Серия
«Триада здоровья»

А. В. ИВАНЧЕВ

ГОЛОВА: СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Ростов-на-Дону
«ФЕНИКС»
2014

http://rostrumbooks.ru/

УДК 615.89
ББК 53.59
КТК 33
И59

Иванчев А. В.

И59 Голова: секреты здоровья / А. В. Иванчев. — Ростов н/Д : Феникс, 2014. — 158, [1] с. — (Триада здоровья).

ISBN 978-5-222-22442-7

Практикующий психолог, специалист по целостному оздоровлению организма Алексей Иванчев разработал уникальную триединую систему: здоровая спина, здоровый живот и здоровая голова. Данная учебно-оздоровительная методика получила название «Триада здоровья». В ее основу положены знания из традиционных, восточных и славянских целительских практик.

Наш организм — единая система: позвоночник — центральный столп и каркас, живот – кладезь жизненных сил, голова - «командный пункт» здоровья.

Мы публикуем данную серию книг для тех, кто желает избавиться от болезней и оздоровить организм за счет грамотного синтеза древних знаний и открытий современной медицины. Читатели, которых разочаровывали результаты классического лечения, найдут в книге бесценные советы о том, как достичь отличного самочувствия без применения дорогих лекарств и препаратов.

Неважно, сколько вам лет. Эта книга поможет вам быть здоровым!

ISBN 978-5-222-22442-7

УДК 615.89
ББК 53.59

© Иванчев А. В., 2014
© Оформление: ООО «Феникс», 2014

http://rostrumbooks.ru/

ОТЗЫВ ВРАЧА

Разработки, представленные в серии книг **«Триада здоровья»,** — это уникальная информация и оригинальная авторская трактовка более 30 традиционных народных и современных методик естественного оздоровления организма человека. Являясь сплавом древних восточных оздоровительных систем и достижений современной психологии и медицины, они проверены временем и не имеют практических противопоказаний, поэтому могут широко применяться для профилактики и лечения различных заболеваний.

Каждый человек может улучшить гибкость суставов и позвоночника, исправить осанку, очистить организм от шлаков и избавиться от лишних килограммов, улучшить слух и зрение, распрощаться с хроническими болезнями, вернуть ощущение молодости.

Как врач-невропатолог с более чем 40-летним стажем работы, считаю особо полезным применение этой оздоровительной системы при заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата, для предотвращения старения суставов и позвоночника.

Я на собственном опыте убедился в этом. Пройдя курс очищения организма, выполняя эти рекомендации и упражнения, в свои 76 лет, будучи давно на пенсии, я вновь приступил к научной и преподавательской деятельности. Надеюсь, что это поможет мне продлить активное творческое долголетие.

Дорогие читатели, искренне желаю вам всем самого дорогого, что есть у человека, — крепкого здоровья!

Владимир Михайлович Поляков,
доктор медицинских наук,
заслуженный врач России,
профессор Санкт-Петербургской Академии
медико-социальной реабилитации.

http://rostrumbooks.ru/

СУЩНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ»

За более чем 20 лет целительской практики мной была разработана комплексная оздоровительная система, основанная на многовековых традициях восточной и русской народной медицины. Я назвал ее «**Триада здоровья**». Это название означает 3 главные вещи:

ЗДОРОВАЯ СПИНА,
ЗДОРОВЫЙ ЖИВОТ
и
ЗДОРОВАЯ ГОЛОВА.

Здоровая голова: позитивный настрой на выздоровление, сила духа, решимость выздороветь. Это в психологическом плане. А в физическом смысле — укрепление нервов и очищение сосудов головы, нормализация работы гипофиза и гипоталамуса — главных «дирижеров» работы всей эндокринной системы.

Негативные эмоции: тревога, сомнения, беспокойство, страх, отчаяние, безнадежность — все это убивает быстрее самой болезни. Человек, не верящий в собственное исцеление, превращается в союзника своей болезни. А тот, кто верит в исцеление, имеет значительно больше шансов выжить. Любовь к жизни, вера в лучшее будущее усиливают внутреннюю энергетику, дают силы преодолеть любые трудности.

http://rostrumbooks.ru/

В этой книге я предлагаю вам специальные тесты для диагностики физического и психического самочувствия, методы снятия головной боли и повышенного давления, специальный точечный массаж для регуляции тонуса сосудов головы, даосские методики регуляции деятельности нервной и эндокринной системы, физические и дыхательные упражнения для шеи и головы.

