. Кроме того, при нарушенной функции поджелудочной железы наблюдается жировое перерождение печени и начинают образовываться камни.

На деятельности поджелудочной железы отражаются самые разнообразные внешние и внутренние факторы, такие как курение, употребление алкоголя, постоянные переживания, перенесенные вирусные инфекции, наследственность, длительный прием лекарств,

особенно антибиотиков, наличие гельминтов и пр. К сожалению, далеко не всегда, получается установить природу нарушения. Так, в 20 % случаев заболевания панкреатитом выявить его причину не удастся. Вот почему так важно обеспечить поджелудочной железе оптимальные условия и исключить дополнительное напряжение, которое помешало бы естественной работе органа.

В отличие от печени, поджелудочная железа при заболевании (воспалении) болит. Чаще всего боль локализована в верхней части живота, вокруг пупка. Ее интенсивность зависит от степени выраженности воспалительного процесса: при остром панкреатите болевые ощущения наиболее сильны и носят опоясывающий характер, то есть ощущаются не только в животе, но и в спине. Как правило, боль острая и практически никогда не бывает кратковременной или перемежающейся. Болезненные ощущения усиливаются после еды, приема алкоголя, в положении лежа на спине. Некоторого облегчения можно достичь при отказе от пищи или принятии коленно-локтевой позы.

У пациента, страдающего панкреатитом, наряду с болью могут возникать чувство тяжести в животе и его вздутие, тошнота, рвота, диарея. Все перечисленные симптомы усиливаются после приема пищи. Поэтому при остром панкреатите следует перейти на травяные чаи и обязательно обратиться к врачу. Массаж разрешается делать только после снятия острого состояния.

Я приведу лишь два упражнения для поджелудочной железы. Поскольку она прикрыта толстым кишечником и желудком, воздействовать непосредственно на нее довольно сложно. Однако описанные в соответствующих главах упражнения, предназначенные для массажа кишечника и желудка, также благотворно скажутся на состоянии поджелудочной железы.

Упражнение 1

Это основной прием, используемый при массаже поджелудочной железы.

Лягте на спину, ноги согните в коленях. Глубоко вдохните, выпятите живот. Положите левую руку на левое подреберье. На выдохе втяните живот, четырьмя пальцами правой руки надавите на область под левой рукой. Задержите дыхание на 6-8 секунд, нащупайте пальцами твердую поверхность органа и начните надавливать на него (рис. 6.31). Затем вдохните без выпячивания живота и продолжайте дышать ровно на протяжении
всего
масса-

жа. Массируйте поджелудочную железу около минуты. Сделайте короткий перерыв и повторите упражнение 3-5 раз.



Рис. 6.31. Упражнение 1: надавите рукой на область чуть ниже правого подреберья

Упражнение 2

Теннисный мяч положите в махровый носок, вывернутый наизнанку, и возьмите в правую руку. Левую руку положите на левое подреберье и плотно прижмите к телу. На выдохе втяните живот и начните делать мячом прокручивающие движения в области под левой рукой в направлении вверх (к ребрам), максимально усиливая нажим во время задержки дыхания (рис. 6.32). На вдохе ослабляйте нажим.



Рис. 6.32. Упражнение 2: делайте мячом прокручивающие движения

Это упражнение следует выполнять при повышенном содержании

сахара в крови. Переходим к массажу почек.

МАССАЖ ПОЧЕК

Не всем органам, расположенным в брюшной полости, повезло работать в паре. Но почки вполне могут этим похвастаться, поскольку их две — левая и правая. Вместе они выполняют в организме важнейшие функции, ни на секунду не останавливаясь, чтобы передохнуть.

Вопреки распространенному мнению, почки в организме человека размещаются достаточно высоко. Они расположены по обеим сторонам позвоночного столба на уровне 11-го грудного и 3-го поясничного позвонков. Правая почка находится несколько ниже левой, поскольку сверху ее чуть вытесняет печень, но благодаря этому обстоятельству ее легко найти. Внешне почки напоминают огромные бобы длиной 10-12 см, шириной 5-6 см и толщиной 3 см. Масса почки взрослого человека составляет около 250 г. На рис. 6.33 можно рассмотреть общую схему женской мочеполовой системы.

Верхняя часть почки покрыта плотной, упругой тканью — паренхимой, которая, словно чехол, окружает тело органа. Она достаточно крепкая, но, даже несмотря на это, почки — орган нежный и уязвимый.

Почки обильно снабжаются кровью. В течение 1 минуты через почечную артерию проходит литр крови и столько же выходит обратно через почечную вену. Таким образом, за 5 минут через почки проходит вся имеющаяся у нас в организме кровь, основательно очищаясь при этом. Затем из мочевого пузыря выводятся лишние гормоны и химические вещества, ранее содержащиеся в кровеносной и лимфатической системах. Следовательно, моча — это, по сути, отработанные кровь и лимфа.

В течение суток почки выделяют около 1-1,5 л мочи, хотя эта величина может существенно варьироваться. Например, если потребление воды ограничено, почки будут сохранять ее в организме и как можно меньше использовать для образования мочи. Тогда объем мочи может сократиться до 300 мл в день, а концентрация выводимых продуктов, соответственно, увеличится. Выработка

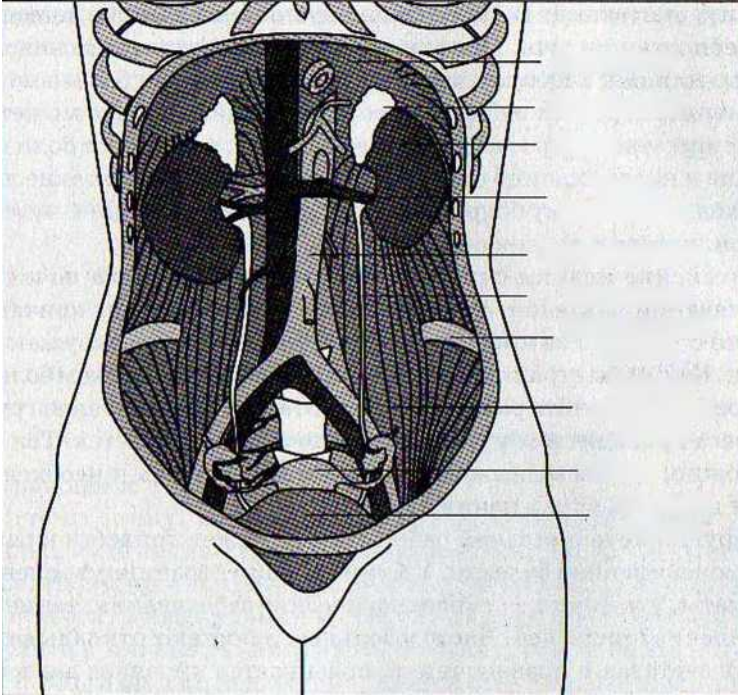


Рис. 6.33. Схема женской мочеполовой системы

мочи регулируется антидиуретическим гормоном, называемым также вазопрессином. Его выделяет задняя часть гипофиза головного мозга.

Образование мочи — одна из важнейших функций почек, которая способствует поддержанию постоянной внутренней среды организма (гомеостаза), а также регуляции водно-солевого баланса, кислотно-щелочного равновесия, азотного обмена, уровней артериального давления и эритропоэза, процессов свертывания крови. Выделительная функция почек заключается в том, чтобы вывести из организма чужеродные вещества и вредные продукты обмена. Кроме того, почки вырабатывают ренин, кинины, простагландины, эритропоэтины, урокиназы и другие активные вещества, влияющие на деятельность различных органов.

Люди, страдающие почечными заболеваниями, быстро утомляются, у них ухудшается концентрация внимания. Руки и ноги мерзнут и отекают. Во всем теле ощущается тяжесть, возникает потребность прилечь. Появляются частые позывы к мочеиспусканию или же,

наоборот, оно становится редким и болезненным. У больных портятся зубы, быстро устают глаза и даже может начать снижаться острота зрения, падает слух, возникают боли в пояснице и коленях, лицо становится отечным. Нередко такие люди переходят к ночному бодрствованию, в то время как днем чувствуют сонливость и упадок сил.

Китайские медики считают, что увеличение числа почечных заболеваний связано с современными технологиями, причем не только с теми, из-за которых ухудшается состояние окружающей среды. Каким бы странным это ни показалось, виновником болезни запросто может стать работа за компьютером: чрезмерная нагрузка на глаза приводит к тому, что функция почек снижается. Так что, возможно, одним массажем почек вам не обойтись и необходимо будет добавить упражнения для глаз.

Нарушение нормальной работы почек может привести к развитию мочекаменной болезни. У мужчин может возникнуть аденома простаты, у женщин — гинекологические заболевания, такие как воспаление придатков. Часто у больных начинают откладываться соли в суставах и позвоночнике, повышается кровяное давление. Нередко проблемы с почками сопровождаются анемией, другими заболеваниями крови, снижением половой активности, отравлением организма и еще сотней неприятностей, вплоть до бездетности.

Все вышесказанное объясняет, почему почкам следует уделять особое внимание при выполнении массажного комплекса. Более того, упражнения не только благотворно повлияют на почки, но и будут стимулировать деятельность надпочечников.

Несмотря на то что почки находятся в спинной области поясницы, их массаж можно производить со стороны живота. Добраться до почек через переднюю стенку брюшной полости не так уж легко, и, чтобы выяснить точное место их расположения, не помешает пройти дополнительное обследование.

