



## **БЛАГОДАРНОСТИ**

---

Благодарю всех, кто поучаствовал в создании этой книги: желудок, кишечник, почки, печень и остальных ребят внутри меня. Без вас ничего бы не получилось, сам по себе мозг не справился бы.

*Все персонажи и события вымышлены, любые совпадения с реальными людьми случайны.*

## ЗАЧЕМ НУЖНА ВИСЦЕРАЛКА И КАК ОНА РАБОТАЕТ

---

**Ж**аркая Африка, саванна, раскаленный воздух, как пар, поднимается вверх, создавая подобие дымки, которая едва колеблется на фоне сухой травы и одиноко стоящих деревьев. Антилопа бежит от гепарда. Бежит быстро, ведь гепард — это самый быстрый хищник на планете, и убежать от него сложно. Все ее тело в данный момент сосредоточено на одной задаче — спастись. Все органы и системы сосредоточены на спасении и максимально быстром убежании. И ее живот, и все органы живота тоже пытаются помочь ей убежать от смертельной опасности. Но как они могут помочь? Как печень или кишечник могут помочь ей убежать? Они же не могут высунуться наружу, подобно пятой ноге, и начать помогать убежать. Они никак не могут помочь, а значит, они хотя бы не должны ей мешать и не должны оттягивать на себя энергию и ресурсы организма. Даже бактерии в ее кишечнике затихли в тревожном ожидании, ведь непонятно, чем все это закончится для их хозяина, а значит, и для них самих. Поэтому в момент опасности все, что не участвует непосредственно в процессе бега, выключается буквально в прямом смысле. Сосуды спазмируются, перистальтика прекращается, мышцы в животе останавливаются, а наш живот и его органы — это сплошные мышцы и сосуды. Все это сжимается, чтобы больше крови ушло на периферию, к ногам, к мышцам тела и к легким, от которых в настоящий момент зависит, спасется антилопа или нет. Если она не спасется, то уже не будет иметь никакого значения, переварится ли трава в ее желудке достаточно качественно и переварится ли что-нибудь вообще. Поэтому желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) антилопы и все сосуды в животе сжимаются, чтобы не мешать.

Напоминаю, что желудок, кишечник и желчные протоки — это все мышечные трубки, которые могут сжиматься или расслабляться. Мочеточники, артерии, вены, лимфатические сосуды — все это тоже мышечные трубки, которые могут сжиматься или расслабляться. По сути, весь живот, вопреки расхожему мнению, заполнен не какими-то странными органами и системами, сделанными непонятно из чего: он во многом состоит из поперечно-полосатых и гладких мышц, а каждый орган напичкан сосудами, которые по сути своей тоже являются мышцами. И все это

хозяйство у антилопы в данный момент сжато. Вам наверняка приходилось чувствовать болезненные ощущения в правом (печень) или левом (селезенка) боку на уроках физкультуры в школе, когда вас неожиданно заставляли бегать. Из-за перераспределения кровотока и спазмированных ранее сосудов начиналась боль, которая сама потом проходила через некоторое время, когда сосуды расслаблялись и восстанавливалась нормальная микроциркуляция. Это примерно такой же процесс, который происходит в данный момент в животе у нашей антилопы, убегающей от гепарда.

Гепард оказался молодым и неопытным, он был недостаточно быстрым и не подготовил атаку как следует, поэтому антилопе в этот раз удалось убежать. Она спаслась. Она убежала. Она отдышалась на соседней полянке и уже через полчаса снова начинает пощипывать травку, иногда опасно поглядывая по сторонам, и ее ЖКТ уже расслабился, и процессы переваривания снова возобновились. Кишечник работает, трава переваривается, питательные вещества усваиваются, бактерии снова размножаются и добывают аминокислоты, желчь сбрасывается в кишечник, никакой дискинезии нет, все хорошо. И будет хорошо до следующего забега или какой-то иной опасности. Так устроена природа: **организм собирается или сжимается в момент опасности и расслабляется после.** Все логично.

