

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Что мы знаем об аллергии.....	4
Аллергия в истории	4
Роль гистамина в аллергии	5
Ищем страх.....	7
А сколько всего аллергенов?	8
Немного про тесты на аллерген.....	9
Индивидуальная реакция	10
Глава 2. Как образуется аллергия	12
Аллергия из травмы	15
Внушение.....	22
Глава 3. Как убрать аллергию	32
Понятие трека	32
Тревожность	36
Разрыв треков.....	42
Разрыв через логику 1	42
Разрыв через логику 2.....	49
Разрыв треков из травмы	54
Работа с симптомом из чувства.....	58
Гипнотические техники.....	62
Глава 4. Контроль симптома	64
Маленькие нюансы.....	64
Так все просто?	66
Все было хорошо, но аллергия вернулась назад.....	68
Вторичная выгода от симптома	70
Аллергия с неявным аллергеном	73
Полиаллергия и ее образование	76
Аллергическая астма.....	79
Особенности мышления.....	80
Глава 5. Аллергия у детей.....	83
Связь мамы с ребенком	83
Формирование аллергии у детей от 0 до 3 лет.....	86
Формирование аллергии у детей от 3 до 6 лет.....	94
Формирование аллергии у детей от 6 до 12 лет.....	97
Формула аллергии	101

ГЛАВА 1

ЧТО МЫ ЗНАЕМ ОБ АЛЛЕРГИИ

Аллергия в истории

Аллергия – самый простой запрос в психосоматике. За один сеанс обрабатывается 80 % всех мгновенных реакций, сразу с проверкой результата через контакт с аллергеном. Но у этого заболевания до сих пор непонятна его природа происхождения. Почему так? Мы победили дифтерию, столбняк, корь, кучу всего, а аллергия до сих пор осталась загадкой.

Самое древнее описание аллергии, дошедшее до наших дней, датировано 2540 годом до нашей эры. Согласно древним летописям, именно в этом году египетский фараон Менес скончался от аллергического шока, вызванного укусом осы.

Потом симптомы аллергии опишет Гиппократ: он обратит внимание на кожные высыпания и пищеварительные расстройства после употребления той или иной пищи. Авиценна заметит странный «весенний насморк» в период цветения трав. А Леонардо Боталло в 1565 году опишет «розовую лихорадку», которой страдали некоторые люди в период цветения роз.

О сенной лихорадке впервые сообщит английский врач Джон Босток в 1819 г. А о том, что сено не виновато, первым догадается русский врач Л.Силич. В своем сообщении о «летнем насморке» на заседании Общества русских врачей в Санкт-Петербурге в 1889 году он докажет, что причина «сенной лихорадки» – вполне живые и, главное, цветущие растения, особенно злаковые. Когда пыльца с цветков подни-

мается в воздух, люди ее нечаянно вдыхают, и в результате некоторые из них начинают чихать, задыхаться и плакать.

Однако, термин «аллергия» появился только в начале XX века. Его придумал австрийский педиатр Клеманс Пирке в 1906 году, когда заметил, что у некоторых детей введение противодифтерийной сыворотки приводит к необычным реакциям. Ученый назвал это явление «аллергией» (от двух греческих слов «allos» – «другой» и «ergia» – «способность к действию»).

Представьте только, с 2540 г. до н.э. до 1906 г. настоящего времени самое большое достижение, которое было сделано в аллергии – название. Аллергия – другое действие, другая реакция... Но вопросов появилось еще больше.

Роль гистамина в аллергии

В 1910 году наконец-то все сдвинулось с мертвой точки, когда Генри Дейл выявил вещество, которое вызывает слезотечение, насморк, затрудненное дыхание и иные аллергические симптомы.

Знакомьтесь – **гистамин**.

Изучение роли этого вещества в развитии аллергии сделало возможным появление антигистаминных препаратов. Казалось бы, можно выдыхать – вот оно решение. Но оказалось, что симптомы можно только ослабить, а полностью убрать нельзя.

Давайте остановимся подробнее на гистамине. Что это за зверь?

В аллергической реакции гистамин в больших концентрациях способен:

- **вызвать анафилактический шок**, который характеризуется резким падением кровяного давления, рвотой, потерей сознания, судорогами. В психосоматике

такая реакция бывает при очень сильном страхе. Пока не будем вдаваться в подробности. Но они обязательно будут дальше.