Приведенные ниже упражнения способствуют как поднятию органа при опущении, так и улучшению его деятельности, а кроме того, облегчают состояние больного при выходе песка или камней. Все массажные приемы следует выполнять в зонах, отмеченных на рис. 6.34: стрелки показывают направление движений. Прежде

чем приступить к выполнению упражнений, внимательно посмотрите, как это делает тренер в видеоуроке.

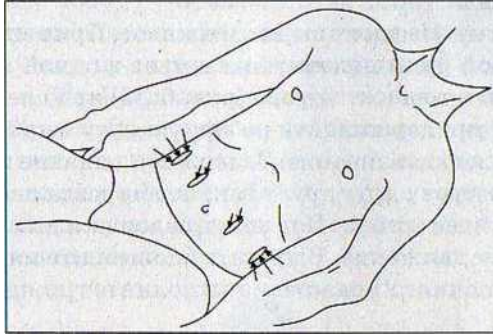


Рис. 6.34. Зоны проведения массажа почек

Упражнение 1

Лягте на спину, ноги согните в коленях, под голову для удобства положите валик или маленькую подушку. На вдохе выпятите живот. На выдохе вытолкните весь воздух из легких и подтяните живот вверх. Указательные и средние пальцы обеих рук глубоко погрузите в мягкие ткани живота в точках, ближайших к пупку (рис. 6.35). Задержите дыхание, нащупайте твердый край почки и медленно сдвигайте ее вверх. На вдохе уберите пальцы. Повторите 3-6 раз. Выполняйте этот прием не чаще 1 раза в 3 дня.

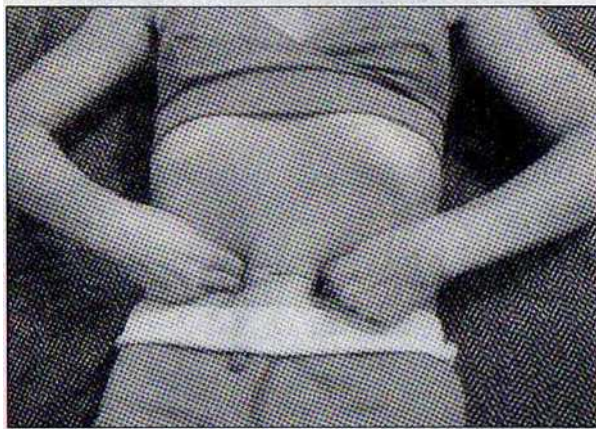


Рис. 6.35. Упражнение 1: указательными и средними пальцами обеих рук сдвигайте почку вверх

Описанное упражнение уменьшит отечность тела и снимет утомляемость при дисфункции почек.

Упражнение 2

Лягте на спину. На вдохе выпятите живот. При выдохе четырьмя пальцами одной руки надавите на живот в одной из самых удаленных от пупка точек — справа (рис. 6.36) или слева (рис. 6.37). Другой рукой придерживайте реберную дугу с той стороны, где осуществляется надавливание. Задержите дыхание и начните смещать руки навстречу друг другу так, чтобы создать воронкообразное давление в зоне органа. Под конец задержки дыхания сделайте встряхивающее движение. Вдохните и повторите массажный прием для другой почки. Упражнение выполните трижды для каждой из почек.

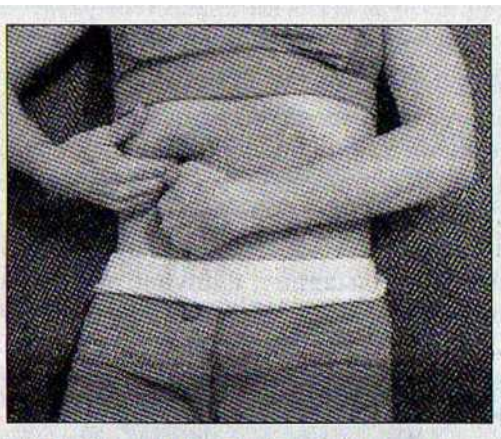


Рис. 6.36. Упражнение 2: массируем правую почку



Рис. 6.37. Упражнение 2: массируем левую почку

Упражнение 3

Сядьте на стул лицом к спинке. На спинку положите подушку и упритесь в нее лбом. Руки заведите за спину и большими пальцами

надавите на область крестца — это уровень 12-го грудного и 1-го поясничного позвонков (обычно у людей в этом месте есть ямочки) (рис. 6.38). Вы должны почувствовать что-то вроде электрического разряда. Преодолевая неприятные ощущения, массируйте эту область в направлении боков растягивающими и круговыми движениями пальцев. Делайте это в течение нескольких минут, ровно дыша носом. При нарушенной функции почек выполняйте упражнение ежедневно.

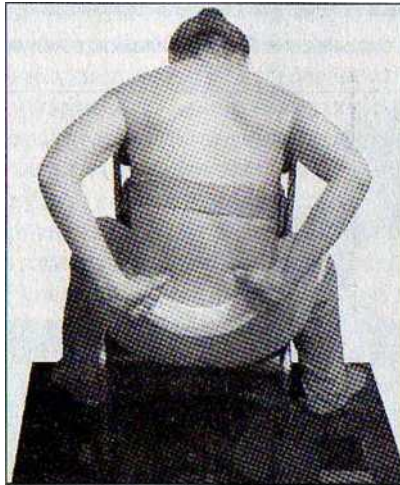


Рис. 6.38. Упражнение 3: надавите пальцами на область крестца

Упражнение 4

Лягте на спину, подтяните колени к груди, с силой обхватите их руками, спина при этом должна быть плотно прижата к поверхности. В таком положении опишите тазом 8 кругов в левую сторону (рис. 6.39), а затем — 8 кругов в правую (рис. 6.40). Трижды повторите упражнение в каждую сторону, помогая себе руками. Выполняйте ежедневно. Это упражнение хорошо массирует почки при почечной дисфункции и коликах.

Несмотря на рекомендации диетологов пить не менее 2 литров жидкости в день, при заболеваниях почек эту норму необходимо уменьшить, предварительно проконсультировавшись с врачом.



Рис. 6.39. Упражнение 4, выполняемое в левую сторону

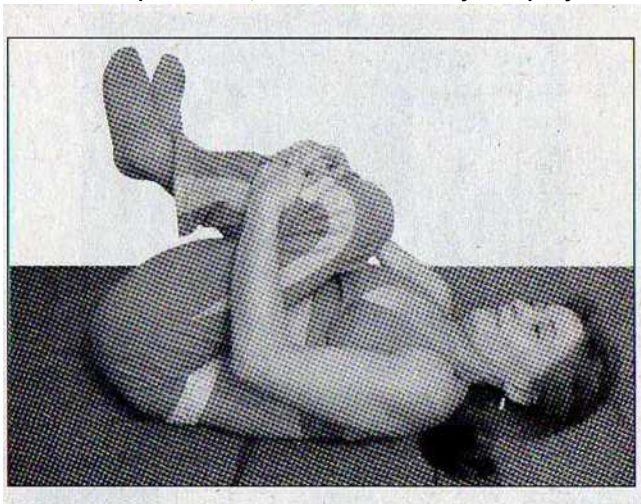


Рис. 6.40. Упражнение 4, выполняемое в правую сторону

Несколько слов скажу о противопоказаниях. Нельзя массировать почки во время обострения заболеваний, а также при наличии крупных камней, поскольку при массаже их положение может измениться так, что они перекроют каналы мочеиспускания. В последнем случае перед началом занятий нужно пройти курс ультразвукового лечения, при котором камни дробятся и затем выводятся из почек в виде песка. Но такое лечение должен назначать врач, предварительно проведя необходимые исследования, чтобы доказать наличие в почках камней и определить места их дислокации.

МАССАЖ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРИ МАСТОПАТИИ

Испокон веков поэты восторженно воспевали женские прелести: начинали от взмаха соболиных бровей и изгиба пухлых губ, а затем плавно спускались к белоснежной груди, где скрываются и сердце, и душа, и девичье томление...

Эта часть женского тела — одинаково необходимая и незаменимая независимо от того, идет ли речь о соблазнении представителей противоположного пола или о продолжении рода и вскармливании младенцев — всегда волновала мужскую половину человечества. И в современном мире ничего не изменилось. Возможно, причина такого интереса заключается в том, что материнская грудь — самый важный объект окружающего мира в жизни новорожденного, для которого она является гарантией жизни и здоровья.

Мужчины считают женскую грудь чрезвычайно привлекательной. В их глазах именно она символизирует истинную сексуальность женщин. И представительницы прекрасного пола всю этим пользуются, благо мода позволяет: достаточно надеть обтягивающий топ или легкую блузку, соблазнительно приоткрывающую грудь, и пылкие мужские взгляды обольстительнице обеспечены.

Однако на протяжении истории человечества мода диктовала не только фасоны одежды, но и размеры груди и даже отношение к ней. К примеру, женщины Японии туго перематывали грудь, и именно маленькая грудь считалась верхом красоты у гейш. Европейцы же всегда тяготели к затянутой в корсеты осиной талии и пышной груди. Амазонки удаляли одну грудь, чтобы удобнее было стрелять из лука. Так или иначе, женской груди всегда уделялось повышенное внимание.

То же самое наблюдается и сейчас. Модельеры неустанно придумывают новые формы белья, автомобилестроительные концерны создают современные автомобили с удобными женскими ремнями безопасности, косметологи разрабатывают новые кремы, поддерживающие и сохраняющие красоту груди, пластические хирурги — новые виды операций, позволяющие эту красоту обрести, фармакологи — новые эффективные лекарства.

