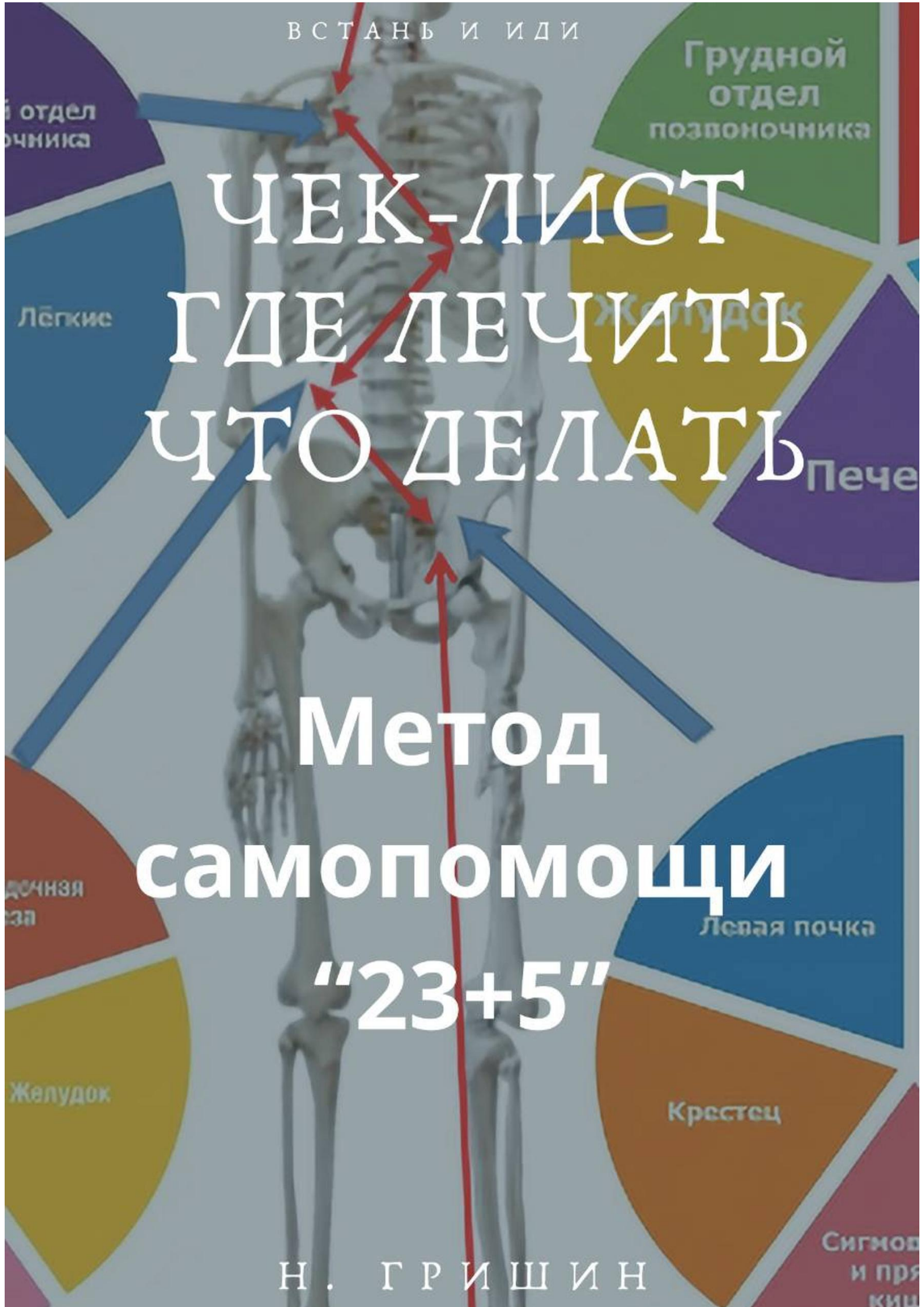


ВСТАНЬ И ИДИ

ЧЕК-ЛИСТ ГДЕ ЛЕЧИТЬ ЧТО ДЕЛАТЬ

Метод самопомощи "23+5"

Н. ГРИШИН



Николай Гришин

**ЧЕК-ЛИСТ. ГДЕ ЛЕЧИТЬ.
ЧТО ДЕЛАТЬ. МЕТОД
САМОПОМОЩИ «23+5»**

«Автор»

2026

Гришин Н. В.

