

Ваша книга «Let It Flow» - отличная попытка рассказать пациенту или потенциальному пациенту о некоторых новых концепциях исцеления и поддержания здоровья, особенно в отношении естественных и энергетических аспектов здоровья. Тело было создано как самовосстанавливающийся, самовоспроизводящийся организм. Все, что нужно телу, можно найти в организованном выражении жизненной силы, проявляющейся через системы воливания организма. Что было необходимо, так это знания, чтобы высвободить эту исцеляющую силу. Эти знания были получены из многих дисциплин, как древних, так и современных.

Ваше описание того, как эти энергии применяются к телу для достижения оптимального выражения здоровья, ясно и актуально в условиях сегодняшнего кризиса здоровья. Поскольку все больше и больше людей ищут методы лечения, альтернативные медицинской модели, эти методы лечения должны быть известны и понятны общественности.

Я думаю, что «Let It Flow» это делает. В нем обсуждаются различные альтернативные методы лечения, которые работают и удовлетворяют потребность общества знать и понимать хотя бы что-то о них, чтобы они могли участвовать в собственном выздоровлении.

Я рекомендую всем пациентам и потенциальным пациентам прочитать эту важную книгу.



Д-р Карл А. Феррери, округ Колумбия, доктор философии С.К.

Let It Flow

Hands-on techniques
for healing the body,
mind and spirit

**Практические методы
для исцеления тела,
разума и духа**

Dr. Sheel Tangri BSc. D.C. S.K.

Доктор Шил Тангри

© 2000 доктор Шил Тангри

Дизайн обложки © 1999 - Random Graphics Автор фото: Даниэль Сикорский

Канадская каталогизация в данных публикации Tangri, Sheel,
1965-Let It Flow

ISBN 1-55212-437-1

1. Психотерапия и терапия для тела. 2. Самопомощь, Здоровье. I.
Название. RA776.5.T36 2000 615.8 C00-9109

Эта книга была опубликована по запросу в сотрудничестве с Trafford Publishing.

Публикация по запросу — это уникальный процесс и услуга, позволяющая сделать книгу доступной для розничной продажи населению с использованием преимуществ производства по запросу и интернет-маркетинга.

Публикация по запросу включает рекламные акции, розничные продажи, производство, выполнение заказов, учет и сбор роялти от имени автора.

Suite 6E, 2333 Government St., Виктория, Британская Колумбия V8T 4P4, КАНАДА

Телефон 250-383-6864 Бесплатная линия 1-888-232-4444 (Канада и США) Факс 250-383-6804 Электронная почта sales@trafford.com

Веб-сайт www.trafford.com TRAFFORD PUBLISHING ЯВЛЯЕТСЯ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕМ TRAFFORD HOLDINGS LTD.

Каталог Trafford № 00-0102 www.trafford.com/robots/00-0102.html

**«Я ХОЧУ ЗНАТЬ МЫСЛИ БОГА,
ОСТАЛЬНОЕ - ДЕТАЛИ».**

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Let It Flow

Оглавление

Вступление: Модель целостного подхода к Здоровью и Здоровоохранению.....	Страница 1
Глава 1: Путь к источнику	Страница 6
Глава 2: Мой подход к здоровью И Оздоровлению Используя Триаду здоровья	Страница 15
Глава 3: Физическое тело	Страница 25
Глава 4: Эмоциональное тело	Страница 52
Глава 5: Химическое тело	Страница 67
Глава 6: Упражнения, Йога, Медитация и молитва	Страница 84
Глава 7: Собираем все вместе	Страница 98
Глава 8: Модель глобального здравоохранения..	Страница 110
Ссылки, библиография и Рекомендуемая литература.....	Страница 119

МОДЕЛЬ ЦЕЛОСТНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВЬЮ И ЗДРАВООХРАНЕНИЮ

ВСТУПЛЕНИЕ



Меня часто спрашивают: «Чем вы занимаетесь во время лечения?» Считаю, что независимо от того, что я говорю или насколько хорошо я это объясняю, человек не может понять истинную природу изложенного с помощью слов. По правде говоря, я изучил более полудюжины приемов, которые касаются физических, эмоциональных, химических и духовных аспектов тела. Я использую их все в своей практике. Каждый человек подобен книге, которую нужно читать на всех четырех уровнях. Если один или несколько из этих уровней не будут приняты во внимание, проблема будет устранена только частично, и дисбаланс в состоянии здоровья может сохраниться.

К сожалению, сегодня отсутствует многосторонний подход в лечении человека. В результате многие болезни сохраняются и в конечном итоге считаются «хроническими». Обычно это приводит либо к тому, что человека годами лечили безрезультатно, либо к тому, что симптомы болезни подавляются. В последнем случае врач и пациент радуются очевидному успеху лечения. По прошествии времени, иногда спустя много лет, проблема внезапно возвращается без очевидной причины, повторение первоначального лечения оказывается неэффективным.

Почему симптомы появляются снова? Потому что основная причина не была устранена с первого раза. Тело было выдернуто из

гармонии с окружающей средой, и оно просит нас обратить на это внимание. Тело говорит нам, что есть еще кое-что, что нужно сделать, чтобы достичь полного исцеления.

Эта книга - попытка дать читателю теоретическое понимание различных методик, которые я использую в своей лечебной практике. Я не буду объяснять, как корректируются различные состояния здоровья, почему они присутствуют и какие эффекты они оказывают. Технические аспекты сохранены для другого форума, семинара или презентации.

Введение

В прошлом человечество было озадачено быстрым решением проблемы, а не пониманием ее причины. Однако сегодня люди стремятся к самообразованию. Они ищут источники, которые расскажут им о работе тела, разума, души и помогут им улучшить самочувствие. Это одна из причин, почему я никогда не использую слово «исцеление». Пациент, который просит врача исцелить его, снимает с себя ответственность, тем самым отрицает ресурс своего организма. Я считаю, что тело обладает врожденной мудростью, которая точно знает, как оставаться в равновесии с собой и окружающей средой. Сила, сотворившая тело, — это сила, которая исцеляет тело - мы должны прислушиваться к ней и доверять ее безграничной мудрости направлять

нас. Когда мы не прислушиваемся к своему телу, мы выходим из равновесия и блокируем потоки энергии. Единственный путь вернуть тело к равновесию и здоровью — это позволить энергии свободно протекать. В этом и есть настоящее исцеление.

При написании этой книги я руководствовался желанием объяснить, как заболевания на многие из которых висит ярлык хронических, унаследованных или неизлечимых, на самом деле их можно лечить или даже устранить за несколько сеансов. Важно отметить, что мануальные техники, которые я использую для разблокирования энергии, выполняются без помощи каких-либо медикаментов. Техники, которым я обучался у разных мастеров, путешествуя по всему миру, могут показаться новыми и передовыми опираясь на сегодняшние стандарты, на самом деле они имеют глубокие корни в давно признанных практиках, философиях и учениях прошлого.

Я бесконечно благодарен своим учителям и наставникам, следуя их подлинному духу, я продолжаю сочетать их знания и методы с моими собственными открытиями и вдохновением. Применяя принципы и методы, изложенные в этой книге, я представляю новую глобальную модель здравоохранения, которая объединяет многие современные достижения с проверенными временем методами и знаниями прошлого. Здравоохранение — это финансовое бремя для любой страны, но я

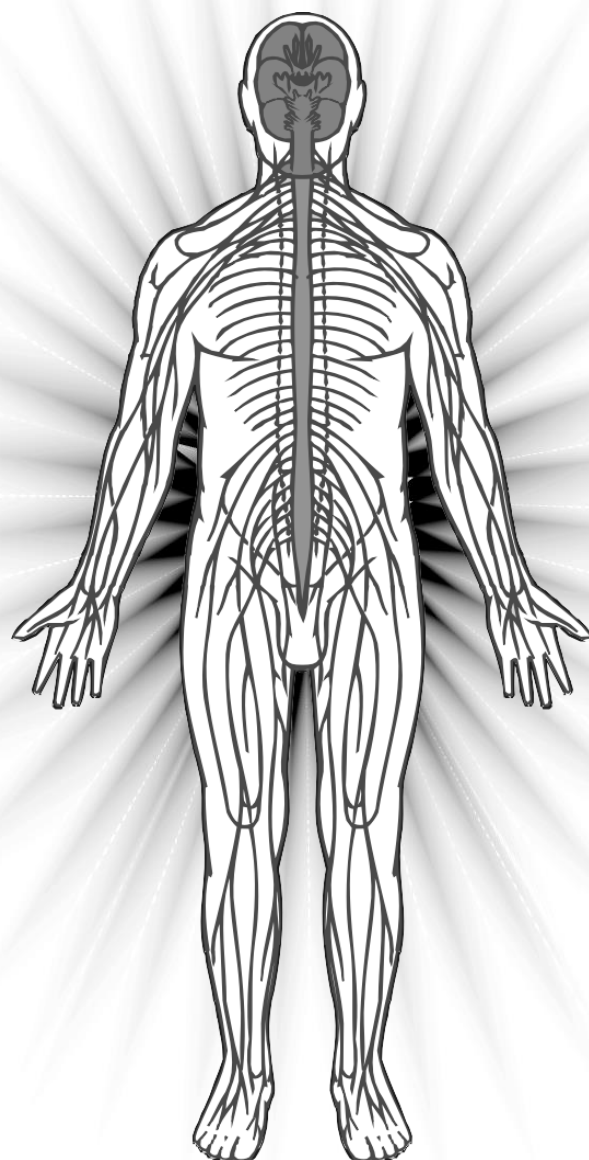
считаю, что с помощью изложенных ниже методов, можно создать более экономически эффективную систему здравоохранения.

Это устранил ненужные процедуры и анализы, а также позволит избежать траты времени и денег на другие ненужные методы, которые могут принести пользу только на более позднем этапе лечения.

Некоторые из описанных здесь методов научно доказаны, а другие еще нет. Это не означает, что последнее следует игнорировать или отвергать. Это просто означает, что финансирование или желание крупных корпораций изучить многие из этих так называемых «альтернативных» методов пока недоступны. Между тем, этим методам следует дать шанс, и я призываю всех читателей, которые могут тестировать, исследовать, финансировать, продвигать и применять методы, описанные в этой книге, связываться со мной через адрес издателя.

Глава 1

Путь к первоисточнику



«Нервная система контролирует и координирует все органы и структуры и связывает человека с окружающей средой»

Анатомия Грейса, 13-издание

Когда я был очень маленьким мальчиком, я ходил по спине отца. Он получил травму в результате сильного удара по позвоночнику много лет назад, страдал от боли в спине и скованности. Возвращаясь вечером с работы домой, он часто ложился на пол и просил мою сестру или меня помассировать ему спину. Будучи старше и сильнее, моя сестра использовала свои руки. Я был намного меньше, поэтому я вставал на него и ходил по его спине ногами, как это делают некоторые массажисты в Азии. Со временем, когда моя сестра уехала в университет, я полностью взял на себя массажные обязанности, и к 11–12 годам мои руки развили чувствительность к мышцам его шеи и спины. Я действительно мог чувствовать точки напряжения, болезненные для моего отца, и концентрировал на них свое внимание.

Это были мои первые шаги на пути к целительству и моего увлечения методами облегчения физической, эмоциональной и духовной боли. Этот ранний опыт оставил глубокий след в моем сознании, и после получения степени по общеобразовательным наукам в Университете Манитобы я получил вторую степень в колледже Палмера в Давенпорте, штат Айова, школе-основателе хиропрактики. После получения докторской степени по хиропрактике я продолжал расширять свои знания, изучая множество

различных методов и обучаясь у многих великих учителей от Северной Америки до Индии.

В отличие от традиционных врачей, которые глубоко изучают патологию и биохимию, хиропрактики концентрируют внимание на неврологии и мануальных техниках. Хиропрактика, основана примерно в 1895 году, занимается структурой человеческого тела, в частности позвоночника, и ее связью с функцией нервной системы. Она смотрит на то, что мешает взаимодействию между органами и их функцией и на то, что препятствует потоку энергии. Мое фундаментальное образование как хиропрактика, научило меня науке, искусству и философии лечения состояний без использования лекарств. Это также показало мне что тело имеет врожденное желание выживать и поддерживать баланс с окружающей средой.

На физическом уровне нервная система действует как сложный компьютер, который получает, собирает, коррелирует, хранит и обрабатывает информацию в соответствии с программой. Это главный приемник, регулятор и передатчик жизненных сил к телу и от него, и он отвечает почти за все его функции. Существует множество путей и цепей, по которым «электричество» перемещается, поскольку оно управляет сотнями функций (или программ), действующих в организме одновременно: все, от регулирования артериального давления и уровня сахара в крови до процессов пищеварения, кровообращения.

Совершенно ошеломляюще думать, сколько наши тела делают для нас каждый божий день - не говоря уже о годе или про всю жизнь.

Как и в любой хорошо функционирующей системе, состоящей из тысяч движущихся частей, износ неизбежен, и, как говорится в старой поговорке, унция профилактики стоит фунта лечения. Даже самый сложный компьютер требует обслуживания. Его схемы должны быть проверены, отрегулированы и исправлены квалифицированным электриком, который понимает чертеж или "схему" того, как построен компьютер. Такой эксперт может быстро пройти через эти цепи, последовательно проверяя все точки, диагностируя неисправные места и устраняя незначительные неисправности или «перегоревшие предохранители» до того, как они приведут к отказу системы. Это не только обеспечит оптимальную производительность системы, но и будет экономически эффективным.

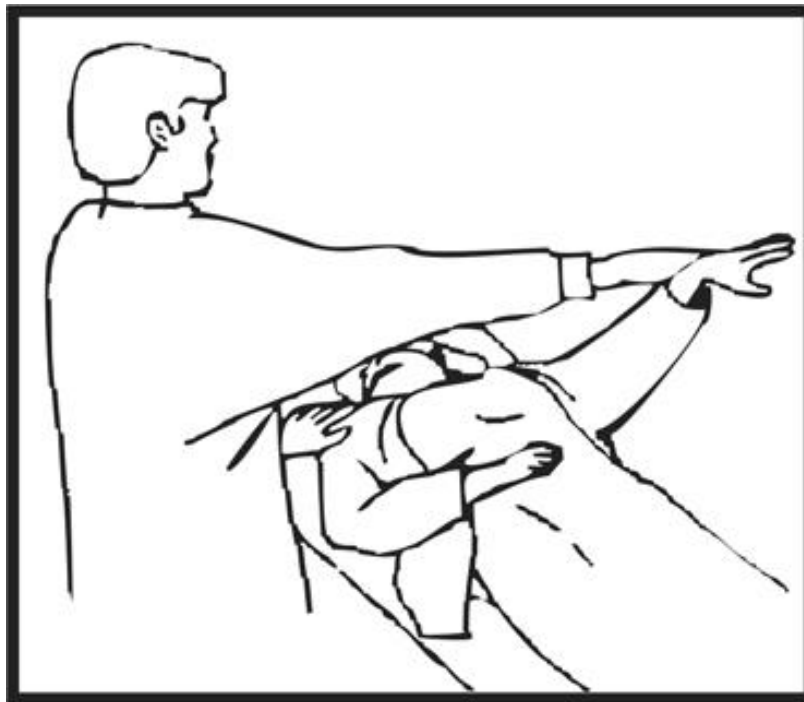
Сегодня, благодаря недавним открытиям в Прикладной Кинезиологии и Специализированной Кинезиологии, можно проделать то же самое с человеческим телом, провести диагностическую проверку нервной системы. Цепи организма можно систематически проверять, и незначительные функциональные проблемы могут быть исправлены до того, как они станут серьезными проблемами или хроническими состояниями. Потенциальная экономия на медицинских расходах, не говоря уже о человеческих страданиях, ошеломляет.

Корни этой новой техники уходят в 1964 год, когда хиропрактик из Мичигана доктор Джордж Гудхарт открыл, а затем начал исследовать и развивать принципы и практику прикладной кинезиологии. Это эклектичная смесь биологической обратной связи (biofeedback), китайского точечного массажа, снятия эмоционального стресса (emotional stress release), нейролимфатического массажа и энергетических манипуляций. Прикладная кинезиология — это мощная естественная терапия, которая может принести пользу любому. Она рассматривает тело как сложную машину и конкретно занимается связью между нервной системой и функциями организма. Это идеальный, неинвазивный оздоровительный метод, и, что, возможно, самое главное, он не требует частых или многочисленных коррекций позвоночника, как это делается во многих основных кабинетах хиропрактики. Вместо этого он полагается на легкое растирание или давление на определенные точки. Чем меньше используется сила, тем драматичнее результаты в большинстве случаев.

Недавние исследования, а также многие древние и проверенные временем методологии здоровья, такие как иглоукалывание, показали, что каждый орган в организме имеет определенную неврологическую связь с соответствующей мышцей, сегментом позвоночника, меридианом акупунктуры и набором лимфатических желез. Например, печень — это орган, который в значительной степени отвечает за фильтрацию крови и поддержание ее максимальной чистоты.

Она имеет неврологическую связь с грудными мышцами на передней части груди, которая двигает руками. Область позвоночника, которая передает нервные импульсы между мозгом и печенью обнаруживается в средней части спины или в средней части грудной клетки. Существуют определенные каналы для потока энергии, называемые в акупунктуре меридианами. Один из них влияет на функцию печени. В теле есть также железы, называемые лимфатическими железами, которые действуют как дренажная система для тела и доставляет белки, гормоны и жиры ко всем клеткам. Каждый орган также имеет энергетическую связь с определенной лимфатической железой - отсюда и термин нейро-лимфатический рефлекс.

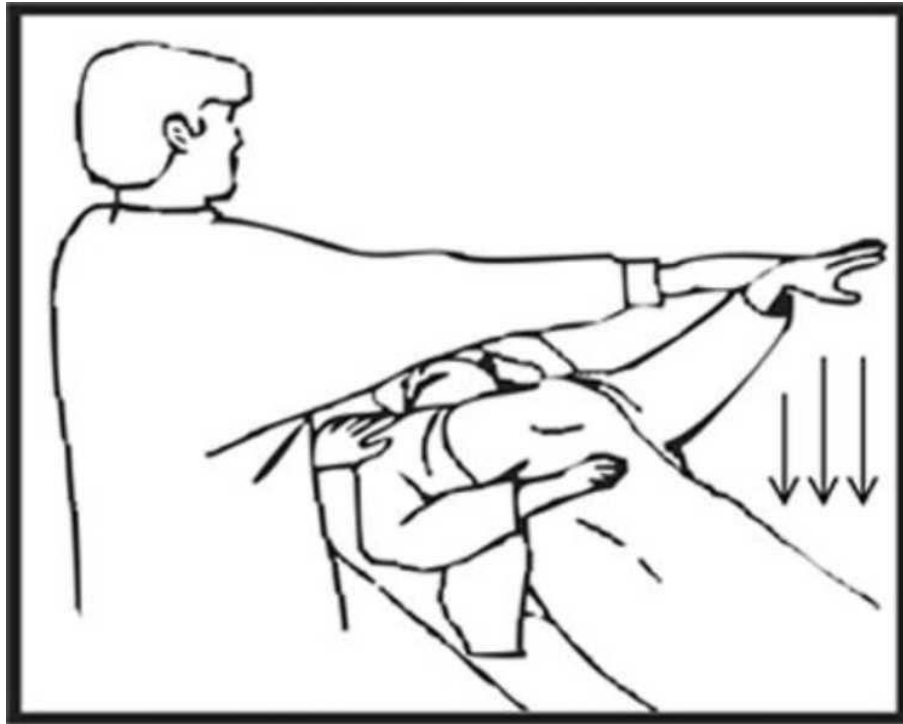
Все вышеперечисленное действует как автоматические выключатели или переключатели, которые могут отключиться при перегрузке системы. При внесении коррекций в системы организма с помощью прикладной кинезиологии необходимо проверить все эти пути, чтобы убедиться, что они функционируют должным образом. Если нет, их можно исправить, чтобы был чистый канал для передачи сообщений. Как определить, какие «схемы» работают правильно? Это достигается с помощью процесса, называемого «мануальное мышечное тестирование» или «тестирование мышечной реакции». В нем врач или терапевт просят пациента удерживать определенную мышцу, например, на руке, в определенном положении. Затем терапевт прикладывает к этой мышце небольшое усилие, и пациента просят оказать ему сопротивление.



Это простое упражнение показывает не только целостность мышцы руки, но и целостность нервной системы, которая ее питает. Если пациент может оказывать непрерывное сопротивление, тогда эта «цепь» без обструкций, и этот путь от нервов к мышцам можно затем использовать в качестве индикатора, отражающего целостность других коммуникационных путей тела.