А теперь из солнечной Африки перенесемся в хмурую ноябрьскую Россию, где усталая женщина после работы идет по плохо освещенной улице домой. На плече сумка, в руке пакет с продуктами из магазина. Из темного переулка, мимо которого она проходит, вываливается непонятное тело с ножом в руке и неуверенной походкой идет прямо на нашу женщину. Секунду она колеблется, что делать — драться или убежать. Автоматически выбрала убежать и побежала. В этот момент в ее организме происходят точно такие же процессы и механизмы, как у антилопы в Африке. Весь ЖКТ выключился, все сосуды в животе спазмировались. Спазмировалось почти все, кроме того, что непосредственно нужно для убегания. Даже пальцы спазмировались, поэтому она не бросила пакет с продуктами, хотя он мешает ей бежать. Даже диафрагма спазмировалась, хотя с расслабленной диафрагмой дышать и бежать было бы проще. Бедные бактерии в кишечнике, пережившие не один холокост антибиотиками, чистками и голоданиями, тоже затихли. Ужас сковал почти все ее тело, но все-таки она продолжает бежать.

Тело с ножом оказалось не шибко тренированным наркоманом в состоянии ломки, поэтому не смогло догнать свою жертву. Женщина спаслась, прибежала домой, а дальше, подобно антилопе, она спокойно приготовила ужин из продуктов, которые так и не выпустила из рук, затем спокойно поужинала и спокойно легла спать, уснув сном младенца, а ее ЖКТ полностью расслабился и вернулся к нормальному режиму работы, и желчные протоки расслабились, и диафрагма тоже, и жила она потом долго и счастливо...

Было бы здорово, правда, если бы люди реагировали на стресс так же, как антилопы, и так же быстро расслаблялись бы после стресса, но человек очень много думает, поэтому наша женщина, прибыв домой, не сможет приготовить ужин, не сможет поесть, не сможет расслабиться, не сможет поспать... В ее голове будет снова и снова крутиться произошедшее событие, различные сценарии «а что было бы, если бы» и так далее. Эта ситуация запустит хроническое стрессовое состояние, а значит, все то, что спазмировалось в животе во время самой ситуации, так и останется спазмированным в той или иной степени до тех пор, пока она не перестанет об этом думать и вспоминать. А поскольку мало кто занимается собой и решает свои внутренние проблемы, то большинство людей так всю жизнь и живут: ну крутится что-то в голове, ну и ладно; ну было страшно и опасно, ну и ладно; ну всплывают периодически страшные картинки и ситуации из прошлого, ну и ладно, — как говорится, было и было. А для физического тела нет особой разницы — реально ли событие происходит прямо сейчас или просто крутится в голове, ответная физиологическая реакция будет и в том, и в другом случае.

Понятно, что маньяки с ножами на людей нападают редко, но этого и не требуется для спазмирования ЖКТ. В роли гепарда или наркомана с ножом могут выступать кто или что угодно, любой стресс переводит организм либо в режим борьбы, либо бегства или замирания, и во всех случаях ЖКТ, сосуды и мышцы живота будут спазмироваться и выключаться из кровотока, чтобы увеличить шансы на выживание. Неважно, в чем суть стресса: муж, жена, ребенок, мама или папа, начальник на работе, на улице кто-то зацепил, резкий звук, финансовые проблемы, любые другие виды физической, психической, эмоциональной, виртуальной опасности — все это, как гепард, только в миниатюре, вызывает изменения в животе. Живет человек долго, год за годом накапливает подобные

ситуации, продолжает о них думать, вспоминать, рефлексировать по поводу них, потом накапливает новые ситуации, и так получается снежный ком, который постоянно катится вниз под откос и постоянно вызывает нежелательные изменения в животе и не только. Хронические спазмы в животе приводят к соответствующим симптомам, диагнозам, бесперспективному лечению и хождению по разного рода узким и широким специалистам.