Здоровая спина: коррекция позвоночника. Позвоночник — это опора тела, главный столб здоровья. К нему, как к основе, каркасу, «подвешены» все внутренние органы: сердце, легкие, печень, почки и т.д. Он связан нервами с каждым органом и системой, и если с ним что-то не в порядке, это немедленно отражается на состоянии всего организма. Приводя позвоночник в порядок, мы не только улучшаем осанку, но и избавляемся от многих болезней.

И не надо вздыхать, что в наше время так трудно найти хорошего массажиста или мануального терапевта, умеющего «ремонтировать» позвоночник. Такие специалисты есть, но очень многое вы можете сделать сами. Следуя моим советам и рекомендациям, выполняя несложные, но весьма эффективные упражнения, вы сделаете свой позвоночник более крепким и гибким. Все позвонки встанут на свое законное место, освободят нервы, управляющие работой внутренних органов. Вы вновь почувствуете себя здоровыми и полными жизненных сил.

Здоровый живот: очищение организма и активизация работы внутренних органов. Здоровье всего организма напрямую связано с работой желудочно-кишечного тракта. Еще великий древнегреческий врач Гиппократ говорил: *«Все болезни гнездятся в кишечнике»*. И восточные целители всегда уделяли огромное внимание животу. В Японии его называют «хара», а в Китае — «даньтянь», что означает «океан жизненной силы».

Такие распространенные проблемы, как запоры, повышенное артериальное давление, бессонница и боли в суставах, вызваны чаще всего зашлакованностью организма. После правильного очищения они бесследно исчезают. Нередко даже отпадает надобность в специальном лечении.

Но если кишечник сильно «запущен», то при помощи одного только очищения привести его в порядок трудно. Тут нужен

http://rostrumbooks.ru/

метод посильнее — специальный массаж живота. Суть этого массажа состоит в мягком продавливании различных участков живота. Это можно делать и руками, и лежа животом на резиновом мячике. Каждый способен проделать такую процедуру в домашних условиях. Это устранит застойные явления в кишечнике, поставит на место опущенные внутренние органы и активизирует их работу.

Плюс к этому — специальные упражнения для живота, наполняющие весь организм жизненной силой и создающие непробиваемый щит для различных болезней.

Необходимо отметить, что все эти части, этапы исцеления следуют не строго один за другим (сначала полечим больную голову, а потом возьмемся за позвоночник), а проводятся практически одновременно. Например, коррекция позвоночника проводится одновременно с релаксацией, снятием хронического напряжения. А нормализация давления, точечный массаж для сосудов головы и упражнения для шейного отдела позвоночника сочетаются с контрастным душем и обливанием головы холодной водой. Это усиливает эффект воздействия. В то время, когда вы дома самостоятельно занимаетесь очищением организма, самое время приступать к массажу живота и активизации работы внутренних органов.

В организме все взаимосвязано, поэтому неверно лечить что-то одно. Состояние позвоночника влияет на работу внутренних органов, состояние органов пищеварения влияет на общее самочувствие и настроение, а голова — она и есть голова. Голова, как говорится, всему голова. Мозг — главный командир, центральный штаб, диспетчерский пункт всего организма. От его работы зависит абсолютно все в нашем организме. Только комплексное воздействие на позвоночник, живот и голову приносит положительный и долговременный результат, избавляет от множества болезней. «Триада здоровья» рассматривает организм как самовосстанавливающуюся биологическую систему. Он все сделает сам — надо только найти и устранить причины, которые мешают выздороветь.

«Триада здоровья» дает возможность любому человеку, независимо от пола и возраста, улучшить свое здоровье. Эта оздоро-

http://rostrumbooks.ru/

вительная система отрабатывалась мной годами, рождалась в процессе исцеления людей. Методы оздоровления проверены десятками и сотнями моих пациентов, которым удалось избавиться от самых различных тяжелых заболеваний: от последствий инфаркта и инсульта до диабета и онкологии. Поэтому если вы читаете сейчас эту книгу, я очень рекомендую вам прочитать и другие книги из этой серии.