**ЧЕК-ЛИСТ. ГДЕ ЛЕЧИТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ. МЕТОД
САМОПОМОЩИ «23+5» / Н. В. Гришин — «Автор», 2026**

Книга о методе самопомощи "23+5" для профилактики и оздоровления организма.

© Гришин Н. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Как пользоваться этой книгой.	6
Как пользоваться этой книгой	7
Глава 1. Чек-лист. Где лечить. Что делать.	8
Линия Болезни. Запомните	10
Глава 2. Шкала состояния (0–10)	11
Глава 3. Дневник симптомов и критерии успеха.	12
Критерий успеха	16
Итоги	17
Упражнение 1. "Дыхание животом" (восстановление диафрагмального дыхания).	18
Упражнение 2. Вибрация лимфатических узлов.	19
Упражнение 3. "Спасательный круг" (в районе двенадцатипёрстной кишки).	20
Упражнение 4. "Качели".	21
Упражнение 5. "Ковш".	22
Упражнение 6. "Крестец вверх-вниз".	23
Упражнение 7. "Ноги вниз и вверх - от себя к себе".	24
Упражнение 8. "Повороты головы влево и вправо".	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Николай Гришин
ЧЕК-ЛИСТ. ГДЕ ЛЕЧИТЬ. ЧТО ДЕЛАТЬ.
МЕТОД САМОПОМОЩИ «23+5»

Введение. Как пользоваться этой книгой.

Эта книга — не для чтения. Она для действия.

В ней нет теории. Нет длинных объяснений. Только то, что нужно делать, когда тело подаёт сигнал.

Вы открываете её в момент, когда болит. Находите свой симптом. Видите номер упражнения. Делаете. Оцениваете результат.

Всё остальное — в Книге 1 «Сколиоз внутренних органов. Метод самопомощи "23+5"» и Книге 2 «Сколиоз — не приговор. Как расслабить позвоночную спираль» Здесь — только навигация.

Здесь вам будут предоставлены схемы упражнений из метода самопомощи «23+5». Подробное описание, значение упражнений, правильность выполнения приёмов и упражнений вы сможете узнать в Книге 1 и Книге 2.

Как пользоваться этой книгой

Для достижения результата следуйте пяти шагам.

Первый шаг. Оцените, на каком перекрёстке у вас дискомфорт. Используйте чек-лист.

Второй шаг. Найдите этот перекрёсток в упражнениях 1–23. Выполните указанные упражнения.

Третий шаг. Оцените результат по шкале от 0 до 10. Если балл снизился на 2–3 пункта — вы нашли свою мишень.

Четвёртый шаг. Заполняйте дневник — три минуты в день. Отслеживайте Линию Болезни.

