

ФЁДОР БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ

МОЙ СЫН - АСТМАТИК



ДНЕВНИКИ ПАПЫ

Мой сын — астматик

ДНЕВНИКИ ПАПЫ

Федор Благовещенский

МОСКВА, 2016

Copyright © 2016 Федор Благовещенский.

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

Федор Благовещенский
Москва, Россия
www.asthmapara.com

Мой сын – астматик / Федор Благовещенский. —1 редакция.
ISBN 978-5-9907564-0-3

Содержание

МОЯ ИСТОРИЯ.....	6
ДЫХАНИЕ	18
УСТРОЙСТВО ТЕЛА	38
БЛОК ПИТАНИЯ.....	71
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ПРОЦЕССОР	103
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	152
ИЗБРАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	157

Ваше время ограничено, не транжирьте его на проживание чьей-то жизни. Не попадайтесь на крючок догм, появившихся на свет в результате чужих умозаключений. Не позволяйте шуму разногласицы заглушать ваш внутренний голос. Имейте мужество следовать зову своего сердца и собственной интуиции. Они каким-то образом уже знают, кем вы хотите быть на самом деле. Все остальное второстепенно.

Из речи Стива Джобса перед выпускниками Стэнфордского университета, 12 июня 2005 г.

Моя история

Я получил хорошее образование в области информационных технологий, работал в крупнейших международных фирмах, защитил кандидатскую диссертацию. Я не врач. Заниматься вопросами здоровья начал в каком-то смысле вынужденно и сейчас уже не представляю свою жизнь без этого. Точкой отсчета стало событие, которое произошло в моей жизни 26 апреля 2012 года. В этот день мой четырехлетний сын Егор был госпитализирован с тяжелым приступом астмы. Расскажу обо всем по порядку.

У меня хорошая семья. Жена Даша, сыновья - старший Егор и младший Кирилл. Первая беременность жены, как и многих женщин в Москве, протекала по непростому сценарию: сохранение, гормональная терапия, стимуляция родов. На последних неделях беременности Даша с подозрением на гепатит попала в инфекционную больницу. Ужасное место для молодой беременной женщины, которая всей душой ждала своего первенца! Жена лежала в таком стеклянном боксе, куда еду больным подают через специальное окошко, и была изрядно запугана врачами по поводу возможных опасных для плода осложнений, вплоть до внутриутробной

гибели. Через неделю ей поставили диагноз – цитомегаловирус¹. Пока Даша находилась в инфекционном отделении, я, как оголтелый, носился по московским профессорам, пытаюсь выяснить, что же это за «зверь» такой и как нам быть.

В итоге роды прошли нормально, жену подержали в роддоме два дня сверх обычного срока и отпустили. Правда, еще были волнения из-за того, что показатели крови у Егора оказались не очень хорошими и некоторые врачи рекомендовали сделать ему переливание. Однако нам повезло: встретились замечательные специалисты, сына подлечили, кровь удалось сохранить, и все обошлось. Уже тогда я стал задумываться над тем, *почему* это происходит с нами и *зачем*...

После рождения ребенка мы старались создать для него идеальные условия: Даша сидела с Егором до двух лет, почти полтора года кормила грудью, мы ездили на курорты, арендовали дом за городом, наняли хорошую няню, купили квартиру в зеленом районе Подмосковья, решив пожертвовать временем на дорогу ради того, чтобы сын рос в сосновом лесу, а не в смоге мегаполиса, но несмотря на все эти «золотые горы», внутри нашего малыша прогрессировала болезнь. Правда, тогда мы этого еще не знали, так же как и не понимали истинной причины его заболевания.

Конечно, о том, что сын аллергик, нам было известно давно. Диатез у него впервые появился в четыре месяца, несмотря на строгую диету, которую жена соблюдала во

¹ Род вирусов семейства герпесовирусов, способен инфицировать людей, вызывая у них цитомегалию.

время кормления грудью. Мы регулярно посещали аллергологов, давали ребенку выписанные ему антигистаминные препараты и придерживались различных рекомендаций в части питания. Однако через некоторое время вдобавок к диатезу у Егора «зацвели» глаза, а потом появился кашель. Честно говоря, тогда мы не особо волновались, потому что все это достаточно быстро проходило – то ли вследствие приема лекарств, то ли само по себе.

Гораздо больше нас и малыша беспокоили его сильные запоры. Он мог несколько дней подряд не опорожнять кишечник, а потом из него выходили такие ужасики... Мы неоднократно обращались к проктологам и гастроэнтерологам, те, в свою очередь, выписывали разные средства, которые не особо помогали. Наконец, один из специалистов порекомендовал нам просто в одно и то же время сажать ребенка на горшок. И надо же – сработало! До сих пор пользуемся этим замечательным советом.

Следует заметить, что врачи никогда не рассматривали здоровье Егора комплексно, каждый из них исследовал только те органы и системы, название которых соответствовало надписи на дверной табличке его кабинета. Разумеется, при таком подходе проблемы с дыханием, запоры и диатез рассматривались как самостоятельные, не связанные друг с другом симптомы. И уж тем более наивно было бы ожидать, что кто-то направит нас на лечение к психологу, для того чтобы проработать эмоциональный фон в семье,

особенно эмоции гнева и печали, которые, как я позже выяснил, являются прямой причиной всех перечисленных симптомов у ребенка.

Мы же верили, что с возрастом у сынишки все пройдет, и искренне полагали, что наша основная задача заключается в том, чтобы обеспечить ему здоровую экологию и нормальные условия для жизни. Конечно, иногда у нас с женой случались конфликты по важным, и не очень, причинам, порой с криками и слезами. Однако я придерживался той точки зрения, что для семьи это нормально: ругаемся – значит любим друг друга, и на состоянии ребенка это никак не сказывается, ведь все наши споры проходили за закрытыми дверями и вряд ли каким-то образом могли повлиять на здоровье Егора. Теперь я понимаю, как сильно тогда заблуждался.

В апреле 2012 года мы жили за городом. У сына наблюдались легкие проявления аллергии, которые достаточно быстро исчезали после очередного принятия антигистаминных средств. В конце месяца в Москве началось очень бурное цветение – как сейчас помню, все машины были покрыты толстым слоем пыльцы, а в небе плыли желто-зеленые облака. Я был на работе, когда мне позвонила няня и сказала, что Егор жалуется на затрудненное дыхание. Я посоветовал ей соблюдать спокойствие, дать Егору полтаблетки супрастина и сразу выехал домой. Через пару часов я стоял в квартире и смотрел на своего задыхающегося ребенка. Мы вызвали скорую помощь – на «всякий пожарный», как я еще думал тогда.

Надо сказать, что по природе я не паникер (хотя бы внешне), и первое время вел себя рассудительно: дал Егору еще полтаблетки супрастина, посадил его в теплую ванну (лично мне она часто помогает прийти в себя) и вызвал свою сестру Олю, которая знала о проблемах с дыханием не понаслышке. У ее сына к тому времени уже было несколько приступов бронхиальной астмы. Она принесла фонендоскоп, послушала Егора, и его дыхание показалось ей очень похожим на обструкцию. Оля предложила сделать ему ингаляцию с беродуалом. Это дало кратковременное облегчение, но потом удушье вернулось.

Вот тут я начал паниковать! Все известные мне средства не действовали. Ребенок продолжал задыхаться, глядя на меня круглыми от страха глазами и шепча: «Папа, помоги!». Наконец, приехала скорая. Мы сделали еще одну ингаляцию, и мне показалось, что Егору стало легче. Я даже отпустил бригаду, опять же на «всякий пожарный» записав номер мобильного телефона врача. Однако уже через пятнадцать минут я позвонил ему и попросил вернуться, так как состояние сына снова ухудшилось.

Следующие несколько дней Егор вместе с Дашей провели в больнице. В этот период меня словно опустили с небес на землю: я, как отец, ничего не мог сделать в ситуации, когда мой сын так нуждался в помощи! Походы в больницу стали для меня настоящей пыткой – я страшно переживал из-за того, что не способен помочь своему ребенку.

При выписке доктор сообщил нам, что у Егора бронхиальная астма, причины возникновения и методика лечения

которой науке толком неизвестны, и рекомендовал всегда иметь при себе ингалятор с беродуалом и разными гормонами для снятия обструкции. «Возможно, это само пройдет с возрастом. – обнадежил он нас на прощание и добавил, – У кого-то проходит, у кого-то нет...»

*«Кто жизнью бит, тот большего добьется.
Пуд соли съевший выше ценит мед.
Кто слезы лил, тот искренней смеется.
Кто умирал, тот знает, что живет!»
Омар Хайям.*

Как ни странно, последние слова врача придали мне уверенности и даже несколько разозлили. Дело в том, что незадолго до этого я слышал нечто подобное по отношению к себе...

Несколько лет назад мне диагностировали кератоконус². Это такое хитрое искривление роговицы глаза, которое не поддается корректировке линзами и требует хирургического вмешательства, а если ничего не предпринять – то и трансплантации роговицы. В худшем случае чревато слепотой. Такие страшилки изложил мне в дорогой частной клинике один известный московский доктор. И, конечно же, предложил сделать операцию. При этом меня не столько волновала ее стоимость, которая покрывалась страховкой, сколько интересовал вопрос по поводу причины возникновения данного заболевания. Убедительного объяснения у

² Дегенеративное невоспалительное заболевание глаза, при котором роговица истончается и принимает коническую форму. Может привести к серьезному ухудшению зрения.

врача не было: мол, этакая экзотическая болячка, причины которой науке неизвестны. Из всего этого я понял только то, что предстоящая операция не гарантирует мне окончательного и бесповоротного расставания с «экзотической болячкой», а потому отказался от нее.

Тогда я решил, что зрение ухудшилось пока не настолько, чтобы прибегнуть к столь радикальной мере, и у меня еще есть время для того, чтобы исследовать этот вопрос. Мы с женой основательно избороздили просторы Интернета, просвещаясь на тему кератоконуса как на русском, так и на английском языке. Даша даже изложила мою проблему на каком-то австралийском форуме, где ее заверили в том, что раз муж нормально водит автомобиль, то повода для паники нет. В это же время в ходе планового обследования детский окулист диагностировал у Егора светобоязнь, порекомендовав носить солнцезащитные очки. Он пояснил, что светобоязнь часто передается по наследству. «Ага, – подумалось мне тогда, – наверное, это от меня». Я часто шурился на солнце, но раньше не придавал этому особого значения. Массаж активных точек на лице, видео которого было выложено на австралийском форуме, солнцезащитные очки и очки для работы за компьютером сделали свое дело, и через два года у меня уже было нормальное зрение.

Вспомнив эту историю, я решил также самостоятельно разобраться в причинах астмы и способах ее лечения. Моя логика подсказывала, что пока организм сына формируется, нарушения в его работе можно каким-то образом скорректировать. Да и подстраховка в виде медикаментов и врачей

у нас была. Забегая вперед, скажу, что я оказался прав. Наш организм, действительно, – исключительно пластичный механизм, но задача оказалась существенно шире, нежели просто обеспечить телу физическое здоровье.

Я, скажем так, настороженно отношусь к официальной медицине. Конечно, есть препараты, с помощью которых была спасена не одна жизнь: супрастин, преднизолон, беродуал и другие. В то же время в нашей официальной медицине, к сожалению, нет комплексного подхода к профилактике и лечению болезней, отсутствует нормальный институт терапевтов и педиатров. Продукт существующей системы – «биомеханические» терапевты – приходя на дом или сидя в поликлинике, зачитывают нам положения «соответствующих» разделов из методичек Минздрава. После общения с такими врачами мы оказываемся запуганными миллионом возможных осложнений и мчимся в ближайшую аптеку, чтобы на тысячи рублей отовариться медикаментами.

Не стоит также забывать о том, что фармацевтические корпорации – это коммерческие предприятия, одной из ключевых целей которых является получение прибыли. С точки зрения бизнеса корпорациям выгодно держать людей в пограничном между болезнью и здоровьем состоянии, ведь это обеспечивает им максимальный сбыт продукции. По той же самой причине им выгодно, чтобы доктора диагностировали у пациентов хронические заболевания. Я не утверждаю, что увеличение прибыли – единственный и тем более главный мотив, которым руководствуются фармацевтические корпорации, но и совсем игнорировать его не стоит. Эти корпорации действуют повсюду: они обучают

врачей, участвуют в составлении методичек Минздрава, организуют бесплатные проверки здоровья, рекламируют по телевизору свою продукцию и т. д. Согласитесь, и в вас поселится зародыш страха, если вдруг аппарат для бесплатной проверки давления, установленный в аптеке, покажет высокое давление.

Естественное опасение людей за свое здоровье и здоровье близких является двигателем развития современной медицины и часто ею культивируется. Многие врачи, будучи частью этой системы, неосознанно запугивают своих пациентов различными последствиями. Спрашивается: зачем страшить беременную женщину выкидышем и патологией развития плода или ребенка, задыхающегося от отека Квинке, и без того очевидной тяжестью этой ситуации? Почему бы просто не приступить к лечению?

Гораздо реже встречаются другие специалисты. К сожалению, их мало. Это Врачи с большой буквы, настоящие профессионалы своего дела, которые искренне хотят оказать пациенту помощь и решительно берут на себя ответственность за его лечение. Их действия отличают два основных фактора: первый – независимо от сложности заболевания они сохраняют спокойствие сами и стараются передать свое спокойствие пациентам; второй – их вмешательство в естественные процессы организма минимально, они исключают из лечения все лишнее или рекомендуемое. Таким Врачам я выражаю свою глубокую благодарность за все, что они сделали для меня и моей семьи!

За окном 2016-й год, и скоро я буду праздновать четвертую годовщину с начала своего расследования. За это время я познакомился с рядом методов, которые доказали свою эффективность при снятии обструкции без медикаментов, исследовал связь астмы с питанием и образом жизни, изучил влияние психоэмоционального фона на развитие этой болезни. Я обнаружил определенные закономерности в механизмах возникновения и течения астмы и на их основе выработал систему лечения Егора, которая дает хорошие результаты. Описанию этих методов, закономерностей, системы, а также самого процесса поиска и посвящена моя книга.

На ее страницах я познакомлю вас с основными подходами традиционной китайской медицины и корейской методикой Су-Джок³. Восточные практики позволяют шире посмотреть на проблему астмы, указывают на глубинную взаимосвязь всех органов и систем нашего организма, а также на взаимосвязь между нами и всем, что нас окружает.

Многое в моей книге взято из области психологии и эзотерики, в том числе из трудов по философии йогов, работ

³ Одно из направлений медицины, разработанной южнокорейским профессором Пак Чже Ву.

Э. Толле⁴, Д. Кришнамурти⁵, М. Ринпоче⁶, П. Экмана⁷, Л. Хэй⁸ и др. В книге будет изложен метод EFT⁹ – интересный сплав традиционной китайской медицины и психологии. Данные материалы наряду с материалами по нетрадиционной медицине составляют основу моей системы профилактики астмы и избавления от нее.

Я не буду рассматривать здесь методы официальной медицины. Из всего многообразия предлагаемых современной официальной медициной услуг я делаю ставку на экстренную помощь. Если вы чувствуете себя неуверенно, если вам страшно – сразу вызывайте скорую помощь. Пусть она всегда будет той крайней инстанцией, куда вы можете обратиться. Задавайте врачам скорой помощи волнующие вас

⁴ Экхарт Толле (1948) – немецкий / канадский духовный учитель, мотивационный оратор и писатель.

⁵ Джидду Кришнамурти (1895–1986) – индийский философ. Был известным оратором на философские и духовные темы.

⁶ Йонге Мингьюр Ринпоче (1975) – один из наиболее выдающихся тибетских мастеров медитации нового поколения.

⁷ Пол Экман (1934) – американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и «распознавания лжи».

⁸ Луиза Хей – одна из основателей движения самопомощи, автор более 30 книг по популярной психологии, в том числе широко известной в мире книги «Ты можешь исцелить свою жизнь».

⁹ Emotional freedom technique – техника эмоциональной свободы, достигаемая посредством воздействия на точки «энергетических меридианов».

вопросы, слушайте и учитесь у них. С моей точки зрения, они – элита официальной медицины.

Я надеюсь, что моя книга вдохновит вас и не даст опустить руки при любых жизненных невзгодах, как бы ни сгущали краски те или иные «авторитеты» от медицины, какими бы пугающими ни были результаты анализов, какими бы убедительными ни казались «последние исследования английских ученых» и какие бы страхи ни рисовала собственная фантазия. Желайте, действуйте и верьте!

У братьев Гримм есть сказка «Гензель и Гретель», в которой Гензель разбрасывал камушки, для того чтобы можно было найти дорогу домой... Знайте: ваша дорога из камушков уже выложена. Будьте внимательны, изучайте все, что привлекает ваше внимание. Доверяйте своей интуиции и слушайте людей! Не сдавайтесь, верьте, что рано или поздно, камушек за камушком, и дорожка выведет вас к цели.

*Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам;
Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят
Мф. 7:7–8.*

Дыхание

ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ / СТРОЕНИЕ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ / ОБСТРУКЦИЯ / ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЙОГОВ / МЕТОД «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ»

Мы живем в век доступной информации. Google, Яндекс, YouTube, Facebook, многочисленные форумы и электронные книги – все эти и другие электронные ресурсы позволяют нам моментально, не выходя из дома найти все то, ради чего раньше приходилось годами проводить уйму времени в душных залах публичных библиотек. Стоит задать Google или Яндекс любой интересующий вопрос, и вы получите сотни ответов из разных областей знаний, культур и эпох. Я просмотрел в YouTube множество роликов, подробнейшим образом демонстрирующих строение различных органов, купил шикарные анатомические плакаты и медицинские справочники, изучил статьи про механизм развития аллергии на сайтах англоязычных конференций, активно спорил с профи из тематических групп в Facebook – в общем, развлекался по полной программе.

Мой вам совет: не пугайтесь названий и сложных формулировок, читайте и изучайте все, что вас заинтересует. Не стесняйтесь задавать вопросы на форумах и спокойно относитесь к ответам. Ищите тех, чьи слова гармонируют с вашим восприятием мира и поддерживают вашу тягу к знаниям. Избегайте таких людей, после общения с которыми остаются лишь эмоциональные переживания.

«Сильные люди всегда просты».
Лев Толстой.

Доверяйте своей интуиции! Если ваш взгляд зацепился за название какой-то группы в Facebook – подпишитесь на нее; понравилось название книги или заинтересовала аннотация в ней – купите и начните читать; непонятен какой-то процесс – найдите видео на YouTube; слово или мысль навязчиво звучит в голове – вбейте их в поисковый запрос Google. И даже если в книге будут прочитаны только две страницы, группа на проверку окажется пустышкой, а анатомические альбомы станут пылиться на полке, не расстраивайтесь – во всех этих источниках вы будете собирать крупички информации, из которых в конечном итоге сложится знание, а вместе с ним придут и ответы. Верьте в закон притяжения!

«То, что предназначено для тебя, тяготеет к тебе. О, поверь, что всякий звук, произнесенный где бы то ни было на земном шаре, – звук, который тебе положено услышать, прозвучит в твоём ухе. Всякое изречение, всякая книга, вся-

кая поговорка, которые нужны тебе для помощи или удобства, непременно дойдут до тебя прямым или косвенным путем». Ральф Уолдо Эмерсон.

О дыхании

Дыхание – это важнейшая функция тела. Наше тело может прожить некоторое время без еды, труднее ему будет без воды, но лишь несколько минут оно может обходиться без дыхания. Начало жизни знаменуется криком ребенка, а конец – слабым вздохом старика, после чего дыхание прекращается и жизнь обрывается.

В течение некоторого времени я не знал, с чего начать расследование причин астмы. Как и в случае с моими глазами, я понимал, что обструкция бронхов – это следствие, а причина кроется в чем-то другом. Результаты поиска в Google по ключевым словам из врачебных заключений или из описаний прописанных медикаментов заводили меня в тупик. Я совершенно не мог понять смысла терминов «бета-2 адренорецепторы» или «блокаторы H₁-гистаминовых рецепторов». В конце концов, я решил начать изучение предмета с самых азов: с анатомии строения органов дыхания и особенностей их функционирования.

В этой главе я изложу все то, что узнал про устройство органов дыхания, дам определение обструкции и опишу, какие нарушения в работе дыхательной системы становятся причинами ее возникновения и развития. В конце главы я

познакомлю вас с методом полного дыхания йогов и методом «Визуализация», которые будут полезны при лечении не только астмы, но и многих других заболеваний.

Строение органов дыхания

Органы дыхания человека – это легкие и пути, проводящие к ним воздух: носовые ходы, носовая полость, глотка, дыхательное горло (трахея) и бронхиальное дерево.

Носовые пути выстелены теплой слизистой оболочкой и представляют собой витиеватые лабиринты, путешествуя по которым, вдыхаемый воздух согревается и увлажняется (рис. 1). Нос также содержит специальные ворсинки, служащие фильтром и не пропускающие в delicate по строению легкие частички грязи. Эти ворсинки очищаются на выдохе через нос. Если грязь накапливается в них слишком быстро или попадает в не подлежащие загрязнению области, мы чихаем, очищая таким образом носовые пути.

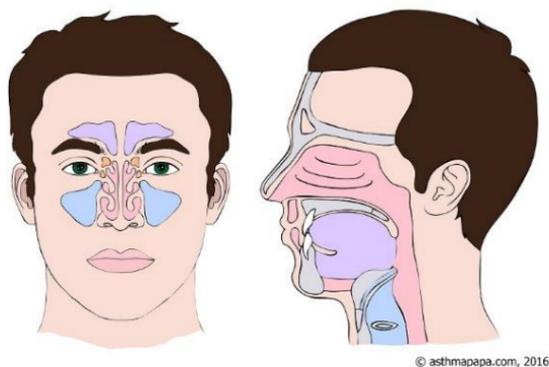


Рис. 1. Анатомия носа

Вы ведь фильтруете воду, прежде чем ее пить? Тогда почему вы все еще дышите ртом, с рождения имея собственную систему фильтрации, увлажнения и подогрева воздуха? Держите нос в чистоте и всегда старайтесь вдыхать воздух именно им. Учите ребенка дышать носом.

Пройдя через носовые пути, вдыхаемый воздух попадает в дыхательное горло (трахею), которое в груди разделяется на две ветви – правый и левый главные бронхи, входящие, соответственно, в правое и левое легкие. Там бронхи продолжают делиться на все более мелкие каналы – полые трубочки. Мельчайший канал называется «бронхиола». Трубочки-бронхиолы прикрепляются к альвеолам легких. Помимо бронхиол в альвеолы входят капилляры вен и артерий, стенки которых достаточно тонки для того, чтобы пропустить кислород и углекислый газ, и практически непроницаемы для крови.

Если посмотреть на структуру бронхов в разрезе (рис. 2), то можно обнаружить, что помимо хрящевой ткани, которая придает жесткость всей конструкции, они включают также мышечный корсет и слизистую оболочку. Мышечный корсет или гладкая мускулатура бронхов задействуются для расширения и сжатия воздухоносного просвета в бронхах во время дыхания, кашля, разговора, пения и других процессов, связанных с дыханием. Слизистая оболочка бронхов выделяет мокроту, которая предназначена для согревания, увлажнения и очищения вдыхаемого воздуха. На поверхности слизистой оболочки располагаются специальные ворсинки, которые вместе с излишками мокроты

выводят попавшие в бронхи частицы грязи вверх – в глотку. Из глотки мокрота либо выплевывается, либо проглатывается человеком.

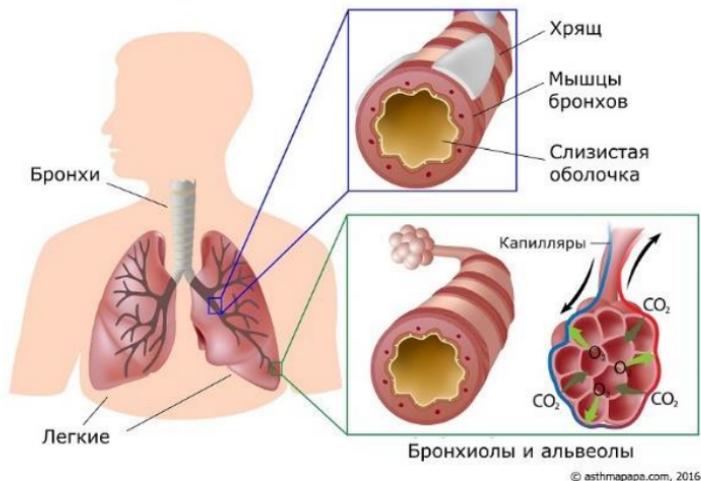


Рис. 2. Строение дыхательной системы

Легкие расположены в грудной клетке: одно справа, другое слева. Их ткань по структуре напоминает губку, она очень эластична и свободно расширяется во всех направлениях, за исключением центральной части, где в легкое входят воздухоносные пути (бронхи) и кровеносные сосуды (артерии и вены). Основу ткани легких составляют пузырьки – альвеолы и соединяющая их ткань. Легкие покрывает специальная оболочка – плевра. Аналогичная оболочка выстилает стенки грудной полости. Между этими оболочками постоянно выделяется серозная жидкость, которая позволяет одной оболочке легко скользить о другую при дыхании.

