



Информационно-консультационный центр
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Вараксин Г.С.

По материалам Исмукова Н. Н.

Здоровье без лекарств

Естественная стимуляция

защитных систем организма

ЕСЗС

Лечебное питание

Лечебная
хатха-йога

Разминочные
упражнения

Релаксация

Аутогенная
тренировка

Прощение

Дыхательная
гимнастика

Термогимнастика

Оздоровительный бег

Силовая
гимнастика

Воздействие
на биологически
активные точки

Аппликаторы

Массаж
и самомассаж



Естественная
Стимуляция
Защитных
Систем
организма

Николай Николаевич Исмуков – известный врач, исследователь, основатель целого направления в безлекарственной медицине, человек, вернувший бесценный дар здоровья многим отчаявшимся больным. Его имя уже знакомо читателям по книгам «Здоровье без лекарств», «Адаптированная йога для всех», «Что нужно знать о наркотиках и наркомании» «Безлекарственная система восстановления психики, здоровья и собственной наркотической системы организма», получившим признание среди сторонников естественного оздоровления.

В своих публикациях автор предлагает нетрадиционный, но проверенный практикой подход к лечению хронических заболеваний и проблемам избавления от наркотической зависимости. Эти лечебные методики основаны на включении собственной «антинаркотической» системы организма с помощью естественных безлекарственных методов.

Обращение к руководителям медицинских учреждений. Автор рассмотрит предложения по созданию лечебно-реабилитационных центров, работающих по авторской методике ЕСЗС в области лечения хронических заболеваний и реабилитации наркоманов.

Координаты: тел. в г. Чебоксары (8352) 41-05-82 (дом.), 49-75-74 (дом.).

Адрес электронной почты: ismukov@chuvsu.ru

С уважением, Исмуков Николай Николаевич

Современная официальная медицина хорошо научилась выводить больных из острых, грозящих жизни состояний, бороться с инфекционными заболеваниями и травмами. Однако, в последние полвека характер заболеваний изменился, на первое место вышли хронические заболевания, “болезни цивилизации”, связанные с неправильным образом жизни. Наблюдается всеобщая тенденция к понижению иммунитета, что создает благоприятные условия для развития опухолей и инфекционных заболеваний. Антибиотики становятся все менее эффективными, а инфекции все более агрессивными. **В таких условиях современная медицина все чаще становится симптоматической. Облегчая симптомы болезни и не устраняя ее причины, она способствует тому, что заболевания становятся хроническими.**

Все больше ощущается потребность в методах лечения, основанных не на борьбе с болезнью, а на восстановлении защитных систем организма.

Вероятно, восстановление защитных систем станет основным направлением медицины будущего. Этому направлению посвящена предлагаемая вашему вниманию система оздоровления доктора Исмукова Николая Николаевича, которая обеспечивает возможность восстановления защитных систем организма естественными методами без применения лекарств.

Занимаясь по этой методике самостоятельно, любой хронический больной может постепенно восстановить защитную систему своего организма и избавиться от болезней. Сотни больных с самыми различными заболеваниями уже прошли этот путь.

Хронические болезни не случайны, это закономерный ответ организма на образ жизни, и, чтобы излечиться от этих болезней, нужно изменить себя. Но мало только хотеть, надо еще и знать, как это сделать.

Каждый из нас хоть раз в жизни слышал о случаях "чудесного" исцеления, когда много лет болеющий, а иногда даже совсем безнадежный, оставленный медициной больной, вдруг "спонтанно" выздоравливал. Почему один и тот же организм, вначале полностью подавленный болезнью, через некоторое время вдруг перестраивается и находит в себе силы ее победить? Многие врачи, сталкиваясь с такими парадоксами в своей практике, пытались найти в них закономерность.

Опыт лечебной практики доктора Исмукова Н. Н. показывает, что при поддержании защитных сил на уровне реакции активации постепенно уменьшаются проявления всех имеющихся болезней, вплоть до полного излечения, причем болезни лечатся не по очереди, а все одновременно. Поэтому восстановление защитных систем организма – самый надежный и короткий путь в лечении хронических заболеваний.