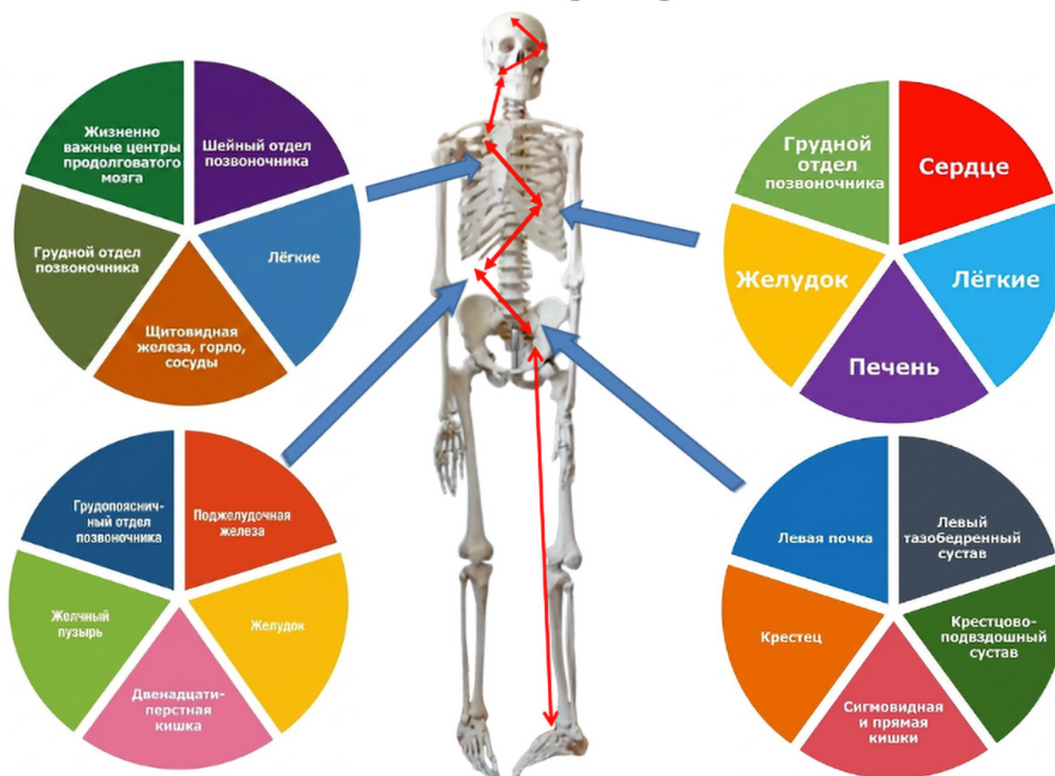
Пятый шаг. Если через неделю симптом не уходит — проверьте Перекрёсток 1. В восьмидесяти процентах случаев корень находится именно там.

Глава 1. Чек-лист. Где лечить. Что делать.

Найдите:

1. Место, где болит (перекрёсток)
2. Свои симптомы - сигналы.
3. Номера упражнений, которые необходимо выполнять.

Телесные перекрёстки



Перекрёсток 1. «Канализация» — левая подвздошная область

Где лечить: левая нижняя часть живота, паховая область, левая нога.

Сигналы: тяжесть, вздутие, спазмы слева внизу живота; хронические запоры; у женщин — боли в левом яичнике; у мужчин — боли в левой паховой области, простатит; левая нога мерзнет, отекает, быстро устаёт.

Что делать (номера упражнений):

- 1— Дыхание животом.
- 2— Вибрация лимфатических узлов.
- 21— Массаж приводящих мышц левого бедра.
- 22— Массаж задних мышц левой голени.
- 23— Массаж мышц левой голени спереди и тыла стопы.
- «8»— Восьмёрка тазом (из блока +5).

Перекрёсток 2. «Завод» — правое подреберье

Где лечить: правая верхняя часть живота, область печени, желчного пузыря, правой половины диафрагмы.

Сигналы: тяжесть, распирающие ощущения справа под рёбрами; горечь во рту, тошнота, отрыжка; правый бок «зажат», трудно сделать глубокий вдох; дискинезия желчевыводящих путей, жировой гепатоз.

Что делать (номера упражнений):

3— «Спасательный круг» (работа с двенадцатиперстной кишкой).

4— «Качели».

5— «Ковш».

9— Перемещение левой нижней части грудной клетки диагонально вверх и вправо.

«8»— Восьмёрка грудной клеткой с акцентом на правую сторону (из блока +5).

Перекрёсток 3. «Мотор» — область сердца

Где лечить: центральная часть грудной клетки.

Сигналы: перебои в работе сердца, учащённое сердцебиение в покое; чувство сдавливания в груди, ощущение «кома» в горле; одышка, нехватка воздуха, постоянная зевота; тревога, панические мысли; вегетососудистая дистония, гипертония.

Что делать (номера упражнений):

6— «Крестец вверх-вниз».

7— «Ноги вниз и вверх».

10— Вытяжение горла, трахеи и бронхов с растяжением грудины.

11— Мобилизация грудино-рёберных суставов с дифференцированным растяжением.

«8»— Восьмёрка грудной клеткой вертикальная (из блока +5).

Перекрёсток 4. «Диспетчерская» — правое плечо, шея, голова

Где лечить: правая половина шеи, правое плечо, правый висок, затылок, правый глаз, правое ухо.

