

The background of the cover features a stylized profile of a human head in shades of blue and orange. The brain is depicted with glowing neural connections, and the lower part of the head shows a network of orange lines resembling a neural or vascular system.

Эдуард Сергеевич  
Первушкин

# Принципы здоровья. Введение

Октябрь 2018г.



**Эдуард Сергеевич Первушкин**  
**Принципы здоровья.**  
**Введение. Октябрь 2018 г.**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=38976551](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=38976551)*

*ISBN 9785449363978*

**Аннотация**

Доктор Первушкин Э. С. является действующим врачом-osteопатом, а также преподавателем Кубанского института остеопатии и холистической медицины, г. Краснодар.

# Содержание

Содержание	5
Принципы здоровья	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Принципы здоровья. Введение Октябрь 2018 г.**

**Эдуард Сергеевич  
Первушкин**

© Эдуард Сергеевич Первушкин, 2018

ISBN 978-5-4493-6397-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается тем, кто уже понял, что для создания своей  
счастливой жизни необходимо брать ответственность на се-  
бя за каждый момент своей жизни...

# Содержание

1. Принципы здоровья
2. Принципы лечения
3. Взаимодействия
4. На примере боли в шее
5. Принципы отношений в паре

## **Дорогие друзья!**

В своей практике оздоровления мы часто сталкиваемся с тем, что люди запутаны и запуганы противоречивой информацией о здоровье. Поэтому я решил повторить общеизвестную информацию. Так сказать, разложить по полочкам... Дальнейший текст будет упрощённым изложением физиологии и нейрофизиологии для понимания сути процессов в организме. Если кому-то покажется слишком простым изложение, можете обратиться к научным источникам и насладиться научным языком.

# Принципы здоровья

Здоровье – это просто. Потому что конкретно. И для качественного лечения совершенно необходимо понимать эту конкретику. Мне нравится такое определение здоровья – это ощущение физического и душевного благополучия. Если болит коленка или поясница, а по результатам обследования всё в порядке, вряд ли кто-то скажет, что человек здоров. Если физическое состояние хорошее, а человек в стрессе (например, неприятности на работе, ссора с другом и прочее), то вряд ли это похоже на состояние здоровья.

Поэтому ощущения – это самый точный индикатор. Ощущения – это очень важно. Только они нам подсказывают, что для нас хорошо, а что – не очень. Касается ли это еды, одежды, других людей или обстоятельств, только ощущения оставляют нас в контакте с реальностью. Представьте, что рука попала в кипяток. Боль, то есть симптом, сообщает о неблагополучии. Тогда можно что-то предпринять, чтобы сделать себе хорошо. Если же боль отсутствует, то рука погибнет, а, возможно, и вместе с хозяином руки. То же касается и виртуального «кипятка», который живёт исключительно в мыслях.

Я часто встречаю людей, которые разобщены со своими

ощущениями, то есть с реальностью. Иногда люди настолько в «голове» (ментальны, то есть в мыслях), настолько в стрессе, настолько не в контакте с собой, что не чувствуют даже базовых потребностей жажды и голода.

Некоторые люди могут не пить воду вообще! При этом некоторые полагают, что чай, сок или напитки восполняют потребность в воде. Но это не так! Всё, что имеет вкус, цвет, запах, организм воспринимает как еду. Физиологи утверждают, что потребность в воде для взрослого человека порядка 3—4 литров в день. Вспомните, мы на  $\frac{3}{4}$  состоим из воды! Вода играет важную роль в жизнедеятельности организма. О каком здоровье может идти речь, если отсутствует один из важнейших компонентов?!

Некоторые люди обедают лишь потому, что пришло время обеда, а вовсе не по потребности. Некоторые люди даже не могут почувствовать, что хочется съесть. А ведь эти ощущения прямая подсказка о нуждах организма в конкретных веществах!

Что уж говорить о более тонких ощущениях? В то время как эти ощущения – прямой диалог с окружающим миром! И учиться этому не надо, мы это уже умеем. Остаётся только слушать себя и тогда никто не сможет вас запутать и убедить в «белом», показывая на «чёрное». Всего лишь необхо-

димом перестать суетиться, умерить Эго (испуганный интеллект, напичканный опытом прошлого, которого уже не существует, кроме как в голове), доверять своему истинному Я (когда-нибудь напишу более подробно о слоях информации то, что знаю) и открывать красоту, простоту и сложность окружающего Мира! Чем более тонкими будут ощущения, тем удивительнее открытия...

