

# ▶ ЧАСТЬ 1

## ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ БОЛЕЗНИ НЕ УХОДЯТ, НЕСМОТРЯ НА ПРОГРЕСС МЕДИЦИНЫ

Еще каких-то двести лет назад медицина выглядела совсем иначе. В начале XIX века главными причинами смертности были инфекционные болезни: туберкулез, холера, оспа, дизентерия, тиф. Люди умирали от воспаления легких, от заражений, от того, что сегодня мы вылечили бы за несколько дней антибиотиком или даже не допустили бы благодаря вакцинации.

Средняя продолжительность жизни тогда составляла 30–40 лет. Почти половина детей не доживала до взрослого возраста. Хронические заболевания, вроде диабета или атеросклероза, встречались крайне редко — не потому, что их не существовало, а потому, что люди попросту не успевали дожить до возраста, в котором они проявляются.

Прошло сто лет. В начале XX века наука сделала огромный шаг вперед. Открытие Луи Пастера и Роберта Коха заложило основы микробиологии. Появились первые вакцины против бешенства, дифтерии, туберкулеза. В 1928 году Александр Флеминг открыл пенициллин, и антибиотики перевернули представления о лечении инфекций. Хирургия сделала скачок: врачи научились проводить операции, которые раньше считались фантастикой. Продолжительность жизни в развитых странах выросла до 50–60 лет.

И все же картина изменилась радикально. Если в XIX веке люди умирали от инфекций, то во второй половине XX века на первое место вышли неинфекционные хронические болезни. Болезни сердца и сосудов, диабет, рак, хронические болезни легких стали главными причинами смертности.

А что сегодня? В XXI веке мы живем дольше, чем когда-либо: средняя продолжительность жизни во многих странах — 75–82 года. У нас есть антибиотики, обезболивающие, гормонотерапия, операции на открытом сердце, пересадка органов,

роботизированная хирургия. Казалось бы, медицина шагнула на недосягаемую высоту.

Но при этом именно сегодня мы столкнулись с новой эпидемией. Хронические неинфекционные болезни стали причиной 74–75% всех смертей в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, только в 2021 году от них умерли 43 миллиона человек. Это не отдельные случаи, это глобальная статистика. В США более 60% взрослого населения имеют хотя бы одно хроническое заболевание, и более половины — сразу два и больше. За последние 50 лет количество людей с диабетом увеличилось почти в восемь раз, а уровень ожирения вырос в три раза и продолжает расти. Болезни, которые раньше считались уделом пожилых, все чаще встречаются у молодых взрослых и даже у детей.

Получается парадокс. Мы победили оспу, мы научились управлять инфекциями, мы умеем проводить сложнейшие операции, но не можем остановить лавину хронических заболеваний.

И здесь встает главный вопрос, с которого мы и начнем эту книгу.

Если медицина так развилась, если у нас есть антибиотики, обезболивающие, гормонотерапия, операции и высокие технологии, то почему же мы до сих пор так болеем? Почему хронические болезни стали бичом XXI века?

И ответ искать мы будем вместе, шаг за шагом, рассматривая не только тело, но и то, что стоит за ним — наши эмоции, конфликты, внутренние истории, которые прячутся за симптомами.

Почему же так происходит? Давайте посмотрим, как мы вообще лечим болезни.

Если речь идет об остром состоянии, все понятно: инфаркт, аппендицит, травма. Тут без хирургии, антибиотиков, реанимации мы бы не справились. И нужно признать: медицина XXI века блестяще решает эти задачи. Мы умеем спасать жизни в острых ситуациях.

Но ведь большинство людей живут не с острым состоянием, а с хроническим. С тем, что тянется годами: давление, головные боли, воспаления суставов, лишний вес, гормональные сбои, бессонница, усталость. Это не убивает сразу, но медленно

подтачивает. И вот тут начинается самое интересное: как разные подходы объясняют, откуда берется болезнь и что с ней делать.