Многолетняя работа в этом направлении показала, что наиболее эффективна естественная стимуляция, т. е. стимуляция, использующая естественные, заложенные в организм природой механизмы саморегуляции. Например, стимуляция, возникающая при растягивании мышц (лечебная хатха-йога) или при повышении содержания углекислого газа в крови (дыхательная гимнастика). При комплексном применении методов естественной стимуляции поддерживать состояние реакции активации удается почти всегда. Это дает возможность излечения самых разнообразных по характеру и степени тяжести заболеваний.

В системе Исмукова Н. Н. изложено подробное описание лечебных методик, последовательность их подключения. Предусмотрена возможность дозировки стимулирующих воздействий для разных по состоянию групп больных. Вообще в рекомендуемых методиках нет ничего сверхсложного, Простота системы позволяет успешнее ее осваивать и применять даже без отрыва от производства и домашних забот. Хотя, конечно, на период освоения, который может длиться 1-2 недели, лучше быть свободным – взять отпуск или больничный лист. Благодаря естественности стимулирующих факторов и возможности их четкого дозирования, все методики доступны даже для тяжелого постельного больного.

Уже давно врачами был замечен тот факт, что один и тот же повреждающий фактор, одна и та же болезнь у разных людей вызывает различные реакции защитных систем. Наиболее известная реакция – стресс, впервые описанная канадским ученым Г. Селье. В ходе этой реакции в ответ на воздействие сильного повреждающего фактора, когда сила повреждающего фактора превосходит возможности защитных систем, происходит подавление защитных систем. Сама по себе реакция стресс является для организма энергетически невыгодной. В этом состоянии коэффициент полезного действия защитных систем очень низок, большая часть энергетических и материальных ресурсов организма уходит на восстановление повреждаемого органа и поддержание жизненно важных функций организма, а не на целенаправленную борьбу с повреждающим фактором.

Это похоже на корабль с пробоиной в борту, команда которого вместо того, чтобы ее заделать, бесконечно выкачивает воду. Все это приводит к большим энергетическим потерям, на которые вынужден идти организм.

По этой причине реакция стресс выгодна организму только на первом этапе, когда защитные системы, впервые столкнувшись с незнакомым повреждающим фактором и не имеющие средств борьбы с ним, только-только начинают нащупывать специфическое оружие. И в примере с кораблем команда оказывается не такой уж бестолковой – часть команды просто вынуждена откачивать воду, чтобы корабль не утонул, пока другая часть команды ищет, чем заткнуть пробоину.

Таким образом получается, что стресс – это вынужденная хитрость организма. Он заключает мир с сильным повреждающим фактором на невыгодных для себя условиях, для того, чтобы выиграть время и провести мобилизацию защитных сил. Так, в случае первичного внедрения в организм патогенных микроорганизмов, антитела к ним начинают синтезироваться только через несколько дней.

Далее борьба организма и повреждающего фактора может идти по одному из трех вариантов:

- Первый вариант – из-за несовершенства защитных систем организм не может выработать средства для борьбы с повреждающим фактором или не может приспособиться к нему. Реакция стресс, а значит и болезнь, становятся хроническими, защитные силы и энергетический запас истощаются. Истощение, в сочетании с продолжающимся разрушительным действием повреждающего фактора, может привести к гибели организма.
- Вторым вариантом – за время стадии стресс организм вырабатывает средства против повреждающего фактора или включает уже имеющиеся и уничтожает его, например, в случае, если это патогенные микроорганизмы. Или просто уходит от него, если это внешний повреждающий фактор, например, охлаждение.
- Третий вариант, когда благодаря совершенству защитных систем, организм оперативно перенастраивается из состояния реакции стресс в более выгодную для себя реакцию и приспособливается к повреждающему фактору. Вернее сказать в данном случае уровень защитных систем повышается настолько, что повреждающий фактор перестает быть для данного организма повреждающим,

Таким образом, кроме реакции стресс существуют и другие виды реакций. Они возникают, когда сила повреждающего фактора не превышает возможностей защитных сил организма. Более того, существуют определенные состояния организма, при которых даже довольно сильный повреждающий фактор не вызывает стресс реакцию и легко преодолевается организмом.