Интересные факты о груди

- 1889 год. Произведена первая в истории процедура по улучшению формы груди с помощью парафиновой инъекции.
- 1913 год. Американка Мери Фелпс Джейкоб изготавливает первый бюстгальтер из двух связанных между собой носовых платков и называет его «брасьер» (от франц. bras — «рука»).
- 1964 год. В американском городе Мичиган компанией «Дай Корнинг» разработан первый силиконовый имплантат для груди.

- 1994 год. Ева Герцигова становится моделью первой величины, показавшись в «вандербра». Теперь благодаря изобретению нового типа бюстгальтера женщина может выглядеть ослепительно независимо от размера и формы груди.
- 2000 год. Приказ по американской армии обязует суперинтендантов предоставлять бесплатные имплантаты всем женщинам, находящимся на военной службе. Всего за три года армейские врачи произвели 500 операций по увеличению груди.
- 2009 год. Российские ученые института биологии гена выяснили, что молоко мыши практически идентично по составу грудному молоку женщины и содержит лактоферрин.

К сожалению, не только стремление достичь идеала красоты заставляет современную женщину уделять пристальное внимание своей груди. Проблемы, возникающие с молочной железой, зачастую очень серьезны.

Согласно медицинским данным при врачебном осмотре заболевания груди выявляются у 30-40 % женщин. При проведении же детального освидетельствования грудной железы с помощью рентгенографии и гистологических исследований почти у 80 % женщин можно обнаружить различного рода патологии.

С молочной железой может случиться множество неприятностей, начиная от мастита, или воспаления молочной железы, и масталгии, или боли в молочной железе в период ПМС (предменструального синдрома). Наиболее часто заболевания груди диагностируются у женщин в возрасте 40-50 лет (в период климакса).

Специалисты-маммологи полагают, что зачастую всему виной оказывается механическое воздействие на грудь — тесные и неудобные бюстгальтеры. В подтверждение своей теории они приводят все тех же японок. Статистика подтверждает, что японские женщины намного реже заболевают раком молочной железы из-за того, что в Японии не принято носить бюстгальтер. В последнее время немецкие медики также стали поддерживать эту теорию. Они доказали, что чем позже женщина наденет бюстгальтер, тем здоровее будут ее молочные железы. Особенно опасно ношение тесного белья в подростковом возрасте, когда грудь формируется.

Именно среди юных любительниц этого предмета гардероба регистрируется впоследствии высокий уровень заболеваемости раком молочной железы.

Психологи обращают внимание еще на один фактор, которому подвержены практически все современные женщины, — стресс. Иными словами, ни одна из представительниц прекрасного пола не

застрахована от вероятности заболевания просто потому, что живет в эпоху ускоренного прогресса.

Приведу список (надо сказать, весьма внушительный) основных причин заболевания молочной железы:

- генетическая предрасположенность;
- нарушения репродуктивной функции (невынашивание беременности, бесплодие);
- воспалительные заболевания органов малого таза;
- раннее (до 12 лет) или позднее (после 16 лет) начало менструаций;
- ранний климакс (до 35 лет);
- поздние первые роды (после 35 лет);
- отсутствие грудного вскармливания;
- бесконтрольное применение гормональных лекарств;
- малоподвижный образ жизни;
- употребление слишком калорийной и жирной пищи;
- травмы молочных желез;
- любовь к загару;
- злоупотребление алкоголем, курение.

Каждой женщине необходимо знать о симптомах, появление которых должно всерьез ее насторожить. Таким тревожным звоночком является мастопатия.

Мастопатия (от греч. *mastos* — «грудь» и *pathos* — «страдание, болезнь») — доброкачественное заболевание молочной железы, характеризующееся патологическим разрастанием ее тканей. Сопровождается болью, а иногда и патологической секрецией. В основе развития мастопатии лежат нарушения репродуктивной функции и сексуальной жизни.

Первые признаки мастопатии — напряжение и слегка болезненные ощущения в груди (масталгия) перед менструацией. Это связано с задержкой жидкости в молочной железе, что обусловлено увеличением в этот период количества прогестерона. На этой стадии уже могут возникать незначительные диффузные изменения в виде мелких узелков в тканях груди.

Мастопатия зачастую является предшественницей онкологических заболеваний, приводящих к печальным итогам. Но этих последствий можно избежать, если начать серьезно относиться к собственному здоровью на ранних стадиях развития болезни.

Ознакомление со строением молочной железы позволит лучше понять, как именно и на какие участки мы воздействуем, выполняя массаж (рис. 6.41).

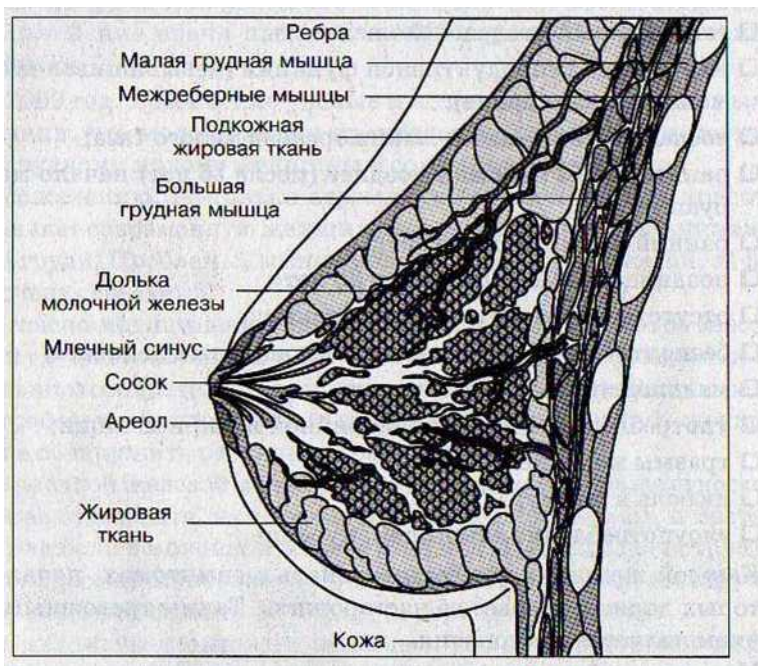


Рис. 6.41. Строение молочной железы

К числу действенных профилактических и лечебных методов, позволяющих предотвратить развитие тяжелых заболеваний, относится массаж. Он проводится один или два раза в день: утром и вечером. Однако прежде, чем проводить рекомендуемый массаж, необходимо проконсультироваться с врачом, а также пройти соответствующее медицинское обследование. Если начать массировать не воспалившийся узел, а опухолевое образование, то последствия могут быть непредсказуемы.

Упражнение 1

Перед основным упражнением сделайте массаж в душе. Сильной струей теплой воды помассируйте грудь, особенно в местах, где имеются узелки и уплотнения. Движения должны быть круговыми и направленными снизу вверх. Сделайте как минимум по 10 кругов для каждой груди. Старайтесь избегать давления на соски и околососковую зону. Плавно направляйте струю вверх, а затем двигайтесь к подмышечным впадинам и опять возвращайтесь непосредственно к массажу груди.

Упражнение 2

Ватной палочкой нанесите на грудь йодную сетку либо капните на

ладонь, которой будете выполнять массаж, 2-3 капли масла лимона, эвкалипта, календулы, розы или сосны.

Основанием ладони руки, находящейся со стороны груди, в которой есть болезненное уплотнение, делайте надавливающие движения в области уплотнения (рис. 6.42).

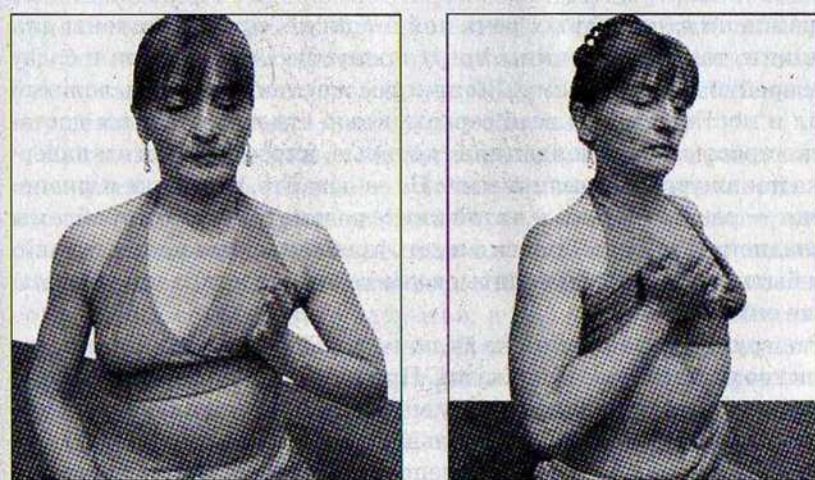


Рис. 6.42. Упражнение 2: делайте надавливающие движения в области уплотнения

Массируйте одну точку в течение 1,5-2 минуты, после чего чуть переместите руку так, чтобы в итоге как следует поработать над всей молочной железой.

Глава 7

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Наше тело все время говорит
с нами. Если бы мы только нашли время
его послушать!

Л. Хей

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЖЕНСКИХ ИНТИМНЫХ МЫШЦ

Упражнения, о которых речь пойдет ниже, предназначены для женщин, так что мужчины могут пропустить этот раздел и сразу же перейти к следующему. Женщинам же стоит откинуть ложный стыд и постараться со всей серьезностью отнестись к этим достаточно простым рекомендациям, которые, впрочем, многим наверняка покажутся неприличными. Не забывайте, что этика и физиология — разные науки, и в этой книге рассматриваются проблемы последней. К тому же болеть и иметь проблемы куда неприличней, чем быть здоровой, управлять своим телом и доставлять удовольствие себе и мужчине.

