



## Глава 2

# ДРУГИЕ ПРИРОДНЫЕ МЕХАНИЗМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

### Методика импульсного самомассажа

**П**рирода дала человеку замечательный механизм естественной саморегуляции — импульсный самомассаж. Его назначение — адресная поставка питания в органы и мышцы по сигналу головного мозга.

Предположим, человек болен сахарным диабетом, то есть поджелудочная железа производит недостаточно инсулина. Чтобы восстановить функции поджелудочной железы, головной мозг дает сигнал-импульс на дополнительное поступление сахара и жиров. Связанная с поджелудочной железой биологически активная точка начинает импульсировать, вам хочется помассировать это место. При почесывании такой точки в поджелудочную железу поступает необходимое питание, что и обеспечивает нормализацию ее функций.

Таким образом, при импульсном самомассаже питательные вещества направляются именно в те органы, которые испытывают в данный момент потребность в дополнительном сахаре и жирах.

**Импульсный самомассаж** — это легкие поглаживания головы, шеи, рук, ног, груди, спины, живота и других мест на теле. Проще говоря, если где-



то зачесалось или приятно защекало, то следует поглаживать это место до тех пор, пока приятное ощущение не исчезнет. Тогда следует прекратить массаж данного места и перейти к массажу других частей тела. Таким образом вы массируете биологически активные точки тела, связанные с разными органами, и происходит общее оздоровление организма.

Наиболее органично проведение импульсного массажа вашими собственными руками. Вы поглаживаете ладонями и пальцами те или иные места на теле, а там, где зачесалось, почесываете ногтями. Такие движения человек делает ежедневно много раз. Кроме того, можно дополнительно использовать массажную щетку (с металлическими, пластмассовыми или деревянными иголочками) или же любое подручное средство, например, мочалку, полотенце и т. п. (в частности, для массажа спины).

Очень важным является следующее требование. Прикосновение того средства, которое вы используете для массажа, должно быть приятным. В противном случае можно получить обратный результат: вместо оздоровления — рост нервного напряжения и другие отрицательные последствия.

Техника массажа естественная, как в бане: никаких круговых движений — только прямолинейные: справа налево, сверху вниз. При классическом массаже движения совершают к сердцу и лимфатическим узлам, при естественном массаже не существует никаких запретов, вы можете проводить его там, где вам необходимо и приятно (ведь растирая себя в бане мочалкой, вы не думаете о том, где находится сердце или лимфатические узлы).

Не используйте для самомассажа электромассажеры, магнитные и крутящиеся (роликовые) массажеры, а также аппликаторы Кузнецова. Например, аппликаторы Кузнецова действуют на те точки, которые еще не приведены в активность сигналами головного мозга, а это уже вмешательство в обменные процессы, протекающие под контролем центральной нервной системы. В итоге вместо пользы они могут принести вред вашему здоровью.

При массаже ногтями старайтесь ими не скрести, а делать режущие движения. Это особенно важно при очень сильной импульсации — некоторые люди буквально до крови сдирают кожу в местах сильного зуда.

Перед началом импульсного самомассажа необходимо снять одежду. В этом случае массаж будет наиболее эффективным.

Как правило, массаж проводим одной рукой, кроме массажа головы. Голову массируем одновременно двумя руками. Массажные движения должны идти в том направлении, в каком лежат волосы. Точно так же делаете массаж щеткой (как будто расчесываете волосы). При массаже лица обе ладони одновременно движутся от середины лба к вискам, от подбородка к ушам. При массаже лица щеткой делаете движения ото рта сначала в одну сторону, а затем в другую (вы как бы снимаете с лица напряжение). Точно так же массируете лоб: сначала от середины лба в одну сторону, а затем в другую. Уши лучше и удобнее массировать руками, а шею — массажной щеткой.

Направление движений при массаже других частей тела нередко подсказывают растущие на теле



волосы: массируйте «по шерстке», а не против. Так, например, массажные движения на животе лучше делать сверху вниз (так же, как на голове: от макушки вниз). Однако руки, ноги, спину и грудь можно массировать и в том, и в другом направлении. Ступни, ладони, а также пальцы на руках и ногах удобнее массировать руками, хотя некоторые предпочитают использовать массажную щетку.