Теперь терапевт может систематически касаться определенных ключевых точек на теле пациента (или предлагать пациенту касаться) во время повторения теста на сопротивление мышц руки. Если мышца пациента оказывает сопротивление, энергия течет правильно. Если тестируемые точки не функционируют должным образом, и терапевт, и

пациент наблюдают любопытную вещь: как бы сильно пациент ни пытался сопротивляться, он или она не может заставить мышцу работать так, как хотелось бы.



Этот феномен часто вызывает скептицизм даже у самых непредубежденных, но простая демонстрация — это все, что нужно новому клиенту, чтобы убедиться в его подлинности.

Этот метод работает в первую очередь с электрическим полем человека, поэтому его действительно нужно испытать, чтобы поверить. Что еще более интригует и отраднo, так это то, что как только соответствующая коррекция будет сделана, точки можно будет повторно проверить, и мышца покажет полную силу.

(Термин «мышечное тестирование» на самом деле в некоторой степени вводит в заблуждение, терапевт проверяет не силу мышцы, а целостность рассматриваемой цепи. Мышца — это всего лишь индикатор, очень похожий на крошечную лампочку, которая горит или гаснет во время тестирования электрической цепи.)

С момента открытия прикладной кинезиологии (ПК) и мышечного тестирования в середине 1960-х годов, кинезиологи по всему миру выявляли взаимосвязи, делали выводы и находили интригующие закономерности для множества различных состояний здоровья. Пациенты, страдающие чем угодно, от ригидности шеи до плохой функции мочевого пузыря и нарушений обучаемости, теперь могут проверить и исправить свои «схемы» - и будут удивлены, обнаружив быстрое облегчение от давних хронических заболеваний. Что еще более важно, кинезиологи могут проверить электрические цепи детей и исправить проблемы до того, как они переросли в симптомы. Теперь это настоящая профилактическая медицинская помощь.

Глава 2

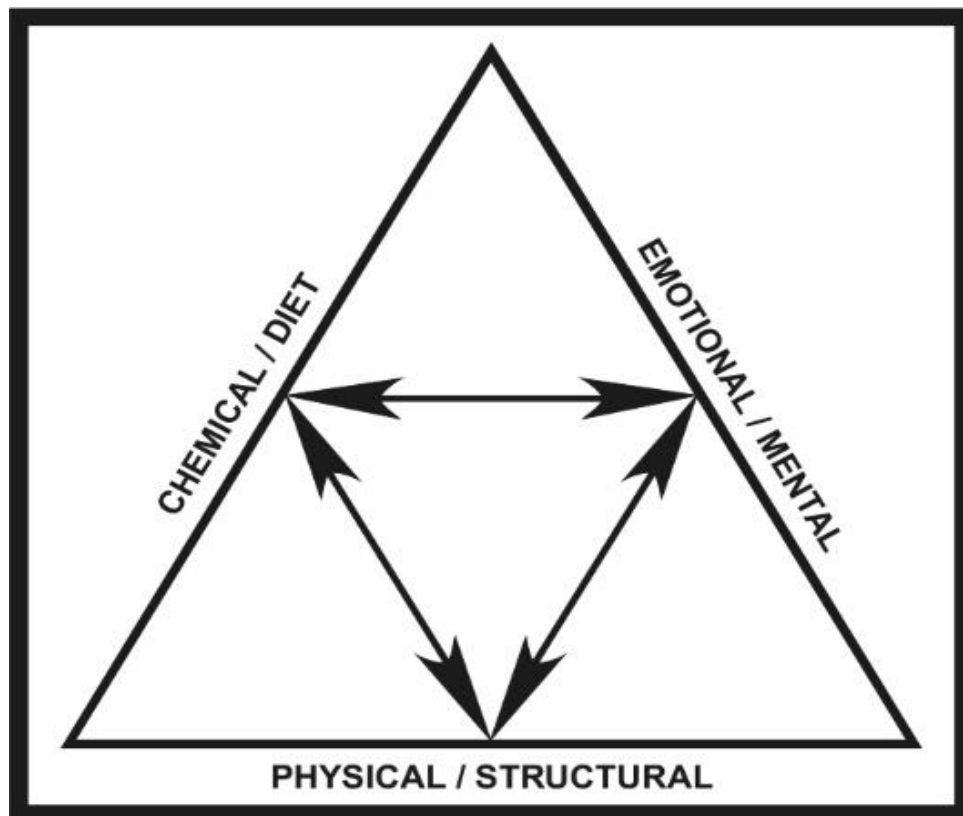
МОЙ ПОДХОД К ЗДОРОВЬЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ИСПОЛЬЗУЯ ТРИАДУ ЗДОРОВЬЯ



«Получите большую идею, и все остальное последует».
Б.Д. Палмер, пионер хиропрактики

На самом фундаментальном и примитивном уровне жизнь - это выживание в джунглях. Те люди, которые адаптируются к окружающей среде, выживут и будут процветать благодаря естественному отбору. В идеале их тела будут функционировать на оптимальном уровне, в балансе с окружающей средой и в эффективном состоянии гомеостаза. Будем надеяться, что они также будут соответствовать определению здоровья, приведенному в словаре Вебстера, которое является «оптимальным состоянием физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствием болезней или недугов». Однако, если системы человека не функционируют или он плохо себя чувствует физически, то он не будет находиться в состоянии физиологического равновесия. Это отрицательно скажется на ясности его мыслей и действий. Его отношения с семьей, обществом и окружающей средой также начнут страдать - другими словами, он не сможет выжить в джунглях.

Когда вы исследуете «джунгли» с современной или даже исторической точки зрения, на вас влияют только три основные категории стрессоров.



Это структурные, химические и эмоциональные — вот почему я следую модели под названием Триада здоровья. Проще говоря, Триада здоровья рассматривает эти три широкие области внешнего влияния, которые проникают в наши человеческие компьютеры и влияют на то, как мы думаем, чувствуем и действуем. В равновесии эти силы образуют равносторонний треугольник, как показано здесь.

Однако всякий раз, когда у человека плохо со здоровьем, одна из этих переменных не работает. В случае серьезной проблемы со здоровьем или хронической проблемы две или даже все три могут исказить и усугублять ситуацию. Простым примером может быть случай спортсмена, который растягивает мышцу в средней части спины, что приводит к спазму.

Этот спазм вытаскивает пятый грудной (средний позвонок спины) из равновесия. Нерв, проходящий через это место, частично отвечает за снабжение печени энергией. Раздражение и травмы в этой области могут нарушить функцию печени, в том числе очистку крови от токсинов или примесей. Другими словами, эта травма спины может теперь привести к тому, что пациент не сможет переносить определенные продукты, такие как кофеин или моллюски, и постепенно станет более болезненным, поскольку он не может полностью очистить от них организм.

Этот пример может работать и наоборот, потому что нервные пути - это улицы с двусторонним движением. Человек, который пьет слишком много кофе (токсин в кровотоке) или ест слишком много моллюсков, может подвергнуть свою печень чрезмерной нагрузке, которая затем вызывает гиперактивность на пути от печени к спинному мозгу и к мозгу. Это может привести к слабости на уровне пятого грудного позвонка, что затем приведет к хронической боли в спине. Я видел много пациентов, которые безрезультатно посещали множество медицинских организаций, чтобы вылечить свою больную спину. Решение было столь же простым, как сокращение употребления кофе или корректировка своего рациона. Я также видел многих пациентов, у которых исчезла пищевая чувствительность, когда их проблема со спиной была исправлена.

При устранении причины любого дисбаланса необходимо учитывать все три фактора - структурный, химический и эмоциональный, чтобы терапевтические усилия могли быть нацелены на первопричину. В этом непревзойденная красота Прикладной и Специализированной Кинезиологии. Её методы позволяют мне оценить состояние баланса триады, проследить проблему и выйти на ее корень, и помочь телу восстановить себя. Очень важно понимать, что физический симптом может иметь эмоциональную или химическую причину, и наоборот. Суть в следующем: если не лечить первичный фактор, состояние будет сохраняться или даже ухудшаться, требуя повторного лечения, которое является дорогостоящим и длительным для пациента, не говоря уже о неэффективности в долгосрочной перспективе.

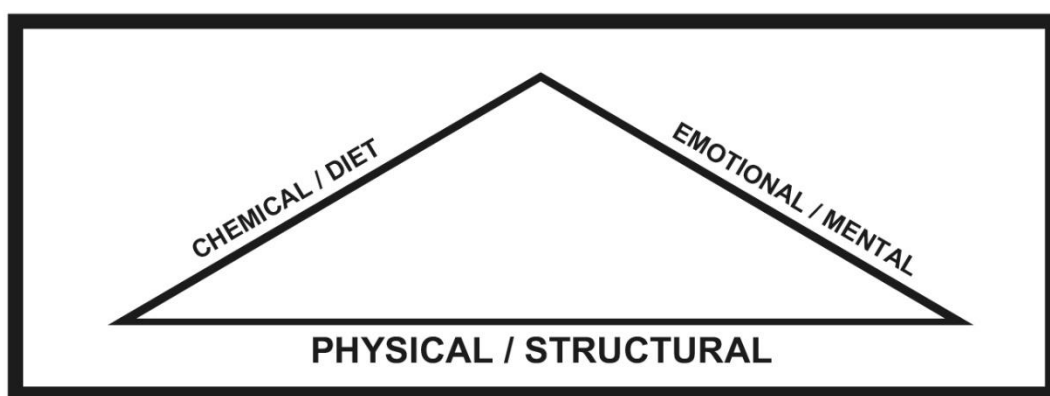
АСПЕКТЫ ТРИАДЫ ЗДОРОВЬЯ

Физические / структурные

Физическая сторона треугольника связана с набитыми шишками и ударами, начиная от естественных родов и заканчивая обычными несчастными случаями, падениями и спортивными травмами, с которыми мы все сталкиваемся в повседневной жизни. Они могут нарушить физическое равновесие и функционирование тела, представленного структурной стороной треугольника.

Когда человек получает структурное нарушение - возможно, он

поскользнулся и упал на обледенелом тротуаре или получил травму шеи в автомобильной аварии - «физическая» сторона треугольника выходит из равновесия. Две другие стороны треугольника компенсируя могут вызвать повышенное эмоциональное напряжение и аллергию на определенные продукты питания. Поскольку причина дисбаланса была физической, лечение должно включать в себя физическую коррекцию



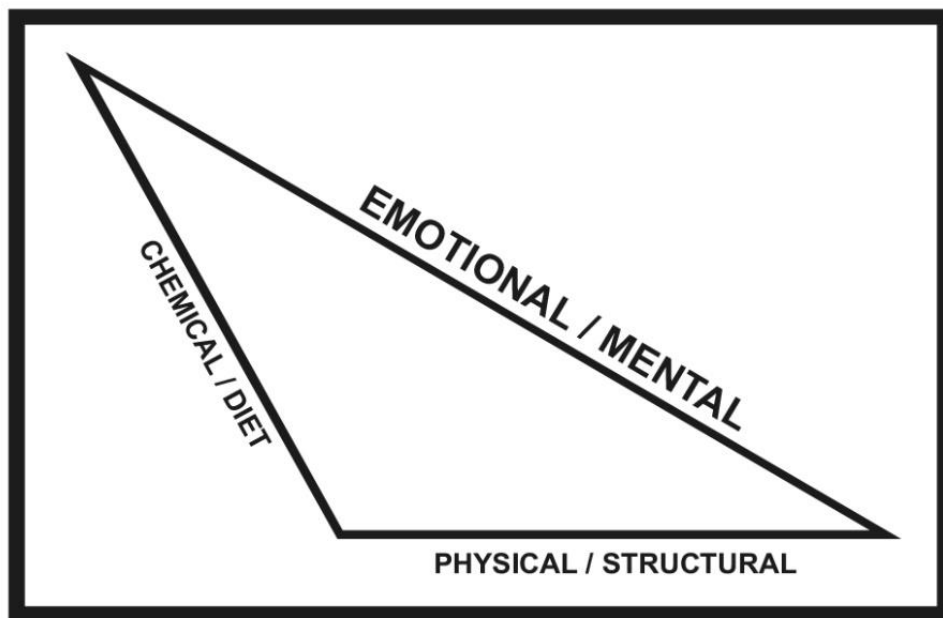
нервов, мышц, костей, суставов и органов с помощью таких стратегий, как массаж, хиропрактика, иглоукалывание, кранио-сакральная терапия и т.д.

Ментальный / эмоциональный

Любой старый эмоциональный стресс, который так и остался неразрешенным - развод, жестокое обращение, детская травма и т. д. может повлиять на «эмоциональную» сторону треугольника.

Такие травмы, даже когда люди думают, что с ними справились, могут сохраняться энергетически в теле и могут вывести из строя и гармонии треугольник, не говоря уже о теле.

Эмоциональные потрясения могут иметь серьезные физические последствия для тела. Просто подумайте о человеке с низкой самооценкой, о том, насколько сутулой может стать его осанка, или о хронически беспокойном человеке, у которого появляется сыпь, когда он находится под воздействием стресса. Последствия также можно увидеть на химической стороне треугольника. Оно заключается в снижении уровня энергии или уменьшении способности усваивать питательные вещества. Например, человек, который постоянно беспокоится, может потерять аппетит частично или полностью.

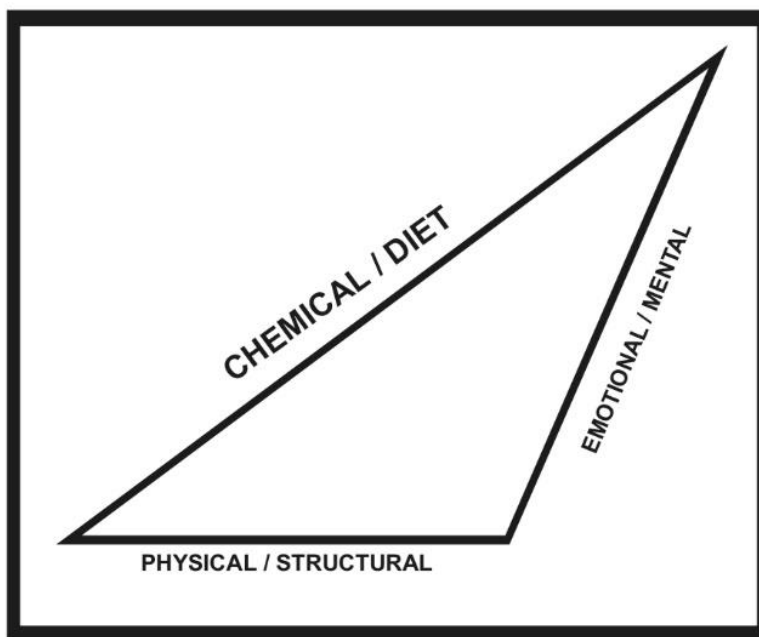


Эмоциональный стресс может истощить энергетически человека до такой степени, что он застрянет в старых образцах мышления, несмотря на свое желание измениться и двигаться дальше. До недавнего времени психология, психиатрия и консультирование были стандартными методами лечения эмоциональных проблем. Хотя эти методы лечения очень эффективны, часто воспоминания или травмы, которые оказались в ловушке подсознания, труднодоступны для сознательного разума (то есть терапевтической беседы), и для их устранения требуется много сеансов или лет. Однако были разработаны новые методы, в которых используется тестирование мышечной реакции, чтобы очень эффективно и быстро получить доступ к эмоциональной травме и высвободить ее из того места, где она накопилась в организме.

Химическая

С химической стороны уравнения, чрезмерное употребление токсичных веществ, таких как никотин, кофеин, алкоголь, наркотики и медикаменты, или недостаток необходимых питательных веществ, витаминов и минералов может повлиять на физическую и эмоциональную стороны треугольника. Плохое питание может напрягать органы и системы, питающие и поддерживающие физическое тело.

При уменьшении энергии в теле становится ясно, что человек чувствует себя более эмоционально чувствительным, менее умственно бдительным, менее способным справляться с повседневными жизненными стрессами.

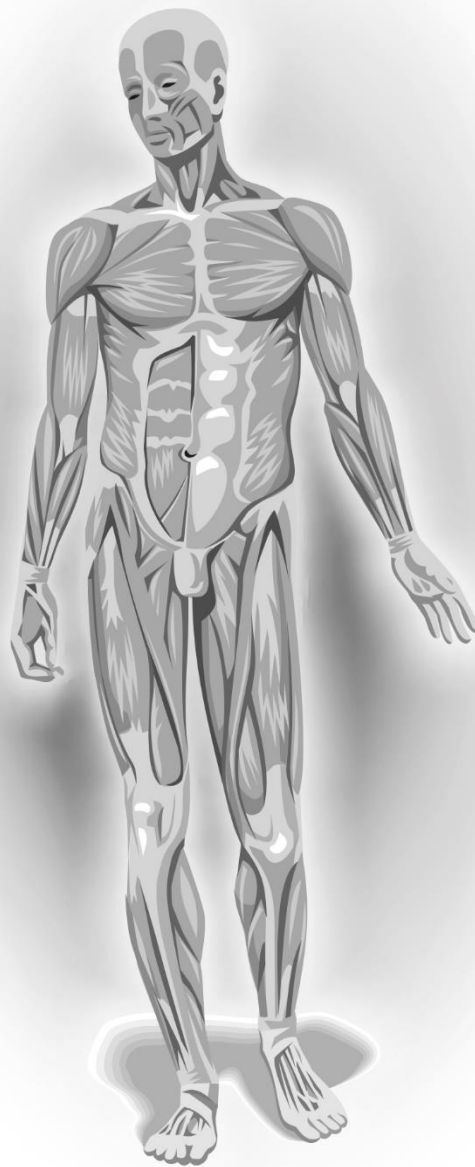


Химический дисбаланс корректируется путем исключения вредных продуктов, изменения диеты путем голодания и очищения организма или введения витаминов, минералов или трав. Каждый человек несет ответственность за изменение своей диеты. Человек контролирует, что он ест, пьет и курит. Я отвечаю за использование методов кинезиологии, чтобы определить, какие конкретные стрессоры или вредные вещества должны быть исключены, а какие положительные следует добавить.

Существует множество специализированных техник, которые возникли на основе прикладной кинезиологии, что привело к появлению термина Специализированная Кинезиология. Одни занимаются обнаружением и исправлением эмоциональных «повреждений», другие - физическими или химическими проблемами. Я продолжаю проходить углубленное обучение методам, которые касаются всех трех сторон триады здоровья, чтобы я мог улучшить свои способности и эффективность лечения. Такой подход позволяет избежать западни, необходимости многократно лечить одну и ту же проблему несколькими способами. Когда правильное лечение определено и применено в первый или второй раз, проблема не должна вернуться, и, судя по моему многолетнему опыту, она не возвращается, если, конечно, не возникнет новая травма.

Прежде чем перейти к следующим главам, в которых описываются принципы, лежащие в основе применяемых мною методов, и способы их интеграции, необходимо четко понять эти концепции.

Глава 3
ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО



Ты такой, какой ты есть"

Фрэнк Заппа

Для лечения физического тела можно использовать широкий спектр методов. Некоторые относятся к функциям костей и суставов, некоторые - к мышцам и мягким тканям, а некоторые - к лечению или очищению различных органов тела.

Как говорилось в главе 1, нервная система контролирует тело, которое, в свою очередь, приказывает мышцам включиться или выключиться. Поэтому понятно, что, когда мышца спазмируется, нервная система приказывает это сделать по определенной и разумной причине. Тело обычно пытается предупредить нас, что где-то есть нарушение, которое может привести к серьезным повреждениям, если на тело воздействовать слишком сильно, например, во время занятий спортом или выполнения тяжелого физического труда. Пока нарушение не будет исправлено, нервная система остается в повышенной готовности, а мышцы - в спазме.

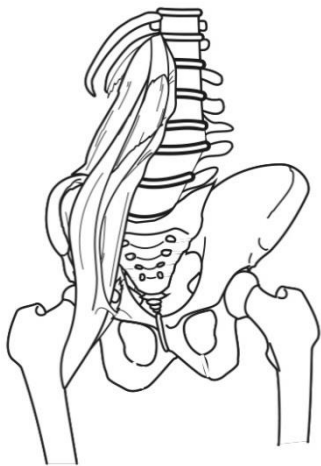
Нервная система предупреждает нас, что о чем-то нужно позаботиться, и в то же время защищает организм от дальнейшего травмирования, пока не будет произведена починка.

