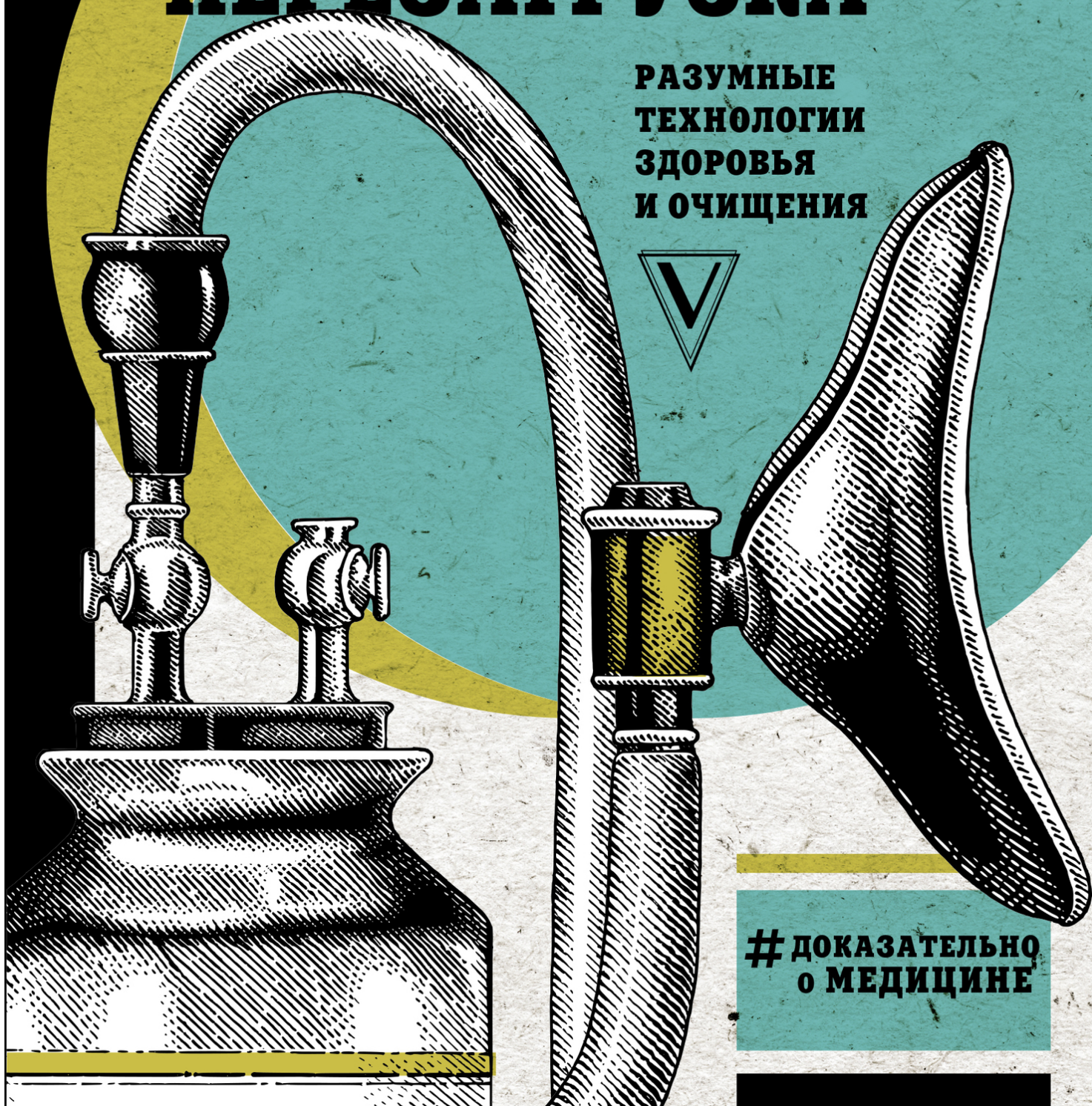


**Константин
Заболотный**

ОРГАНИЗМ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

**РАЗУМНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ
И ОЧИЩЕНИЯ**



**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**

Доказательно о медицине

Константин Заболотный

**Организм: перезагрузка. Разумные
технологии здоровья и очищения**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 612.3
ББК 28.707.3

Заболотный К.

Организм: перезагрузка. Разумные технологии здоровья и очищения / К. Заболотный — «Издательство АСТ», 2019 — (Доказательно о медицине)

ISBN 978-5-17-115560-5

Современный человек должен быть современен во всем, в том числе и по отношению к собственному здоровью. Мы далеко шагнули в технологическом развитии и давно пора сделать такой же рывок в области восстановления здоровья и осознания своих биологических активов. В этой книге мы поговорим о прогрессивных и инновационных задачах, которые решаются технологиями здоровья отлично от принципов классической медицины. Мы порассуждаем об особенностях человеческого мозга, об аутоиммунных и онкологических заболеваниях, о том, как в борьбе с ними помогают верное целеполагание и функциональное питание, развеем некоторые мифы о бесплодии и «мужской состоятельности» и подробно разберемся в том, что такое БАДы, каковы их области применения и для чего они вообще существуют. Даже рассмотрим объективные методы аппаратного мониторинга здоровья, которые способны рассказать о вашем организме все (и немного больше!).