Сигналы: головная боль с правой стороны; головокружение при поворотах головы вправо; боль и хруст в правом плече и правой лопатке; онемение или «мурашки» в правой руке; шум в правом ухе, «мушки» перед правым глазом; скачки артериального давления.

Что делать (номера упражнений):

8— Повороты головы влево и вправо.

12— Смещение шейно-грудных позвонков справа диагонально вверх и влево.

13— Коррекция атланта.

14— Расслабление большого затылочного отверстия и яремного отверстия слева.

15— Фиксация клиновидной кости с вращением глаз в виде «8».

16— Расслабление швов между теменными костями черепа.

17— Растягивание носа и лобной кости в противоположные стороны с вращением глаз в виде «8».

«8»— Восьмёрка головой с акцентом на правую сторону (из блока +5).

Линия Болезни. Запомните

Тело человека работает по диагонали. Болезнь движется по S-образной линии:

Перекрёсток 1(левая подвздошная область) **Перекрёсток 2**(правое подреберье) **Перекрёсток 3**(область сердца) **Перекрёсток 4**(правая половина головы).

Золотое правило метода:если болит голова справа, проверьте левый таз. Если болит сердце, проверьте кишечник. Всегда начинайте работу с Перекрёстка 1.

Глава 2. Шкала состояния (0–10)

Шкала состояния от 0 до 10 (как отслеживать динамику диагонали)

Мы оцениваем не просто «силу боли», а **степень вовлечённости перекрёстка и скорость прохождения диагонали**.

Балл	Состояние на конкретном перекрёстке
0	Тихо. Перекрёсток не ощущается.
1–2	Лёгкое «эхо» — чувствуете, но не отвлекает.
3–4	Заметный дискомфорт. Хочется сменить позу.
5–6	Сигнал мешает работать. Заставляет встать, лечь, потерять это место.
7–8	Сильный спазм с вегетатикой (пот, тошнота, слабость).
9–10	Невыносимо. Требуется экстренное вмешательство.

Как отслеживать динамику (самое важное!):

Ведите два показателя:

Суммарный балл — сложите баллы всех 4-х перекрёстков за день.

Пример: 1 (4) + 2 (3) + 3 (1) + 4 (0) = 8 баллов. Через неделю сумма должна снижаться.

Длина диагонали — сколько перекрёстков задействовано.

Пример: сегодня болит 1 и 2 (диагональ короткая — 2 звена). Через месяц — только 1 (1 звено). Это прогресс!

Критерий успеха: Когда симптом **не переходит** с 1 на 2 — значит, вы перекрыли Линию Болезни в самом начале.

Глава 3. Дневник симптомов и критерии успеха.

Нам не нужны романы. Нам нужен **трекер маршрута**. Каждый день вы будете отмечать, на каком «перекрёстке» зажегся красный свет.

Заполняйте **вечером** по трём полям (ровно 3 минуты):

Поле	Что писать	Пример
1. Где зажглось? (Перекрёсток + балл)	Какой из 4-х перекрёстков дал сигнал? Оцените от 0 до 10.	<i>Перекрёсток №1 (левая подвздошная) — 5/10. Тяжесть, вздутие.</i>
2. Триггер (поза/действие)	Что вы делали за 1–2 часа до сигнала? (Поза, еда, стресс).	<i>Сидел на мягком диване 3 часа, поджав левую ногу под себя.</i>
3. Какое упражнение сделали и результат	Отметьте номер упражнения из метода 23+5 и изменение балла.	<i>Сделал №1, №2, №21. Балл снизился с 5 до 2 за 5 минут.</i>

Первое. Запишите, какой перекрёсток дал сигнал, и оцените его интенсивность от 0 до 10.

Пример: «Перекрёсток 1 — 5 баллов, вздутие и тяжесть».

Второе. Отметьте, что вы делали за час до появления сигнала.

Пример: «Сидел с поджатой левой ногой в течение двух часов».

Третье. Запишите, какое упражнение вы выполнили и как изменился балл.

Пример: «Сделал 1 и 2 — балл снизился до 2».

