

Александр Мадера

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ГЕМОРРОЯ**

УДК 616-085
ББК 53.52
М13

Мадера, А.

М13 Как избавиться от геморроя / А. Мадера. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 194 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-517-01730-7

Геморрой — штука малоприятная. Но, жалуясь и ноя, а главное — сидя на одном месте (том самом), проблему не решишь.

Это не очередная бесполезная брошюрка, обещающая мгновенное исцеление от всего на свете, не заумный научный труд и не пособие для хроника-неудачника, а прямое руководство к действию.

Надеемся, что книга доктора Мадеры будет вашим незаменимым помощником в нелегкой, но удачной борьбе с недугом.

BIC VXH
BISAC MED011000

ISBN 978-5-521-75666-7

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение

Здравствуйте, мои дорогие читатели!

С кем-то мне выпала честь поздороваться впервые, но я надеюсь, кто-то из тех, кто держит сейчас в руках мою очередную исповедь, уже имел удовольствие со мной пообщаться посредством предыдущих книг, написанных мной во имя избавления уважаемых читателей от таких недугов как бессонница и головная боль.

Сейчас речь пойдет о вещах более щекотливых, но не менее важных, чем наша голова или нервная система – простите, но основная героиня моей очередной книги – не кто иной, как задница, причем именно ваша. Геморрой, который лишает сна и покоя миллионы людей, заслужил-таки того, чтобы эта многострадальная миллионная часть планеты Земля узнала способ борьбы с ним.

Вот он – разделяй и властвуй, любимый читатель!

Глава 1. САЛЯМ, ЧИТАТЕЛЬ!

Для тех, кто не знает: «салям» – это что-то вроде приветствия. Но думаю, что таких неучей мало. Слышал про Ходжу Насреддина? Так вот, он всегда так говорил: «Салям!»

И я вам так же говорю. Желаю здоровья, значит! А то мы уже забывать стали, в чем смысл обыкновенного «Здравствуйте!» А смысл в том, что еще в старину люди считали, что здоровье – это главное, остальное приложится.

Читатель, как ты отвечаешь на вопрос о своем здоровье? «Не жалуюсь», «Вроде ничего», ведь так? Ты

сам оцениваешь свое состояние как средненькое, на троечку. А как ты думаешь, если внушать себе постоянно, что ты «так себе, сгодишься», чего можно достичь?

* * *

Был в средние века на Востоке один дервиш. Когда у него спрашивали: «Как дела?», он всегда отвечал, сверкая белозубой улыбкой: «Превосходно, лучше, чем у эмира!» Прослышал об этом эмир, разгневался и велел привести к себе наглеца.

Когда дервиш предстал перед царственными очами, эмир спросил: «Как ты смеешь, оборванец, говорить, что у тебя дела идут лучше, чем у меня? Сейчас велю посадить тебя в темницу, тогда ты запоешь!» И ответил ему дервиш: «Даже в сыром подвале мои дела будут лучше твоих, ибо твоё нездоровье не вылечат груды золота!» «Откуда ты знаешь про моё нездоровье? – удивился эмир, – ведь я никогда на него не жаловался!» «Ты променял свободу на власть, а седло доброго скакуна на трон, – молвил бродяга, – но знай, сладкоголосые речи твоих визирей никогда не заменят тебе пение птиц на рассвете!» И подивился эмир на смелые речи дервиша и сделал его своим советником.

Он жил очень долго, потому что часто скидывал с себя царские одежды и бродил с дервишем в лохмотьях, слушая пение соловьев и наслаждаясь свежим ветром!

* * *

Чувствуете, куда я клоню, дорогие мои? Не вы ли – тот самый эмир, окруживший себя золотой клеткой? Постараюсь стать для вас тем самым дервишем, который

научит вас вырываться на свободу, прежде всего из темницы вашей души!

Если вы купили эту книжку, то, скорее всего, вы законченный трудоголик в возрасте от тридцати лет и больше. Хотя геморрой в последнее время значительно помолодел, молодежь-то нынче за компьютерами сидит, штаны просиживает.

Кстати, о компьютере. Я совсем не против этого чуда техники, но делать культ из него не собираюсь. Кто-то скажет: «Вы ретроград!», а я невозмутимо отвечу: «А вы технократ – это страшнее!» Посмотрите, что сейчас делается в школах. Это кошмар: дети считают на калькуляторах! Они разучились складывать столбиком, не то что в уме! Не читали такой рассказ «Планета шпаргалок»? Про то, как люди выродились, забыв, как считать, писать и даже разговаривать без помощи электронных шпаргалок? Когда сломалась последняя «шпора», оказалось, что даже чинить-то их некому, а все люди стали обезьянами.

