

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 предрасудки. Выпей микстуру».

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

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

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

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 брендспойт, 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: удержать 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, врачу 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 становится совершенно независимой и соединяется с центральной нервной системой вагусом, или блуждающим нервом. Правда, нужно отдать должное природе: такая система существует не только у человека, 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, де 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 ка-

сается алкоголизма, то доказано: деформации, ведущие к зависимости и деградации, проявляются прежде всего в вазусе 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 ожорства 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 «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 пупочной 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.