Примеры заполнения дневника (3 реальных случая с диагональной связью и упражнениями)

Случай 1. Женщина, 39 лет. «От запора до головной боли — диагональ за 3 дня»

Исходные данные: Жалобы на хронические запоры, затем — тяжесть в правом боку, а под конец недели — мигрень справа. Врачи лечили всё по отдельности.

Дата	Сигнал (перекрёсток + балл)	Триггер (поза/еда)	Какое упражнение сделала	Результат	Вывод
Пн	№1 — 6/10. Вздутие, нет стула 2 дня.	Ела мучное, пила мало воды. Сидела с поджатой левой ногой.	№1 (дыхание животом) + №2 (вибрация лимфоузлов) + №21 (массаж приводящих левого бедра)	Через 20 минут появились позывы. Утром — стул. Балл снизился до 2.	Запуск диагонали начался именно здесь.
Ср	№2 — 4/10. Тяжесть, горечь.	Диагональ пошла вверх из №1.	№3 (спасательный круг) + №4 (качели)	Тяжесть ушла до 1/10 через 3 минуты.	Подтвердилась диагональ №1→№2.
Пт	№4 — 6/10. Мигрень справа, давит на глаз.	Диагональ дошла до «крыши».	№8 (повороты головы) + №14 (затылочное отверстие)	Головная боль снизилась до 3/10, но не ушла полностью.	Вывод: Надо было работать с №1 в понедельник, а не гасить №4.
Вс	№1 — 1/10. №2 — 0. №4 — 0.	Начала каждый день с упражнением на левую подвздошную.	Ежедневно утром: №1, №2, №21, №22, №23 + «8-ка» тазом.	Вся диагональ рассыпалась. Симптомов нет.	Корень — №1. Освободили «канализацию» — вся цепь разомкнулась.

Случай 2. Мужчина, 52 года. «Панические атаки и сердце — а корень в левой ноге»

Исходные данные: Внезапные приступы тахикардии, страх смерти. Кардиолог сказал — «здоров». Жаловался, что левая нога «немеет» и мерзнет.

Дата	Сигнал (перекрёсток + балл)	Триггер (поза/действие)	Какое упражнение сделал	Результат	Вывод
Вт	№3 — 7/10. Пульс 105, страх. Левая нога холодная.	Нервный день, сидел скрестив ноги (левая сверху).	№7 (ноги вниз-вверх) + №10 (вытяжение горла)	Пульс упал до 82 через 5 минут. Страх утих.	Но корень остался.
Чт	№3 — 4/10. Левая нога — 5/10 (онемение).	Вспомнил про диагональ. Проверил №1.	№2 (вибрация лимфоузлов) + №21 (масса ж приводящих левого бедра) + №22 (масса ж голени)	Через 10 минут левая нога потеплела, пульс — 74, страх ушёл.	Инсайт: Сердце — это следствие. Причина — сдавленный сосуд в левом тазу (№1).
Сб	№1 — 2/10. №3 — 0/10.	Начал ежедневно разминать левую подвздошную и всю левую ногу.	№1, №2, №21, №22, №23 + «8-ка» тазом — ежедневно утром.	Панические атаки прекратились. Давление стабилизировалось.	Корень №1 имитировал сердечную патологию через диагональ.

Случай 3. Женщина, 45 лет. «Головокружения и шум в правом ухе — Линия Болезни замкнулась»

Исходные данные: Постоянные головокружения при поворотах, шум в правом ухе, снижение слуха. Невролог назначил сосудистые — без эффекта.