Вот так-то, дорогие мои! А вы говорите: «Прогресс, развитие новых технологий!» Вы с каждым годом становитесь все менее компетентны, перекладывая свои обязанности на машины. Некоторые читатели возмущаются: «Но чтобы обслуживать сложную технику, нужно очень много знать!» Не все обслуживают технику, далеко не все. Машины упрощаются: если тридцать лет назад компьютер был размером с дом и работать на нем мог только опытный программист, то сейчас каждая бабушка, сев за какой-нибудь Pentium 4, освоит его за 5 минут. «Хорошо», – скажете вы. «Плохо», – воскликну я. Очень плохо! Ленъ – двигатель прогресса, это расхожее выражение известно очень давно. Однажды я ехал в маршрутном автобусе марки «Мерседес». Посмотрел – на перилах кнопки какие-то. Спрашиваю – отвечают, что это

для сигнала водителю остановиться в нужном для пассажира месте. Ба-а-тюшки! До чего же эти немцы дошли, им уже сказать лень! А вы говорите – прогресс! Скоро нам будет лень, пардон, сопلي себе вытереть, будем бегать по городу, разыскивая станцию техобслуживания сломанных соплевытиралок!

Технику создают личности, а используют ее чаще всего лентяи. Они даже не подозревают, что человеку для счастья просто необходимо получить свою порцию боли и страдания, тяжелого труда и бессонных ночей, полных размышлений. Вместо всего этого «новый» человек прячется от всех этих забот за компьютерами, «Мерседесами», стиральными машинами!

Я не против комфорта, но его необходимо заслужить. А заслужить его можно, только заставив свои мозги работать! Некоторые вещи освобождают нас от повседневной рутины, отвлекающей и нудной. Я не за то, чтобы бегать на работу пешком (из Южного Бутова в центр столицы, например). Но использовать блага цивилизации надо в меру, не заикливаясь на них!

Фу-ух, читатель, ты, наверное, устал от моих размышлений и ждешь, когда, наконец, я приступлю к рассказу о том, как избавиться от геморроя. Как, ты еще не понял? Да я тебе уже полчаса об этом талдычу!

Знаете, есть такие люди – сладостные лентяи. Они готовы лениться круглые сутки, изобретая, как затратить меньше усилий на одевание домашних тапочек. Вы, как настоящий трудоголик, с презрением смотрите на таких людей. Придя домой, вы первым делом кидаетесь делать неотложные дела, потом суетитесь еще и еще, а потом падаете на диван, как убитый, чтобы назавтра опять крутиться как белка в колесе. И у кого, вы думаете, геморрой будет раньше – у вас или у сладостного лентяя? Как это ни удивительно, но у вас!

А почему? Да потому, что вы не в состоянии сойти с рельсов своих забот! Вы, словно трамвай, чешете по ним изо дня в день, из года в год, не в силах остановиться.

Как мы это назовем – тупостью или трусостью? Как вам больше нравится? Знаю, очень трудно отказаться от себя, своих заслуг и наград. Вы с гордостью достаете из серванта свои грамоты и медали, чувствуя при этом, что прожили жизнь не зря.

А что осталось у вас в памяти от этих лет? Родился, учился, женился и помер – вот удел трудоголика! В советское время всячески насаждался положительный образ человека, который всю жизнь проработал на одном месте. Мне говорили тогда: «Ты прыгун, ты никогда ничего не добьешься, не успеешь на одном месте прижиться, как увольняешься!» А я считал (и до сих пор считаю), что человечество еще не изобрело профессии, в которой бы выражалась вся полнота души, все способности человека. Поэтому – будь вы бизнесмен, врач или учитель – никогда не останавливайтесь. Жизнь – это вечный поиск, который никогда не должен прекращаться!

На пути познания вас поджидают различные ловушки: вас будут пытаться окружить комфортом, благополучием, обласкать комплиментами. И вы поверите, возгордитесь, станете закоренелыми, неповоротливыми и... нежизнеспособными. Что двигает жизнью на планете? Отвечаю: ею двигает стремление изменяться, стремление к новому. Гибкость – вот залог жизнеспособности.

«Делай так», – поучают вас родители, «не делай так», – поучает школа. И вот вы – результат такого воспитания с застоем не только в мозгах, но и гораздо ниже!

К чему я это рассказывал про прогресс, про лень, про гибкость, наконец? Ну-ка, догадливый читатель? Для недогадливых – сказка.

В стародавние времена на Севере водилось множество всякого зверя: на берег выползали понежиться на солнышке моржи и нерпы, в воздухе носились несметные стаи птиц, быстрые олени дробили своими острыми копытами лед в поисках ягеля.