Особый разговор о массаже гениталий. Помимо обычных привычных для нас почесываний, поглаживаний, которые мы делаем пальцами и ладонями, нужно обратить внимание на определенные особенности. Так, у мужчин массируется только мошонка. Это делается так: ногтем указательного пальца вы давите произвольно на какую-то часть мошонки и делаете режущее движение по мошонке на себя. Почувствовав колющее или режущее ощущение, вы повторяете эти движения до появления нейтрального ощущения: это сигнал, что импульсация в этом месте прекратилась, значит, надо прекратить и массажные движения. Затем вы переходите произвольно на любое другое место на мошонке и все повторяете в том же порядке. Однако если первое же массажное движение на мошонке не вызвало у вас режущего или колющего ощущения, а первоначально было нейтральным — это сигнал отсутствия здесь импульсации, поэтому массаж сразу же прекращается.

Во время массажа мошонки при возникновении естественной потребности вы осуществляете массажные движения указательным пальцем от промежности: таким образом вы осуществляете массаж не только самой мошонки, но и скрытой части

пениса, а также предстательной железы, что имеет большое оздоровительное значение для этих органов. В этой связи следует предостеречь от любых попыток массировать сам пенис: в этом не только нет никакой необходимости, это даже вредно для здоровья. Единственный полезный вариант импульсного массажа пениса — когда его берет руками партнерша: такой массаж приятен и хорошо оздоравливает половую сферу у мужчин.

У женщин массируются не только внешние гениталии, но и внутренние, влагалище, если там появляется зуд. Для этого женщине надо ввести во влагалище палец и сделать соответствующие массажные движения до прекращения зуда. Такой массаж имеет также большое оздоравливающее значение, он способствует излечению разных гинекологических заболеваний. Это подчеркивает оздоравливающее значение секса, когда мужчина в процессе любовных ласк руками, а также пенисом осуществляет массаж женских гениталий.

Если у вас болит какая-то часть тела, например колено, и вам больно к нему прикоснуться, импульсный массаж здесь проводить не нужно. Больное место не следует тереть или как-либо давить на него. Вы осуществляете рыдающее дыхание в сочетании с массажем других частей тела. Не надо забывать о клетках-дублерах: не исключено, что при массаже других частей тела вы массируете и больное место (не непосредственно, а опосредованно), тем самым оздоравливая этот орган.

Правильно используя методику импульсного самомассажа, вы будете постоянно поддерживать



высокий уровень своего здоровья и сможете продлить свою жизнь.

## **Методика естественного ночного отдыха**

Ночной отдых состоит, условно говоря, из органично связанных между собой частей: сна и пробуждения.

Необходимо помнить, что любая «тряпка» на теле во время ночного отдыха (трусы, майка, ночная рубашка и т. д.) — явно неблагоприятный фактор, мешающий эффективному восстановлению сил. Это связано с тем, что одежда гасит и скрадывает импульсацию, не позволяя использовать в полной мере важнейший механизм естественной саморегуляции — импульсный самомассаж.

Когда вы легли в постель, полезно сразу потянуться, если, конечно, имеется желание (**все потягивания в постели делаются на спине**).

После потягивания нужно сесть на постели, ноги опущены на пол. В этом положении вы приступаете к импульсному самомассажу. Легкими поглаживающими движениями рук или массажной щеткой вы проводите массаж разных частей тела: там, где приятно, поглаживаете еще и еще раз, но как только появляется неприятное ощущение, сразу переходите к массажу других частей тела. Массаж можно начинать с любой части тела и продолжать в произвольной последовательности.

Импульсный самомассаж должен обязательно сочетаться с рыдающим дыханием или шумным носовым дыханием. Важно помнить следующее: когда вы проводите массаж, рыдающее дыхание пре-

кращаете и переходите на одно носовое. Причем при массаже не имеет значения, какое у вас сейчас носовое дыхание — правильное или неправильное, иногда дыхание может даже затаиваться, фактически прекращаться. Все это имеет естественный характер и не представляет опасности для здоровья. Вот почему, начав импульсный самомассаж, вы можете совершенно не обращать внимания на свое дыхание (носовое) и даже забыть о нем на время процедуры.