- **усилить синтез адреналина**, который учащает сердцебиение и повышает кровяное давление. Адреналин – гормон стресса, гормон действия, энергии. Ведь самые частые наши реакции на действия со стороны внешнего мира: бей и беги. Страх и злость. Снова страх, а в нем адреналин.
- **вызвать непроизвольные мышечные спазмы** бронхов и пищеварительных органов, которые провоцируют диарею, боль в желудке и нарушение дыхания. Мышечный спазм – это сильный гипертонус мышц.

А теперь давайте вспомним, что кроме реакции бей и беги, есть еще и замри. Просто представьте, идете по тротуару большой трассы, и вдруг сзади резкий звук тормозов, скрежет шин, крик людей... Кто-то сразу побежит, кто-то повернется в бойцовской стойки, а кто-то замрет, притворится мертвым (все мышцы уведет в гипертонус). Мы все разные, у каждого свои «любимые» рефлексy и свои аллергические реакции. Но получается, что и здесь тоже присутствует страх?

Неужели страх лежит в основе аллергии? Сразу в памяти всплывает картинка из моего обучения у Натальи Радомской, ученого вирусолога и гомеопата и ее пример – человек с отеком квинке на яичный желток. Его погружают в наркоз, вводят желток – а реакции нет. Нет от слова совсем! Когда мозг отключен – тело не реагирует. Выводят из наркоза, через какое-то время ему рассказывают, что было в наркозе. И сразу появляется отек. Как так? Аллерген есть, а реакции нет. Нет аллергена – есть реакция. Напугался? Снова страх...

Все, у кого есть аллергические реакции, боятся аллергенов. Проверим?

Ищем страх

Если вы читаете эту книгу, то наверняка аллергия вам знакома не понаслышке. У вас есть реакция на свой раздражитель.

Давайте пофантазируем и проделаем практический опыт.

Сядьте удобно. Сделайте глубокий вдох, на выдохе закройте глаза и представьте свой аллерген. Сначала издали, на безопасном расстоянии, на том расстоянии, где точно не будет реакции. Если это аллергия на цветение, то вы просто смотрите издали на растения; если на продукты, то вы пока просто держите их в руках; если на животных, то они вдалеке. Если на холод, то вы еще стоите за дверью в подъезде. И тому подобное. Аналогия должна быть понятна.

Сейчас потихонечку, помаленечку представляйте, что вы начинаете контактировать с аллергеном. Кому-то для этого будет нужно к нему приблизиться, кому-то вдохнуть, кому-то откусить и т.д.

Слушайте свое тело. Как оно реагирует на аллерген? Что появляется в теле при мысли о тесном контакте с вашим аллергеном? У кого-то начнет где-то сжимать, а может быть появится жар, побегут мурашки или найдете первые признаки аллергической реакции.

Остановитесь на этом чувстве. Посмотрите на него. Что у вас там внутри? Визуализируйте это чувство. Даже если у вас где-то начинает сразу чесаться. Что там появляется? Иголочки? Песок? Горящее пятно? Если отекает нос то, что там? Вата? Прослойка воздуха? Ощущение воды?

Может у кого-то сжимается грудь или в горле встает ком. Может холод в животе или металл в плечах. Вы все разные, разные реакции тела. Почувствуйте свою. Увидьте цвет, размер, температуру, вес. Какого-то параметра может и не быть, это не важно. И сейчас, когда вы увидели это чувство, мыс-

ленно прикоснитесь к нему. Загляните внутрь, вглубь этого чувства. И там есть эмоция. Какая? Страх?

Страх! У всех вас появился страх. Реальное, осязаемое чувство. С выбросом адреналина в кровь. А ведь аллерген вы всего лишь представили. Просто от мысли меняется гормональный состав тела. Чистая психосоматика...связь между мозгом, психикой и телом...

Давайте запомним, что в аллергии всегда есть страх. И посмотрим с другой стороны на данный процесс.

Гистамин – нужное и полезное вещество, которое регулирует многие процессы в организме. Проблем не создает, так как находится в связанном состоянии. А все, что было описано выше, относится к активному гистамину.

Откуда берется активный гистамин?