Важную роль в дыхательной системе играет гибкий хрящ надгортанника, расположенный в верхней части шеи. Надгортанник разделяет дыхательную систему на верхние и нижние дыхательные пути. Во время акта глотания он перекрывает проход в трахею, предотвращая попадание еды или жидкости в дыхательные пути. Если же это все-таки случается, то для очистки дыхательных путей организм запускает защитный механизм – кашель.

Кашель и чихание – это защитная реакция нашего организма – их задача выводить все лишнее из дыхательной системы! Не злоупотребляйте препаратами, которые обещают снять симптомы заболеваний, такие как кашель. Они фактически блокируют работу вашей иммунной системы.

Процесс дыхания

Процесс дыхания напоминает работу насоса (рис. 3): на вдохе наш мозг отдает команду мышцам диафрагмы¹⁰, межреберным мышцам и мышцам плечевого пояса, они растягиваются сами и растягивают ткань легких. В результате

¹⁰ Диафрагма – это куполообразная плоская мышца, которая является своеобразным «дном» грудной клетки и «потолком» брюшной полости. Именно ее работа в большей степени обеспечивает движение воздуха в легких. Кроме того, диафрагма выполняет и другие полезные функции, в частности, способствует продвижению венозной крови из печени в правое предсердие, пищи в пищевод и стимулирует работу желудка.

этого внутренний объем легких увеличивается, и в образовавшуюся пустоту через нос или рот врывается воздух. На выдохе, повинаясь другому сигналу, диафрагма расслабляется и поднимается вверх, ребра сводятся, плечи опускаются, и воздух фактически выдавливается из легких, вынося с собою продукты деятельности организма, которые приносят в легкие венозная кровь.

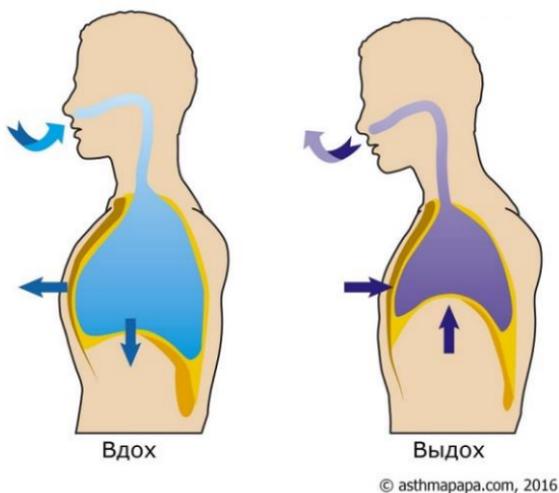


Рис. 3. Процесс дыхания

Волшебство дыхания, а именно превращение «грязной» венозной крови в «живую» артериальную происходит в альвеолах легких. При вдохе воздух через трубочки-бронхиолы поступает в воздушные пузырьки – альвеолы, в которых кислород входит в контакт с кровью в венозном капилляре. После этого происходит газообмен (рис. 4): кровь захватывает из воздуха кислород и отдает углекислоту, образовавшуюся из продуктов распада, принесенных венозной кровью. Таким образом очищенная и насыщенная

кислородом кровь из темной венозной становится ярко-красной артериальной и поступает обратно в сердце, в ее левый желудочек, а оттуда разносится по клеткам нашего тела.

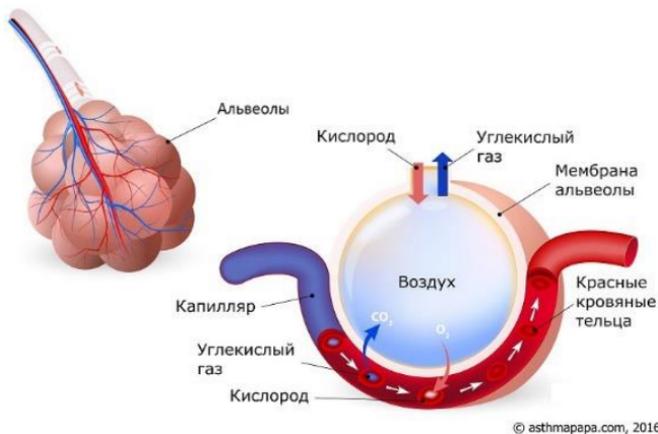


Рис. 4. Газообмен

Артериальную кровь можно сравнить с чистым горным ручьем, тогда как венозная кровь больше напоминает загрязненный поток сточной канавы.

Обструкция и ее причины

Несколько слов про нарушение в работе дыхательной системы, которое особенно сильно тревожит при бронхиальной астме, то есть про обструкцию.

Обструкция – это нарушение проходимости дыхательных путей вследствие сужения в них просвета, через который воздух поступает в ткани легких. В результате организм начинает испытывать кислородное голодание, что составляет определенную угрозу для жизни человека.

Согласно наблюдениям современной медицины триггером (спусковым механизмом) развития обструкции может стать все что угодно. Обструкция развивается в результате контакта с аллергеном, как осложнение после перенесенной простуды, в ответ на сырую погоду или физическую нагрузку и т. д. Нередкой причиной развития обструкции служит психологический стресс.

Можно выделить три основные причины сужения воздухоносного просвета в бронхах (рис. 5).

1. Спазм гладкой мускулатуры бронхов. При этом мышцы бронхов как бы затвердевают и сжимаются, перекрывая проход воздуха в альвеолы. Такое состояние может развиваться в результате длительного напряжения мышц бронхов, например, после продолжительного кашля или «словесного недержания» вызванного перевозбужденной психикой.
2. Гиперсекреция вязкой трудноотделяемой мокроты в просвет бронхов и отек слизистой. Как вы помните, внутреннюю поверхность бронхов выстилает теплая слизистая оболочка, которая выделяет мокроту для очистки, увлажнения и согревания вдыхаемого воздуха и самих легких. В результате определенных факторов слизистая оболочка отекает и начинает выделять в про-

свет бронхов чрезмерно много мокроты, которая загустевает и становится причиной удушья – воздух просто не может пробиться через нее.

3. Реже причиной удушья становится чрезмерно высокое давление крови в венозных капиллярах легких. В этих случаях плазма крови как бы «пропотеваает» через стенки капилляров в пузырьки альвеол и физически уменьшает их полезный объем, что также может вызывать удушье.

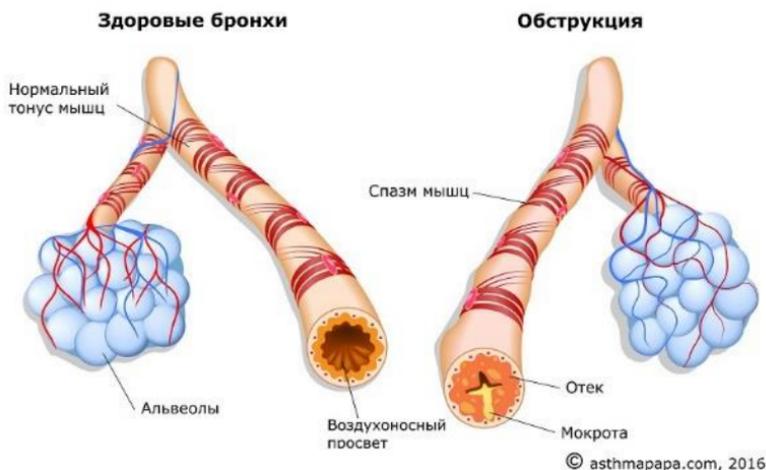


Рис. 5. Обструкция

Основным симптомом обструкции является кашель. При развитии обструкции он усиливается, и в груди начинает отчетливо прослушиваться «духовой оркестр» – многочисленные хрипы, вызванные сужением просвета в бронхах и бронхиолах. В начальной фазе хрипы можно различить

только с помощью специального инструмента – фонендоскопа или приложив ухо к спине ребенка, однако с течением времени хрипы усиливаются и становятся различимы даже на расстоянии.

Обструкции, которые я наблюдал у Егора, никогда не развивались мгновенно. Как правило, сын начинал кашлять вечером, а около часа ночи или в три-четыре часа утра он будил нас, жалуясь на затрудненное дыхание. Полностью обструкция проходила через два-три дня.

Общепринятая в нашей официальной медицине терапия при лечении астмы направлена на устранение и недопущение спазма мышц бронхов и разжижение скопившейся в них мокроты. Для этого, как правило, назначают ингаляции с беродуалом. Если они не помогают, врачи добавляют гормональные ингаляции или инъекции. В любом случае целью терапии является восстановление нормального функционирования только дыхательной системы.

Однако в ходе своего расследования я выяснил, что дыхательная система чаще бывает не источником, а жертвой нарушений в работе других функциональных систем, прежде всего пищеварительной, гепатобилиарной (печень и желчный пузырь), сердечно-сосудистой и нервной. Так, согласно канонам традиционной китайской медицины, за образование мокроты в теле отвечает пищеварительная система, и нарушению ее секреции в бронхах сопутствуют заболевания пищеварительного тракта: гастрит, панкреатит и прочие. Гладкая мускулатура бронхов, в свою очередь, связана с печенью и желчным пузырем, и ее спазм есть следствие нарушения в работе этих органов. О взаимосвязи и

взаимозависимости органов и систем тела мы подробно поговорим во второй главе.

Третья глава книги посвящена исследованию влияния питания на развитие астмы, а также организации правильного рациона астматика. Как заправка автомобиля плохим топливом неизбежно ведет к поломке двигателя, так и питание организма неправильными продуктами становится причиной сбоя в деятельности жизнеобеспечивающих систем организма, в частности дыхательной системы. И западная, и восточная практики солидарны в том, что организация правильного питания – важнейший шаг на пути к выздоровлению.

В настоящее время ученые относят астму к классическим психосоматическим заболеваниям, то есть к тем, причиной которых являются психоэмоциональные особенности человека. Считается, что астматики – это люди, которые в силу определенных психологических причин не могут дышать полной грудью. У всех астматиков, как утверждают исследователи, схожий темперамент, одинаковая эмоциональная реакция на внешние или внутренние раздражители. Данный вопрос будет подробно рассматриваться в четвертой главе книги.

А пока давайте разберемся в том, что такое физиологически правильное дыхание. Научиться дышать правильно – самый очевидный и самый первый шаг на пути к оздоровлению органов дыхания и тела в целом.

Важность правильного дыхания

При дыхании очень важно задействовать весь объем легких – это обеспечит организм чистой и насыщенной кислородом кровью в необходимом объеме. Неполное дыхание приводит к тому, что венозная кровь очищается не полностью и «грязная» кровь возвращается в органы, отравляя их. Неполное дыхание также сказывается и на состоянии самих легких – их участки, не задействованные в процессе дыхания, становятся лакомым местом для размножения бактерий и вирусов.

Раньше я ошибочно думал, что йога – лишь вид гимнастики, способствующей развитию физического тела. Позже я выяснил, что слово «йога» происходит от санскритского слова «юг», что означает «управлять», «соединять», а сама йога – квинтэссенция знаний, собранных исследователями методов развития сил человека на Востоке. Эти знания веками передавались от учителей к ученикам и легли в основу различных школ йоги: от учений об управлении физическим телом до учений о способах достижения высшего духовного развития.

Индийские йоги считали, что дыхание, как ничто другое, способствует не только развитию сил физического тела человека, но и играет важнейшую роль в его духовном становлении.

Йог Рамачарака – псевдоним американского писателя Уильяма Уокера Аткинсона (05.12.1862 – 22.11.1932). Это один из самых любимых моих авторов. Нашел я его совершенно случайно – размышляя над словами Экхарта Толле о том, что при прослушивании музыки следует вслушиваться

в тишину, из которой рождается мелодия. Всем известно, что иногда при звуках любимой мелодии возникает эффект «гусиной кожи» (мурашек по телу). Меня заинтересовало то, что этот эффект проявляется чаще, когда внимание фокусируется на тишине в мелодии. Я вбил в Google запрос по поводу того, что означает «гусиная кожа» при прослушивании музыки, и на одном из форумов нашел ссылку на труд Е.П. Блаватской. Так я вышел на сайт теософского общества, а через него – на труды Йога Рамачарака.

Изложенный далее метод взят из замечательного труда Йога Рамачарака «Наука о дыхании», в котором приводятся основные физические и метафизические аспекты дыхания и интересные дыхательные упражнения.

Достижение полного дыхания по методу йогов

Этот, а также разработанные на его основе методы очистительного и ритмического дыхания задействуют весь дыхательный объем легких, позволяя им работать в полную силу своих возможностей.

1. Встаньте или сядьте прямо. Вдыхая воздух через ноздри, наполняйте нижнюю часть легких, как бы надувая в животе воздушный шар.
2. Затем наполните воздухом среднюю часть легких, для этого при дыхании максимально расправьте грудь и отведите плечи немного назад.

3. Не выпуская воздух из легких, втяните внутрь нижнюю часть живота и приподнимите плечи – это позволит наполнить воздухом и самую верхнюю часть легких.
4. Задержите дыхание на несколько секунд.
5. Медленно выдыхайте, держа грудь широко расправленной, отпуская понемногу живот по мере того, как воздух выходит из легких. Когда воздух выйдет из легких полностью, отпустите напряжение груди и живота.

Вам может показаться, что такое дыхание состоит из нескольких отдельных движений, однако это неверно. Полное дыхание можно уподобить движению волны: на вдохе она зарождается в животе, затем постепенно, за счет расширения грудной клетки и втягивания живота, перемещается в область груди и, наконец, после небольшой задержки дыхания выходит через рот или нос на выдохе.

Регулярная практика полного дыхания защитит вас от различных заболеваний органов дыхания, поможет избавиться от насморка, простуд и бронхитов. Например, при ознобе попробуйте интенсивно подышать полным дыханием йогов несколько минут, и вы почувствуете, как по всему телу разливается тепло. Также используйте технику полного дыхания после эмоционального всплеска, чтобы успокоить сердце, очистить кровь и восстановить нормальный ритм жизнедеятельности организма.

Практическое упражнение «Ритмическое дыхание»

Это замечательное упражнение вернет вам спокойствие и придаст телу здоровый тонус. Выполняйте его регулярно на улице, особенно в парках или на курортах, где воздух свеж и насыщен кислородом.

1. Начните считать свои шаги и отсчитайте три шага. Дышите спокойно.
2. Начните вдыхать воздух по технике полного дыхания йогов. Отсчитайте шесть шагов.
3. Сделайте следующие три шага, задержав дыхание.
4. Теперь сделайте шесть шагов, спокойно выдыхая воздух через нос или рот.
5. Опять задержите воздух на три шага.
6. Повторите этапы со второго по пятый. Когда устанете, прекратите упражнение и дышите, как обычно.

Практическое упражнение «Очищающее дыхание»

Это упражнение позволит провести экспресс-очистку дыхательной системы. Я рекомендую прибегать к нему регулярно, особенно в сезон простуды и после посещения мест с большим скоплением народа.

1. Сделайте вдох по технике полного дыхания йогов.

2. Задержите дыхание на три секунды.
3. Сверните губы трубочкой и сделайте несколько коротких сильных выдохов через рот.
4. Повторите упражнение два-три раза.
5. Завершите упражнение спокойным вдохом и выдохом.

Метод «Визуализация»

Пару лет назад я познакомился с методом «Визуализация», который практики нетрадиционной медицины нередко рекомендуют выполнять своим пациентам для профилактики и лечения самых разных заболеваний, в том числе заболеваний дыхательной системы.

Этим методом я часто пользуюсь в качестве вспомогательного средства при работе с обструкцией сына. Сначала я удаляюсь в другую комнату, «визуализирую» и возвращаюсь к Егору. Нередко после этого дыхание сына становится намного лучше. Удивительно, но факт!

Это очень простой метод, который родители могут использовать для оказания помощи своим детям даже на расстоянии. Итак, внимательно изучите изображение органов дыхания (рис. 6), закройте глаза и попробуйте воспроизвести его в голове. Мысленно закрасьте легкие и бронхи белым цветом. Повторите это упражнение несколько раз.



Рис. 6. Визуализация

Метод «Визуализация» можно использовать и при заболеваниях других органов, используя для их закрашивания следующие цвета:

- печень и желчный пузырь – зеленый;
- сердце и тонкий кишечник – красный;
- головной и спинной мозг – оранжевый;
- поджелудочная железа и селезенка – желтый;
- легкие и толстый кишечник – белый;
- почки и мочевой пузырь – черный.

Рекомендация для тех, кому, как и мне, сложно запомнить и мысленно воспроизвести образы, особенно в напряженные минуты обструкции и других обострений. Посмотрите на YouTube ролики, где описываются базовые принципы рисования, и несколько раз нарисуйте легкие и

bronхи. При этом используйте простые аналогии, например: легкие похожи на треугольники (пирамиды), а бронхи – на трубочки.

Резюме

- Исследуйте все, что привлекает ваше внимание.
- Наше тело – единый организм, все системы которого взаимосвязаны и взаимозависимы.
- Задача дыхательной системы – очищать организм от продуктов его деятельности и насыщать кислородом.
- Дышать ртом так же противоестественно, как принимать пищу носом.
- Кашель и чихание – защитные функции нашего организма, основная задача которых содержать дыхательные пути в чистоте.
- Обструкция – это следствие, а не причина развития астмы. Корни астмы следует искать в особенностях эмоционального поведения, питания и стиля жизни человека.
- Чрезмерная эмоциональность приводит к нарушениям в работе механизма дыхания и отравлению тела «грязной» кровью.
- Используйте полное дыхание йогов для экспресс-очистки дыхательной системы и тонизации всего организма.

Устройство тела

ТРАДИЦИОННАЯ КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА (ТКМ) / ОСНОВНЫЕ
ФУНКЦИИ ОРГАНОВ / ВЗАИМОСВЯЗЬ ОРГАНОВ / СУ-ДЖОК

Изучение нетрадиционных методов лечения я начал с Су-Джок – методики лечения по кистям и стопам, разработанной южнокорейским профессором Пак Чже Ву. Первое знакомство с Су-Джок состоялось через несколько недель после того, как мой ребенок попал в больницу с сильной обструкцией. Я сидел со своим другом Алексеем в пабе, пил пиво и жаловался на врачей, которые не могут вылечить (именно вылечить, а не лечить) моего сына. В ответ Алексей поведал мне свою историю. Много лет назад он оказался в похожей ситуации: врачи разводили руками и были не в силах помочь ему. Тогда судьба свела его с замечательным специалистом Лилей, которая практиковала иглоукалывание по методу Су-Джок. Всего за один сеанс Лиля сняла обострение. После этого Алексей уже не возвращался в больницу, а лечился только у нее.

Когда вы слышите от врачей слова «хроническое» и/или «редко встречающееся» (заболевание), не опускайте руки.

Знайте – неизлечимых болезней нет. Пусть это станет для вас сигналом к тому, чтобы самостоятельно заняться поиском ответов.

Тогда Алексей сам уже неплохо владел отдельными методами Су-Джок и предложил мне провести несколько сеансов иглотерапии. Что удивительно, он считал возможным лечить моего сына через меня – постановкой игл в мою руку... Я давно знаю Алексея, он – высокопрофессиональный инженер, авторитет в области электроэнергетики. Если бы такое предложение мне сделал кто-либо другой из моих друзей, я, скорее всего, не воспринял бы это серьезно, но к словам Алексея отнесся с доверием и решил попробовать.

Ни один человек не приходит в вашу жизнь случайно. Делитесь своей озабоченностью с близкими вам людьми и слушайте их – только так можно узнать что-то новое.

Результат от нескольких проведенных Алексеем сеансов оказался впечатляющим. Маленькие иголки, установленные в мою кисть, сняли обострение аллергии у сына! Я начал задавать вопросы, и, честно сказать, объяснения, которые мне привел Алексей, меня не удовлетворили. Я стал свидетелем чего-то такого волшебного, не поддающегося логике, и мне захотелось самому разобраться в механизмах, которые лежат в основе Су-Джок, тем более что его основатель профессор Пак Чже Ву не раз отмечал в своих книгах и на семинарах, что Су-Джок – не волшебство, а строгая и логичная система. Я скупил все книги, которые нашел про Су-Джок, и приступил к их изучению, а чуть позже приоб-

рел иглы и стал пробовать ставить их себе. Результат поначалу не особо впечатлял, но я понимал, что это скорее вопрос знаний и практики.

Искушение сдаться будет особенно сильным незадолго до победы.

Китайская пословица

Методика Су-Джок и особенно ее прародитель – традиционная китайская медицина (ТКМ) дают ключи к лучшему пониманию устройства нашего организма, функций органов и систем, связи с окружающим миром. Этим восточным практикам посвящено огромное количество книг, и копировать их содержание было бы совершенно неблагоприятным занятием. Поэтому в данной главе я поделюсь с вами содержанием дневников, которые вел при изучении Су-Джок и ТКМ. В своих дневниках я фиксировал только те положения ТКМ и Су-Джок, которые считал важными для моего расследования причин астмы, поэтому изложение может показаться вам чересчур сухим, неполным, а местами и спорным. Однако я призываю вас рассматривать предлагаемый материал как своеобразный трамплин, который подтолкнет к следующему шагу: будь то визит к кардиологу, массаж кистей или стоп по Су-Джок, покупка новой книги и т. п.

«Только действие имеет ценность, мысль же, не выливающаяся в действие, бесплодна».

Джидду Кришнамурти

Я изучил множество материалов по ТКМ и Су-Джок, но две книги хочу отметить отдельно и очень рекомендую вам прочитать их: Esther Ting «Total health the chinese way» и Пак Чже Ву «Теория шести энергий в рисунках и таблицах».

Восток и Запад

Традиционная китайская медицина (ТКМ) насчитывает несколько тысячелетий. Древнейшим трудом по ТКМ считается «Хуан-Ди нэй-цзин» («Трактат Желтого Императора о внутреннем»), датируемый XXVI в. до н. э. Как и в йоге, в основе ТКМ лежат знания, собранные многими практиками Китая за тысячелетия исследований человеческого организма. При этом ТКМ – не просто сборник разрозненных трудов китайских исследователей, а строгая система, где все знания тщательно выверены и приведены в соответствие с уникальной натурфилософией, в основе которой лежат понятия «инь-ян» и «у-син» (пять элементов).

Сегодня Википедия высокомерно называет ТКМ псевдонаучной теорией или концепцией. Интересно, что же тогда является критерием истинно научной теории? Ведь даже Гиппократ, которого считают отцом современной медицины, жил на столетия позже написания древнекитайскими учеными своих фундаментальных трудов.

К сожалению, стремление западной науки дистанцироваться от ТКМ ведет к тому, что человечество тратит время и деньги на «изобретение велосипеда» – получение знаний, которые давно известны ТКМ. Пару лет назад я прочел статью про проведенное в США «новое» исследование о

пользе горького для здоровья легких (по иронии судьбы, автор был с китайской фамилией), а недавно мне попала в глаза статья об увеличении концентрации кальция в легких при обструкции. Являются ли подобные знания новыми? Для западной науки, наверно, да, но для восточной медицины – это даже не просто давно известные факты, а фундаментальные принципы, сформулированные столетия тому назад.

«Бывает нечто, о чем говорят: “Смотри, вот это новое”; но это было уже в веках, бывших прежде нас». «Нет памяти о прежнем; да и о том, что будет, не останется памяти у тех, которые будут после».
Книга Екклесиаста, 1:10; 1:11.

Пять первоэлементов ТКМ

В основе китайской философии лежит принцип у-син (пяти первоэлементов, стихий, действий, движений, столбцов, фаз, состояний), который определяет основные параметры мироздания – основу всех вещей и явлений¹¹. Пять первоэлементов представлены метафорическими символами: Дерево, Огонь, Земля, Металл и Вода. Каждая сущность в природе соотносится с одним из пяти первоэлементов. Так, в эмоциональной сфере человека пяти

¹¹ Википедия.

первоэлементам соответствуют пять эмоций, также выделяются пять цветов, пять звуков, пять стадий формирования камней в почках и т. д.

Согласно у-син в ТКМ выделяют пять основных систем органов (рис. 7), которые контролируют все процессы, протекающие в теле человека. Во главе каждой системы находятся так называемые органы-управители, отвечающие за функционирование системы в целом, выполняющие большую часть работы и координирующие работу других входящих в эту систему органов. К органам-управителям относятся печень, сердце, селезенка, легкие и почки.