Но вот вы почувствовали, что импульсация нигде больше не появляется и, где бы вы ни прикоснулись к своему телу, везде возникает неприятное ощущение. Тогда, продолжая сидеть, приступайте к рыдающему дыханию или же следите за своим носовым дыханием, помня, что оно должно иметь шумный характер. В этот момент вы можете почувствовать, что кое-где снова появились импульсы, тогда опять переходите к импульсному самомассажу и т. д. Важная особенность: если у вас было рыдающее дыхание, а затем вы решили перейти к импульсному самомассажу, то массаж всегда надо начинать не на вдохе, а во время выдоха или паузы.

При таком чередовании массажа и дыхания время от времени может появляться естественное желание потянуться — тогда ложитесь на спину и энергично потягивайтесь, подняв руки над головой (в момент потягивания рыдающее дыхание сразу прекращается). Нередко такие потягивания сопровождаются естественным желанием зевоты — зевать (как и потягиваться) следует энергично, настолько, насколько это доставляет вам удовольствие. Затем



можно еще какое-то время полежать на спине с поднятыми над головой руками и подышать рыдающим дыханием: в этом случае может снова появиться естественное желание еще и еще раз потянуться. Как только рыдающее дыхание завершилось и появилось ощущение дискомфорта, вы снова садитесь на постели и возобновляете импульсный самомассаж. Если потягивание лежа на спине не получается энергичным, можно потягиваться стоя.

Коротко говоря, массаж перед сном и во время пробуждений сводится как раз к описанным выше двум основным приемам:

- сели — массаж и правильное дыхание (рыдающее и шумное носовое);
- легли — потягивания и рыдающее дыхание и т. д.

Такой самомассаж в сочетании с правильным дыханием и естественными потягиваниями вы осуществляете до того момента, когда почувствуете, что по всему телу прекратилась импульсация, а вместе с ней и правильное дыхание, появился дискомфорт в положении сидя и желание лечь в постель, уснуть.

Когда вы легли (положение готовности ко сну), продолжайте следить за правильным дыханием (рыдающим или шумным носовым), чередуя его с импульсным самомассажем тех частей тела, где могут возникать время от времени импульсы.

Если вы засыпаете не сразу, а минут через десять-пятнадцать, то следует придерживаться следующей методики. Хорошо начинать отход ко сну с рыдающего дыхания. Особенность здесь такая: менять звуки («ха», «фу», «sss», «ффф») не надо. Вы выбираете один самый приятный для вас звук и дышите так,



пока вам этого хочется. Если в это время появилось желание провести массаж какой-то части тела, рыдающее дыхание сразу прекращайте.

В положении готовности ко сну массаж проводится в двух вариантах:

- 1) лежа на боку, вы проводите массаж руками или массажной щеткой;
- 2) сидя в постели, массируете те части тела, где возникли импульсы.

В первом варианте после массажа вы продолжаете лежать в том же положении, как и до него (на том же боку).

Во втором варианте следует обязательно изменить положение. Предположим, до массажа вы лежали на правом боку, потом сели и сделали импульсный самомассаж — теперь надо обязательно лечь на другой, левый, бок.

Массаж в положении сидя может занимать всего 2–3 секунды или же быть продолжительным — до 3–5 минут. Вы сидите в постели и проводите массаж; когда прекращаете массаж, используете рыдающее дыхание и т. д. до прекращения импульсации и рыдающего дыхания — только тогда ложитесь на другой бок.

Если в положении готовности ко сну у вас появилось естественное желание потянуться, то после потягивания необходимо обязательно сесть в постели, сделать в соответствии с потребностью организма небольшой массаж (1–2 секунды), а затем обязательно лечь на другой бок.