Для организма максимально благоприятна реакция активации, при которой наступает стойкое повышение активности защитных систем. При этом, в отличие от реакции стресс, энергетические и материальные ресурсы организма не истощаются, а, наоборот, возрастают, т.к. энергия не уходит в "черную дыру", сделанную повреждающим фактором. Можно сказать, что стресс - это состояние, близкое к панике и хаосу, когда организм еще не видит, не знает причин вдруг возникших нарушений, а значит и не знает, что предпринять для их устранения. В таком положении единственно возможный выход – утихомирить панику, что организм и делает, понижая активность защитных систем. В реакции активации паники, расходуемой огромное количество энергии, нет, вся энергия целенаправленно тратится на борьбу с врагом.

Возможности организма в состоянии реакции стойкой активации настолько велики, что он может бороться даже с опухолями, которые, как известно, относятся к самым трудноизлечимым заболеваниям. В норме на действие повреждающего фактора организм должен ответить реакцией активации, а если сила повреждающего фактора первоначально превышает возможности защитных сил организма – то реакцией стресс, переходящей затем в реакцию активации.

Именно благодаря поддержанию реакции активации организм в течении всей жизни борется с возникновением опухолей и других заболеваний. Ведь факторы, провоцирующие начало хронической болезни, встречаются постоянно, например, те же микробные или вирусные инфекции. А измененные клетки, с которых может начаться развитие опухоли, время от времени появляются у каждого. Однако, иммунная защита вовремя обнаруживает и уничтожает их.

Поломки, а может быть, правильнее сказать, блокады в защитных системах, вызванные, в основном, образом жизни, приводят к тому, что на эти повреждающие факторы организм способен ответить только реакцией стресс без дальнейшего перехода в реакцию активации. В таких условиях болезнь всегда прогрессирует. Более того, хронические заболевания сами по себе поддерживают в организме состояние реакции стресс. Как удав гипнотизирует кролика, хроническое заболевание "гипнотизирует" защитную систему организма и поддерживает выгодную для себя реакцию. Создается порочный круг, самостоятельно выбраться из которого трудно. Медикаментозная терапия обычно не в состоянии устранить блокаду в защитных системах, и даже становится дополнительным фактором, вызывающим реакцию стресс.

Стресс – это реакция на сильный раздражитель, активация – на раздражитель меньшей силы. Хроническое заболевание оказывает постоянное сильное воздействие на организм, вызывает и поддерживает в нем реакцию стресс.

В результате исследований выяснилось, что если на фоне уже имеющегося сильного раздражителя систематически оказывать строго подобранное по дозе воздействие меньшей силы, то организм перестанет реагировать на сильный раздражитель, настроится на меньший раздражитель и постепенно перейдет в состояние активации, то есть кролик очнется от гипноза.

Причем, в качестве раздражителя меньшей силы, в дальнейшем будем называть его стимулятором, можно использовать самые различные виды воздействия, отвечающие двум основным требованиям:

- стимулятор не должен оказывать повреждающего действия на организм,
- он должен легко и точно дозироваться.

А сейчас рассмотрим ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ по системе Исмукова Николая Николаевича

1. Наиболее эффективно комплексное применение естественных методов стимуляции, использующих саморегулирующие механизмы, заложенные в организм природой.

Дело в том, что стрессовый фактор блокирует определенные элементы защитных систем, без которых организм не может перенастроиться в более выгодную для себя реакцию активации. А стимулирующий фактор меньшей силы снимает эти блокады. Поэтому при лечении хронических заболеваний важна не только точность дозировки стимулирующего фактора, но и его качество. Более широким спектром действия обладают методы стимуляции, использующие естественные саморегуляторные механизмы организма. При этом максимально эффективно – комплексное использование нескольких видов естественной стимуляции. Накладываясь друг на друга, они оказывают многоуровневую стимуляцию защитных систем и гармонизируют действие друг друга.

2. При использовании естественных методов стимуляции появляется возможность более точной дозировки.

Критерием адекватности нагрузки при применении естественных стимуляторов должны быть ощущения человека. Практика показывает, что если при выполнении стимулирующего воздействия человек испытывает приятное ощущение, то сила этого воздействия оптимальна для перенастройки в состояние наиболее благоприятной реакции – тренировки или активации. При использовании естественной стимуляции, ориентируясь на свои ощущения, больной как бы чувствует границы коридора адекватной восприимчивости в любой момент времени и может дозировать стимуляцию в его пределах.

3. Восстановление защитных систем невозможно без восстановления правильного образа жизни.