Ведь у нас мудрый организм, и все гормоны уравнивают друг друга. У гистамина антагонист – **диаминоксидаза**. Так вот, кортизол – это гормон, вырабатываемый при стрессе, он блокирует выработку диаминоксидазы. А при чем здесь стресс? Но мы же уже выяснили, что вы боитесь аллергенов? А вот внушили вам, что яблоки опасны, вы теперь стрессуете каждый раз, когда контактируете с яблоком, вырабатывается кортизол, синтез диаминоксидазы сокращается и... Гистамин делает то, что мы называем аллергия. Но первопричина-то получается в страхе.

Надеюсь, что основная эмоция в аллергии понятна. Идем дальше.

А сколько всего аллергенов?

Напомню, что аллергия в переводе с латыни всего лишь – «иная реакция». В это понятие входит куча всего: простые отеки, отек квинке, зуд и высыпания на коже, потеря коор-

динации, ринит, покраснения и зуд в глазах. И это далеко не полный перечень симптомов.

Такие реакции вызывает, естественно, контакт с аллергенами.

За последние 20–30 лет количество как аллергиков, так и аллергенов выросло в геометрической прогрессии. И если задаться вопросом – «сколько же сейчас аллергенов?», то в разных уважаемых источниках вы найдете разные цифры. Кто-то говорит о 1000, кто-то о 3000-х, а кто-то насчитал уже около 10 000 тысяч.

Удивительно, правда?

На данный момент существует великое множество сочетаний аллергенов. Есть целые классы, подклассы и подклассы подклассов в делении этих вещей. Но почему тогда аллергопанель состоит всего лишь из 100 наименований? Поясню тем, кто не знает – аллергопанель, это лабораторный метод обследования, который диагностирует пищевую аллергию и пищевую непереносимость.

Немного про тесты на аллерген

Среди множества тестов на аллергены один из самых популярных – по крови. Определение специфических иммуноглобулинов E (IgE) в крови пациента дает возможность выявлять причинно-значимые аллергены. Тогда получается, что эта «зараза» всегда есть в крови. А если вспомнить еще и популярное понятие – «накапливаемые», то становится вообще не позитивно. Но аллергическая реакция есть не всегда. Если мы никогда не встретимся с аллергеном, куда уйдет вся эта хрень? Значит есть какой-то запуск. Что-то, что остается за кадром.

Раз уж зашел разговор о крови, то еще один вопрос на засыпку. Допустим у меня страшная аллергия на глютен, IgE прямо зашкаливает. Но я решила стать донором. На на-

личие ВИЧ и т.п. меня сразу проверят. А на аллергию нет. Моя кровь кишит специфическими иммуноглобулинами, но оказывается, это совершенно безопасно тому, кому она достанется.

Парадокс...

Получается, что это мой и только мой «дар» воздействовать на всю эту дрянь в крови и вызывать аллергические реакции. Для остальных состав моей крови безопасен, то есть, для других моя кровь чиста.

Что же со мной не так? Откуда я взяла этот скилл, мою личную реакцию, мое восприятие мира, мой страх?

Индивидуальная реакция

И у каждого из нас очень много лично наших, индивидуальных реакции на мир. К примеру, предлагаю вспомнить хотя бы песни. Прямо самую-самую любимую вспомните. Вот вы идете по улице, а из окна машины на тротуаре неожиданно заиграла она... Что с вами стало? Сразу меняется настроение. Кто-то улыбнется, кто-то станет пританцовывать. Поменялся гормональный фон мгновенно на уровне тела. А если зазвучит песня, которая играла в тот момент, когда вас бросили или предали, что станет с вашим настроением? Куда оно упадет? А есть и более сильные реакции. В моей практике была клиентка, у которой начиналась изжога в тот момент, когда она слышала песню «сиреневый туман». У каждого из нас есть свои реакции на песни. Тогда получается, что музыка тоже может быть аллергеном?

А помните опыты великого ученого Павлова на собаках? Как только загоралась лампочка, у песика появлялось активное слюноотделение, учащалось сердцебиение, дыхание становилось прерывистым. Чем вам не аллергия на лампочку?

Многие из вас от знакомой наверняка слышали фразу – «У меня аллергия на мужа». И ведь вам не ввали. Как только

муж появлялся в доме, сразу портилось настроение, начинались выяснения отношений, перехватывало дыхание, появлялась слезливость и чес в глазах, учащалось сердцебиение, скакало давление, накрывали головные боли. У каждого по-своему. Налицо иная реакция на мужа. Тогда муж тоже выходит – аллерген?