Вывод, казалось бы, прост, и на этом книгу можно было бы закончить: перестань думать о своих проблемах и расслабься, как антилопа после забега, тогда все пройдет само. Вот только люди не могут так с ходу взять и перестать о чем-то думать, а какие-то ситуации продолжают и повторяются прямо сейчас, и так из года в год человек в них прямо живет. Что-то человек вообще забыл, и оно влияет подсознательно. Что-то вообще неактуально, а спазмы, появившиеся в прошлом, зависли и так и сохраняются до сих пор. Копаться в себе, в своем прошлом, в своей жизни, что-то менять и меняться самому для многих слишком сложно и трудно-выполнимо, а вот просто взять и убрать накопившиеся спазмы в животе доступно абсолютно каждому, прямо здесь и сейчас, и для этого не нужно никаких специфических способностей или условий.

Если вы держите эту книгу одной рукой, то прямо сейчас, читая этот текст, вы можете второй рукой уверенно и глубоко понажимать себе на живот, прямо так, пальцами, вглубь до упора. Сверху, сбоку, по центру, внизу. Поздравляю, вы только что провели пальпацию своего живота, то есть исследовали его руками с целью получения какой-то первичной информации о состоянии внутренних органов, мышц и сосудов: болит — не болит, и где именно; твердо или мягко; отдает ли, тянет ли куда-то; есть или нет вздутие; что с тонусом мышц и пульсацией сосудов... Конечно, для полноценной диагностики нужна дополнительная информация, но сейчас важно понять, что прямо так, не сходя с места, используя только свои руки, вы можете через живот потрогать печень, желчный пузырь, желудок, поджелудочную, кишечник и еще много всего. А раз органы можно потрогать, значит, на них можно воздействовать и получать нужный результат. Необходимо всего лишь понимать, зачем, как и куда воздействовать. А еще желательно хотя бы примерно понимать причины, по которым тот или иной орган может начать вам жаловаться. Причины эти абсолютно конкретные и определены

для каждого органа. Прочитав эту книгу, вы будете знать о своем животе и органах внутри него гораздо больше, вы будете знать, как самостоятельно улучшить работу внутренних органов, ну или как минимум будете спать спокойнее, понимая, что в случае чего у вас есть инструмент для помощи себе.

Конечно, может возникнуть вопрос: зачем все это нужно, если есть соответствующие «специалисты»? И такой подход тоже имеет место. Все люди разные, у всех разное мировоззрение. И есть понятие разделения труда, когда каждый занимается своим делом и специализируется на чем-то одном. Сломалась машина — в автосервис. Сломался компьютер — вызвать компьютерного мастера. Поставить сантехнику — нужен слесарь-сантехник, и т. д. Но в ситуации со здоровьем получается не совсем так, потому что вот прямо совсем неправильно другие специалисты сделать не могут. Не может автослесарь поставить двигатель задом наперед или перепутать шланги, хотя и со шлангами были случаи. Не может компьютерщик воткнуть видеокарту никак иначе, кроме как предусмотрено конструкцией, иначе ничего не будет работать. Можно плохо поставить унитаз или перепутать горячую и холодную воду, но это сразу станет заметно и придется бесплатно переделывать.

Понятно, что бывают разной квалификации и автослесари, и компьютерщики, но в медицине все вообще не так. Во-первых, удаленный орган или отрезанную часть тела уже не вернуть и нельзя восстановить по гарантии или заменить на что-то другое. А во-вторых, все, что называется официальной медициной, в большинстве случаев противоестественно, поэтому возможно лишь в большей или меньшей степени, но все же неправильно, и приходится все делать вообще не так, как принято в официальной медицине, чтобы получать нужные результаты. Это же логично: если классические методы не дают результатов, значит, нужен другой подход. Именно поэтому люди ходят десятилетиями по поликлиникам и десятилетиями «лечатся» у различных специалистов, подбирая все новые и новые препараты, борясь с симптомами, но так и не вылечиваясь.