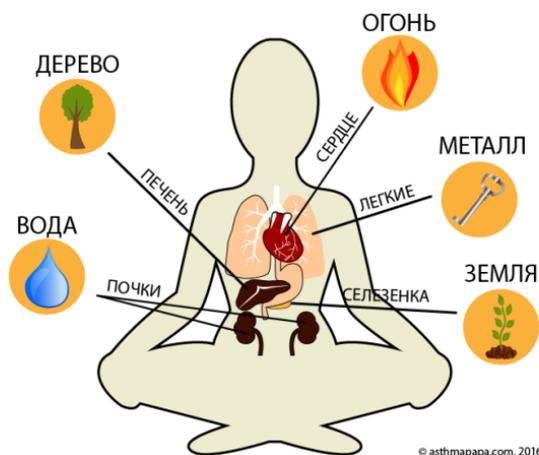


Рис. 7. Первоэлементы ТКМ

Первоэлементы связаны друг с другом согласно циклам управления и питания, которые мы рассмотрим в этой главе чуть позже. Более того, каждый первоэлемент содержит в определенной пропорции все другие первоэлементы. Так, дыхательная система, соответствующая первоэлементу Металл, включает:

- мышцы стенок бронхов (первоэлемент Дерево);
- артерии и вены (первоэлемент Огонь);
- слизистую бронхов (первоэлемент Земля);
- хрящи бронхов (первоэлемент Вода).

Перед тем как мы перейдем к рассмотрению основных принципов ТКМ, немного про диагностику заболеваний в ТКМ. Специалисты по ТКМ практикуют несколько иной, нежели их западные коллеги, способ диагностики заболеваний. Западные врачи больше полагаются на результаты клинических исследований (анализ крови, УЗИ, рентген и др.), тогда как их китайские коллеги основное внимание уделяют опросу пациентов, задавая им многочисленные вопросы: в какое время это произошло с вами, какие эмоции вы при этом испытывали, какие продукты ели и т. д. Они также внимательно изучают кожу, глаза, рот, уши, ногти, нос, считая эти части человеческого тела своего рода «окнами», через которые можно многое узнать о состоянии внутренних органов. Немаловажной для них является пульсовая диагностика. Опытные специалисты ТКМ способны по пульсу определить состояние любого органа или системы тела.

«Король» и «королева»

«Королем» нашего внутреннего мира является сердце, которое, согласно ТКМ, стоит во главе органов и систем первоэлемента Огонь, в том числе сердечно-сосудистой системы, тонкого кишечника, нервной и эндокринной систем

(рис. 8). Основная задача первоэлемента Огонь – поддержание тепла и дирижирование всеми физиологическими процессами в организме. Благодаря теплу клетки нашего тела пробуждаются, их рост активизируется, и человек испытывает радость. Если «король» в силе, то его «страна» процветает. Сильное сердце – это фундамент, на котором строится все «королевство». Главным помощником сердца в нашем организме является тонкий кишечник, задача которого – выделять из пищи питательные вещества для крови.

Согласно исследованиям современных ученых, насыщение крови питательными элементами – это не единственная функция тонкого кишечника. Профессор Михаэль Гершон из Колумбийского университета в Нью-Йорке утверждает, что у человека два глаза, две руки, две ноги и два мозга: один пульсирует в голове, другой активно действует в животе. Специалисты подсчитали, что нервных клеток в тонком кишечнике более 100 миллионов – больше, чем в спинном мозге! Тонкий кишечник еще называют «брюшным мозгом» и считают, что если головной мозг в ответе за наши мысли, то «брюшной» – за эмоции.



Рис. 8. Первоэлемент Огонь

При сбоях в работе сердца¹² может нарушаться память, способность человека контролировать свое поведение, возможны нарушения речи. Типичные симптомы, которые сопутствуют нарушениям в работе сердца, – это различные воспалительные процессы, кровотечения, высокая температура, а также эмоциональные нарушения: чрезмерная радость, болтливость, гиперактивность и возбуждение.

К сожалению, сейчас все больше детей демонстрирует быструю возбудимость и гиперактивность – симптомы нарушений в работе сердца. В этом во многом виноваты электронные игры, способствующие чрезмерному возбуждению, а также избалованность, провоцирующая слишком частую радость.

По состоянию языка и лица специалисты ТКМ могут диагностировать состояние сердца. Например, если язык или кожа лица имеют бледную окраску, то это свидетельствует о нарушении кровоснабжения и об испытываемых сердцем затруднениях. Если же язык и кожа лица розового цвета, то сердце работает нормально, сосуды хорошо наполнены кровью, пульс ритмичен.

«Королева» нашего организма – это легкие. Они поддерживают сердце и отвечают за газообмен, рассмотренный нами в предыдущей главе. Согласно восточным практикам,

¹² Часто в текстах ТКМ авторы называют первоэлемент по его органу – управителю, то есть вместо того, чтобы говорить «первоэлемент Огонь» говорят «сердце», подразумевая все органы и системы, относящиеся к этому первоэлементу. Я также использую данную особенность.

легкие также отвечают за получение и распределение невидимой глазу жизненной энергии, которую китайцы называют ци (или ки), а индусы – праной. Ци циркулирует в своеобразной энергетической сети (сети меридианов и чакр), которая пронизывает все наше тело и снабжает органы и клетки необходимой для их работы энергией. Ци везде – она есть в человеке, животном, растении, и даже воздух насыщен ею. Это базовая энергия жизни. Когда легкие здоровы и вы дышите полной грудью, ваш организм получает в достатке энергию, которая необходима ему для нормальной жизнедеятельности.

В соответствии с ТКМ жизнедеятельность физического тела человека обеспечивают две циркулирующие в нем субстанции: кровь и ци. Кровь питает и увлажняет органы тела и циркулирует по кровеносным сосудам. Ци циркулирует по меридианам и чакрам и, аналогично электричеству, дает органам и системам тела энергию, необходимую для выполнения ими своих функций. Кстати, ци – вовсе не мистическая сила, ученые уже давно научились ее измерять. (См. метод Накатани и метод Фолля.)

Легким в ТКМ соответствует первоэлемент Металл, к которому также относятся вся дыхательная система (носовые полости, бронхи и пр.), толстый кишечник и кожа (рис. 9). Да-да, не удивляйтесь, органы дыхания, толстый кишечник и кожа по ТКМ – это одна система! Вот почему запоры, сухость кожи, диатез и другие заболевания толстого кишечника и кожи свидетельствуют о слабости легких, и наоборот. Если у вас проблемы с органами дыхания, убедитесь, что эвакуаторная функция и кожа в норме, если же это не так – лечите их вместе с органами дыхания.



Рис. 9. Первоэлемент Металл

У моего сына Егора с рождения были проблемы: сначала проявился диатез, затем запоры, через некоторое время начались симптомы аллергии и, наконец, кульминация – обструкция бронхов. А еще Егор страшно упрямый. Согласно ТКМ, все эти симптомы и особенности поведения связаны с органами первоэлемента Металл.

К элементу Металл также относится иммунная система, поэтому корни слабого иммунитета ищите в состоянии относящихся к первоэлементу Металл органов и систем тела.

«Генерал армии» и «министр продовольствия»

Первоэлемент Дерево включает печень, желчный пузырь, мышцы тела, суставы и глаза (рис. 10). Органом-управителем первоэлемента Дерево является печень. Это «генерал нашего тела», который, согласно ТКМ, «любит порядок, не любит печали, скорби и сильного гнева». В зону ответственности «генерала» (печени) входят информирование «короля» (сердца) о том, какие силы (кровь) требуются организму, а также доставка этих сил до пункта назначения

(клеток тела). Таким образом, печень руководит накоплением и очисткой крови, регулирует ее количество в организме и отвечает за распределение по всем клеткам тела.



Рис. 10. Первоэлемент Дерево

Жар печени – такой диагноз специалисты ТКМ часто ставят детям с аллергией на весеннее цветение. Это означает, что печень перегружена работой и не получает должного увлажнения и питания. В ТКМ органам печени и желчного пузыря соответствует первоэлемент Дерево. Для нормального роста и развития дереву и его корням требуются пространство, ласковое солнце, плодородная земля и вода. Ограничение пространства – это строгие правила (и особенно физическое насилие) в семье и/или в школе (детском саду); недостаток солнца – это недостаток ласки и тепла в семье, а неправильное питание и недостаток питья лишают ребенка столь необходимой ему для роста плодородной земли и воды.

Если работа печени нарушена, возникают проблемы с кровоснабжением органов, сердечным ритмом, вероятны вспышки гнева, недовольства, агрессии. В зону ответственности печени также входит мускулатура тела. Если ваш «генерал» не может отправить достаточно крови для питания и увлажнения мышечной ткани, это может стать причиной мышечных спазмов, зажатости мышц и онемения конечностей.

Печень отвечает за работу всех мышц нашего тела, как больших, так и малых. Спазм мышц бронхиального дерева (одна из причин обструкции) – это следствие нарушений в работе печени.

Заболевания глаз также связаны с нарушениями в работе печени, в ТКМ глаза – это «окна» данного органа. Состояние печени отражается и на состоянии ногтей, особенно больших пальцев ног. Поэтому при болезнях глаз или ногтей ищите причину в проблемах с печенью.

Селезенка¹³ – это «министр продовольствия», наша фабрика по переработке еды и производству крови. Селезенка – орган-управитель первоэлемента Земля, к которому также относятся желудок, поджелудочная железа, пищеварительная и лимфатическая система (рис. 11). Кровь питает и увлажняет все клетки нашего тела, поэтому роль элемента Земля сложно переоценить. Селезенка контролирует все процессы пищеварения, производит кровь, отвечает за ее свертываемость и другие качественные характеристики, а также за состояние ткани мышц и жировых отложений.

¹³ В ТКМ селезенка и поджелудочная железа считаются единым органом, поэтому далее по тексту под селезенкой следует понимать и селезенку, и поджелудочную железу.



Рис. 11. Первоэлемент Земля

Селезенка – источник мокроты, а легкие – ее накопители. Согласно ТКМ употребляемая с едой жидкость в селезенке изменяется и в измененном виде поднимается к легким. Если селезенка работает неправильно, то в организме образуется избыток мокроты. Это последнее замечание очень важно для понимания сути астмы. Как вы помните, одна из причин обструкции как раз и заключается в скоплении вязкой мокроты в воздушном просвете бронхов.

По состоянию губ и рта можно оценить состояние пищеварительной системы. В книгах по ТКМ написано, что при здоровой селезенке губы блестящие, сочные, живые. Трещины на губах, герпес, язвочки, сухость во рту и прочие симптомы свидетельствуют о нарушениях в работе селезенки. Состояние селезенки можно определить и по мышцам голеней. Так, косолапость часто является следствием нарушений в энергосети меридианов селезенки.

Основной способ укрепления органов первоэлемента Земля, да и всех остальных первоэлементов, – это правильное питание. В традиционной китайской медицине питанию уделяется очень большое внимание. В третьей главе я приведу основные положения ТКМ по питанию и советы по организации питания астматика.

«Министр энергетики»

Почки – это орган-управитель первоэлемента Вода (рис. 12), важнейший орган тела, вместилище нашего генетического кода. Согласно канонам ТКМ, в почках от родителей закладываются программа развития человека (геном человека) и изначальная энергия ци.



Рис. 12. Первоэлемент Вода

Изначальная ци, как и приобретенная, полученная из пищи и воздуха, снабжает наше тело энергией. Однако, в отличие от приобретенной, изначальная ци – это главная «батарея» нашего тела – высококачественный невозполнимый источник энергии. Когда кончается изначальная ци, жизнь человеческого тела прекращается. Изначальная ци расходуется в тех случаях, когда организму для выполнения своих функций не хватает приобретенной ци. Поэтому для длинной и счастливой жизни необходимо беречь изначальную ци за счет приобретения в достаточном количестве качественной ци из еды и воздуха.

В ТКМ считается, что почки рожают костный мозг, который питает кости, обретающие за счет этого твердость и силу. Таким образом, проблемы с костной системой (хрупкость костей, качающиеся зубы, частые переломы и т. д.), а

также задержки физического развития у детей есть следствие слабости почек.

Известно, что кальций – основной строительный элемент костей. Считается, что именно ионы кальция провоцируют спазм мускулатуры бронхов, поэтому терапия астматика часто бывает направлена на сокращение абсорбции кальция из пищевых продуктов и угнетение его выработки организмом. Впоследствии это становится причиной остеопороза, болей в суставах, слабости костей и т. п. Я считаю, что наше тело приносит в бронхи кальций специально для выведения избытка мокроты в бронхах во время развития приступа астмы. И это правильная защитная реакция иммунитета, какой бы парадоксальной она ни казалась! Однако при определенных условиях такая защита становится избыточной и сама начинает угрожать жизни. Аналогичная ситуация возникает при простуде: температуру до 38,5° не рекомендуется сбивать, поскольку считается, что так организм борется с вирусом, но с повышением температуры выше 39 °С для него возникает угроза.

К первоэлементу Вода также относится репродуктивная система, заболевания которой есть следствие неправильной работы почек. О слабости почек также говорят седые и/или выпадающие волосы на голове и теле или проблемы слуха.

Дипломатический протокол

Для специалистов ТКМ тело – в первую очередь единый механизм, в котором все органы связаны друг с другом и с окружающим миром. Их взаимодействие подчинено строгим правилам циклов питания и управления (есть и другие

циклы, но для простоты мы не будем здесь их рассматривать).

Цикл питания и цикл управления (рис. 13) – два основных механизма поддержания гомеостаза (равновесия) организма. Цикл питания дает нам понимание того, в какой последовательности кровь и ци циркулируют между органами нашего тела, а цикл управления – это своеобразная скорая помощь, которую первоэлементы оказывают друг другу, когда один из них в результате воздействия на него внешних или внутренних патогенных факторов начинает испытывать недостаток в питании или энергии.

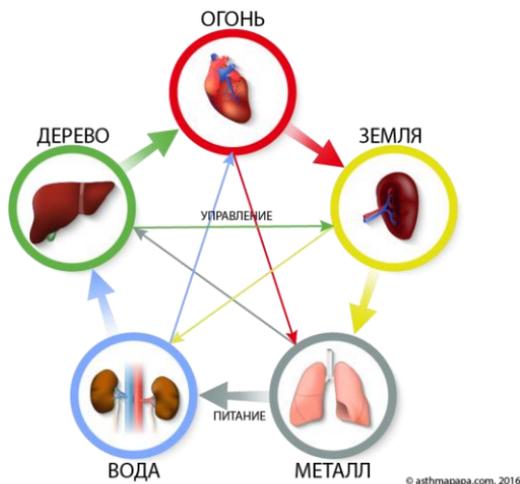


Рис. 13. Цикл питания и цикл управления

В цикле питания каждый элемент передает ци и кровь следующему за ним элементу и стимулирует его развитие. При этом следующий элемент относительно какого-либо в

ТКМ принято называть «сыном», а предыдущий – «матерью». Цикл питания состоит из следующих фаз:

- метафорические фазы: Дерево питает Огонь → Огонь, превращаясь в золу, создает Землю → из Земли добывают Металл → Металл, плавясь, превращается в Воду → Вода питает Дерево → цикл повторяется;
- фазы на уровне органов-управителей: печень питает сердце → сердце питает селезенку → селезенка питает легкие → легкие питают почки → почки питают печень → цикл повторяется.

ТКМ утверждает, что болезнь «матери» может передаваться «сыну». Рассмотрим это утверждение на примере. Селезенка («мать») питает легкие («сына»), то есть согласно циклу питания передает им кровь и ци. С одной стороны, если селезенка не получает достаточно ци от сердца или в ней происходит утечка ци из-за болезней самой селезенки, это приводит к недостаточному энергоснабжению легких, что влечет за собой одышку, легочную недостаточность и другие заболевания легких, связанные с деградацией их функции. С другой стороны, если селезенка по аналогичным причинам не передает легким достаточное количество крови для их увлажнения и питания, это чревато «высыханием» легких и становится причиной частых носовых кровотечений, сухого кашля и т. д.

В цикле управления каждый элемент управляет тем, который находится через один после него. Элемент, *который* управляет, в ТКМ называют «дедом», а элемент, *которым* управляют, – «внуком».

Цикл управления состоит из следующих фаз:

- метафорических: Дерево своими корнями контролирует Землю → Земля впитывает и так контролирует Воду → Вода тушит Огонь → Огонь плавит Металл → Металл рубит Дерево → цикл повторяется;
- фазы на уровне органов - управителей: печень управляет селезенкой → селезенка управляет почками → почки управляют сердцем → сердце управляет легкими → легкие управляют печенью → цикл повторяется.

Задача «деда» – заботиться о том, чтобы его «внук» не испытывал проблем с нехваткой ци или крови. Для этого он использует свою энергию ци для уменьшения избыточной влаги, появившейся вследствие нарушения питания внука, либо свою кровь для снижения гиперфункции органов, образовавшейся вследствие чрезмерного энергоснабжения «внука». Очевидно, что дед сможет поддержать внука только в том случае, если у него самого будет достаточно ци или крови. Если болезнь «внука» прогрессирует, то со временем ци или кровь «деда» исчерпываются, что приводит к его заболеванию.

Дедом для легких является сердце. Поэтому хронические заболевания легких (такие, как астма) всегда обусловлены нарушениями в работе сердца.

Запомните: при заболевании какого-либо органа необходимо тщательно исследовать состояние тех органов, которые являются его «дедом» и «матерью» согласно циклам

управления и питания. Восстановление их нормальной работы должно осуществляться одновременно с восстановлением страдающего органа.

Астма в ТКМ

«Астма» – греческое слово, которое означает «тяжелое дыхание». Анализируя особенности проявления астмы у своих родных, я выделил две разновидности этой болезни:

- «сухая» астма – когда основной причиной тяжелого дыхания является спазм мышц бронхов. При кашле мокрота практически не выделяется;
- «мокрая» астма – когда в основе заболевания лежат гиперсекреция вязкой мокроты в просвет бронхов и их отек. При кашле отходит много мокроты.

«Сухая» астма обычно обостряется весной и ранним летом, триггером ее развития часто служит аллергия на цветение. Состояние при «мокрой» астме, как правило, усугубляется осенью или в сырую погоду. Часто триггером «мокрой» астмы выступают обычные простудные заболевания.

Согласно ТКМ астма обоих типов – это проблемы функционирования первоэлемента Металл, однако причины различаются. Как я уже писал ранее, каждый первоэлемент в определенных пропорциях содержит все другие первоэлементы. Так, бронхи включают гладкую мускулатуру и слизистую оболочку. Несмотря на то, что мышцы и слизистая

бронхов являются структурными единицами органа первоэлемента **Металл**, контроль над их работой осуществляется органами первоэлементов **Дерево** и **Земля** (рис. 14).



Рис. 14. Астма в ТКМ

Спазм гладкой мускулатуры бронхов развивается вследствие нарушений в работе печени – органа-управителя первоэлемента «Дерево». Спазм говорит о том, что печень на протяжении длительного времени была не способна отправить достаточное количество крови для питания и увлажнения мышц, что и привело к спазму. Основных причин этому три: заболевание самой печени; выработка селезенкой (первоэлементом Земля) недостаточного количества крови или крови плохого качества; нарушения в работе «короля», выдающего печени чрезмерно много директив, с которыми

она просто физически не успевает справляться, или же занятость «короля», из-за которой он не слышит доклады своего «генерала». В данном случае под «королем» следует понимать нервную систему тела.

Секреция чрезмерного количества мокроты в просвет бронхов говорит о нарушениях в работе первоэлемента Земля во главе с селезенкой и поджелудочной железой. Возможными причинами таких нарушений также могут быть заболевания органов пищеварительной системы, неправильно организованное питание и/или нарушения в работе главного распорядителя организма – головного мозга и нервной системы.

Регулярное прохождение полного обследования будь то у китайских врачей или у экспертов западной медицины, поможет выявить заболевания органов гепатобилиарной (печень, желчный пузырь) и пищеварительной систем. Однако я считаю, что наш организм способен исцелить себя сам, надо лишь выяснить и устранить причины, которые мешают ему это сделать. И, как я выяснил, эти причины – ничто иное как неправильное питание и психоэмоциональные нарушения. Исследованию вопросов питания и нашего эмоционального состояния посвящены следующие две главы.

Есть и третья причина обструкции – высокое давление крови в венозных капиллярах, входящих в альвеолы легких. В данном случае кровь как будто «пропотевает» через стенки альвеол и физически уменьшает их объем. Это также может привести к удушью. Я считаю, что, в преобладающем количестве случаев такое поведение нашего организма

на самом деле – защитная реакция, а именно проявление помощи со стороны «деда» первоэлемента Металл. Как вы теперь знаете, таковым является сердечно-сосудистая система во главе с сердцем. Организм сознательно повышает давление в кровеносных сосудах и создает очаги воспаления в слизистой бронхов, для того чтобы помочь дыхательной системе быстрее справиться с кризисом. Поясню на примере. Что вы сделаете, если судорога сведет икроножную мышцу? Вы будете энергично растирать мышцу, чтобы нагнать кровь в кровеносные сосуды ноги. Так и наш организм, повышая давление крови в капиллярах легких, приносит в гладкую мускулатуру бронхов тепло и увлажнение для скорейшего снятия спазма.

Коротко о Су-Джок

В этом разделе речь пойдет о современном методе, в основе которого лежат традиции восточной медицины и ряд удивительных открытий, сделанных южнокорейским профессором Пак Чже Ву.

Название метода «Су-Джок» происходит от корейских слов «су» – кисть и «джок» – стопа. Профессор Пак Чже Ву обнаружил удивительное сходство в строении кисти и человеческого тела. У тела есть голова с шеей, две руки и две ноги (всего пять элементов), у кисти – пять конечностей (пять пальцев). Наши руки и ноги состоят из трех частей, четыре пальца на кисти также состоят из трех фаланг. Голове и шее соответствует большой палец руки, у которого

две фаланги. Аналогичные сходства наблюдаются и в строении стоп.

Обнаружив это сходство, профессор выдвинул предположение, что стопы и кисти служат своеобразными «пультами управления» нашим телом, и, воздействуя на них, можно оказывать влияние на органы тела. По этому поводу в разных странах мира было проведено множество клинических исследований, которые доказали правоту гипотезы профессора Пак Чже Ву. Исследователи обнаружили, что воздействие на проекции органов на кисти или стопе оказывает терапевтическое воздействие на тот или иной физический орган тела. Так появился простой, но в то же время безопасный и эффективный метод Су-Джок терапии.

Как вы знаете, все сущности на планете состоят из молекул, молекулы из атомов, а атомы из субатомных частиц. Так вот, в мире субатомных частиц, где главенствуют законы квантовой физики, две частицы (скажем, электроны) могут демонстрировать очень таинственный вид связи или «корреляции». Если один из электронов каким-либо образом возмущается, это мгновенно влияет на другой, даже если они очень далеко разнесены в пространстве (например, один электрон на Земле, а другой на Юпитере). Такое явление в квантовой физике называется «квантовая запутанность», или «сцепленность». Вероятно, именно это явление субатомного мира и объясняет теорию профессора Пак Чже Ву о связи зон соответствия на кистях и стопах с реальными органами в теле человека. Кроме того, оно объясняет таинственную возможность лечить людей на расстоянии, например посредством постановки игл в кисть или стопу родителей при лечении заболеваний у детей.

Лечение по Су-Джок включает два основных этапа: диагностика и лечение. Основной задачей Су-Джок диагностики является поиск на кисти или стопе в проекциях интересующих нас органов (рис. 15) болезненных точек соответствия, указывающих на ту или иную патологию органа. Затем найденные болезненные точки стимулируются массажем, иглами, магнитами, моксами (прогревающими палочками), семенами и пр.

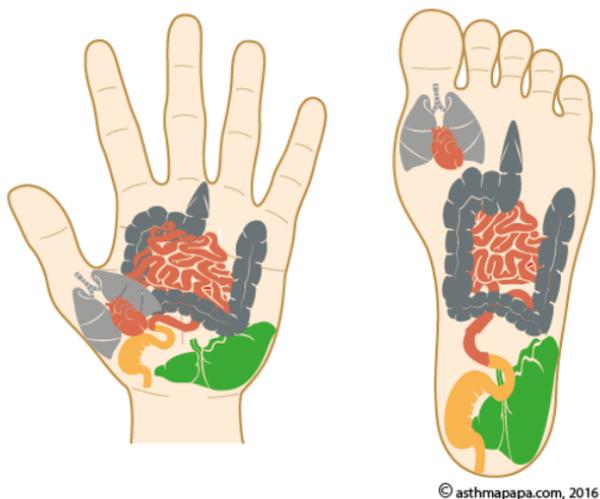


Рис. 15. Системы соответствия Су-Джок

Для поиска болезненных точек были созданы специальные щупы, которые можно приобрести в магазинах Су-Джок, но подойдут и обычные спички или даже штекер от наушников. Рекомендую купить в магазинах Су-Джок альбомы зон соответствия. В них подробно описано, как найти зоны соответствия для любых частей тела, органов, желез

внутренней секреции, мышц, связок, костей и т. д. Некоторая информация доступна в Интернете, в частности на сайте международной Су-Джок академии (www.sujok.ru) и в официальной группе «Су Джок Академия» в Facebook.

Основная прелесть метода Су-Джок заключается в том, что вам не надо быть специалистом в медицине или иметь какие-то специальные инструменты. Вы можете обходиться собственными пальцами, а также всем, что есть у вас под рукой: штекером от наушников, ключом, шипом розы, веточкой дерева, семенем яблока и пр. При этом оказываемое воздействие является совершенно безопасным, а эффект часто не заставляет себя ждать.

