



За счастьем далеко ходить не нужно — всё уже есть в тебе! Феномен вилочковой железы

На теле у каждого человека есть «точка счастья». И искать ее долго не нужно. Она находится в проекции тимуса, или вилочковой железы - у основания грудины, на два пальца ниже ключичной выемки. Именно это место является средоточием счастья в человеческом организме!

Тимус, или вилочковая железа. Слово «тимус» происходит от греческого «thymos», что переводится как **жизненная сила**. Вилочковая железа - это орган лимфопоэза, в котором происходит созревание клеток иммунной системы, дифференцировка клеток на Т-лимфоциты и иммунологическое «обучение» клеток сражаться с вирусами и бактериями. Самое интенсивное обучение Т-лимфоцитов проходит в детстве. Поэтому у детей тимус - один из основных органов иммунной системы. С возрастом функция тимуса постепенно угасает. Этот процесс называется инволюция. Полностью железа не исчезает, остаётся небольшое скопление лимфоидной и жировой ткани.

Итак, тимус - важнейший орган, помогающий нашему организму сражаться с вирусами и бактериями, чтобы оставаться здоровыми.

Быть здоровым, чувствовать свои жизненные силы - не является ли это особым родом счастья?

Важно:

- Для функции тимуса необходимо адекватное поступление белка в организм с пищей.
- Вилочковая железа любит солнце, тепло.
- Гормон мелатонин способен вызывать «омоложение» тимуса. Мелатонин вырабатывается во время сна. Это значит, что для «омоложения» тимуса важен полноценный сон.
- Естественная стимуляция тимуса происходит при движении грудины во время вдоха и выдоха. Если в грудном отделе наблюдается напряжение, то это очень грустно для всего организма и для тимуса, в частности. Поэтому для тимуса так важны подвижность грудного отдела, правильная осанка, правильное дыхание.

Есть несколько способов включить «точку счастья», повысить свои жизненные силы и улучшить работу тимуса. В прикладной кинезиологии есть методы, которые называются «Touch for Health», что переводится как «Прикосновение для здоровья»:

- Точечный самомассаж. Вращательными движениями помассируйте «точку счастья» 9 раз в одну сторону и столько же в другую.
- Постукивание. Легко сжатым кулаком или кончиками пальцев производим комфортные постукивания верхней части грудины (10-20 раз по рукоятке грудины). Далее спускаемся чуть ниже и постукиваем грудину 10-20 раз. Ритм выбираем комфортный, не слишком быстрый. Главное, чтобы процесс не причинял боли.
- Раскрытие активной точки. Для этого необходимо расслабить грудную клетку. В цигуне есть упражнение «Крылья журавля» (из курса Синг Шен Джуанг). Как оно выполняется?

Встаньте ровно, стопы рядом. Медленно и легко поднимите руки вверх. Предплечья перпендикулярно полу, пальцы смотрят в небо. Представьте, как будто вы держите перед собой невесомый поднос. Разведите согнутые в локтях руки в стороны. Это положение должно создать натяжение в области грудной клетки. Представьте, что ваши руки лежат на невидимых подушках. Почувствуйте, как это движение раскрывает грудную клетку, освобождает центр груди и «точку счастья». Повторите упражнение несколько раз. Следите за приятными ощущениями в груди - расслаблением, раскрытием, теплом.

Данные упражнения кажутся простыми и незначительными, однако, на самом деле, они оказывают стимулирующее воздействие на организм и являются незаменимым профилактическим средством, укрепляющим иммунитет, наполняющим внутренней силой и энергией!

*Пациентам с определенной патологией внутренних органов и систем необходимо согласовать вопрос по применению данных упражнений с лечащим врачом.

Подготовила:
Психолог 1 категории Орехво О.В.,
ГУЗ «Гродненский ОЭД»