Официальная медицина видит причину прежде всего в теле: в гормонах, в биохимии, в генетике. Заболела щитовидка — «у вас гормональный сбой». Повысилось давление — «это наследственность». Сахарный диабет — «у вас инсулин плохо работает». Диагнозы четкие, причины вроде бы ясны. И терапия соответствующая: таблетки, гормоны, операции. Где-то они помогают облегчить состояние, где-то удерживают болезнь под контролем. Но очень редко решают корень проблемы.

Натуропатия смотрит иначе: проблема в питании, дефицитах, экологии. «Не хватает магния и цинка», «слишком много сахара», «у вас перегрузка токсинами». Тут основной акцент делается на очищение, витамины, микроэлементы, правильное питание, БАДы. Логика простая: убери яд и дай телу ресурс — оно восстановится. Часто работает, особенно если речь о легких нарушениях. Но и здесь мы упираемся в то, что симптомы могут возвращаться, протоколы не работают или работают плохо. А еще, большинству людей крайне сложно соблюдать здоровый образ жизни.

Телесные терапевты — остеопаты, кинезиологи — видят болезнь в дисбалансе тела. «У вас спазм мышц», «у вас зажим диафрагмы», «у вас перекос таза». Здесь лечат руками: расслабляют, выравнивают, восстанавливают движение. Это часто дает мощный эффект: боль уходит, тело оживает. Но если причина глубже, чем просто мышца или сустав, то через время спазм возвращается.

Каждый из этих подходов прав по-своему. Каждый находит часть картины. Но если бы они были достаточно полными, мы бы сегодня не жили в мире, где 75% смертей приходится на хронические болезни.

И вот тут возникает главный вопрос: а что, если болезнь — это не только гормоны, дефициты и зажимы? Что, если за ней стоит еще один слой — слой внутреннего конфликта, смысла, эмоции?

И тут мы подходим к теме, о которой говорят уже все, — к стрессу.

Врачи, психологи, исследователи сходятся в одном: стресс — универсальный компонент почти любого заболевания. В кабинете врача это часто звучит привычно: «меньше нервничайте», «нормализуйте сон», «не берите близко к сердцу». Мы киваем и думаем: ну да, стресс есть у всех. Но на самом деле роль стресса куда глубже и серьезнее.

Сегодня есть десятки исследований, которые показывают: стресс напрямую влияет на работу тела.

Во-первых, стресс влияет на восстановление тканей. Если человек перенес травму или операцию и находится в хроническом напряжении, его заживление идет медленнее. Кортизол, гормон стресса, тормозит процессы регенерации и подавляет иммунитет.

Во-вторых, стресс меняет усвоение препаратов. Ученые заметили: один и тот же антибиотик у спокойного человека работает лучше, чем у того, кто пребывает в тревоге. То же самое с обезболивающими: ожидание боли усиливает ее, а доверие к лечению повышает эффективность лекарства.

В-третьих, стресс напрямую связан с гормональными дисбалансами. Когда мы долго живем в напряжении, тело постоянно производит кортизол и адреналин. Это сбивает работу щитовидной железы, нарушает баланс половых гормонов, влияет на репродуктивную систему. У женщин в стрессе чаще возникают сбои цикла, у мужчин падает уровень тестостерона.

В-четвертых, стресс отражается даже на скачках глюкозы. Есть исследования, где люди не ели ничего сладкого, но после стрессовой ситуации их уровень сахара в крови резко поднимался. Тело готовилось «бежать или сражаться» и выбрасывало энергию, даже если врага рядом не было.

И это только вершина айсберга. Мы знаем, что стресс влияет на давление, на сердечный ритм, на дыхание, на кишечник. У спокойного человека пища переваривается лучше, у тревожного — чаще случаются спазмы, вздутие, диарея или запоры.

Поэтому сегодня уже никто не спорит: стресс — это не «мелочь», это фундамент, на котором строится или разрушается здоровье.

И тогда главный вопрос звучит так: если стресс так сильно влияет на наше тело, то, может быть, болезнь — это не только поломка органа, а еще и отражение наших переживаний?

Но здесь возникает закономерный вопрос. Если стресс влияет на всех, то почему же он проявляется так по-разному? У одного — гастрит и постоянные боли в желудке, у другого — мигрени, у третьего — проблемы с кожей, у четвертого — грыжи позвоночника. Казалось бы, стресс один, а болезни разные.