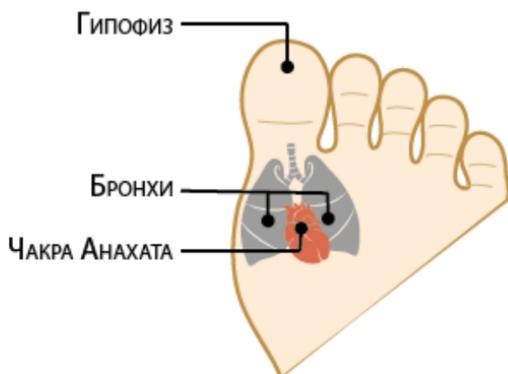
Массаж при обструкции

Рассмотрим массаж, который поможет справиться с обструкцией. Основное правило: движения не должны быть чрезмерно интенсивными, чтобы не доставлять дискомфорт ребенку, которому и без того плохо. Во время массажа надо регулярно интересоваться его ощущениями и корректировать свои действия.

Итак, начнем.

1. Найдите способ отвлечь ребенка от проблемы, но так, чтобы ваши руки были свободны и вы могли сосредоточиться на массаже. Я обычно выдаю Егору планшет, на котором установлена интересная игра или загружен новый мультфильм.
2. Уединитесь и сделайте медленно пять полных вдохов и выдохов по методу полного дыхания йогов.

3. Быстро разотрите ладони друг о друга – они должны быть теплыми, холодные руки доставят ребенку дискомфорт.
4. Вернитесь к ребенку. Если он паникует, постарайтесь его успокоить, возьмите на руки и некоторое время подышите вместе с ним по системе: медленный вдох, пауза, медленный выдох. Повторяйте с ребенком «вдох», «пауза», «выдох».
5. Когда ребенок немного успокоится, начните делать массаж. Мы с вами будем делать его на ступнях.
6. В течение 1–2 минут интенсивно разотрите подошвы ступней круговыми движениями по часовой стрелке. Можно использовать немного оливкового масла или детского крема.
7. Несколько раз с силой нажмите на центр подушечки под большим пальцем (рис. 16). Обычно это болезненная точка при обструкции. По Су-Джок она соответствует вилочковой железе (тимусу) и, что еще важнее, чакре Анахата, которая контролирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы.



© asthmapapa.com, 2016

Рис. 16. Массаж при обструкции

8. Далее поступательными движениями разотрите зону соответствия бронхам. Движения должны быть направлены от подушечки к кончику большого пальца. Этим мы помогаем организму вывести из бронхов мокроту. Продолжительность – 2–3 минуты.
9. Установите на зону соответствия гипофизу зерно гречихи, зафиксируйте пластырем или изолентой и несколько раз нажмите на нее. Так мы поможем гипофизу восстановить нормальную работу организма в целом. Это зерно нужно оставить на 1–2 дня.
10. Теперь немного потревожим ребенка. Ему нужно подняться и опустить руки вдоль туловища. Попросите ребенка начать вдыхать и на вдохе медленно поднимайте его правую руку через сторону вверх. В верхней точке согните руку в локте и заведите предплечье за голову. Немного надавите на локоть, чтобы чуть-чуть растянуть ребра с правой стороны. Далее

попросите ребенка выдохнуть, а сами медленно в обратной последовательности верните руку в исходную позицию. Повторив это упражнение 2–3 раза на правой руке, сделайте то же самое на левой.

11. Поинтересуйтесь у ребенка его самочувствием и при необходимости повторите массаж.
12. После массажа на зону соответствия бронхам с помощью пластыря или изоленты можно прикрепить зерна обычного белого риса. Проще вначале нанести зерна на пластырь, а затем приклеить его на ногу. Семена белого риса помогут убрать мокроту, снять воспаление и спазм, восстановить нормальную работу легких и бронхов. Оставьте рисовые зерна на 1–2 дня.

Закончив массаж, вымойте руки с мылом и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Прогревание базисных точек при простуде

Эта процедура не относится непосредственно к астме, но она оказалась очень эффективной для лечения и профилактики простудных заболеваний и гриппа. Мы часто прибегаем к ней в нашей семье.

Базисные точки Су-Джок находятся на зонах соответствия основных энергетических магистралей нашего тела – переднесрединном и заднесрединном меридианах, которые связаны со всеми другими меридианами тела. Тепловое воздействие на базисные точки улучшает циркуляцию ци в

энергетической системе тела, восполняет дефицит энергии и тем самым помогает организму бороться с заболеванием.

Прогревание проводят специальной угольной сигарой (рис. 17). Существуют также полынные сигары. Считается, что они оказывают лучший эффект за счет антимикробных свойств дыма, но я ими не пользуюсь, так как опасаясь аллергических реакций, да и специфический запах от них долго не выветривается из помещения. Сигары можно купить в магазинах, где продаются препараты китайской медицины, или в специализированных центрах Су-Джок.



Рис. 17. Угольная сигара¹⁴

Прогревание проводим последовательно, согласно нумерации точек: от меньших к большим, вначале на внутренней стороне ладони, затем на внешней (рис. 18). Держать сигару следует перпендикулярно над каждой точкой до ощущения тепла. Кисть при прогревании должна быть повернута ребром к полу, чтобы не обжечь тело падающим пеплом. Терпеть пациенту не надо: почувствовали тепло, отсчитайте одну-две секунды и переходите на следующую точку.

¹⁴ Картинка с сайта: subal.ru

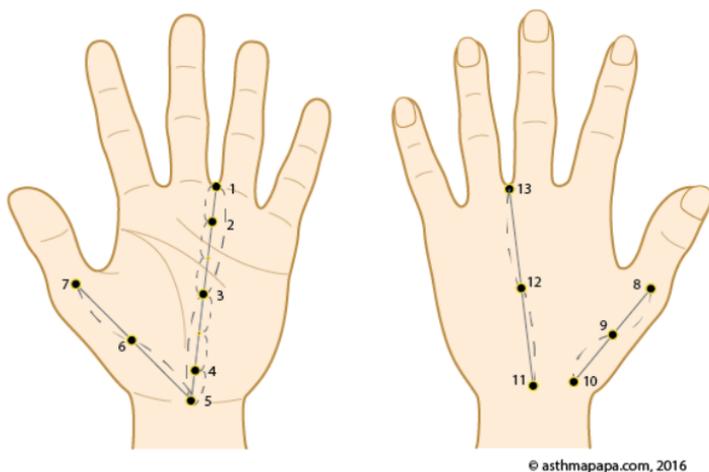


Рис. 18. Базисные точки

Прогревания особенно эффективны для профилактики ОРВИ и гриппа в осенне-зимний период. Если вы уже заболели, то прогревание можно делать только при невысокой температуре (до 38°C). Также не используйте сигары в жаркую погоду.

Массаж при заложенном носе

Этот массаж поможет снять отек носа при аллергическом рините или простуде.

На картинке изображены четыре пары точек. Начните с нижних (на уровне крыльев носа), следующие две точки находятся на скуловой кости непосредственно под зрачками (когда ребенок смотрит прямо), еще две – у основания бро-

вей, и последние две – у основания скальпа (рис. 20). Необходимо шесть раз последовательно промассировать все точки.

Массаж должен быть мягким и не доставлять ребенку неприятных ощущений. С каждым циклом немного усиливайте давление на точки, но опять же без фанатизма – ребенку не должно быть больно.

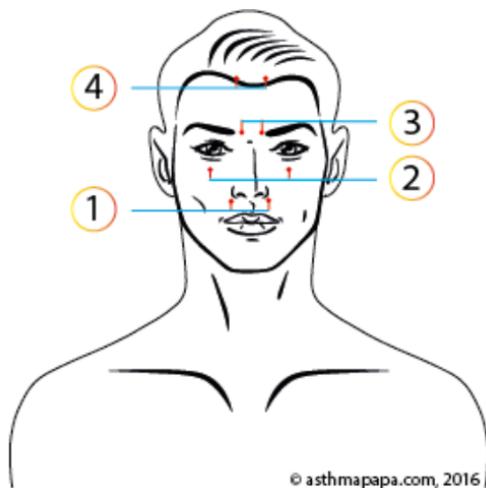


Рис. 19. Массаж при заложенном носе

Резюме

- Не следует пренебрегать традиционными восточными практиками, которые накопили огромный багаж знаний для лечения разных заболеваний.
- В росте и развитии детей ключевую роль играют первоэлементы Дерево и Земля. На уровне органов это печень и желчный пузырь, а также органы пищеварительного тракта (желудок, поджелудочная железа, селезенка).

- Согласно ТКМ дыхательная система (легкие, бронхи и т. д.), кожа и толстый кишечник относятся к первоэлементу Металл. Проблемы с кожей или нарушения эвакуаторной функции толстого кишечника – предвестники проблем в дыхательной системе, и наоборот. Восстанавливать состояние кожи и толстого кишечника нужно одновременно с лечением заболеваний дыхательной системы.
- Следует различать два типа астмы: «сухую», которая характеризуется выраженным спазмом гладкой мускулатуры бронхов и небольшим количеством мокроты, и «мокрую», сопровождающуюся гиперсекрецией мокроты в просвет бронхов и отеком слизистой.
- Основным триггером «сухой» астмы, как правило, является аллергическая реакция, особенно во время весеннего цветения, а «мокрой» – сырая погода или простудные заболевания.
- Решающую роль в развитии «сухой» астмы играют нарушения в работе первоэлементов Металл, Огонь и Дерево, а «мокрой» – первоэлементов Металл, Огонь и Земля. Необходимо тщательно исследовать соответствующие им органы и системы и принять меры по восстановлению их нормальной функции.

Блок питания

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА / КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЙ БАЛАНС / ВКУС ПРОДУКТОВ / ПИТАНИЕ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ / РАЦИОН АСТМАТИКА / ЭНЕРГИИ ВРЕМЕНИ

«Ты есть то, что ты ешь», – говорил Гиппократ. Он считал болезнь человека результатом неправильного питания, привычек и образа жизни. В этой главе мы рассмотрим первую причину болезней по Гиппократу – неправильное питание и его влияние на развитие различных заболеваний, в частности астмы.

Диатез у моего сына появился в четыре месяца, с введением прикорма. Мы с женой неоднократно показывали Егора аллергологам, сдавали кровь на аллергены, кал на паразитов, придерживались то одной, то другой диеты. Жена во время кормления грудью ела в основном гречку и вареное мясо. Был ли прогресс? Да, только не тот, которого мы добивались, – прогрессировал диатез. В показаниях анализов Егора аллергия на одни продукты заменялась аллергией на другие – как правило на те, которые согласно последней рекомендации врачей составляли основу его диеты. Мы давали сыну антигистаминные препараты, но и это не особо

помогало. Его кожа была сухой и воспаленной, на щеках цвел мокнувший диатез, часто мучил насморк, позднее добавились приступы сухого кашля и, в итоге – бронхоспазм.

Сейчас кожа Егора очистилась, сопли особо не беспокоят, и прошлой весной мы впервые обошлись без антигистаминных препаратов. Безусловно, этому способствовал комплекс мер, о которых я рассказываю в своей книге, но важнейшую роль сыграло питание. Еще раз выражаю глубокую благодарность Барбаре Темели за ее великолепную книгу «Питание по системе пяти элементов», которая помогла мне разобраться в том, как работает наша пищеварительная система, как те или иные продукты влияют на наш организм и как правильно составить рацион питания.

Изучая вопросы питания, я экспериментировал на себе. В итоге за три месяца со 120 килограммов похудел до 108, не изнуря себя физической нагрузкой и не голодая. Этот вес удерживался почти год, опять же без особых усилий с моей стороны. Конечно, подход методом проб и ошибок чреват последствиями, и в прошлом году я даже впервые в жизни попал в больницу, но как сказал Т. Рузвельт, «не ошибается только тот, кто ничего не делает».

Теперь я глубоко убежден в том, что универсальных диет нет. Рацион питания нужно подбирать индивидуально: с учетом возраста, вкусовых предпочтений, «букета» заболеваний, места жительства, предыдущего опыта и ряда других факторов. Поэтому в данной главе вы не найдете точных инструкций относительно того, что и в каком количестве следует есть. Я расскажу вам про устройство нашей

пищеварительной системы и влияние кислотно-щелочного баланса на биохимические процессы в теле, про два типа продуктов и их воздействие на организм; про важность воды и предвестники заболеваний, про то, какое влияние оказывают на нас возраст, время суток и многое другое. Эти вводные помогут вам самостоятельно определить, чего не хватает вашему организму, и подобрать правильный рацион питания.

«Грамм собственного опыта стоит дороже тонны чужих наставлений».

Махатма Ганди

Как работает пищеварительная система

Наш пищеварительный тракт – это уникальный конвейер (рис. 20), на разных стадиях которого пища распадается на все более мелкие элементы и усваивается организмом. Длина тракта впечатляющая – 6–7 метров у взрослого человека и немного меньше у ребенка!

Свой путь по пищеварительному тракту пища начинает в ротовой полости. Здесь она опробуется, измельчается, перетирается и смачивается слюной. На долю зубов выпадает самая грубая механическая работа – измельчение и перетирание пищи. Слюна, выделяемая слюнными железами, содержит множество пищеварительных ферментов и белков, в том числе фермент амилазы, который расщепляет крахмал (сложные углеводы), и белок лизоцим, обладающий антибактериальными свойствами.



Рис. 20. Пищеварительная система человека

Важную роль в процессе пищеварения играет язык. Он усеян большим количеством маленьких рецепторов, которые распознают вкус, температуру и плотность еды. Не менее важную роль в процессе пищеварения играют наши глаза и нос, точнее – зрительный аппарат и обоняние. Полученная от этих органов информация анализируется мозгом наряду с той, что поступает от рецепторов языка, после чего организм начинает готовить подходящие для переваривания пищи химические формулы слюны, желудочного и кишечного сока.

Не стесняйтесь: нюхайте и рассматривайте то, что вы собираетесь съесть, а также тщательно пережевывайте – это поможет процессу пищеварения, позволит вовремя

диагностировать насыщение, предотвратить отравление, выявить некачественные или невкусные продукты.

Пережеванная и смоченная слюной еда попадает в пищевод – длинную трубку, которая соединяет ротовую полость и желудок. Там за счет волнообразного сокращения мышц пищевода, которые проталкивают пищевой комок к желудку, еда перемещается далее – в желудок. В толще слизистой желудка находятся миллионы маленьких желез, которые выделяют смесь ферментов, слизи и соляной кислоты – желудочный сок, расщепляющий еду на молекулы. Пищевод и желудок разделяет так называемый привратник – специальный клапан, который не допускает выплескивания едкого желудочного сока в пищевод.

Гастроэзофагеальный рефлюкс – это раздражение пищевода, вызванное попаданием в него желудочного сока. Одним из симптомов рефлюкса является изнурительный кашель, поэтому если в весенне-летний период вас мучает сухой кашель, который усиливается в полночь (по ТКМ это время максимальной активности печени и желчного пузыря), то, скорее всего, его причиной является нарушение в работе пищеварительной, а не дыхательной системы.

Получившаяся в желудке кашлица (или хумус) через другой привратник поступает в двенадцатиперстную кишку и там смешивается с желчью, собственными ферментами кишки и соком поджелудочной железы, которые расщепляют молекулы еды на простейшие микроэлементы: аминокислоты, глицерин, глюкозу и пр. Полученные в результате расщепления пищи в желудке и двенадцатиперстной кишке микроэлементы поступают в тонкий кишечник. Его стенки

выстланы миллионами специальных ворсинок, которые собирают микроэлементы и насыщают ими кровь и лимфу.

Непереваренные остатки пищи, а также вода из тонкого кишечника поступают в толстый кишечник. Его мышцы волнообразными движениями перемещают остатки пищи дальше. Через стенки кишечника в кровь всасывается большая часть воды. Свой путь еда завершает в прямой кишке – последнем отделе толстого кишечника, где через анус происходит акт дефекации.

Я заметил, что обструкции у Егора часто проходили на фоне запоров. Очевидно, его организм испытывал дефицит воды, из-за чего стул становился твердым и залеживался в толстом кишечнике. Теперь я прошу сына каждый день посидеть в туалете, даже если он хочет только «по-маленькому», и регулярно контролирую ситуацию. Визуально обнаруживая, что стул стал тверже или его меньше, или он вообще отсутствует, я исключаю из рациона сына все сладкое, заставляю Егора пить много воды, есть чернослив и сушеный инжир и через каждые 3–4 часа отправляю в туалет. Это продолжается до тех пор, пока стул не нормализуется.

Итак, наша пищеварительная система – это сложная физико-химическая лаборатория, в которой каждую секунду происходят тысячи самых разных химических процессов и физических движений. Важнейшей задачей пищеварительной системы является обогащение крови питательными микроэлементами, которое происходит в тонком кишеч-

нике. Далее кровь (а также лимфа) разносят эти микроэлементы по всем клеткам нашего тела. То, что клетки получают из крови, целиком и полностью определяет их способность к выполнению своих функций, росту и восстановлению, а поскольку из этих клеток состоят все наши органы – то и здоровье нашего организма в целом.

Кислотно-щелочной баланс

Скорее всего, вы уже неоднократно слышали про кислотно-щелочной баланс организма и знаете, что он имеет обозначение рН. Это важнейший параметр внутренней среды нашего тела. Щелочь и кислота одинаково важны для работы организма на клеточном уровне. Щелочь – источник «строительных материалов», которые нужны клетке для восстановления и роста, а кислота – источник энергии и тепла, без которых клетки не смогут нормально выполнять свои функции. Кислотно-щелочной баланс определяет правильную пропорцию кислоты и щелочи в организме, при которой клетки получают в достаточном количестве и «строительные материалы», и энергию.

Организм всячески стремится поддерживать кислотно-щелочной баланс, в частности путем регулирования массы тела и накопления жира. Жировые отложения – это специальные хранилища, куда складываются избытки кислоты в организме. Как это происходит? Жирная и сладкая пища в организме преобразуется в кислоту, или, другими словами, в энергию. В результате злоупотребления ею или малоподвижного образа жизни эта энергия остается невостребованной. По-хорошему, лишнюю энергию следует вывести

из организма, однако опыт тысяч лет эволюции, в течение которых наши предки большую часть времени голодали и замерзали, не позволяет телу сделать это. Поэтому остатки энергии складывается организмом в виде жировых отложений «на всякий пожарный».

Избыток щелочи – это тоже плохо, так как лишает организм энергии и ведет, в частности, к развитию разнообразных фобий и заболеваний с приставкой «дис-» (дистрофия, дискинезия и т. п.) или окончаниями на «-оз» или «-ома» (склероз, гемангиома и т. п.). Избыток щелочи в организме провоцирует и рост опухолей – заболевания, при котором клетки получают много «строительных материалов», но недостаточно энергии, чтобы из этих клеток построить качественные «изделия».

Заболевания, вызванные нарушением кислотно-щелочного баланса, не развиваются сиюминутно. Как правило, им предшествует длительный период времени, в течение которого человек переживает определенную симптоматику. Избыток кислоты в организме по-научному называется «ацидоз», этому состоянию сопутствуют такие симптомы, как усиленное сердцебиение, учащенное дыхание, повышение кровяного давления, то есть гиперфункция различных органов. При избытке щелочи (или алкалозе) организм, напротив, переходит в режим сохранения энергии: уменьшаются жировые отложения, возможны запоры, дыхательная недостаточность, снижается кровяное давление и т. д.

Основные источники щелочи и кислоты в организме – это продукты нашего питания. По способу воздействия на

организм их можно разделить на три основные категории: *кислотообразующие*, то есть продукты в результате переваривания которых в организме образуются преимущественно кислоты; *щелочеобразующие* (щелочь) и *нейтральные*, при переваривании которых вырабатывается равное количество щелочи и кислоты.

Следует помнить, что большинство продуктов, из которых состоит типичный рацион современного человека, закисляет наш организм: фаст-фуд, «печеньки», кофе, газированные напитки, а также многие лекарства. Поэтому диетологи часто рекомендуют своим пациентам диеты с превалированием щелочных продуктов в процентном соотношении 80:20. Однако не спешите примерять это правило на себя, вполне возможно, что вы относитесь к тому малому проценту людей со склонностью к алкалозу, чей организм страдает от избытка щелочи. Наблюдайте свои симптомы, сопоставляйте их с симптомами ацидоза и алкалоза и делайте выводы.

Немногие знают, что основу церковного поста составляют щелочные продукты, поэтому для многих пост – это замечательное время поправить свой кислотно-щелочной баланс, а вместе с ним и здоровье. Во время поста множество ресторанов предлагает своим клиентам постное меню, что не только облегчает процесс приготовления щелочной пищи, но и вносит значительное разнообразие в рацион питания.

Охлаждающие и согревающие продукты

Рассмотрим подробнее, какие из продуктов способствуют выделению в организме щелочи, а какие – кислоты. Для простоты понимания заменим химические термины на метафорические аналогии из ТКМ, согласно которой на одной чаше весов сбалансированного питания находятся «согревающие» (они же кислотообразующие) продукты, а на другой – «охлаждающие» (щелочеобразующие):

- «согревающие» продукты дают органам энергию и тепло (ци) для нормального выполнения своих функций;
- «охлаждающие» продукты дают органам питание и увлажнение (кровь), другими словами – «строительные материалы», используемые ими в процессе жизнедеятельности.

Залогом здоровья по ТКМ является баланс ци и крови в организме. Нарушение кислотно-щелочного баланса – следствие злоупотребления «охлаждающими» продуктами при избытке крови в организме (алкалозе) или «согревающими» продуктами при избытке ци (ацидозе).

Как определить, к какой тепловой категории относится продукт? Подсказку дает сама природа. В жарких странах произрастают преимущественно «охлаждающие» продукты, так природа уравнивает избыток солнечного тепла (избыток ци). Соответственно, в холодных странах

больше распространены продукты, «согревающие» организм и дающие ему ци. Аналогичное правило распространяется и на сезоны года: летом природа обеспечивает нам больше «охлаждающих» продуктов (арбузов, дынь, сладких ягод и др.), а осенью и зимой – «согревающих», к которым относятся плоды позднего сбора, длительного хранения и обработанные (засоленные, засушенные и т. д.) (рис. 21).



Рис. 21. Некоторые «согревающие» и «охлаждающие» продукты

Важным источником информации при составлении рациона служат традиции питания коренных народов того или иного региона проживания. За века люди выработали оптимальный состав продуктов, обеспечивающий им силы и иммунитет для выживания в своей климатической зоне. Так, средиземноморская диета хороша для тех, кто живет в теплом климате Средиземного моря, а жирная и насыщенная пища подходит жителям холодного климата северных стран. Злоупотребление южными диетами в холодном климате может спровоцировать развитие заболеваний, вызванных алкалозом, в том числе рост опухолей, а чрезмерное употребление мяса, приготовленного на гриле, в теплом

климате – спровоцировать ацидоз, например развитие различных воспалительных заболеваний.

Основу любого рациона должны составлять нейтральные продукты. От «согревающих» и «охлаждающих» они отличаются широким распространением – их можно найти практически в любой стране мира. Это различные крупы и злаки, мясо, овощи (кукуруза, картофель, морковь и др.), зелень, молочные продукты (молоко, сливки, сливочное масло), бобовые, речная рыба и некоторые другие.

На «температуру» продукта влияет также способ его приготовления. Нагревание насыщает продукты теплом, а охлаждение – холодом. Нужно принимать во внимание интенсивность насыщения продуктов температурой. Так, варка или запекание в духовке насыщают продукты теплом медленно, не столь агрессивно, как гриль, и считаются предпочтительным способом их согревания. Охлаждение продуктов, напротив, усиливает их способность питать и увлажнять тело. Здесь также следует отдавать предпочтение щадящему режиму. Например, прохладный натуральный лимонад освежит и восстановит соки организма во время жары, а быстрая глубокая заморозка продуктов необратимо повредит их питательные характеристики.

Правило выбора продуктов при заболеваниях

Правильно подобранный рацион питания поможет организму быстрее справиться с различными заболеваниями. Существует простое правило: при «горячих» заболеваниях,

вызванных гиперфункцией органов, выбор следует делать в пользу «охлаждающих» продуктов, а при «холодных» заболеваниях, вызванных снижением функции органов, – в пользу «согревающих».

Часто название заболевания несет в себе подсказку того, к какой температурной категории оно относится (рис. 22). Так, слово «бронхит» имеет окончание «-ит», значит, данное заболевание относится к «горячим», при этом основу рациона должны составлять «охлаждающие» продукты. В названии «остеохондроз» окончание «-оз» свидетельствует о том, что это заболевание из разряда «холодных», значит, в данном случае нужны «согревающие» продукты.

Нередки случаи, когда диагностированное заболевание является не причиной, а следствием другого заболевания. Например, пиелонефрит (воспаление почек) – это «горячее» заболевание, но оно может развиваться вследствие нефролитиаза (камней в почках), то есть «холодного» заболевания. В таких случаях сначала снимают острый воспалительный процесс, для чего в рацион включают нейтральные и «охлаждающие» продукты, а когда кризис минует, рацион меняют, включая в него уже нейтральные и «согревающие» продукты.