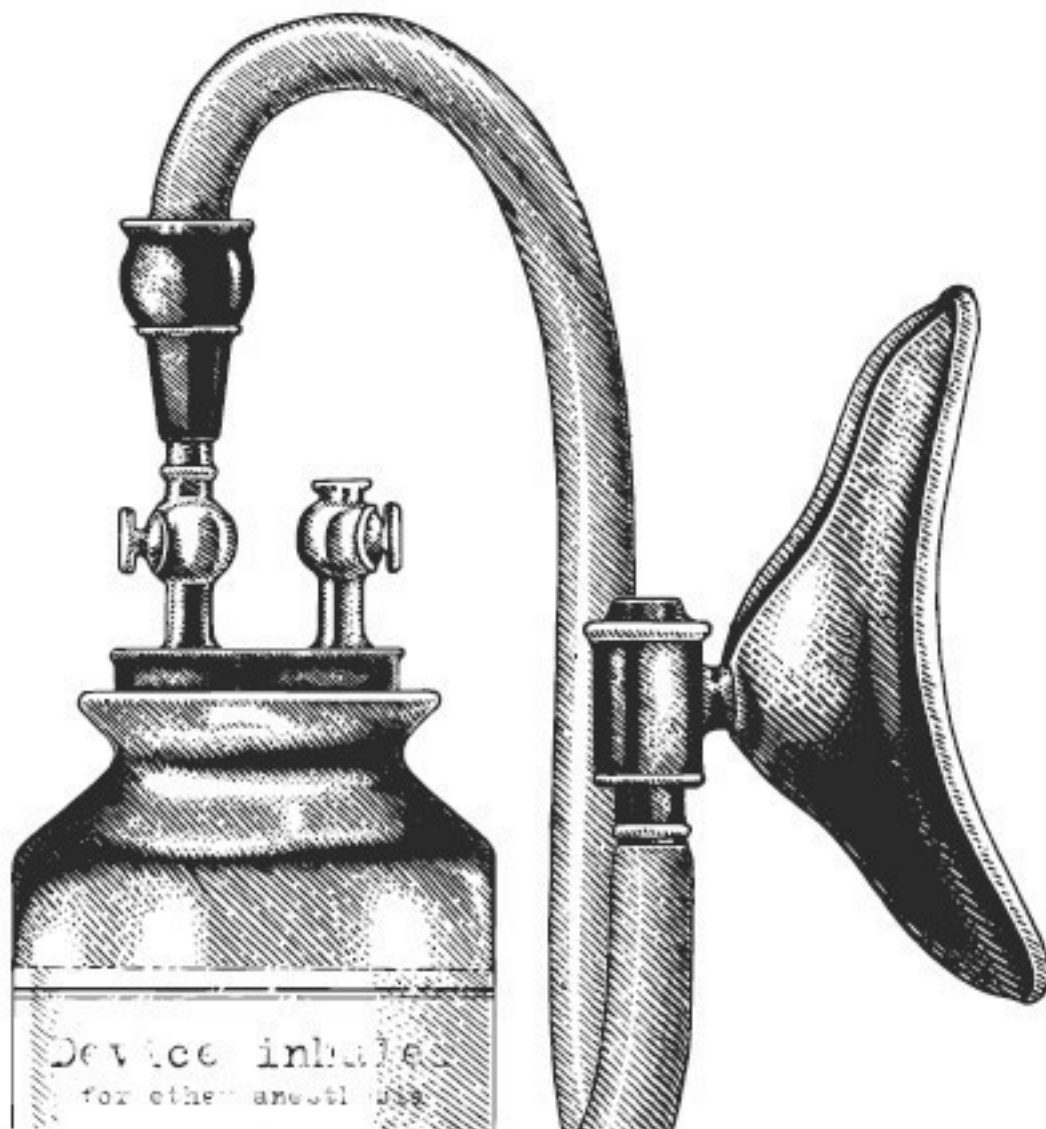
УДК 612.3
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-17-115560-5

© Заболотный К., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

От автора	6
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	17



Константин Заболотный

Организм: перезагрузка.

Методики разумной работы тела

От автора

Уважаемый читатель!

В этой книге мы поговорим о прогрессивных и инновационных задачах, которые решаются технологиями здоровья отлично от принципов классической медицины¹.

¹ Основные принципы технологии здоровья изложены в ранее изданных наших книгах – «Как химичит наш организм. Принципы правильного питания» и «Разумный биохакинг Homo sapiens. Физическое тело и его законы». Издательство АСТ, 2018.

С этой книги пути медицины и технологий здоровья расходятся. Предполагаю, что в недалеком будущем технология здоровья выделится в самостоятельное направление, изучающее подходы к здоровью и продолжительности жизни человека.

Несомненно, медицина по-прежнему будет существовать как практика экстренной помощи, спасения жизни в критических состояниях и паллиативной помощи в неизлечимых случаях. Будут развиваться методы удаления и пересадки органов, замещения протезами утраченных органов и аппаратно-кибернетические практики с применением чуждых организму человека химических и фармакологических средств. Врачебная специализация станет уже, во врачебной практике целостность гомеостатического организма все активнее будет разделяться на изучение функционирования отдельных органов и систем, корректировка которых в отрыве от общей системной регуляции будет чревата все более тяжелыми токсическими и побочными эффектами. Уже сейчас 15–20 % болезней человечества вызваны действиями лекарств, вакцин и осложнений от лучевых, наркозных и хирургических методов лечения. Группа ятрогенных заболеваний растет и прогрессивно расширяется.

Методы оздоровления и восстановления в рамках классической медицины «вянут и умирают», по словам одного из моих учителей. Кто сейчас вспомнит галотерапию, фитотерапию и курсовое применение тюбажей, еще 50–70 лет назад повсеместно применявшихся терапевтами. Где высокоэффективные методы гипербарической оксигенации, физио- и бальнеотерапии, на которых зиждилась санаторно-курортная отрасль в советское время? Сейчас подобные практики не изучаются даже в медицинских вузах. Французские врачи вовсе забыли тюбаж – истинно французское изобретение, применявшееся на курортах Ниццы и Карловых Вар, и назначают статины и медикаменты вместо механо-, натуро- и физиотерапии.