Вот пример того, как это работает: у бегуна возникает подвывих в нижней части позвоночника. Там нет боли, поэтому бегун не сразу понимает, что у него проблема. Тем не менее, когда он идет на пробежку, подвывих заставляет его прикладывать больше силы к одной стороне

своего тела, чем к другой. Это может привести к серьезным структурным повреждениям бедра, колена или лодыжки на этой стороне его тела, поэтому его тело перейдет в аварийный режим. Раздраженные структуры и нервы в его нижней части спины посылают в его мозг сигнал тревоги, предупреждающий о потенциальном повреждении, и его мозг отвечает, заставляя мышцы напрягаться или спазмировать в пояснице и бедре. Это не дает бегуну перейти черту, где он может серьезно травмироваться и нанести себе непоправимый ущерб.

Используем аналогию с электрической системой: вместо того, чтобы перегрузить прибор и сжечь его, электрическая цепь устроена так, что сгорит предохранитель или сломается выключатель. У этого бегуна, по сути, перегорел предохранитель, чтобы защитить свой организм. Вот почему прием миорелаксантов во многих случаях противоречит здравому смыслу и разуму организма.

Мышечный спазм может вызвать серьезные проблемы, выходящие за рамки первоначальной травмы или перенапряжение. Он может изменить положение костей, к которым она прикреплена, и вызвать повышенное трение и дегенерацию суставных поверхностей. Эти предупреждения следует принять близко к сердцу и как можно скорее устранить их причины. Не полагайтесь на симптомы боли как на индикатор того, есть у вас проблемы со здоровьем или нет.



При лечении такой травмы терапевт может обратиться к мышечному компоненту или компоненту кости и сустава. Если проблема устранена и не возвращается, вероятно, она исправлена. Однако в первые годы практики я начал замечать, что многие люди продолжали возвращаться с одним и тем же смещением бедра или поясницы. Они пробовали разные упражнения, меняли диету, меняли обувь, боялись сидеть, скрестив ноги, или даже прекращали заниматься любимыми занятиями из опасения, что это может быть причиной их повторяющейся проблемы. Я верил, как меня учили в колледже хиропрактики, что нервная система и интеллект, который ее пронизывает, имеют врожденное желание поддерживать нас в хорошем состоянии, **если это возможно**. Следовательно, если проблема сохраняется и требует постоянного лечения, будь то с помощью обычных или «альтернативных» методов, то причина на самом деле не

устранена. Прежде чем пытаться изменить какие-либо внешние переменные в жизни пациента, я хочу убедиться, что внутренние предохранители, управляющие их компьютером, работают в полную силу. Я считаю, что, если целостность нервной системы не будет исследована и исправлена в качестве основного метода, большинство проблем со здоровьем останутся неисправленными. Я также считаю, что это одна из основных причин, почему многие состояния неправильно лечатся или классифицируются как хронические. Это также объясняет, почему наша система здравоохранения часто поддерживает потребность во многих видах лечения или лекарствах в течение длительного периода времени.

Тот же принцип справедлив и для болезней, затрагивающих органы. Работа органа либо увеличивается (становится гипер), либо уменьшается (становится гипо) в зависимости от определенных команд нервной системы. Например, щитовидная железа не решает сама по себе отказаться от своей функции и стать гипотиреозом.

Мастер-компьютер дает ей указание сделать это по определенной причине, и поэтому решение проблемы заключается в обнаружении, почему нервная система отреагировала таким образом. К сожалению, многие болезни имеют сложные названия, но на то, чтобы понять, почему организм внезапно решает поставить под угрозу функцию

некоторых из своих жизненно важных органов, было уделено очень мало времени и средств.

Теперь можно начать осознавать ценность прикладной кинезиологии и других кинезиологических методов в предоставлении диагностических инструментов, которые могут помочь нам быстро идентифицировать и понять функции и дисфункции организма.

Невральная Организационная Техника (N.O.T.) - одна из самых мощных техник, которые я знаю на сегодняшний день. Это основная система, которую я использую для оценки и лечения физического тела. Я использую ее вместе с традиционными техниками хиропрактики и мышечной терапией, которым научился во время своей докторской подготовки. N.O.T был разработан доктором Карлом Феррери, хиропрактиком из Бруклина, штат Нью-Йорк, который был одним из первых кинезиологов-хиропрактиков использовавших мышечные тесты для диагностики, коррекции и постоянной перепроверке состояния здоровья.

Доктор Феррери также получил образование в области акупунктуры, кранио-сакральной терапии и других целительских искусств. Он хорошо осведомлен о схемах тела и продолжает работать в этой области.

Я впервые встретил доктора Феррери на втором курсе колледжа хиропрактики. В то время, в 1988 году, его теории выходили далеко за

рамки того, что преподавали основные профессора хиропрактики. Я все равно пошел на его выступление и был очарован не только его теориями, но и его подходом. Я сам не рекомендую своим пациентам техники или методы лечения, если сам не испытал их. Во время того семинара на выходных я прошел курс лечения у доктора Феррери, и должен признать, что это сильно изменило состояние моего тела. Еще более впечатляющим было то, что улучшилось состояние на всегда. Многие врачи из разных областей говорили, что у меня либо не было проблем, либо это было хроническое дегенеративное заболевание. Для меня было довольно сложно продолжить мое традиционное обучение хиропрактике, потому что оно оказалось ограниченным в своих методах. Я очень уважаю хиропрактику и всегда буду думать о себе как о хиропрактике. Думаю, что политика и здравоохранение могут быть великолепный союзом, к сожалению, общество страдает, когда те, кто обладает властью и должны распространять знания, отказываются от поиска истины.

После окончания обучения в 1990 году я пару лет работал хиропрактиком в Виктории, Британская Колумбия, чтобы усовершенствовать свои навыки. Когда я наработал клиентскую базу, Я обнаружил что значительное количество пациентов не получало долговременных, устойчивых результатов.

Итак, в 1992 году я вспомнил об удивительной лекции, и начал изучать работы доктора Феррери. В течение следующих трех или четырех лет я посетил около 15 практических семинаров в Нью-Йорке,

Лос-Анджелесе и Сан-Франциско, чтобы учиться у него. Я стал сертифицированным практиком в 1994 году и теперь являюсь сертифицированным инструктором, одним из немногих в Канаде. Основным принципом философии хиропрактики заключается в том, что все проблемы со здоровьем связаны с определенным уровнем помех или дезорганизации нервной системы. Поэтому одним из наиболее логичных и первичных методов лечения является реорганизация нервной системы и устранение любых энергетических помех. Используя электрическую аналогию: если устройство не работает, мы не сразу его меняем, сначала мы проверяем вилку и источник питания, чтобы убедиться, что питание есть.

Еще в 1960-х годах доктор Феррери работал традиционным хиропрактиком, лечил многие типичные случаи головных болей, боли в шее, челюсти и спине. Затем он начал использовать прикладную кинезиологию.

Он добился поразительных успехов в лечении заболеваний, которые включали в себя еще более глубокую дезорганизацию нервной системы, таких как аллергии, нарушения обучаемости (СДВ / СДВГ), эпилепсия, церебральный паралич, гормональные проблемы и проблемы с бесплодием. Однако ему было любопытно, почему заболевания у некоторых людей уходят сразу и навсегда, в то время как у других коррекция работает только на короткий период, иногда всего на

несколько дней или недель. Доктор Феррери считал, что если коррекция была сделана, то заболевание не должно возвращаться или требовать повторного лечения - если, конечно, не возникла новая травма - потому что на примитивном неврологическом уровне заболевание, которое не удастся сразу решить, может привести к смерти.

В поисках ответов среди 25-летних клинических заметок доктор Феррери начал наблюдать закономерности, уникальные для индивидуальных заболеваний. Например, он обнаружил, что как у взрослых так и у детей с нарушенной обучаемостью, всегда наблюдалась определенная последовательность дисфункции черепных костей (которые очень легко исправить, с великолепными результатами). Например, при ночном недержании мочи и у людей, которым трудно удерживать мочу, всегда наблюдалось определенное смещение челюсти, блок меридиана акупунктуры и слабость диафрагмы.

Используя мышечное тестирование, доктор Феррери начал исправлять только те дисфункции, которые постоянно присутствовали в определенных заболеваниях. Сделав это, он обнаружил, что результаты были намного эффективными и устойчивыми. Применяя свои обширные знания в нескольких дисциплинах, он обнаружил порядок и закономерность в нервной системе, своего рода электрическую схему. Этого понимания не хватало в каждой отдельной дисциплине, но он пришел к нему, извлекая лучшее из каждой техники, всегда принимая

подсказки от тела. Если заболевание вернулось или в исправленной цепи снова выбило предохранитель, то при последующем лечении, доктор Феррери решил, что тело направляет его к более доминирующей цепи, которую необходимо исправить в первую очередь.

Благодаря настойчивым усилиям и глубоко интуитивной работе таких пионеров, как доктор Феррери, мы можем теперь продемонстрировать существование линейных и последовательных «программ», которые управляют примитивными функциями человеческого тела. Точно так же, как логические и рациональные программы управляют сложной работой компьютеров. На самом деле, если точно воспроизводить N.O.T. протоколы и стимулировать рефлексy в обратном порядке (в демонстрационных целях), **состояние вернется!** Ясно, что, когда с телом разговаривают разумно и на языке, который оно понимает, реакция будет быстрой и надежной.

ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ НЕЙРОННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Доктор Феррери назвал свой революционный метод «Невральная Организационная Техника», потому что он разумно и целенаправленно организует нервную систему человека так, чтобы она могла функционировать и была спроектирована, с максимальной производительностью, а не на уровне, который просто избавляет от боли. Лучше всего то, что практический метод эффективен при лечении

симптоматических или бессимптомных состояний.

В Н.О.Т. очень мало догадок, и лечение включает в себя очень конкретные исправления, выполняемые в точной последовательности. Так что есть начало и конец. В отличие от других методов лечения, которые могут потребовать многих лет корректировок, эта методология требует от одного до трех сеансов в течение нескольких дней. Благодаря высокой воспроизводимости(возможности повторить одно и то же действие и получить точно такой же результат), возможно добиться хороших результатов в лечении многих заболеваний.

На научном уровне руководящий принцип Н.О.Т. заключается в том, что для понимания основных физиологических функций мы должны взглянуть на наше примитивное происхождение. В конце концов, мы созданы для того, чтобы существовать и выживать во враждебной среде. Поэтому инструменты, необходимые для выживания, за исключением сырья, такого как еда, воздух и вода, должны быть найдены внутри самого организма.

Наши тела созданы, чтобы быть самовосстанавливающимися, саморегулирующимися, самовоспроизводящимися механизмами, предназначенными для восстановления и замены собственных тканей. Эти механизмы являются врожденными, интегрированными и полностью автоматическими с самого начала жизни, однако современные физические нагрузки, эмоциональные травмы, неправильное питание и малоподвижный образ жизни могут нарушить

эти автоматические, врожденные функции.

Н.О.Т. является ключом к раскрытию и пониманию того, почему многие из этих автономных механизмов выходят из строя.

Системы выживания человека были названы в честь их основных ролей: кормление, бей / беги и размножение. Эти три функции - внешние системы выживания, которые люди используют для своего существования. Внутреннее выживание регулируется лимбической системой, которая сочетает в себе системы иммунитета, восстановления, роста и клеточного воспроизводства, присутствующие в организме. Вместе эти две системы создают сплоченную жизненную силу. Объясню подробно:

КОРМЛЕНИЕ / ПИЩЕВАНИЕ

С момента рождения люди знают, как принимать пищу, переваривать ее и удалять побочные продукты. Есть цепи, которые включают секрецию пищеварительных кислот и ферментов, а также мышечные цепи, участвующие в глотании, перемещении пищи по пищеварительному тракту и ее удалении. Все это автоматическое и врожденное.

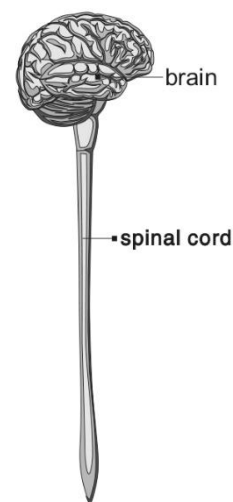
Дезорганизация этих систем может привести к симптомам гипо или повышенной кислотности, неспособности расщепляться и усваивать

пищу и питательные вещества, запору или диарее, газам и вздутию живота. Колики - один из наиболее распространенных диагнозов, которые ставят младенцам при очевидной пищеварительной раздражительности, но это один из самых ранних признаков невральной дезорганизации, согласно N.O.T. философии.

БЕЙ / БЕГИ ИЛИ ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Этот механизм включает в себя контроль структурного баланса и напряжения мускулатуры, связок и костей - физических элементов, которые защищают тело от потенциальных угроз. Центральная нервная система включает головной и спинной мозг.

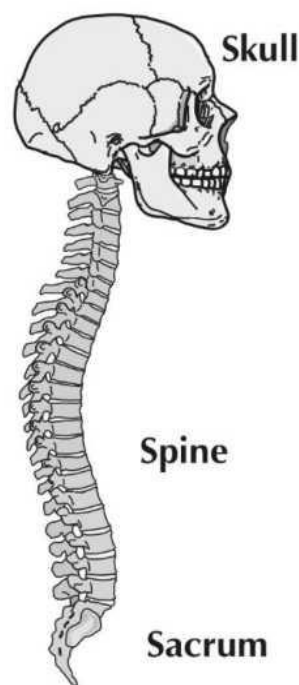
Природа заключила этот «главный компьютер» в прочную защитную трехслойную мембрану, которую в совокупности называют мозговой оболочкой. Подобно запечатанному шару, он заполнен спинномозговой жидкостью, которая действует не только как амортизатор, амортизируя головной и спинной мозг при движении, но и снабжая нервную систему питательными веществами, что приводит к выработке электролитической энергии. Чтобы защитить центральную нервную систему, природа заключила мягкие нервы в твердый костный череп, позвоночник и копчик.



Череп состоит из 29 костей, которые во время дыхания движутся или соединяются друг с другом. Позвоночник состоит из 24 костей, уложенных одна на другую, чтобы защитить хрупкий спинной мозг, который похож на большой кабель, по которому идет вся информация от мозга к телу и обратно. В основании позвоночника находится крестец, состоящий из пяти сросшихся костей.

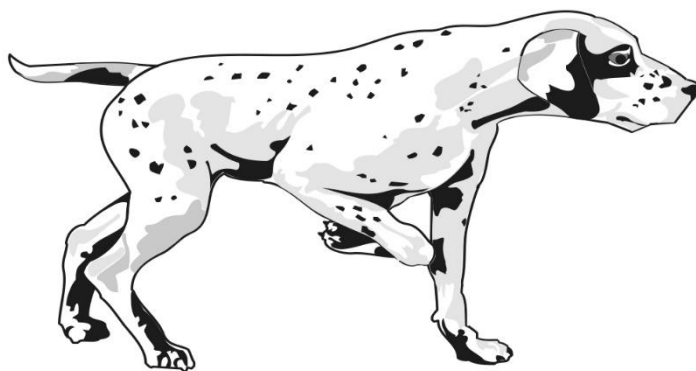
Мозговые оболочки прикрепляются к внутренней части черепа и к внутренней части трех верхних позвонков на шее. Далее мозговые оболочки в основном свободны от крепления к позвоночнику, пока не прикрепятся к крестцу и копчику внизу позвоночника.

Когда животное находится в состоянии покоя, дыхание вызывает движение костей черепа, трех верхних позвонков, крестца и копчика. Оболочки, прикрепленные к ранее упомянутым костям, двигаются и тянутся вместе с движением костей. Это сжимающее действие заставляет спинномозговую жидкость циркулировать и работать как насос внутри мозговых оболочек. Кранио-сакральным респираторным насос является естественным способом поддержания движения жидкости и питания центральной нервной системы.



Когда животное готовится к бою, оно переходит в режим защиты или нападения. Оно не может позволить головному и спинному мозгу раскачиваться внутри черепа и позвоночника во время боя, так как это может повредить или нанести ушиб мягким нежным нервам. Чтобы заблокировать систему, животное автоматически сжимает челюсти и подбрасывает хвост в воздух.

Когда челюсть сжимается, все кости черепа сжимаются вместе, что не дает им возможность двигаться. В то же самое время внутри черепа мозговые оболочки сжимаются и закрепляют мозг, чтобы он не болтался и не получил травму. На другом конце позвоночника напряжение копчика заставляет мозговые оболочки натягивать спинной мозг внутри позвоночника, тем самым ограничивая движение и повреждение этих структур. Это природный способ защиты самых важных структур тела и защиты крепости от нападения.



Когда битва окончена или от хищника удалось ускользнуть, животное в дикой природе успокаивается очень быстро.

Его спинномозговые рефлексy, напряжение, дыхание и обмен веществ возвращаются в норму. Тяжело дышать, задышаться, кричать, рычать, плакать и бегать, это некоторые из основных способов, которыми животные, в том числе люди, перезагружают свою нервную систему, чтобы вывести себя из состояния защиты. Вот почему родители должны позволять своим детям плакать в течение нескольких минут после того, как они упали или поранились, или бегать вокруг и кричать, чтобы сжечь избыток адреналина. Я считаю интересным что именно поэтому такие дыхательные упражнения как пранаяма йога, так полезны: глубокое дыхание помогает качать спинномозговую жидкость и восстанавливает структуры позвоночника и черепа, впоследствии восстанавливая оптимальный поток энергии.

У людей защиты бей / беги возникают, когда они выходят из родового канала, падают и играют в детстве, занимаются спортом во взрослом возрасте, или, когда мы попадаем в автомобильные аварии и т. д

Но люди сегодня также переходят в режим защиты - употребляя слишком много кофе или алкоголя, работая много часов на стрессовой работе или просто не выполняя упражнения и не дыша должным образом. Решающим моментом является то, что все чаще и чаще эти переключатели естественной перезагрузки не активируются, и люди застревают в защитных позах и состояниях.

В своей практике я вижу все больше и больше пациентов с неорганизованными системами защиты, которые включают все виды боли: головная, челюстная, шее, спине, бедрах, ногах и руках. Они испытывают трудности удержать голову в ровной позиции, у них сильное мышечное напряжение, спазмы и судороги - все из-за того, что их тела зафиксированы в частичном или постоянном режиме защиты.

РЕПРОДУКЦИЯ / ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМА

Для продолжения рода, виду необходимо размножаться. В репродуктивной системе задействованы не только цепи, регулирующие половое влечение и активность, но и другие гормонально контролируемые функции. Железы в организме, которые производят и выделяют гормоны, известны как эндокринные железы. Они рассылают определенные химические вещества, которые контролируют и регулируют уровень сахара в крови, метаболизм, кровяное давление, скорость роста человека и даже количество выделения пота и тепла. Дезорганизация этой системы может проявляться в виде дисбаланса артериального давления (головокружение при слишком быстром вставании или истощение после незначительной нагрузки) или в результате нарушения сахара в крови (гипо- или гипергликемия и, в конечном итоге, диабет).

Дисфункция щитовидной железы и надпочечников может проявляться в быстром наборе или потере веса, горячих или холодных руках и ногах, перепадах настроения и эмоциональной нестабильности. Многие женщины жалуются на спазмы или боль, нерегулярную менструацию, обильное или легкое кровотечение, боль во время полового акта, отсутствие полового влечения и трудности с беременностью или родами. Все это указывает на то, что что-то не в порядке в работе гормональной системы. Организм просто не производит нужного количества гормонов. До сих пор основным решением было химическое введение гормонов, а не исследование того, почему организм не может производить эти жизненно важные химические вещества. Недавно я лечил женщину, которая жаловалась на очень низкое сексуальное влечение. После лечения Н.О.Т. она позвонила и сказала, что чувствует себя намного лучше, и ее муж хотел, чтобы я знал, что он оценил данный метод лечения. Мужчины обычно последними признаются, что страдают от какой-либо сексуальной дисфункции, но интересно отметить всплеск интереса, когда на рынке появляется такой препарат, как Виагра.

ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Лимбическая система — это внутренняя система, объединяющая в себе иммунную систему, систему восстановления, роста и клеточного воспроизводства. В иммунной системе участвуют клетки, которые борются с чужеродными и загрязняющими веществами, такими как пыль, пыльца, вирусы и т. д. Система регенерации восстанавливает поврежденные ткани, в то время как система роста и репродуктивная системы поддерживают и заменяют старые ткани.

Слабость лимбической системы может привести к аллергии, повышенной чувствительности или даже к хроническим и дегенеративным состояниям, которые не могут быть исправлены или «вылечены» традиционной медициной. Рак - прекрасный пример дезорганизованной системы, которая потеряла способность различать нормальные и аномальные клетки. Любой хаос может привести к тому, что в теле клетки начнут бесконтрольно делиться и размножаться. Наука показала, что у всех нас есть клетки в нашем теле, которые являются «раковыми», но в нормальных условиях другие клетки контролируют и уничтожают их, как только они начинают плохо себя вести.