Эта группа упражнений не включена в видеокурс, так как большинство из них сложно показать. При их выполнении необходимо напрягать определенную группу мышц, и по описанию вы вполне сможете сделать это самостоятельно.

Однако прежде, чем перейти непосредственно к самим упражнениям, попробуем разобраться, так ли уж они необходимы. Маленькая девочка рождается со слабыми мышцами влагалища, которые развиваются и тренируются при мочеиспускании. В дальнейшем они испытывают только пассивные нагрузки, за исключением тех редких случаев, когда женщина самостоятельно увлекается подобными практиками. А стоило бы заниматься всем, причем начиная с подросткового возраста. Идеальным вариантом было бы знакомить девочек с такими упражнениями еще в школе, когда дети проводят много времени, неподвижно сидя за партой.

О том, насколько важно правильное развитие интимных мышц у будущей женщины, не приходится говорить. Оно позволяет предотвратить тяжелые травматичные роды (как для ребенка, так и для матери), а также несовместимость с партнером в сексуальном аспекте.

Таким образом, тренировка женских интимных мышц — это гарантия семейного счастья и основательная подготовка к безболезненным естественным родам. На вопросах забываемо яркой сексуальной жизни мы с вами останавливаться не будем. Лучше поговорим о проблемах со здоровьем — о столь частых застойных явлениях в органах малого таза, ведущих к многочисленным воспалительным процессам. Специальная гимнастика улучшает кровообращение, тем самым способствуя профилактике заболеваний матки.

Самомассаж улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость женского организма к инфекциям. В ходе упражнений выявляются возможные проблемы с маткой, в частности загибы шейки. Более того, такие занятия решают вопросы, которые возникают у многих женщин после родов, например помогают избавиться от опущения и выпадения матки, прямой кишки и т. п.

Как и остальные виды самомассажа, умение тренировать женские интимные мышцы дошло до нас из глубокой древности. Известно, что уже в Древнем Китае среди наложниц императора были жрицы любви, которые отличались от других девушек своим умением управлять интимными мышцами, правда, не с целью сохранения собственного здоровья, а для того, чтобы доставить императору особое наслаждение. Для тренировки женщины использовали каменные или деревянные яйца, которые перед введением прогревали в теплом молоке. Девочки, отобранные для такой службы, занимались этим по 20-30 минут каждый день начиная с семилетнего возраста.

Подобные практики издавна существовали и в Индии, описаны они в известнейшем трактате о любви — «Камасутре». В наши дни многие женщины в странах Азии обучаются этому особому умению наряду с танцем живота. Так, считается, что истинная женщина, достигшая вершин мастерства, может без малейшего движения доставить и мужчине, и себе неземное удовольствие. Традиционная европейская медицина признала пользу подобных занятий только в середине XX века, когда гинеколог Арнольд Кегель начал лечить женщин от недержания мочи после родов.

Прежде чем начать занятия, при очередном посещении туалета попробуйте несколько раз задержать или усилить струю мочи. Именно мышцы, с помощью которых вы это сделали, впоследствии будут участвовать в работе. Постарайтесь запомнить, где они находятся.

Хочу также рассказать вам о некоторых тонкостях, которые следует иметь в виду во время занятий.

- Вы должны полностью расслабиться, когда будете делать упражнения: сжимаются только внутренние мышцы таза, а все остальные мышцы тела и лица не принимают участия в этом процессе.
- Чтобы добиться результатов, необходимо напрягать мышцы, преодолевая сопротивление. Поэтому тренировка мышц в другое время, кроме занятий, малоэффективна.
- На первом занятии каждое упражнение нужно выполнить по 5 раз. Чтобы добиться результатов, следует тренироваться ежедневно, при этом повторяя каждое упражнение на один раз больше, чем накануне. Эффект появится, когда вы достигнете отметки 300.
- Не стоит заниматься гимнастикой во время менструации. Это период отдыха и самоочистения организма — втягивающие движения могут навредить вашему здоровью.
- Не выполняйте упражнения во время беременности и после хирургических вмешательств до полного заживления ран.
- Если для создания сопротивления предполагается введение во влагалище вспомогательного предмета, на него можно надеть презерватив, при условии что у вас нет аллергической реакции на латекс. Но я бы все же рекомендовала просто вымыть с мылом в теплой воде предметы, с которыми вы будете работать. Тем более что эти вещи предназначены для индивидуального использования, как белье или зубная щетка.

Упражнение 1

Присядьте на корточки, при необходимости — у стены. Голову слегка нагните вперед. Такова древняя поза для родов. На выдохе через нос подтяните живот вверх и напрягите мышцы влагалища и ануса. Задержите дыхание на 6-8 секунд. На вдохе расслабьте интимные мышцы и живот. Повторите упражнение 5 раз. С каждым днем увеличивайте нагрузку на один повтор.

Упражнение 2

Лягте на спину. На вдохе напрягите мышцы влагалища, как вы это делаете при мочеиспускании. Вдохните медленно, рывками, на каждом этапе вдоха все больше и больше напрягая мышцы. На выдохе расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз. С каждым днем увеличивайте нагрузку, добавляя один повтор.

Упражнение 3

Возьмите округлый гладкий предмет со шнурком. Тщательно вымойте

его с мылом в теплой воде, чтобы не занести в организм инфекцию (делайте так перед каждым занятием). Теплая вода не только очистит, но и нагреет инородное тело. Подбирать такие шарики следует индивидуально. Размер устанавливается с помощью введенных внутрь влагалища пальцев руки, прижатых друг к другу. Количество пальцев — два, три или четыре — определит диаметр шарика.

На вдохе сожмите введенный во влагалище предмет мышцами и удерживайте его в течение 6-8 секунд. Повторите упражнение 5 раз. С каждым днем увеличивайте нагрузку на один повтор.

Не стоит «бить рекорды» и начинать со сложных упражнений: любые слишком большие нагрузки только навредят. А ведь наша основная задача — оздоровиться. Тренируясь постепенно, мы приведем свое тело в состояние гармонии с миром.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МУЖСКИХ ИНТИМНЫХ МЫШЦ

В Древнем Риме мужчина, принимая присягу или давая клятву, клал руку на мошонку. По всей вероятности, если бы эта традиция сохранилась до наших времен, это казалось бы несколько смешным. И тем не менее такой жест не был случайным. Сейчас его скорее расценили бы как носящий сексуальный подтекст, но в те далекие времена он символизировал продолжение рода и, таким образом, наивысшие возможности здорового и сильного мужчины.

Мне бы искренне хотелось, чтобы каждый мужчина, прочитавший эту книгу и применивший на практике приведенные в данном разделе упражнения, мог почувствовать себя сильным и непобедимым, способным завоевать полмира. Потому что каждый мужчина достоин этого.

К сожалению, здоровье часто не позволяет нам делать то, что хотелось бы. Но не стоит впадать в уныние. От первой до последней страницы эта книга предназначена для того, чтобы каждый читатель смог сохранить или вернуть свое здоровье, а также позволить себе принимать важнейшие жизненные решения, не делая скидку на недуги.

Упражнения для мужских интимных мышц (как и гимнастика для женщин, о которой рассказывалось в предыдущем разделе) не вошли в видеокурс, но вы запросто сможете выполнить их самостоятельно, прочитав подробное описание. Они не представляют собой сложности, однако занятия требуют регулярности. Только ежедневные тренировки приведут к ожидаемым результатам. Вы, конечно, спросите, как скоро это случится? Возможно, уже завтра, а может быть, через месяц или даже

через полгода. Это зависит от вашей проблемы, степени ее запущенности, но прежде всего — от вашего желания изменить положение дел.

Возможно, некоторые мужчины, прочитав название раздела, удивились тому, что у них, оказывается, есть интимные мышцы, для которых к тому же существуют специальные упражнения. Не удивляйтесь. Благодаря этим мышцам можно решить различные проблемы, появляющиеся у мужчин в зрелом возрасте, например вылечить простатит и импотенцию. Впрочем, я бы рекомендовала заниматься этими упражнениями и молодым мужчинам — так они улучшат качество своей интимной жизни, смогут управлять длительностью полового акта и надолго продлят период сексуальной активности.

Ритм жизни современного мужчины достаточно высок: изо дня в день необходимо успевать в самые разные места, подчас находящиеся на большом расстоянии друг от друга, и быстро решать множество вопросов. Но современные средства коммуникации упрощают этот процесс. Можно позвонить по мобильному телефону, отправить письмо по электронной почте или связаться через Интернет с человеком, к которому в прежние времена пришлось бы добираться лично. Даже если и возникает необходимость куда-то поехать, мы передвигаемся, не напрягая физически свое тело: из лифта — в машину, из машины — на эскалатор и т. д.

Вот и получается, что в повседневной жизни мы двигаемся слишком мало. Хорошо, если удастся проходить километр ежедневно, но в основном, конечно же, мы сидим: в машине, автобусе, метро, на рабочем месте... А ведь именно поза «сидя» — главная причина нарушения репродуктивной функции у мужчин. Чем больше вы сидите, тем более вялыми становятся процессы, происходящие в малом тазу. На него действуют сила тяжести, которая тем больше, чем выше масса тела. У сидящего человека максимальная нагрузка приходится на внешние и внутренние органы, расположенные в нижней части туловища. Кровь в этих местах движется медленней, обменные процессы имеют застойный характер, как следствие, нарушаются мочеиспускание и репродуктивная функция. Приемы лечебного самомассажа, безусловно, не заменят утренние пробежки, посещение спортзала или просто более подвижный образ жизни, но помогут привести тело в порядок и вернуть возможность и желание жить активно.