Грустно и больно наблюдать уход медицинской науки от единства человека и природы. В мегаполисах практически создана новая среда обитания с искусственным светом, электро- и СВЧ-полями, отсутствием сырой земли под ногами для заземления статического потенциала. Говоря словами земского врача Михаила Афанасьевича Булгакова, вложенными им в уста своего персонажа, Идеального врача Филиппа Филипповича Преображенского: «Вот что получается, когда исследователь вместо того, чтобы идти параллельно и ощупью с природой, форсирует вопрос и приподнимает завесу: на, получай Шарикова и ешь его с кашей».

Поэтому, мой дорогой читатель, предлагаю, обучаясь и практикуя, поработать вместе над перспективой личной реальности вместе с матерью-природой, ждущей своих детей для оздоровления и восстановления подорванного экспериментами естественного здоровья. Я этот путь прохожу уже более 20 лет, мой Учитель – шел по нему 40 лет, и так до глубокой вечности...

Эту книгу я посвящаю своей супруге Татьяне, которая с великим терпением и безграничной помощью сопровождает меня на пути моей человеческой и профессиональной миссии. Посвящаю книгу ее женской мудрости, ее заботе и искусству быть рядом со мной в жизни. Моя благодарность и любовь к ней бесконечны.

Глава 1

Головной мозг и его функции у высших млекопитающих

Что же на самом деле мешает нам быть здоровыми?

Организм – открытая саморегулирующаяся многокомпонентная система с механизмом биологической обратной связи (БОС). Когда клеточка посылает обратный сигнал мозгу, это и есть БОС – механизм контроля отданных распоряжений и полученных ответов от чувствительной функции нервной системы.

Нервная система сформировалась в эволюции биологических систем как орган быстрого управления реакциями на внешний раздражитель. Никакая другая система дать столь быструю реакцию не может; гормональная и иммунная системы медленные, их самые быстрые реакции – минуты и часы, зачастую это недопустимо долго для выживания и приспособления! В нервной системе есть очень сложный иерархический алгоритм команд и ответных реакций, но принцип ее работы построен на БОС-управленческой системе с механизмом обратной биологической связи, достигающей индивидуальных целей!

Механизм обратной связи изучался со времен И.П. Павлова, создателя науки о высшей нервной деятельности, и уже лет 20 назад оформился в изученный алгоритм – биологи стали находить его практически во всех приспособленческих процессах. Как же без обратной связи? Каждый центр должен иметь связь с реагирующей периферией. Если есть колония, должна быть и метрополия. Но пару-тройку лет назад прибавилось определение «достигающая индивидуальных целей»! Что же это означает?

Все мы, каждый из нас, что-то едим и что-то выделяем... А почему мы так устроены? В чем смысл нашей жизни в биологическом или социальном смысле? Никогда не задумывались? Задумывались? Хорошо. Но это очень сложный процесс, в котором задействован весь мозг. Кто-то думает о звездах и живых мирах во Вселенной, хочет изучить этот непознанный мир – учится полжизни, часами сидит у телескопа и в библиотеке, ездит на симпозиумы и конференции, даже семью некогда завести...

А другой просто хочет пить пиво, жить сыто и в достатке, не напрягаться особо и даже думать только за игрой в лото долгими зимними вечерами. Третий жаждет размножаться, безудержно и со всеми, побольше разбросать своего наследственного материала, чтобы потом все сказали: «О! Это все потомки Ивана Ивановича, и то только признанные им самим...» А сейчас генетики доказали, что все мы потомки одного мужчины, жившего в Северной Африке около 150 тысяч лет назад. О как! А что, других не было? Все померли, а этот остался. Самочек было больше, вот от него пошли побегии. Биологический смысл в том, что у этого мужского организма была цель – дать потомство после планетарной катастрофы, уничтожившей вест род человеческий, и его целью стало размножение и сохранение племени...

И когда мы начинаем думать: а для чего эта система нужна? Для чего она саморегулируется? А что, печень не знает, для чего она работает? Она просто выполняет работу, которая заложена в ней генетически. А что связывает все органы тела с этим единым функциональным нервным центром? Цель. Именно она делает живыми организмы. Живое бесцельным быть не может. Оно последовательно меняет иерархию целей и достигает наивысшего развития после достижения одной и постановки следующей, и так бесконечное количество циклов, прерывающихся только смертью.

Цель всегда индивидуальна, ее достижение – это и есть главный смысл жизни, какой бы нелепой эта цель ни была. Допустим, я родился в XVII веке в семье простолюдинов на Корсике, где нет хорошего образования и люди просты и небогаты, но точно знаю, что я – буду-

щий император Франции! Стать им – моя цель, и пусть надо мной не смеется только ленивый: «Вот идиот, росту 160 см, страшенький, дурак дураком, из мушкета научился стрелять только вчера...» Но это моя цель, и я буду смеяться последним, поправляя корону перед зеркалом в Версале, когда вся Европа будет у моих ног! Этот исторический пример известен всем. И даже если целей нет, то их нет пока. А если так и не появятся, то вы будете достигать цели других людей. Вас впишут в некий проект, и будете своей жизнью и ресурсами помогать достижению цели другим людям.