© asthmapapa.com, 2016

Рис. 22. Определение температуры заболевания по его названию

К сожалению, далеко не все названия заболеваний соответствуют указанным правилам. Так, название «астма» происходит от греческого $\alpha\sigma\mu\alpha$ – тяжелое дыхание, одышка; «болезнь Лайма» – от названия города, где это заболевание было впервые диагностировано, и т. д. Правило определения температуры таких заболеваний следующее: если основными симптомами являются боль, отек, спазм, снижение функции органов и при этом им сопутствуют эмоции грусти, печали или страха, то это «холодное» заболевание. В данном случае основными продуктами в рационе должны быть «согревающие». Если же заболеванию сопутствуют воспаление, гиперфункция органов, вздутие, газы, вспышки гнева или возбуждения, это свидетельствует о развитии «горячего» заболевания, значит, основу рациона питания должны составлять «охлаждающие» продукты.

Вода и другие жидкости

Вода – самый главный продукт в рационе человека. Повторю еще раз, самый главный наш продукт – *вода!* Ее следует пить при каждой возможности! Вода питает и очищает организм, без нее в нем скапливаются шлаки, которые отравляют его изнутри.

Считается, что в зависимости от веса тела человек должен выпивать от 1,5 до 3 литров воды в день. Хорошими индикаторами также являются частота мочеиспускания и цвет мочи. Если вы ходите в туалет реже, чем через каждые 3–4 часа и/или ваша моча имеет темный, насыщенный цвет, значит, вы пьете недостаточно воды.

Приоритет отдавайте обычной чистой теплой воде и компотам. Минеральная вода обладает сильным охлаждающим эффектом, поэтому пить ее рекомендуется при сенной лихорадке, воспалительных заболеваниях печени и почек, а также во время простуды при высокой температуре. Не употребляйте минеральную воду при камнях в желчном пузыре и почках.

Вода с лимоном или свежевыжатый апельсиновый сок – отличное средство для страдающих аллергией на весеннее цветение. Выпивайте один стакан утром натощак за 30 минут до еды, чтобы успокоить печень и минимизировать неприятные симптомы аллергии в весенний период. Другим хорошим средством для профилактики весенней аллергии, а также бессонницы является отвар из пшеницы, или, как его называет Барбара Темели, «пшеничный чай». Рецепт прост: возьмите горсть зерен пшеницы для проращивания,

залейте двумя стаканами воды и поставьте на медленный огонь на 30–45 минут. Выпейте полученный отвар перед сном.

Одной из причин спазма гладкой мускулатуры бронхов и секреции вязкой мокроты считается обезвоживание организма. Поэтому во время обструкции нужно пить много теплой обычной и минеральной воды.

Считается, что черный чай согревает, а зеленый – увлажняет организм. «Температуру» черного чая можно еще больше повысить добавлением различных «согревающих» специй (имбиря, кориандра, корицы) и меда. Такой чай – отличное средство для профилактики и лечения простудных заболеваний в осенне-зимний период. Зеленый чай лучше пить охлажденным, с добавлением мяты или лимона. Это усиливает его «охлаждающие» свойства и помогает восстановить соки организма в жаркую погоду или во время обострения воспалительных заболеваний. Если вы не можете летом отказаться от черного чая, добавьте в него дольку лимона или молоко – это компенсирует его «согревающие» свойства.

Кофе целесообразно пить при слабой функции сердечно-сосудистой системы и для поднятия настроения и бодрости. Однако вы всегда должны помнить, что кофе – очень сильный источник ци, и любому человеку в течение дня вполне достаточно двух-трех чашек этого напитка. Исключите кофе из своего рациона при множественных очагах воспаления в организме и частых вспышках гнева и возбуждения,

поскольку в данном случае ваш первоэлемент Огонь и так чрезмерно перегрет, а употребление кофе только усугубит состояние.

Крепкие спиртные напитки в небольшом количестве – отличное средство, которое улучшит настроение, поможет при профилактике простудных заболеваний и отравлений. Однако следует помнить, что, как и кофе, крепкие спиртные напитки – это концентрат энергии, злоупотребление ими ведет к деградации функции печени и пищеварительной системы в целом, к проблемам с кожей, развитию опухолей и других серьезных заболеваний.

Составление рациона астматика

В общем случае, для того чтобы помочь организму быстрее справиться с заболеванием или восстановиться после него, достаточно в зависимости от собственных ощущений, симптомов или диагноза составить подходящий рацион с преобладающим количеством «согревающих» или, напротив, «охлаждающих» продуктов питания. Основу рациона в обоих случаях, конечно же, должны составлять нейтральные продукты и большое количество воды.

Для лечения таких сложных заболеваний, как астма, в ТКМ вводится еще одно измерение продуктов, использование которого позволяет целенаправленно воздействовать на страдающий из-за болезни первоэлемент и связанные с ним органы. Этим измерением является вкус продукта. Древние лекари Китая обнаружили, что многие продукты воздействуют не только на работу пищеварительной системы в целом, но и в зависимости от вкуса прицельно влияют на

работу других органов и систем тела. В результате этих наблюдений с каждым первоэлементом в ТКМ был сопоставлен определенный вкус: Дерево – кислый; Огонь – горький; Земля – сладкий; Металл – острый; Вода – соленый.

Слушайте свой организм. Если вас тянет на соленое – это жалуются ваши почки, если на кислое – печень, на горькое – сердце, на сладкое – селезенка и поджелудочная железа, на острое и крепкий алкоголь – легкие.

Современные исследователи провели большую работу по адаптации таблиц продуктов, составленных учеными Древнего Китая. Значительный вклад в этой области внесла Барбара Темели. В ее книгах «Питание по системе пяти элементов» и «Питание по системе пяти элементов для матери и ребенка» приведены подробные таблицы, в которых перечислено большинство продуктов питания современного человека с указанием их температуры («охлаждающие» или «согревающие») и вкуса (кислый, горький, сладкий, острый, соленый). Рекомендую внимательно ознакомиться с этими книгами.

При составлении рациона астматика необходимо сфокусироваться на трех основных вкусах: остром (вкус первоэлемента Металл), сладком (вкус первоэлемента Земля) и кислом (вкус первоэлемента Дерево). Логика простая: острый вкус оказывает влияние на работу дыхательной системы, кислый – мышечной (в частности, гладкой мускулатуры бронхов), сладкий – пищеварительной, кото-

рая помимо прочего управляет состоянием слизистых оболочек (в частности, слизистой бронхов). Все это вы уже знаете из второй главы.

Далее для каждого вкуса необходимо подобрать продукты с «правильной температурой». Я считаю, что при детской астме в большинстве случаев выбор следует делать в пользу нейтральных и «охлаждающих» продуктов (рис. 23). Детский возраст – это период роста, когда запасы энергии практически неограниченны и проблемы вызваны неравномерным распределением энергии в теле – одни органы получают ее чрезмерно много, а другие недостаточно. Так, гиперсекреция мокроты в бронхах и их отек – являются признаком того, что органы пищеварения (первоэлемент Земля) получают чересчур много энергии, а спазм гладкой мускулатуры бронхов – признаком избытка энергии в мускулатуре тела (первоэлемент Дерево). Поэтому при гиперсекреции мокроты к нейтральным продуктам следует добавить сладкие «охлаждающие», а при гиперфункции мускулатуры – кислые «охлаждающие».

ГИПЕРФУНКЦИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ТЕМПЕРАТУРА И ВКУС:
острые нейтральные

ПРОДУКТЫ:
Рис, индейка

СПАЗМ МЫШЦ БРОНХОВ

ТЕМПЕРАТУРА И ВКУС:
кислые нейтральные
кислые охлаждающие

ПРОДУКТЫ:
Малина, чай шиповника, пшеница, соленья (капуста кислая, соленые огурцы), цитрусовые (апельсин, лимон), кисломолочные продукты (кефир, сметана, творог), молоко, сливочное масло



ПОВЫШЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ В КАПИЛЛЯРАХ

ТЕМПЕРАТУРА И ВКУС:
горькие нейтральные и горькие согревающие

ПРОДУКТЫ:
Свекла, ржаной хлеб, баранина, козье молоко, черный чай

ГИПЕРСЕКРЕЦИЯ МОКРОТЫ И ОТЕК БРОНХОВ

ТЕМПЕРАТУРА И ВКУС:
сладкие нейтральные и сладкие охлаждающие

ПРОДУКТЫ:
Кукуруза, пшено, капуста свежая, морковь, тыква, картофель, говядина, баклажаны, стебли сельдерея, сладкий перец, огурцы, виноград, груши, яблоки, арбуз, дыня, инжир, финики, яйца

© asthmapapa.com,2016

Рис. 23. Питание при астме

Сладкий вкус первоэлемента Земля не означает, что для его укрепления следует увеличить потребление продуктов с большим содержанием сахара. Напротив, сахар – это коварный искуситель, который дает организму кратковременный всплеск энергии, используя для этого резервы самого организма, что, в конечном итоге, приводит к еще большему их истощению, упадку сил и усугублению заболеваний. Когда вам хочется сладкого, ваш организм просит «сладкой» моркови, «сладкой» говядины, «сладкой» кукурузы и тому подобного, а не эклеров, мороженого или тортов.

Если вы помните, во второй главе я называл еще один первоэлемент, который непосредственно вовлечен в развитие астмы, – Огонь. К нему относятся сердечно-сосудистая, нервная и эндокринная системы. Согласно циклу управления ТКМ, этот первоэлемент является «дедом» элемента Металл, то есть сердце контролирует работу легких и при возникновении каких-либо нарушений делится с ними своей энергией и питанием. При развитии астмы сердце, отдавая свои ресурсы легким, ослабевает, что чревато дистрофией миокарда, легочным сердцем и даже инфарктами. Поэтому в рацион питания астматика также необходимо включить продукты, которые укрепляют сердце, – горькие нейтральные и горькие «согревающие».

Продукты, употребление которых следует ограничить или совсем исключить из рациона астматика: сладкое (в том числе сладкие йогурты и творожки «Агуша», «Тема» и др.), сыры с плесенью, острые специи, крепкий алкоголь, сладкие газированные напитки.

Забегая вперед, скажу, что провоцирование сопротивления у ребенка усугубляет течение астмы, поэтому приобщать его к новому рациону нужно без насилия. Вводите новые продукты постепенно, используя всю свою смекалку и подыскивая правильные слова для того, чтобы убедить его в необходимости такого питания.

Сын не любит, когда в супе плавает лук. Поэтому при приготовлении бульона жена добавляет в него целую луковицу, которую потом вынимает. Получается, что лук в супе есть, и в то же время его как бы нет. В кафе мы просим,

чтобы нам принесли просто бульон. Зелень Егор даже видеть не хочет и отказывается есть горячее, если обнаруживает там хоть листик петрушки. Зато он с удовольствием уплетает лепешки из тонкого теста с зеленью, которые печет ему бабушка.

Выбор продуктов по цвету и форме

На приведенных рисунках указаны далеко не все продукты. Если вы не нашли тот, который интересует вас, проанализируйте его цвет и форму. Зеленый цвет говорит о содержании большого количества энергии первоэлемента Дерево, красный – первоэлемента Огонь, желтый – первоэлемента Земля, белый – первоэлемента Металл и черный – первоэлемента Вода. Форма продукта также подсказывает нам, на работу каких органов он оказывает выраженное влияние (рис. 24).

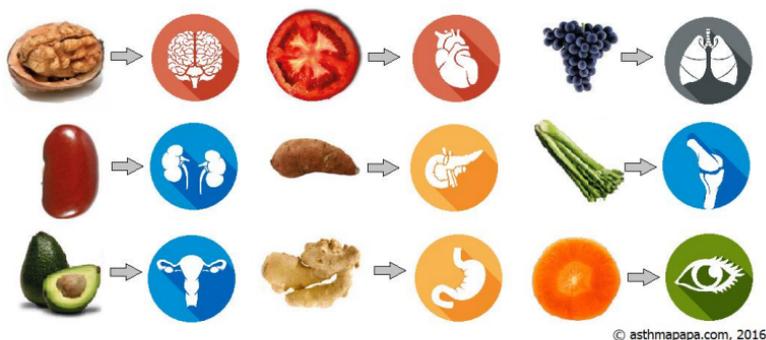


Рис. 24. Выбор продуктов по форме

Например, клубника имеет красный цвет и сладкий вкус, а по форме похожа на сердце. По цвету и форме ее можно

отнести к первоэлементу Огонь, а по сладкому вкусу – к первоэлементу Земля. При этом клубника обладает охлаждающим эффектом (сбор ягод осуществляется в теплый сезон), а значит, оказывает охлаждающий эффект на первоэлементы Огонь и Земля, то есть питает органы сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Еще один пример: срез моркови напоминает сетчатку глаза. И действительно, в моркови содержится большое количество бета-каротина, который препятствует развитию катаракты, дегенерации желтого глазного пятна и даже слепоты. Употребление моркови поможет восстановить нормальную работу органов зрения. Желтый цвет указывает на связь с первоэлементом Земля, поэтому морковь также терапевтически воздействует на работу пищеварительной системы.

Как вы помните, легкие представляют собой гроздь альвеол, прикрепленных к бронхам, поэтому при болезнях легких полезны продукты, которые также растут гроздьями: виноград, смородина, облепиха, рябина, тутовник и др. Однако помните, что форма – лишь один из параметров выбора. Вы должны также понять, что нужно вашему организму – охлаждение (питание) или согревание (энергия), – и выбрать либо сочные летние ягоды для его охлаждения либо терпкие осенние для согревания.

Энергии времени

Все в нашем мире подчинено ритму. Смена сезонов года, фаз луны, дня и ночи – глобальные природные ритмы (их еще называют энергии времени) влияют на все живые и неживые объекты. Существенное влияние они оказывают и на здоровье человека.

Согласно канонам ТКМ, человеческий организм последовательно проживает все первоэлементы, при этом каждому из них отводится 12 лет (рис. 25):

- Дерево (от 0 до 12 лет);
- Огонь (от 12 до 24 лет);
- Земля (от 24 до 36 лет);
- Металл (от 36 до 48 лет);
- Вода (от 48 до 60 лет).
- опять Дерево (от 60 до 72 лет) и т. д.



Рис. 25. Возраст и энергии времени

В течение каждого периода природа выделяет нашему организму максимум энергии того или иного первоэлемента, для того чтобы он должным образом справился с поставленными перед ним задачами. Возникновение и

развитие заболеваний в определенном возрасте происходит вследствие нарушения этих фундаментальных законов природы, когда выделяемая энергия не используется человеком совсем или используется не по назначению.

Согласно циклам времени детский возраст до 12 лет – это период, когда первоэлемент Дерево и связанные с ним органы (печень, желчный пузырь и мышечная система) получают от природы максимальную энергию. О чем это говорит родителям? Во-первых, о том, что причинами аллергии и астмы в детском возрасте являются нарушения в системе энергоснабжения первоэлемента Дерево, а во-вторых, о том, что энергию, которую дети получают от природы для роста и развития физического тела и всех его органов и систем, они в результате бесчисленных ограничений часто не растрачивают и она остается буквально запертой в организме, становясь причиной внутренних мышечных спазмов, в том числе спазмов гладкой мускулатуры бронхов.

Другой частой причиной развития заболеваний в этом возрасте является неправильное питание, при котором ребенок (как и бурно растущее дерево) не получает достаточного количества питательных веществ для поддержки своего роста и развития. Дайте детям чуть больше свободы и включите в их рацион кислые нейтральные и кислые «охлаждающие» продукты, то есть те, которые гармонизируют избыток энергии первоэлемента Дерево.

Каждому сезону года в ТКМ также соответствует свой первоэлемент (рис. 26). Весна относится к первоэлементу Дерево, лето – к первоэлементу Огонь, конец лета и ранняя

осень – к первоэлементу Земля, поздняя осень – к первоэлементу Металл, зима – к первоэлементу Вода. Соответственно, все весенние обострения также имеют самое непосредственное отношение к нарушению циркуляции энергии в первоэлементе Дерево.



Рис. 26. Сезоны и энергии времени

Если вашего ребенка беспокоит аллергия на цветение весной, добавьте в его рацион кислые нейтральные и кислые «охлаждающие» продукты (отвар шиповника, кисло-молочные продукты, соленья, цитрусовые и т. д.). Осенью и в сырую погоду максимальную энергию получает первоэлемент Земля (поджелудочная железа, селезенка и желудок). Нарушение циркуляции энергии по энергетической сети этих органов служит причиной обострения заболеваний в

осенний период и во время сырости, поэтому если вас беспокоят частые обструкции осенью и/или в сырую погоду, добавьте в свой рацион сладкие «охлаждающие» и сладкие нейтральные продукты первоэлемента Земля (овощи, крупы, молоко, сочные южные фрукты, говядину).

В течение нескольких последних лет мы снимали апартаменты в Турции и вывозили туда Егора на период с середины апреля до конца мая, то есть во время максимальной активности первоэлемента Дерево, когда в Москве начинается активное цветение. Благодаря этому в прошлом году нам удалось обойтись без антигистаминных препаратов и избежать весенних обструкций. Может показаться, что мы бежим от проблемы. Так оно и есть. На что мы рассчитываем? В 12 лет «внутренние часы» Егора перейдут с первоэлемента Дерево на первоэлемент Огонь, что должно ослабить аллергическую реакцию его организма. Это также дает нам время подобрать ему правильное питание, понять и скорректировать психологический фон в семье.

Наиболее благоприятное время для приема пищи нам подскажут энергии суток (рис. 27). Согласно ТКМ, в организме человека «тикают» биологические часы, которые отводят каждому первоэлементу четыре часа в сутках – период, когда его органы получают максимальное количество энергии в сутках. Согласно этому графику пищеварительная система выходит на пик продуктивности в утренние часы – с 07.00 до 11.00 (время завтрака). Это самый благоприятный период для приема пищи. Следующий прием пищи благоприятен в интервале между 13.00 и 15.00. Это время тонкого кишечника (время обеда). Затем активность

пищеварения снижается, и в 19.00 энергетическая подпитка пищеварительной системы выходит на минимум, то есть наступает самый неблагоприятный период для приема пищи. В такие часы лучшим выбором будет употребление небольшого количества нейтральных или «согревающих» продуктов, относящихся к первоэлементу Земля, например, супа с говядиной или бутерброда из цельнозернового хлеба с маслом и сыром. А лучше вообще отказаться от приема пищи после семи часов вечера.

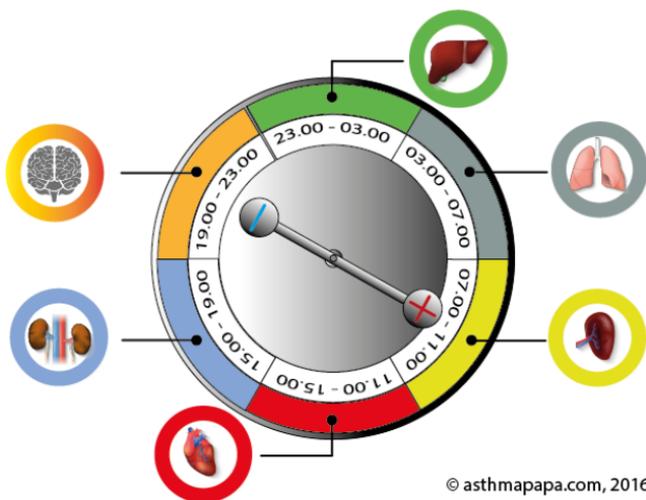


Рис. 27. Энергии суток

По статистике восемь из десяти случаев обострения астмы происходят ночью и ранним утром. Это вполне соответствует энергиям времени ТКМ. Согласно им, время с 3.00 до 7.00 – период, когда первоэлемент Металл (дыхательная система и толстый кишечник) получают максимальный в течение суток объем энергии. Поэтому в это

время причиной развития обструкции часто является нарушение циркуляции энергии в первоэлементе Металл. Скорейшему снятию спазма могут поспособствовать острые «охлаждающие» продукты, например, свежий редис или чай из перечной мяты.

Пример составления рациона для Егора

В течение дня Егор выпивает 1–1,5 литра жидкости (вода, чай и компот). Периодически (одну неделю в месяц) перед полдником мы даем ему полстакана минеральной воды.

Егор ест только сезонные фрукты и ягоды, произрастающие в нашем регионе. Никакой клубники в феврале, турецких персиков или аргентинских яблок. Исключение составляют фрукты в толстой коже: гранаты, апельсины, бананы. Плоды, которые у нас не растут, сын ест в основном во время пребывания в теплых странах. В холодное время года фрукты и ягоды заменяем компотом из сухофруктов (без сахара, так как в нем достаточно сладости; фрукты и ягоды сушим сами или покупаем у знакомых в Подмоскowie).

Суп варим на курином или говяжьем бульоне, Егор ест его почти каждый день. Поскольку ребенок отказывается от любых овощей, кроме огурцов, сладкого перца, моркови и свеклы, бульон для супа варим с большим количеством овощей и зелени (корнем сельдерея, луком, чесноком, петрушкой, укропом, кинзой), которые потом убираем.

Из сладостей летом даем мороженое, зимой – булочку или кусок домашнего пирога. Конфет стараемся не покупать, но к чаю в строго ограниченном количестве подаем варенье, печенье, сушки. Черный чай Егор пьет с молоком.

Завтрак (07.00–09.00 утра)

- Теплая вода с лимоном или свежесжатый апельсиновый сок за 30 минут до еды.
- Каша (с пшеничными хлопьями, гречневая, рисовая, мультизлаковая) на цельном молоке либо омлет.
- Черный чай с молоком.

Второй завтрак (11.00)

- Бутерброд с маслом и натуральным сыром или колбасой (в которой нет ничего, кроме мяса, соли и перца) либо домашние свежие пирожки, сезонные фрукты, ягоды.

Обед (13.00–14.00)

- Суп-лапша на говяжьем или курином бульоне либо суп-пюре из чечевицы и картофеля, либо котлеты (предпочтительно на пару), либо запеченное или отварное мясо (говядина, индюшка, курица).
- Плов, либо люля-кебаб или шашлык, либо рыбные котлеты (иногда, потому что Егор не любит рыбу) с гарниром в виде картофеля, риса, отварной свеклы, свежих овощей (огурцов, сладкого перца) или соленых огурчиков.

Полдник (16.00)

- Творожная запеканка, бутерброд, сезонные фрукты, ягоды.

Ужин (18.00–19.00)

- Творожная запеканка или легкий супчик, иногда пельмени или вареники с картошкой.

На ночь

- «Пшеничный чай», кефир либо зеленый чай с мятой.

Резюме

- Наша пищеварительная система – сложнейшая физико-химическая лаборатория, которая без усталости снабжает тело необходимой энергией и питанием. В рамках этой лаборатории природа возложила на нас совсем немного – снабжать пищеварительную систему правильными продуктами и хорошо жевать.
- Не отвлекайтесь во время еды и будьте внимательны к сигналам, которые сообщает вам организм. Не обязательно доедать все, особенно если почувствовали тревожные сигналы. Лечиться дороже.
- Кислотно-щелочной баланс или баланс «горячего–холодного» – основа хорошего здоровья. Употребляйте «охлаждающие» продукты при симптомах избытка тепла в организме и «согревающие» при симптомах избытка холода.

- Основные симптомы избытка тепла: воспаление, высокая температура, вздутие, изжога, газы, запоры, возбуждение.
- Основные симптомы избытка холода: боль, отек, спазм, снижение функции органов, грусть, печаль, страх, фобии.
- Изучите традиции питания коренных народов места вашего проживания и употребляйте произрастающие здесь сезонные продукты.
- Следование требованиям рациона церковного поста позволит регулярно корректировать избыток кислотности (избыток тепла) в организме.
- Познавайте особенности работы вашего организма, изучите влияние возраста, климата, часов суток на работу систем вашего организма и течение заболеваний.

Центральный процессор

УСТРОЙСТВО МОЗГА / ПРИРОДА ИНСТИНКТИВНОГО УМА / СВЯЗЬ ЭМОЦИЙ И ТЕЛА / ПСИХОСОМАТИКА АСТМЫ / НЕЙРОПЛАСТИЧНОСТЬ МОЗГА / МЕДИТАЦИЯ И ТЭС

С начала моих исследований прошло три года. За это время я скорректировал питание и режим дня Егора, научился снимать обструкции без лекарств, но сами обструкции продолжались. Более того, они заявили о себе осенью, хотя ранее случались только весной, что вполне соответствовало моему представлению о причинах астмы – реакции на весенний поллиноз и теории традиционной китайской медицины, согласно которой весна – сезон первоэлемента Дерева, когда усугубляется течение заболеваний у детей. Получается, я потерпел фиаско...