Затем они выводятся из организма, оставляя только хорошие клетки.

Когда лимбическая система специально включается, с помощью Н.О.Т. протоколов, тело ранее «дезорганизованного» человека может

«проснуться» и начать очищение от этих инородных тканей в течение нескольких дней или недель.

Аллергия указывает на другой вид дезорганизации, когда организм теряет способность распознавать и принимать нормальные вещества из окружающей среды. Например, когда человек впервые сталкивается с хлебом, в организме вырабатываются клетки, которые распознают молекулу хлеба как полезное вещество. Он переваривает хлеб, использует его энергию и создает «файл распознавания», который хранится в мозгу. В следующий раз, когда хлеб попадает на язык, сигнал направляется прямо к мозгу и проверяет свою картотеку, чтобы узнать, распознает ли мозг вещество. Если да, то организм принимает хлеб как «дружелюбный» и начинает нормальный процесс пищеварения.

Однако в неорганизованной нервной системе файлы как будто перемешаны, неузнаваемы или даже не могут быть сохранены.

В таком случае мозг считает, что это вещество неизвестно или опасно для жизни, поскольку не помнит о предыдущем воздействии. Из соображений выживаемости он отторгает вещество путем чихания, слезотечения, кашля, рвоты, диареи или кожных реакций, таких как зуд и сыпь. Очень жаль, что так много внимания было уделено облегчению симптомов - например, путем приема лекарств, которые прекращают кашель, высушивают носовые пазухи или блокируют диарею - когда это очень полезные функции, которые использует организм, чтобы попытаться исцелиться самостоятельно.

Это также прекрасный пример того, как мы иногда работаем во вред своему телу и не уважаем его мудрость, потому что мы слишком ленивы или неспособны замечать очевидные симптомы.

Вместо того, чтобы отказываться от еды или при неприятных симптомах, мы должны прислушиваться к тому, что говорит нам тело, и перепрограммировать его, чтобы оно сосуществовало с окружающей средой, как задумано природой.

ПРИНЦИП Н.О.Т

В организованной нервной системе защитные, пищеварительные и репродуктивные цепи организма находятся в равновесии.

Бей/ Беги -----Пищеварение-----Репродуктивная Система
Flight/Fight ----- Digestion ----- Reproduction

Тело готово воспользоваться любой программой в любое время, в зависимости от того, что больше всего необходимо в данный момент. Например, когда в организме мало энергии, оно увеличивает мощность систем кормления и снижает энергию для систем бегства / борьбы и репродуктивной системы.



Когда пищеварительный процесс удовлетворен - желудок наполнен и / или процесс усвоения пищи был завершен - цепи питания замедляются, и энергия бей / беги и репродуктивной системы восстанавливается до своего прежнего уровня. В течение дня мы входим и выходим в эти три состояния, в зависимости от того, чего требуют «джунгли жизни» в данный момент - по крайней мере, это то, что происходит в нормальном, здоровом состоянии существования. Однако в неорганизованном состоянии системы не сбалансированы, и человек застревает в одном из этих режимов, обычно в защите. Теперь человеческое животное не может эффективно выжить в «джунглях» жизни, и фундамент для плохого здоровья был заложен.

Методом проб и ошибок д-р Феррери обнаружил, что система бей/ беги обычно является доминирующим триггером нервной дезорганизации. Это означает, что в какой-то момент жизни, возможно, после падения или травмы, человек перешел в режим защиты. Сила или серьезность нейронной дезорганизации была слишком велика для того, чтобы тело могло впоследствии реорганизоваться. Поэтому нервная система оставалась в состоянии защиты, как боксер, всегда готовый к следующему удару. Это может объяснить, почему так много людей жалуются на напряжение в голове, челюсти, шее и пояснице.

Мой опыт лечения более 8000 пациентов по всему миру показал, что эти травмы обычно возникают в первые 5–10 лет жизни.

Это наиболее ошеломляющий и важный аспект для понимания, поскольку большинство состояний проявляются симптоматически лишь через несколько недель или, что более вероятно, десятилетия спустя. В раннем возрасте мы все сильно падаем или ударяемся головой. Это жизненный факт.

С помощью мышечного тестирования кинезиолог может проверить целостность нервной системы независимо от того, что пациент или родители пациента могут помнить о первоначальной травме. Еще лучше, почему бы не проверить цепи сразу после падения или несчастного случая? Если цепь не работает должным образом, функцию можно исправить немедленно, не дожидаясь появления симптомов. Вот почему так важно обследовать детей как можно раньше в жизни и почему также важно основывать исследования на причинах болезней и дискомфорте, а не на симптомах.

Исследования показали, что в большинстве случаев церебрального паралича, дефицита внимания и синдрома Дауна - болезней, которые в значительной степени связаны с нервной дезорганизацией и слабой иммунной системой. У них наблюдаются такие симптомы, как частые простуды, кожная сыпь, повышенная чувствительность к пище и т. д. Если бы эти исследования проводились на людях, у которых сначала нервная система была реорганизована, результаты исследований могли бы быть совершенно другими.

Если ситуацию быстро не исправить, тело остается в состоянии защиты, энергия, поступающая в пищеварительную и репродуктивную системы, приносится в жертву, и в конечном итоге эти системы начинают проявлять признаки и симптомы неисправности.

защита
бей/ беги



Репродуктивная система

Пищеварение

Важно понимать, что, когда тело в защите, ему потребуется больше энергии, и оно будет красть ее из пищеварительных и репродуктивных цепей. На примитивном уровне человек-животное, как и любое другое животное, столкнувшееся с неминуемой угрозой, будет защищаться перед тем, как взять перерыв, чтобы поесть или произвести потомство. Вот почему при попытке улучшить пищеварительную или репродуктивную системы жизненно важно сначала разоружить систему защиты. Работа в другом порядке означала бы манипулирование телом против его собственного интеллекта, и приведет только к краткосрочному результату.

.

ФАКТОР "ПО ОТНОШЕНИЮ К"

У некоторых людей головные боли возникают днем, тогда как другие жалуются на головные боли ночью. Было обнаружено, что нервную систему всегда нужно проверять «по отношению к» тому, как она помнит травму. Если травма произошла ночью, ночью в организме проявляются слабости (нейронная дезорганизация). Ночью или «по отношению к темноте» была ситуация, когда нервная система перешла в режим защиты и впоследствии отклонила поток энергии в пищеварительные и репродуктивные цепи. Если кинезиолог проверяет цепи при включенном свете, тело не покажет никаких слабостей.

Однако, когда свет выключен, цепи покажут повреждение. Таким образом, коррекция должна производиться в темноте, буквально или образно. После многих лет клинических исследований было обнаружено, что тело будет реагировать на словесную команду практикующего «темно», вместо того чтобы фактически выключать свет.

Я считаю, что феномен «по отношению к» имеет большое значение и является одной из причин, по которым многие методы лечения не показывают высоких показателей успеха. Если мы хотим помочь телу восстановить равновесие и оптимальный поток энергии, мы должны разговаривать с ним так, как оно думает. Снова и снова я видел жертв автокатастроф, которые демонстрировали полную организацию своей

нервной системы, когда лежали на лечебном столе, но, когда те же тесты повторялись в сидячем положении, все их цепи демонстрировали дезорганизацию. Это потому, что человек находился в сидячем положении во время удара / нейронной дезорганизации, и в этом положении тело больше не находится в полной безопасности. У тела нет выбора, кроме как включить защиту, до момента перезагрузки. Его или ее жалобы на боль и невозможность удобно сидеть будут сохраняться, до тех пор, пока нервная система не будет разумно перезагружена.

Хороший врач или терапевт должен быть хорошим детективом и мыслить, как тело пациента. Существует безграничное количество факторов «по отношению к», но как только наиболее распространенные схемы очищены (глаза открываются и закрываются, на свету и в темноте), тело обычно может очистить многие другие комбинации самостоятельно.

КАК И ПОЧЕМУ

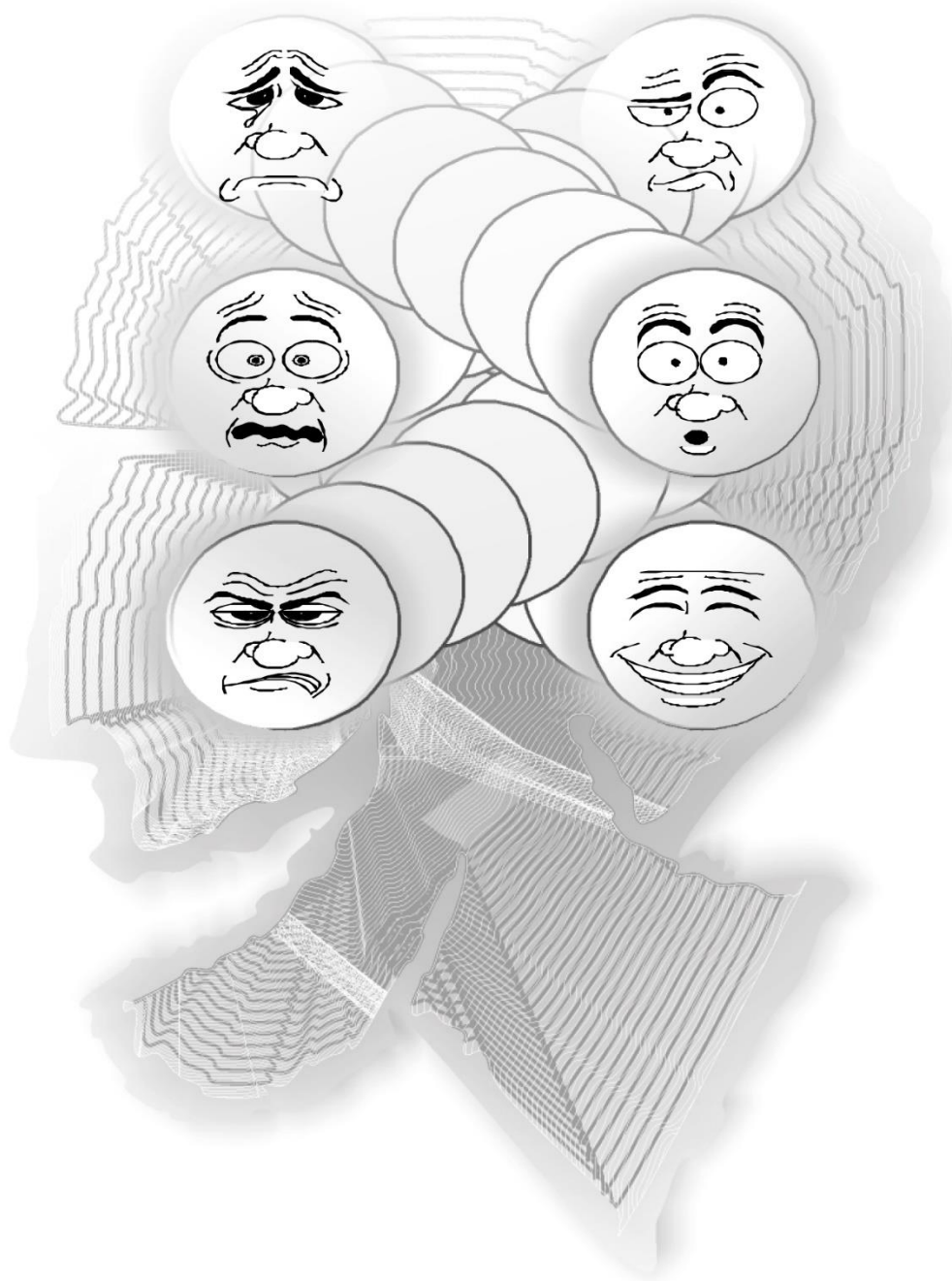
Используя систему индикации силы неповрежденных мышц («мышечный тест»), С помощью N.O.T. методики возможно определить «перегоревшие предохранители» в основных системах выживания, исправить повреждение в каждой системе, чтобы пациент вернулся в нейтральное положение и больше не застревал на низкой или высокой передаче, превышал обороты и изнашивал себя. Защитная, пищеварительная и репродуктивная системы возвращаются к своему

нормальному функционированию, и человек снова может жить в равновесии, без хронических проблем.

Люди никогда не должны верить, что им нужно «просто жить с этим». Каждое состояние имеет причину и следствие, которые проявляются через нервную систему, поэтому всегда можно что-то сделать. Нет неизлечимых состояний. Возможно, мы еще недостаточно знаем, но мы должны продолжать искать ответы. В этом вся суть невральной организационной техники. Наш девиз: «IT IS N.O.T. IMPOSSIBLE». За дополнительной информацией обращайтесь: Методика нейронной организации (N.O.T.) - доктор Карл Феррери, 3850 Flatlands Ave. Brooklyn, N.Y. 11234 Телефон: 718-253-9702
Сайт: www.notint.com

ГЛАВА 4

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ТЕЛО



*«Вы то, что думаете и чувствуете»
Автор неизвестен*

В течение первых двух лет обучения и практики Н.О.Т., я обнаружил, что иногда при выполнении коррекции, мышечный тест показывает слабость мышц. Я мог повторить коррекцию, но независимо от того, какой метод я использовал, мышца не возвращалась к нормальному состоянию.

Есть поговорка - «когда ученик готов, приходит учитель». Так было и со мной. Моим следующим учителем был доктор Скотт Уокер, мануальный терапевт из Энсинитас, Калифорния, основатель Neuro Emotional Technique (N.E.T.®). Я начал изучать его метод, после чего включил его в свою практику в 1993 году и продолжал посещать его семинары в течение следующих двух-трех лет.

Исследования показали, что определенные биологически активные соединения, называемые нейропептидами, создаются в мозге и перемещаются по всему телу всякий раз, когда мы испытываем эмоции. Силу и влияние нейропептидов можно увидеть, например, когда человек напуган змеей. Тело может застыть, он может почувствовать, прилив тошноты, или капли пота могут начать стекать его по спине. Даже звук издаваемый гремучей змеей или ее изображение, может вызвать физическую реакцию у некоторых людей. Очень часто люди считают, что это фобии и соглашаются с тем, что ничего нельзя изменить.

Жизнь идет вперед, но они всегда беспокоятся и боятся змей, когда они находятся на открытом воздухе.

Замечательная новость, так не должно происходить. Теперь можно быстро и легко изменить реакции организма и избавиться от таких негативных рефлексов при помощи метода N.E.T.®. Перезагрузив «эмоциональный» компьютер нашего тела, мы можем снять старые саботаж, страхи и шаблонные реакции, которые приковывают нас к прошлому. Это очень важно, поскольку страх страдания часто бывает хуже, чем само страдание.

В настоящее время существует ряд различных методов, направленных на нейроэмоциональный компонент благополучия человека. У каждого из них есть своя собственная стратегия для определения привычных реакций и перезагрузки тела, чтобы позволить появиться новым и более желательным. Важно понимать основную теорию. Когда мы впервые испытываем эмоции, например, поцелуй матери, тело выделяет нейрохимические вещества через нервную систему, и в результате этой химической реакции мы «чувствуем себя хорошо». Создается положительный образец стимул-реакция.

В будущем всякий раз, когда этот человек думает о поцелуе или видит изображение женщины, целующей ребенка, мозг проверяет свою «картотеку», находит предыдущий благоприятный файл в нервной системе, и реакция мозг- тело проецирует ощущение -, “чувствую себя хорошо”, любим, принят и т. д.

И наоборот, когда отец наказывает своего трехлетнего сына за то, что тот ударил младшую сестру, результатом может быть защитная

реакция, очень похожая на ту, что обсуждалась в предыдущей главе. Если переживание очень эмоционально и вызывает физический стресс, то организм не сможет сбросить или отпустить эмоциональный заряд, связанный с событием. Затем мальчик вырабатывает реакцию стимул-ответ между разумом и телом, которую доктор Уокер назвал нейроэмоциональным комплексом или НЭК. Из этого примера созданный НЭК будет влиять, на то, как ребенок отреагирует на гнев или критику со стороны мужчины. Соответственно, когда мужчина злится или критикует его, он реагирует так, как было запрограммировано ранее: защищаясь. Конечно, это может проявляться по-разному: как чувство борьбы, подавленность, замкнутость, испуг, тревога или множество других эмоций в зависимости от личности человека. Это также может привести к физическим признакам, таким как сжатые плечи, сжатые челюсти и сжатые кулаки. Даже если человек может это не осознавать, каждый раз, когда мужская фигура направляет на него гнев - теперь это может быть учитель или работодатель - мозг посылает сообщение телу: «Мне это не нравится, это вызывает старые плохие чувства, это угроза для меня». Тело переходит в защиту. Мы должны помнить, что причина, по которой эти эмоции хранятся в подсознании, заключается в том, чтобы человек мог пережить травму. Это реакция выживания. Событие болезненное, пугающее или неприятное, поэтому в ответ нужно скрыть чувство глубоко внутри и продолжить жизнь. Такие примитивные модели «стимул-реакция», вероятно, существовали у людей на

протяжении всей эволюции, но современная наука теперь доказывает то, что китайцы наблюдали тысячи лет назад: «ци» или энергия (нейрохимические вещества) определенных эмоций связана с некоторыми эмоциями и сохраняется в их органах, каналах или меридианах тела.

Например, считается, что гнев хранится в меридиане печени, а печень — это орган, выполняющий множество физических функций в организме человека. В значительной степени отвечает за фильтрацию нечистот из крови, он помогает поддерживать сильную иммунную систему и, наряду с поджелудочной железой, является регулятором уровня сахара в крови. Когда печень ослаблена, это может вызвать дисбаланс сахара в крови (гипогликемию), что приведет к ухудшению здоровья, если человек не ест в течение короткого периода времени. Это может вызвать слабость иммунной системы и привести к периодическим простудным заболеваниям и инфекциям, а также к ощущению усталости. Дисбаланс также может проявляться как боль в грудном отделе спины и правом плече поскольку эти области тела относятся к печени.

Я лечил 40-летнего мужчину, который испытывал боль в правом плече в течение нескольких лет. Никакие физиотерапевтические процедуры не принесли ему облегчения. Его тело указало на то, что причина боли была связана с эмоциями, поэтому я решил подойти к проблеме с эмоциональной точки зрения, чтобы должным образом исправить состояние. Боль исчезла в течение 10 минут после лечения и больше не возвращалась.

Я считаю, что эти программы имплантированы как примитивные механизмы реакции «бей-беги». Тело думает: «Это слишком много сейчас, и у меня есть другие вещи, на которые нужно обратить внимание, поэтому я буду где-то хранить эту энергию и продолжать жить». Я также считаю, что такие ранние реакции сохраняются, потому что родители не могут поговорить со своими детьми или извиниться после эмоционального взрыва. Обсуждая вещи и учась прощать и забывать, мы учимся исцелять и отпускать ненужные эмоции.

Эмоциональные расстройства накапливаются год за годом. Без раннего обучения тому, как отпускать гнев и другие стрессовые чувства, мы будем накапливать его год за годом пока мы не будем носить за собой большой груз негативного багажа.

Кинезиологи могут использовать мышечное тестирование, чтобы выяснить, сохраняет ли тело эмоциональную тревогу. Мы можем получить доступ к этим подсознательным образцам мышления и убеждениям и сбросить реакцию организма, чтобы эти образцы перестали мешать людям жить той жизнью, которой они хотят жить.

Один из способов получить доступ к «программе» - попросить пациента подумать о боли и посмотреть, не ослабнет ли мышца. Если это так, их затем просят коснуться двух энергетических точек, расположенных на передней части лба, которые связаны с эмоциональной схемой. Если слабая мышца становится сильной, когда человек соприкасается с точками и думает о боли (т. е. произошло изменение), то это указывает на нейроэмоциональный компонент.

Если мышца остается слабой, то это указывает на отсутствие эмоционального компонента в данный момент, и кинезиолог может продолжить поиск физических или химических причин. Это избавляет от догадок как врача, так и пациента, предотвращает от избыточного лечения, сохраняет время и деньги - и использует природную мудрость тела. После того, как эмоциональный компонент определен -- каким образом целитель распутывает проблему и приступает к ее устранению? Вербальный процесс, разработанный N.E.T.®, воспроизводится между доктором и подсознанием пациента с помощью тестирования мышечной реакции. Тело отвечает на вербальный запрос ответом «да» или «нет», который обеспечивается посредством того, что мышца остается сильной или слабеет. Это может вызвать у некоторых читателей недоумение, но процесс необходимо пережить, чтобы его понять.

