



Это третья статья из небольшой серии практических пособий, призванных удовлетворить запросы людей, интересующихся работой практикующего целителя и требующих простого и понятного изложения теософических терминов и определений, методов и приёмов. Здесь и в последующих статьях, простым языком, в сжатом и не претендующем на всеохватность виде, будут даны необходимые пояснения, примеры из практики, методики и простые упражнения, используемые мной, Варламовой Ниной Тимофеевной.

Проводя уже много лет консультации, сеансы и курсы лечения, я уже давно ощутила необходимость иметь всегда под руками методичку, в которой были бы изложены практические приёмы и советы о том, как надо содержать свою нервную систему (НС). Кто бы мог подумать раньше, что мне придётся самой написать её на основе собственной практики. Её необходимость ощущается почти всегда, когда приходится с пациентом проводить беседу, как не возбуждать нервную систему, подавлять свой гнев, не допустить расстройства и других негативных явлений. Немного о неврологии.

- НС состоит из головного, спинного мозга и нервов. Головной и спинной мозг образует центр НС. От головного мозга отходят 12 пар нервов черепно-мозговых. От спинного мозга отходит 31 пара спинномозговых нервов. Головной и спинной мозг состоит из огромного количества нейронов и клеток нейроглии. Все клетки вместе образуют массу мозга, которую разделяют на две части: серое вещество и белое вещество.

- НС непрерывно получает питательные вещества и кислород. Для этого к ней подходит множество кровеносных сосудов. Повреждение вещества головного и спинного мозга или нарушение снабжения кровью сопровождается патологическими изменениями функции различных органов человека. По нервам от рецепторов органов в центральную НС поступают чувствительные импульсы, обратно центральная НС посылает к органам двигательные импульсы.

- Изменения возбудимости НС при недостаточном поступлении кислорода уменьшаются, под воздействием лекарственных средств (стрихнин) увеличиваются, тогда даже на легкие раздражения система отвечает судорожными припадками.

- Вегетативная НС обеспечивает деятельность функций организма: питание, дыхание, выделение, размножение, циркуляцию жидкостей. Осуществляет трофическую иннервацию, которая определяет питание тканей и органов. Она имеет два отдела:

Симпатический отдел осуществляет: усиление окислительных процессов и дыхание, учащение сердечной деятельности и увеличение поступления кислорода к мышцам, повышенное употребление питательных веществ.

Парасимпатический отдел осуществляет сужение зрачка, торможение сердечной деятельности, опорожнение полостных органов, вследствие стимуляции сокращения их гладкой мускулатуры. Например, мочевого пузыря получает в основном парасимпатическую иннервацию. Потовые железы, селезенка, надпочечники получают только симпатическую иннервацию.

Я специально не вдаюсь здесь в подробности, есть ещё много других функций, которые не стремлюсь описать, важно было показать всю сложность механизмов жизнедеятельности организма человека и выделить основное. Когда нарушена НС, это не всегда значит, что человек нервный и может вести себя неадекватно, просто повреждена цепь, которую надо выявить и исправить. Так давайте не будем сами помогать сбою НС, хватит на нас и других проблем!

Ни когда не паникуйте! Все проблемы разрешимы!

А нам иногда так хочется показать, как мы расстроены, злы, показать не только видом, голосом, но и действиями. Мой совет: хочешь долго жить, береги свою НС, не доводи себя до взрыва эмоций. Моя бабушка Прасковья и её две дочери, мои тётки, прожили свыше ста лет. Основная причина их долголетия – это здоровая и спокойная НС. Они говорили, человека не переделаешь, воспринимай его таким, каков он есть. « Да хай с ним, пусть делает, как хочет», « на чужой роток не накинешь платок». Человек настолько многогранен, индивидуален и каждый со своим характером и он может поступать, как хочет, даже не совсем по правилам морали.

Вместо того чтобы переживать, накручивать себя, если бы, да кабы, надо просто успокоить себя: «утро вечера мудренее», « что я сейчас буду переживать, сорву НС, а значит заболит какой то орган или система». «Я не буду расстраиваться, это ведет к преждевременной старости, а у меня есть муж, любовник, дети, внуки. Я хочу быть здоровой и красивой».

Пожалуй, больше всего приходят женщин ко мне на прием по проблеме мужей – дебоширов и пьяниц, мучивших их всю жизнь, а теперь побои терпят от детей, и нет им покоя в старости. Совет женщинам: не торопитесь, посмотрите за кого выходите замуж, дайте ему выпить, выведите из себя, посмотрите, адекватен ли он. Сколько людей с шизофренией живут, управляют производством, людьми и знают об этом только близкие люди.

Уже к школе около 70% детей имеет нарушенную, угнетенную НС, то заторможенных, то с неадекватно – стремительной реакцией в поведении. Жалуются воспитатели детских садов, учителя, врачи и психологи, что за 10-15 лет дети стали нервозней. НС нарушается даже у маленьких детей. ЖЖЖ Ребенок часто остается без подпитки материнской энергии, когда нужно чаще брать на руки, прижимать к себе, укладывать

спать , прилегая рядом. Если мать может умерить свою нервозность, ровна и спокойна в отношениях, то и ребенок спокоен. Иногда ребенка мамы и бабушки трясут, что есть мочи, лишь бы он молчал или дают успокоительные, валерьянку. Им тоже родители давали мак, для успокоения. Что вы делаете, мамы, бабушки, держите детей под кайфом, лишь бы вам было спокойно. Маленькие дети падают на пол, бьют ногами, кричат, закатываются в плаче, в истерике. Они не могут себя удержать и не хотят, ведь такой эмоциональный взрыв предназначен нам. А вот девочка играет с куклой, что-то ей не нравится и она со злостью забрасывает ее в угол. Часто задают вопрос, что делать, когда ребенок в истерике, ждать пока выплачется, как советует профессор Спок или пожалеть сразу. Ждать когда ребенок накричится, что сказывается на НС, уж лучше пожалеть сразу, прижать к себе, успокоить, не дожидаясь его перевозбуждения, а только потом через 30 минут разобрать с ним сложившуюся ситуацию. Ребенок растет ровно, спокойно, без резких перепадов в настроении.

Сегодня век скоростей, выживает тот у кого не будет сбоя в нервной системе. Мы следим за своим здоровьем, а вот на нервную систему обращать внимания не хотим.

Не злитесь, не накручивайте себя, успокаивайте. Применяйте медитации, повышайте духовность, занимайтесь самообразованием: как быть здоровым, успешным, умным.

12 октября 2007г. Варламова Нина Тимофеевна

(5580)