В иерархии целей тоже есть своя логика, которая продиктована агрессивностью окружающей среды. Например, биологический смысл – поесть. Прежде чем стать императором Франции, надо сначала научиться пузо набивать. Я, конечно, стану императором, но сегодня я обеспечу себе завтрак, обед и ужин, сделаю эту цель автоматически достижимой (не требующей умственных затрат и физических усилий) и потом поставлю следующую – также промежуточную по отношению к основной, доминантной. Поэтому движение к цели поэтапно и иерархично. Но цель-то есть. И вот для коррекции общего движения механизма к цели (потому что печень не знает, куда мы идем, и кишка не знает, для чего она всасывает все эти аминокислоты, а потом они распределяются) и существует некий капитан, который стоит на мостике. Кто-то двигатели обслуживает, кто-то палубу драит, кто-то пищу готовит. Но только капитан знает, куда плывет корабль. И как называется тот орган, что обеспечивает корректировку целей? Правильно. Головной мозг. Он не у всех хорошо функционирует, друзья мои, мы помним, что на его состояние негативно влияют гипоксия, токсикоз, алкоголь, иногда он просто не формируется внутриутробно. Чем больше мозг, чем он здоровее – тем цели мощнее, тем сложнее жить.

В.И. Ленин, например, человек с эталонным анатомическим строением мозга, с которым сравнивают строение мозга любого человека без малого целый век! Цели его все мы помним, и они явно были нестандартны по замыслу и мастерски и гениально воплощены! Вся его жизнь – пример достижения уникальной, редчайшей по мотивации и исполнению цели, навсегда изменившей историю и социальную эволюцию нашего вида. И это пример достижения цели в коллективном массовом исполнении, когда мозг одной личности способен формировать цели и мотивации миллионов разных мозгов, невзирая на половое, религиозное, финансовое и социальное положение. Поэтому этот орган обеспечивает не что иное, как выстраивание алгоритма достижения индивидуальной цели. Остальные органы и системы – иммунная, эндокринная, пищеварительная, выделительная, репродуктивная или система размножения – обеспечивают функционирование. Но руководятся они головным мозгом, все подчинены ему в той или иной степени – иммунная система на 5 %, эндокринная на 15 %, репродуктивная на 50 %, пищеварительная на 80 %, но все подчинены. И как только мозг дает команду, все они устремляются ее исполнять. Кроме иммунной системы. Она лишь косвенно подчиняется мозгу и находится вне прямого управления им (но об этом позднее).

И вот единственное высшее млекопитающее, у которого функция мозга доведена до совершенства в достижении сложных личностно-социальных целей, – это как раз приматы и человек. Приматы – наши прямые родственники, а мы, люди – группа или отряд приматов семейства млекопитающих. Но мы имеем более совершенный головной мозг. Как использовать этот инструмент? Да, для достижения наших целей. А умение ставить и достигать цели является основным критерием человека разумного. А умение ставить и достигать небиологических целей – основное наше отличие от представителей животного мира. Животные тоже могут ставить и достигать цели, но у них все цели биологические: поймать добычу, сохранить ее, чтобы другие не отняли, накопить ресурсы, потом поразмножиться, потом отдохнуть, если дождик капает, – куда-нибудь заползти, если солнышко греет – найти прохладу. Фактически все цели живых существ биологические. И только человек благодаря развитому головному мозгу способен ставить и достигать цели, отличные от прямой биологической необходимости.

Развитие мозга конкретного индивидуума происходит поэтапно. Первый этап – это получение и сбор информации. Сбор информации – это и есть получение данных об окружающей среде. Что происходит вокруг? Холодно? Тепло? Есть какая-нибудь угроза или нет? Собрали информацию. Эту внешнюю информацию нужно подкрепить информацией о собственном состоянии. Как у нас там, внутри, дело? И после этого приходит понимание, можем ли решить сегодня задачи текущего дня. Если можем – идем и выполняем. А если нет? Какие организационные решения предлагает мозг? «Ребята, окружающая действительность нам не позволяет достичь цели, мешает» – сигнализирует мозг. Холодно, например, а хочется позагорать. Но негде загорать. Мозг говорит: «Хозяин, расслабься или иди в солярий. Негде загорать, ноябрь на дворе, скоро мухи белые полетят». А хочется загорать. Где народ загорает? В Греции... В Таиланде... На Гоа... И я беру билет на самолет и лечу. На Гоа. Информация собрана, организационное решение принято. Все, я полетел.

Или мозг говорит: «Ты знаешь, мы сегодня не готовы. Что-то у тебя кишка регулярно не опорожняется, сопли текут, глаз не видит, ногти с грибами, а ты размножаться задумал. Куда с грибами размножаться? А если они не только на ногтях, но и в половых органах! Можем не соответствовать поставленной задаче!» Поэтому решение, направленное на достижение целей, всегда направлено либо на изменение окружающей среды, либо на изменения самого себя как инструмента достижения целей. Понимаете, как работает система? Человек всегда как витязь на распутье. Собрал информацию, подъехал к камню, а на нем написано: «Налево пойдешь – коня потеряешь. Направо пойдешь – жизнь потеряешь». Подумал, лучше коня потерять, пошел налево. А может, это страшилка? Может, нужно было направо пойти? У меня же меч-кладенец, одолею дракона, и принцесса – моя!

И опять вопрос: мы изменяем мир или изменяемся сами для достижения цели? А когда мозг получает от нас информацию? Когда мы спим. За ночь собирает информацию от тела. Поговорка о чем говорит? Утро вечера мудренее. Почему? Потому что к вечеру у нас информация только о «внешнем», а утром – о «внутреннем». И утро вечера мудренее, потому что утром у нас есть информация и о «внешнем», и о «внутреннем». И она взвешенная, биологичная. А биологичная не всегда логична. Порой совсем наоборот. Мозг – это инструмент борьбы с логикой! Любые действия живого организма с доминантным принципом управления мозгом сложной гормонально-механо-пищевой системой социально-ориентированного организма и есть кибернетическая модель жизни.