Однако я не хотел сдаваться, так как чувствовал что-то упущенное в своем поиске. Из причин, которые могли способствовать возникновению обструкции осенью, я выделил одну. В этом году Егор пошел в школу. Стресс, переживаемый первоклассниками, знаком всем родителям. Егор сгрызал за день целый карандаш, у него регулярно текла кровь из носа, он бесконечно спорил с учителем и с нами обо всем:

от цвета ручки, которой можно писать в тетради, до правил поведения в столовой. Я догадался, что на этот раз к развитию нехарактерной обструкции у моего сына привел эмоциональный стресс, причина которого кроется в особенностях работы серого вещества его головного мозга.

Была и еще одна причина для изучения данной темы. За годы поиска во мне глубоко укоренились страх и неуверенность в собственных силах. Несмотря на то, что я изучил и эффективно использовал в прошлом, как минимум, пять способов снятия обструкции, внутренний голос настойчиво напоминал о постигшей меня неудаче и рисовал мрачные картины будущего. Такой внутренний монолог начинался каждый раз даже при незначительном покашливании, чихе или проявлении какого-либо другого симптома у Егора. Это повергало меня в панику, я начинал суетиться и делать много лишнего. Уже потом, в спокойные минуты, я вдруг вспоминал правильные решения, о которых давно знал и которые следовало использовать во время кризиса.

Умная «мысль» приходит опосля. (Народная мудрость.)

Я не стал включать в книгу информацию об основных структурных единицах мозга – нейронах и нейронных сетях. Это, безусловно, интересные сведения, но избыточные для выбранного мною формата изложения. В данной главе вы найдете описание основных принципов работы нашего мозга, однако основное внимание здесь уделено описанию механизма работы эмоций и его связи с телом. Народная

мудрость гласит, что все болезни от нервов, я покажу вам, что на самом деле так и есть. Разобравшись в том, что представляют собой наши эмоции и как они работают, можно понять основные причины многих тяжелых заболеваний современности, включая астму.

«Вдохновение – это такая гостья, которая не любит посещать ленивых». П.И. Чайковский

«Вычислительная машина» человека

Наш мозг контролирует каждый аспект жизнедеятельности тела, заведует его постоянной починкой и переделкой, обменом веществ, пищеварением, дыханием, ритмом сердца и всеми другими процессами. Он отвечает за нашу безопасность и благополучие, определяет эмоциональное поведение, дирижирует реакцией тела, управляя мимикой лица, работой мышц и внутренних органов.

Выделяют три основные области мозга:

- инстинкты – всю мозговую деятельность, которая совершается ниже области нашего сознания, то есть автоматически (организация газообмена, контроль ритма сердца, пищеварения и т. д.);
- интеллект – все, что совершается в области нашего сознания и может контролироваться нами (мысли, воображение, амбиции, способность планировать и пр.);
- интуицию – высшую область нашего ума, источник вдохновения и гениальных идей.

Область мозга, которая отличает человека от животных, – это интеллект. Он определяет нашу способность оценивать себя, планировать, воображать и реализовывать амбиции. Благодаря интеллекту люди построили пирамиды, открыли антибиотики, выбрались в открытый космос и сделали еще много-много всего другого. В то же время именно интеллект стал причиной многих тяжелых заболеваний, которыми страдает человечество, в том числе астмы.

Ответственность за развитие сложных заболеваний лежит на той части нашего интеллекта, которую мы называем воображением. Создаваемые им эмоционально окрашенные умозаключения по поводу сценариев развития будущего или затянувшиеся переживания о прошедших событиях приводят к тому, что органы и системы нашего тела постоянно находятся в гипертонусе и, не имея возможности восстановиться, рано или поздно дают сбой. Неудивительно, что современная медицина не может назвать причину многих заболеваний, ведь ее внимание направлено в основном на изучение работы органов и в гораздо меньшей степени – мозга.

Существует еще одна высшая плоскость нашего ума, к которой человек периодически получает доступ. Когда это происходит, мы испытываем прозрение – внезапно само собой приходит решение задачи, над которой мы бились долгое время. «Эврика!» – воскликнул Архимед, когда во время принятия ванны его вдруг озарило, как можно определить объем любого объекта. А Ньютон открыл закон всемирного

тяготения, глядя на падающее яблоко. Однако данная область ума, несмотря на то, что о ней пишут многие ученые, композиторы, художники и другие гении современности и прошлого, слабо исследована нынешней наукой, фактически неофициально признающей ее существование.

Изучению этой плоскости ума посвящены большие труды ученых Древнего Востока. Так, в йоге она описывается как четвертое начало ума, или интуитивный ум. Согласно учениям йоги, интуитивному уму доступно знание обо всем на свете: о том, что было, есть и будет. Время от времени истины из этой области ума становятся доступны интеллекту, который, в свою очередь, делает соответствующие суждения и умозаключения, что знаменуется рождением гениальных идей в различных направлениях жизнедеятельности человека.

«Интуиция – нечто такое, что опережает точное знание. Наш мозг, без сомнения, обладает очень чувствительными нервными клетками, что позволяет ощущать истину, даже когда она еще недоступна логическим выводам или другим умственным усилиям».
Н. Тесла

Что такое эмоция

Выживание и поиск всего того, что приносит удовольствие, являются первостепенными задачами человека. Их решением занимается самая древняя часть нашего мозга – инстинктивный ум, который биологически запрограммирован на то, чтобы реагировать на свое окружение весьма примитивным образом, избегая факторов, грозящих нашему

выживанию, и использовать любые возможности для обеспечения собственного благополучия. На основании данных, предоставляемых ему органами чувств, инстинктивный ум анализирует каждый феномен окружающего мира, решает, «что такое хорошо и что такое плохо» и управляет ответной реакцией тела. Такое управление состоит в выдаче различным частям и органам тела ряда специфических инструкций (нейропептидов), которые объединяются в пакеты (эмоции).

Таким образом, каждая эмоция представляет собой набор инструкций различным органам и частям нашего тела, которые определяют его специфическую реакцию на внутренние или внешние раздражители, объективные или воображаемые события. Проводя аналогию с информационными технологиями, эмоцию можно назвать триггером, то есть специфической программой, которая запускается автоматически в ответ на определенное событие, например переполнение памяти компьютера. Ученые доказали, что набор инструкций, входящих в состав каждой эмоции, является строго фиксированным и остается неизменным независимо от возраста человека, его социального статуса или национальности.

Далее мы рассмотрим основные принципы работы механизма эмоций: в частности, как осуществляется сбор данных о явлениях окружающего мира, как мозг квалифицирует феномены на хорошие и плохие и как организуется ответная реакция тела.

Сбор и обработка данных

Можно выделить два класса обрабатываемых мозгом феноменов: объективные, которые существуют в окружающем нас мире и исследуются с помощью органов чувств, и виртуальные, которые являются порождением нашего воображения, плодом деятельности интеллектуальной области ума.

С обработкой объективных феноменов все более-менее понятно. Наши глаза предоставляют мозгу визуальную информацию о происходящем событии, уши – звуковую, язык – вкусовую, кожа – информацию о температуре, плотности и форме, и, наконец, нос – о запахе. Мозг сопоставляет и анализирует все полученные данные, сравнивает их с теми, которые хранятся в памяти, определяет, как телу реагировать на тот или иной феномен, выдает различным частям и органам тела соответствующие инструкции, и контролирует исполнение (рис. 28).

Наш мозг фактически создает окружающую нас реальность. Как вы знаете, все объекты мира состоят из атомов, только это вовсе не маленькие материальные шарики, как многие себе представляют. Согласно последним исследованиям ученых, атомы – это сгустки энергии с разной частотой вибрации, то есть окружающий нас мир – море энергии, а материя – лишь одна из ее форм. Однако мы представляем наш мир совсем иначе, и в этом заслуга органов чувств и той части мозга, которая преобразует поступающие от них данные в наше восприятие мира.

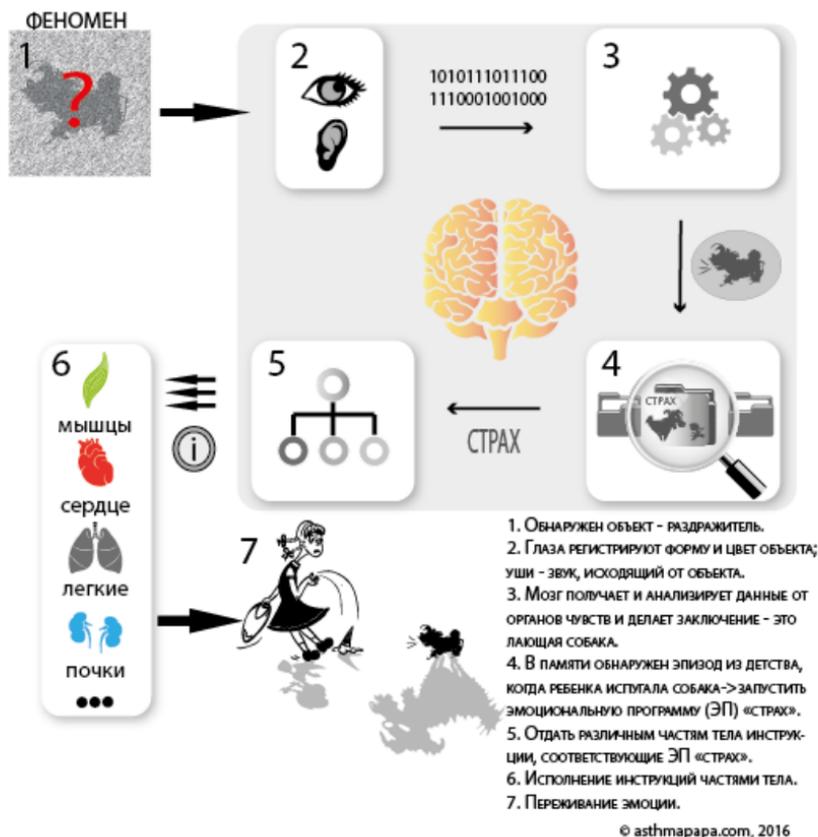


Рис. 28. Механизм работы эмоций

Объективные феномены часто становятся триггером для старта виртуальных или воображаемых феноменов. Так, кашель ребенка может вызвать в нас переживание по поводу случившейся в прошлом сильной обструкции, запах цветов – пробудить в памяти счастливую картину из детства и сопряженные с ней позитивные эмоции. Следует помнить, что

виртуальные и реальные явления обрабатываются мозгом совершенно одинаково. Это означает, что так же, как и объективные феномены, наши эмоционально окрашенные воспоминания о событиях прошлого или умозаключения о сценариях развития будущего оказывают самое непосредственное влияние на работу различных частей и органов тела.

Отличительной особенностью виртуальных феноменов является продолжительность их действия. Объективные феномены, как правило, ненадолго (на доли секунды) задерживаются в области нашего сознания, тогда как переживание виртуальных феноменов может затянуться на минуты, часы, а в тяжелых случаях – и на годы. Знание этой особенности важно для понимания причин развития тяжелых заболеваний, о которых мы будем говорить далее.

Квалификация феноменов и запуск эмоций

После получения данных о феномене от органов чувств наш мозг сопоставляет их с данными, хранящимися в памяти, и автоматически решает, каким образом следует реагировать на это явление. Рассмотрим особенности работы двух ключевых составляющих данного процесса: памяти и поисковой машины мозга.

Для того чтобы автоматически квалифицировать событие и определить ответную реакцию, в мозге ведется своеобразная картотека всех воспоминаний, которая включает лично пережитое человеком, а также все доставшееся ему за годы эволюции, другими словами – память поколений, входящую в состав его генокода.

Каждому событию в картотеке соответствует отдельная папка, где перечислены все факты, описывающие явление, а также указания на эмоцию, которую следует использовать при переживании похожего события. У каждого человека своя картотека воспоминаний, и она может существенно отличаться от картотек других людей. Это означает, что на одно и то же событие разные люди могут реагировать по-разному. Например, у европейца блюдо из личинок жуков-усачей, скорее всего, вызовет отвращение, а у индонезийца потекут слюни от предвкушения лакомого блюда.

Поиск информации в картотеке воспоминаний осуществляется мозгом по определенным правилам. Основным критерием поиска является скорость, причем нередко в ущерб качеству. Это можно объяснить на простом примере. В момент, когда идя по дороге, вы вдруг видите мчащийся на большой скорости автомобиль, вас вовсе не будут интересовать его марка, год выпуска или мощность двигателя. Вашей задачей будет оценить направление и скорость приближения этого автомобиля к вам для того, чтобы отпрыгнуть в сторону или продолжать спокойно двигаться по дороге.

В информационных технологиях такая организация поиска реализуется алгоритмами нечеткого поиска (fuzzy search), которые широко используются и в Google, и в Яндекс. Особенностью этих алгоритмов является то, что поисковая машина ищет похожие события в прошлом: не полностью идентичные, а хотя бы отчасти напоминающие

переживаемый опыт. Технология нечеткого поиска позволяет мозгу быстро найти решение, однако чревато ошибками при квалификации совершенно новых событий, а также сильно зависит от качества данных в картотеке воспоминаний.

*«В одно окно смотрели двое.
Один увидел дождь и грязь.
Другой – листы зеленой вяза,
весну и небо голубое».*
Омар Хайям

Неверные данные в картотеке воспоминаний являются одной из основных причин некорректной реакции мозга на различные события. Так, если вам нагрубил незнакомец, ваш мозг моментально создаст папку, запишет в нее образ этого человека и сохранит ее в картотеке воспоминаний в категории под названием «Придурок». Однако вполне возможно, что в тот день у человека болели зубы или кто-то сильно вывел его из себя, и именно этим и объясняется его грубость, но ваш мозг уже составил о нем определенное представление и сохранил соответствующий образ в структурах памяти. Именно его он будет использовать при последующих встречах с этим человеком, хотя на самом деле подобное представление о нем может абсолютно не совпадать с истинным положением вещей. Более того, образ любого другого незнакомца, черты лица которого, интонация голоса или одежда напомнят вам того (нагрубившего) человека, также автоматически будет отнесен мозгом к категории «придурков». Эта особенность работы мозга, например, заставляет нас, людей, накачанных информацией из СМИ,

видеть в каждом человеке кавказской национальности бандита, хотя совершенно очевидно, что бандитов среди них может быть не больше, чем среди представителей любой другой национальности.

То, как ответит наш мозг, также очень зависит от переживаемых в настоящий момент эмоций (эмоционального контекста). Например, после утренней ссоры с близкими и испытанным в этой связи гневом днем ваш мозг будет склонен ответить гневной реакцией на любое безобидное событие, будь то комментарий коллеги по работе или проблема с неработающим проездным в метро. Или неожиданная единичная воздушная яма во время полета в самолете обеспечит вам переживание страха по поводу любой, даже самой незначительной, тряски и напряжения до самого приземления, а может быть, и на последующие полеты.

«Мы раздражаемся по пустякам, когда задеты чем-нибудь серьезным». У. Шекспир

Изящность механизма эмоций таит в себе ловушку. Вместо того чтобы оценивать новый опыт с новой точки зрения, наш инстинктивный ум сводит его к знакомым переживаниям и запускает одни и те же эмоции. Но винить его в этом не стоит, так как основной критерий его работы – скорость. Только так мозг может нас защитить и обеспечить наше благополучие.

Мудрец и его ученик сидели у ворот своего города. Подходящий к ним путник спросил:

– *Что за люди живут в этом городе?*
– *А кто живет там, откуда пришел ты? – поинтересовался в ответ мудрец.*
– *Ох, это мерзавцы и воры, злые и развращенные!*
– *Здесь такие же, – ответил ему мудрец.*
Через некоторое время к ним подошел другой путник и тоже спросил, что за народ живет в этом городе.
– *А кто живет там, откуда пришел ты? – снова поинтересовался мудрец.*
– *Прекрасные люди, добрые и отзывчивые, – ответил путник.*
– *Здесь ты найдешь таких же, – сказал мудрец.*
– *Почему одному ты сказал, что здесь живут негодяи, а другому – хорошие люди? – спросил мудреца ученик.*
– *Везде есть и хорошее, и плохое, – ответил ему мудрец. – Просто каждый находит то, что ищет.*
(Притча неизвестного происхождения.)

Связь эмоций и тела

Профессор Пол Экман¹⁵ в своих исследованиях выяснил, что независимо от уровня развития общества внешнее проявление эмоций является универсальным, то есть мимика лица и жесты в ответ на переживаемые эмоции у всех людей одинаковы (рис. 29). Отличаться могут обстоятельства, которые вызывают у конкретного человека ту или иную эмоцию, как, например, блюдо из жуков, но то, что происходит с мимикой и жестами, когда человек переживает определенную эмоцию, не зависит от расы, возраста или уровня его

¹⁵ Американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и распознавания лжи.

развития. Результаты исследований Пола Экмана легли в основу системы кодирования лицевых движений (FACS), активно используемой многими силовыми структурами мира, в частности для определения того, лжет человек или говорит правду.



Рис. 29. Эмоция гнева

Универсальность проявления эмоций, которую доказал профессор П. Экман, верна и для процессов, протекающих внутри нашего тела. Это подтверждается многолетними исследованиями практиков традиционной восточной медицины. Так, набор инструкций для эмоции «гнев» не ограничивается инструкциями, предназначенными только для мимических мышц лица (опустить и свести брови, свести и напрячь губы и т. п.). Эта эмоция также передает инструкции внутренним органам: сердцу – увеличить частоту биения, мышцам рук – напрячься и т. д.

Изучению связи между эмоциями и органами тела посвящен большой раздел традиционной китайской медицины. За тысячелетия исследований ученые Востока строго систематизировали опыт своих наблюдений и указали, с какими

частями и органами тела связана каждая эмоция. Согласно их наблюдениям, эмоции определяют состояние физического тела, то есть в преобладающем числе случаев причинами тех или иных заболеваний являются нарушения в эмоциональной сфере.

В китайской философии выделяют пять основных эмоций: страх, гнев, радость, беспокойство и печаль. С каждой из них в ТКМ сопоставляется определенная функциональная система тела (далее по тексту – система-компаньон, или система-мишень). Как вы помните, эмоции состоят из инструкций, раздаваемых мозгом различным частям и органам тела, поэтому, говоря простым языком, система-компаньон эмоции – это та часть нашего тела, которой адресовано больше всего инструкций, входящих в состав эмоции.

Как я отмечал ранее, наш мозг делает все для того, чтобы обеспечить наше благополучие и избегать страданий. Поскольку механизм эмоций является его составной частью, утверждение, что есть хорошие эмоции, которые помогают человеку, и плохие, которые ему мешают, неверно. Каждая эмоция играет важную роль в процессе защиты человека и обеспечения его благополучия. И, как мы увидим далее, эта роль логично обуславливает связь эмоции с конкретной частью нашего тела (рис. 30).

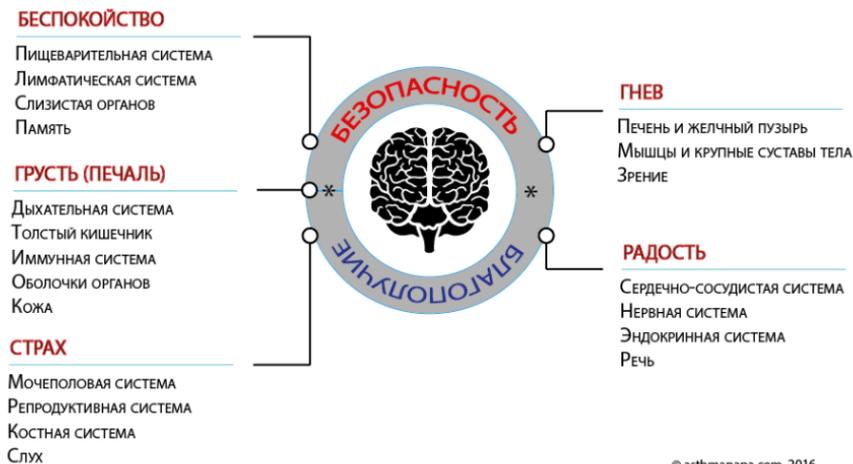


Рис. 30. Эмоции и части тела

Первая эмоция, которая определяет базовые инстинкты всего живого, – это *страх*. Страх - это защитная реакция организма на реальную угрозу жизни. Она должна быть молниеносной, здесь нет места логическому (сознательному) мышлению, поэтому страх – полностью автоматическая реакция нашего организма. Перечень ситуаций, которые запускают эмоциональную программу «Страх», задается нам с рождения и в течение жизни может пополняться. Основными компаньонами страха в организме человека являются мочеполовая и репродуктивная системы, особенно почки – вместители генетического кода, где также хранится информация о сценариях страха.

Вы идете по тротуару, наслаждаетесь хорошей, теплой погодой. Чтобы перейти через дорогу, вы наступаете на бордюр, делаете шаг на проезжую часть и тут слышите

визг автомобильных тормозов! Ваше сердце буквально выскакивает из груди, дыхание ускоряется, и, получив инъекцию адреналина, вы прыгаете обратно на тротуар! Пронесло... Вы спасены, однако, прежде чем продолжить движение, вы делаете паузу. Вас трясет, ладони стали влажными, колени ослабли, сердце все еще громко стучит в груди, дыхание тяжелое... Однако через некоторое время состояние нормализуется, можно продолжать прогулку. Вы пережили эмоциональную программу «Страх».

Следующая эмоция – *гнев* – дана человеку для защиты от внешних агрессоров. Когда вы в гневе, организм закачивает в мышцы тела максимум энергии, готовя их к противостоянию с обидчиком. Основными компаньонами гнева являются мышечная система, а также печень и желчный пузырь, которые, согласно ТКМ, управляют работой мышц. Отмечу, что гнев повышает тонус всех мышц тела, в том числе тех, которые входят в состав оболочек внутренних органов: кишечника, кровеносных сосудов, дыхательных путей, половых органов и многих желез.

Такая эмоция, как *радость*, дана людям для формирования коллективов. Изначально коллектив нужен был первобытному человеку для выживания: в одиночку мамонта не завалить, да и от нападения диких животных сложно защититься. Сейчас при формировании коллективов людьми движут общие интересы и любовь. Компаньонами радости в теле являются нервная и сердечно-сосудистая системы. Когда мозг закачивает в них энергию, тело отвечает привлекательным румянцем на лице, словоохотливостью, улыбками, смехом, фантазией и прочим, то есть делает все

возможное для привлечения внимания особей противоположного пола и интересных нам людей.

Еще одна эмоция – *беспокойство* – дана нам для созидания материального. Разновидности беспокойства (беспокойство за свою жизнь и жизнь наших близких, беспокойство по поводу того, что подумают о нас окружающие люди, и др.) послужили импульсом для создания всего материального, что нас окружает, например: крова, холодильника, красивой одежды, лекарств, даже этой моей книги. Компаньоном беспокойства в теле человека является пищеварительная система, основная задача которой состоит в питании организма и накоплении сил, необходимых, в частности, для созидания. Пищеварительная система также отвечает за нашу обучаемость и память – навыки, немаловажные в процессе созидания.

Эмоция беспокойства тесно связана с эмоцией страха. Так, если ликвидировать источник тревоги не по силам, беспокойство превращается в страх и становится частью генома человека. Природа будто замораживает события до тех пор, пока у потомков не появятся необходимые знания, силы и инструменты для решения данной проблемы.

Печаль возникает в результате утраты, отчаяния, беспомощности, разочарования. Цель этой эмоции – подтолкнуть человека к самопознанию и развитию, поиску смысла жизни. Мы начинаем размышлять об окружающем мире, нашей роли в нем, анализировать, почему поступаем или реагируем именно таким образом, а не иначе. Эмоция печали

– это наш стимул к духовному росту. Ее компаньоном в теле является дыхательная система и толстый кишечник. Дыхательная система метафорически означает вход для всего нового и светлого, а толстый кишечник – место выхода устаревших мыслей, желаний, привычек.

Знание о системах-компаньонах эмоций помогает нам понять, в какую систему при обработке той или иной эмоции мозг будет закачивать максимальную энергию, попутно отбирая ее у других систем. Такой своеобразный форсаж помогает телу быстрее решить поставленную мозгом задачу, например: при угрожающей жизни ситуации быстро подготовить мышцы для реакции с помощью сигналов «Бей!» или «Беги!».

Активность системы-компаньона после выполнения возложенной на нее задачи постепенно снижается, пока не достигнет нормы. Затем для восстановления своего ресурса система запрашивает у организма питание, которое он предоставляет ей из своих запасов. Если запасов недостаточно, мозг выдает сигнал «Голод!», и мы начинаем искать, чего бы перекусить. В большинстве случаев после обработки инструкций система успевает восстановить свой ресурс, однако частое переживание человеком одной и той же эмоции приводит к тому, что ее система-компаньон длительное время находится в состоянии форсажа. Рано или поздно это приведет к исчерпанию ресурса данной системы и развитию различных заболеваний.

Когда мы с Егором обсуждаем эмоции, я объясняю ему, что среди них нет плохих или хороших. Каждая эмоция помогает человеку в решении какой-то важной задачи, однако

не надо долго «кормить» одну и ту же эмоцию, иначе она вырастет и «съест» самого человека.