Но мы, уважаемые читатели, собрались здесь не для того, чтобы кого-то или что-то критиковать. На страницы этой книги вас привели жажда перемен и понимание того, что предрассудкам прошлого

в отношении здоровья нет больше места. Вы хотите чего-то нового, чего-то иного, и это правильно, работающий ум всегда тянется к знаниям. И мы вовсе не нападаем на официальную медицину и не осуждаем ее и классических врачей (я сам врач-невролог), и мы не боремся с ними. Может показаться, что мы не любим их, но это не так. Нет, я считаю, что они ничем не хуже нас с вами, они просто другие. Это как разные религии, которые никогда не смогут договориться. Они не лишние, у них просто иное предназначение.

На Земле есть место всем, и любая экосистема всегда стремится к равновесию, все это просто часть естественного отбора. Те, кто развиваются и идут вперед, не зависая в своем мировоззрении, те эволюционируют и понимают этот мир на гораздо более глубоком уровне. Но кого-то устраивает и обычная жизнь, и это личный выбор каждого. Сейчас за нами не бегают хищники и гепарды, сейчас редко на кого нападают на улице с ножом, сейчас естественный отбор происходит в головах. Кто-то думает, делает выводы и развивается, а кто-то нет. Это прекрасно, когда человек идет вперед, думает, действует и саморазвивается ради свободы, правды и любви. Кому-то эта книга поможет понять себя. Для кого-то эта книга будет просто информацией к размышлению. Кому-то обогатит и расширит картину мира. Кому-то послужит руководством к действию для решения конкретных задач. А для кого-то станет первым шагом к новой профессии и полному изменению жизни в лучшую сторону!

Кроме спазмов, с органами живота может происходить много всего разного: органы могут опускаться, разворачиваться, опекать, прилипать друг к другу и т.д. Все это абсолютно понятные механические процессы, на которые мы можем повлиять своими руками и подручными средствами, чтобы восстановить функции органов до нормального состояния. Все, что опустилось, можно поднять и зафиксировать; все, что развернулось, можно развернуть в нужную позицию; то, что прилипло, можно разлепить; все, что спазмировалось, можно расслабить. Прямо так, руками, через переднюю брюшную стенку, воздействуя на нужную глубину под нужным углом по нужному алгоритму, мы можем положительно влиять на всю нашу начинку в животе, исправляя все то, что мы успели накопить и каждый день продолжаем накапливать в течение жизни.

Так же как обычный массажист расслабляет напряженные мышцы, нажимая на них, так и мы можем нажать, например, на желудок или любой другой орган или сосуд и расслабить его спазмированную стенку, тем самым восстановив нормальную микроциркуляцию и функцию органа. Все это в народе обычно называют массажем живота, или правкой живота, или еще какими-то схожими словами и понятиями. Подобные техники есть в любой культуре мира, у индейцев Северной, Южной и Центральной Америки, у шаманов Сибири и Дальнего Востока, откуда, собственно, первые переселенцы и попали в Америку сухопутным путем через Берингов пролив. Это есть у аборигенов Африки и различных островных племен. Частично это даже есть, ну или, правильнее сказать, было в официальном акушерстве, когда врач руками разворачивал ребенка в правильную позицию перед родами.

Техники разные, культуры разные, суть одна: человек как-то чем-то воздействует на живот, чтобы добиться нужных результатов по здоровью или чтобы избавиться от каких-то симптомов. Например, в одном из племен Полинезии при болях в животе необходимо полежать на плоде соответствующего «особого» дерева, после чего в большинстве случаев болезненные ощущения уменьшаются. Понятно, что суть не в таинственных плодах и деревьях, это просто некий предмет выпуклой формы, который оказывает нужное воздействие на живот. С этой же целью, например, в деревнях Российской империи было принято лежать на клубке шерсти, а сейчас люди лежат на различных мячиках. К этой же категории предметов и способов, которые оказывают давящее, массирующее воздействие на живот, относятся различные виды обвязок, подвязок и пеленаний для фиксации органов и придания им правильной позиции. Знаменитое описание постановки горшка на живот в «Поднятой целине» Шолохова тоже из этой серии, а когда не было горшков, с этой целью использовали рога животных — аналог современных вакуумных банок.