Может быть тогда вас будут удивлять замечания людей о том, что вы слишком много витаєте в облаках. Причём от людей, чей взор более ограничен, чем ваш, и уж точно витающими в своих мысленных фантазиях. Вы можете удивляться тому, что видите, иногда это может больно ранить, иногда восхищаться фантастичностью и тонкими взаимосвязями. И уж вряд ли вы захотите закрывать глаза, как ваши советчики, на постоянные простуды ребёнка, как муж ходит «налево», предпочитая считать, что всё хорошо.

На вроде учеников младших классов, которые ознакомились с 4 правилами арифметики и ощущают себя «королями». Иногда настолько «ощущают», что готовы давать советы старшеклассникам по решению задач из алгебры.

Это может выглядеть комично, например: родители ребёнка с аутизмом утверждают, что никакой стрессовой атмосферы в семье нет, но за время непростой работы с ребёнком

ком трижды просили друг друга покинуть кабинет. Но если всё в порядке, – а как мы с вами помним, что это ощущения – то и нечего менять. Тогда невозможно человека переубедить, ведь у него всё хорошо. Можно лишь указать на проблему и, возможно, он обратит на неё внимание. Может быть даже задумается, будет наблюдать, ощущать, анализировать. Возможно, когда-нибудь почувствует неудовлетворённость существующим порядком вещей, а, возможно, появится потребность в изменениях. А до этих пор может ныть по поводу болей в коленке, опухоли в кишечнике, болеющего ребёнка, нескладных семейных или финансовых отношений, но ничего не будет менять в своей жизни, ища волшебную пилюлю. А когда страдание станет нестерпимым, то будет искать свой Путь, ведущий к счастью. Что лишний раз подчёркивает, что симптом – это хорошо, это указатель где человек отклонился от своего Пути.

Поэтому важно помнить, что прежде всякого дела существует план. Сначала мы что-то планируем, потом предпринимаем какие-то действия и получаем закономерный результат (ПЛАН – ДЕЙСТВИЯ – РЕЗУЛЬТАТ). Осознанный или неосознанный план – не имеет значения. Эпигенетики утверждают, что в сознательном мы проводим 1—4% времени, остальное – в бессознательном<sup>1</sup>. Подворачивание ноги, опухоль в печени, запор, дорожно-транспортное происшествие и т. д. – это результат воплощения вашего плана.

Есть выражение «все болезни от нервов». Нейрофизиология это наглядно подтверждает. Цепочка СТРЕСС-НЕРВНАЯ СИСТЕМА-ФИЗИОЛОГИЯ-СИМПТОМ известна всем.

Стресс – некая ситуация, которая проживается человеком исключительно индивидуально. Вы наверняка замечали, что к одной и той же ситуации разные люди относятся совершенно по-разному, до противоположностей. И проблема не в ситуации, а в том, как человек проживает ситуацию внутри себя, какими красками раскрашивает ситуацию.

Это проживание ситуации имеет исключительно практическое значение. В зависимости от ощущения переживаемого конфликта будет повреждаться совершенно конкретная зона мозга. Эти взаимосвязи исследовал доктор Хамер на МРТ-граммах головного мозга и создал «научную таблицу новой медицины» (так он её назвал). Эта таблица удивительным образом повторяет и дополняет информацию, которую мы можем увидеть в литературе по метафизике болезней, в традиционной китайской медицине. Например, увольняют людей с работы: один будет переживать как девальвацию (ощущение «я не чувствую себя ценным») и повреждение мозгового реле в белом веществе мозга и нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата; другой может

переживать как потерю своей территории с повреждением мозгового реле в сером веществе мозга правого полушария и поражением артерий сердца; кто-то может переживать как пятно позора вплоть до развития меланомы; а кто-то может сказать «о, давно мечтал заняться новым делом!» и тогда проблем не существует.