У большинства современных людей развитие хронического заболевания или опухоли протекает на фоне значительных изменений в защитных системах. Или, точнее сказать, значительные изменения в защитных системах создают благоприятную среду для развития хронических заболеваний и опухолей. **То есть, источник любого заболевания – внутренний. Можно сказать и так «все болезни от нервов», так как блокады в защитных системах формируются прежде всего в нервной системе.** Это означает, что еще до встречи с повреждающим фактором организм находится в состоянии непроявленной хронической реакции стресс.

Какие же факторы, действуя годами, вызывают образование блокад в защитных системах?

- неправильное питание,
- отсутствие гармоничной физической нагрузки, стимулирующей работу защитных систем организма (гиподинамия),
- неадекватная восприимчивость нервной системы в результате истощения ресурса нервных клеток

Только устранив эти отрицательные факторы, возможно постепенное восстановление защитных систем. Чем дольше копились эти изменения, тем больше необходимо времени для их исправления. При лечении хронических заболеваний, доброкачественных опухолей это время есть. А вот со злокачественными опухолями все гораздо сложнее. Их быстрый рост сопровождается усилением вызванных опухолью нарушений в защитных системах. Скорость нарастания этих нарушений почти всегда превышает скорость положительных изменений от применения любой лечебной системы. Поэтому злокачественные опухоли так трудно поддаются лечению

4. При лечении хронических заболеваний прежде всего необходимы мероприятия, направленные на восстановление нормальной восприимчивости нервной системы.

Защитные реакции организма формируются в центральной нервной системе, и от правильности ее настройки во многом зависит, как ответит организм на действие повреждающего фактора.

. Непрерывное, и, чаще всего, негативное мышление хронически больного человека создает сильные помехи в работе нервных центров, управляющих жизнедеятельностью организма и формирующих адаптационные реакции. Кроме того, такая негативная загруженность центральной нервной системы сама по себе может вызвать реакцию стресс.

. Неуправляемое мышление извращает восприимчивость нервной системы.

- При слишком высокой восприимчивости (возбудимости) нервной системы даже небольшой по силе повреждающий фактор воспринимается ею как сильный, и формируется ответ в виде реакции стресс.
- При нормальной восприимчивости нервной системы на повреждающий фактор такой же силы организм отвечает реакцией активации.
- Слишком низкая восприимчивость так же невыгодна для организма, при ней на действие повреждающего фактора организм отвечает неадекватно слабой мобилизацией защитных сил, что ведет к прогрессированию заболевания.

По этим причинам при лечении хронических больных необходимы естественные воздействия, направленные на восстановление адекватной восприимчивости нервной системы.

В предлагаемой лечебной системе любая из методик оказывает положительное влияние на нервную систему, а наибольшей эффективностью в этом плане обладает упражнение “Релаксация”.

Проблема необходимости поддержания адекватной восприимчивости нервной системы возникает с появлением развитой коры головного мозга и мышления у человека. В животном мире этой проблемы не существует, т.к. застойные стрессовые очаги возбуждения – «память о неприятностях» - образуются только в развитой коре головного мозга, способной к мышлению. У большинства ныне живущих людей, не обладающих элементарными навыками управления собственным мышлением и психической саморегуляции, кора головного мозга, можно сказать «загружена» подобными очагами. Они создают существенные помехи в работе нервной системы, управляющей всеми процессами в организме, и способствуют развитию хронических заболеваний.

Крайняя форма подобного негативного влияния знакома всем - после «психической бури» в коре головного мозга, вызванной неприятностями, часто обостряются хронические заболевания.

Неконтролируемая активность застойных очагов возбуждения в коре головного мозга вызывает извращение восприимчивости нервной системы в целом. Если за эталон адекватной восприимчивости взять восприимчивость нервной системы ребенка, то можно заметить следующее. Одни и те же вредные физические факторы (к примеру, переедание или недостаток движения), вызывающие моментальную негативную реакцию организма ребенка, у большинства взрослых проходят незамечено. Только со временем, скрыто суммируясь, они выливаются в сформировавшееся заболевание. Адекватно восприимчивая нервная система предохраняет организм от воздействия повреждающих факторов, поэтому маленькие дети едят ровно столько, сколько способен усвоить организм без ущерба для себя, и количество пищи соответствует физическим нагрузкам (конечно, если взрослые не успели испортить вкус ребенка сладким и мучным). По этой же причине маленькие дети не могут сидеть долго без движения.