Ниже приведены упражнения, которые доступны любому мужчине независимо от возраста, состояния здоровья или уровня достатка (они не требуют специальных затрат). Главное — заниматься систематически.

Однако не обязательно выполнять все упражнения подряд: некоторые из них следует делать, только если это необходимо.

При выполнении упражнений ориентируйтесь на свои ощущения: боль должна быть терпимой. При этом движения не должны быть резкими и травмирующими. Начав заниматься, вы быстро научитесь прислушиваться к своему телу и определять, какой нагрузки на интимные мышцы будет достаточно.

Упражнение 1

Перед мочеиспусканием сделайте глубокий вдох носом, резкий выдох ртом, подтяните живот вверх и начните мочеиспускание, во время которого чередуйте усиление напора с ослаблением и полной задержкой. Количество таких чередований зависит от степени наполненности мочевого пузыря. Выполняйте упражнение как можно чаще.

Упражнение 2

Утром, после первого упражнения, лягте, расслабьтесь и попытайтесь пошевелить penisом, используя только подмышочные мышцы. После этого сожмите сфинктер ануса 10-15 раз. Выполните упражнение 4 раза.

Упражнение 3

Для этого упражнения необходимо приобрести эластичное резиновое массажное кольцо. Его можно купить в специализированных аптеках. Перед массажем вымойте penis и наложите на него паровой компресс с травяным настоем для улучшения микроциркуляции крови в сосудах кожи. Можно использовать любой настой из трав, тонизирующих кожу и подкожные покровы.

Приведу для примера один рецепт. Возьмите по 1 столовой ложке корней окопника, травы череды и листьев крапивы. Залейте смесь крутым кипятком, настаивайте 20 минут. Обмакните кусок тонкой натуральной ткани в теплый настой, отожмите и наложите компресс.

Сняв компресс (настой смывать не нужно), легкими, не сдвигающими кожу движениями смажьте penis массажным маслом. Затем наденьте на penis эластичное кольцо и прокатывайте его взад-вперед до тех пор, пока не возникнет ощущение тепла. Выполняйте упражнение ежедневно в течение 15-20 дней.

Упражнение 4

Подготовьте резиновую перчатку и вазелин. Лягте на правый бок, колени подтяните к груди или примите коленно-локтевую позу с легким прогибом спины, чтобы мышцы тазового дна расслабились и легче было достичь пальцем верхнего полюса предстательной железы. Большой палец правой руки, одетой в перчатку и смазанной вазелином, введите в задний проход. На глубине 4-5 см от входа через стенку прямой кишки нащупайте нижний полюс предстательной железы. Находить места,

нуждающиеся в массаже, вам поможет болезненность, а также уплотнения.

С помощью большого пальца линейными движениями плавно массируйте уплотненные участки или просто надавливайте на них и отпускайте. Продолжайте массаж в течение минуты. Заканчивайте его плавным надавливанием на область центральной борозды в направлении сверху вниз.

На протяжении первой недели выполняйте упражнение каждый день, на следующей неделе — через день, затем — через 2 дня и так по убывающей.

Это упражнение помогает при простатите и способствует повышению потенции. Особенно хорошо оно действует в комплексе с предыдущими массажными приемами.

Помните, что это упражнение нельзя выполнять при острых воспалительных процессах, свежих послеоперационных ранах, инфекционных заболеваниях, тромбозах. Поэтому, прежде чем приступить к занятиям, обязательно пройдите медицинское обследование и убедитесь, что никаких противопоказаний у вас нет. Лучше всего дополнительно проконсультироваться с терапевтом.

Упражнение при отеке яичка

Легкими поглаживающими и растирающими движениями массируйте верхний полюс яичка. От верхнего полюса продвигайтесь до пахового кольца, совершая круговые движения. Потом надавливающими движениями массируйте придаток в направлении от его головки к хвосту. После этого массируйте семенной канатик в течение 2 минут. Упражнение выполняйте ежедневно по мере необходимости.

Все эти упражнения высокоэффективны, особенно в сочетании с массажем других внутренних органов. Занимаясь комплексно, вы, во-первых, регулируете работу всего организма и, во-вторых, непосредственно решаете проблемы репродуктивной системы.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Наш организм поистине поразителен. Чем больше узнаю о его строении, о различных системах органов и об их взаимодействии, тем сильнее восхищаюсь замыслом творца. Человеческое тело ежедневно подвергается бесчисленным опасностям, о большинстве из которых мы даже не догадываемся. Тем не менее наш, на первый взгляд, такой хрупкий организм обладает невероятной способностью к развитию и самовосстановлению и умеет приспосабливаться к разным условиям существования. Мудрая природа заранее позаботилась об этом и

наделила человека специальными системами, главное предназначение которых — охранять все остальные органы от неблагоприятных воздействий.

Одна из таких сложнейших, но необходимых систем — иммунная система, которая призвана защищать организм от чужеродного влияния: бактерий, вирусов, вырабатываемых ими токсинов и т. д. Иммунная система обороняет человека, как от внешних угроз, так и от внутренних.

Иммунитет словно пограничник, которому каждая клетка должна доказать, что она принадлежит этому организму и не собирается причинять ему вред. Иммунная система в состоянии выявлять поврежденные, инфицированные, раковые клетки и успешно бороться с ними.

К иммунной системе относится множество разнородных элементов: вилочковая железа, костный мозг, селезенка, лимфатические узлы и др., которые могли бы существовать отдельно, но объединились в своеобразный дружественный союз, чья основная цель — производство лимфоцитов.

Каждый из перечисленных органов выполняет свою задачу. Так, в селезенке происходит синтез антител. Лимфатические узлы контролируют соответствующие участки организма и осуществляют быстрое реагирование на возможное вторжение чужеродных объектов. Лимфоциты продвигаются с током крови и лимфы. Кроме того, лимфа участвует в очищении всех органов и тканей.

Однако защитные системы не ограничиваются вышеназванными органами. Например, здоровые и неповрежденные кожа и слизистые оболочки препятствуют проникновению внутрь организма большинства микроорганизмов. Молочная кислота пота и секрет сальных желез оказывают бактерицидное действие. Слезы защищают глаза, слюна — слизистую рта а соляная кислота — стенки желудка. Естественная микрофлора желудочно-кишечного тракта успешно уничтожает болезнетворные микробы, поступающие с едой. Моча обладает повышенной кислотностью — немногие микроорганизмы способны выжить в такой среде.

ПРИМЕЧАНИЕ

В последнее время ученые все чаще говорят о принадлежности аппендикса к иммунной системе. Было обследовано 1000 пациентов с удаленным аппендиксом и такое же количество пациентов, у которых он был на месте. Результаты оказались впечатляющими: у пациентов из первой группы иммунитет постоянно ослаб-

ляется под воздействием незначительных факторов, тогда как сопротивляемость инфекциям у обследуемых из второй группы остается на высоте.

Если говорить в общем и целом, главная задача иммунной системы — сохранять стабильность внутренней среды организма.

Причин снижения иммунитета так много, что проще было бы сказать, какие факторы на него не влияют. Иммунная система чутко реагирует:

- на радиоактивное, химическое и токсическое воздействие;
- плохое питание, в том числе на голодания и модные диеты;
- прием медикаментозных препаратов, особенно длительный;
- травмы, сопровождающиеся повреждениями мягких тканей, костей и внутренних органов;
- хирургические вмешательства;
- частые вирусные заболевания.

Этот список можно продолжать до бесконечности. Низкий иммунитет даже передается по наследству! Я уже не говорю о стрессе и об эмоциональной подавленности. Наверняка вы не раз замечали: стоит только поссориться с дорогим вам человеком, получить несправедливый нагоняй от начальства или усиленно поволноваться по поводу и без, как тут же подхватываешь простуду или «умираешь» от головной боли.

Что поделаешь, так мы устроены: самочувствие человека почему-то очень зависит от эмоций. Каждого из нас можно как «убить» одним взглядом, так и «вернуть к жизни» добрым словом. Тревога, страх, переживания, отчаяние мгновенно пробивают невидимую защиту иммунитета, а враждебные нам микроорганизмы только этого и ждут.

Таким образом, иммунная система не справляется и с внешней атакой, и с внутренними проблемами одновременно. А мы к тому же сами ей мешаем: регулярно ослабляем организм и пренебрежительно относимся к собственному здоровью. В результате возникает иммунодефицит.

Оговорюсь, что на повышение иммунитета, который во многом зависит от стабильной работы внутренних органов, рассчитан весь комплекс самомассажа. А если вы дополнительно начнете пить травяные чаи, то вам не будут страшны резкие похолодания, дожди и слякоть. И, конечно же, вы без потерь перенесете очередную эпидемию гриппа, а также сезонные всплески простудных заболеваний. Неплохо при этом практиковать закаливание — хотя бы принимать контрастный душ или делать холодные обливания. Правда, начинать подобные процедуры необходимо летом.

Однако повысить иммунитет можно, не только массируя брюшную полость и ее органы. Попробуйте регулярно выполнять массаж ладоней и межпальцевого пространства на руках.