Дальше наступает процесс самоидентификации. Кто я? Где я? Мы же еще и «самопознающий» организм! Вот ребеночек проснулся и начинает есть кашу, например. У него сегодня задача: белок, жир. А дают кашу на воде и без масла! Похолодало – и он ест яйца. Почему он это делает? Потому что его к этому подталкивает мозг. Сначала надо подготовить тело, а потом, «засунув» в него белки, можно хвататься и за игрушку или отнимать велосипед у товарища. Потому что, когда стукнул по голове товарища, набравшись до этого белков, товарищ упадет, и вот он, велосипед. Я поехал. А если яйца не съесть, то он меня. И все. Помните повесть «Чук и Гек»? Про братьев-близнецов, конкурирующих за ограниченный ресурс. Там мастерски описана их борьба за внимание, ресурсы и любовь родителей. Чуть расслабился – и расстался с велосипедом. И не получается самому прокатиться. А за драку наказывают.

Если мозг работает правильно, мы воспринимаем окружающее адекватно. Если биологически у нас все хорошо, то можно приступать и к постановке целей. А какие у нас цели? А какие мы сами – такие и цели. Скажи мне, какова твоя цель, и я скажу, кто ты!

Разные отделы мозга отвечают за разные функции организма.

Древний (рептильный) мозг есть у всех – животных, млекопитающих, приматов. Он получает информацию от внутренних органов. Это дыхательный, сосудодвигательный и пищевой центры, которые записывают информацию о рецепторах. Древний мозг нам помогает получить информацию об организме и отвечает за выживание в окружающей среде. Он макси-

мально активен, когда человек внезапно попадает в угрожающую жизни ситуацию и вынужденно включает защитные автоматизмы. Именно автоматизмы – мы не «думаем» в привычном нам смысле. Мастера боевых искусств отрабатывают технику боя до автоматизма годами упорных тренировок, чтобы в реальном бою мозг работал на уровне рефлексов. Если навык не отработан до уровня древнего мозга – мы нежизнеспособны! Часто на древний мозг ссылаются в своей практике адвокаты: «Мой клиент был в состоянии аффекта и не понимал, что делает». Классическая отсылка к работе ствола мозга и «отключению» всех высших нервных функций (так называемый аффект), когда после преодоления угрозы человек «приходит в себя», – очень точное описание обратного включения более молодых по иерархии нервных структур, берущих контроль над животным мозгом. Человек начинает осознавать и «непонимать», как он мог подобное совершить! Все истории с перепрыгиванием через пропасть убегающим от опасности человеком, матери, поднимающей автомобиль, чтобы спасти своего ребенка, воина-берсерка, сражающегося с отрубленной конечностью и не чувствующего при этом боли, – все это истории про ствол мозга, не нуждающегося в своей эволюционно молодой и абсолютно бесполезной части. Впоследствии люди не могут повторить того, что сделали под руководством этого абсолютного, животного мозга.

Далее – промежуточный мозг. Это эволюционно более молодая структура. Он отвечает за координацию с телом, органы чувств и ощущения, за управление эндокринной системой и памятью, за всю биологическую деятельность нашего организма. До сих пор есть «белые пятна» в изучении этого отдела мозга животных и человека.

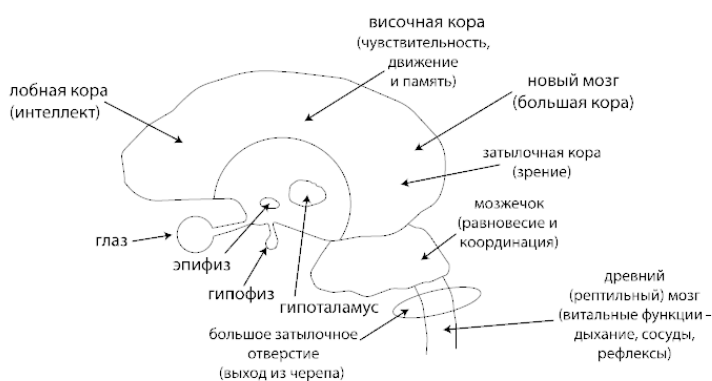


Рис 1. Принципиальная схема строения мозга

А новый мозг, или новая кора, – это тот отдел, который помогает нам организовывать цели. То есть существуют (в эволюционном смысле) старая и новая составляющие головного мозга. Как Нью-Йорк, например. Где-то в Англии есть старый Йорк, который никто не знает и которому пара тысяч лет; из него переехали бандиты в открытую Колумбом «Индию» от правосудия, поубивали там местных аборигенов-индейцев, купили у выживших за бесценок остров Манхэттен, размножились за 100 лет – и основали Новый Йорк. Теперь Нью-Йорк – самый крупный мегаполис мира. Новое должно всегда быть лучше старого. Новый мозг – это сознание, речь, письменность, математика и философия, ассоциативная и высшая нервная деятельность, музыка и поэзия и прочие эволюционирующие навыки, «новая» кора. У человека, единственного из животных, новый мозг размерами и массой превышает древний рептильный мозг. У всех животных масса древнего и промежуточного мозга совокупно выше нового, а у нас – наоборот. Это вселяет надежду на дальнейшее «очеловечивание» человека в ходе эволюции вида (Наталья Бехтерева). Хотя, среди крупных ученых есть и те, кто скептически воспринимает это утверждение (Сергей Савельев, к примеру).