Кроме того, в биологии проблемы времени не существует. Не важно произошла трагедия 3 дня назад, 3 года назад, 33 года назад или даже в жизни дедушки (трансгенерационные конфликты, то есть через поколения). Скажите человеку: «Что произошло 26 июня 1997 года?» И человек скажет: «Ничего особенного, было лето». Но если в жизни человека произошла трагедия, он скажет: «Было утро, на окне шевелились розовые занавески, ссора с мужем, он отвесил мне пощёчину. Даже сейчас, спустя 19 лет, я чувствую, как горит левая щека». Конфликт продолжает жить в системе.

Мозг диктует нервной, сосудистой, эндокринной и прочим системам сигнал как необходимо работать в новых условиях жизни. Меняется физиология, адаптируясь к новым требованиям. Упрощая физиологию до двух слов, можно сказать: нарушение кровоснабжения. Любой знает, что там, где есть нормальный приток артериальной крови и отток венозной крови и лимфатической жидкости, будут протекать нормальные обменные процессы, и места для болезни

не остаётся.

Развиваются патологические процессы тогда, когда физиология перегружена стрессами и напряжениями, вызывая нарушения в мозге и кровообращении – появляются симптомы. Симптом (будь то повышение температуры тела, рвота, диарея, запор, боль в животе или правой стопе, опухоль в печени, снижение гемоглобина) сообщает о нарушении физиологии, повреждении конкретной зоны мозга (или зон мозга в случае нескольких симптомов) и конкретном стрессе. Даже если речь идёт об ожоге или переломе. И то, что может показаться случайностью, является непознанной закономерностью.

Конечно, необходимо понимать ещё фазы болезни. Доктор Хамер называет их «холодные» и «горячие» фазы болезни. Языком нейрофизиологии это активность симпатического отдела вегетативной нервной системы (симпатикотония) и парасимпатического отдела ВНС (ваготония). Любой, даже не имея медицинского образования, понимает, что во время убегания от медведя будут одни реакции в организме, а после, в безопасности пещеры, совсем другие.

Знание фаз болезней даёт понимание почему воспаление – это хорошо. Воспаление означает начало восстановительного процесса. Идёт приток жидкостей в повреждён-

ную зону, включая артериальную кровь. Поэтому мы чувствуем боль, видим покраснение зоны, отёк, опухоль, повышение местной и общей температуры, нарушение функции сегмента (необходимо обездвижить зону для заживления). Например, пробежал спортсмен больше обычного – получил стресс, затем у него болят ноги, увеличиваются в объёме, больно двигаться, болезненна пальпация мышц – идёт восстановительный процесс с воспалением. Или попала рука в кипяток – стресс, затем она опухает, отекает – идёт восстановление. Или попал человек в ситуацию, которая «дурно пахнет» – появляется заложенность носа (как если вы попадаете в задымлённое помещение, то возникает защитная реакция – заложенность носа). Или желает человек затормозить развитие ситуации, возникает артрит коленных суставов. Воспаление всегда протекает с участием микробов.

Есть запутанность в понимании роли микробов. Есть мнение, что микробы вредят здоровью. Но давайте подумаем... В нашем теле довольно много клеток, порядка 50 триллионов штук. А микробов в 10 раз больше. И тогда становится понятным, что мы существуем вместе, помогая друг другу. Контролирует деятельность микробов иммунная система. Деятельность иммунной системы, как и любой другой, контролирует нервная система. Микробов внутри нас и вокруг нас мириады.

Некоторые люди говорят: «У меня слабая иммунная система, поэтому я часто простужаюсь.» Давайте задумаемся над распространённой фразой... И посмотрим вокруг. Люди со слабой иммунной системой не болеют, они умирают – пример, СПИД (синдром приобретённого иммунного дефицита). Поэтому, когда мы видим проявления инфекции, то понимаем, что нервная и иммунная система напряжённо работают. Пока они работают в «штатном» режиме, мы хорошо себя чувствуем. При активизации микробов важно понимать их роль. И, прежде всего, помнить то, что студенты медицинских ВУЗов читают в учебнике по микробиологии: для развития микробов нужна подходящая среда (то есть условия) в организме. А вовсе не микробы формируют подходящую среду.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.