Опытный практикующий врач развивает искусство задавать правильные вопросы, сужая поле возможностей, сосредотачиваясь на проблеме и помогая пациенту интерпретировать ответы. Важно отметить, что при использовании этой техники, пациент всегда находится в полном сознании и помогает кинезиологу, а не в каком-либо гипнотическом состоянии. Пациент сознательно не отвечает ни на какие вопросы, однако он позволяет своему телу говорить за него посредством тестирования мышечной реакции. Вот такой диалог может иметь место, когда я практикую эту технику. Используя предыдущий пример отца, который разгневался на своего трехлетнего сына. Тестируемый, теперь уже взрослый мужчина, жалуется на проблемы с правым плечом.

Считая, что это может иметь эмоциональный компонент, поэтому работаю в этой «программе»:

помните, я говорю вслух с его телом, и он сосредотачивается на поддержании силы мышц, а не на том, чтобы слушать вопрос и предполагать ответ.

Д-р: «Связана ли эта боль с событием?»

Тест-мускул остается сильным (означает «Нет»)

Доктор: «Или человек?»

Тест-мышца слабеет (что означает "Да")

Доктор: Женщина?

Сильная "Нет"

Д-р: Мужчина?

Слабая - «Да»

Д-р: Член семьи?

Слабая - «Да»

Доктор: "Твой брат?"

Сильный - «Нет»

Д-р: "Твой отец?"

Слабый - "Да"

Доктор: "Ты, твой отец и еще кто-нибудь?"

Сильная - "Нет"

Доктор: "Только ты и твой отец?"

Слабый - «Да»

Доктор: «Это имеет отношение к вам как к взрослому?»

Сильный - «Нет»

Доктор: Или в детстве?

Слабый - "Да"

Доктор: "Вы от зачатия до рождения?"

Сильная - "Нет"

Доктор: "Вам от рождения до пяти лет?"

Слабый - "Да"

Доктор: "Вы в возрасте от рождения до одного года?"

Сильная- "Нет"

Доктор: "Вам от одного до двух лет?"

Сильная- "Нет"

Доктор: "Вам от двух до трех лет?"

Сильная - "Нес"

Доктор: "Вам от трех до четырех лет?"

Слабая - «Да»

Эта техника напоминает игру из 20 вопросов или игру, в которую многие из нас играли в детстве, под названием «Животные», «Овощи», «Минералы», где мы выводили ответ, постоянно сужая диапазон вариантов. Однако этот процесс разыгрывается на глубоком уровне, когда кинезиолог буквально общается с подсознанием и ничего не предполагает. Рассуждающий разум игнорируется, и тело дает ответы о том, к чему оно несет отрицательный или положительный заряд. На этом этапе в нашем примере мы обнаружили то, что доктор Уокер называет “снимком» того, что и когда сохранило тело. Тело мужчины указывает на то, что боль в его правом плече имеет нейроэмоциональный компонент, связанный с инцидентом, который произошел, когда ему было от 3 до 4 лет, с участием него и его отца.

В этот момент врач не знает, что это за эмоция. Китайская медицина, хиропрактика и прикладная кинезиология обнаружили, что есть рефлексорные точки, характерные для каждого органа тела, и они могут указывать на участие в определенных ситуациях. Итак, продолжая тот же пример - точка печени может показать вовлечение при тестировании, а точки других органов - нет.

Зная, что меридиан печени сдерживает эмоции гнева и негодования, врач высказал бы следующее предположение:

Д-р: Эта вовлеченная эмоция негодования?

Сильная - "Нет"

Доктор: "Ненависть?"

Сильная - «Нет»

Д-р: Гнев?

Слабая - «Да»

Доктор: это связано с вашим гневом на отца?

Сильная - "Нет"

Доктор: "Это связано с гневом вашего отца на вас?"

Слабая - «Да»

На этом этапе врач может спросить пациента, помнит ли он какую-либо ситуацию, когда его отец мог рассердиться на него в возрасте 3х–4х лет. Иногда пациент знает о событии или имеет смутное представление. И врач, и пациент обязаны ничего не предполагать и позволить телу раскрыть то, за что оно держится. Тело никогда не лжет и все помнит. Если пациент говорит: «Вероятно, я пролил молоко за обеденным столом», тогда мы должны провести мышечный тест, пока

он придерживается этой мысли. Если схема остается цельной (сильная мышца), то это событие не является фактором стресса и не является тем событием, которое мы ищем. Однако, если она ослабевает, мы знаем, что попали в цель и что эта мысль все еще оказывает ослабляющее действие на тело. Даже если у пациента нет воспоминаний о событии, мы все равно можем снять блок, потому что тело просто раскрывает свои секреты, становясь слабым (теряя энергию) всякий раз, когда оно удерживает отрицательный заряд.

Нам нужно выжить в джунглях, и, если что-то вызывает у нас слишком внезапно, резко или слишком долго стресс, мы прячем его и переходим к следующему событию. Снова и снова эти эмоциональные огорчения сохраняются в нашем подсознании и теле, пока однажды они не перегрузят компьютерные схемы. Вот тогда у нас происходит необъяснимый эмоциональный или физический срыв.

По мере того, как мы вырастем и начинаем лучше понимать этот мир, у всех нас появляются определенные идиосинкразии (особенности поведения), которые, кажется, мешают нам стать теми, кем мы действительно хотим быть. Многие люди обращаются к психиатрам или психологам, чтобы распознать и изменить шаблоны. Такая разговорная терапия часто важна и расширяет возможности, потому что она позволяет людям через обученных профессионалов понимать себя и находить решения. Недостатком является то, что, хотя эмоции могут быть очищены интеллектуально, стрессы часто остаются заблокированными в теле на примитивном уровне, и у пациентов

по-прежнему возникают негативные кишечные реакции, связанные с их проблемами.

К сожалению, некоторые пациенты терпят годами, ищут и не могут найти ответов. Итак, что делать человеку, если он не может вспомнить исходное событие, которое вызвало его негативную модель убеждений или постоянную оборонительную позицию? Мышечное тестирование является ключом, который откроет двери, за которыми находятся травмы, и обеспечивает немедленную и точную обратную связь.

После идентификации существует множество различных способов удаления или отключения негативной реакции тела и разума. Некоторые терапевты корректируют позвоночник или растирают точки акупунктуры, некоторые используют дыхательные техники или заставляют пациентов делать определенные движения глаз. Мой опыт разрядки таких реакций состоит в том, чтобы побуждать пациентов удерживать определенное чувство в момент коррекции. Даже если они не помнят событие, они могут удерживать эмоцию в своем уме, пока накопленные эмоции «очищаются». Те, кто хорошо разбирается в компьютерах, знают, что нажать клавишу «удалить» легко, важно, чтобы на экране отображалась правильная информация.

При использовании этой техники важно подчеркнуть, что мы не стираем воспоминания и не промываем мозги людям. Мы просто снимаем или останавливаем отрицательную реакцию мозга на тело, которая была основана на ранее изученном событии, чтобы человек мог реагировать на новые события свежим, открытым способом, не только

мысленно, но и физически. Они могут жить настоящим и физически реагировать на события, основанные на настоящем моменте, а не на чем-то в прошлом.

После внесения коррекции врач может снова проверить область боли и посмотреть, сохраняется ли слабая мышечная реакция. Если она есть, и эмоциональные точки на лбу подтверждают это, значит, присутствует другое эмоциональное событие, с которым нужно работать. Если мышечный тест остается слабым, это указывает на то, что нет другого эмоционального события, но, возможно, есть фактор на двух других сторонах триады здоровья, а именно физические или химические факторы.

Многие из людей, которые приходят ко мне в офис, не жалуются на какую-то конкретную боль или симптомы, а жалуются просто на то, что они «застряли» в жизни. У них есть трудности во взаимоотношениях, с ограничительными диетами, с отказом от курения и т. д., или они страдают фобиями. С этими людьми мы можем получить доступ к программе, попросив их делать устные заявления, а затем посмотреть, останется ли их тело сильным во время утверждения.

Например, человека можно попросить сказать: «Я могу бросить курить», но когда я тестирую мышцу, пока он это говорит, мышца слабеет, указывая на то, что они не соответствуют этому утверждению. Если контакт через эмоциональные центры делает его сильным, я начинаю ту же процедуру, что описана ранее. Использование правильных слов важно при доступе к файлам мозга / тела. «Я могу бросить курить» — это концепция, отличная от «Мне хорошо бросить

курить». Первое может привести к прошлым проблемам, связанным с отсутствием самооценки / самоуважения и желанием человека заботиться о себе.

Последнее может касаться вопросов, связанных с моралью и общественным мнением (например, курение — это плохо). Поскольку это ошибочная программа взаимодействия мозга с телом - другими словами: «Я не ценю свое тело и себя», - любая сознательная попытка оценить его посредством отказа от курения, физических упражнений или диеты потерпит неудачу, потому что это противоречит тому, на что подсознательная реакция мозг- тело запрограммирована. Тело всегда будет следовать программам ума. Это может помочь объяснить, почему некоторые люди на самом деле следуя правильной диете или на лучшей в мире программе отказа от курения, но проблема усугубляется. Мы называем это «эмоциональным саботажем».

Если проблема будет устранена должным образом и навсегда, то мышечная реакция останется сильной, что указывает на то, что теперь они соответствуют мысли не только в уме, но и в теле. Доктор Уокер называет это «эмоциональным соответствием». Это не обязательно означает, что человек бросит курить сразу после лечения, но важное психологическое препятствие будет устранено. Теперь тело способно поддерживать этот новый образ мышления.

Цель этой техники - помочь людям стать эмоционально согласованными со всеми возможными аспектами их существования, будь то физически, материально, романтически или духовно. Я призываю всех обратиться за помощью к квалифицированным

специалистам, практикующим в этой области, потому что у всех нас были эмоциональные «расстройства» в нашей жизни. Вероятно, где-то в наших телах держится какая-то негативная, разрушительная энергия. Мы также должны избавиться от ощущения, что, если у нас есть проблема, мы слабы или несовершенны.

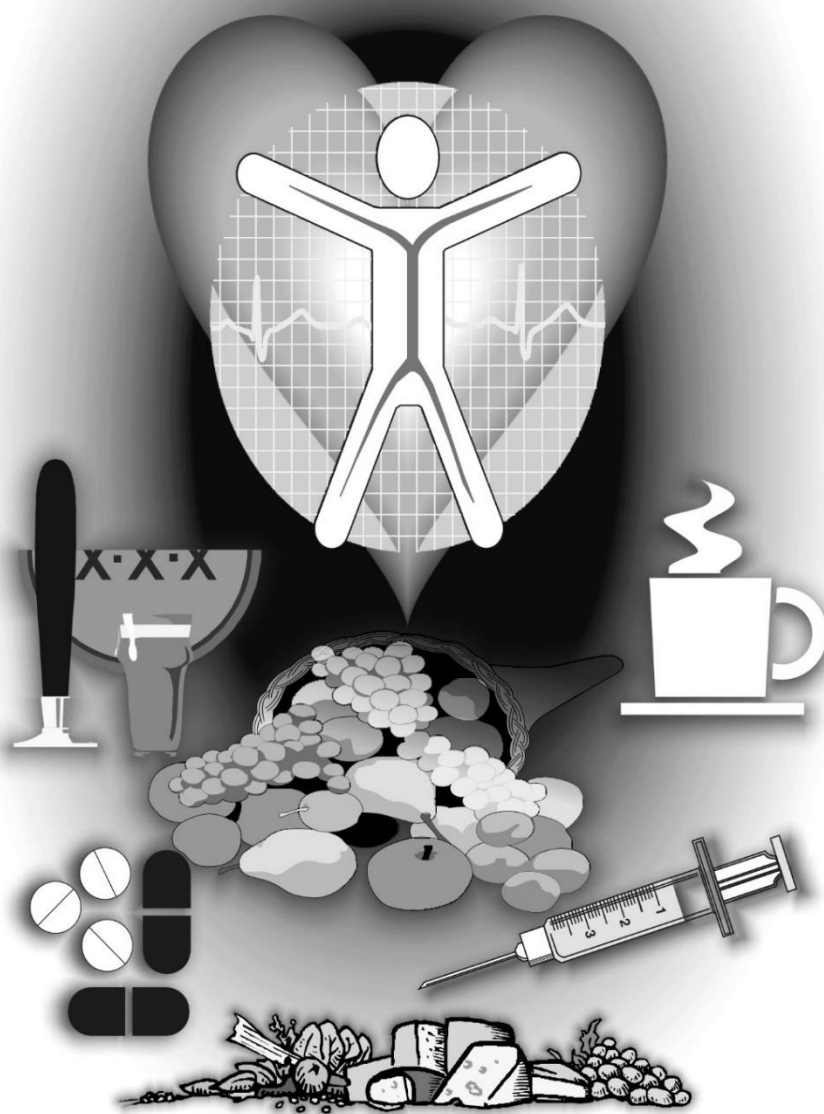
Как говорится, «всякое бывает». Но теперь у людей есть выбор. Им больше не нужно носить с собой этот «багаж», потому что есть мощные методы, которые могут его очистить. Я подчеркиваю, что люди не должны ждать, пока проблема всплывет на поверхность, и не следует бояться того, что каждый маленький кризис будет создавать для них стресс и проблемы. Время от времени посещайте практикующего врача для профилактической помощи и продолжайте жить как можно лучше.

За дополнительной информацией обращайтесь:
Нейроэмоциональная техника Доктор Скотт Уокер
500 2-я улица
Энсинитас, Калифорния, 92024
Телефон: 619-944-1030 Сайт: www.netmindbody.com

ГЛАВА 5
ХИМИЧЕСКОЕ ТЕЛО

CHAPTER 5

THE CHEMICAL BODY



" Ты то, что ты ешь."

Автор неизвестен

В наши дни существует большая путаница в отношении диеты, и я сочувствую тем, кто сбит с толку всей противоречивой информацией и противоречивой рекламной шумихой. Я считаю, что путаница возникает из-за того, что большинство исследований диеты проводится на людях с дезорганизованной нервной системой. Вот почему одни диеты работают для одних людей, а не для других, почему некоторые люди считают режим питания эффективным при лечении заболеваний, в то время как другие не находят облегчения. Конечно, результаты противоречивы, когда нет последовательности.

В этой главе я не представляю еще одну чудо-диету. Я предлагаю несколько основных рекомендаций, которые усвоил за годы, и пациенты сообщают, что они приносят большую пользу, особенно после реорганизации нервной системы человека. Изучив многочисленные книги по китайской медицине, аюрведический подход древней Индии и западный стиль питания, я пришел к выводу, что мы должны прислушиваться к своему телу и выяснить, что действительно работает для нас.

Я рекомендую людям следовать этой целостной модели здравоохранения: во-первых, реорганизуем нервную систему, чтобы освободить ее от физических и эмоциональных помех. Во-вторых, проводим очищение и работу над устранением помех.

Затем мы должны работать над улучшением диеты, которая включает повышенное понимание баланса pH; и тогда наша цель должна заключаться в том, чтобы успокоить систему, уменьшить стресс и поддерживать баланс во всем, что мы делаем.

Возвращаясь к триаде здоровья, очевидно, что пищевая или химическая сторона нашего существования, по большей части, находится под нашим контролем. Мы решаем, что мы хотим есть, пить, вдыхать, вкалывать или втирать в свое тело. Поэтому крайне важно, чтобы мы постоянно образовывались и брали на себя ответственность за свой выбор. На каждое сырье или раздражитель, которому подвергается тело, на каждый кусок нездоровой пищи, который мы потребляем, или на каждую вакцину, которую мы получаем, есть физическая реакция и, вероятно, эмоциональная реакция. Возможно, мы не сможем контролировать абсолютно все, что глотаем или дышим, поскольку такие вещи, как загрязнение воздуха и генетически модифицированные продукты, могут быть вне нашего контроля в настоящее время. Но важно сделать лучший выбор, который мы можем, при этом выступая за более качественную воду, воздух и продукты питания в наших регионах.

ОЧИЩЕНИЕ ТЕЛА ЧЕРЕЗ РЕГУЛЯРНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Я нахожу удивительным, что все мы осознаем необходимость замены масла в наших автомобилях, но лишь немногие люди проводят тщательную регулярную очистку своего пищеварительного тракта.

Когда вы в последний раз прекращали есть на 24 часа? Возможно, когда у вас был вирус гриппа или простуда. Когда это случилось, мудрость тела сказала вам, что оно засорено и нуждается в некотором внимании и отдыхе. Это основная концепция поста.

Даже короткий 24-часовой пост позволит пищеварительной системе отдохнуть. Идея состоит не в том, чтобы напрягать тело, чтобы похудеть, а в том, чтобы дать ему периодически отдыхать и наверстывать упущенное, чтобы оно не засорялось до состояния, при котором оно перестало функционировать. Если вы согласны с тем, что унция профилактики каждый день стоит фунта лечения, вы можете противодействовать многим негативным последствиям современной диеты и образа жизни. Каждую ночь, когда мы спим и не едим 10 и более часов, мы делаем мини-голодание. Перед тем, как прервать голодание («завтрак») и поесть утром, полезно промыть трубы соком фрэш: половинка лимона в стакане теплой воды. Это очень щадящий способ вымыть скопившиеся в пищеварительном тракте токсины. Это может показаться небольшим изменением образа жизни, но это может быть важным шагом в правильном направлении.

Концепция поста существует на протяжении веков и является основным принципом многих мировых религий. Некоторые люди постятся один день в неделю, три дня в месяц или 10 дней два раза в год в рамках постоянного режима здоровья. Пост также может быть использован в качестве стратегии для людей, которые сталкиваются с опасными для жизни заболеваниями, и я знаю людей, которые постятся 30, 60 или 90 дней, потребляя в течение этого времени только воду и

соки. Перед длительным голоданием всегда проконсультируйтесь, и голодайте под присмотром опытного специалиста. По всему миру существует множество медицинских центров, специализирующихся на таком лечении, и множество отличных книг на эту тему.

Однажды я голодал 10 дней, и это было очень интересный опыт. Через два дня голодания я чувствовал себя уставшим, но после четвертого дня на одной только воде и лимонном соке у меня появилось безграничное количество энергии. Мне удавалось очень эффективно работать с пациентами весь день, а по ночам мне снились яркие сны, во время которых я чувствовал, что мой разум тоже очищается. Я немного похудел, хотя это не было моей главной мотивацией, но, что более важно, я узнал о подавляющей психологической привязанности, которую мы испытываем к еде. Куда бы я ни посмотрел во время голодания, я замечал рекламу картофеля фри, сладкой воды, сладостей и нездоровой пищи. Когда я закончил пост, я стал гораздо внимательнее относиться к еде, которую кладу в рот: это было похоже на возрождение моих отношений с едой. Я также начал делать покупки по-другому, по краям магазинов, где хранятся все свежие продукты, а не в средних проходах, где сложена еда в коробках и обработанные продукты. Я постепенно прибавил в весе, но некоторые килограммы так и не вернулись, и мне хочется думать, что они были наполнены токсинами и жиром.

Многие люди сообщают, что во время голодания фекалии кажутся черными, как смола. Представьте трубу, покрытую слизью, и вы поймете, что такое черный ил в телах людей.

Подобно тому, как засоряется водосточная труба, которую необходимо периодически очищать, также забивается и кишечник, в противном случае могут возникнуть проблемы с перевариваемостью пищи, ожирение, синдром раздраженного кишечника, колит и даже язвы. Засоренный пищеварительный тракт также может привести к кожной сыпи, акне, экземе, псориазу, заболеваниям легких и бронхиту. Если подумать, в этом есть смысл что, если вы заблокируете выхлопную трубу автомобиля, пары и токсины будут выходить через кузов автомобиля.

Чрезвычайно важно, чтобы после быстрой «промывки труб» от выброшенного мусора этот разрыхленный ил просто снова не впитался в систему. Вот почему в течение нескольких дней после прекращения голодания разумно просто есть легкие супы и соки. Часто люди прекращают голодание слишком рано, потому что они плохо себя чувствуют и у них начинаются головные боли или субфебрильная температура. Часто это признак того, что организм только начинает выбрасывать старые токсичные частицы в кровоток, и голодание дает свои результаты. Даже если в это время можно чувствовать себя не очень хорошо, это как раз тот случай, когда стоит упорствовать и придерживаться поста.