Таким образом, мы наблюдаем снижение восприимчивости нервной системы взрослых к вредным физическим факторам.

Восприимчивость же к отрицательным факторам психического плана у большинства взрослых искусственно повышена.

Ребенок тут же забывает о перенесенных неприятностях, а взрослый «обдумывает» их до тех пор, пока в коре головного мозга не сформируется новый очаг застойного возбуждения (генератор патологической активности). Такая извращенная восприимчивость нервной системы постепенно формирует саморазрушающий стереотип поведения.

Как мы уже говорили, неадекватная восприимчивость нервной системы - одна из основных причин формирования реакции стресс и развития большинства хронических заболеваний. В норме «настройка» нервной системы на ноль и стирание застойных очагов происходят при ее глубоком торможении в определенные фазы сна. Однако при хронических заболеваниях этого бывает недостаточно, тем более, что при них часто бывает нарушен и сам ночной сон. Требуется дополнительная «подстройка» в течении дня (не мешает она и относительно здоровым людям). **Такая «подстройка» может быть достигнута с помощью релаксации. При ее выполнении в стадии погружения достигается глубокое контролируемое торможение, благодаря чему за 20-30 минут релаксации человек может отдохнуть, как за 2-3 часа сна** (конечно, это не говорит о том, что ночной сон должен быть заменен релаксацией). Кроме всего прочего, занятия релаксацией способствуют восстановлению полноценного ночного сна.

Итак: существование блокад в защитных системах приводит к тому, что на повреждающий фактор организм отвечает только реакцией стресс.

Стресс – это вынужденная реакция, сопровождающаяся большими энергетическими затратами, образованием новых блокад и элементами повреждения. В результате образуется замкнутый патологический круг, выбраться из которого, не устранив блокад в защитных системах, невозможно. Заболевание при этом прогрессирует.

В то же время почти всегда существует возможность перевести организм из реакции стресс в другое, более выгодное состояние. Максимально эффективно для излечения состояние, названное реакцией активации. Для него характерно стойкое повышение активности защитных систем, уравновешенность обмена веществ, восстановление энергетических и материальных ресурсов.

Применяя искусственные методы стимуляции и химические лекарства, поддерживать реакцию активации крайне затруднительно. Более эффективными являются естественные методы стимуляции. **Дозировка естественной стимуляции по ощущениям делает ее доступной и безопасной, и дает возможность практически любому больному, независимо от степени тяжести и характера хронического заболевания, использовать ее для самостоятельного лечения.**

Так как основная причина блокад - неправильный образ жизни, то лечение методом естественной стимуляции защитных систем должно протекать на фоне правильного питания и мероприятий по восстановлению адекватной восприимчивости нервной системы

Поговорим подробнее о методе «Естественная стимуляция защитных сил организма»

Во всех тканях организма имеются рецепторы - специальные чувствительные образования нервной системы. При их раздражении возникает поток импульсов, имеющих двойственную функцию.

- они несут в центральную нервную систему информацию о состоянии организма – это канал обратной связи
- они стимулируют работу органов и защитных систем.

Так, рецепторы кожи посылают стимулирующие импульсы при перепаде температуры на ее поверхности и при механическом воздействии на кожу. Рецепторы мышц, связок, суставов – при движении, мышечной нагрузке, растяжении мышц. Есть большая группа рецепторов, реагирующих на изменение химического состава крови. Через эти рецепторы могут оказывать стимулирующее действие углекислый газ и другие вещества, образующиеся в мышцах и выделяющиеся в кровь при физической нагрузке.

Из приведенных примеров видно, что естественная стимуляция присутствует в любом организме постоянно. Благодаря ей происходит саморегуляция организма и поддерживается достаточная активность защитных систем.

Любой организм обладает функциональными резервами, которые не используются в обычной жизни и включаются, а некоторые из них и расходуются, во время болезни для борьбы с ней. Для пополнения функциональных резервов и поддержания их на должном уровне необходима их постоянная тренировка естественными методами.

«Цивилизованный» образ жизни большинства людей, исключая естественную стимуляцию, приводит к истощению функциональных резервов. Организму нечем встретить болезнь, когда она приходит.