Дата	Сигнал (перекрёсток + балл)	Триггер (поза/действие)	Какое упражнение сделала	Результат	Вывод
Пн	№4 — 6/10. Шум, кружится.	Спала на высокой подушке, голова запрокинута вправо.	№8 (повороты головы) + №14 (затылочное отверстие)	Головокружение снизилось до 4/10, но не ушло.	Работа с шеей даёт временный эффект.
Ср	№4 — 5/10. №2 — 3/10 (тяжесть справа).	Прочитала про диагональ. Проверила всю цепь.	№3 (спасательный круг) + №4 (качели) + №9 (диагональное перемещение грудной клетки)	Шум в ухе стал тише через 3 минуты.	Диагональ №2 давит на диафрагму → пережимает сосуды к голове.
Пт	№4 — 2/10. №1 — 4/10 (запор).	Нашла самый нижний перекрёсток.	№1 (дыхание животом) + №2 (вибрация) + №21 (массаж бедра)	На следующее утро — стул, головокружение — 0/10, шум в ухе исчез.	Диагноз: Вся цепь замкнулась от запора до головы. Освободил и №1 — рассыпалась вся Линия Болезни.
Вс	№1 — 0. №2 — 0. №4 — 0.	Закрепила результат работой с черепом.	№15 (клиновидная + глаза «8») + №16 (теменные швы) + №17 (носовая лобная)	Полная стабилизация. Голова ясная.	Работа с №1 убрала корень, а №15–17 зафиксировали результат на «крыше».

Критерий успеха

Вы на правильном пути, если ваша суммарная оценка всех четырёх перекрёстков за неделю снижается. Если симптом не переходит с Перекрёстка 1 на Перекрёсток 2. Если головная боль проходит после работы с левым тазом.

Итоги

Ведите дневник 14 дней.Отмечайте, какой перекрёсток «зажётся» первым.

Следите за диагональю.Если симптом идёт из 1 в 2, 3 или 4 — вы видите S-образную сколиотическую волну.

Всегда начинайте работу с 1(«Канализация», левая подвздошная область), даже если болит голова или сердце. В 80% случаев корень — там. Используйте упражнения **1, 2, 21, 22, 23+** «восьмёрку» тазом.

Чек-лист с упражнениями— ваш мгновенный помощник. Нашли симптом — сделали 2–3 упражнения из таблицы для соответствующего перекрёстка. Оценили результат через 5 минут.

Для закрепления на верхнем уровне(Перекрёсток 4) используйте черепные приёмы **13–17**, но только после того, как освободили нижние этажи.

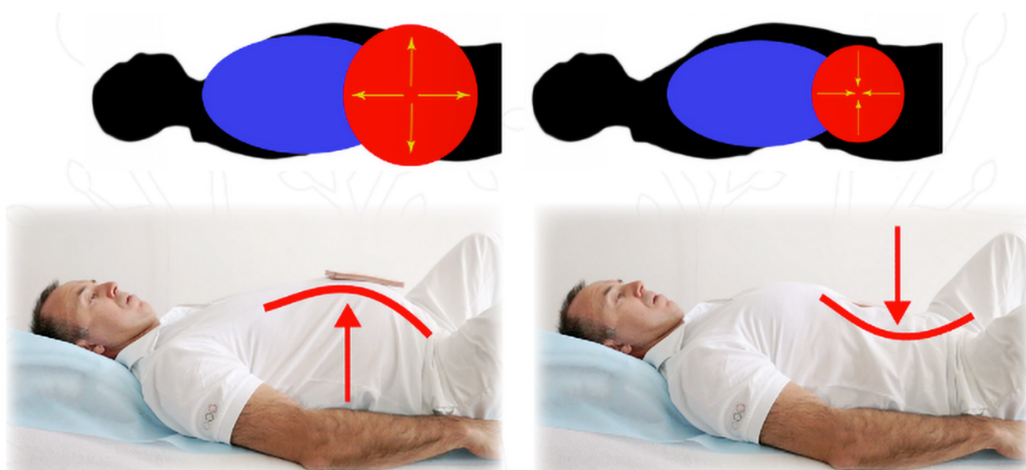
Ваш критерий успеха:когда симптом в 4 (голова) исчезает после того, как вы поработали с 1 (левым тазом) — вы нашли верный путь.

«Не гасите пожар на крыше, пока горит подвал. Перекройте доступ огню снизу — и верх потухнет сам».

Упражнение 1. "Дыхание животом" (восстановление диафрагмального дыхания).