ОСТАВАЙТЕСЬ БЛИЖЕ К ПРИРОДЕ, ЕШЬТЕ МЕСТНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ

После очищения важно начать есть как можно более качественные продукты. Моя лечебная практика научила меня, что большая часть нашего рациона должна состояться из местных

продуктов, потому что, если вы едите продукты, выращенные недалеко от дома, их можно есть в лучшем виде, самыми спелыми и недавно собранными. Когда мы едим продукты, собранные до того, как они созреют, обработанные фунгицидами, чтобы они не испортились, перевозились на грузовиках за сотни или тысячи миль и хранились или в холодильнике в течение нескольких дней или недель подряд мы, очевидно, жертвуем свежестью и качеством. Если продвинуться дальше в этой философии, то теперь есть много возможностей покупать продукты у местных органических фермеров на круглогодичной контрактной основе. Это способствует не только здоровому питанию дома, но и улучшает жизнь в нашей семье.

Прекратите покупать еду каждые две недели и попробуйте покупать каждый день или два - делать покупки наиболее свежих продуктов. Это обычная практика в таких странах, как Франция и Италия, где многие гастрономы и потребители еды настолько привередливы, что едят только сыры, фрукты, овощи и травы, произведенные в их регионах. Например, многие сыры в Тоскане сырые и необработанные, а это значит, что их нужно съесть в течение двух или трех дней, иначе они испортятся. Для некоторых повседневная покупка продуктов может показаться нереальной, но мы должны стремиться к этой цели в принципе, и многие производители органической продукции теперь доставляют товар прямо к двери. Кроме того, если ежедневно тратить несколько лишних минут на покупки, это может означать, что меньше дней будет проводиться в постели с гриппом и простудой.

Послевоенные исследования в Южной Англии выявили некоторые любопытные открытия, связанные с этой философией возврата к природе. После Второй мировой войны ученые стремились изучить пагубные последствия нормирования для усталых лондонцев, которые также подвергались дополнительному стрессу от бомбардировок и боязни нападения. Ученые были поражены, обнаружив, что заболеваемость такими заболеваниями, как высокое кровяное давление, диабет и сердечные заболевания, на самом деле резко снизилась во время войны. Они обнаружили, что нормирование таких продуктов, как масло и сахар, в сочетании с повышенным потреблением сезонных овощей, таких как капуста, репа и пастернак, оказывает заметное влияние на общее состояние здоровья и выносливость населения. Люди, которые раскопали свои лужайки для посадки овощей из-за крайней необходимости, обнаружили, что их здоровье и долголетие улучшились.

Есть и другие веские причины есть местные продукты, и одна из них связана с естественными циклами жизни. В определенное время года природа производит продукты, которые помогают нам сохранять энергию в это время года. Когда дни короче, местная культура потребления включает такие продукты, как корнеплоды, а также яблоки и груши, которые можно естественным образом хранить в течение многих месяцев в преддверие холода. Плоды, такие как виноград, созревающие осенью, являются идеальным средством для очищения пищеварительной системы на предстоящую зиму. В конце лета полезно провести небольшую детоксикацию кишечника с помощью короткой

виноградной диеты, и то же самое касается весны, когда свежие ягоды помогают очистить зимнее состояние и подготовить нас к более продолжительным дням.

Я не предлагаю людям переключиться на такой образ жизни, но мы все можем стремиться постепенно изменять свой рацион в этом направлении. Опять же, я призываю людей наблюдать за тем, как себя чувствует их тело, когда они едят свежие сезонные местные продукты, а затем принимать собственные решения. Обращайте внимание на то, что вы едите, пробуйте пищу и получайте удовольствие. Если вам что-то действительно не нравится, если кофе и печенье с сахаром в 10 утра - просто старая привычка, прекратите это. Попробуйте снова ощутить вкус и проанализируйте, едите ли вы для удовольствия или просто из-за бессознательного распорядка. Ешьте, чтобы жить, не живите, чтобы есть.

Я призываю людей выпивать от шести до восьми стаканов свежей чистой воды (не из-под крана) в день, принимать хорошие поливитамины и хорошие мульти минералы. Как и батареи, мы состоим из химикатов и воды. Чтобы аккумулятор работал наилучшим образом, мы должны пополнять себя самыми качественными химикатами и водой, которое мы можем найти.

Одна из худших привычек для здоровья — это пить кофе натощак, первым делом с утра. Мой клинический опыт показал мне, что кофе занимает одно из первых мест наряду с алкоголем и никотином по причине проблем со здоровьем в нашем обществе.

Я не предлагаю полностью избавиться от своих привычек (ну, возможно, я так и поступаю), но большинство моих пациентов замечают

значительное улучшение здоровья после прекращения или радикального сокращения потребления кофе. Они сообщают о симптомах абстиненции, таких как головные боли, в течение двух или трех дней (как и героиновые наркоманы), но через несколько дней они чувствуют, как их энергия набирает силу, и говорят, что никогда не чувствовали себя лучше или бодрее. Кстати, сколько людей говорят, что они разорены, но им удастся найти 3 доллара в день на латте или капучино. В сумме получается 1000 долларов в год, и есть много людей, которые пьют гораздо больше, чем один раз в день. Если человеку действительно нравится вкус кофе, он должен рассматривать его как угощение, которым можно наслаждаться несколько раз в месяц, как особый десерт.

ПОПРОБУЙТЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ПРОДУКТОВ

Есть одна модификация диеты, которая очень эффективна для большинства людей. Она основана на концепции пищевых комбинаций. Некоторые продукты, смешанные вместе, оказывают положительное влияние на организм, потому что они помогают пищеварению, в то время как другие комбинации могут замедлить пищеварение и тем самым лишить организм энергии, необходимой для выполнения повседневных функций. Я настоятельно рекомендую две книги: «В хорошей форме на всю жизнь» Харви Даймонда и «Есть Живое» доктора Джонна Матсена. Первый предлагает подробное объяснение концепции

комбинирования продуктов питания, а второй отлично подходит для непрофессионалов, которые хотят понять физиологический процесс пищеварения и способы очищения организма. Теория комбинирования продуктов питания основана на том принципе, что разные продукты питания требуют разного времени для переваривания и, следовательно, не должны употребляться вместе, если кто-то стремится к оптимальному здоровью и пищеварению. Белок переваривается дольше всех, а на приготовление стейка может уйти много часов. С другой стороны, фрукты перевариваются очень быстро, часто в течение считанных минут.

Когда фрукты и стейк едят вместе, они вызывают расстройство желудка, потому что для правильного переваривания мяса требуется фермент, называемый пепсином, а большинство фруктовых кислот разрушают этот фермент. При употреблении с мясом фрукты начинают ферментировать, вызывая газы и кислотное расстройство желудка. На эту тему есть много хороших книг, и их стоит прочитать.

БУДТЕ ОСВЕДОМЛЕННЫ О СВОЕМ pH-БАЛАНСЕ, СТРЕМИТЕСЬ К ЩЕЛОЧНОЙ ДИЕТЕ

После того, как тело очищено голоданием и человек начал есть свежие, местные продукты в правильных сочетаниях, неплохо было бы изучить простой принцип химии тела.

В химии существует система измерения, называемая шкалой pH. Она колеблется от 0 (кислотный) до 14 (щелочной). Оптимальный pH

пределы этого очень узкого диапазона, он может быстро заболеть и впасть в кому. Почки, которые считаются одними из самых важных органов в китайской медицине, регулируют и контролируют уровень pH, постоянно поддерживая его в оптимальном диапазоне. Это феноменальный процесс, который происходит каждую секунду нашей жизни -- баланс инь и янь для обеспечения правильного заряда «батарей».

Тело работает более эффективно и, кажется, остается моложе, когда диета более щелочная. Это происходит, когда диета состоит в основном из фруктов, орехов, цельно- зерновых и овощей. Когда диета более кислая, старение и дегенеративные процессы ускоряются. Кислой среде в организме способствует употребление в пищу продуктов животного происхождения, таких как мясо, молоко, яйца и сыр, а также кофеина, белого сахара, продуктов из белой муки, алкоголя, сладкой воды, полуфабрикатов, консервов и никотина.

Поддержание кислотно-щелочного баланса в правильном диапазоне - это теория, лежащая в основе многих комбинирующих диет.

РЕАКЦИЯ БОРЬБА ИЛИ БЕГСТВО

Большинство пациентов, которых я вижу, выглядят ослабленными и истощенными. По правде говоря, они слабые и истощенные, отчасти потому, что типичная западная диета поддерживает кислотный pH, и также из-за повышенного уровня стресса в жизни.

Как объяснялось в третьей главе, организм вырабатывает гормон адреналин в ситуациях борьбы или бегства. Его называют гормоном взрыва, потому что небольшое количество вызывает огромный отклик в организме. В природе адреналин выделяется нечасто, чтобы дать животным скорость, необходимую, чтобы избежать хищников или атаковать их добычу. Я считаю, что в нашем обществе возникает много проблем, потому что многие люди физически и эмоционально постоянно находятся в режиме защиты. Это означает, что их надпочечники выделяют постоянный поток адреналина (избыток адреналина), заставляя организм вырабатывать избыточное тепло, потоотделение и энергию. В нормальных условиях тело производит тепло и метаболизм через щитовидную железу, а энергию - через механизм инсулина / сахара в крови, регулируемый поджелудочной железой. Организм никогда не хочет тратить энергию впустую, поэтому, когда чрезмерно активны надпочечники, производя дополнительное тепло и энергия, организм понижает активность щитовидной железы (гипотиреоз) и инсулина (гипогликемия), чтобы сбалансировать ситуацию.

Нормальная

надпочечники --- щитовидная --- поджелудочная



Нарушение баланса

надпочечники

Щитовидная

поджелудочная



Помните, что травмы, заставляющие человека оставаться в режиме защиты, возникают в первые пять лет жизни.

Они приводят к повышенной активности надпочечников. У ребенка в состоянии гиперфункции работы надпочечников в первые годы жизни разовьются симптомы гипогликемии (низкого уровня сахара в крови), и это приведет к сильной тяге к углеводам и сахару, таким как хлеб, макаронные изделия, конфеты, газированные напитки. Вся эта пища может создать временный высокий уровень сахара в крови чтобы компенсировать снижение выработки поджелудочной железы / инсулина. По мере взросления они переключаются на стимуляторы для взрослых, такие как кофеин, выпечка и шоколад. (Не поймите меня неправильно. Я люблю шоколад, но в умеренных дозах.)

Многие родители детей, которых называли «гиперактивными» или страдающими синдромом дефицита внимания (СДВ), могут уже сказать, что я описываю их сына или дочь. Решением для этих детей является не Риталин (детский Прозак) и другие психостимуляторы, а неинвазивные подходы как Н.О.Т. которые могут разумно и систематически помочь реорганизовать, и очистить нервную систему от этих гипер- или гипоактивных состояний. При помощи Н.О.Т. можно ослабить работу надпочечников (отключив защитный режим) и позволить организму восстановить энергию и вернуть функции щитовидного и инсулинового механизмов. Печальная реальность состоит в том, что большинство из нас находится в защитном состоянии, поскольку у большинства из нас было падение или несчастный случай, которые вызвали процесс нейронной дезорганизации и, следовательно, переход в режим защиты.

Если такую дезорганизацию не исправить и надпочечники будут вынуждены выполнять больше работы, чем предполагалось изначально, то они в конечном итоге истощаются или выходят из строя. Недавно я лечил пациентку, которой восемь лет говорили, что у нее синдром хронической усталости и фибромиалгия. Ей был поставлен диагноз: низкий уровень гормонов щитовидной железы и низкий уровень сахара в крови, от которых она принимала лекарства, а также соблюдала различные диеты, которые почти не изменили ее состояние, наоборот увеличили токсичность ее тела. Она ничего не могла делать, кроме как сидеть. Положение стоя утомляло ее. Она заявила, что с детства всегда была уставшей и часто болела той или иной простудой.

Когда я увидел ее, я провел неврологические и эмоциональные коррекции, как обсуждалось в предыдущих главах, и обнаружил, что у нее была черепная травма и она застряла в защите с пятилетнего возраста. Каким-то образом ей удавалось жить все эти годы, но это всегда было нелегко. В 37 лет ее здоровье начало резко ухудшаться, и когда я лечил ее в 49 лет, она была хронически уставшей, с постоянными мышечными болями, гипогликемией и тягой к сладкой и крахмалистой пище. Ее надпочечники выполняли всю работу, поэтому вместо 80 лет, они истощились в двое быстрее. После трех сеансов Н.О.Т. через две недели она вернулась к работе в своем саду и сообщила, что функционирует на таком уровне, которого не чувствовала более 40 лет. При использовании техник Н.О.Т. такие отзывы не редкость, но я никогда не продвигаю Н.О.Т. как панацею. Однако я считаю это очень

мощным методом, которому следует уделять больше внимания во всем мире и, безусловно, использовать его в качестве первого шага в любой целительской методике.

Стыдно помещать пациентов в категорию синдромов, заболеваний или состояний, до того, как уделено внимание нейронной дезорганизации. Слишком часто ученые тратят драгоценное время на поиск вирусов или бактерий как причин болезней, вместо того чтобы изучать возможность более глубоких индивидуальных причин и то, как они влияют на все. Многие из пациентов, которых я лечил, особенно с травмами во время родов или раннем детстве, прожили первые 10-25 лет своей жизни с надпочечниками, выделяющими гормоны в избытке(защите). Когда надпочечник в итоге перегорает и переходит в состояние истощения, кажется, что ничто не помогает этим людям поддерживать их повседневную энергию, даже кофеин или сахар.

Они хронически утомлены, боли по всему телу, обычно эмоционально выгоревшие и находятся в депрессии. При работе с новым пациентом я всегда сначала использую Н.О.Т. протоколы лечения для устранения любых нейрофизических переменных. Затем я проверяю как можно больше нейроэмоциональных переменных и перезапускаю их. Можно даже использовать мышечные тесты, чтобы узнать, как реагирует человек на конкретное химическое вещество, получает ли он пользу от определенного пищевого продукта. Например, можно положить кофейное зерно на язык, а затем проверить мышцу. Если мышца ослабевает, это указывает на то, что кофеин

является стрессовым фактором для этого человека в данный момент.

Эта форма тестирования может использоваться не только для пищевых продуктов, но и для витаминов, лекарств, трав и гомеопатических средств, которые принимаются для восстановления организма. Иногда случаются сюрпризы, например, когда пациент обнаруживает, что конкретный витамин или добавка, которые он принимает, на самом деле не приносит им никакой пользы. Возможно, для них слишком высока дозировка или сочетание продуктов не сбалансировано. Это еще одна область, в которой тестирование мышечной реакции имеет большое значение и может использоваться как инструмент для получения обратной связи от тела.

ГЛАВА 6

УПРАЖНЕНИЯ, ЙОГА, МЕДИТАЦИЯ И МОЛИТВА



«Делай упражнения для удовольствия, и получай удовольствие от упражнений».

Доктор Шил Тангри

Когда дело доходит до упражнений, моя основная философия - «пользуй или потеряй». Я призываю людей двигаться, танцевать, играть, смеяться, учиться, заниматься йогой и совершать длительные прогулки. Им следует делать то, что им интересно и весело, потому что они будут получать от этого удовольствие и, надеюсь, будут делать это регулярно. Всегда стремитесь сделать свою жизнь и жизни других максимально увлекательными. Делайте то, что приносит пользу как вам, так и другим. Суть в следующем: оставайтесь активными, продолжайте двигаться, пробуйте новые вещи, выключайте телевизор и ИДИТЕ.

Никто не может полностью реализовать свой потенциал, если его нервная система дезорганизована, независимо от того, является ли он спортсменом или офисным работником, подростком или восьмидесятилетним. Для спортсменов дезорганизация - одна из основных причин, по которой происходит так много спортивных травм. Логичное решение - реорганизовать нервную систему перед началом любой новой программы упражнений, независимо от возраста и физической подготовки.

Точно так же, как можно эффективно медитировать и успокоить разум, если он застрял в защитах или отягощен старым эмоциональным багажом? Настройка нервной системы - один из основных методов лечения на пути к оздоровлению.

Упражнение и растяжка

Перед началом любой новой программы упражнений целесообразно проверить, правильно ли функционирует нервная система. Если, например, кровоснабжение нервных тканей затруднено или неравномерно на одной стороне тела, какой смысл совершать дополнительные отжимания или приседания? Мышца не станет сильнее, пока функция нервной системы не будет восстановлена!

Чрезмерная нагрузка на дезорганизованную нервную систему не только неэффективна, но и может нанести вред организму. Я работал с профессионалами и любителями - со всеми, от гольфистов и силовых тренеров до бегунов на длинные дистанции - и более 80 процентов из них сообщили о резком увеличении функциональности и производительности после Н.О.Т.

Растяжка - важный аспект упражнений, о котором часто забывают. Это полезно перед тренировкой, потому что подготавливает мышцы, кости и связки к движению. Это не менее важно после тренировки, потому что она расслабляет мышцы и помогает им оставаться гибкими и эластичными. Например, после тяжелой игры в теннис, если вы перестанете играть и сразу же сядете в машину и поедете домой, ваши мышцы будут оставаться в более высоком состоянии напряжения, чем обычно. Это продолжительное сокращение может вызвать скованность в течение следующих 12 часов и, возможно, снизить производительность в следующей игре или привести к травме.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация - настоящее сокровище в сегодняшнем загруженном мире. Многие люди считают, что это нечто метафизическое и мистическое, что-то за пределами их возможностей. Это не так. Жизнь может быть медитацией, если вы практикуете искусство присутствия, способность жить настоящим. Под этим я имею в виду действительно возможность видеть, чувствовать, слышать, пробовать на вкус и ощущать то, что происходит внутри и вне вас. Существует также другая форма медитации, когда вы сидите несколько минут утром или вечером, или и утром, и вечером чтобы успокоить разум, замедлить дыхание и укрепить внутренний мир. Потратьте несколько минут утром, прежде чем вы даже откроете глаза или встанете с постели, чтобы осознать, что у вас есть то что хотите, что вы чувствуете, что работает и что не работает в вашей жизни. Вам не нужно в этом разбираться, просто найдите время, чтобы понаблюдать за своими мыслями. Не судите свои мысли и не судите себя. Просто позвольте этому течь.

Есть много книг, в которых объясняются различные техники медитации и релаксации, от сосредоточения внимания на дыхании до использования мантры и визуализации. Лично я практикую Трансцендентальную Медитацию, которая является одной из наиболее изученных и исследованных техник в своем роде. Было обнаружено, что она снижает кровяное давление, снижает риск сердечного приступа и снижает стресс. Читая и пробуя различные виды медитации, человек может найти тот, который ему больше всего подходит.

Очень полезно регулярно медитировать и включать эту практику в режим здоровья, так же, как и упражнения.

ЙОГА

Йога - еще один элемент здорового образа жизни и эффективный способ помочь телу и разуму оставаться гибкими. Основанная на техниках, уходящих корнями 5000 лет назад в древнюю Индию, йога сочетает в себе физические движения и позы с медитацией и контролируемым дыханием. Слияние этих трех приводит к более тесной связи между разумом и телом, а также к большему расслаблению и осознанию. Излишне говорить, что она также увеличивает силу, баланс, энергию, гибкость и укрепляет иммунную систему. Несколько минут йоги, выполняемых утром и / или вечером, могут иметь сильное влияние на физическое здоровье и душевное состояние.

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ОБРАЩЕНИЯ

С годами я начал ценить невероятную силу, которую разум имеет над телом сделав еще один шаг, влияние духа на разум и тело. Уже много лет как я начал воодушевлять пациентов оживлять свое духовное осознание, давая им возможность создавать и вносить изменения в свою жизнь. После очищения от старых энергий и ограничивающих образов мышления с помощью различных способов, обсужденных ранее, человек становится сосудом, готовым получить то, что действительно принадлежит ему по праву рождения.

Когда мне было около пяти лет, у меня была любимая головоломка - маленькая доска с крошечными двигающимися квадратиками. В центре было изображение двух рук в молитве, а по краям были части, которые можно было передвигать, и при правильной организации было написано послание: «Просите, и будет дано вам». Повторение этой головоломки снова и снова поражало мой высший разум этой фундаментальной истиной, и я чрезвычайно благодарен за этот глубокий ранний урок. Я передал это многим другим.

Все, что мы желаем в жизни - будь то здоровье, отношения или работа - находится в пределах нашей досягаемости, если мы сначала попросим об этом свое высшее Я. К сожалению, большинство из нас не спрашивает, поэтому двери остаются для нас закрытыми, или, если они открыты, мы можем бояться или не знать, через какие пройти. Я призываю людей полностью и глубоко задуматься над тем, что они просят и почему, а затем обстрагиваться от результата. Представьте, что вы отправили письмо по почте: отправьте мысль, а затем доверьтесь ее доставке. Этот метод очень эффективен, когда человек не становится одержимым или обиженным на результат. Это также способ помочь привести тело в соответствие с высшим Я, потому что, когда мы делаем это, мы оживляем связь ума и тела. Прося положить конец нашей боли или болезни и пытаясь понять ее причину, мы извлекаем уроки жизни и начинаем понимать нашу собственную истину.