В общем, нас не особо интересует история вопроса, так как что-то применялось от безвыходности, что-то делалось бессистемно, слишком жестко и агрессивно, а что-то просто потому, что «так делали предки». При этом совершенно ясно, что древние люди не знали анатомии человека, расположения и функций органов, а все знания получали эмпирически, то есть опытным путем: если делать так, то будет то-то. Мы с вами за понятный, логичный, системный и безопасный подход к делу.

Вы должны совершенно четко понимать, что и зачем вы делаете по шагам и что при этом происходит внутри вашего живота, чтобы минимизировать возможность каких-либо побочных или нежелательных эффектов.

Поскольку воздействовать мы с вами будем на внутренние органы живота, то будем весь этот процесс называть словом «висцеральный», что означает «имеющий отношение к внутренним органам». Вы наверняка слышали это слово в словосочетании со словом «жир» — висцеральный жир, то есть жир, находящийся в животе. Таким образом, весь процесс можно называть «висцеральный массаж», или мы будем просто говорить **«висцералка»** для сокращения и удобства, а людей, которые этим занимаются, можно смело называть висцеральщиками! Так что, освоив технику висцералки, нормальный человек превращается в висцеральщика (не путать с вицесральщиком!). Наше небольшое общество висцеральщиков постепенно ширится, позволяя людям общаться между собой и обмениваться знаниями и накопленным опытом. Это прекрасно, когда люди, объединенные общей целью улучшения своего здоровья и здоровья своих близких, общаются и находят поддержку среди единомышленников.

Я не люблю термин висцеральный массаж или массаж живота, потому что висцералка — это не массаж. С технической точки зрения работу с животом можно отнести к массажу, но суть висцералки гораздо глубже. Овладев правильной техникой и правильной концепцией висцералки, вы перестанете быть массажистом и станете специалистом по оздоровлению, специалистом, решающим широкий спектр задач по здоровью и красоте. Знание висцералки позволяет подходить к решению поставленной задачи творчески, а не просто давить всех подряд по одной схеме. Хотя я знаю и таких людей, которые всем делают абсолютно одинаковые сеансы, независимо от запроса, и дают абсолютно одинаковые рекомендации и даже при таком однообразном подходе получают положительные результаты. Десять одинаковых сеансов всем подряд, одно и то же, а дальше помогло не помогло — неважно, работа сделана, давайте следующего пациента. Такой ремесленный подход к процессу тоже в какой-то мере имеет право на существование, так как в любой сфере есть ремесленники и обычные исполнители, есть творческие личности, которым интересно смотреть вглубь проблемы, и есть специалисты, деятельность которых можно назвать искусством. В обществе нужны и те, и другие, каждому доктору свой пациент.

Не все готовы глубоко погружаться и вникать в вопрос, и часто достаточно просто качественного воспроизведения техники для получения результата, но не всегда. Поэтому я хочу, чтобы вы, мой дорогой читатель, прежде всего были умным, понимающим и здравомыслящим, с полным осознанием того, что и зачем мы делаем, почему так, а не иначе, и что одной висцералкой подход к восстановлению здоровья человека не ограничивается, так же как не ограничивается он никакой другой одной системой, так как никакая система в одиночку не способна объять необъятное многочисленных аспектов многогранной человеческой жизни.

Все техники работы с телом человека можно разделить на жесткие и мягкие. В нашей висцералке есть и то, и другое. Это позволяет найти подход к любому человеку, независимо от его отношения ко всякого рода массажам, остеопатиям и мануалкам и независимо от его болевой чувствительности. Неважно, высокий болевой порог или низкий, техника позволяет подстроиться под конкретного человека и проработать то, что вам нужно до достижения необходимого результата. Кроме жесткости и мягкости все техники работы с телом можно разделить на перцептивные и бесперцептивные. Перцепция — это физическое ощущение на кончиках пальцев. Кто-то может с закрытыми глазами пощупать монетку и определить ее достоинство, какая на ней цифра и что написано, а кто-то не может почувствовать вообще ничего, и на ощупь собаку от кошки не отличит. У первого хорошая перцепция, у второго плохая. Отличный пример плохой перцепции описан у Булгакова: «Пошевелив пальцами ног, Степа догадался, что лежит в носках, трясущейся рукою провел по бедру, чтобы определить, в брюках он или нет, и не определил».