Упражнение 1

Широко расставьте пальцы левой руки. Пальцами правой руки крепко возьмитесь за кожу между большим и указательным пальцами, надавите на нее, оттяните и отпустите (рис. 7.1). Затем проделайте то же с кожей между указательным и средним пальцами (рис. 7.2), средним и безымянным пальцами, безымянным пальцем и мизинцем. Поменяйте руки: теперь левой рукой массируйте правую. Повторите упражнение по 4 раза для каждой руки. Выполняйте его ежедневно, а в периоды простуд — и по несколько раз в день.

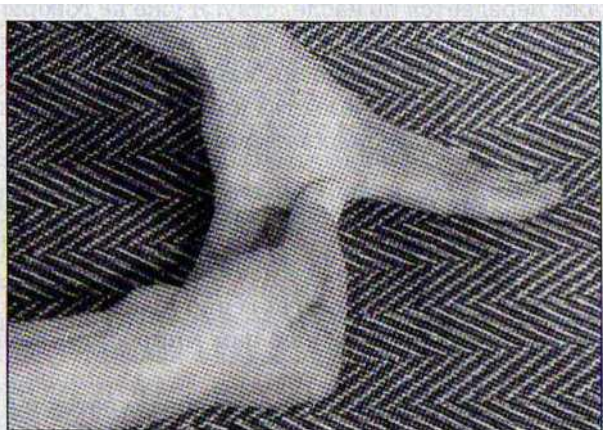


Рис. 7.1. Упражнение 1: массируем кожу между большим и указательным пальцами

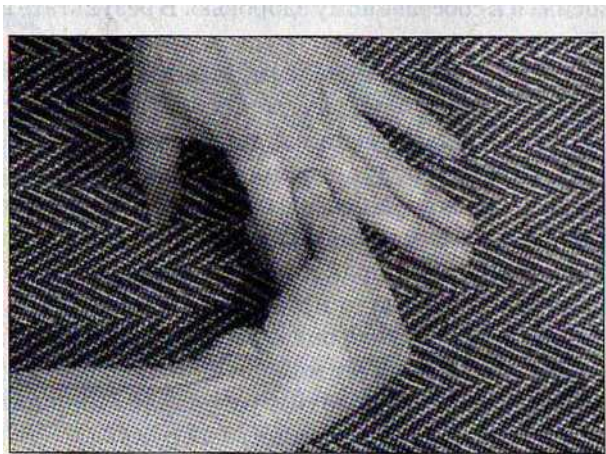


Рис. 7.2. Упражнение 1: массируем кожу между указательным и средним пальцами

Упражнение 2

Внимательно рассмотрите рис.73. На нем показаны зоны ладони руки, которые отвечают за работу того или иного органа.

Надавливая на определенные области ладони пальцем или любым удобным для вас предметом, вы можете воздействовать на соответствующие органы: снять спазм, убрать вздутие, приглушить боль, унять дискомфорт.

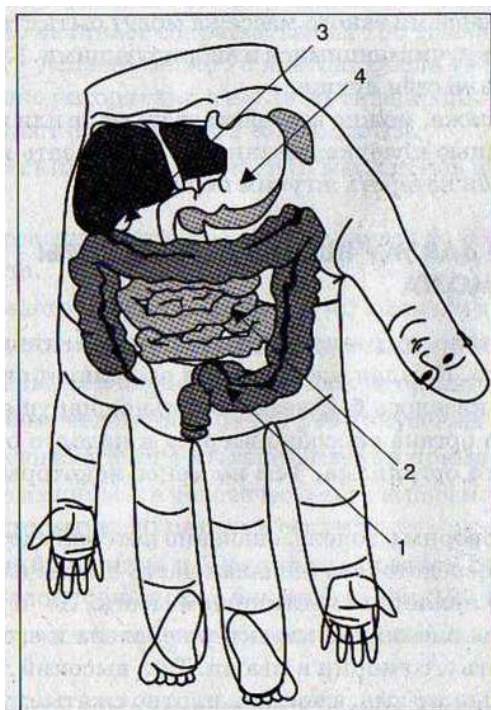


Рис. 7.3. Зоны ладони: 7 — толстый кишечник; 2 — тонкий кишечник; 3 — желчный пузырь; 4 — желудок

Конечно, это что-то вроде обезболивающей таблетки, скорой помощи при неотложной проблеме. С отдельными симптомами такой массаж справится, но говорить о полном излечении не придется. Однако снимать острые состояния ведь тоже чем-то нужно. И поверьте, лучше несколько раз надавить на ту или иную зону ладони, чем нагрузить свой и без того пострадавший организм вредной химией. Ведь лекарства, которые мы часто без лишних раздумий принимаем, например, при печеночных коликах, должны переработаться той же печенью. В итоге мы дополнительно напрягаем больной орган.

Как выполнять это упражнение? Допустим, у вас возникла проблема с желудком. Найдите соответствующее место на ладони, сильно прижмите эту точку пальцем, удерживайте не менее 30 секунд, а затем отпустите. Повторите несколько раз.

Движения во время такого массажа могут быть статичными точечными или вкручивающимися и вибрирующими. Главное, чтобы вы почувствовали себя лучше.

Помимо массажа, можно воздействовать на те или иные участки

ладони с помощью иглоукальвания либо намазать их бальзамом «Звездочка» или натереть жгучим перцем.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Человеческое тело устроено на редкость эффективно: в нем нет ничего лишнего. Каждая клетка в нем выполняет свои функции, и даже самое, казалось бы, незначительное нарушение в работе того или иного органа способно всерьез и надолго отразиться на состоянии всего организма. Тем не менее некоторые части тела важнее других.

Давайте поговорим о голове, значение которой сложно переоценить. На ней сосредоточена большая часть человеческих органов чувств, она же является вмещителем мозга. По чертам и выражению лица мы оцениваем характер человека и его настроение, пытаемся понять его эмоции и мысли. Так, высокий лоб считается признаком большого ума, а тонкие, плотно сжатые губы — скупости. Глаза и вовсе называются зеркалом души. И, видимо, не зря.

Приведу несколько интересных фактов (информация получена из виртуальных источников).

- Дотрагиваться до головы непальцев, индийцев, тайцев и некоторых других азиатов, а также гладить по голове их детей крайне неприлично. По местным канонам, это священная часть тела и прикасаться к ней могут только монахи и родители.
- В среднем длина волос на голове, отращаемых человеком в течение жизни, достигает 725 километров.
- Человеческий мозг генерирует за день больше электрических импульсов, чем все телефоны мира, вместе взятые.
- В головном мозгу человека за одну секунду происходит 100 тысяч химических реакций.
- На момент рождения в мозгу человека существует 14 миллиардов клеток, и число это не увеличивается. Напротив, после 25 лет оно начинает сокращаться на 100 тысяч в день. То есть за минуту умирает около 70 клеток. После 40 лет деградация мозга резко ускоряется, а после 50-ти нейроны (нервные клетки) усыхают и объем мозга сокращается.
- Человеческий глаз различает 10 миллионов цветовых оттенков.
- Мастер-текстильщик способен различать до 100 оттенков черного цвета.
- Во рту человека находится около 40 тысяч бактерий.

- Чихнуть с открытыми глазами еще никому не удалось.
- Самая сильная мышца в человеческом организме — язык.
- В организме человека порядка 2000 вкусовых рецепторов.
- Волос человека толще мыльной пленки примерно в 5000 раз.
- Нервные импульсы в человеческом теле перемещаются со скоростью примерно 90 метров в секунду.
- На голове блондинов и блондинок в среднем по 150 тысяч волос; на голове брюнетов и брюнеток — по 100 тысяч.
- При быстром чтении утомляемость глаз меньше, чем при медленном.

Голова входит в так называемый жизненный треугольник и является его вершиной. Два нижних угла находятся на груди — это легкие и сердце. Все, что касается любой из этих трех зон нашего тела, — жизненно важно.

Запускать болезни, сопровождающиеся воспалительными процессами, в этой зоне особенно опасно, поскольку очень высока вероятность попадания инфекции прямо в сердце и мозг. В итоге какой-нибудь недолеченный пульпит может привести к смерти. А люди, занимающиеся единоборствами, хорошо знают, что на голове и шее есть точки, при воздействии на которые можно лишить человека сознания и даже жизни.

Впрочем, не все так страшно. Нажав на ту или иную точку на голове, можно положительно повлиять на состояние здоровья. Так, растирания и надавливания помогут избавиться от мигреней, снизить внутричерепное давление и даже улучшить зрение или ускорить рост волос. Более того, массаж стимулирует мыслительную деятельность и потому очень полезен для школьников, студентов и людей, занимающихся научной работой.

В 60 % случаев регулярный массаж головы и воротниковой зоны шеи помогает нормализовать давление, устранить симптомы хронической усталости и депрессии, избавиться от головных болей. Массаж благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также на центральную и периферическую нервную систему и опорно-двигательный аппарат, улучшает кровообращение и обмен веществ, устраняет застойные явления. Он также помогает адаптироваться к смене климата и часового пояса, избавиться от шума в ушах и «песка» в глазах.

Нельзя относиться к массажу безалаберно. Например, избавиться от головных болей помогает перевязывание головы. Это безопасный и действенный способ — самочувствие улучшается быстро. Однако я знаю

людей, которые засыпали, так и не сняв повязки. Ни с кем из них не произошло непоправимого несчастья, однако истории известны случаи, когда у пациентов ухудшился слух, начало подергиваться веко и т. п. Поэтому старайтесь подходить к процедуре ответственно. Помните: при массаже вы пережимаете кровеносные сосуды.