Или другой парадокс. Мы знаем людей, которые вечно в напряжении, на работе в авралах, дома в конфликтах, и все же они почти ничем серьезным не болеют. А рядом есть человек внешне жизнерадостный, улыбчивый, «никогда не нервничает» — и вдруг у него тяжелое, почти неизлечимое заболевание. Как это объяснить?

Ответы мы найдем в психосоматике. Она не утверждает, что «все от стресса». Стресс — лишь часть картины. Главный механизм — это биологические программы, заложенные в нас эволюцией. Когда человек переживает определенный конфликт, тело включает программу выживания. Для одного — это усиление секреции желудка (и тогда развивается гастрит). Для другого — напряжение сосудов (и появляются мигрени). Для третьего — изменения в коже (и возникают экземы или псориаз). Болезнь становится не просто следствием стресса, а частью древней биологической стратегии.

И именно поэтому психосоматика объясняет, почему у одних стресс «оседает» в теле болезнью, а у других нет. Все зависит от личной истории, восприятия, характера конфликта и тех биологических программ, которые запускает организм.

Чтобы разобраться в этом подробно, шаг за шагом, я приглашаю вас пройти со мной через страницы этой книги. Здесь вы получите не только теоретические объяснения, но и практические инструменты. Вы найдете таблицы с органами и конфликтами, узнаете, какие ситуации в жизни могут стоять за болезнями, и получите практики, чтобы работать с ними.

Вы поймете, почему хронические болезни так трудно вылечить и почему они возвращаются снова, несмотря на протоколы, таблетки и операции. Почему телесные зажимы, которые вы уже убрали, снова появляются: спина снова болит, таз снова

«уехал», мышцы снова сжались. Почему витамины и добавки иногда не усваиваются, хотя диета составлена идеально. И почему большинству людей так трудно поддерживать здоровый образ жизни, даже если они знают, что «так надо».

В этой книге вы увидите скрытые механизмы болезни и научитесь читать сигналы тела как язык, который оно давно пытается вам донести.

Также буду делиться с вами историями изменений моих студентов, чтобы вы могли поверить в себя, вдохновиться на изменения в своей жизни.

*Светлана — 58 лет, главный бухгалтер крупного предприятия. Каждый день — как марафон: сотни задач, десятки звонков, решения, которые нужно было принять «еще вчера».*

*200 человек в подчинении, 10 тыс. сотрудников на предприятии.*

*В таком ритме просто некогда было подумать о себе.*

*До тех пор, пока тело не заставило остановиться.*

*Сначала появились пятна на лице, потом — трещины и шелушение на ладонях. Кожа слезила слоями, руки опухали так, что ни одно кольцо не налезало.*

*Врачи поставили диагноз — псориаз ладоней и подошв, высокий ревматоидный фактор, воспаление в организме.*

*Назначили сильные препараты.*

*Но организм не выдержал — после курса лечения начался лекарственный гепатит.*

*Светлана пыталась все: народные средства, травы, санаторные процедуры, даже сероводородные ванны. Но болезнь не сдавалась.*

*Когда она пришла ко мне, цель была простая — побороть болезнь.*

*Но она получила гораздо больше.*

*После работы с психосоматикой она впервые за долгое время остановилась и услышала себя.*

*Усвоила фразу, которая стала опорой: «Мои чувства и эмоции важны».*

*Научилась смотреть на события как на нейтральные — без автоматической реакции.*

*С практиками «Траур» и «Расставание» отпустила старые, непрожитые потери.*

*Постепенно тело стало откликаться:*

- воспаление ушло;*
- отеки спали;*
- кольца снова на пальцах.*

*Но главное — изменилась сама жизнь.*

*Светлана перестала быть «роботом» и перестала ставить работу выше себя.*

*Она сместила фокус на свою личную жизнь, научилась быть мягче с собой, наслаждаться мелочами и радоваться каждому утру.*

*«Я пришла за здоровьем, а ушла с новым мироощущением. Болезнь больше не диктует мне, как жить».*

*Если вы чувствуете, что застряли в бесконечном стрессе, что тело уже кричит о помощи — дайте себе шанс.*

## **ГЛАВА 2. КТО Я ТАКОЙ И КАК Я НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ ПСИХОСОМАТИКОЙ**

Меня зовут Вадим Санжаров и я не всегда был специалистом в области психосоматики. И уж точно не мечтал им стать.