Так вот, висцералка — это бесперцептивная техника (не путать с бесперспективной!). Это значит, что для овладения висцералкой не нужно уметь щупать монетки, определять направление натяжения простынки и точку фиксации или уметь нащупывать волосок под десятью листами бумаги, что, например, необходимо для освоения остеопатических техник. Нужно просто знать, в какой части живота на что воздействовать под каким углом и с какой силой. Этого вполне достаточно, чтобы получить результат. Поэтому висцералкой может овладеть абсолютно каждый, независимо от навыков, опыта работы или образования. Чтобы научиться делать висцералку себе, достаточно шести часов очных занятий в группе. Для подготовки человека к работе с пациентами достаточно двухдневного

семинара, где мы прокатываем все техники, отрабатывая их на партнере шаг за шагом. А многим, кто уже умеет работать с телом другими техниками, достаточно онлайн-курса. Это делает висцералку одной из самых доступных для освоения и в то же время эффективных техник для работы с телом. Прочитав эту книгу и освоив информацию, вы сможете овладеть техникой висцералки в достаточной степени, чтобы помочь себе или кому-то в случае чего, что уже прекрасно, так как этот навык останется с вами и будет всегда под рукой в прямом смысле слова, в какой бы точке мира и в какой бы ситуации вы ни оказались.

Органов в животе много. Кроме самих органов, в животе есть артерии, вены, лимфатические узлы и сосуды, мышцы, фасции и нервы, то есть большое количество различных анатомических структур, на которые мы можем и будем воздействовать. Давайте как-то обобщим, что именно может происходить со всеми этими структурами в принципе, чтобы у вас, мой дорогой читатель, в голове сложилась картина всего того, что может случиться в животе, и всего того, что вы можете исправить своими руками.

Первый и самый распространенный симптом в животе — это, конечно же, боль. Болеть в животе может все что угодно из вышеперечисленных структур. Болевые рецепторы есть везде (многие почему-то уверены, что печень или еще какие-то органы не болят, потому что в них якобы нет болевых рецепторов; непонятно, откуда это пошло, но это распространенное заблуждение). О причинах боли в животе можно, наверное, писать отдельную книгу, для нас сейчас это не принципиально. Конкретные причины болевых ощущений в том или ином органе и в той или иной структуре живота мы будем разбирать по порядку по ходу книги, а сейчас нам важно понять, что есть один фактор, который многократно может усиливать любые болевые ощущения, причем неважно, что именно является причиной, и этот фактор — **отечность**. Поэтому запоминаем первое, наиболее часто встречающееся и одно из самых опасных явлений в организме человека в целом и в животе в частности — это отечность.

Отечность усиливает боль, отечность усиливает любую дисфункцию любого органа, сжимает окружающие ткани, из-за этого нарушается приток артериальной и отток венозной крови. Отечность не дает нормально работать лимфатической системе. Все это приводит к тому, что

страдающий орган или часть тела при наличии отека начинает страдать в несколько раз сильнее. Сами подумайте, кислород и питательные вещества теперь туда не поступают, а весь мусор, продукты жизнедеятельности клеток и различные отходы теперь оттуда не удаляются. Все нервные окончания сдавлены отеком. Отек увеличивает в объеме любые ткани, а значит, во время любых диагностических процедур это может выглядеть как какая-нибудь опухоль или киста или разрастание ткани органа. Все это может называться какими-то диагнозами, из-за этого человек пугается еще сильнее, а из-за испуга отек усиливается снова. Круг замыкается.