Это подводит меня к теме молитвы. Когда большинство людей молятся, они просят свою высшую силу дать им что-нибудь. Я считаю, что молитва также должна быть сосредоточена на просьбе об устранении всего, что мешает им получить то, о чем они просят.

Мы должны попросить нашу высшую силу растворить любые блоки или отношения, которые мешают нам реализовать наш потенциал. Когда я прошу об исцелении, я предлагаю, чтобы пациенты попросили удалить все - физическое, эмоциональное, химическое или духовное - что мешает их здоровью. Это может быть что-то, что они создали или чему способствовали, например, проблемы с матерью или отцом, или, может быть, прошлые обиды или обиды вообще.

Не обязательно сразу искать ответы, но важнее задавать вопросы с намерением. Люди могут попросить совета и ясности, чтобы, наконец, отменить любые негативные шаблоны и остановить разрушительный танец, который они постоянно пританцовывают.

Многие люди застревают в нездоровых отношениях, в которых винят других. Вместо того, чтобы быть жертвами, они должны сосредоточить свое внимание на том, что они хотят изменить. Можно попросить удалить или излечить эмоции, которые заставляют человека чувствовать себя жертвой. Затем, подобно тому, как после поста мы едим питательную пищу, человек может начать сосредотачиваться на том, чего он хочет в отношениях, и добиться этого. Я всегда спрашиваю: что мне нужно извлечь из этого? Что я сделал, чтобы создать или допустить эту ситуацию, вызывающую дисгармонию? Когда вы получите то, о чем просили, не забудьте поблагодарить Вселенную и себя - потому что вы со-творцы.

Мы существуем на многих уровнях. Самым очевидным является физический, но имейте в виду, что есть эмоциональный и духовный уровни. Путешествуя по жизни, мы сталкиваемся с уникальными переживаниями и эмоциями.

Одни мы хотим запомнить и насладиться, другие мы предпочитаем отпустить. Мы хотим помнить те, которые содержат уроки, которые могут нам помочь. Сны, например, могут содержать глубокие послания от нашего высшего Я, из которых мы могли бы извлечь пользу, даже если мы не можем полностью их понять в тот момент.

В то же время многие переживания больше не являются ни полезными, ни вредными, а некоторые фактически сдерживают наше развитие из-за страха или беспокойства. На физическом уровне наши тела работают как компьютеры, собирающие и хранящие информацию. Как компьютер выйдет из строя, если будет перегружен информацией, так и тело станет вялым и отягощенным. Многие переживания «забываются» внутри, потому что нам нужно продолжать жить, выполнять свою работу, быть эффективными родителями и т. д. Мозг может не иметь время обработать все переживания сразу, поэтому тело сохраняет их для использования в будущем. Мы должны периодически проверять наши файлы, размышлять над ними, а затем удалять те, которые больше не являются полезными, желательными или жизнеобеспечивающими.

Важная идея: «Долой старое, давай новое». Это не означает, что нужно избегать правды о себе и других или отклонять вопросы, не глядя на них. Идея состоит в том, чтобы помочь организму очиститься от того, что может стать преградой на пути к преодолению проблем и стрессов.

Я призываю людей воспользоваться преимуществами Невральной Организационной или Нейроэмоциональной техник, читать книги о личностном росте, посещать консультантов или терапевтов, обсуждать чувства и мнения с другими и находить время побыть одному и в тишине. Так мы начинаем узнавать и понимать других и себя. Когда мы станем яснее и светлее, наша жизнь начнет меняться на физическом, эмоциональном и духовном уровнях.

Ниже приводится молитва самоочищения, которую я создал для пациентов. Все они сообщали о драматических изменениях в своей жизни, когда они ее использовали. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и, когда почувствуете сосредоточенность и расслабление, начните повторять предложение ниже. Помните, важна не столько конкретная формулировка, сколько намерение (т. долой старое, давай новое), и я подчеркнул ключевые элементы, чтобы заострить внимание на то, что мы пытаемся здесь достичь:

“На всех уровнях своего естества я хочу избавиться от причин тех энергий, которые я могу укрывать из-за любых своих убеждений, которые не служат развитию моего высшего я. Я прощаю себя и каждого за все, сейчас и навеки».

Вы можете пойти настолько далеко, насколько вам позволит это обращение, помня, что следующие четыре пункта являются ключом к совместному творчеству с вашей высшей силой:

1. Для очистки «на всех уровнях своего естества» вам необходимо отказаться от своих личных представлений о том, что может вызывать вашу боль, болезнь или положение. Это освобождает ваш высший разум,

чтобы вернуться к исходному событию.

2. Этот запрос может работать на духовном, эмоциональном, физическом и химическом уровнях, чтобы очистить все, что нужно высвободить - если вы позволите. Например, если у вас болит плечо, намерены ли вы избавиться от боли только на физическом уровне, или вы готовы исследовать эмоции, которые могут лежать в основе боли? Мой совет: не ограничивайте свое исцеление ошибочной верой в первопричину.

3. Будьте готовы простить всех участников - включая себя. Например, у вас может быть проблема с доверием. Возможно, вы придерживаетесь старых моделей страха, основанных на предыдущем событии, когда ваш партнер был ненадежным. Откройте свой канал, посвященный вопросам доверия и отношений, и как только вы это сделаете, попросите навсегда устранить все его причины. Затем визуализируйте и позвольте телу почувствовать, каково было бы быть в отношениях, в которых вы полностью доверяете и вам доверяют. Спросите, чего вы действительно хотите, затем распознайте это, когда это к вам придёт, войдите в открытую дверь.

4. Сделайте изменения постоянными. Вы должны решить эту конкретную проблему в прошлом, настоящем и будущем, чтобы вам больше никогда не пришлось с ней сталкиваться. Честно взгляните на проблемы, отпустите негативное, и проявите волю что бы это никогда больше не повторялось, то есть отпустите сейчас и навсегда.

Эту технику можно применять в любой ситуации. Например, если у вас возникли проблемы с поиском надежного спутника жизни, ваша

осведомленность определила источник дисгармонии в вашей жизни. Чтобы изменить это, вы просто следуете за призывом, в частности, с просьбой выяснить причину, по которой вы продолжаете привлекать ненадежных партнеров.

Если вас беспокоит боль, попробуйте прикоснуться к точке боли, произнесите молитву и попросите устранить ее причину. Будьте терпеливы и будьте осторожны с тем, о чем просите, потому что велика вероятность, что вы получите ее, и обычно довольно быстро. Когда это действительно происходит, могут возникнуть эмоции, о которых вы никогда раньше не думали. Обычно это замаскированное благословение, которое поможет вам исцелиться и двигаться дальше, так что не бойтесь. Принимайте то, что приходит с любовью, даже если вы не чувствуете себя прекрасно в данный момент, и имейте в виду, что возможность воплощения мечты делает жизнь интересной.

Помните, что вы создаете все ситуации в своей жизни, поэтому вместо того, чтобы обвинять внешний мир и других в своем несчастье или неудовлетворенности, возьмите на себя ответственность и пожелайте, чтобы это изменилось. Самое главное, не пытайтесь изменить других, потому что они несут ответственность за себя. Скорее попросите очистить ту энергетику, которую вы несете, которая заставляет вас отрицательно реагировать на них. Аннулирование чего-либо означает, что это больше не является вашим утверждением.

С положительной стороны, не стыдитесь просить о вещах, которые вы бы хотели, например, о здоровом теле, счастливых любящих друзьях, безопасности для вашей семьи и полноценной работе.

Не бойтесь ни о чем просить Вселенную. Это сила совместного творчества. Когда вы что-то просите, также просите освободиться от любого образа мышления или системы убеждений, которые блокируют вас от получения того, о чем вы только что просили. Я часто призываю людей задуматься над этой поговоркой: «Мы духовные существа, имеющие человеческий опыт, а также люди, имеющие духовный опыт».

На протяжении многих лет я мог не только ощущать энергетические поля или «ауры» человека, но и корректировать их дисбаланс. Как я это делаю, выходит за рамки этой книги, однако уверяю вас, что в этом нет ничего мистического. Все мы способны изменить свои энергетические поля за доли секунды и помочь другим в исцелении их энергетических полей. Рейки, терапевтическое прикосновение, праническое исцеление, возложение рук и целый ряд других техник обращаются к концепции исцеления через уравнивание энергетического поля человека.

Когда я помогаю пациенту избавиться от нейро-эмоционального «комплекса», я часто обнаруживаю, что его энергетическое тело также изменяется, и эти изменения часто являются последовательными и предсказуемыми для различных эмоциональных состояний. После коррекции физического или эмоционального тела я чувствую мгновенные изменения в энергетическом теле или ауре. Чтобы проверить, что я чувствую, я могу использовать мышечное тестирование, держа руку на шести-восьми дюймах от тела пациента и проверяя, есть ли слабая реакция мышц.

Ученые используют высокотехнологичное оборудование для подтверждения наличия энергетических полей человека, но я думаю, что однажды, посредством дальнейших научных исследований, будет показано, что процедуры тестирования мышц также могут быть инструментом, используемым для проверки наличия энергетических полей человека. Это потребует дополнительных исследований. Я, конечно, встречал много людей, которые могли видеть ауры, и которые подтвердили эти эффекты, наблюдая, как я выполняю лечение. Точно так же у меня есть много пациентов, которые никогда не знали о наличии энергетических полей человека, но, к своему большому изумлению, могут сразу почувствовать, что я делаю.

В частности, у одного из пациентов есть замечательные способности. Она прекрасная женщина и замечательная мать, которая позаботилась о том, чтобы вся ее семья приехала ко мне, прежде чем она сама обратилась за лечением. Она ничего не знала об аурах или энергетической работе с телом, за исключением того, что ее семья немного ознакомила ее с моей работой. Без каких-либо объяснений того, что я собирался делать, я начал лечение, и менее чем через минуту, к моему большому удивлению, она начала улыбаться и говорить: «Боже мой». Я спросил ее, что происходит, и она сообщила, что видела большие цветные волны, кружащиеся вокруг ее тела. Когда я провел руками над определенными участками ее тела, которые лечил, ее глаза оставались закрытыми.

Она сказала: «Ой, вокруг моих ног синий, теперь у меня над грудной клеткой зеленый ...» Затем, когда я переместил руки к ее голове,

она сразу сказала: «Теперь моя голова зеленая. О, у меня она становится фиолетовым лицом." Я видел ее четыре или пять раз за последние три или четыре года, и каждый раз у нее были похожие сенсорные ощущения. Она говорит, что никогда не видит ауры вне терапии, но всегда поражается эффекту, подобному Северному Сиянию, который она испытывает вовремя лечения. Это, безусловно, добавляет достоверности высказыванию о том, что мы «световые существа», и тому факту, что многие люди действительно могут видеть эту реальность.

Пора нам пробудиться к нашим высшим ценностям и проявить к ним уважение, потому что, если существуют энергетические поля человека, то, несомненно, на них могут воздействовать и другие энергетические поля. Мы постоянно подвергаемся бомбардировке невидимыми силами со стороны компьютеров, микроволновых печей, сотовых телефонов, проводов высоковольтной передачи и многого другого, и эти внешние воздействия могут мешать нашей собственной энергии. Мы должны смотреть на их влияние и рассматривать их как переменную в здравоохранении сегодня. Конечно, это становится все более и более очевидным, поскольку теория единого поля современной физики теперь сообщает нам, что вся материя - будь то живая или неодушевленная - состоит из частиц, колеблющихся с разными частотами.

ГЛАВА 7

СОБЕРЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ



«Знание - это одна точка, но глупые приумножили ее».

Суфийская поговорка.

Теперь, когда я объяснил различные техники и подходы, которые использую, я могу описать, что на самом деле происходит во время сеанса. Использование Н.О.Т. протоколов в качестве моего шаблона для лечения означает, что у меня есть начало и конец каждого сеанса. Я проверяю тело относительно света, темноты, открытых и закрытых глаз, сидя, стоя и т. д., и когда конкретная цепь показывает слабость, я спрашиваю тело, является ли причина физической, эмоциональной или химической. Тело отреагирует определенным образом, и затем я использую подходящую технику, чтобы восстановить, а после проверить задействованную цепь. Это позволяет мне напрямую определить корень проблемы без необходимости выполнять ненужные исправления. Мышечный тест использует мудрость тела, чтобы направлять меня, что увеличивает точность.

Например, в теле есть программа, на языке Н.О.Т. которая называется «черепной рефлекс». Ее функция состоит в том, чтобы удерживать или направлять голову на теле, стимулируя передние и задние мышцы.

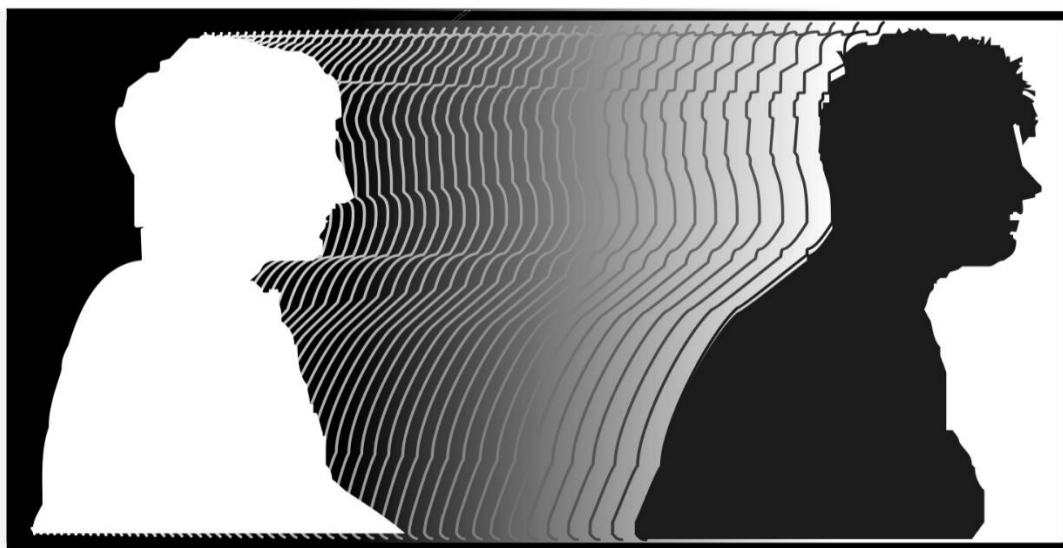
Если человек получил удар по голове, то цепь может выйти из строя и привести к состоянию, которое мы называем «комплексом черепно-мозговой травмы». В этом случае тело теряет способность удерживать голову ровно и переходит в режим защиты, чтобы защитить себя от возможного



другого удара. Представьте себе палатку без четырех растяжек, прикрепленных к кольшкам в земле: это то, что делают два набора мышц спереди и сзади плеч при правильной работе, чтобы поддерживать голову. На примитивном уровне голова должна держаться ровно, чтобы тело могло защитить себя, но в современном мире выживание сложнее. Это может означать, что вы весь день сидите на собраниях или поднимаете голову, чтобы глаза и мозг могли взаимодействовать с компьютером. Когда существует комплекс черепно-мозговой травмы, тело теряет способность правильно удерживать голову. Животное не может выжить с опущенной к земле головой, так как ему нужно видеть то, что перед ним, особенно приближающихся хищников. Пока это состояние не будет исправлено должным образом, врожденная мудрость тела пытается найти компенсирующий способ удержать голову ровно. Мозг распределяет больше энергии к шейным и плечевым мышцам задней части тела, чем передней. Они становятся гипертоничными, в то

время как передняя мускулатура, включающая мышцы груди, которые помогают дышать, и мышцы живота, становятся гипотоничными.

Со временем мышцы спины выполняют большую часть работы и, естественно, начинают утомляться и спазмировать. Это приводит к напряжению в шее и плечах, из-за чего человеку становится трудно стоять ровно с отведенными назад плечами.



Основание шеи, которое принимает на себя большую часть напряжения, становится все менее подвижным и негибким, поскольку его мышцы пытаются удерживать тяжелый череп. Часто, если одни только мышцы не могут поддерживать шею, организм начинает откладывать кальций в нестабильной области, что в итоге можно увидеть на рентгеновских снимках. Этот процесс накопления кальция обычно занимает несколько лет, прежде чем он станет очевидным. Шея опускается вперед, у ее основания образуется горб, и в итоге у человека может быть диагностирован остеоартрит.

Мало кто смотрит дальше этого диагноза по причине так

называемой артритного перерождения шеи или почему организм решил адаптироваться таким образом. Это потому, что физиология мудро реагирует наилучшим образом, чтобы укрепить нестабильную область. Пациент может примириться с диагнозом, когда узнает, что у него артрит шеи, потому что у его матери была такая же проблема. Тем не менее вместо того, чтобы возлагать вину за это заболевание на генетику, гораздо точнее сделать вывод, что у матери, возможно, были подобные черепно-мозговые травмы в детстве - как и у большинства из нас.

Мы не должны предполагать, что виновата генетика, пока мы не устраним другие вероятные причины путем мышечного тестирования. Важно понимать, что мы должны проверять функции организма, а не просто отслеживать симптомы. Если повреждения черепа нет, мы можем продолжить исследовать.

Перегрузка плечевых мышц и слабые передние мышцы могут привести к снижению силы (тонуса) мышц живота. Поясница, без поддержки сильных мышц живота, затем становится ослабленной из-за отсутствия поддержки со стороны этого естественного корсета мышц. Тонкий и толстый кишечник может начать провисать внутри тела, вызывая нарушения пищеварения и ухудшение функций. Это оказывает эффект домино на самые нижние органы и системы тела, а именно на мочевой пузырь, предстательную железу (мужчина) и матку (женщина). Повышенная нагрузка сверху вниз может привести к проблемам с задержкой мочи или болезненным менструациям у женщин, тогда как у мужчин предстательная железа может увеличиваться или опухать.

Эти симптомы могут проявиться и через 40 лет, но все они возникают в результате травмы головы. Подобно свитеру с порванной нитью, со временем петли начинают медленно распускаться, пока в один прекрасный день одежда перестает выполнять свою функцию. Следует ли нам ждать, пока проблемы станут серьезными, или мы должны посетить кинезиолога или кого-то, специализирующегося в Н.О.Т. для проверки сразу после травмы? Конечно, последнее имеет больше смысла. Я видел мужчин и женщин с заболеваниями мочевого пузыря, и мочевыводящих путей, а также с выпадением органов, которые искали хирургические методы лечения, которые оказались неэффективными. Тем не менее, они чувствовали себя намного лучше и почувствовали улучшение функции кишечника и мочевого пузыря всего через несколько дней после Н.О.Т. лечения. Почему? После восстановления неврологической целостности правильные сигналы могут доходить до всех групп мышц и цепей - даже после хирургического вмешательства. Спортсмены сообщают, что они могут делать меньше приседаний, чтобы достичь тех же результатов и увидеть резкое повышение эффективности упражнений.

Мои наблюдения заставили меня поверить в то, что тело хранит эмоциональные цепи вместе с физическими цепями, и они находятся в связи с символикой нашего языка. Например, при коррекции комплекса черепно-мозговой травмы обычно всплывают эмоции беспокойства, отсутствия контроля и плохой самооценки. Мы обычно признаем эти отношения, когда говорим о людях с эмоциональными проблемами,

которые «несут бремя мира на своих плечах», не могут «держаться с высоко поднятой головой» или хотят что-то «снять с груди». Иногда мне нужно исправить только эмоциональную составляющую, чтобы произошла физическая коррекция, и наоборот, хотя чаще всего необходимо провести как эмоциональную, так и физическую коррекцию, прежде чем расстройство исчезнет. Задавая вопросы телу, я могу определить, что было первым - эмоциональная или физическая травма, - но самое главное, чтобы причина была устранена, а симптомы не возвращались.

Другой пример такого рода эмоционально-физических связей включает в себя энергетическое тело. Я часто лечу женщин, у которых есть проблемы, связанные с менструальным циклом: обильные или легкие выделения, спазмы, нерегулярный цикл или кисты в матке. Многие женщины также жалуются на боли в пояснице, а также раздражение или слабость с левой стороны в шее или плече, которые часто ошибочно принимают за синдром запястного канала, бурсит или тендинит. Настоящая причина может быть связана с репродуктивной / эндокринной системой, которая неврологически связана с большой левой грудной мышцей, главным стабилизатором левого плеча. Дисбаланс женского / мужского или репродуктивных цепей может привести к боли или ограничению в движении левой руки, шеи или плеча, поэтому, когда у кого-то есть эти симптомы, я всегда исследую репродуктивную систему.