Если бы вы встретили меня в детстве, вы бы увидели обычного паренька из маленького городка у моря с населением всего 12 тысяч человек. Летом город оживал — приезжали туристы, запах жареной кукурузы, солнце, оживление, пляж. С одной стороны — идиллия. А с другой... Я был довольно застенчивым. Таким, знаете, скромным парнем, который много чувствует, но не всегда может это сказать. Мне было сложно заявить о себе, начать разговор, строить отношения. Но одновременно, где-то внутри сидела совсем другая часть — лидерская, яркая, общительная. Когда я попадал в свою среду, к тем, кому доверяю — я раскрывался. Хотел объединять людей, знакомить их между собой, создавать какую-то атмосферу. Уже тогда во мне было два начала: тихий наблюдатель и харизматичный вождь.

Но ни в детстве, ни в юности я не думал, что свяжу жизнь с психологией. После армии я долго не понимал, чем хочу заниматься. Пробовал то одно, то другое — и все было не то. И вот тогда вмешалась семейная линия.

Мой папа — медицинский массажист. Он лечит людей с остеохондрозом, проблемами позвоночника, болями в спине. Его отец, мой дедушка, был, как бы сейчас сказали, деревенским целителем. Он работал на заводе, и параллельно занимался точечным массажем — помогал людям. Его уважали. К нему приходили с разными болями — поясница, плечо, позвоночник. И даже приводили детей, которые по ночам писались. Энурез, да. И дедушка помогал. Без таблеток, без анализов, без томографов. Просто знал, как включать ресурсы тела через точки.

Однажды папа предложил: «Сходи на курсы массажа». Я пошел — просто чтобы попробовать. И вот тогда произошло то, что, наверное, можно назвать встречей с собой. Я сделал первый массаж, человек сказал спасибо, и я получил за это деньги. Но важнее были не деньги. А внутреннее ощущение: «Вот. Вот оно мое». Мне было кайфово помогать. Видеть, как человек выходит из боли. Как меняется его лицо. Я стал учиться. Испанский массаж, шведский, классика — все, что находил.

Потом пошел в медицину. Получил диплом фельдшера. И все было бы хорошо, если бы не один вопрос, который меня не отпускал: почему люди болеют? И почему одним массаж помогает, а другим — нет?

Я начал замечать странные штуки. Иногда человек приходил с болью в спине — но на самом деле у него был «груз» обид. Кто-то жаловался на мигрени — а потом говорил, что его доставали отношения. Кто-то приходил за расслаблением, а в процессе начинал плакать. Я понял: я не просто работаю руками. Я как будто «считываю» состояние. Людям со мной было безопасно говорить. Быть настоящими. Я слушал — и мне хотелось помочь глубже.

Так я попал в психосоматику. Сначала — биологическое декодирование, Кристиан Флэш. Потом — французский

гуманистический и эриксоновский гипноз. Потом — высшее психологическое образование. Потом — НЛП, работа с родовыми программами, расстановки. Все складывалось в единую систему. И чем больше я работал, тем яснее видел: тело всегда говорит первым. Симптом — это не ошибка. Это способ справиться, выжить, сохранить равновесие.

Сначала я четко следовал протоколам. Потом начал слушать то, что говорил сам человек. Потом — стал соединять. И это дало невероятные результаты. Люди стали не просто «лечиться» — они стали понимать себя. Чувствовать. Осознавать. И восстанавливаться. Глубоко. Надолго.