Уменьшение функциональных резервов до критического уровня не только способствует развитию хронического заболевания, но и может стать источником самостоятельного заболевания. Особенно это характерно для заболеваний сердечно-сосудистой системы. По данным статистики в наше время причина смерти каждого второго человека - сердечно-сосудистое заболевание. Известно, что в организме всегда есть резервные капилляры, которые в обычном состоянии не функционируют и открываются при физической нагрузке. При хроническом недостатке физической нагрузки, резервные капилляры постепенно атрофируются. В условиях, когда требуется интенсивная работа сердца - при физической нагрузке, психических стрессах, перемене погоды, болезни и т. п. - недостаток кровоснабжения сердечной мышцы приводит к ее повреждению. Примерно так же могут формироваться заболевания и в других органах.

Кроме того, гармоничная естественная стимуляция регулирует интенсивность жизнедеятельности органов и систем. В норме активность всех органов примерно одинакова и колеблется в пределах определенного физиологического коридора. Нарушение «условий эксплуатации» или недостаточная естественная стимуляция защитной системы какого либо органа приводят к тому, что интенсивность его жизнедеятельности выходит за рамки физиологического коридора данного организма и переходит на другой уровень. Чаще всего, активность одних органов увеличивается за счет других, что приводит к заболеванию, как первых, так и последних. Орган, работающий интенсивнее других, со временем истощается.

Очень многие хронические заболевания начинаются именно с дисбаланса между органами и системами.

Особую роль в поддержании баланса играет двигательная активность. Каждая группа мышц посредством нервной системы связана не только со всем организмом в целом, но и с определенным органом, частью какой либо системы, например, кровеносной или эндокринной, в большей степени. Поэтому, правильно воздействуя на мышцы и связки можно оказать лечебное влияние на любой орган или систему. Чем разнообразнее двигательная активность, чем больше мышц она охватывает, тем гармоничнее работа органов и систем.

Наибольшим лечебным эффектом обладают упражнения, направленные на растяжение мышц, связок, суставов. Именно из таких упражнений состоит хатха-йога. В предлагаемой системе используется лечебная хатха-йога, ее отличие от классической хатха-йоги в том, что она не только адаптирована для современного человека, но и может быть применена практически при любом хроническом заболевании даже лежачим больным. Более того, зачастую на первоначальном этапе лечения таких больных лечебная хатха-йога - это единственно доступный и эффективный метод.

Лечебные упражнения, и особенно растягивающие, как бы «прокачивают», «очищают» энергетические каналы, соединяющие органы, и восстанавливают равновесие между ними.

Причина многих хронических заболеваний - неправильная работа «внутренних» мышц, имеющих в стенках сосудов, бронхов, желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей. Гармонично воздействуя на скелетную мускулатуру, мы, в первую очередь, восстанавливаем нормальную работу «внутренних» мышц.

Итак, снижение объема и качества естественной стимуляции – основная причина образования блокад в защитных системах организма и большинства современных хронических заболеваний. **Поэтому центральное место в предлагаемой лечебной системе занимает восстановление естественной стимуляции.**

Все виды естественной стимуляции, кроме общего, неспецифического воздействия на всю защитную систему, также обладают специфическим действием. Суммируясь при комплексном применении, они охватывают стимулирующим действием всю защитную систему и все органы. **Поэтому для повышения эффективности целесообразно комплексное использование всех вышеперечисленных стимулирующих факторов.**

В здоровом организме естественная стимуляция оказывает профилактическое, поддерживающее действие. Благодаря большим резервным возможностям и широкому коридору адекватной восприимчивости здорового организма, сила и частота стимулирующего воздействия может быть очень различной. **Проще говоря, для практически здорового организма стимулирующая нагрузка может быть редкой и интенсивной.**

Для больного организма с его ограниченными резервными возможностями необходим иной подход. Чем тяжелее заболевание, тем уже коридор адекватной восприимчивости организма, т.е. разница между дозой, вызывающей реакцию стресс, и дозой, вызывающей реакцию активации, мала. **И чем тяжелее болезнь, тем точнее должна быть дозировка.** *В системе доктора Исмукова Н. Н. предлагается принцип дозировки воздействий, основанный на ощущениях пациента. Это дает возможность подобрать силу воздействия, соответствующую состоянию пациента именно в момент воздействия. Применение методик, направленных на восстановление адекватной восприимчивости нервной системы, делает такой принцип дозировки еще более объективным.*

Для повышения эффективности лечения хронических заболеваний в системе Исмукова Н. Н. используется системное комплексное применение различных естественных стимуляторов.