Такой же пример можно привести и с запахами. Но они измеримы. Мы можем потрогать розу или полевые цветы. Можем внести их в аллергопанель. Но как туда внести мужа или песню? Так насколько объективна и честна наша аллергопанель? Насколько найденный аллерген – истина. Может быть я просто ругалась с мужем, а на столе стоял букет роз. Кто знает...

Но готова ли признать официальная медицина такие аллергены? Представьте, что выходите от аллерголога с диагнозом «у вас аллергия на соседа». Как думаете, дойдем до таких знаний? Или все будем валить на пыль в подъезде? Ну, конечно, пыль-то осязаема.

Так и ищем причину только в том, что можно измерить и потрогать. Наверное это одна из причин, почему аллергия считается неизлечимой. И сколько еще аллергенов придется добавить к панели, чтобы точно диагностировать причину? А может достаточно понять схему, если все, что нас окружает, может нести опасность.

ГЛАВА 2

КАК ОБРАЗУЕТСЯ АЛЛЕРГИЯ

Многие из вас помнят тот момент, когда у вас первый раз появился этот симптом. Помнят и ситуацию и то, что было до нее. Кайфушек там точно не было. Вот вам несколько реальных клиентских случаев. У вас, конечно же, было все не так. Но схема похожа.

История 1

Девочка, 15 лет, позитивная и жизнерадостная. Обычная семья: мама, папа, младший брат. Родители в меру ссорились, брат в меру доставал. Но она не обращала на это внимание, ведь ее основная жизнь была вне дома: школа, подружки, улица... И нельзя сказать, что она не любила своих близких. Очень любила. Просто не заведены были в семье «теплые» отношения. Просто скрывались эмоции, не афишировали чувств.

Придя домой в один из сентябрьских дней, на кухне девочка застала «собрание». Там им с братом озвучили решение родителей развестись. Дети пытались задать вопросы, в ответ слышали только «мы с папой так решили». Потом мама встала и ушла к себе в комнату. Девочка сразу же пошла за ней. Утешить, посочувствовать, обнять... Но всегда спокойную и уравновешенную маму накрыла истерика. И в порыве эмоции оказалось, что это девочка виновата во всем. Это она иногда не мыла посуду, училась не на отлично, в конкурсе по танцам не заняла первое место, не интересовалась семьей, не подогрела папе ужин... Она плохая – папа уходит из-за нее. Шок, обида, непонимание.

Девочка выбегает из дома и несется к школе. Там, за зданием есть пустырь, поросший травой и заваленный мусором. Там никогда никого нет. Так хочется побыть одной. И уже упав на траву, она разрыдалась. Весь ужас случившегося стал до нее доходить. У нее нет мамы, нет папы. Вчера еще было все хорошо, а сегодня она сирота, она одна в этом мире. Больно, страшно, а перед глазами стоит полынь. Через полчаса глаза покраснели, зачесались, заложило нос. Это было знакомство с поллинозом, который продержится у нее 17 лет.

История 2

В следующей истории 13-ти летнего мальчика, которого мама-одиночка куда только не целовала, первый раз в жизни была вынуждена отправить на лето к бабушке-педагогу в деревню. А бабушка была властная и строгая. Она очень серьезно отнеслась к приезду внука и точно решила – за лето сделать из него человека. Естественно все началось с проверки его знаний по школе. В общем-то, пацан неплохо учился, но у педагога всегда есть поле деятельности при желании. А желание было огромным.

Каждый день после завтрака бабушка усаживала внука за стол, сама садилась в свое любимое кресло напротив него. На ее колени сразу прыгал любимый кот и начиналась пытка для ребенка. Глядя кота, бабушка тыкала носом в ошибки. Как правило, сопровождая комментариями – какой он тупой, чему их там учат, куда смотрит мать и все в таком роде. Кот мурлыкал, бабушка читала морали, а мальчика трясло от несправедливости происходящего.