Я преподавал в разных школах. А потом понял — хочу делать свою. Школу, где психосоматика будет не занудной, не эзотерической, а понятной. Где будет структура, глубина, и при этом — легкость. Где будет наука — и юмор. Где будет поддержка, и при этом — ответственность за свою жизнь. Так появилась моя онлайн-школа «Психосоматика на пальцах». Сначала на моих эфирах было пару человек, а сейчас мое обучение доступно на двух языках, включая английский, общее число подписчиков в разных социальных сетях превышает 600 тысяч человек. Более 40 тысяч человек прошли мои платные программы и оставили тысячи отзывов.

Книга, которую вы держите в руках, — это не просто теория, не просто справочник. Это карта. Она не заменит врача, не отменит терапию. Но она даст тебе ключи к глубокому пониманию себя и реакций своего тела.

Я писал ее для себя. Для своих студентов. Для клиентов, которые спрашивали: «А как понять, почему у меня болит печень? А щитовидка? А колени? А почему снова вес вернулся?» И теперь я пишу ее — для вас. Чтобы рядом с вами всегда был тот, кто верит: ты имеешь право быть здоровым. Кто не пугает диагнозами, а дает инструменты. Кто не уводит в эзотерику, а возвращает к себе.

И если хотя бы одна мысль в этой книге окажется для вас полезной — значит, все было не зря.

## ГЛАВА 3. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИКА — БЕЗ ЭЗОТЕРИКИ И МАГИИ

Сегодня слово «психосоматика» слышал почти каждый. Оно стало модным, его цитируют в социальных сетях, приписывают ко всему подряд, от болей в спине до недоплаченной зарплаты. Но мало кто по-настоящему понимает, что это такое. Где она начинается, где заканчивается и при чем здесь вообще тело? В этой главе я предлагаю вместе разобраться, что же такое психосоматика как наука, как практическое знание, которое помогает людям.

Психосоматика — это не волшебное заклинание, это взгляд. Взгляд на болезнь как на послание. Как на сигнал от тела, за которым всегда стоит непрожитая эмоция, конфликт, запрет, стресс. Это подход, который не противопоставляется медицине, а дополняет ее. Но чтобы понять, откуда вообще взялся такой взгляд, давайте немного углубимся в историю. Это очень интересно и очень важно для понимания психосоматики. Эта глава нужна, чтобы не думать, что психосоматика — это просто модное направление, которое появилось недавно и ниоткуда.

Одним из первых, кто начал смотреть на болезнь не как на отдельную от человека штуку, а как на результат его образа жизни, характера, внутреннего состояния, был Гиппократ. Он жил в V веке до нашей эры и считается отцом медицины. В его трудах, вошедших в *Corpus Hippocraticum*<sup>1</sup>, можно встретить фразы, которые сегодня звучат как манифест психосоматического подхода: «Нельзя лечить тело, не заботясь о душе» и «Лучше узнать, какой человек страдает от болезни, чем знать, какая болезнь мучает человека».

Гиппократ не просто лечил симптомы. Он смотрел на человека: как тот живет, в каком климате, что ест, в каких отношениях находится, как переживает стресс. Он первым предложил делить людей на четыре типа темперамента — сангвиников, холериков, флегматиков и меланхоликов — в зависимости

---

<sup>1</sup> *Corpus Hippocraticum* («Сборник Гиппократа») — сборник сочинений древнегреческого целителя, врача и философа Гиппократа. (Здесь и далее — *прим. ред.*)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ЧАСТЬ 1</b> .....	3
Глава 1. Почему болезни не уходят, несмотря на прогресс медицины .....	3
Глава 2. Кто я такой и как я начал заниматься психосоматикой.....	9
Глава 3. Что такое психосоматика – без эзотерики и магии.....	12
Глава 4. Пирамида здоровья .....	30
<b>ЧАСТЬ 2</b> .....	32
Глава 1. Зачем нам эмоции?.....	32
Глава 2. Как создается биопрограмма.....	51
Потребности.....	51
Потребности и психосоматика.....	56
Глава 3. Почему органы реагируют на разных уровнях? .....	69
Глава 4. Как формируется биошок и почему стресс переходит в тело? .....	74
Неожиданность.....	75
Драматичность – когда задеваются наши базовые потребности.....	76
Изолированность.....	77
Глава 5. Фазы биошока .....	79
Активная фаза конфликта .....	79
Фаза восстановления .....	80
Глава 6. Разрешите себе плакать .....	88
Глава 7. Как тело запоминает: треки и триггеры.....	91
Практика. Где живет мой триггер? .....	97
Глава 8. Виды конфликтов .....	107
Глава 9. Как работать с симптомом? .....	114
Глава 10. Психосоматика – не про «думать позитивно» .....	125
Глава 11. Необходимые условия для работы с психосоматикой. ....	129
Глава 12. Практика Body Scan.....	133
Глава 13. Техника Активации Сознания .....	138
Глава 14. Что делать, если не получается почувствовать эмоции? .....	142
Глава 15. Что еще может мешать выздоровлению? .....	146
Вторичные выгоды .....	146
Состояние жертвы и треугольник Карпмана.....	147
Почему это важно?.....	148
Глава 16. Какие есть варианты бегства от конфликта?.....	149
Глава 17. Сила установок .....	153