Помощь диафрагме

1. Упражнение «дыхание животом»

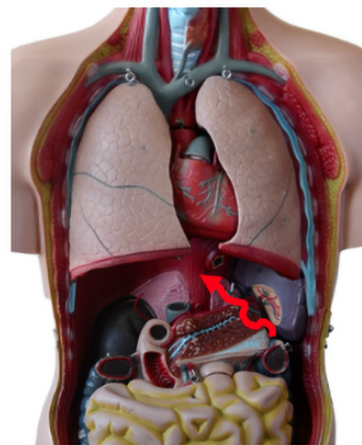


- ❖ Положите книгу на живот и начните дыхание животом так, чтобы на вдохе книга поднялась, а на выдохе опустилась. В обоих конечных положениях книгу держите 3-4 секунды. Дышите медленно, не торопитесь. Упражнение для расслабления диафрагмы проводите приблизительно 2 минуты.
- ❖ *Держите валик в районе диафрагмы*

Упражнение 2. Вибрация лимфатических узлов.

Помощь диафрагме

2. Упражнение «Вибрация лимфатических узлов»

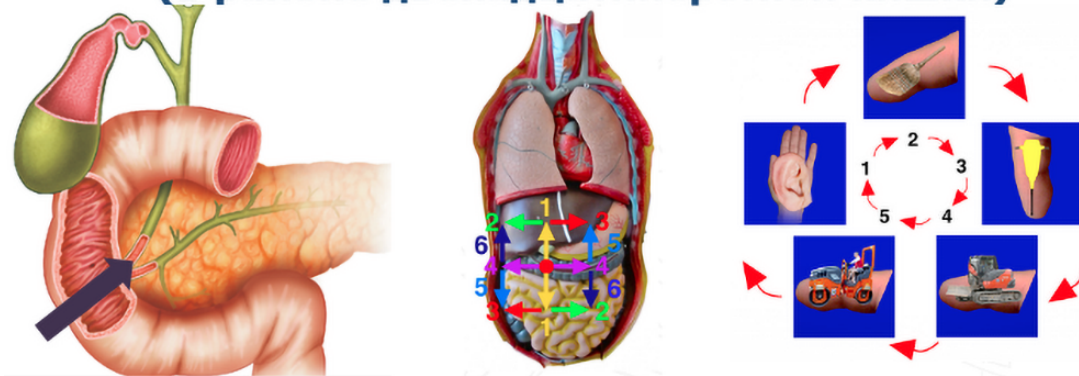


- ❖ Ладонь положите под «ложечку» (на середину между пупком и грудной клеткой) и слегка вибрируйте в направлении позвоночника 7-10 секунд. Упражнение повторите 3-4 раза.
- ❖ *Держите валик в районе диафрагмы*

Упражнение 3. "Спасательный круг" (в районе двенадцатипёрстной кишки).

Помощь двенадцатиперстной кишке, желудку, желчному пузырю, поджелудочной железе и грудопоясничному отделу позвоночника

3. Упражнение Спасательный круг (в районе двенадцатиперстной кишки)

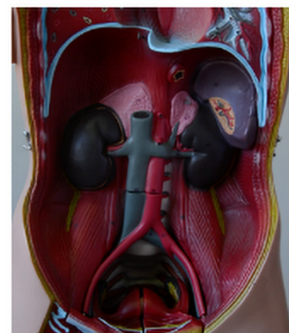
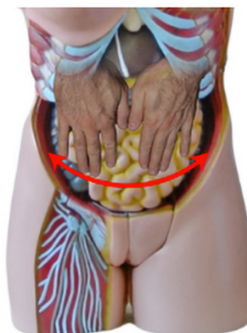


- ❖ Приёмы надо выполнять по кругу, один после другого. Рекомендую 2-3 повторения на сеанс. Пальцами-спасателями нежно скользите в сторону от центра (места боли) в противоположном направлении, согласно пунктам этого приёма. Каждый пункт должен продолжаться 7-10 секунд.
- ❖ *Держите валик в районе диафрагмы.*

Упражнение 4. "Качели".