Все ли болезни от нервов?

Как в детской загадке «Что получится, если три-три-три? Дырка!», так и в нашем организме, если мозг продолжительное время отправляет органу одни и те же инструкции, через некоторое время этот орган «устаёт» и в нём образуется «дырка», то есть болезнь. Но почему так происходит?

В сутре «Стрела» Будда говорит о двух стрелах, которые могут ранить человека. Первая стрела (стрела физической боли) – это неизбежное следствие несовершенства наших физических тел. Болезни, старость, смерть – естественные процессы природы, которые не зависят от нашего желания и приходят так же, как осень на смену лету и зима на смену осени. Второй стрелой (стрелой психической боли) человек ранит себя сам. Сталкиваясь с чем-то, что приводит к боли или даже просто к недовольству, мы, как правило, запускаем целый букет психических процессов, которые приводят к еще более сильным страданиям.

Эта вторая стрела страданий или «self-created suffering»¹⁶, как ее называет Мингьюр Ринпоче, создает массу хлопот инстинктивной области нашего мозга. Мы боимся того, чего нет, злимся на то, что уже прошло, переживаем о том, чего, возможно, никогда не будет. Мы

¹⁶ Самодельное страдание (перев. с англ.)

придумываем в своей голове виртуальный мир и искренне в него верим. Между тем, для инстинктивного ума нет разницы между реальным и виртуальным миром, объективными и воображаемыми событиями. Он одинаково обрабатывает все события (и реальные, и виртуальные) и выдает на них одни и те же эмоциональные реакции. Так, в связи с виртуальным страхом по поводу потери работы инстинктивный ум запускает такую же эмоциональную программу, как при встрече с диким зверем. То, что вы потеряете работу, – еще не факт, однако будьте уверены, организм честно отработает эмоциональные программы, повышая частоту сердечного ритма и готовя мышцы к реакции сигналами «Бей!» или «Беги!».

В связи с генерированием воображаемых феноменов органы нашего тела вынуждены обрабатывать огромный объем инструкций, что, в конечном итоге, приводит к истощению их ресурса и развитию различных заболеваний. Важно также понимать, что до тех пор, пока человек не осознает это и не примет меры, направленные на корректировку своего темперамента, любые другие виды лечения будут давать лишь временный эффект. Они могут восстановить ресурс органов, но через некоторое время он вновь окажется истощенным вашими эмоциями. «Три-три-три – и получится дырка!»

«Все есть яд и все есть лекарство; тем или иным его делает только доза». Парацельс.

Степень серьезности заболевания зависит от темпа эмоциональной реакции и того, насколько слабым должно быть

воздействие для ее возникновения. Поэтому люди, которые часто и надолго «застревают» на определенных эмоциях, страдают от более тяжелых форм заболеваний, в отличие от тех, кто переживает их быстро.

Следует также помнить о том, что тяжелые заболевания не возникают внезапно. Поток эмоций медленно снижает ресурс систем тела, например, так же, как отправка смс-сообщений медленно, но неизбежно снижает заряд аккумулятора вашего телефона. При этом тело, как и телефон, регулярно сообщает о снижении заряда своей «батареи». Запоры или, напротив, понос, частые простудные заболевания, заболевания кожи, бессонница, головные боли, жажда – этими и многими другими сигналами ваше тело сигнализирует об имеющихся проблемах.

Внимание к этим сигналам, анализ того, какие эмоции являются причиной их появления, и работа с ними позволяют предупредить развитие осложнений. Работа с эмоциями еще более эффективна при хронических формах заболеваний – в этих случаях мы точно знаем, какая система является мишенью заболевания, и, прорабатывая связанную с ней эмоцию, можем приостановить поток инструкций и дать телу возможность восстановить свой ресурс.

*«Когда ты сбиваешься с пути, я даю тебе знаки об этом.
Когда ты продолжаешь идти не туда, я стараюсь сказать тебе об этом, подарив проблему.
Небольшую, но в ней еще один знак.»*

*Если ты не слышишь, то еще одну побольше.
Затем я перестаю давать тебе энергию.
Потом беру твоё здоровье. Это уже для самых невнима-
тельных ко мне...»
Неизвестный автор.*

Психоэмоциональные причины астмы

Проблемы с дыханием указывают на превалирование в темпераменте человека эмоции печали. Такие люди подсознательно пытаются окружить себя своеобразной стеной, за которой они прячутся от людей, событий и других раздражающих факторов внешнего мира. А поскольку на границе нашего тела и окружающего мира лежит иммунная система, такое отторжение приводит к чрезмерному усилению иммунной системы и ее гипертрофированной реакции на внешние, часто безобидные, факторы, то есть к развитию аллергии.

Аллергия и астма у ребенка в первую очередь свидетельствуют о неприятии обстановки в семье, которая является основным миром маленького человечка. Можно пытаться создать стерильные условия и исключить обнаруженные аллергены, однако на их место придут новые, потому что истинной причиной аллергии являются не внешние факторы, а часто неосознанное желание ребенка отгородиться за железным занавесом иммунитета от конфликтов родителей, чрезмерных запретов, гиперопеки или завышенных ожиданий по отношению к нему.

При изучении влияния эмоций на развитие заболеваний важно исследовать не только ведущую эмоцию, но и те, которые возникают сразу после нее или одновременно с ней. Так, при переживании потери близкого человека в дополнение к основной эмоции печали может возникнуть как гнев, направленный на себя или врачей, которые не смогли помочь умершему, так и светлая радость от воспоминаний счастливых эпизодов прошлого с участием ушедшего человека.

Второстепенные эмоции определяют, какие заболевания будут развиваться в системе-компаньоне. Они задают пропорцию распределения в ней энергии. Так, если второстепенной эмоцией является гнев, большая часть энергии пойдет в гладкую мускулатуру системы-компаньона, и вызовет ее спазм. Беспокойство отправит энергию в слизистую, что приведет к гиперсекреции мокроты и образованию отеков. Радость или возбуждение повысят давление крови внутри системы-компаньона, что может стать причиной внутреннего кровоизлияния и воспаления. Печаль отвечает за оболочку органов, поэтому, будучи второстепенной эмоцией, может привести к уплотнению оболочки органов, появлению изъязвлений, трещин. Страх сковывает работу органов и приводит к появлению плотных сгустков внутри органов: камням, тромбам, злокачественным опухолям. Страх и печаль также характеризуются появлением сильных болей в системах-компаньонах.

Большую работу в исследовании эмоциональных причин заболеваний проделала Луиза Хей. В своей книге «Исцели себя

сам» она приводит таблицу, в которой указаны психологические истоки многих заболеваний. Так, проблемы с астмой, по Луизе Хей, – это неспособность дышать для собственного блага, чувство подавленности, сдерживание рыданий, а детская астма – боязнь жизни, нежелание быть здесь.

Итак, астма характерна для людей, испытывающих конфликт с внешним миром, часто переживающих эмоцию печали. Второстепенные эмоции определяют то, как человек реагирует на «враждебный» мир, или с помощью гнева пытается «поставить мир на колени» и таким образом насильно изменить его правила, или, напротив, переживая, что он недостаточно хорош для этого мира, старается изменить себя и доказать себе и окружающим, что он достоин, в первую очередь, своей семьи, своих родителей (рис. 31).

В зависимости от типа астмы тактика поведения родителей должна быть различной. Так, если ваш ребенок демонстрирует симптомы «астмы гнева», научите его обращать внимание на напряжение мышц, которое случается, когда он злится. Объясните ему, что это напряжение является причиной его обструкций. Еще важнее обсудить с ребенком причины его злости и разъяснить, что он сам выбирает, как относиться к тому или иному событию. Причинами злости может быть его реакция на различные ограничения: как на явные запреты (не делай этого, не ходи туда, не ешь руками, не играй, а учи уроки и т. п.), так и на субъективные ограничения, например, на помехи в скорости передвижения или в развитии, а также обостренное чувство справедливости.

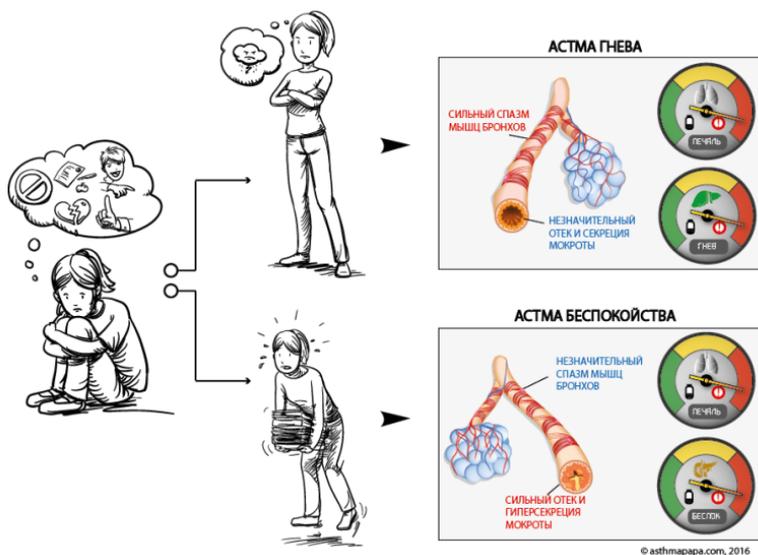


Рис. 31. «Астма гнева» и «астма беспокойства»

Загляните вместе с ребенком в будущее и спросите, что он предпочитает выбрать: постель и лекарства или полноценные выходные. Не надо его запугивать, пусть ваш разговор пройдет в доверительной атмосфере – ребенок должен понимать что, независимо от выбора, который он сделает, вы будете на его стороне и всегда ему поможете.

Для Егора учеба стала тяжелым испытанием. К школе он подошел свободлюбивым ребенком, а ее режим оказался для него настоящим шоком. После первого сентября мы пережили несколько нехарактерных обструкций. Обычно они случались весной, как мы полагали, в связи с цветением. Но на этот раз на дворе была осень – и вдруг серия обструкций. Я пробовал давить на сына, пробовал жалеть его, но

обструкции продолжались. Только через год я пришел к пониманию того, что моя задача – объяснить ребенку, что школа никуда не денется и что отношение к ней – это его собственный выбор. Можно злиться и болеть, а можно принять школьные правила и жить нормальной жизнью. Мы же, родители, всегда готовы ему помочь.

Частое переживание эмоции беспокойства свойственно гиперответственным людям. Такой человек всегда стремится к тому, чтобы максимально оправдать возложенные на него надежды, всегда и везде быть первым. Он взваливает на себя ответственность не только за собственные поступки, но и за то, что происходит в жизни других людей, а также за ситуации, которые совершенно от него не зависят. Такой человек будет испытывать стресс каждый раз, когда окажется не в состоянии выполнить взятые на себя обязательства даже по объективным причинам.

Родители должны внушить детям с «астмой беспокойства», что им не надо никому ничего доказывать, что они и так молодцы. Не стоит нагружать их дополнительными занятиями, особенно интеллектуального толка, даже если они демонстрируют незаурядные способности и результаты. Для таких детей процесс должен быть важнее, чем результат. Поверьте, природа и так зарядила их на получение максимального результата, задача же родителей – создать в семье атмосферу, в которой ребенок сможет расслабиться и спокойно переживать свои результаты, каким бы они ни были.

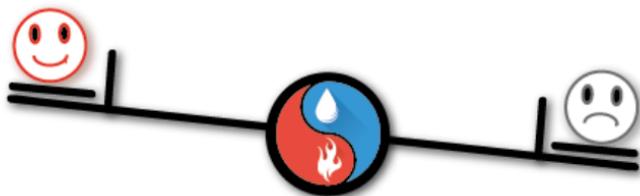
Запущенная астма чревата серьезными нарушениями в работе систем-компаньонов второстепенных эмоций. Так

«астма беспокойства» со временем может перерасти в диабет, то есть в системное нарушение уже в работе пищеварительной системы, которая является компаньоном беспокойства, а «астма гнева», соответственно, привести к задержкам в развитии, дисфункции печени и дистрофии мышц – органов, которые являются компаньонами гнева. Поэтому когда врачи говорят, что диабет «съел» астму, это означает лишь то, что поджелудочная железа, которая ранее длительное время работала в режиме форсажа, полностью исчерпала свой ресурс и «выключилась». Больше в организме некому производить мокроту, соответственно, она перестает забивать бронхи и больше не приводит к обструкции. Но тот ли это результат, к которому мы стремились?

Маятник астмы

Я обратил внимание на то, что перед обструкцией ребенок обычно демонстрирует чрезмерную радость и возбуждение. В связи с этим у меня возник вопрос: причем тут радость, ведь это эмоция, противоположная печали? Оказывается, согласно учениям ТКМ, заболевание всегда является следствием нарушения внутреннего баланса. Приступ астмы напоминает маятник с высокой амплитудой колебаний между эмоциями радости и печали. Инициатором обструкции, как правило, выступает чрезмерная печаль. Стремясь восстановить нарушенный баланс, организм отвечает на печаль радостью (возбуждением), затем маятник снова качается в сторону печали, но уже с меньшей ампли-

тудой, затем опять к радости, и так до тех пор, пока не остановится, что знаменует собой восстановление внутреннего баланса и окончание обструкции.



© asthmapapa.com, 2016

Рис. 32. «Качели» астмы

Таким образом, возбужденное состояние ребенка перед обструкцией – это проявление защитных механизмов организма. На уровне физического тела эмоция радости закачивает энергию в сердечно-сосудистую систему, повышая давление крови в альвеолах легких. Это помогает снять спазм мышц и восстановить нормальную функцию секреции мокроты. Однако в некоторых случаях организм, реагируя на слишком большую амплитуду печали, чрезмерно повышает давление крови в легких, в результате чего ткань легких не выдерживает и плазма крови начинает «пропотевать» в воздушный просвет альвеол. Эта жидкость (плазма крови) механически уменьшает площадь поперечного сечения воздухоносных путей бронхов и усугубляет развитие обструкции.

Такую гиперреакцию организма можно наблюдать и в других случаях, например при ОРВИ. Считается, что температуру до 38,5° сбивать не надо, так как путем ее повышения организм пытается справиться с вирусом. Однако в некоторых случаях он чрезмерно реагирует на вирус

и отвечает слишком высокой температурой. В такой ситуации врачи рекомендуют сбивать температуру.

Понимание этой особенности нашего организма дает еще одну подсказку при работе с астмой. Принимайте меры, чтобы ваш ребенок не испытывал чрезмерную печаль или, напротив, гипервозбуждение. Не задаривайте его подарками, ограничьте работу с электронными устройствами, не перекармливайте сладким и отправляйте спать в 21.00. Однако ваши действия не должны стать «переходом на сторону врагов» и еще более усугубить неприятие ребенком окружающего мира. Поэтому выстраивайте сбалансированную систему отношений, чтобы ребенок понимал смысл и важность каждого правила. Он должен осознавать, что все это делается для его блага, а не ради прихоти родителей. Важно давать ребенку свободу в установленных вами границах дозволенного. Если он нарушает правила, объясните еще раз, чем это чревато. Напомните ему об обструкциях, чтобы донести до него важность соблюдения правил. Не бойтесь вносить в разработанную систему коррективы, если считаете это необходимым. Однако в каждом случае обязательно объясняйте ребенку, что делаете это для него, а не ради себя, учительницы из школы или еще кого-нибудь. Убедитесь в том, что он правильно понял вас и принял ваши правила.

Всем людям что-то не нравится, и каждый пытается как-то это изменить, однако у астматиков борьба с окружающим миром возведена в превосходную степень. Это то, с чем они

сталкиваются чаще других и в чем чаще других терпят поражение. Дети хуже переносят эту борьбу, так как помимо школы, детской площадки, секций и прочего полем битвы для них часто становится родной дом, а противниками – самые любимые и важные в их жизни люди – родители. Неудачи и там и тут выбивают опору из-под ног и загоняют детей в депрессию, которая усугубляет течение астмы. Родителям крайне важно найти правильные слова, чтобы помочь им справиться с нагрузкой за стенами дома, а собственную территорию превратить из ожесточенного поля битвы в спокойную гавань, где ребенок всегда найдет поддержку и любовь.

Кто виноват, и что делать

Мы выяснили, что печаль и ответная реакция в виде гнева или беспокойства провоцируют развитие астмы. Но кто в этом виноват, и что делать?

Не зря говорят, что дети – зеркало родителей. В основе нашего поведения лежат заложенные в нас при рождении модели поведения родителей – некий симбиоз привычек поведения мамы и папы. В детстве, когда мы находимся под полным контролем родителей, эти привычки закрепляются в нас. Далее, во взрослой жизни мы продолжаем видеть мир и реагировать на него в соответствии с поведенческими сценариями, которые были заложены в нас при рождении и в детстве, а также передавать их уже своим детям.

Поведенческие модели обуславливают нашу предрасположенность к болезням. Считается, что многие тяжелые

заболевания передаются по наследству. На самом деле часто передаются не дефекты физического тела, а сильные привычки поведения членов семьи, рода, которые и становятся причиной развития наследственных заболеваний.

Проанализируйте поведение вашего ребенка, свое собственное и ваших родителей. Я уверен в том, что вы найдете массу совпадений. Дети – это ваша копия, они наблюдают за вами, что-то перенимают в вашем поведении, чего-то не принимают. Именно родители создают эмоциональный фон в семье, который становится предпосылкой к заболеванию детей. Развитие в семье такого тяжелого заболевания, как астма, свидетельствует о том, что на протяжении длительного времени ребенок испытывает несовместимые с его темпераментом дозы эмоций. Причиной этого может быть длительное времяпровождение с чужим человеком (например, с няней), чрезмерная агрессивность папы или недостаток контакта с мамой. В любом случае именно действия родителей становятся причиной развития тяжелых заболеваний у детей.

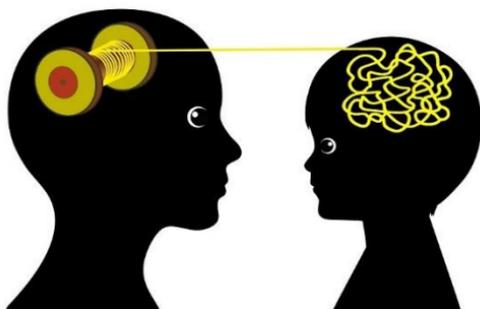


Рис. 33. Дети – копия родителей

Лучшее, что вы можете сделать для здоровья своих детей, – это понять себя, свои эмоциональные привычки и начать изменяться. Видя изменения в родителях, дети перестают зеркалировать их чрезмерный гнев, гиперответственность, гиперзаботу, миллионы разных страхов. Они получают новый пример для подражания. Окружающий их мир меняется, а вместе с ним восстанавливается здоровье.

Многие могут сказать, что они уже слишком взрослые, для того чтобы меняться. Это вполне соответствует общепринятому мнению о том, что поведение человека во взрослом возрасте невозможно изменить. И действительно, до недавнего времени врачи и ученые были убеждены в том, что нейронные сети, которые определяют поведенческие модели человека, закладываются в детстве и не меняются во взрослом возрасте. Однако последние исследования, проводимые с использованием высокоточной аппаратуры, опровергли данное утверждение.

Ученые обнаружили такое удивительное свойство нашего мозга, как нейропластичность, которое означает, что структуру нейронных сетей мозг человек может изменить в любом возрасте, применяя к своему настоящему опыту намерение и волю. На самом деле про эту способность нашего мозга мы знали и раньше. Так, одни из нас уже во взрослом возрасте нашли в себе силы отказаться от шоколада, который очень любили в детстве, другие «подсели» на музыку и увлеклись гитарой, третьи открыли в себе мореплавателей и т. д. Все это стало возможным благодаря неосознанному перепрограммированию нейронных сетей мозга – изменению уже существующих в нем и созданию

новых нейронных связей. Точно так же, имея сильный побудительный мотив и упорство, вы сможете замедлить и даже изменить свою эмоциональную реакцию на поведение детей, подрезавший вас автомобиль, резко возросший курс доллара и даже на ваше отношение к заболеваниям и боли. Согласитесь, что тяжелая болезнь детей является отличной мотивацией для начала таких изменений.

Осознание своего поведения со временем разрушает нейронные пути в мозге, которые отвечают за наши устоявшиеся эмоциональные привычки. В результате подобных метаморфоз мозг прекращает бесконечным потоком слать инструкции измученным органам тела. Через некоторое время органы восстанавливаются и болезни уходят – никакого волшебства.

Подытоживая изложенное, я приведу свои рекомендации, которые сформулировал, анализируя отношения в нашей семье и в семьях моих ближайших родственников:

- постарайтесь понять, на чей характер (папин или мамин) больше похож характер вашего ребенка;
- родитель, на которого ребенок больше похож по темпераменту, должен осознать и скорректировать в своем поведении те эмоции, которые ваши сын или дочь отражают, как зеркало, и которые усугубляют его заболевание;
- тот родитель, чей темперамент уравнивает темперамент ребенка, должен проводить с ним больше времени;

- сделайте выбор в пользу детского сада, где нет такого выраженного и сфокусированного влияния темперамента человека не из ближайшего круга ребенка (это в равной степени относится к няням, бабушкам и дедушкам).

Например, наш Егор по характеру больше похож на меня: гневливый, относительно ленивый, упрямый, изобретательный. Эти особенности его темперамента предопределили предрасположенность к «астме гнева». Масло в его внутренний огонь добавили мой достаточно суровый подход к воспитанию, а также темперамент нашей няни, наедине с которой он проводил достаточно много времени. У мамы характер противоположный характеру Егору и моему: она мягкая, беспокойная, трудолюбивая, ответственная. Для Егора мама является как раз тем гармонизирующим фактором, который уравнивает его вспыльчивый темперамент. В связи с этим неудивительно, что сильная обструкция «астмы гнева» у Егора, которая в апреле 2012 года закончилась для него госпитализацией, произошла именно тогда, когда мы переехали за город и мама стала проводить с сыном меньше времени из-за того, что приходилось долго добираться с работы домой. Гармонизирующего фактора в жизни ребенка стало меньше, очевидно, это и привело к чрезмерному сдвигу внутреннего баланса в сторону гнева и усугублению течения заболевания.

Далее я приведу описание принципов медитации и техники эмоциональной свободы (emotional freedom technique). Уверен, что техники, которые помогли мне, окажутся полезны и вам.

Медитация

«Опытный буддист не считает буддизм религией. Он воспринимает его как своего рода науку, метод исследования собственного опыта с помощью техник, которые позволяют беспристрастно изучать свои действия и реакции, чтобы осознавать: ага, так вот как работает мой ум. Вот что мне нужно делать для того, чтобы испытывать счастье. А вот чего мне следует избегать, чтобы не испытывать страдания».

Мингьюр Ринпоче

Тибетское название медитации – гом – буквально переводится как «привыкание к чему-либо». Практикуя медитацию, мы познаем природу своего ума и привыкаем к нему. Мы учимся осознавать свои мысли, эмоции и чувственные восприятия в тот момент, когда они возникают, не позволяя им захватывать себя. Медитация также учит принимать мысли и эмоции такими, какие они есть, без деления на «правильные» и «неправильные». Медитация – это основной инструмент, который позволяет «перепрограммировать» нейронные сети мозга, изменить поведенческие модели, а вместе с ними наше восприятие мира и его восприятие нашими близкими и детьми.

Медитативные практики, как наследие восточной культуры, в частности, буддизма, начали бурно проникать в жизнь западного мира в прошлом столетии. Важнейшую роль в этом сыграл нобелевский лауреат Его Святейшество Далай-лама XIV. В 1990 году он с рядом западных ученых

основал Институт «Ум и жизнь» (Mind and Life Institute). Данная некоммерческая организация стала площадкой для обмена наработками в области поиска научного объяснения разума между западными учеными и практиками созерцательной традиции Тибета.

Исследования, проводимые в этом институте и на других площадках, доказали, что занятие медитацией даже в течение короткого времени может принести людям различные физические, психологические и социальные выгоды. Вот некоторые из них:

- медитация улучшает качество жизни астматиков. В ходе исследования¹⁷ было замечено, что люди, которые ее практиковали, существенно улучшили качество своей жизни;
- медитация полезна для здоровья тела. В рамках исследования¹⁸ всего лишь после восьми недель ее практики было обнаружено усиление способности иммунной системы бороться с болезнями;
- медитация полезна для нашего ума. Несколько исследований¹⁹ выявили, что она усиливает позитивные эмоции и уменьшает негативные эмоции и стресс;

¹⁷ Effect of mindfulness training on asthma quality of life and lung function. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22544892883106>

¹⁸ Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12883106>

¹⁹ Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. http://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Keng_Review_of_studies_on_mindfulness.pdf

- медитация изменяет наш мозг. Исследования²⁰ показали, что в результате занятий ею увеличивается плотность серой материи в регионах мозга, которые связаны с обучаемостью, памятью, регулированием эмоций и эмпатии.