Основные методы:

- лечебное питание
- прием достаточного количества сырой воды, лучше талой и активированной;
- лечебные упражнения трех видов – на основе растяжения (лечебная хатха-йога), разминочные и силовые,
- психотерапия синдрома хронической усталости и восстановление ресурса нервных клеток по системе доктора Курпатова
- релаксация - упражнение на расслабление мышц и восстановление адекватной восприимчивости нервной системы
- психотехники, направленные на очистку подсознания от накопленных негативных эмоций, последствий физических и психологических травм (прощение, одитинг, аспектика, терапия мыслеполя, энергетическая терапия, техника эмоциональной свободы, седона – метод освобождения эмоций, и пр.)
- дыхательная гимнастика.

Дополнительные методы:

- термогимнастика;
- массаж и самомассаж;
- воздействие на биологически активные точки
- оздоровительный медленный бег.

Подробное описание всех естественных стимуляторов и лечебных методик будет представлено в интерактивном учебном курсе, обеспеченном всеми материалами для организации полного цикла самостоятельных действий, необходимых для восстановления здоровья. **Учебный курс планируется подготовить по книгам доктора Исмукова Николая Николаевича и на основе его практического опыта лечения хронических болезней и наркотической зависимости.** Лечебную методику можно изучать и применять для восстановления здоровья самостоятельно, в домашних условиях. Вполне достаточно для решения этих задач использовать книги Исмукова Н. Н., которые составлены таким образом, что их можно использовать в качестве самоучителей.

По системе Исмукова Н. Н. рекомендуется следующая последовательность включения различных элементов лечебной системы:

- Создание фоновых условий для восстановления здоровья – освоение лечебного питания и релаксации.
- Параллельно с этим – освоение лечебной хатха-йоги.
- По мере улучшения самочувствия, подключение разминочных и силовых упражнений.
- Освоение дыхательной гимнастики и ее параллельное применение.
- Подключение термогимнастики.

Для работоспособных хронических больных в стадии ремиссии или в стадии умеренного обострения, график освоения методик может быть примерно таким:

- первая неделя – освоение лечебного питания, релаксации и лечебной хатха-йоги;
- вторая неделя – наряду с применением уже освоенных методик постепенное подключение разминочной и силовой гимнастик;
- с третьей недели – освоение дыхательной гимнастики и термогимнастики.

Для тяжелых неработоспособных и постельных больных:

- первая неделя - освоение диеты и релаксации, параллельно можно начать освоение лечебной хатха-йоги для лежачих больных; сколько на это уйдет времени, зависит от состояния больного;
- примерно через две недели можно начинать дыхательную гимнастику; остальные методы подключать по мере улучшения самочувствия.

Прогревание биологически активных точек и массаж можно начинать с первого дня занятий.

Не пугайтесь заранее такому обилию методик. Когда вы их освоите, на выполнение будет уходить не так много времени. В рабочие дни – 20 минут утром, плюс, если есть возможность 15-20 минут в обед, и 20-30 минут вечером. Релаксацию можно делать в постели непосредственно перед засыпанием. Дыхательная гимнастика после освоения не требует специальных условий, ее можно выполнять в любой обстановке – в транспорте, во время прогулки, на работе и т.д. В выходные дни времени на занятия можно потратить побольше. Необходимо понять, что эти занятия не роскошь, а необходимость, естественная потребность организма, такая же как еда или воздух. Без этого минимума организм не может быть здоровым.

Конечно, первоначальное освоение методик - потребует времени несколько больше. Поэтому пациентам, впервые осваивающим лечебную методику, рекомендуется на одну, а лучше на две недели взять больничный лист или отпуск. Это необходимо для лучшего освоения методик, но в большей степени для создания так называемой позитивной мотивации. Обычно в течении двух недель "домашних" занятий, на фоне спокойной обстановки и достаточного сна, пациент ощущает значительное улучшение самочувствия. Это создает серьезный положительный стимул для дальнейших занятий. Все, что делается через волевое усилие, через "я должен" обычно быстро заканчивается. Все, что делается с удовольствием, с установкой – "я делаю это, потому что мне это нравится, потому, что мне от этого хорошо", – более долговечно. Конечно, волевое усилие и ясная осознанность необходимости перемены образа жизни на начальном этапе необходимы. Многим на этом этапе помогает ведение дневника.