Помощь сигмовидной кишке, прямой кишке, левому тазобедренному суставу, левой почке и крестцу

4. Упражнение «Качели»

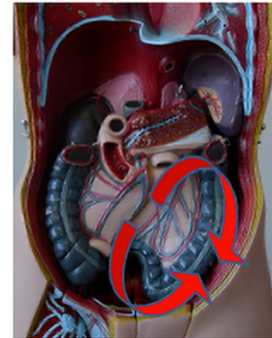


- ❖ Обе ладони положите на живот и медленно перемещайте их вглубь, пока не почувствуете напряжение и легкую боль. Потом начните вибрировать руками и перемещать ладони вправо. В конечном положении задержите ладони на 7-10 секунд. Затем вернитесь назад на середину живота. Тот же приём проведите в левую сторону. Приём повторите несколько раз, туда-сюда. Упражнение «Качели» надо начинать делать в области желудка, под «ложечкой». Постепенно перемещайте руки вниз до лонного сочленения.
- ❖ Подложите валик в район крестца.

Упражнение 5. "Ковш".

Помощь сигмовидной кишке, прямой кишке, левому тазобедренному суставу, левой почке и крестцу

5. Упражнение «Ковш»



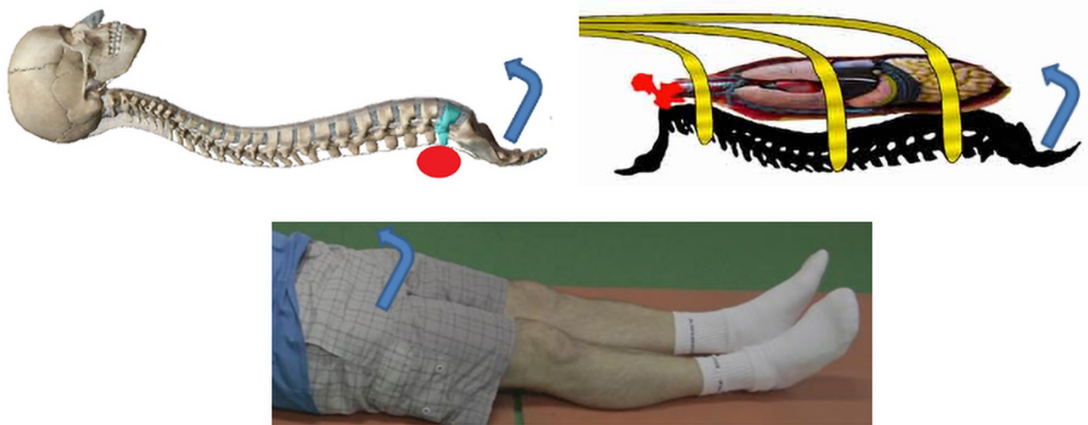
- ❖ Пальцами мягко, нежно и осторожно проникайте в глубину угла.
- ❖ Работайте пальцами, как ковшом. Старайтесь из глубины доставать содержимое наружу.

Внимание! Нельзя причинять дополнительную боль напряжённым органам. Им надо помогать с мелкой вибрацией, поглаживанием и отчерпывающими движениями из стороны угла в направлении к пупку.

Упражнение 6. "Крестец вверх-вниз".

Помощь крестцу, прямой кишке и мочеполовым органам

6. Упражнение «Крестец вверх-вниз»



- ❖ Подложите валик или теннисные мячи под нижнюю часть поясницы. Начинайте двигать крестец с малой амплитудой вправо и влево, вверх и вниз, покачивайтесь на валике из стороны в сторону. Постепенно увеличивайте амплитуду движений крестца.

Упражнение 7. "Ноги вниз и вверх - от себя к себе".

**Помощь крестцу, прямой кишке,
мочеполовым органам, тазу и
тазобедренным суставам**

7. Упражнение «Ноги вниз и вверх –от себя к себе»



- ❖ В положении лёжа одну ногу устремите в сторону стопы, как будто хотите увеличить длину ноги обозначено красной стрелкой). Вы делаете это движением с помощью крестцово-подвздошного сустава (обозначено большими стрелками). В крайнем положении задержитесь (5-6 сек.) и возвратите ногу в первоначальное положение. Затем это же движение сделайте со второй ногой. Потом поочерёдно двигайте ногами вниз и вверх. Первоначальная малая амплитуда движений постепенно увеличится и улучшит работу крестцово-подвздошных суставов.

Упражнение 8. "Повороты головы влево и вп

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.