Особенно важно в положении готовности ко сну следить за правильным дыханием. При ослаблении



носового дыхания или прекращении рыдающего дыхания необходимо сразу перевернуться на другой бок: правильное дыхание немедленно возобновится. Другой вариант: сесть в постели, сделать массаж, а затем лечь на другой бок: этого также будет достаточно для возобновления оптимального дыхания.

После того как вы заснете, уже через 1,5–2 часа может произойти первое пробуждение. Оно может быть очень коротким — буквально 3–5 минут: вы перевернулись на другой бок, сделали небольшой самомассаж и почти сразу снова заснули.

Но может наступить пробуждение на длительное время — до часа и более. Главное при этом — все время поддерживать правильное дыхание и осуществлять импульсный самомассаж в соответствии с естественной потребностью организма. Если все это время вы поддерживаете оптимальное дыхание и осуществляете массаж, значит, в организме идет полноценный восстановительный процесс и все ваши органы и мышцы получают необходимое питание. Поэтому беспокоиться не о чем: хотя вы не спите, но тем не менее эффективно отдыхаете. В конце концов вы снова заснете.

Проведение ночного отдыха с использованием естественных механизмов саморегуляции создает возможность для выявления объективных критериев продолжительности ночного отдыха. *Критерием окончания ночного отдыха является устойчивое прекращение рыдающего дыхания и шумного носового дыхания в положении лежа и одновременное исчезновение импульсации.* Все это свидетельст-

вует о полном восстановлении энергетического потенциала организма.

Для всех людей, уже имеющих какие-то болезни, я рекомендую продолжительность ночного отдыха не менее 9 часов. Но каждый человек может сам определить, какова должна быть эта продолжительность именно для него с учетом состояния своего организма. Для этого он должен провести хотя бы один раз полный ночной отдых по данной методике. Как показали проведенные нами эксперименты, продолжительность ночного отдыха для больных сахарным диабетом нередко может достигать до 10, 11 и даже 12 часов. Такая большая длительность ночного отдыха определяется прежде всего тяжелой болезнью и необходимостью дать максимально возможное питание всем больным органам для их полного оздоровления.

## **Методика естественного питания**

Мы уже говорили о том, что многие, даже самые хорошие, рекомендации врачей по питанию фактически повисают в воздухе, так как не учитывают особенности дыхания у людей со слабой нервной системой. А ведь это больше половины всего населения. Что толку от этих рекомендаций, если из-за неправильного дыхания значительная часть питательных веществ просто-напросто не доходит по своему назначению в органы и мышцы.

Но даже допустив на мгновение, что все люди дышат правильно, попробуем ответить на вопрос, получат ли они действительную пользу от существующих рекомендаций по питанию. Если подходить к этим



рекомендациям с позиций естественной медицины, то многие из них не соответствуют потребностям человека. Поэтому я хотел бы дать несколько практических советов для тех, кто решил управлять своим здоровьем с помощью природных механизмов естественной саморегуляции.

**Правило первое.** *Ешьте, когда хотите.* Правило естественной медицины состоит в том, что надо есть тогда, когда вы хотите. Сам организм подсказывает время приема пищи. Здоровье сугубо индивидуально, а поэтому нет необходимости идти есть вместе с коллективом. Если утром после сна вам не хочется завтракать, не надо себя заставлять. Возможно, вы позавтракаете тогда, когда другие будут уже обедать. Но если после сна вы хотите есть, то можете не только выпить чашку чая и съесть бутерброд, но и полностью пообедать.

Действительно, когда вы управляете своим здоровьем посредством использования рыдающего дыхания, импульсного самомассажа и других механизмов самооздоровления, все сигналы, получаемые от организма, являются абсолютно точным, адекватным отражением его реального состояния. И если вам не хочется есть, хотя уже подошло время завтрака, обеда или ужина, значит, организм действительно сейчас не нуждается в еде и самым оптимальным вариантом будет отказ от приема пищи. Или, напротив, если у вас появилось чувство голода, но до обеда или ужина еще далеко, нужно обязательно поесть в соответствии с появившейся естественной потребностью. Поступая таким образом, вы обеспечите полноценное функционирование своего организма.