Нельзя делать массаж при незаживших ранах, инфицировании грибковыми или лишайными инфекциями, в период химиотерапии, больным шизофренией в период обострения, а также при острых состояниях, связанных с поражением мозга. Люди, страдающие высоким внутричерепным давлением, ушными или носовыми кровотечениями, должны соблюдать осторожность при выполнении массажа.

Упражнение 1

Сядьте, правой ладонью разотрите шею сзади (рис. 7.4). После того как почувствуете тепло в затылке, с силой обхватите пальцами правой руки мягкие ткани затылочной части и оттяните вверх (рис. 7.5). Повторите щипковое движение 5-6 раз. После этого пальцы обеих рук положите во впадины у основания черепа на затылке и при вдохе с силой надавите на них. Смените руку и повторите упражнение.



Рис. 7.4. Упражнение 1:
разотрите шею сзади



Рис. 7.5. Упражнение 1: оттяните
мягкие ткани затылочной части

Упражнение 2

Сядьте в удобную позу. Туго обвяжите голову поясом или ремешком (рис. 7.6). Оставьте повязку на 15-20 минут.



Рис. 7.6. Упражнение 2: туго обвяжите голову поясом

Это упражнение рекомендуется выполнять в реабилитационный период после травм головного мозга, а также при сильных мигренях. Противопоказанием является высокое кровяное давление.

Упражнение 3

Положите правую руку за правое ухо пальцами вниз, а левую руку — на левую лобную часть головы и с силой сожмите голову руками, делая при этом ладонями круговые массирующие движения (рис. 7.7). Массировать голову следует интенсивно, надавливая с двух противоположных сторон. Через минуту поменяйте руки и положите левую руку за левое ухо, а правую — на правую лобную часть головы. Повторите упражнение 3-4 раза.



Рис. 7.7. Упражнение 3: делайте ладонями круговые массирующие движения

Упражнение применяется при реабилитации после сотрясения мозга.

Упражнение 4

Сядьте ровно, расслабьтесь, расстегните тугий воротник. Положите ладони на голову так, чтобы пальцы соединились на макушке, и нежно помассируйте голову во всех направлениях поглаживающими движениями (рис. 7.8). Затем в тех же направлениях помассируйте голову, но уже не ладонями, а кончиками пальцев, кроме большого. Все движения выполняйте сверху вниз, сначала от макушки к затылку, затем к шее, после к ушам и лбу.

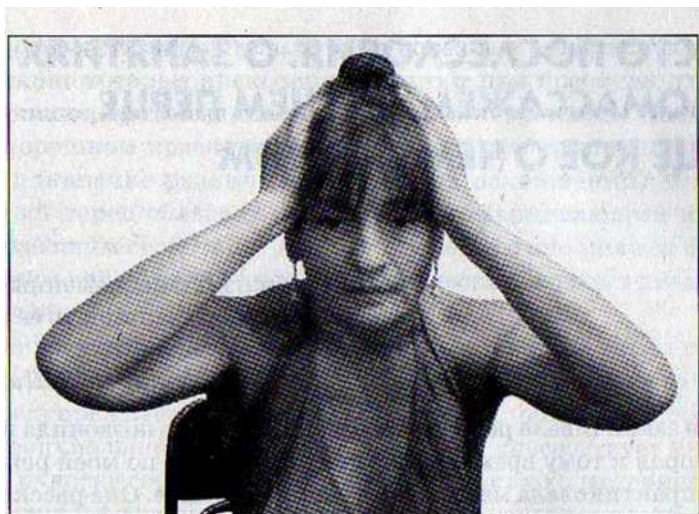


Рис. 7.8. Упражнение 4: массируйте голову поглаживающими движениями

Это упражнение помогает при мигрирующей головной боли.

Упражнение 5

Пальцами разотрите кожу головы, совершая спиралевидные, круговые движения так, чтобы кожа слегка сдвигалась и растягивалась. Затем круговыми движениями разотрите виски.

После этого помассируйте голову ладонями, слегка смещая кожу во время движения.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ. О ЗАНЯТИЯХ САМОМАССАЖЕМ, ЖГУЧЕМ ПЕРЦЕ И ЕЩЕ КОЕ О ЧЕМ ВАЖНОМ

Нам дана жизнь с неизменным
условием храбро защищать ее до по-
следней минуты.

Ч. Диккенс

Когда я заканчивала работу над этой книгой, мне позвонила подруга, которая к тому времени уже полтора месяца по моей рекомендации практиковала массаж внутренних органов. Она рассказала, что замечательно себя чувствует, что наконец-то начала бегать по утрам, хотя в последний раз делала это на уроках физкультуры в школе, и что благодаря массажу даже смогла бросить курить, так как появилось стойкое неприятие сигарет. Нужно заметить, что с незапамятных времен она курила как паровоз — по пачке в день. Отучить ее от этой дурной привычки не удавалось никому, кроме ее детей: она не курила, только когда была беременна и кормила грудью.

Однако меня заинтересовало другое ее заявление. Подруга сказала, что ни с того ни с сего стала в огромном количестве употреблять красный перец. Пожаловалась, что ее муж крутит пальцем у виска по этому поводу, поскольку она ест перец стручками, а дети просто морщатся от блюд, которые мама начала стряпать, так что приходится теперь готовить себе отдельно от семьи.

Я решила разобраться, в чем причина такой перемены, прочла всю литературу о перце, которую нашла, и вот к каким интересным выводам пришла.

Выбор красного перца оказался не случайным. Недаром на Востоке его считают панацеей от всех заболеваний. Он выводит смолы из организма курильщика, обеззараживает и выводит токсины, борется с застарелыми инфекциями (тут нужно добавить, что у моей подруги были серьезные проблемы с лимфоузлами). А недавно ученые доказали, что, кроме согревающего эффекта, красный перец оказывает еще и обезболивающее действие.

Вспомните хотя бы столь популярные в зимнее время перцовые пластыри, которые прекрасно помогают при простуде, ушибах, ревматизме, артритах, болях в мышцах и суставах. Натирание тела порошком красного перца с маслом при гриппе предотвращает появление различных серьезных осложнений. Молотый красный перец обладает потогонным, отхаркивающим и жаропонижающим свойством. Для этих целей его смешивают с медом и принимают по одной чайной ложке несколько раз в день, запивая водой.

Ученые утверждают, что красный стручковый перец следует употреблять в пищу для нормализации мозгового кровообращения. Он предупреждает развитие атеросклероза, облегчает состояние при бронхиальной астме, кашле и ангине, способствует укреплению и очистке сосудов, снижению содержания холестерина в крови, улучшает зрение и участвует в формировании скелета.

Жгучий стручковый перец останавливает рост раковых клеток, особенно полезно его употребление при раке яичников. А еще перец — прекрасное средство для похудения. Он стимулирует кровообращение и обмен веществ, что благотворно сказывается на расщеплении жировых клеток. Перец содержит очень мало углеводов и калорий, способствует выводу накопившихся токсинов из толстой кишки и улучшает работу печени.

Разумеется, организму моей подруги после серьезного комплекса самомассажа требовалось подпитаться чем-нибудь легким и активным, чтобы очистить кишечник и обеззаразить места, где развивались болезненные процессы вследствие застоя жидкостей в тканях. Вот выбор и пал на красный перец.

Смею предположить, что вы столкнетесь с похожей ситуацией. Возможно, вы останетесь равнодушными к перцу, но, как только вы начнете заниматься массажем внутренних органов, ваши вкусы, пристрастия и привычки станут меняться. И это хорошо! Вы вновь обретете себя, хотя со стороны этот процесс порой может выглядеть странным и причудливым. Ведь все уже привыкли к вашим нездоровым наклонностям, лишним килограммам и т. п. И вдруг такие перемены! Конечно, ничего не бывает без причины, но знаете об этом только вы, в то время как окружающие даже не догадываются о том, что именно вы делаете дома сразу после пробуждения, а также перед сном.

При регулярных занятиях мельчайшие изменения постепенно

накапливаются, и на каком-то этапе внезапно происходит качественный скачок: все в один миг замечают, что вы стали другим человеком. Мне понятна реакция мужа моей подруги и ее детей. Жена и мама сбросила вес, сменила привычки и вкусовые предпочтения, похорошела, стала подвижной и жизнерадостной. А ведь прежде это была вялая, уставшая от жизни и забот женщина, которая с трудом находила в себе силы помогать мужу в его бизнесе.

Близкие не всегда радостно воспринимают такие радикальные перемены: вы не только меняетесь сами, но и изменяете мир окружающих вас людей. А это порой дается с большим трудом. Более того, ваш цветущий вид и любовь к жизни могут насторожить знакомых и даже вызвать зависть.

Однако вы должны быть готовы к тому, что перемены неизбежны. И чем больше у вас проблем и болезней, тем грандиозней окажется результат. Вам придется приучить всех к тому, что теперь вы полны сил и здоровья. Ведь вы тоже имеете право на счастье.

Правда, счастье редко дается даром; обычно к нему приходят, хлебнув немало горя и пережив множество мелких неприятностей и серьезных личных катастроф.

Хочу рассказать об одной такой катастрофе с благополучным исходом. Несколько лет назад в приемной врача я познакомилась с красивой интеллигентной женщиной, которая всю жизнь проработала педагогом в школе. Правильная речь, лицо, на котором каждая морщинка словно лучик солнца, — она просто светилась изнутри. Татьяна Ивановна — так звали мою новую знакомую — была уже на пенсии, но все равно не могла оставить школу. Мы разговорились, а на прощание пожелали друг другу всего наилучшего.

Через неделю я вернулась в клинику, чтобы узнать результаты анализов, и вновь увидела Татьяну Ивановну. Мы опять замечательно пообщались, а потом каждая из нас отправилась своей дорогой.