Я всегда прошу пациентов внимательно прислушиваться к моим рекомендациям, если, конечно, они действительно заинтересованы в выздоровлении. Если что-то упустишь или поленишься сделать, то сам создашь себе проблемы и затянешь процесс выздоровления.

Это можно сравнить с приготовлением пищи: когда вы варите борщ, все надо делать вовремя — сначала вы 1,5 часа варите мясо на косточке, потом кладете картошку, лук, морковку, капусту, свеклу и т.д. Если вы перепутаете последовательность закладки и положите мясо за 10 минут до окончания приготовления, то что у вас получится? И будете ли вы это блюдо есть? Такая же закономерность работает и в процессе оздоровления! Все делается вовремя и в правильной последовательности.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВА МОЕЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ?

Первое: простота освоения. Она подходит каждому, независимо от возраста, образования и состояния здоровья. Она доступна и тем, кто не может заниматься другими оздоровительными практиками, например, голоданием, фитнесом или йогой.

Второе: эффективность. Первые положительные результаты вы почувствуете сразу, в первые дни и часы занятий, а не через месяц или через год.

Третье: универсальность. Моя методика пробуждает собственные внутренние целительные силы организма. Активизируя работу всех органов и систем, вы включаете «внутреннюю аптеку», и ваш организм начинает лечить себя сам.

http://rostrumbooks.ru/

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ?

За последние 50 лет нагрузка на нашу психику так изменилась, что у нас уже не срабатывает программа генетической защиты, и теперь качество жизни человека зависит от устойчивости психики больше, чем от физической силы.

Темп жизни увеличивается, меняются требования, к которым необходимо приспосабливаться. Все это ежедневно порождает напряжение и стресс, который становится хроническим. И если человек не научился абстрагироваться от переживаний, «не брать в голову», если он «застревает» в своих страданиях — его психика может не вынести этого. И тогда — здравствуй, доктор-психотерапевт! И хорошо еще, если не психиатр.

В настоящее время в мире все большее влияние приобретает психосоматическая медицина. Основными ее принципами являются следующие:

«Любая болезнь связана с образом жизни и мышления человека».

«Многие болезни тела связаны с длительными нервно-психическими переживаниями». Такие болезни называют психосоматическими.

Психосоматозы проявляются как реакция личности на конфликты со значимыми людьми, от которых человек так или иначе зависит. Если он прячет свои чувства от себя и от окружающих, то эти конфликты будут вытесняться из его сознания. Они уходят в под-

http://rostrumbooks.ru/

сознание и через некоторое время «прорываются» в теле в наследственно слабых местах. Начинается «гражданская война» внутри собственного организма.

Есть такое интересное сравнение. Представьте себе озеро (или болото), в котором живут водные существа. Если они живут в мире друг с другом, то поверхность водоема будет чистой. Но если они поссорились и начали конфликтовать, то разве поверхность воды будет спокойной? А вода будет чистой? Конечно же, нет! Грязь, скопившаяся на дне, поднимется в виде мути.

В подсознании практически каждого человека постоянно — то затухая, то разгораясь — идет борьба между желаемым и действительным, между тем, что есть, и тем, что хочется. Между тем, что хочет тело (наиболее древняя часть нашего существа), и тем, что разрешает общество (мораль). И часто человек не может сделать выбора, переполняясь отрицательными эмоциями. Эти отрицательные эмоции живут где-то внутри нас и «мутят воду».

Внутренняя борьба требует большого расхода психической энергии, снижает иммунитет и ведет к болезням. Человек становится раздражительным, нервным, теряет сон и аппетит. Кто-то прибегает в этих случаях к алкоголю, чтобы «расслабиться», кто-то срывает зло на близких, а кто-то быстро заболевает психосоматическими болезнями.

Можно уверенно говорить, что практически все болезни являются результатом нерешенных конфликтов внутри нас или же в наших отношениях с окружающим миром. И когда человек их решает, жизнь меняется к лучшему.

Но это происходит только в случае перестройки системы мировоззрения человека. Тогда болезни перестают зарождаться как результат «гражданской войны» внутри психики. Настоящие изменения возможны только тогда, когда человек осознает невозможность жить так, как он жил до этого. Когда он сам начнет что-нибудь делать для выхода из тупика.

http://rostrumbooks.ru/

БОЛИТ ГОЛОВА — ЛЕЧИТЕ ШЕЮ!

Врачи выявили одну из самых частых причин головной боли, гипертонии, бессонницы, головокружения, астенического синдрома — это нарушение кровоснабжения сосудов головного мозга. А причиной тому является шейный остеохондроз и хроническое напряжение мышц шеи. При длительном напряжении глубокие мышцы шеи сдавливают позвоночную артерию. Это мешает богатой кислородом артериальной крови поступать в мозг. А мозг в состоянии кислородного голодания просто не может быть здоровым. Он не может правильно управлять работой всех органов и систем организма. Отсюда и многочисленные хронические болезни, и просто ухудшение общего самочувствия. Влияет это и на психологическое состояние. Неожиданные перемены настроения («нервы», попросту говоря) — это тоже частое следствие кислородного голодания мозга. То есть человек может страдать неврозом или депрессией из-за постоянного напряжения глубоких мышц шеи. Гиподинамия (низкая двигательная активность) лишь усугубляет ситуацию. А бегать трусцой, ходить в бассейн или тренажерный зал в болезненном и «разбитом» состоянии вам даже врачи не порекомендуют. Да и бег трусцой в такой ситуации вряд ли поможет. На первых порах человек бегает, преодолевая себя,

http://rostrumbooks.ru/

а это вызывает дополнительное напряжение. У меня были такие пациенты, которые говорили: *«И пить бросил, и питаюсь правильно, и бегать начал, а лучше так и не становится»*. В чем дело? А стоит лишь пощупать шею и плечи такого человека, как обнаружишь там не мышцы, а буквально «морские узлы», схваченные напряжением. И что интересно, постепенно человек так привыкает к этому напряжению, что перестает его замечать. Определенный эффект могут дать препараты-миорелаксанты, но у них есть побочный эффект — общее снижение мышечного тонуса. То есть человек становится еще более вялым, чем до приема этих лекарств. А если депрессия? А если астения? Куда уж дальше расслабляться-то? Поэтому, несмотря на огромный ассортимент лекарств в аптеках, эффективность лечения медикаментами крайне мала.

Да и не нужны таблетки в такой ситуации. Значительно эффективнее будет обратиться к такой методике, как кинезиология или кинезиотерапия. Дословно в переводе с греческого **кинезиология** — это **«наука о движении»**. Кинезиологи знают, что одна и та же мышца может иметь разную силу, становясь то сильной, то слабой без видимых причин. Вернее, причины есть, но искать их надо в психологической сфере. Из этого наблюдения выросла наука, которая базируется на целостном подходе к человеку и занимается поисками гармонии и единства тела и психики для полноценной здоровой жизни.

В практическом смысле кинезиотерапия — это коррекция энергетики (жизненных сил человека) через воздействие на его мышцы. Это похоже и на массаж, и на мануальную терапию (костоправство), но кинезиолог не вправляет позвонки, а работает с хронически напряженными мышцами, высвобождая «закапсулированную» в них силу. Это совершенно безопасно, не имеет противопоказаний и не может навредить человеку. Поэтому кинезиологи работают даже с грудными детьми, например, страдающими гипертонусом мышц.

http://rostrumbooks.ru/

СОДЕРЖАНИЕ

СУЩНОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ «ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ» 4
В чем преимущества моей оздоровительной системы? 7
Почему я решил написать эту книгу? 8
Кризис официальной медицины 11

МОЖНО ЛИ ВЫЗДОРОВЕТЬ БЕЗ ВРАЧЕЙ? 24
Ваше здоровье — в ваших руках! 25
Что такое настоящее здоровье? 27
Кто такой здоровый человек? 29

САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ И САМОЧУВСТВИЯ 30

ВСЕ БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ? 33
Какие у вас нервы? 35
Тест для самодиагностики невроза 37
Какие болезни считаются психосоматическими? 39
Как предупредить нервный срыв? 44
Как вы чувствуете себя в последнее время? 45

БОЛИТ ГОЛОВА — ЛЕЧИТЕ ШЕЮ! 48
Почему именно мышцы? 50
Как это работает? 51

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ — ОСНОВА ИСЦЕЛЕНИЯ! 53
Молитва оптинских старцев 54
А что же делать тем, кто не умеет молиться? 55
Как пользоваться таким инструментом лечения, как психологический настрой? 57
«Современный заговор» 58

КАК МЫ МОЖЕМ ВОСКРЕСИТЬ СЕБЯ САМИ? 61
Воля к жизни 63
Плацебо — обман или лекарство? 65
Мысли могут исцелять 67

http://rostrumbooks.ru/

ВКБ — внутренняя картина болезни 70
Мотивация выздоровления 73
Как быть с сомнениями? 77

ХОРОШИЙ СОН — ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ 79
Поможет ли таблетка? 80
Экология сна 83

ДАОССКИЙ МЕТОД ОЗДОРОВЛЕНИЯ ГОЛОВЫ 87
Утренний массаж головы и лица 88
Контрастный душ 91

ЦИ-ГУН: ДРЕВНЯЯ КИТАЙСКАЯ СИСТЕМА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ 93
Что говорит наука о ци-гун? 96
Что дают вам занятия, какие изменения происходят
в вашей жизни? 98
Какие требования предъявляются к вашей
физической форме? 99
Какое время является самым лучшим для занятий? 100
Где предпочтительно заниматься? 100
Ци-гун для головы 101

НЕМНОГО О ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЕ 104
Точечный массаж головы 105

КРАНИОСАКРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ:
РУКОТВОРНОЕ ИСЦЕЛЕНИЕ ГОЛОВЫ 109
Если череп «сбился с ритма» 111
Индукция «мертвой точки» 113

ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ 116
Реакция релаксации 119
Прогрессивная релаксация 120
Грудная клетка 121
Нижняя часть ног 122
Бедра и живот 122
Кисти рук 123
Плечи 123
Лицо 124

http://rostrumbooks.ru/

Заключительный этап ... 125
Пробуждение ... 125
Аутотренинг — универсальный инструмент саморегуляции ... 126
Позы для занятий аутотренингом ... 127
Первое практическое занятие ... 128
Обучение расслаблению ... 129
Подключаем дыхание ... 130
«Мои руки...» ... 131
Аутотренинг — это игра! ... 133
Последующие практические занятия ... 133
Формула покоя ... 134
Полный успокаивающий вариант ... 135
Тонизирующий вариант ... 136
Лечебный вариант аутогенной тренировки ... 137
Самовнушение для облегчения засыпания ... 138
Самовнушение при болях в сердце ... 139
Самовнушение при повышенном артериальном давлении ... 139
Самовнушение при дискомфорте в животе ... 140
Самовнушение при головной боли ... 140
Самогипноз ... 141
Чем самогипноз отличается от аутотренинга? ... 142
Что лучше изучать сначала — аутотренинг или самогипноз? ... 143
Слово и образ ... 143
Сущность самовнушения ... 144
Мозг и мышцы ... 146
Погружение в самогипноз ... 146
Где заниматься? ... 147
Начальный этап погружения: расслабление ... 147
Регулярность занятий самогипнозом ... 151
Самооценка здоровья и самочувствия ... 152
Живи по правилам — простым и правильным! ... 154

http://rostrumbooks.ru/

Популярное издание

12+

Иванчев Алексей Викторович

ГОЛОВА: СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Ответственный редактор *А. Фоминичев*
Технический редактор *Г. Логвинова*
Компьютерная верстка: *А. Патулова*

Сдано в набор 18.11.2013.
Подписано в печать 25.12.2013.
Формат 84 x 108 $^{1}/_{32}$. Бумага типографская.
Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.
Тел. (863) 261-89-59, тел./факс 261-89-50
Сайт издательства: www.phoenixrostov.ru

http://rostrumbooks.ru/