Отекший орган или часть тела начинает смещать окружающие структуры, органы и крупные сосуды. Бывает, что ткани не выдерживают и просто механически разрываются или расслаиваются. В общем, нужно запомнить, что отек — это наш злейший враг, а в некоторых случаях отек смертельно опасен, поэтому первое и одно из самых важных действий, которое оказывает висцералка на организм человека, — это **противоотечное** действие. То есть своими руками мы можем физически, механически, напрямую уменьшить отечность, а значит, уменьшить болезненность, восстановить микроциркуляцию, улучшить приток кислорода и питательных веществ — в общем, остановить патологический процесс и все то безобразие, которое мы перечислили чуть выше. Всегда помним, что отечность сопровождает нас всю жизнь в той или иной степени. Отек может быть внутриклеточным, межклеточным, межтканевым, отекают могут стенки органов и паренхима<sup>1</sup> органов. Жидкость может накапливаться внутри расширенных раздутых капилляров, поэтому даже если взять абсолютно здорового человека и проработать органы его живота, то они будут очень благодарны, так как их никто никогда не трогал, а значит, очень велика вероятность, что все это время они находились в отечном состоянии, у кого-то чуть больше, у кого-то чуть меньше.

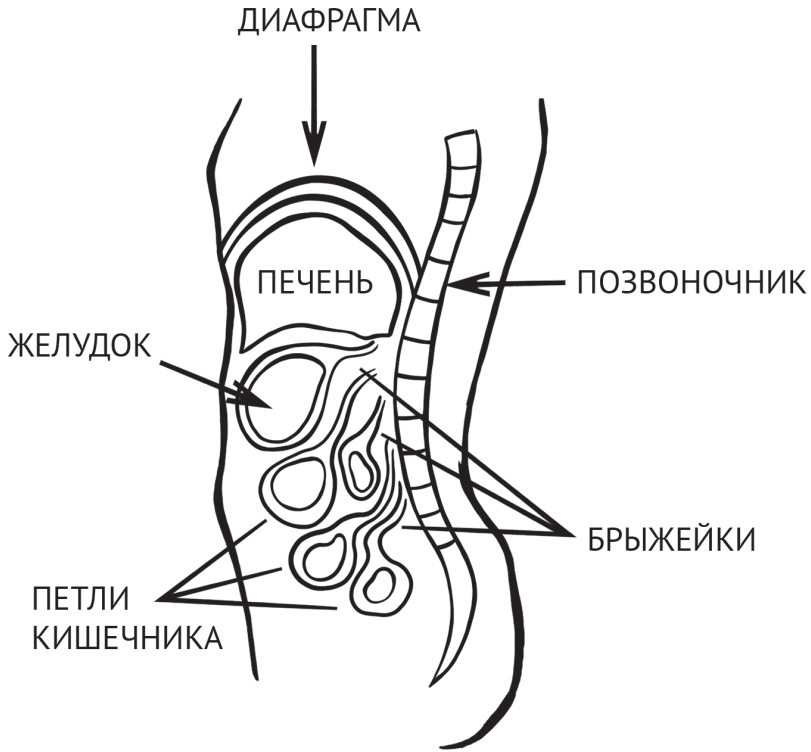
---

Висцералка обладает противоотечным действием, улучшает микроциркуляцию и запускает нормальное движение крови и лимфы.

---

---

<sup>1</sup> Паренхима — основная функциональная ткань внутренних органов. — *Здесь и далее прим. ред.*



*Рис. 1. Брыжейки и связки органов брюшной полости*

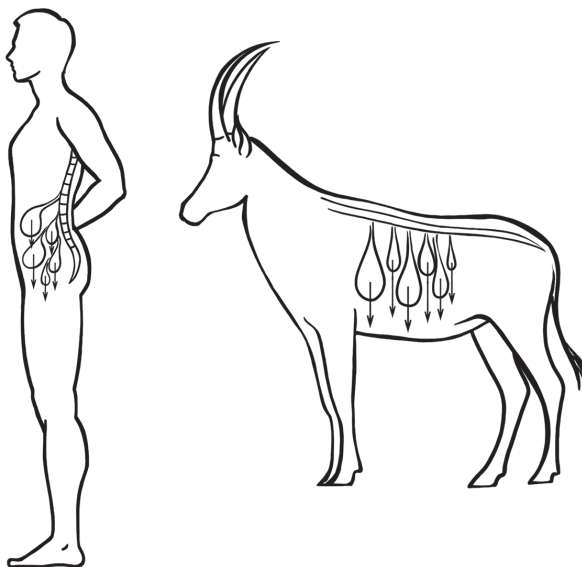
Что кроме отечности может происходить в животе? Органы могут опускаться. Органы в животе не висят в вакууме и не болтаются просто так, каждый орган как-то зафиксирован либо к позвоночнику при помощи брыжейки, либо связками к соседним структурам или соседним органам (рис. 1).

