

Однако речь о массаже ног у нас впереди. А пока давайте посмотрим, что могут рассказать ноги о нашем здоровье.

Глава 1. Посмотрите на свои ноги внимательно!

Хотите верьте, хотите нет, но каждое нарушение здоровья, каждая недолеченная болезнь оставляет свои следы на наших стопах. Вот, например, о чем могут сказать глубокие складки или морщины.



КОЖНЫЕ СКЛАДКИ, МОРЩИНЫ НА СТОПЕ

Складки на внутренней стороне пятки говорят о смещении поясничных позвонков, ревматических заболеваниях, люмбаго, воспалениях седалищного нерва, заболеваниях мочевого пузыря.

Складки на подошве стопы — о нарушениях в бронхах и пищеводе, о патологии щитовидной железы, нарушениях работы диафрагмы, сердца, желудка.

Изменения кожи на ногах тоже говорят о многом.



ОРОГОВЕВШАЯ КОЖА СТОПЫ

Желтая ороговевшая кожа говорит о нарушении баланса минеральных веществ, проблемах с желудком, нарушении обмена веществ. Задубевшая кожа — об

остаточных явлениях черепно-мозговых травм. Шершавая кожа может указывать на заболевания слизистых оболочек, внутренних оболочек органов.

Особое внимание уделите изменениям ногтей. Например, если у вас ломкие ногти, возможно, организму не хватает минеральных веществ и витаминов.



ДЕФОРМАЦИЯ НОГТЕЙ

Утолщенные, хрупкие, ломкие ногти говорят о патологии в области желудка при нарушении обмена веществ. Деформация ногтей — о хронических мозговых нарушениях, о поражении позвоночного столба, о воспалительных процессах в организме.

Прежде чем более подробно касаться этих и других проблем, о которых могут рассказать ноги, давайте поговорим о самих ногах. Для начала — несколько слов о строении стопы.

Основным элементом стопы является ее свод, образующийся вследствие особого расположения костей, поддерживаемых многочисленными мощными связками. Продольный свод стопы поднимает внутренний край ноги между пяткой и головкой первой кости плюсны. Поперечный свод стопы образуется благодаря форме клиновидных костей. Если напряжение мышц и связок ослабевает, свод стопы опускается, возникает ее деформация (рис. 11).

Благодаря своду стопа эластична, благодаря суставам и мускулам — подвижна. Все суставы стопы зафиксированы и удерживаются связками. Сравни-

тельно большой подвижностью обладают суставы пальцев и голеностопные суставы. В средней же части стопы связки настолько тугие, что соединения между костями не отличаются подвижностью.



Рис. 11. Деформации стопы

Пальцы двигаются благодаря коротким мышцам пальцев, подъем ноги и подошвы — длинным мышцам голени. Нетренированные мышцы ног могут также явиться причиной деформаций стопы (рис. 12).



Рис. 12. Изогнутая стопа

Итак, на наших стопах расположены биологически активные зоны, служащие проекцией различных внутренних органов. Поэтому появление натоптышей и ороговевших мозолей в одних и тех же местах может сигнализировать о неполадках в тех или иных системах организма.

Каждый палец на ноге также соответствует определенным органам и функциям (табл. 3). Часто внешний вид пальцев отражает состояние этих органов.

Таблица 3. Пальцы ног и соответствующие им внутренние органы

Палец	Внутренний орган
1-й палец	Селезенка, поджелудочная железа
2-й палец	Желудок
3-й палец	Желудок и двенадцатиперстная кишка
4-й палец	Желчный пузырь
5-й палец	Мочевой пузырь



НОГИ ГОВОРЯТ

- 2-й палец такой же длины, как 3-й, и меньше 4-го — вероятны болезни сердца или желудка.
- Мозольные полосы на наружном крае стоп — возможно заболевание позвоночника.
- «Подковки» вокруг пяток — начинаются неблагоприятные изменения в суставах.
- Мозоли на подушечках под пальцами — сигнал проблем с кишечником.

42 ••• Исцеляющие ноги

- Огрубение кожи под мизинцем правой ноги — возможны нарушения печени.
- Огрубение кожи под мизинцем левой ноги — возможны изменения в работе сердца.
- Сухая, раздраженная кожа стопы с выраженными натоптышами под большими пальцами — сигнал нехватки витаминов А и группы В, нервного перенапряжения и общего энергетического истощения организма.
- Загрубевшая кожа по наружным краям верхней фаланги больших пальцев ног — возможен сбой в работе щитовидки.
- Ровное огрубение всей кожи стопы — сигнал нарушения обмена веществ, возможно, вызванного дисбактериозом или хроническими эндокринными заболеваниями.

Наболевший вопрос: что делать с мозолями? Мозоли появляются, стоит только надеть узкие туфли и пройтись пешком в жару. Правда, вылечить такие мозоли обычно труда не составляет: купил в аптеке бактерицидный пластырь, обмотался — и жди выздоровления. Главное правило — мозоли не прокалывать, чтобы не занести инфекцию.

Настоящую проблему представляют «любимые» мозоли на костяшках пальцев ног и в районе пяточной кости. Со временем они превращаются в красные затвердевшие шишечки. И никакой пластырь тут не поможет: лечебное вещество пластыря способно «растворить» лишь верхние ороговевшие слои кожи, корень же останется, и через некоторое время мозоль снова разрастется. Удалить корень можно

при помощи лазерной терапии или криодеструкции (прижигания жидким азотом).

Но прежде давайте рассмотрим метафизические причины появления мозолей (табл. 4), для чего вернемся к книгам Луизы Хей и Лиз Бурбо. Работа со своими убеждениями, верованиями и мыслями с помощью позитивных утверждений — аффирмаций — позволяет существенно ускорить и облегчить любое лечение!

Таблица 4. Метафизическая таблица Луизы Хей

Проблема	Причина	Исцеляющие мысли
Мозоли	Затвердевшие участки мышления, упорное стремление сохранить в сознании боль прошлого. Закостенелые концепции и мысли. Затвердевший страх.	Новые пути и мысли совершенно безопасны. Я освобождаюсь от груза прошлого и свободно иду вперед. Я в безопасности. Я наслаждаюсь свободой.

От себя добавлю: простите своих обидчиков — себе дороже жить в непростении!

Глава 2. Стопы как карта тела

Если спроецировать картину тела на стопы, можно получить «гарбхадхану» стоп — изображение лежащего неподвижно человека (рис. 13).