Глава 18. Сила affirmаций.....	158
Глава 19. Практика: Моя установка на здоровье .....	163

**ЧАСТЬ 3. СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА.....165**

Глава 1. Как работать с таблицами?.....	165
Как будет устроена эта часть книги?.....	165
Как работать с таблицами?.....	166
Как работать с конфликтом: пошаговая инструкция .....	168
Как работать с affirmациями .....	170
Глава 2. Репродуктивная система.....	174
Яичники. Анатомия и функция.....	175
Матка. Анатомия и функция.....	178
Маточные трубы. Анатомия и функция .....	182
Влагалище. Анатомия и функция.....	185
Шейка матки. Анатомия и функция.....	188
Цервикальный канал. Анатомия и функция .....	191
Вульва. Анатомия и функция .....	193
Эндометрий. Анатомия и функция.....	197
Клиитор. Анатомия и функция.....	200
Наружные половые органы — кожа (вульва, половые губы, лобок). Анатомия и функция .....	203
Бартолиновы железы. Анатомия и функция .....	205
Грудные железы. Анатомия и функция.....	208
Менструация и женский цикл. Анатомия и функция.....	211
Ранняя менопауза. Анатомия и функция.....	214
Внутриутробная гибель ребенка (гибель плода во время беременности). Анатомия и функция.....	216
Гормональные нарушения (эстроген, прогестерон, пролактин). Анатомия и функция .....	218
Бесплодие. Анатомия и функция.....	221
Боли по-женски.....	224
Центральное управление: гипоталамус и гипофиз. Анатомия и функция .....	227
Яички (тестикулы). Анатомия и функция.....	231
Придатки яичек (эпидидимис). Анатомия и функция.....	236
Семявыносящие протоки. Анатомия и функция.....	239
Семенные пузырьки. Анатомия и функция.....	241
Простата (предстательная железа). Анатомия и функция.....	243
Куперовы железы (бульбоуретральные железы). Анатомия и функция .....	246
Мочеиспускательный канал (уретра) у мужчин. Анатомия и функция .....	248