Здоровье стоит того, чтобы посвятить ему хотя бы две недели. За этот период установится новый правильный стереотип в питании, движении, дыхании, в поддержании психического равновесия; произойдет переоценка интересов и связанных с ними удовольствий. «Внутренние» удовольствия (хорошее самочувствие, «мышечная радость», внутреннее спокойствие и уверенность) вы станете ценить больше «внешних» (таких, как еда, телевизор, вещи, подтверждение собственной значимости и т.п.). Приобретенные и отработанные до автоматизма за эти две недели навыки помогут продолжить занятия и после выхода на работу.

Расширение резервных возможностей позволит со временем уменьшить время занятий за счет увеличения нагрузки. Т.е. заниматься можно будет реже, но с большей нагрузкой, что позволит экономить время

Для большинства хронических больных в применении данной лечебной системы можно выделить 3 периода.

- **Первый период – обучение.** В течении 2-3 недель – изучение и освоение методик. За первые 2-3 дня меняется питание, к концу второй-третьей недели освоены и применяются все методики.
- **Второй период – лечебный.** В зависимости от характера и тяжести заболевания он может длиться от одного месяца до полугода и более, до полного излечения или исчезновения симптомов болезни, если полное излечение невозможно. В это время желательно почти стопроцентное соблюдение правил питания и выполнение всех методик.
- **Третий период – поддерживающий.** После выздоровления необходимо выполнение поддерживающего минимума – хотя бы 5 дней в неделю правильное (оно же лечебное) питание, утром – лечебная хатха-йога и разминочная гимнастика в течение как минимум 20 минут, вечером лечебная хатха-йога - 20-30 минут и 2-3 раза в неделю силовая гимнастика. Обязательно релаксация перед сном.

Чем тяжелее заболевание и чем сильнее лекарственная зависимость, тем длиннее могут оказаться первые два периода. Однако, в любом случае, тяжелым больным не следует торопить события. Передозировка нагрузки, то есть выполнение лечебных методик через силу, без чувства удовольствия, может усилить реакцию стресс и еще больше ослабить защитные силы.

Для состояния хронической реакции стресс характерны следующие общие признаки:

- быстрая утомляемость,
- слабость, вялость,
- раздражительность или заторможенность,
- нестабильность эмоций (быстрая смена настроений),
- сонливость днем и плохой сон ночью.
- на эту картину могут накладываться симптомы заболевания.

При правильном применении предлагаемой лечебной системы, как правило, уже через одну-две недели на фоне вышеописанного состояния начинают появляться сначала эпизодические “просветы”: чувство бодрости, прилив сил, хорошее настроение, нормализация сна. Постепенно просветы удлиняются и учащаются, а проявления болезни уменьшаются.

Признаки стабильной реакции активации:

- легкость,
- бодрость,
- хорошее настроение,
- высокая физическая и умственная работоспособность при очень малом потреблении пищи,
- крепкий и качественный сон (для того, чтобы выспаться нужно гораздо меньше времени, чем обычно; просыпаешься рано, хорошо отдохнувшим).

Применение и постепенная отмена химических лекарств

Несомненно, что в острых случаях, когда болезнь прогрессирует или течет нестабильно с кризами, и существует угроза дальнейшего ухудшения состояния или угроза жизни, необходимо применение всего комплекса самых современных лекарств.

Однако, в силу того, что большинство хронических болезней связано с образом жизни, полное излечение с помощью химических лекарств встречается крайне редко. Более того, постоянное их применение часто ускоряет течение хронического заболевания и провоцирует возникновение побочных болезней. Но самый большой отрицательный эффект от злоупотребления фармакологическими препаратами при хронических болезнях, быть может, заключен в том, что, уменьшая симптомы болезни и имитируя лечение, они закрывают перед больным дорогу к устранению причин болезни и настоящему излечению, которое почти всегда возможно. Поэтому, когда болезнь после острой фазы принимает хроническую форму, или ее течение носит хронический характер изначально, что чаще всего и бывает, применение лекарств в целом становится нецелесообразным.