К каждому органу подходят сосуды, которые кроме своей прямой функции выполняют роль некоего, пусть и не особо прочного, но все же каркаса. Механизм фиксации для каждого отдельно взятого органа свой, но принципы остаются одинаковыми для всех. И поскольку мы ходим вертикально, а не горизонтально, как кошки, собаки и прочие животные, то с течением времени под воздействием гравитации, сидячего образа жизни, слабого тонуса мышц живота, который не удерживает органы

в правильной позиции, или под воздействием травм, сотрясений, ударов, падений или каких-либо спазмических процессов, которые начинают тянуть органы вниз, органы начинают опускаться. Антилопа может хоть всю жизнь скакать и убегать от гепардов, и ничего у нее от этого не опустится и не испортится, потому что у нее, как и у других животных, горизонтальное расположение тела, и органы висят относительно позвоночника вниз, свободно двигаясь в брюшной полости и не мешая друг другу, а у прямоходящего человека все не так (рис. 2).

Опускаться может почти все: желудок, почки, частично поджелудочная, кишечник тонкий и толстый, органы малого таза, вплоть до выпадения наружу.

Единственный орган, который, пожалуй, зафиксирован прочнее, чем все остальные, и в какой-то мере застрахован от опускания вниз, — это печень, так как она прикрепляется к диафрагме связками.



ОРГАНЫ ВИСЯТ ВНИЗ  
И МЕШАЮТ ДРУГ ДРУГУ

ОРГАНЫ ВИСЯТ ВНИЗ,  
НО НЕ МЕШАЮТ ДРУГ ДРУГУ

*Рис. 2. Органы брюшной полости антилопы и человека*

У других органов тоже есть связки, и по идее они тоже должны хорошо держаться, но во-первых, эти связки не такие прочные, а во-вторых, связки сделаны не из железа, а из соединительной ткани, и, к сожалению, очень часто возникают ситуации, когда соединительная ткань в организме человека становится не такой прочной и эластичной, как могла бы быть. Иными словами, связки не выдерживают нагрузки, и, несмотря на их наличие, орган все же опускается вниз. Опустившийся орган можно механически поднять и поставить в правильную позицию, чтобы он заново привыкал к этой позиции. Правильное положение органа позволяет ему нормально кровоснабжаться, а значит, функции его будут восстанавливаться. И наоборот, любой орган, который опускается, как правило, начинает поджимать, деформировать или изгибать питающие его сосуды, а значит, включается уже знакомая нам схема: ухудшается приток артериальной крови и отток венозной крови и лимфы, орган начинает отекать и при присоединении какой-либо дополнительной дисфункции или какого-либо воспалительного процесса начинаются симптомы или боль.

---

Висцералка позволяет поднимать и фиксировать опущенные органы.

---

Кроме того, что органы могут опускаться, они еще могут разворачиваться вокруг своей оси в силу все тех же причин. Развернутый орган, как и опустившийся, ухудшает свое собственное кровоснабжение и тоже начинает страдать, давая те или иные симптомы. Висцералка позволяет устранить и эту проблему, то есть можно сказать, что висцералка позволяет восстановить правильную позицию органа, неважно, будь то опущение или разворот вокруг своей оси, наклон или заваливание в ту или иную сторону. Яркий пример — матка, она может загибаться вперед, загибаться назад, разворачиваться вокруг своей оси и так далее.

---

Висцералка позволяет вернуть органу физиологичное положение.

---