У них с мамой все было хорошо, «А тут и мама предала, и бабушка ненавидит, и какой я несчастный», – накручивал себя мальчик. И он уже не слышал бабушку, его мозг отказывался ее воспринимать. Только песня кота играла в голове. Через две недели такой жизни появились первые высыпания на кистях рук. Через месяц мама забрала его домой, уже всего покрытого высыпаниями. Диагноз – аллергия на шерсть домашних животных.

История 3

А эта история произошла с мальчиком-отличником, который два года жил одной идеей, он должен поступить в престижный институт, стать тем, кем хочет мама. Два года бесконечного потока репетиторов, онлайн курсов, самостоятельной работы. Если он это сделает, мама будет им гордиться.

У него была очень низкая самооценка, и с такой компенсацией он мог легко добиться поставленной мамой цели. Он даже не хотел разбираться, что нужно ему. Он просто хотел быть хорошим. И вот долгожданное ЕГЭ. С собой кроме ручки и паспорта, мама дала шоколадку. Все вошло в аудиторию, расселись, сердце бешено колотилось. Вот он час X! Решающий момент истины. Либо в князи, либо в грязи... Подведение черты под двумя годами титанического труда.

Мальчик читает вопросы, ничего сложного, но ответ на один вопрос он забыл. Точно знал, точно учил. Но то-ли волнение, то-ли жара, то-ли страх неудачи – вылетел ответ, амнезировалось знание. Это провал... Захотелось кричать и плакать. Но вместо этого ребенок съел шоколадку. И вкус шоколада смешивался с жизнью на вокзале, слезами матери, концом жизни. Через 5 минут губы отекли, появилось першение во рту, мальчик стал закашливаться. К вечеру был известен диагноз: аллергия на какао бобы.

История 4

Девушка 28 лет ночью отвезла свою собаку в ветеринарную клинику, у 7-летней собаки открылось кровотечение. Потребовалась экстренная операция. И вроде как все прошло хорошо...

Оставив свою четвероногую подружку в больнице восстанавливаться, девушка побежала на работу, подмениться не получилось. «Я только до обеда», – думала девушка, но пришлось остаться еще на 2 часа после окончания рабочего дня.

Вылетев из офисного здания, она не стала дожидаться автобуса, а самыми темными дворами и переулками понеслась в клинику. Холод пробирался под дубленку, снежинки резали лицо, выл ветер. Она сильно замерзла, не чувствовала ни рук, ни ног, но продолжала бежать.

Остался последний рывок, когда зазвонил телефон. Ей сообщили, что ее собака умерла полчаса назад. Не успела. Но ведь могла же. Можно было бросить дела на работе, быть более настойчивой. Была возможность проститься, но она ею не воспользовалась. Побоялась показать слабость, быть неудобной и некомфортной в коллективе, не смогла сказать начальнику нет, когда ее попросили доделать отчет за коллегу, у которой заболела дочка.

Уже не торопясь, она, не помня как, дошла до клиники, обняла свою собаку и время остановилось. Через 3 часа руки и лицо стали покрываться красными волдырями. Вокруг была куча медперсонала, поэтому диагноз поставили мгновенно. Вы же до этого очень сильно замерзли, а сейчас отогрелись, у вас аллергия на холод. И не поспоришь, ведь антигистаминные помогли. Да и спорить особо не хотелось, все это уже неважно. Выйдя из клиники, девушка получила холодовую аллергию на 10 лет.

Что общего между четырьмя этими случаями? Нашли момент, который идет красной нитью через все истории?

Аллергия из травмы

Первая из схем образования аллергии – из травмы. Здесь давайте с вами остановимся и разберемся подробно: что такое травма.

У каждого из нас есть определенные события в жизни, которые имеют четыре критерия:

- 1) *драматично* – это всегда больно, это всегда трагедия, треш, горе. Мозг происходящую историю воспринимает как угрозу жизни.

- 2) *неожиданно* – мы никогда не ждем этих событий. Они приходят как снег на голову. Еще мгновение назад мы даже предположить не могли, что может так быть.
- 3) *изолировано* – мы со своей бедой остаемся один на один. Ни с кем не делимся. Переживаем внутри. Остаемся без поддержки. Только я и этот мир.
- 4) *нет модели поведения*. Естественно, если мы даже не могли предположить, что может быть так в жизни, то вообще не понимаем, что делать, как себя вести в таком моменте. Поэтому, кстати, большинство травм из детства. Чем мы меньше, тем меньше база моделей поведения.