Однако когда через месяц я вернулась в ту же клинику, в ту же приемную, и встретила ожидающую своей очереди Татьяну Ивановну, я поняла, что это судьба. На этот раз я предложила своей новой знакомой вместе зайти в ближайшую кофейню, но она наотрез отказалась и пригласила меня на обед. Я долго отнекивалась, так как не люблю обедать в гостях (с детства осталась привычка есть только то, что мне нравится; кроме того, многих раздражает, когда оставляешь на тарелке то, что другим кажется съедобным). Но перед обаянием этой милой женщины было сложно устоять.

На обед подавались вкуснейшие голубцы и рыба. Когда дело дошло до кофе, хозяйка по славянской традиции решила показать мне свой толстый фотоальбом, заполненный снимками детей, мужа, родителей и ее собственными. Мы листали страницы, я с интересом слушала истории из жизни людей, которых никогда не видела, но при этом заметила одну особенность: на всех фотографиях Татьяне Ивановне было либо меньше тридцати пяти лет, либо больше шестидесяти. Провал длительностью в тридцать лет бросался в глаза.

Преодолев неловкость, я все же спросила, почему так вышло.

Хозяйка сперва замолчала, а потом, тихо рассмеялась, вернулась на несколько страниц назад и ткнула пальцем в фотографию с изображением какой-то старухи, сказав, что это она и есть.

У меня не было слов. Я никак не могла поверить, что эта иссохшая мумия и моя новая знакомая, пышущая здоровьем и жизненной силой, — один и тот же человек. И тогда я услышала ее историю.

Лет в тридцать пять Татьяна Ивановна вдруг начала угасать. Пропал аппетит, стал резко снижаться вес. Появилось равнодушное отношение к жизни, отсутствие какого-либо интереса к работе, мужу и детям. Окружающая действительность перестала быть цветной и яркой. В течение недолгих двух лет муж пытался растормошить супругу, но, не подобрав ключика к этой проблеме, ушел жить к молодой женщине. Дети выросли, стали студентами, разъехались, и Татьяна Ивановна осталась наедине с чувствами вины, страха и озлобленности на мир, в котором жила.

Прошла еще пара лет. Ситуация все ухудшалась. Уже не осталось даже злости. Знакомые и друзья перестали узнавать Татьяну Ивановну. Из пышногрудой эффектной женщины она превратилась в изможденную старуху с почерневшим лицом.

— Представляешь, — рассказывала Татьяна Ивановна, — меня в магазине стали называть бабушкой, а ведь мне еще не было и сорока. Я полностью перестала есть, мне приходилось заставляя себя, чтобы съесть в день ложку гречневой каши. Врачи сказали, что у меня забит камнями желчный пузырь, но ничего сделать нельзя. Камней слишком много, раздробить их не получится, а оперировать противопоказано, так как слабое сердце с врожденным пороком операции не вынесет. В любом случае, я была настолько истощена, что вряд ли кто-нибудь взялся бы меня оперировать.

Все отвернулись от несчастной женщины, и казалось, что надежды больше нет. Татьяну Ивановну спас случай, а именно отсутствие

телефона в квартире. Она зашла к соседке с просьбой вызвать «скорую помощь», а к соседке как раз приехала сестра из Сибири. Она была в годах, но бойкая и с живым умом. Она уложила Татьяну Ивановну на пол, напоила отваром какой-то травы и сказала (говор ее был непривычным для уха), что нечего беспокоить врачей попусту — она сама поможет больной. Дальше она раздела Татьяну Ивановну и, растерев тело ладонями, смазанными жиром с каким-то едким запахом, стала делать надавливания на живот. Хорошенько помассировав все органы брюшной полости, сибирская гостя положила своей пациентке полотенце на живот и поставила кастрюльку с кипящей водой в области печени. Как следует прогрев эту зону, целительница начала вручную изгонять камни из желчного пузыря. Татьяна Ивановна несколько раз теряла сознание. Кричать не могла, так как от истощения не было голоса. Потом обе соседки отвели несчастную в ее квартиру и уложили в постель.

Больная пришла в себя от резкого позыва в уборную. Из организма вместе с желчью в огромном количестве выходили камни. Татьяна Ивановна решила, что настал ее конец, с трудом добралась до кровати и забылась мертвым сном. А утром она проснулась с ощущением невероятного голода.

В этот момент к ней пришла сестра соседки с каким-то травяным чаем в термосе. Она улыбалась, шутила, хвалила Татьяну Ивановну за терпеливость и рассказывала, что у нее пациенты перекусывают ремни из конской кожи и рыдают все без исключения — и мужчины, и женщины, — потому что боль адская. Впрочем, добавила она, если бы Татьяна Ивановна себя не запустила, можно было бы обойтись щадящими процедурами.

Татьяна Ивановна призналась, что у нее было желание ответить своей спасительнице что-нибудь резкое, но голос еще не вернулся.

Так ее отпаивали лечебными отварами и кормили кашами на воде и медом с перемолотым укропным семенем еще неделю. Все это время сестра соседки делала ей интенсивный массаж брюшной полости и учила, как его выполнять самостоятельно, а также приносила травы с рынка и объясняла, как их заваривать и принимать.

— До сих пор жалею, — сокрушалась Татьяна Ивановна, — что я ни имени этой женщины не знаю, ни адреса, ни-че-го! Когда однажды она не пришла ко мне, я к вечеру сама решила заглянуть к цей в гости. Но двери так никто и не открыл. Консьержка сказала, что они уехали. Квартиру потом продали через агентство недвижимости. Так и не

узнала имени своей спасительницы, нет возможности и помолиться за ее благополучие, попросить у Боженьки для нее долгих лет жизни. А я с тех пор как у Христа за пазухой. Врачам ничего рассказывать не стала. Сказала, что вдруг стало лучше. То же самое и детям сказала. Они у меня такие скептики, не поверили бы, решили бы, что рехнулась на почве болезни. А я вот живу и радуюсь. Второй муж на шесть лет моложе меня, сейчас придет — познакомишься...

Я шла домой и думала, что раз не перевелись еще в российской глубинке такие люди, владеющие знанием предков, значит, не все для нас потеряно. Значит, осталась еще надежда на мудрость народную, которая повернее всяких новомодных методик будет, на чудо без побочных эффектов и доказательств с высоких кафедр.

Мазовецкая Виктория Владимировна
**Гимнастика для внутренних органов
(+CD с видеокурсом упражнений)**

Заведующий редакцией
Руководитель проекта Ведущий
редактор Литературный редактор
Художник Корректор Верстка

*А. Буглак
Т. Анищик Н.
Гринчик Ю.
Соболевская С.
Маликова Е.
Павлович Г.
Блиння*

Подписано в печать 25.11.09. Формат 60х88/16. Усл. п. л. 9. Тираж 5000. Заказ 20221.

ООО «Лидер», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 29а.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Отпечатано по технологии СР в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ



ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА «ПИТЕР»
предлагают эксклюзивный ассортимент компьютерной, медицинской,
психологической, экономической и популярной литературы

РОССИЯ

Санкт-Петербург м. «Выборгская», Б. Сампсониевский пр., д. 29а
тел./факс: (812) 703-73-73,703-73-72; e-mail: sales@piter.com

Москва м. «Электrozаводская», Семеновская наб., д. 2/1, корп. 1,6-й этаж
тел./факс: (495) 234-38-15,974-34-50; e-mail: sales@msk.piter.com

Воронеж Ленинский пр., д. 169; тел./факс: (4732) 39-61 -70
e-mail: piterctr@comch.ru

Екатеринбург ул. Бебеля, д. 11а; тел./факс: (343) 378-98-41,378-98-42
e-mail: office@ekat.piter.com

Нижний Новгород ул. Совхозная, д. 13; тел.: (8312) 41 -27-31
e-mail: office@nnov.piter.com

Новосибирск ул. Станционная, д. 36; тел.: (383) 363-01-14
факс: (383) 350-19-79; e-mail: sib@nsk.piter.com

Ростов-на-Дону ул. Ульяновская, д. 26; тел.: (863) 269-91-22,269-91 -30
e-mail: piter-ug@rostov.piter.com

Самара ул. Молодогвардейская, д. 33а; офис 223; тел.: (846) 277-89-79
e-mail: pitvolga@samtel.ru

УКРАИНА

Харьков ул. Суздальские ряды, д. 12, офис 10; тел.: (1038057) 751-10-02
758-41-45; факс: (1038057) 712-27-05; e-mail: piter@kharkov.piter.com

Киев Московский пр., д. 6, корп. 1, офис 33; тел.: (1038044) 490-35-69
факс: (1038044) 490-35-68; e-mail: office@kiev.piter.com

БЕЛАРУСЬ

Минск ул. Притыцкого, д. 34, офис 2; тел./факс: (1037517) 201 -48-77
e-mail: gv@minsk.piter.com

Ищем зарубежных партнеров или посредников, имеющих выход на зарубежный рынок.
Телефон для связи: **(812) 703-73-73. E-mail: fufanov@piter.com**

Издательский дом «Питер» приглашает к сотрудничеству авторов. Обращайтесь по
телефонам: **Санкт-Петербург - (812) 703-73-72, Москва - (495) 974-34-50**

Заказ книг для вузов и библиотек по тел.: (812) 703-73-73.
Специальное предложение - e-mail: kozin@piter.com

Заказ книг по почте: на сайте **www.piter.com**; по тел.: (812) 703-73-74 по ICQ 413763617