Между всеми уровнями мозга существуют связи. Они работают, даже если вы об этом не знаете. Клетки постоянно обмениваются информацией и «самообучаются» на своих «рабочих местах». Совокупность всех нейронов мозга называется «серое вещество» – именно такого цвета эти клетки, и чем их больше и чем плотнее они сгруппированы (ядра мозга), тем серее их цвет. Место погибших нейронов занимают клетки белого вещества мозга – нейроглии. Они не участвуют в функциях мозга, но, как любая соединительная ткань, скрепляют, питают и отводят продукты обмена в мозговую жидкость – ликвор – и в целом обеспечивают оптимальную жизнедеятельность каждого нейрона на протяжении всей жизни человека.

А теперь, друзья мои, разберем основной закон работы мозга, который открыл наш соотечественник Алексей Ухтомский. Называется он «Закон мозговой доминанты». Мозг воспринимает огромное количество всевозможной информации, которую получает и изнутри, и извне, и анализирует ее. Эта информации распределяется по различным центрам: пищевому, половому, речевому, центру безопасности и личного комфорта и еще более чем по 1500 центрам специализации функций. Не все они постоянно активны. Мы сидим, чувствуем левую ногу, тяжесть волос, лежащих на плечах, чувствуем температуру помещения и т. д., но мы даже не осознаем этого. Все эти данные автоматически регистрируются, однако наше внимание на этом не концентрируется. Но среди множества векторов восприятия у нас существует один – главный. У каждого из нас в тот или иной промежуток времени есть один очаг доминанты – желание или ощущение, испытываемое в данный момент наиболее остро. И этот очаг определяет конечную цель. Доминанты могут меняться, они должны меняться. К примеру, пришел на лекцию познавать новое, но вдруг захотел в туалет, или пришло сообщение на мобильный...

По времени существования доминанты можно разделить на две группы: неустойчивые и устойчивые. Хочется кушать – поел, и всё, мозг забыл об этом. А если пишешь картину, то вовсе забываешь и про еду, и про сон, настолько сильна доминанта. А если не плотно поел и не утолил голод? Тогда доминанта сохранится и даже переместится в субдоминантный очаг.

Устойчивый доминантный очаг – мотивация. Мотивация биологическая (хочу секса), или социальная (пора жениться и продолжать род), или познавательная (что есть любовь?) различает уровни нахождения в мозговых структурах доминантного очага.

Приводим классический эксперимент по доминантному очагу в головном мозге. Привязанная и неподвижная собачка. При уколе ее лапы острым предметом рефлекторно отдергивает лапу и защищается от укула. Этот классический опыт все помнят со школьных времен на уроках биологии, и все животные, имеющие спинной мозг демонстрируют такое же рефлекторное поведение. Однако если служитель лаборатории перед студенческим занятием по рефлексам не выгулял собачку в сквере и она привязывается к лабораторному столу с полными мочевым пузырем и прямой кишкой, то во время укула лапки перед студентами бедное животное не отдергивает ее, а опорожняет кишку и мочевой пузырь, пачкая халаты будущим докторам. Не зная факта, что собачка не была выгуляна перед экспериментом, можно сделать вывод о том, что это исключение из правил, однако, понимая, что животное еле терпит и напрягает последние силы, чтобы не оконфузиться вне подходящей обстановки, мы начинаем понимать принцип доминанты. Любой резкий раздражитель в этот момент вызовет не типичную реакцию защиты или убегания, а разрядит мозговую доминанту, стоящую в данный момент на первом месте. Любой из нас помнит примеры из детства, когда кто-то хотел в туалет, а его в это время щекотали, или толкали, или смешили.

В случае желания жениться, создать семью присутствует понимание взаимозависимости и ответственности, и тогда доминантный очаг будет состоять из нескольких центров и ядер с постоянной взаимной связью во всех уровнях и иерархиях – от рептильного мозга до высших нервных центров. И со временем – и положительной БОС. Эта многоцентровая доминанта будет только усиливаться и расширяться и даже со смертью партнера не прекратит своего

существования! А поиск и возвращение любви как формы абстрактного понятия будет активировать во всей иерархии мозга ассоциативные связи между центрами нового мозга и отключит и рептильный мозг, и почти весь промежуточный мозг как мешающие своей «животной» функцией чистому познающему разуму!

Для мозга неважно, какая доминанта: реально она существует или галлюцинаторная. «Все время вижу черную рожу с рогами в правом верхнем углу потолка». Эта доминанта галлюцинаторная, по мнению всех окружающих, но, если я ее все время вижу, она мне что-то подсказывает, подмигивает и шепчет, я буду воспринимать ее как реальность.

Психиатрия работает по тем же принципам, что и нейрофизиология. Основной вопрос в том, какая у человека доминанта? Например, бред ревности. Доминантный очаг обладает всеми свойствами живого – усиливается как от внешнего воздействия, так и без оно, расширяется и сужается в мозговом пространстве, временно становится субдоминантным, уступая ненадолго первенство, и циклически возвращается с большей силой. Доминантный очаг может быть как устойчивым, так и кратковременным. Интересней устойчивый очаг, например, репродуктивный. Девушка может «полюбить», а через месяц возлюбленный бросил – «любовь прошла», а беременность осталась; и теперь вместо репродуктивного очага доминантой становятся беременность и необходимость поставить ребенка на ноги, поэтому и «вышла замуж без любви, только ради того, чтобы у ребенка был отец, пусть не родной, но порядочный». И всю жизнь она вспоминает того, кто «поматросил и бросил».

Следует понимать, что доминантный очаг трансформируется в субдоминантный, и его надо либо поддерживать постоянно, либо расслабиться и понять, что эта доминанта в прошлом.

Именно устойчивый доминантный очаг обеспечивает удержание цели. Он позволяет мобилизовать внутренние ресурсы для ее достижения, а потом остается только удивляться: «И как я на это был способен?» Если устойчивый очаг работает и мобилизованы все ресурсы, мы очень быстро достигаем поставленной цели.

