

Гипертонию можно излечить!

Автор: Администратор

12.03.2011 06:26 - Обновлено 12.03.2011 06:47



Интервью газете "Лечебные письма" автора книги «Гипертония.net», создателя методики избавления от гипертонии немедикаментозными средствами доктора Николая Григорьевича Месника

Интервью опубликовано в газете "Лечебные письма" № 3 (218) февраль 2011.

Мы продолжаем разговор о природных, естественных способах излечения гипертонической болезни (см. «ЛП» №1 за 2011 год). Что конкретно требуется от человека, страдающего этим заболеванием, чтобы взять свое выздоровление в собственные руки? Какими методами он должен овладеть? Как оказать себе первую помощь при высоком давлении? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач, автор книги «Гипертония.net», создатель методики избавления от гипертонии немедикаментозными средствами Н.Г. МЕСНИК.



- Николай Григорьевич, в нашей прошлой беседе вы обосновали утверждение, что лекарствами вылечить гипертоническую болезнь невозможно – нужны психофизические методы лечения. Давайте поговорим о них подробнее.

- Прежде всего, хочу еще раз подчеркнуть, что я вовсе не утверждаю, будто применяемые сегодня лекарственные препараты и, в меньшей степени, некоторые травы не обладают гипотензивным действием. Они действительно снижают артериальное давление. Однако вылечить гипертонию ни одно лекарство не может, доказательством тому – отсутствие излеченных. Больные просто «подсаживаются» на медицинские препараты до конца своей жизни, смиряясь с тяжелыми побочными последствиями их приема для своего здоровья.

А гипертония, по моему опыту и глубокому убеждению, излечима и должна излечиваться. Я предлагаю комплексное психофизическое воздействие на организм. Оно включает в себя дозированные физические нагрузки, мышечную релаксацию, психоэмоциональную разгрузку, использование мысленных представлений (визуализацию и медитацию). А что конкретно человек будет делать, зависит от его личных пристрастий, возраста, уровня подготовленности, стадии болезни и т.д.

– В тот раз вы уже рассказывали об использовании обычной лечебной физкультуры...

– Да. Напомню, что для большего эффекта упражнения ЛФК должны выполняться с «теплым», то есть медленным расслабляющим дыханием и подтягиванием живота на выдохе в сочетании с простейшей визуализацией. Мы говорили также, что в плане коррекции артериального давления наилучший результат дает физическая нагрузка на воздухе, имеющая циклический характер: ходьба, медленный бег, велосипед, плавание и т.д. В методике излечения гипертонии такие аэробные упражнения занимают первое место – конечно, при условии строжайшего самоконтроля пульса, артериального давления и общего самочувствия. На второе место я ставлю релаксацию, то есть расслабление, на третье – дыхательно-энергетические упражнения с визуализацией...

– Зачем гипертоникам релаксация и как расслабляться правильно?

– От умения расслабляться зависит не только артериальное давление, но и вообще функционирование нашего организма. Релаксация – это умение по частям расслабить свое тело. Делать это лучше всего лежа на полу, но можно и в постели. Мысленно пройдитесь по всем мышцам, от стоп до мышц лица, приказывая им расслабиться. Когда вы потеряете ощущение своего тела, как будто оно стало не вашим и вы «парите» в небесах, пребывайте в этом состоянии 10-15 минут. Затем не спеша встаньте и сделайте несколько дыхательных движений. После каждого выдоха сильно расслабьте руки, бросая их вниз, как неживые. Одновременно используйте умственное представление на снижение артериального давления: «Мое состояние улучшилось. АД значительно снизилось, снизилось, снизилось».

– Расскажите, пожалуйста, о визуализации.

– Это необходимый для нас механизм волевого создания в собственном уме нужных образов. Сознательно вызывая в голове те или другие желаемые картины реальности, вы постепенно их приобретаете. Визуализация имеет самое непосредственное отношение к любой болезни, а гипертонической в особенности, и плотно связана с самим процессом выздоровления. Врачи объясняют это мобилизацией защитных сил организма. Вы сознательно отгоняете плохие мысли о болезни и создаете в своем умственном представлении образ здорового организма. Вы видите себя сильными, грациозными, выносливыми, у вас нет никакого заболевания. Вы даже мысли не допускаете, что никогда не поправитесь и не станете соответствовать созданному вами образу. Это и есть визуализация – зрительная настройка на позитивный процесс. В общем, думая о своей болезни, человек должен постоянно видеть себя здоровым, а не больным, то есть быть настроенным не на болезнь, а на выздоровление.

– Значит, надо научиться «видеть» свои органы и сосуды здоровыми?

– Да, без всяких симптомов заболевания, иначе вся программа, направленная на выздоровление, может оказаться под угрозой. Но при этом нельзя забывать об элементарной разумности, то есть, например, при высоком артериальном давлении поднимать тяжести, воображая себя Гераклом.

– Что понимается под дыхательно-энергетическими упражнениями?

– Это означает, что при занятиях гимнастикой и любыми аэробными нагрузками нужно упражняться в поступлении в организм оздоровительной энергии (китайцы называют ее «ки»), ее распределении по организму и выведении из него. Поэтому когда вы идете или даже просто поднимаете вверх палку в гимнастическом зале, старайтесь «увидеть» вхождение энергии во время вдоха, распределении ее по организму, а затем, во время удлинённого выдоха, – выход ее вместе с остатками болезни.

Например, во время ходьбы мысленно отыщите внутренним зрением центр «ки» (он расположен на 3-5 см ниже пупка) и прочувствуйте его напряжением живота. Глаза раскрыты, вы смотрите вперед. Теперь постарайтесь «увидеть» энергию в виде золотисто-серебряного дождя, которая на вдохе входит в организм через голову, все тело и доходит до центра «ки». Затем она раскручивается по часовой стрелке и на выдохе через ноги уходит в Землю, унося с собой частички «самой болезни».

– А надо что-нибудь говорить?

– Да, во время вхождения энергии мысленно проговаривайте: «Живительная энергия поступает в мой организм непрерывно». А на выходе: «Она оздоравливает меня, унося с собой все болезни». Выполните это 6-8 раз, а затем продолжайте по несколько раз повторять установки, стараясь увидеть каждый орган здоровым. Например: «Работа моих органов улучшается. Они начинают работать в оптимальном режиме». «С каждым днем прочность сердца улучшается. Я чувствую огромный прилив сил». «Мои коронарные сосуды делаются гибкими, эластичными». «Моя кровь начинает обладать мощными защитными свойствами». «Желудочно-кишечный тракт, мочеполовая система, опорно-двигательный аппарат с каждой тренировкой работают все лучше».

Гипертонию можно излечить!

Автор: Администратор

12.03.2011 06:26 - Обновлено 12.03.2011 06:47

Перед окончанием тренировки остановитесь, сделайте 5-8 глубоких вдохов-выдохов (дышать надо только животом) и мысленно скажите: «Мое состояние улучшается, улучшается. Артериальное давление снижается, снижается».

К таким тренировкам очень полезно добавить медитацию.

– Как осуществляется медитация?

– Отчасти мы уже коснулись медитации. По сути, это концентрация в удобной позе с закрытыми или полузакрытыми глазами на каких-то образах, идеях или предметах. Это могут быть прекрасные, лучезарные картины природы, представления сказочного, воображаемого мира, абсолютного здоровья, энергетические центры нашего тела – чакры, проходящая через них энергия и т.д. Существуют различные методики, в том числе так называемая динамическая медитация, связанная с пропусканием энергии через все энергетические центры во время ходьбы, бега, езды на велосипеде. Конечно, здесь требуется безупречный самоконтроль за пульсом, артериальным давлением и общим состоянием.

Правильная медитация способствует релаксации, снижению артериального давления и стабилизации его на оптимальном уровне. Однако нужно, чтобы человек хорошо овладел техникой медитации, а для этого требуется большое терпение.

– Вы говорили о необходимости психоэмоциональной разгрузки при гипертонии. Как ее осуществлять?

– Одной физической релаксации при наших стрессах недостаточно. Вот несколько упражнений психоэмоциональной разгрузки. Их можно делать сидя, стоя, лежа или в позе кучера (сидя с опущенной головой и свисающими между колен руками).

Найдите мысленно свой центр энергии «ки» (3-5 см ниже пупка). При вдохе, как я уже говорил, направьте внутрь себя через голову и тело оздоровительную энергию из космоса (серебристый дождь или тонкий голубой поток – как вам больше нравится). Энергия накапливается в Центре, закручивается по часовой стрелке, затем проходит через ноги и промежность и, уже отработанная, уходит в землю на выдохе. На вдохе мысленно произносите: «Организм наполняется жизненной энергией», а на выдохе: «Организм восстанавливается, восстанавливается». Под конец мысленно войдите в Центр.

Это и все остальные упражнения выполняются по 7 раз и каждый раз со входом в Центр.

Полностью освоив первое упражнение, переходите ко второму, противоположному.

– Что это значит?

– При вдохе вы впитываете энергию из Земли, посылаете ее в Центр, где она закручивается, а на выдохе энергия проходит через все тело и выходит через голову уже отработанной. Мысленно на вдохе вы говорите: «Я впитываю энергию Земли», а на выдохе: «Исцеляюсь от болезней и слабостей».

При упражнениях 3 и 4 энергию на вдохе втягивают через пальцы левой ноги по левой стороне тела до темени, а оттуда с выдохом пропускают через правую сторону тела к

пальцам правой ноги. То же самое – в противоположную сторону. Выдох мысленно сопровождают словами: «Теплеют мои руки, теплеют ноги (представляйте их по очереди). Артериальное давление снижается, снижается». Со временем начинайте их чередовать.

Дальше делаете упражнения 5 и 6, когда вдох через ноздри идет вдоль спины до пяток, а выдох через стопы по передней стороне тела до темени, и наоборот – вдох от пальцев ног по передней поверхности тела до темени, а выдох – по спине к пяткам. На вдохе утверждаем: «Организм очищается, очищается, очищается», а на выдохе: «Мое тело оздоравливается, АД снижается, снижается, снижается».

– А как правильно дышать?

– Дыхание должно быть брюшное, чтобы при вдохе выпячивался живот. Вдыхать медленно, легко, через нос. А вот выдох делается только через рот, причем так, будто вы пытаетесь согреть окружающий воздух своим теплым дыханием. Когда выдох теплый, у вас будут по-настоящему теплыми руки и ноги.

– Посоветуйте, как снизить артериальное давление без лекарств?

– Такие способы есть. Во-первых, брюшное дыхание: его надо выполнить в положении лежа 10-12 раз. Во-вторых, релаксация и психоэмоциональная разгрузка, о которых мы уже говорили. Далее, уменьшить головную боль и даже снизить АД поможет самомассаж головы. Только делайте его деликатно, нежно поглаживая кожу и без ее смещения.

Поможет и массаж затылка и шеи. Сядьте лицом к столу, положите на него подушку, а на подушку – голову и максимально расслабьтесь. Ваш помощник, стоя рядом, нежно, но очень активно 5-7 минут поглаживает вашу затылочно-шейную область, отвлекая кровь от нее к спине, то ладонями, то подушечками всех пальцев.

Иногда помогает теплая ножная ванна на 5-7 минут или тепло-горячий душ на затылочно-шейную область. И, конечно, всем рекомендую медленную, но длительную прогулку на свежем воздухе, периодически совершая активные дыхательные движения, а иногда – «умственные представления» на снижение артериального давления.

Беседовал Александр Герц