В большой яранге на берегу моря жили-были два брата-охотника. Они били моржа, птиц, оленей и кормили все поселение своих сородичей. И вот одному из братьев (назовем его Кюхлей) стало везти. Что ни день – он с богатой добычей. Сородичи не уставали его нахваливать. Возгордился тогда Кюхля, стал считать себя замечательным охотником. Один день на охоту не пошел, второй – уж больно нравилось ему в яранге лежать и слушать хвалебные речи соплеменников. Той добычи, что он раньше принес, хватило надолго. Совсем обленился Кюхля, растолстел. Забыл уже, когда лук со стрелами да копье в руках держал.

А брат его, Мюхля, наоборот, в полосу невезения попал. Моржа не убил, а ранил – тот копье с собой уволок, птицы разлетелись, капканы сломались. В общем, приходил охотник день за днем с пустыми руками. У брата ничего не брал, голодал. Но не отчаивался, смастерил новые капканы, выстругал копье и снова охотился. Бывало, что и домой что-то приносить стал. Пусть негусто, зато и не пусто!

Наконец, у его брата Кюхли закончилась еда. День он лежал в яранге, другой. Потом вылез – все ахнули! Он не только охотиться не мог, а даже ходить разучился. И стал тогда Мюхля с ним возиться, заново обучал, тренировал. Только через год Кюхля убил первого зверя.

«Опять вы непонятно говорите, — скажет недогадливый читатель, — ничего ваша сказка не объяснила!» Ну ладно, скажу без всяких недомолвок: нам (всей нашей цивилизации) ПОВЕЗЛО! Много лет назад, мы даже забыли когда. Мы разучились охотиться, разучились жить! Мы сейчас похожи на Кюхлю, лежащего в яранге и поедающего старые запасы. Мы съедаем свое здоровье, свои возможности, свою молодость и силу, а все потому, что однажды мы поверили в свою неповторимость, уникальность и решили, что ее не нужно больше доказывать! А ДОКАЗЫВАТЬ НУЖНО!

Шевелитесь, «венец природы»! Если вы молоды — совершайте безрассудства, если сильны — найдите, с чем бороться, если здоровы — помогите другим людям!

Мы (я имею в виду все человечество) разучились действовать. Мы можем до бесконечности долго лежать, рассуждая о том, как было бы хорошо, если было бы так-то и так... Мы повторяем мнения других людей, выдавая их за руководство к бездействию.

Запомните: никогда не думайте о том, как вы будете действовать, или о том, что вы будете думать, когда закончите действовать. Этим страдает все человечество. Надо как следует обдумать то, что вы собираетесь делать, а потом... Прыгайте, как в холодную воду! У человека есть интуиция, я вам про это уже все уши прожужжал в «Миллионе халявных решений». Поэтому не говорите потом, что вы не думали о том, к чему ваши телодвижения могут привести. Переводя на язык народных пословиц, можно сказать: планируй лучшее, но будь готов и к худшему.

Заглушая потребности нашего тела, мы лишь отодвигаем их, но они вновь и вновь возвращаются,

заставляя концентрировать наше внимание на них, а не на окружающем мире. Сколько людей – столько потребностей. Я не раз наблюдал страдальцев, считающих свои страсти порочными. Это пришло к нам из средневековья, когда плотские радости объявлялись греховными.

Один из моих учеников имел парадоксальное воспитание и наследственность. Он был воспитан в духе добродетели и «высокой морали», однако от природы ему достались высокая (даже высочайшая) агрессивность и страстность. Он по жизни был очень сдержанным и вежливым человеком. Когда он познакомился со мной, я не услышал от него ни единого бранного слова.

Когда я узнал о его душевных проблемах, то понял: передо мной воин. Созданный для жестоких битв, но воспитанный женщиной. Помните поучения мамы в детстве: «Зачем подрался, можно было все на словах решить»? Мамы учили нас доброте, не понимая, что прийти к ней можно, только найдя выход своим внутренним потребностям. А если они не находят выход – это страшно! Отсюда появляются маньяки и прочие психи.

Знайте: многие великие люди приходили к гуманности через великие страдания и испытания. Тяжелая болезнь в детстве, колебания на грани жизни и смерти – после такого человек отбрасывает лишнее и начинает жить. Конечно, я не желаю вам ни болезней, ни травм, но встряска необходима...

Когда вы сможете действовать решительно и делать то, что вам необходимо? Только под гнетом смерти! Когда колеблетесь, стоите перед выбором, не можете решиться – представляйте свою смерть. Вы лежите на смертном одре и понимаете, что не сделали многого из того, что могли. Вы понимаете, что жизнь прошла в постоянном страхе перед будущим, в стремлении к близким и доступным целям.