Вспомним тот факт, что основная задача бессознательного – выжить. Любой ценой, с любыми потерями, я должен остаться жить. Это эволюционная фишка. Просто для того, чтобы мы как род «человеков» жили на этой планете.

В такой ситуации (угроза жизни) мы всегда делаем выводы: о себе, о мире, об окружающих нас людях. И выбираем модель поведения невыгодную нам, через призму травмы, но остаемся живы. Основная задача эволюции выполнена. Единственный вывод, который напрашивается – раз я выжил, значит дальше нужно делать все тоже самое и все будет хорошо. В этот момент в мозге формируется нейронная сеть для следующих, похожих событий в жизни. Дальше будет множество ситуаций, которые мозг будет интерпретировать как идентичные травме и запускать единственно возможную модель поведения. Ровно так, как было в первый раз. Сложно? Давайте на примере.

Детский сад. Старшая группа. Машенька ушла в отдельную комнату, чтобы одной поиграть с куклой. И только она

разложила платишки, чтобы решить, в котором из них кукла будет сверкать, как врывается Мишка, с единственной целью – отобрать куклу. Девочка цепляется в игрушку, но получает удар в живот, отлетает к стенке, ударяется головой и ... отпускает игрушку. Мишка сразу же завладел добычей. Но был укушен до крови Машей в ногу.

Воспитательницы не было в комнате. У мальчика укус до крови, а на Маше ни царапинки. И все бы было здесь хорошо и адекватно для Маши, если бы ни родители Миши. Когда они увидели свое чадо искусанным, то дождалась маму девочки и высказали той все, что думали про нее, про дочку, их семью, не стесняясь в выражениях. Воспитательница не сказала, что ее не было рядом в тот момент. С ее слов Маша просто кинулась на Мишу и покалечила его.

Маша спокойно все слушала рядом с мамой, ведь она знала, что права. Папа учил, что нужно себя защищать, она молодец. Но придя домой, мама с порога стала орать на девочку, обзывать, оскорблять. Маша со слезами стала рассказывать как все было на самом деле. На что от разгневанной мамы услышала: «Получается все мне врут?! Не придумывай! Набедокурила – отвечай!» И досталось Маше ремнем по мягкому месту по полной программе. За вранье!

Это место в истории можно считать травмой. Драматично – конечно. Мама мне не поверила, кричала, что я плохая, значит может меня бросить, тогда я умру. Большинство детских страшилок развиваются от того, что мама может бросить. А это смерть для ребенка. Неожиданно – естественно. Маша вообще не могла предположить, что может быть так, пока мама не начала кричать. Изолированно – само собой. В квартире только мама и дочь. Поделиться не с кем. Маша ни разу не была в такой ситуации.

Что делать? Нет модели поведения. Единственное, на что хватило ума у девочки, признаться, что она наврала. И мама прекратила скандал и ушла на кухню разбирать продукты.

А Маша, прижимая ручки к горячей попе, навсегда поняла, что она слабая и никогда не отстоит свое мнение, свою правду. Нужно со всем соглашаться молча, так безопаснее.

Дальше, в жизни, как только мозг интерпретировал ситуацию как похожую на травму, Маша вообще не раскрывала рта.

Отлично подготовилась к уроку, вышла к доске, но вылетело из головы название белкá. Проще и безопаснее признаться что не готова, получить два, чем доказывать свои знания. В институт поступила в тот, который выбрала мама, чтобы не спорить. На работе знала как лучше сделать проект, видела ошибки в предложении коллеги, но согласилась ничего не озвучив. Лучше лишиться премии. Безопаснее. На вопрос: «Что ты думаешь?» отвечала, что как все. И т.д и т.п... Много бы чего было иначе в жизни Маши, не случись с ней та история. Так работает травма. Нет вариативности в поведении.

Хорошо, с травмой понятно все. Но причем же здесь аллергия, спросите вы, и будете абсолютно правы. Чтобы разобраться, как образуется симптом, придется затронуть психосоматику.

Давно уже никто не отрицает, что есть связь между мозгом, психикой и телом. И в этом контексте мы не имеем в виду что-то виртуальное, типа души, под которой каждый понимает что-то свое. Нет. Мозг, тот, который расположен в черепной коробке, имеет кучу нейронных сетей, по которым мы принимаем решения, как поступить. Если мы действуем из опыта, то принимаем выгодный для себя вариант развития событий. Но если это травма, то вариант только один – мы примем кривое решение и будем переживать. А это уже психика, подключаются эмоции.