Пару лет назад я вычитал в Facebook, что медитация означает «мозг, свободный от мыслей». Эта фраза понравилась мне и надолго укоренилась в моем мозгу. Я старался всячески очистить свой мозг от мыслей и эмоций. Однако после книги Мингьюра Ринпоче²¹ и курса общества «Тергар» я изменил свое мнение о медитации. Мысли и эмоции – это естественная природа нашего мозга, а их обработка – его основная функция, и он хорошо справляется с ней. Моя задача – стоять в стороне, наблюдать, не судить и не вмешиваться в то, что он делает. Это и есть медитация.

Медитация эффективна и доступна каждому. Для этого не требуется специальных приспособлений, установочных мыслей или ритуальных песнопений. Все, что нужно, – это держать спину ровно и расслабить тело и ум. Пусть мысли рекой текут в вашей голове. Позвольте им просто быть. Не

²⁰ A Little Meditation Goes a Long Way – http://greatergood.berkeley.edu/article/item/a_little_meditation_goes_a_long_way/

²¹ Учитель и монах в традициях Карма Кагью и Ньингма тибетского буддизма. В начале 2000-х гг. начал путешествовать и учить жителей Европы, США и Азии, основал сеть центров изучения медитации и практики буддизма, названную «Сообщество медитации “Тергар”». Является автором двух бестселлеров по изучению буддийской медитации.

надо вешать на них ярлыки хороших или плохих. Не наказывайте себя за мысли и не увлекайтесь за ними. Просто наблюдайте их.

Часто эмоция или мысль оказывается настолько сильной, что, несмотря на все старания, полностью завладевает вашим вниманием, увлекает вас за собой. Ничего страшного. Воспользуйтесь якорем для медитации. Опора, или якорь, в медитации – это нечто не зависящие от течения наших мыслей, например дыхание или сердцебиение, или музыка в наушниках, шум улицы, проходящая мимо красивая девушка, вкусная еда. Фокусируйте ваше внимание на якорю, чтобы вернуться к настоящему моменту и освободиться от назойливой мысли.

Рассмотрим пример медитации, в которой в качестве опоры используется дыхание. Сядьте, спину держите прямо, руки и ноги расслабьте, дышите нормально. Почувствуйте, как расширяются ребра на вдохе и сжимаются на выдохе. Скоро вы начнете замечать мысли, пробегающие в вашем уме. Одни из них пролетают, не задерживаясь в фокусе вашего сознания, другие затягивают ваш ум в путешествие в воображаемый мир будущего, сотканный из смежных мыслей или переживаний, или в многократный просмотр эмоциональных событий прошлого. Когда вы обнаружите, что ваше внимание полностью поглощено переживанием мыслей, вместо того чтобы наказывать или обвинять себя, просто вернитесь к сосредоточенности на вдохе и выдохе. Повторяйте про себя слова «вдох», «пауза», «выдох» и следите за движением живота и груди при дыхании.

Во время обструкции у сына я, как правило, использую следующий подход к медитации. Когда мною начинают овладевать негативные мысли и эмоции, я уединяюсь, сажусь, держа спину прямо, делаю несколько глубоких вдохов и выдохов, стараясь на каждом выдохе еще сильнее расслабить мышцы тела. Затем я начинаю изучать все, что вызвано негативными эмоциями в моем теле: смежные мысли, картинки, звуки, тяжесть в голове, усиление сердцебиения, покалывания кожи, слабость ног. При этом я стараюсь не судить, а просто спокойно и беспристрастно узнаю все о своей эмоции. Почувствовав, что эмоция или смежная мысль начинают увлекать меня за собой, я делаю несколько осознанных вдохов и выдохов (по методу полного дыхания йогов), после чего возвращаюсь к изучению эмоции.

Когда спокойствие возвращается ко мне, я иду к Егору и начинаю работать с его обструкцией. Помимо методов, описанных в предыдущих главах, я беру сына на руки, и мы вместе медленно делаем несколько глубоких вдохов и выдохов, фокусируя внимание на каждой фазе дыхания: вдох – пауза – выдох – пауза и т. д. Также Егору, да и всем нам очень нравится фраза Мингьюра Ринпоче: «Relax your mind and body, just rest»²², – и особенно интонация, с которой он ее произносит. Когда кто-то в семье начинает злиться и выходить из себя, мы произносим ее, стараясь копировать интонацию Ринпоче, и это здорово поднимает нам настроение.

²² «Расслабь свой ум и тело, просто отдыхай».

При медитации ваша основная задача заключается в том, чтобы не мешать мыслям и эмоциям просто быть в вашем уме. Если вы позволите им руководить вами, то они начнут решать все за вас, обуславливать ваши действия, и вы потеряете способность непредвзято реагировать на события, происходящие в вашей жизни, станете рабом своих эмоций. В то же время, если вы будете пытаться препятствовать своим мыслям, ваш ум станет напряженным и узким, а борьба с эмоциями начнет отнимать все больше сил, и не очевидно, кто в итоге станет победителем – вы или эмоции.

«Если вы позволите уму просто быть таким, каков он есть, то, в конце концов, он успокоится сам собой. У вас появится чувство распахнутости, открытости, в то время как ваша способность ясно и непредвзято переживать мысли и эмоции будет постепенно возрастать. Там, где вы видели одни лишь проблемы, вашему взору будут спонтанно открываться новые возможности».

Мингьюр Ринпоче

Техника эмоциональной свободы

Техника эмоциональной свободы (ТЭС) – это метод, разработанный в 1990-х годах. В его основе лежат принципы китайской акупунктуры (массажа активных точек на теле) и западной психологии. Данный метод, как утверждает его изобретатель Гари Крейг, позволяет буквально перепрограммировать нейронные сети нашего мозга, особенно те, которые возникли в результате негативных переживаний в прошлом.

Такие переживания часто становятся глубинной причиной проблем в настоящем. Например, мы можем уже не помнить, что в 8-м классе, отвечая на уроке, допустили досадную ошибку, чем вызвали обидные насмешки одноклассников. Однако этот эпизод оказался для ребенка настолько болезненным, что мозг счел необходимым сохранить его в виде нейронной сети в структурах долговременной памяти и навесить ярлык «опасность», дабы не допустить повторений подобного в будущем. Во взрослом возрасте эта нейронная сеть довлеет над нами, став глубинной причиной страха публичных выступлений.

ТЭС предлагает подход, который помогает проработать негативные установки и психологические травмы прошлого. Техника ТЭС заключается в последовательном простукивании определенных точек, которые лежат на основных энергетических меридианах тела (см. главу про ТКМ).

Первая точка – точка «каратэ», которая находится на ребре ладони, – установочная (рис. 34). Простукивая ее и мысленно проговаривая проблему, мы сообщаем мозгу о том, с какой нейронной сетью мы хотим работать. Каждая последующая точка связана с определенной эмоцией. Простукивая их, мы сообщаем мозгу, что ему следует ослабить связь между эмоцией и исследуемой нейронной сетью. В результате многократной проработки методом ТЭС связь между эмоциями и нейронной сетью разрушается, что означает решение проблемы.

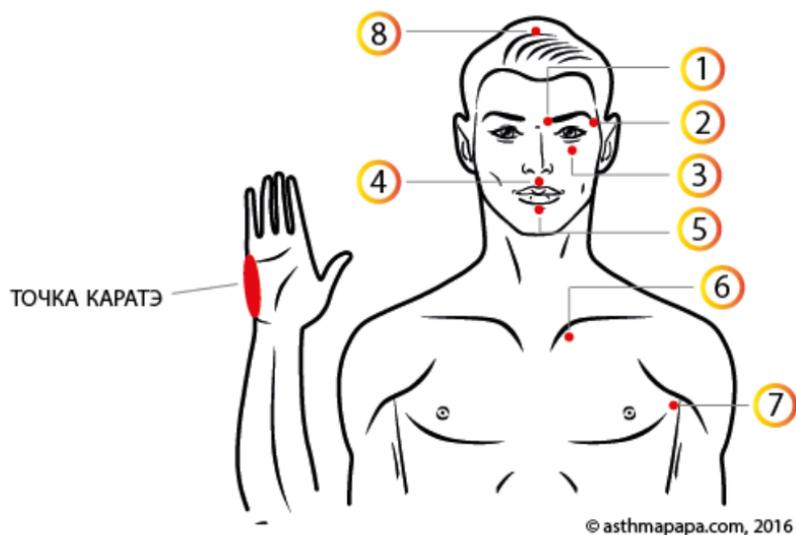


Рис. 34. Точки ТЭС.

Сеанс ТЭС, как правило, включает несколько циклов, каждый из которых состоит из следующих основных этапов:

- 1) идентификации проблемы – когда мы, фигурально выражаясь, наводим курсор мозга на нейронную сеть, которая нас беспокоит;
- 2) проработки проблемы – простукивание активных точек на этом этапе призвано сообщить мозгу об утрате актуальности выбранной нейронной сети и о том, что расцениваемое нами ранее как опасность, на самом деле не представляет собой угрозу.

Конечно, мы можем не помнить исходного события, послужившего стартовой точкой наших проблем в настоящем. Но этого и не требуется. Достаточно сообщить мозгу о том, что нас сейчас беспокоит, в любой понятной нам форме – и

дальше машина нечеткого поиска, встроенная в мозг, сама идентифицирует требуемую нейронную сеть.

Рассмотрим пример цикла ТЭС в ответ на беспокойство о потере работы:

- фаза № 0 «Подготовительная». Сформулируйте, *что* вас беспокоит (например, возможность потерять работу), и оцените, *насколько сильно*, по шкале от 1 до 10;
- фаза № 1 «Установочная». Простукивайте точку «каратэ» и мысленно проговаривайте установочные фразы типа «Я потеряю работу», «Моя семья останется без средств к существованию», «Я не смогу найти новую работу» или любые другие, которые приходят вам в голову вместе с переживаниями по поводу возможной потери работы;
- на фазе № 1 с каждой установочной фразой также проговаривайте фразу «Я глубоко и полностью принимаю себя» или «Я люблю себя и принимаю таким, какой я есть», например: «Мне тяжело дышать, но я глубоко и полностью принимаю себя». Это помогает снять внутреннее напряжение, вызванное сопротивлением сложившимся обстоятельствам, принять ситуацию такой, какая она есть, и начать действовать;
- фаза № 2 «Проработка эмоций». Последовательно от пяти до десяти раз несильно простучите точки эмоций. Одновременно с простукиванием можете мысленно проговорить установочные фразы. Если какие-то из них

заденут вас сильнее других, например, при проговаривании фразы «Моим детям будет нечего есть» на глаза будут наворачиваться слезы и сердце станет биться учащенно, – это хороший признак. Мысленно фиксируем такие фразы;

- фаза № 3 «Оценка». Сделайте глубокий вдох и выдох. Оцените, насколько изменилось ваше состояние, по шкале от 1 до 10 и сравните с оценкой на фазе № 0. Если вы довольны результатом, можете прекратить прорабатывать циклы ТЭС. В противном случае проработайте фазу № 2 еще несколько раз, до тех пор, пока внутренне не успокоитесь и реакция на установочные фразы не станет менее болезненной. В последующих циклах вы будете использовать те фразы, которые оказывают на вас сильное эмоциональное влияние.

Поскольку болезни часто являются следствием психоэмоциональных стрессов, в качестве беспокоящего фактора в установочных фразах ТЭС наряду с проблемами психологического характера можно использовать и симптомы ваших заболеваний. Например, для астматиков, актуально прорабатывать фразы «Мне тяжело дышать», «Я чувствую, что моему организму не хватает кислорода», «Мне не успеют помочь» и др. Не бойтесь честно говорить о том, что в настоящий момент беспокоит вас больше всего. Чем точнее будут ваши указания, тем проще будет мозгу идентифицировать правильную нейронную сеть и тем эффективнее окажется цикл ТЭС.

Уникальной особенностью техники ТЭС является то, что для ее выполнения также не требуется специальных приговлений и приспособлений. Ее можно выполнять, например, моясь в душе или находясь на рабочем месте. Наибольший результат эта техника демонстрирует при проработке циклов ТЭС во время непосредственного переживания какой-либо эмоции или физического симптома, например при обструкции. В таких случаях просто сфокусируйте свое внимание на переживаемой эмоции или имеющихся симптомах и проработайте несколько циклов ТЭС.

Притча «Раб моего раба» (неизвестного происхождения)

Когда-то с Александром Македонским произошла занимательная история. Войдя со своим войском в Индию, он понял, что жители этой страны – храбрые, бесстрашные люди, и даже подружился с некоторыми из них.

Позднее, уже решив вернуться домой, он вспомнил, что его люди просили привезти с собой индийского йога... Они много слышали о йогах и очень хотели увидеть кого-то из них, поговорить с ним и получить его благословение. Александр узнал, что йоги живут в лесах. В поисках кого-нибудь из них он отправился в лес и, наконец, увидел йога, сидевшего под деревом в состоянии глубокой медитации. Он стал терпеливо дожидаться, когда тот закончит свое занятие.

Наконец, йог открыл глаза, которые излучали таинственный, мистический свет. С чувством благоговения Александр обратился к нему с просьбой сопровождать его в Грецию. Он сказал: «Я дам тебе все, о чем бы ты ни попросил, но умоляю, пойдем со мной! Моим людям очень нужно увидеть тебя», на что йог спокойно ответил: «Мне ничего не нужно, я счастлив здесь и сейчас!»

Еще никто и никогда не отклонял просьбу Александра Македонского. Ответ йога вывел его из себя. Он крайне разгневался, обнажил свой меч и закричал: «Ты знаешь, кто говорит с тобой?! Я великий царь Александр! Если ты не послушаешься меня, я убью тебя, разрубив на куски!» Йог невозмутимо ответил: «Ты не можешь убить *меня*. Ты можешь убить только мое тело. А тело – это лишь одежда, которую я ношу. *Сам я* – не тело. Сам я нахожусь внутри него. Ты говоришь, что ты – царь», – продолжал йог. – «Можно я скажу тебе, кто ты на самом деле? Ты – раб моего раба!»

Ошеломленный, Александр спросил: «Как это я могу быть рабом твоего раба?»

Голосом, исполненным сострадания, йог объяснил: «Я овладел своим гневом, теперь гнев – мой раб. Но посмотри, как легко впал в гнев ты. Значит, ты – раб гнева и поэтому раб моего раба».

Резюме

- Наш мозг – это очень мощный компьютер, который непрерывно анализирует огромный объем информации и выдает телу директивы, оберегающие его от внешних угроз и способствующие благополучию.

- Инстинктивный ум – это полностью автономная часть нашего мозга. Его основная задача – анализировать реальные или воображаемые события, сопоставлять их с данными памяти и обеспечивать мгновенную реакцию, то есть выдавать различным частям и органам тела специфические инструкции.
- Эмоция определяет специфическую реакцию тела на внешние или внутренние раздражители. Она включает ряд инструкций, предназначенных различным частям и органам тела.
- Причиной многих тяжелых заболеваний, включая астму, является длительное переживание одной и той же эмоции (набора эмоций). Привычки поведения определяются характером человека, который в большей степени закладывается при рождении и в детстве.
- Каждая эмоция имеет в теле человека свое представительство – систему-компаньон. Когда человек часто переживает одну и ту же эмоцию, именно ее система-компаньон становится главной мишенью для заболеваний.
- Сопутствующие эмоции – это эмоции, которые возникают следом за основной эмоцией или одновременно с ней и определяют характер заболевания системы-компаньона.
- Основной причиной аллергии и астмы является неприятие окружающего мира. Человек старается спрятаться

от него за стеной своего иммунитета, что и приводит к развитию аллергии и астмы.

- Сопутствующие эмоции определяют два основных типа астмы: «астму гнева», при которой основным симптомом обструкции является спазм гладкой мускулатуры бронхов, и «астму беспокойства», при которой наблюдаются гиперсекреция мокроты и отек слизистой бронхов.
- Изменяйте себя – это лучшее, что вы можете сделать для здоровья ваших детей.
- Использование таких методов, как медитация и ТЭС, позволяет ослабить и даже разрушить связи между нейронами в нейронных сетях мозга. В результате изменений, происходящих в мозге, меняются привычки поведения человека, а вместе с ними уходят и вызванные ими заболевания.

Заключение

Предвижу, что после прочтения книги вы наверняка захотите спросить, победил ли я астму.

Уильям Шекспир писал: «Нет ни доброго, ни злого; только мысль придает явлениям эти качества». Мы все склонны автоматически записывать астму в разряд плохого. Этому есть объективное объяснение: данное заболевание несет непосредственную угрозу жизни, и это обуславливает наше стремление бороться с астмой, верно?

Давайте на некоторое время попробуем принять, что астма – это хорошо, потому что это крик нашего тела. Мы сбились с пути, неправильно кормим наше тело, неверно используем дарованный нам механизм эмоций. Мы проживаем неправильную жизнь, которая не соответствует «генеральному плану» природы. И тело сообщает нам об этом обструкциями. Причем это делается не для того, чтобы испугать нас или умертвить наше тело, – напротив, посредством заболевания природа пытается направить нас по правильному пути.

Эзотерики считают боль и страдание нашими лучшими учителями. Действительно, только переживая сильную боль

или страдание, мы начинаем всерьез задумываться о том, какую жизнь проживаем, анализировать наши приоритеты и принимать такие решения, которые никогда не приняли бы в отсутствие проблем. И неважно, сами ли вы испытываете боль или переживаете за здоровье близких вам людей. Боль – механизм, необходимый для нашего развития, механизм эволюции всего живого.

Возвращаясь к исходному вопросу... Я считаю, что лечить только астму, по меньшей мере, странно – все равно, что выкрутить лампочку, сигнализирующую о проблемах с двигателем в вашей машине. А ведь именно так и происходит, когда вы пытаетесь вылечить астму беродуалом или пульмикортом. Да, «лампочка» беспокоит вас реже, но проблема-то никуда не делась! Причина неисправности может быть и в механике двигателя, и в электрической проводке, и в электронике, и в работе топливной системы. Более того, эта неисправность, если ею не заниматься, будет проявляться все значительнее, и ваш двигатель, проводка, топливная система и/или электроника рано или поздно сгорят.

«Но ты человек, ты и сильный, и смелый.

Своими руками судьбу свою делай,

Иди против ветра, на месте не стой!

Пойми, не бывает дороги простой».

Слова из песни «Ты – человек» из к/ф «Приключения Электроника»

Конечно, сразу, после того как вы узнали диагноз, сложно рассчитывать на конструктивный подход, но когда буря в душе стихнет, прислушайтесь к вашему внутреннему голосу, не бойтесь делиться своими проблемами с друзьями

и знакомыми, исследуйте Интернет, начните собственное расследование. Изучайте все, что идет вам в руки. Не брезгуйте даже желтой прессой и сайтами сомнительных целителей. Собирайте знания по крупицам и сразу действуйте. *Вашей целью должно быть не достижение ремиссии и даже не полное выздоровление, а каждый счастливый день и миг вашей жизни.*

Задавайте «неудобные» вопросы. Поймите, что в любом случае именно вы несете ответственность за результат. Мне стоило больших усилий сказать «нет» окулисту, который диагностировал у меня кератоконус и прогнозировал слепоту; неонатологу, который настойчиво рекомендовал сделать Егору переливание крови сразу после выписки из роддома; пульмонологу, который прописал курс гормональной терапии. У меня нет и толики сомнения в том, что все эти люди искренно желали помочь. Но прежде чем принимать сложные решения, я хотел понять истинную причину этих заболеваний и задавал врачам «неудобные» вопросы: «почему?», «в чем причина?». Никто не мог дать ответ, который удовлетворил бы меня. Все ограничивались тем, что это редкое заболевание, причина которого современной науке пока не известна. Однако такой информации мне было недостаточно.

Не откладывайте в долгий ящик реализацию своих даже самых «сумасшедших» идей. Действуйте сразу! Снимите квартиру недалеко от больницы, держите наготове телефон скорой и знакомого врача, запаситесь ингалятором, заря-

женным беродуалом, шприцем с преднизолоном или другими доступными средствами реанимации. Все это успокоит ваш ум и даст возможность хоть на немного заглянуть за грань неизвестного. Мы живем в обществе, где культивируется страх, и часто боимся того, чего не знаем. А может быть, не так страшен черт, как его малюют? Попробуйте, и будете знать наверняка!

Не отказывайтесь и от тех методов, против которых свидетельствует официальная медицинская статистика. В результатах исследований всегда приводят усредненные данные. Поэтому даже если процент победивших болезнь отнюдь не в пользу определенного метода, это все равно означает, что есть люди, которым он помог, пускай даже их очень и очень мало! А вдруг и вы войдете в это малое число счастливчиков? Не попробуете – не узнаете.

Бог дает нам только те испытания, которые мы можем преодолеть. Если вас «накрыло» так же, как и меня, что косвенно подтверждается вашей заинтересованностью по поводу моей книги, будьте уверены – это ваше испытание, и, что еще важнее, у вас уже есть все необходимое для решения поставленной перед вами задачи. В мире доступной информации, в котором мы с вами живем, совершенно не обязательно оканчивать медицинский институт, для того чтобы понять, как работает наш организм. Я, как аййтишник, использовал свои знания компьютера. Если вы, например, музыкант, то сделайте опорой для поиска свои знания в музыке, если спортсмен – знания о работе мышц тела и правильном питании и т. д. Начните с того, в чем вы хорошо разбираетесь, пусть это станет стартовой площадкой для

начала ваших исследований. Будьте настойчивы в своем поиске, не сдавайтесь, если что-то не получится сразу, пробуйте еще и еще. Поверьте, рано или поздно вы найдете ответы на все волнующие вас вопросы.

*«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам;
Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят».*
Мф. 7:7-8.

Да, и еще: наша «сигнальная лампочка» астмы время от времени загорается.

Мир вам!

С уважением,

Федор Благовещенский,

Москва, 2016 г.

Избранная литература

Су –Джок и ТКМ

1. Esther Ting. Total health the Chinese Way / Esther Ting. -Da Capo Press, 2009. - 368с.
2. Барбара Темели. Питание по системе пяти элементов / Барбара Темели. – МНП «Культурный центр “Уддияна”», 2006. - 238с
3. Пак Чжэ Ву. Оннури Су Джок терапия. Том I, том II - М.: Су Джок Академия, 2010. – 318 с., 332 с.
4. Пак Чжэ Ву. Лекции по Су Джок терапии. Том I, том II – М.: Су Джок Академия, 2008. – 332 с., 369 с.
5. Пак Чжэ Ву. Суджок Ки терапия. М.: Су Джок Академия, 2010. – 334 с.
6. Пак Чжэ Ву. Энергии времени. М.: Су Джок Академия, 2009. -112 с.
7. Пак Чжэ Ву, Исследование эффективности Су Джок терапии. М: Су Джок Академия, 2004. – 364с.
8. Кэмпбелл, К. Китайское исследование – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014 – 416 с.

Психология и психосоматика

1. Толле Экхарт. Тишина говорит / Перев. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2013. – 160 с.
2. Толле Экхарт. Сила настоящего: Руководство к духовному пробуждению / перев. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2012. – 256с.
3. Толле Экхарт. Новая земля. Пробуждение к своей жизненной цели / пер. с англ. Г.П. Тимошинова – М.: РИПОЛ классик, 2012. – 336с.
4. Льюис Клайв Стейплз. Письма баламута – М.: Эксмо, 2011. – 240 с.
5. Луиза Л. Хей. Исцели свою жизнь. Исцели свое тело. Сила внутри нас. – Каунас: Ltd. «Rigas», 1997 – 224 с.
6. Экман П. Психология эмоций. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2014. – 240 с.
7. Ортнер, Ник. Исцеляющие точки / Ник Ортнер; пер. с англ. Н.В. Нехлебовой – Москва: АСТ : Кладезь, 2015. – 272 с.

Философия и эзотерика

1. Йонге Мингьюр Ринпоче. Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство. [пер. с англ. Ламы Сонама Дордже]. – М. : Ориенталия, 2015. – 368 с.
2. Yongey Mingyur Rinpoche. Joyful Wisdom: Embracing Change and Finding Freedom. 2009. – 304 с.
3. Джидду Кришнамурти. Свобода от известного. М.: София, 1991.
4. Йог Рамачарака. Раджа-йога. –М.: Медков С.Б., 2006. – 256с.
5. Йог Рамачарака. Наука лечить. Оккультные методы лечения. –М: Старклайт, 2012. -216 с.
6. Йог Рамачарака. Наука дышать. – М.: Старклайт, 2012. – 208 с.
7. Йог Рамачарака. Пути достижения индийских йогов – М.: Амрита, 2012. – 272 с.
8. Ветеринг Я. Ван де. Год в дзен-буддийском монастыре – СПб.: Амфора, 2009. – 191 с.

ОБ АВТОРЕ



Фёдор Благовещенский (псевдоним) родился в Алматы, Казахстан, в 1978 году. Окончил Национальный исследовательский ядерный университет "МИФИ" по специальности инженер, кандидат технических наук. Живет и работает в Москве. Женат, воспитывает двоих сыновей.

Сайт автора – www.asthmapapa.com.

Электронная почта – asthmadad@gmail.com.

Страница в Facebook - www.facebook.com/asthmapapa.