Половой член (пенис). Анатомия и функция .....	251
Крайняя плоть и головка полового члена.	
Анатомия и функция .....	253
Фимоз и баланит. Анатомия и функция .....	256
Мужское бесплодие. Анатомия и функция .....	261
Преждевременная эякуляция. Анатомия и функция .....	264
Эректильная дисфункция. Анатомия и функция .....	266
Глава 3. Пищеварительная система .....	269
Ротовая полость .....	271
зубы. анатомия и функция .....	273
Язык. Анатомия и функция .....	275
Десны. Анатомия и функция .....	278
Губы. Анатомия и функция .....	281
Небо. Анатомия и функция .....	284
Щеки. Анатомия и функция .....	287
Слюнные железы. Анатомия и функция .....	289
Миндалины (гланды). Анатомия и функция .....	292
Глотка и гортань. Анатомия и функция .....	295
Пищевод (средняя и нижняя часть). Анатомия и функция .....	298
Желудок. Анатомия и функция .....	300
Печень. Анатомия и функция .....	303
Желчный пузырь. Анатомия и функция .....	305
Поджелудочная железа. Анатомия и функция .....	308
Тонкий кишечник. Анатомия и функция .....	311
Двенадцатиперстная кишка. Анатомия и функция .....	314
Тощая кишка. Анатомия и функция .....	316
Подвздошная кишка. Анатомия и функция .....	319
Толстый кишечник. Анатомия и функция .....	321
Слепая кишка и аппендикс. Анатомия и функция .....	322
Восходящая ободочная кишка. Анатомия и функция .....	325
Поперечная ободочная кишка. Анатомия и функция .....	327
Нисходящая ободочная кишка. Анатомия и функция .....	329
Сигмовидная кишка. Анатомия и функция .....	331
Прямая кишка и анальный канал. Анатомия и функция .....	333
Симптомы и их возможные психосоматические причины .....	336
Аллергические реакции и кишечник: что скрывается	
за кожей, соплями и сыпью .....	338
Глава 4. Мочеполовая система и лимфа .....	342
Мочевыделительная система. Анатомия и функция .....	342
Почки. Анатомия и функция .....	344
Мочеточники. Анатомия и функция .....	346
Мочевой пузырь. Анатомия и функция .....	349

Мочеиспускательный канал. Анатомия и функция.....	351
Лимфатическая система: защита, очищение и связь .....	353
Лимфатические узлы. Анатомия и функция .....	356
Селезенка. Анатомия и функция .....	359
Глава 5. Опорно-двигательная система.....	362
Эмбриология и конфликты .....	363
Кости.....	363
Кости головы и шеи .....	365
Мышцы.....	370
Суставы туловища и позвоночника.....	380
Плечевые и локтевые суставы.....	380
Лучезапястный сустав и суставы кисти .....	381
Тазобедренные суставы.....	381
Коленные суставы .....	381
Голеностопные суставы и стопа .....	381
Нервная система. Анатомия и функция.....	382
Глава 6. Сердечно-сосудистая система .....	384
Сердце. Анатомия и функция .....	386
Артерии. Анатомия и функция .....	388
Вены. Анатомия и функция.....	390
Капилляры. Анатомия и функция.....	393
Кровь. Анатомия и функция.....	395
Артериальное давление.....	397
Сердечный ритм и аритмии. Ткань и физиология.....	399
Коронарные сосуды. Анатомия и функция.....	401
Глава 7. Дыхательная система .....	403
Органы дыхательной системы.....	404
Нос и носоглотка. Анатомия и функция.....	405
Гортань. Анатомия и функция.....	407
Трахея. анатомия и функция.....	409
Бронхи. Анатомия и функция.....	411
Легкие. Анатомия и функция.....	413
Альвеолы легких. Анатомия и функция .....	415
Плевра. Анатомия и функция .....	417
Глава 8. Кожа и волосы.....	419
Кожа. Анатомия и функция .....	419
Эпидермис. Анатомия и функция.....	420
Дерма. Анатомия и функция.....	423
Подкожно-жировая клетчатка (гиподерма). Анатомия и функция .....	425
Глава 9. Сенсорная система (глаза, уши).....	429
Глаз. Анатомия и функция.....	430

Миопия (близорукость). Анатомия и функция.....	433
Гиперметропия (дальнозоркость). Анатомия и функция.....	435
Ухо. Анатомия и функция .....	436
Глава 10. Эндокринная система.....	439
Гипофиз. Анатомия и функция.....	441
Щитовидная железа. Анатомия и функция.....	443
Паращитовидные железы. Анатомия и функция.....	445
Надпочечники. Анатомия и функция.....	447
Эпифиз (шишковидная железа). Анатомия и функция.....	449
Вегетососудистая дистония (ВСД). Анатомия и функция.....	451
Головные боли. Анатомия и функция.....	454
Глава 11: На каком уровне формируются конфликты? .....	456
<b>ЧАСТЬ 4. ФИНАЛ</b> .....	462
Глава 1: Все ли в нашей жизни психосоматика? .....	462
Глава 2. Ты имеешь право быть здоровым.....	471
Глава 3. Планируемые к выходу книги.....	472