Внутренние ресурсы помогают организовать устойчивый доминантный очаг. Когда он постоянно поддерживается в состоянии приоритетной активности, то все ресурсы организма, все его органы и всё, что происходит с человеком в жизни, работает на достижение цели. «Я – император Франции! Ну и что, что я родился на Корсике и говорю по-французски с акцентом. Я – император Франции! И все вокруг работают на мою цель! Понятно? Сказал – сделал. Я вам даже прощу все насмешки. Я же великодушен, я уже достиг своей цели, мир изменился». Поэтому, чем устойчивей и сильнее доминанта, тем быстрее и с меньшим расходом ресурсов (как внутренних, так и внешних) я ее достигну. Цель всегда достижима, когда доминанта устойчива, прогрессирует и учитывает внешние обстоятельства. Когда доминанта захватывает весь мозг в его иерархической структуре, цель достигается быстро и непостижимо для окружающих. Что естественно, во всяком случае – для меня.

Вопрос всегда в постановке цели. И когда мы рассуждаем на тему «хочу и могу» или «получается – не получается», единственным препятствием к достижению цели является неустойчивый доминантный очаг. «Собирался постигать новые знания, но подружка позвала в кафе, и мы попили шампанское, а потом...» Ее доминанта оказалась сильнее. Для знающих доминантный принцип работы мозга нет недостижимых целей, есть неустойчивые доминанты в гипоксичном или токсикозном жирodefицитном мозге. Когда мы действительно чего-то хотим, то технологично руководим своим устойчивым доминантным очагом.

Вот конкретные примеры. Женский мозг устроен так же, как и мужской, никаких отличий. Немного влияют гормоны, немного – цикличность созревания яйцеклетки, но, по большому счету, все так же. Есть какие-то субдоминантные цели – учеба, работа, тусовки, – но где-то, обычно годам к тридцати, возникает четкая, т. н. родительская, доминанта – хочу ребенка, хочу быть матерью. Если организм здоров, то все субдоминантные очаги гасятся. И мозг

начинает двигаться к цели. Неумолимо и безжалостно. И под эту доминанту выстраивается жизнь – меняются поведение, интересы, круг общения. Весь мир начинает вращаться вокруг этой устойчивой доминанты, в том числе и саморегулирующиеся организмы с биологической обратной связью (БОС), не достигающие индивидуальных целей, потому что они включены в цель данного доминантного очага. Если я – император Франции, то моя доминанта может организовать любое количество людей и материальных ресурсов для достижения цели. Вопрос только в одном – в устойчивости и силе моей доминанты. Так работает мозг. Все остальное, друзья мои, это всего лишь вопросы постановки целей и организации устойчивого доминантного очага.

Помните фильм «Сибириада», где дед рубил дорогу к звезде? Что это такое? Цель. Как он ее рубил? Периодически ел, где-то спал... Но какая у него была цель? Рубить дорогу к звезде. Бессмысленная, с точки зрения окружающих, но составляющая для старика смысл жизни. Все остальное – это промежуточные цели, они не учитываются. И зачем он ее рубил, никому объяснить не мог. Потому что личная, индивидуальная цель не всегда может быть объяснена социуму.

Когда стали изучать эти процессы, поняли одно – люди боятся ставить перед собой цели. «А зачем мне становиться императором? Мне и сантехником хорошо живется. Сейчас почищу пару унитазов, и на кусок хлеба хватит». Но ведь главной характеристикой человеческой личности является его цель. Хочется за таким идти? Нет. А за тем, у кого доминантный очаг сильнее? Мощнее? И тут возникает вопрос: как мы выстраиваем свои мозговые процессы? Для того чтобы их выстраивать правильно, не следует игнорировать «голос» древнего мозга. Этот орган следует правильно взрастить. Потому что, к сожалению, люди с неправильно «выращенным» мозгом никакие цели поставить не могут. Более того, чем грандиозней и масштабней будет цель, тем сильнее может быть конфликт между личностью и физическим телом. И побеждает, как мы знаем, тело.

Все, что мешает достижению целей, должно быть убрано. Закон устойчивой доминанты гласит: все, что мешает достижению цели, – не существует. Мешает вегетарианство – убирайте его из своей жизни. Не начнете принимать в пищу мясо и яйца – ваше тело устанет и уложит вас в койку вместо достижения цели! Поэтому любая помеха на пути к цели должна быть преодолена или проигнорирована. «В моем мире всего, что мешает мне достигать цели, – не существует, понятно? А все, что помогает, привлекается и притягивается. Кто рядом со мной? Те, кто помогает достичь цели. Если человек перестанет мне помогать, я скажу ему: «До свидания». Будем жить в параллельных мирах и не соприкасаться. Когда ты мне поможешь, я тебя призову. В Космос люди полетят только тогда, когда Сергей Павлович Королев скажет: «Все делают то, что я сказал. И мы полетим в Космос». Вот так, друзья мои, все очень просто. Поэтому все наши биологические ресурсы, вся информация нужны только для одного – для скорейшего и быстрее формирования доминанты и достижения индивидуальных целей. Чем выше цель, тем больше ресурсов. Вся Вселенная и все тонкие миры начинают участвовать в процессе: сначала проверяются решимость и мотивация, потом преодолеваются первые трудности, а после их преодоления и концентрации на алгоритме достижения начинается удивительное – все начинает приближать вас к вашей цели, иногда совершенно непонятным образом. Главное – доверять своему мозгу, допускающему парадоксы, спонтанные и порой необъяснимые действия, которые ключевым образом повлияют на свершение задуманного. Итак, повторим нашу мантру – «Чем масштабнее и необычнее цель, тем сильнее должен быть доминантный очаг».

Теперь введем понятие «функциональность». Наука анатомия не предполагает знания о том, каким образом работает тот или иной орган. Она изучает внешний вид, структуру и материальные основы строения (клетки, соединительная ткань и т. д.). Это изучает другая наука – физиология. Функционирование анатомической структуры – самое сложное в изуче-

нии живых объектов. Функцию можно изучать, только пока объект жив. Поэтому живые объекты больше интересны физиологам, а мертвые – анатомам. Исторически анатомия и физиология развивались абсолютно разными путями. Например, великий исследователь живого Леонардо да Винчи, используя функциональность живого в своих механизмах и изобретениях, не мог понять, какие структуры человеческого тела отвечают за те или иные функции, поскольку вскрытие трупов было категорически запрещено католической церковью. А сегодняшний расцвет анатомических методов исследования (вскрытие трупов, компьютерная и магнитно-резонансная томографии, электронная микроскопия) не позволяют соотнести анатомические структуры с функционированием целого физического объекта. Врач до сих пор воспринимает тело человека механистически и за отдельными органами и системами не видит живого целого!!

До сих пор ученым неизвестно функционирование половины отделов головного мозга. Плохо изучен фасциальный скелет человека, с которым прекрасно работает функциональная остеопатия. То же самое можно сказать и про нейроглию и мозговые оболочки с краниосакральным методом коррекции. До сих пор дискутируются и игнорируются прекрасные результаты гомеопатии при абсолютно неизменных анатомических структурах! Пациент чувствует себя лучше, но для доказательной медицины это не аргумент – чувства не измеришь, а размер кисты и камня – это данность. Так и «воюют» функционалисты и анатомисты уже не первое столетие, и конца борьбы этих парадигм не видно!

Головной мозг человека самый вариативный из всех органов человеческого тела. Если все остальные органы у людей различаются менее чем на 1 %, то головной мозг у дикого аборигена Австралии и профессора Йельского университета будет отличаться более чем на 60 %. Те доли мозга, которые нужны аборигену для выживания в дикой природе, у профессора будут в зачаточном состоянии, а зоны, которые у профессора будут занимать большую половину мозга, у аборигена будут представлены несколькими сотнями клеток.

Теперь – подробнее о функциональности. Если я хочу понять, что за человек передо мной, я задаю вопросы: «Для чего вы живете? Что для вас приоритетно?» Кто-то отвечает: «Главное – родить ребенка». И я понимаю, что человек находится в родовой доминанте. Нормальный устойчивый материнский очаг. Я спрашиваю: «Сколько вам лет?» – «34 года». Все нормально, к 34 годам формируется устойчивый очаг материнства, продолжения рода, так и должно быть. Другой отвечает: «Главное для меня – уехать в Америку». Я понимаю, что человека не устраивает место жительства, сложились какие-то критические обстоятельства в социальном окружении, препятствия на пути самореализации. Человек единственным способом собственной стабилизации считает перемещение тела в другое место, в котором распадутся некорректный социум и круг стереотипов, мешающие ему дальше развиваться. И в новом месте человек сразу начнет жизнь с чистого листа: его никто не знает, и он никого не знает, никаких преград к «перезагрузке жизни» нет. Так поступали испокон веков.

Следует учитывать и понимать, что, если человек не реализует свой устойчивый доминантный очаг, он будет его все время «закрывать» проблемами с телом, психикой, и в итоге кончится все очень плохо...

Это универсальный принцип работы любой нервной системы. Подчеркиваю, не важно, какого цвета ваша кожа, какого вы вероисповедания, пола и возраста, доминантный очаг у нас работает по такому же принципу, как у аборигена австралийца.

Прошедшими процессами в головном мозге также управляет очаг устойчивой доминанты. Вспоминая себя в прошлом, смотря на старые фото, мы вспоминаем себя прежнего и говорим: «...Вот тогда я хотел машину...», или «...Это был период поиска любви и кастинга спутника жизни...», или «А это было в период моих иллюзий, но потом я прозрел и понял...». Что это, как не прошлые доминанты, ушедшие вместе с взрослением и приобретением опыта?..

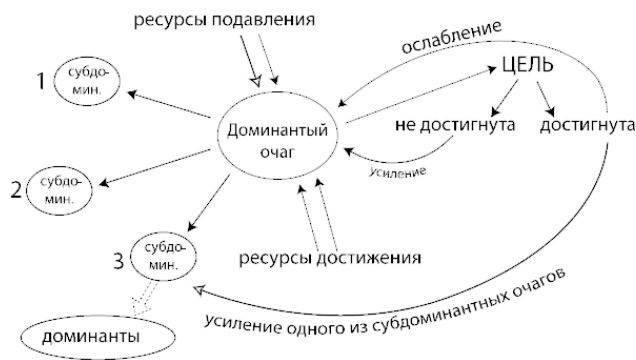


Рис. 2. Принцип работы доминантного очага

Человек пишет картину, должен закончить к концу недели. Что-то не получается. Доминанта – должен успеть. Соответственно, ресурсная часть перестраивается таким образом, что человек может не спать, не пить и не есть. Работать, работать, работать... Сдал картину вовремя, передал заказчику, получил мешок с пиастрами и упал. Все. Месяц лежит, восстанавливает тело и душу. Картина сдана, шедевр написан, клиент доволен... Моцарт, написав свой «Реквием» по заказу неизвестного масона, уже до своей смерти ничего великого и не создал... То есть очаг устойчивой доминанты ушел, и через активацию субдоминантных очагов, подавленных до времени реализации доминанты, сформировалась уже другая доминанта, но уже в древней коре или промежуточном мозге – переключение через отдых и «запой». И так бесконечно, пока силы не покинут нас окончательно...

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.