Что я обычно нахожу основной причиной менструальных симптомов, так это подсознательное неприятие женщиной своей женской энергии или сущности. На это может повлиять как психически эмоциональное состояние женщины, так и наличие в ее истории травматического сексуально опыта. Один из источников неприятия, который я обычно обнаруживаю, возникает в пренатальной фазе, когда эмбрион женского пола или новорожденная чувствует, что один из ее родителей надеется на ребенка мужского пола.

Эти ощущения «неприятия» или «нелюбви» сохраняются на протяжении всей жизни в памяти матки и яичниках уже взрослой женщины, а также в предстательной железе и яичках у мужчин, родители которых изначально хотели девочку.

Недавно я лечил 35-летнюю женщину, которая, когда ее попросили сделать заявление «женщины желанны», показала с помощью мышечного тестирования, что она не верит в это на глубинном уровне - хотя сознательно она думала, что она верит. Дальнейшее тестирование этого состояния привело к первому «событию» в утробе матери, когда она почувствовала, что ее не приняли безусловно. Это не означало, что ее родители надеялись на мальчика все время, пока она была в утробе матери, и не означает, что родители не принимали и не любили ее с того дня, как она родилась. Факт остается фактом, ее неврология сожгла «крошечный предохранитель» в тот момент, когда ее мама или папа, или оба, на короткое время задумались: «Было бы здорово, если бы у нас был мальчик». Для нервной системы некоторых людей это утверждение

может стать «эмоциональной реальностью» (т. е. Они сжигают «предохранитель»), в то время как в других случаях человек отпускает ситуацию. Каждый человек реагирует по-разному и имеет разную чувствительность, однако слабая цепь указывает на то, что это эмоциональная реальность для этого тела. Я не предлагаю родителям никогда не думать о ребенке негативно, и я не предлагаю, чтобы мы стали параноиками или виноватыми в том, что мы чувствуем и думаем.

Я говорю, что мы должны очистить энергию и исправить ситуацию. Мы делаем это, заявляя о своем намерении, как при чтении молитвы в предыдущей главе. Поговорите со своим младенцем, когда он или она находится в утробе матери или только что родился, и расскажите ему о своей полной любви. Некоторым это может показаться невероятным, но я убежден, что мы общаемся на гораздо более высоком уровне, чем мы себе представляем.

Дочь, которая несет это негативное послание, может сознательно думать, что она счастлива быть женщиной, но подсознательно у нее могут быть некоторые сомнения. Если ее физическое тело не на 100 процентов соответствует ее эмоциональному телу, то каждый раз, когда она пытается выразить свое женское «я», например, во время менструации, возникает подсознательное сопротивление. Такое несоответствие может мешать работе различных органов - в данном случае матки, которая со временем может проявлять признаки дисгармонии, например, болезненные менструации. Это, как если бы

матка говорит: «Обратите внимание. Я ранена. Я показываю вам что-то не гармоничное в вас». Та же общая идея применима к мужскому состоянию. Когда я вижу какую-либо дисфункцию в «мужественности» - проблему с предстательной железой или либидо - я исследую возможность глубокого дисбаланса, относящегося к мужской сущности.

У всех людей есть центр, энергетически расположенный над тазовой областью. Он хранит как нашу мужскую, так и женскую силу, которую в той или иной степени содержит каждый из нас. Если присутствует дисбаланс между двумя аспектами, энергия, бегущая вверх и вниз через ядро человека, будет искажена или «смещена от центра». Другой способ думать об этом заключается в том, что человек не может полностью стоять на своих ногах. Может присутствовать дисбаланс крестца и поясницы, которые традиционными методами лечения трудно исправить. В этом случае я бы не только исправил эмоциональную причину, но также бы очистил энергетическое поле над женско-мужским центром и выполнил легкую коррекцию крестца или поясничного отдела позвоночника. Это прекрасный пример того, как физическое, эмоциональное, духовное или энергетическое исцеление происходит одновременно.

Я также могу посоветовать таким пациентам читать книги или получать эмоциональные консультации, особенно по поводу уважения женско-мужских аспектов их бытия, в зависимости от того, чего не хватает. Пациенту все еще может понадобиться хиропрактик, чтобы помочь стабилизировать тазовую область, или некоторая мышечная

терапия, чтобы расслабить мышцы, которые подсознательно ограничивали движение в этой области в течение многих лет.

Подобное несоответствие разума и тела также очевидно у людей с тяжелыми пищевыми расстройствами. Когда молодые женщины с анорексией смотрят в зеркало, они не видят свое тело таким, какое оно есть на самом деле. Они могут смотреть на костлявое, опасно тонкое отражение, но они видят ужасно толстого человека с лишним весом.

Мне никогда не нужно спрашивать этих женщин, любят ли они себя - достаточно просто поставить их перед зеркалом, чтобы вызвать значительное падение их энергии, что можно проверить по слабой реакции мышц. Хотя они, возможно, прошли обширную психотерапию и сознательно чувствуют, что могут любить и принимать себя, их тела рассказывают другую историю. Это несоответствие между разумом и телом делало их выздоровление трудным и неблагодарным в прошлом, но теперь ситуация меняется с такими методами, как Н.О.Т. и Н.Э.Т. Интересно отметить, что может показаться что эта проблема ограничивается анорексией, так как это заболевание относится к самооценке, но мои наблюдения показали, что это встречается гораздо чаще. По правде говоря, большинство из нас будет демонстрировать слабую реакцию мышц, когда смотрят в зеркало, и это потому, что основная проблема, стоящая за многими заболеваниями, — это недостаток любви к себе.

Каждый человек для меня как новая книга - уникальный и увлекательный из-за его или ее жизненного опыта. Однако время от

времени возникают общие темы, которые, кажется, ведут нас к более глубокому пониманию. Они дают мне представление об удивительной связи между телом, разумом и духом. Люди сложны, но просты, как и все великие машины.

ГЛАВА 8

ГЛОБАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ЗДОРОВЬЯ



«Новая идея сначала осуждается как нелепая, а затем отвергается как тривиальная, пока, наконец, не становится тем, что всем известно».

Уильям Джеймс

Цель этой книги - презентовать модель здоровья и благополучия, эффективную для каждого человека и области медицины. Это звучит как сложная задача, но я думаю, что это вполне возможно, если практикующий врач базирует свои методы лечения на истинных основах здоровья.

Во время недавнего исследования в отделе «здоровье и благополучие» крупного книжного магазина, я был рад увидеть, сколько книг было написано о роли, которую эмоциональное благополучие играет в жизни каждого человека. Есть книги о том, как изменить то, как человек ест, думает, спит, молится и воспринимает жизнь. Есть книги по упражнениям, йоге, цигун, тайцзи, растяжке и легкой атлетике. Не менее важны книги о чакрах, духовном теле, душе, прошлых жизнях и высших метафизических или духовных учениях.

Все эти книги помогают людям помочь самим себе, но мне интересно, как человек может эффективно заниматься спортом или достигать оптимальной производительности, если его нервная система дезорганизована и не дает ему равновесия? Как человек может изменить свой рацион, чтобы достичь желаемого состояния здоровья, когда нервная система, контролирующая его пищеварительную функцию, находится в расстройстве? Как можно успешно выполнять аффирмации

и двигаться вперед эмоционально и духовно, если его нервная система все еще заблокирована прошлыми событиями, которые препятствуют течению жизни? Точно так же, как можно эффективно устранить дисбаланс ауры и ее чакр, если физическое тело застряло в нейронной дезорганизации?

Физическая реорганизация нервной системы человека - важная переменная, которую необходимо серьезно рассмотреть, прежде чем можно будет делать какие-либо действительно последовательные и достоверные исследовательские утверждения.

Все методы и теории, представленные в этой книге, на каком-то уровне связаны друг с другом. Я надеюсь, однажды увидеть систему здравоохранения, основанную на модели, которая объединяет эти различные системы логическим и систематическим образом, руководствуясь мудростью тела.

Например, если пациент сломал ногу, первое, что нужно сделать, - это устранить смещение и наложить гипс на ногу. Но важно работать в обратном направлении в нашем мышлении, если мы хотим лечить человека как единое целое. В нервной системе есть несколько «предохранительных переключателей», которые предупреждают мозг, когда кожа, мышцы и, наконец, кость находятся под угрозой разрыва или перелома. Если растянуть мышцу за пределы ее нормального диапазона, мозг немедленно отключает поддержку нервной системы, чтобы предотвратить серьезное повреждение этой мышцы.

Если вы когда-нибудь поднимали что-то слишком тяжелое, вы понимаете, о чем я. Что-то внутри вас заставляет вас перестать поднимать предмет или даже говорит вам бросить его.

Эти цепи почти всегда будут «неисправны» после того, как сломается кость, потому что для того, чтобы разрыв произошел, травмирующая сила должна быть настолько сильной и быстрой, что перегорели все предохранительные выключатели за считанные миллисекунды.

Принимая это во внимание, следующим логическим шагом для обеспечения быстрого и эффективного восстановления, после устранения смещения и наложения гипса на сломанную кость, будет выполнение Н.О.Т. процедуры. Это возобновляет и возвращает функцию примитивным рефлексам, которые удерживают голову, плечи, таз, бедра, колени и лодыжки относительно уровня земли. Следующим шагом будет реабилитация мягких тканей и массаж для размягчения рубцовой ткани. Может потребоваться несколько корректировок посредством хиропрактических манипуляций, чтобы выровнять структуру и мобилизовать суставы, после чего следует прописать инструкции к упражнениям, которые нужно выполнять дома, для укрепления мышц. Такие упражнения могут даже улучшить предыдущий мышечный тонус, и, поскольку именно из-за плохого тонуса человек в первую очередь сломал эту кость, это есть важная часть реабилитации.

Если рефлексy нервноy системы не корректируются после серьезного падения или травмы, то типичен следующий сценарий: во-первых, тело должно компенсировать любой дисбаланс или перекоc. Обычно это означает, что таз, колено, лодыжка и ступня с одной стороны тела начинают подвергаться чрезмерным нагрузкам. Во-вторых, восстановление тканей затруднено, потому что организм спешит восстановить равновесие.

Ткань более низкого качества (то есть рубцовая ткань) образуется, потому что организм реагирует таким образом в экстренной ситуации. (Если бы тело было немедленно сбалансировано и, следовательно, не подвергалось чрезмерному стрессу, оно бы заживало постепенно и правильно.) Чрезмерные образования рубцовой ткани могут вызвать проблемы в будущем. Будучи неэластичной тканью, она может ограничивать диапазон движений, гибкость и вызывать скованность, боль и, возможно, привести к дальнейшим несчастным случаям и состояниям износа тканей.

Проблема избыточных слоев рубцовой ткани иногда может быть решена позже, но для этого требуется множество сеансов, иногда болезненных, терапии мягких тканей, терапии триггерных точек и трудоемкой практической работы по размягчению тканей. Всего этого можно избежать, проведя работу по сбалансированию сразу после травмы с последующей эффективной реабилитацией, чтобы гарантировать минимальное количество рубцовой ткани и образование первичной эластичной ткани.

Я лечил много пациентов, которые прошли через этот сценарий. Они получили травму или сломали кость, которая зажила, но в течение короткого периода времени начали возникать другие проблемы. Они прошли бесчисленные сеансы физиотерапии, которые так и не восстановили полностью диапазон движений, потому что их таз и поясница все еще были смещены. Они лечились у хиропрактиков, массажистов и многих других практикующих врачей традиционного и альтернативного направлений, но все безрезультатно. Независимо от того, сколько корректировок было выполнено, как только они встали со

стола терапевта, таз начал выходить из равновесия. Возможно, они не почувствовали, что симптомы вернулись сразу, но достаточно быстро они почувствовали, что их таз снова не на месте». Почему? Потому что рефлекс нервной системы все еще были дезорганизованы и отключены, заставляя тело реагировать именно так! Этим пациентам обычно дают бесконечные дозы обезболивающих или противовоспалительных средств, которые просто маскируют проблему. Что еще хуже, таблетки значительно раздражают пищеварительную систему и вызывают другие проблемы в организме. Со временем их состояние не становится значительно лучше, и они обнаруживают что после того как их нога зажила, они больше не используют ту же ногу и тело в полном объеме. В итоге это может повлиять на их способность работать, и им, возможно, придется сменить работу, что создает стресс для всей семьи и может привести к тому, что пациент почувствует себя подавленным и эмоционально истощенным. Итак, мы возвращаемся к врачу за антидепрессантами, и история продолжается.

Очевидно, что описанный выше сценарий встречается не во всех случаях перелома ноги, но я лечил большое количество людей по всему миру, чтобы понять, что это происходит очень часто. Чтобы такой сценарий начал действовать в жизни человека, не обязательно должна быть сломана кость или существовать структурная проблема. Если у пациента дислексия, гормональный дисбаланс или даже проблемы с пищеварением, такие события могут начать влиять на чью-то жизнь на всех уровнях. Сначала вмешиваясь в их способность функционировать, затем в их семье, на работе их самооценку и, в конечном итоге, их психическое состояние. Мы все платим за это.

Это существенно влияет не только на жизнь человека, но и на окружающих. Это причиняет ненужные страдания.

Это обходиться системе невероятных денег, потому что мы приняли многие болезни как «хронические» и непоправимые, когда их можно вылечить. Как только заболевание становится хроническим, кажется, что внезапно возникает необходимость в дополнительных методах лечения.

Я бросаю вызов такому образу мышления, потому что с помощью методов, описанных в этой книге, я наблюдал за изменением так называемых хронических состояний за минуты или часы. Медицинские работники либо ленивы, либо невежественны, если заявляют, что их методы лечения - единственное решение проблемы. Хуже того, когда они заявляют, что если они не могут это исправить, то и ничто не может, а затем говорят своим пациентам, чтобы они научились жить с этим. Это не только высокомерное, но и очень пораженческое отношение. Я предпочитаю говорить пациентам, что с каждым днем мы накапливаем все больше и больше знаний и идей, и когда медицинские работники и практикующие врачи работают вместе, мы можем решить многие проблемы, от которых страдает наше общество.

Мы должны продолжать задавать вопросы, чтобы мы могли разгадать тайны тела и его отношения со вселенной, в которой мы живем. Мы должны перестать игнорировать ответы, которые находятся в самом человеческом теле, а также средства для решения этих проблем.

Следует отдать должное пионерам хиропрактики и прикладной кинезиологии, которые проявили мудрость и смирение, позволив своему телу стать главным доктором. Они использовали свои знания о нервной системе и ее связи с физиологией, чтобы раскрыть мощные и глубокие методы, описанные в этой книге.

Сила, сотворившая тело, — это сила, которая исцеляет тело - мы должны слушать ее и доверять ее безграничному разуму, который направляет нас. Я обращаюсь ко всем медработникам, агентствам, правительствам, страховым компаниям, всем оздоровительным центрам и больницам с призывом открыть свои умы и средства на исследования и изучения этих инновационных и эффективных методов.

Работа, описанная в этой книге, требует не более одного-четырех сеансов лечения, и после внесения коррекций они будут продолжительными, т. е. неврологическая целостность сохранится, если не будет новой травмы. Этот метод мощный, повторяемый и воспроизводимый для всех, а его рентабельность превосходит все, что я когда-либо изучал или прочел. Это примитивные, врожденные схемы и рефлексy, которые существуют у всех людей и животных.

Эмоциональное состояние, духовное благополучие, диета, упражнения и т. д. всегда будут переменными в различных подходах к здоровью, но 10-летний клинический опыт лечения более 8000 человек во всем мире показал мне эффективность этой программы.

Этой работе нужно дать шанс проявить себя и показать свою эффективность. Нынешняя система вышла из-под контроля и должна быть изменена. Я могу читать лекции и выполнять исследовательские проекты, а также консультироваться с правительствами, группами и агентствами, чтобы мы могли реструктурировать нашу сегодняшнюю систему здравоохранения. Будущее - за нами.

NAMASTE.

Для получения дополнительной информации и контактов:

www.drsheeltangri.com

**СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ, БИБЛИОГРАФИЯ и
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЧТЕНИЯ**



Leach, Robert A. The Chiropractic Theories 2nd ed. Baltimore, MD.: Williams and Wilkins. 1986.

Kapit, Wynn and Robert I. Macey and Esmail Meisami. The Physiology Coloring Book. New York N. Y.: Harper and Row, 1987.

Kapit, Wynn and Lawrence M. Elson. The Anatomy Coloring Book. New York, N.Y.: Harper and Row, 1977.

Walther, David S. Applied Kinesiology: Synopsis. Pueblo Colorado: Systems D.C., 1988.

Thie, John F. Touch for Health. Pasadena, California: T. H. Enterprises, 1987.

Promislow, Sharon. Making the Brain/Body Connection, 2nd ed. West Vancouver. B.C. Kinetic Publishing Corporation, 1998.

Upledger, J. E., and Uredevoogd, J. D., Craniosacral Therapy. Seattle, WA: Eastland Press, 1983.

Pansky, Ben. Review of Gross Anatomy, 5th ed. New York, N.Y.: Macmillan Publishing Company, 1984.

Bogduk, Nikolai and Twomey, Lance T. Clinical Anatomy of the Lumbar Spine. New York, N. Y.: Churchill Livingstone, 1987.

Pert, Candace B. Molecules of Emotion.. New York, N. Y.: Scribner, 1997.

Diamond, Harvey and Marilyn. Fit for Life. New York, N. Y.: Warner Books, 1985.

Matsen, John. Eating Alive: Prevention Through Good Digestion. North Vancouver, B.C.: Crompton Books, Ltd., 1987.

Bibliography

Guyton, Arthur C. Textbook of Medical Physiology. Philadelphia, PA.: W. B. Saunders Company, 1986.

Chopra, Deepak. Quantum Healing: Exploring the Frontiers of Mind/Body Medicine. New York, N. Y.: Bantam Books, 1989.

Brennan, Barbara Ann. Light Emerging: The Journey of Personal Healing. New York , N. Y.: Bantam Books, 1993.

Brennan, Barbara Ann. Hands of Light: A guide to Healing Through the Human Energy Field. New York, N. Y.: Bantam Books, 1987.

Hay, Louise L. You Can Heal Your Life. Santa Monica, CA.: Hay House, 1982.

Hay, Louise L. Heal Your Body. Carson, CA.: Hay House, 1988.

Govan, A.D.T, Macfarlane, P.S., and Callander, R. Pathology Illustrated, 2nd edition. United Kingdom: Churchill Livingstone, 1986.

Ferreri, Carl A. N.O.T. Technique Manual of Basic Philosophy and Concepts.

Beinfeld, Harriet and Korngold, Efrem. Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine. New York: Ballantine Books, 1991.

Callahan, R. and Callahan, J. Thought Field Therapy and Training: treatment and theory. Thought Field Training Centre, Indian Wells. CA. 92210. 1996
Craig. G. and Fowlie, A. Emotional Freedom Techniques. Cary Craig, P.O. Box 398, The Sea Ranch, CA. 95497. 1995.

Gallo, Fred. Energy Psychology. CRC Press, Boca Raton, FL. 1998.

Burrows, Stanley. The Master Cleanser. Reno, NV:
Burroughs Books, 1976.

Chopra, Deepak. The Seven Spiritual Laws of Success. Amber-Allen Publishing, (some date missing here, need city and state) 1994.

Myss, Caroline. Anatomy of the Spirit.. New York, N.Y.: Crown Publishers. Inc., 1996.

Newton, Michael. Journey of Souls. 5th ed.. St. Paul, MN.: Llewellyn Publications, 1994.

Tolle, Eckhart. The Power of Now. Vancouver, B.C.: Namaste Publishing, 1997.

Peterson, Kristopher B., Two cases of spinal manipulation performed while the patient contemplated an associated stress event: the effect of the manipulation/contemplation on serum cholesterol levels in hypercholesterolemic subjects. Chiropractic Technique, 1995; 7(2); 55-59.

Peterson, Kristopher, B. , A Preliminary Inquiry into Manual Muscle Testing Response in Phobic and Control Subjects Exposed to Threatening Stimuli, JMPT, 1996; 19(5): 310-316.

D' Adamo, Peter J. Eat Right For Your Type. New York, N.Y.: G.P. Putnams Sons,19



ISBN 155212437-1



9 781552 124376