Если мы говорим о радости, счастье, втором дыхании, то нужны гормоны эндорфина, дофамина, окситоцина, серото-

нина. А если это будет стресс, то – адреналин, норадреналин и кортизол. И даст их нам наше тело. Когда-то включатся надпочечники или щитовидка, где-то яичники или поджелудочная железа. В разных эмоциях – разные органы. Не будем углубляться. Но если у бессознательного основная задача выжить, почему у нас появляются разные симптомы? От маленьких, почти безобидных диагнозов до смертельных? Где логика? И снова давайте на примерах.

Допустим девочка Наташа доросла до своих 30-ти годов, имея интересную «фишечку». Вся свою сознательную жизнь Наташа жила с чувством, что ей не хватает времени. Не будем сейчас разбирать, откуда она это взяла. «Хорошо бы было, если в сутках было часов 28, а еще лучше 35», – часто думала она. Но она понимала, что мечта нереальна. Тогда единственный выход, который видела девочка – нужно быть быстрее в делах. Нужно больше скорости. И очень переживала, когда не успевала сделать нереальный план на день.

Каждый день она съедала себе мозг чайной ложечкой за свою скорость. А это уже эмоция. Как должно отреагировать тело, чтобы эмоция ушла? «Хорошо, я не могу поменять твои задачи и взгляды, – думает тело, – но я могу дать тебе скорости, тогда тебе станет легче все успевать». И в этот момент по команде из мозга включается активно для решения этой эмоции щитовидная железа. Ведь она отвечает за выработку этих гормонов. И начинает вырабатывать трийодтиронин и тироксин в больших количествах, и пошло отклонение от нормы.

Став больше успевать, Наташа сразу же решила, что можно еще что-то впихнуть в план на день. Снова не хватает скорости, снова команда мозга к щитовидке – «мало, давай больше!». Снова рост гормонов, снова увеличение задач. Круг замыкается.

В какой-то момент щитовидка уже не может вырабатывать столько, сколько нужно Наташе, чтобы все успеть. Тогда мозг решает – «А давай мы увеличим ткани щитовид-

ки, тогда можно будет больше гормонов вырабатывать». И в этот момент запускается рост щитовидной железы. Чтобы Наташе было хорошо, чтобы она все успела.

При обследовании в больнице, ей поставят гипертиреоз. У тела не было задачи убить, оно помогало как могло, как умело. Тело было за Наташу.

А сейчас возьмем Сашу.

Он работает в офисе с документами. Иногда ошибается, иногда не успевает... И как только что-то идет не так, его начальник сразу же начинает орать. Саша закипает изнутри. Так хочется выплеснуть эту злость, захватить по морде этому начальнику. Но есть корпоративная этика, начальник он. Нельзя бить людей на работе. И так изо дня в день растёт злость, растёт желание и ... ничего не происходит.

Мозг не может решить этот конфликт сам и обращается к телу. «Есть задача – захватить начальнику, но хозяин медлит, но очень нужно. Может он слаб? Давай дадим ему энергии, пусть двинет». Самая быстрая энергия – это сахар. И повышается сахар – «Иди, ты уже можешь. Израсходуй. Освободись от злости». Но Саша, конечно же, никуда не пойдет, сахар останется в теле. Мозг решит, что мало, нужно больше, но и это не поможет. Саша снова будет злиться и молчать, ведь он умеет только так. А сахар растёт, ведь тело за него. Вот вам и сахарный диабет.

И последний примерчик, чтобы точно все разложилось.

Катя в свои 35 очень хочет стать мамой. Прямо чувствует, что время уходит. Постоянно об этом думает. Но партнер ненадежный – семь лет в отношениях, а предложения не делает, живут в разных квартирах. Говорит, что еще не готов. Нужно бы искать другого, да этого вроде любит. И для себя бы уже родила, но придется уйти с работы, а ипотека еще не погашена. Так и крутит эти мысли по кругу Катя. Растут эмоции, тревожность. «Почему мы не можем забеременеть», – со своей стороны думает мозг, – может matka

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru