

# Хозяин тела

Маргарита Резник



Маргарита Резник

**Хозяин тела**

«ЛитРес: Самиздат»

2017

**Резник М.**

Хозяин тела / М. Резник — «ЛитРес: Самиздат», 2017

Когда вы болеете, у вас появляется ощущение, что тело вам не принадлежит? Вам кажется, что врачи лучше вас знают ваше тело? Если вы ответили положительно, то не переживайте. Эта книга поможет вам узнать свое тело, перестать бояться за свое здоровье, и взять его под контроль. Приятного чтения.

## **Хозяин тела.**

### **Введение.**

В современном обществе лекарств больше, чем болезней.

Факт ли это для вас, дорогие читатели?

Ну согласитесь, что даже несмотря на то, что ученые отчаянно пытаются найти таблетку от рака, СПИДа или гепатита, химических препаратов все равно пруд пруди.

Куда ни глянь, везде реклама фармацевтических компаний. Медицинские представители так часто заходят в гости к врачам, что иногда последние забывают про клятву Гиппократата.

Я никого не пытаюсь осуждать, кидать в него камни или разжигать конфликт.

Взываю лишь к человечеству, далекому от медицины, начать прислушиваться к себе, к своему телу.

Скажите, бывало ли у вас такое, что руки сами тянутся помассировать область затылка, «щелкнуть» шеей, или «отсоединить голову от тела», чтобы не болела?

Удивительно, но человек очень часто чувствует, где истинная причина болезни, и пытается на нее воздействовать.

Если необходимо избавиться от головной боли, боли в шее, спине, то он хватается за место перехода головы в шею.

Казалось бы, странно, ведь надо браться за сосуды мозга, за таблетку, за тонометр.

Иногда закрадывается пьянящая мысль про гильотину, но мы же социальные люди, поэтому скорее принимаем пилюльку «Кеторола».

Но шутки шутками, а если ближе к проблеме, то в родах наша шея немного свернулась.

Да, да. Как раз в том самом месте, где ее хочется помять, и желательно, покрепче.

Можно ли ее вернуть на место?

Сейчас это реально. Главное не переборщить с воздействием. Чем мягче, тем лучше. Поэтому мануальные терапевты сразу отпадают, уж извините.

Существует метод вибропрессуры на мышцы шеи как раз в том самом месте желанной гильотины. Но сами вы туда не доберетесь, необходим специалист, найдите хорошего.

А если взять другой случай. Вот например, человек простыл.

Ему бы дома остаться, поиграть в Варкрафт, поваляться на диване с любимым кино, одним словом получить удовольствие.

Удовольствие поднимает наш иммунитет.

Иммунитет борется с вирусом.

Прекрасно, не правда ли? Просто и очевидно!

Но нет, играть нельзя, а то все поймут, что тебе в самую пору вернуться в школу или на работу. Необходимо делать больной вид и страдать, вытирая сопли в платочек.

И болезнь затягивается.

Я конечно же не хочу обвинить родных, которые упрекают вас за лежку на диване под кино.

Просто удовольствие надо искать в работе и учебе.

Хорошо. Теперь рассмотрим небольшую ссадину.

Первый позыв облизнуть место ранения возникает неспроста. Дабы избежать потери крови, нам хочется вернуть ее в организм.

Рефлекс? Возможно.

Но я смею выдвинуть теорию «знания как лечиться» у самого человека.

Именно он хозяин своего тела. И ему лучше известно, что в данной ситуации лучше всего подойдет.

Конечно, в противовес своих слов я скажу, что не каждый сможет это «знание» применить.

Масса предрассудков, страхов, авторитетных мнений врачей мешают нам прислушаться к себе. В результате мы занимаемся самолечением, не всегда оно верное, и нас еще больше ругают дети Асклепия.

Однажды со мной был случай, когда при кишечном отравлении, я ела чипсы.

Бог ты мой, что было бы если хоть один доктор об этом узнал.

А истина заключалась в том, что таблеток дома не было, меня выворачивало наизнанку и угроза обезвоживания надвигалась с каждым часом.

Из подручных средств была только вода и чипсы. В них соль. И немного питательных веществ.

К вечеру мне полегчало. Ну, это потому что я восстановила водно-солевой баланс в организме.

И был другой случай, когда я не послушалась себя. Под действием такого предрассудка как «выпить водочки для разогреву и прогреву», я приняла сто грамм во время озноба.

Итог: алкоголь вывел витамины, иммунитет упал, здравствуйте гайморит и другие осложнения.

В этой книге я постараюсь дать вам больше данных о вашем теле. Вы может и не станете компетентным владельцем этой рабочей лошадки. Но по-настоящему сможете назвать себя хозяином тела.

## **1 глава– Анатомия**

Как я уже говорила, я дам больше реальности для вас о вашем механизме для покорения мира.

### **Нервная система**

Главный орган в теле это мозг. Он делится на головной мозг (находится в голове), и спинной мозг (находится в спине).

От мозга в голове и в спине отходит множество отростков справа и слева. Отростки называются нервами.

Нервы заканчиваются в тканях тела, чтобы доставлять им электрический сигнал и получать новый от них в мозг. Так происходит общение всех частей тела с мозгом.

Не работает какой-то участок мозга, не работает соответствующая часть тела.

Кстати, головной мозг до сих пор не пересаживают, вопреки фантазиям Булгакова.

Зато особо одаренные пытаются электрошоком или лоботомией исправить характер человека, его психику. Все, что получится сделать таким способом, так это вызвать апатию и полное отсутствие той самой психики.

### **Опорно-двигательный аппарат.**

Скелет и мышцы. Скелет оказывает опору всем более мягким структурам тела, и мозгу в том числе. Мышцы обеспечивают движение, цепляясь за скелет в разных местах и двигая им при сокращении и расслаблении.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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