

**Коновалов В.В.**

# **Совсем Другая Медицина**

**с сокращениями и дополнениями автора**

## **Об авторе.**

Автор книги - известный врач, кандидат медицинских наук, ученый и клиницист, терапевт, физиолог, иридолог, специалист по восточной и древнеиндийской медицине, эксперт Совета Федерации РФ, вице-президент Национальной Академии интеллектуальных и социальных технологий, член-корреспондент Международной Академии Информатизации, директор Центра Интегральной Системной медицины, автор многочисленных научных работ, трех книг, десятков научно-популярных статей в различных отечественных и зарубежных изданиях, основоположник нового направления в медицине - интегральной системной медицины.

Работа на стыке многих дисциплин - философии, теории систем, клинической медицины, физиологии, генетики, психологии, медицинского менеджмента, использование системного аналитического и диагностического инструментария позволила автору достигнуть уникальных результатов в лечении и профилактике многих болезней.

## **Аннотация.**

Книга в доступной форме рассказывает о философии, методологии и "технологии" интегрального системного подхода к здоровью, о новом мышлении в медицине, позволяющем в реальной практике, а не на словах, выявлять и лечить не симптомы и диагнозы, а их первопричину.

Проводится анализ положения дел в современной медицине, критический анализ целительства, показана истинная ценность древних медицинских систем, даются ответы на многие вопросы, волнующие не только больных, но и людей, желающих сохранить или приумножить свое здоровье, обеспечить себе активное долголетие.

На примере конкретных болезней показана логика интегрального системного мышления в диагностике и лечении больных и дан большой перечень полезных рекомендаций, которые могут с успехом применяться в домашних условиях.

Книга адресуется массовому читателю, а также будет интересна и полезна врачам всех специальностей, преподавателям клинических кафедр медицинских институтов, студентам-медикам, физиологам, биологам.

## **Предисловие автора.**

Что заставило меня написать эту книгу? В первую очередь необходимость популяризации идей интегральной системной медицины, на осмысление и разработку теоретических и практических основ которой ушло много лет. Главной своей задачей я вижу пропаганду нового мышления в медицине, в подходах к здоровью. Такое мышление не только возможно, оно реально существует, является основой моей практики, привлекает живейший интерес со стороны многих людей и находит горячий отклик со стороны думающих коллег. Изменению массового и профессионального сознания в подходах к здоровью посвящены все мои предыдущие статьи в многочисленных изданиях, интервью и эта книга является их логическим продолжением.

Второй задачей я вижу реабилитацию медицины. В последние годы заметно разочарование в официальной медицине многих и многих людей, в том числе и многих работников медицинской науки и практики. Официальная медицина не только не занимается тем, чем должна заниматься - здоровьем людей, но, более того, слишком часто не справляется со своими прямыми обязанностями - не в состоянии лечить многие болезни. В этих условиях возникает иллюзия, что ценность и возможности медицины не так уж велики. Это ведет, во-первых, к преувеличению роли прочих, хотя и несомненно важных, но не самодостаточных факторов, влияющих на здоровье (образ жизни, экология и проч.), во-вторых, к заполнению образовавшейся ниши различного рода целителями-непрофессионалами. Интегральный системный подход к здоровью позволяет не только вернуться к утраченному ныне древнему системному взгляду на здоровье, но, опираясь на достижения современной медицины, осмыслить его на более высоком теоретическом и практическом уровне. Это дает возможность существенно, я бы даже сказал кардинально, повысить эффективность лечебно-профилактической работы, в том числе и в случаях традиционной беспомощности официальной медицины, и, тем самым, вернуть медицине ее утраченный авторитет.

Весь материал книги должен показать, что многие болезни, считающиеся неизлечимыми или трудноизлечимыми, являются таковыми не вообще, а только для существующей медицины. Если же к этим болезням подойти совершенно с других позиций, то они уже сегодня переходят в разряд излечимых. Суть именно в другом мышлении, другой философии и методологии диагностики и лечения, а не в отсутствии сегодня каких-то диагностических чудо-методик и лечебных чудо-средств.

В этой книге я ставлю перед собой и просветительские задачи. Десятилетиями, а в последние годы особенно, в различных популярных изданиях и средствах массовой информации культивировалось представление о медицине, как о чем-то более простом, чем скажем физика или геология, архитектура и прочее. Параллельно этому тысячи врачей были поставлены в условия работы, мало способствующие творческому подходу и превращались в "машины для выписывания больничных", тем самым дискредитировались как профессионалы. Повальная "начитанность" людей упрощенной, поверхностной, отрывочной, и неправильно понятой информацией об анатомии, физиологии, генетике, о болезнях и лекарствах, как оказалось, не привела всех к медицинской грамотности, а наоборот, привела к прямо противоположному - к "каше в голове", нередко к отказу от медицины даже тогда, когда это совершенно необходимо, к ожиданию очередной газетной статьи с описанием очередного, а может быть даже и окончательного чуда в виде таблетки, микстуры, метода или прибора. Кроме того все это привело многих в лоно разного рода непрофессионалов-целителей.

Интегральный системный подход к здоровью позволяет снять эту перезревшую проблему. Философия и методология интегрального системного подхода с одной стороны чрезвычайно сложны, но с другой - также и просты, и вот с этой второй позиции достаточно доступны пониманию массового читателя (если не касаться конкретной лечебно-диагностической практики, что является прерогативой врача). Обычному человеку не нужно стремиться познать как можно больше медицинских деталей, все равно это будет очень поверхностное, а значит бесполезное знание (подтверждение тому - наивное, соответствующее школьному уровню, нередко абсурдное, к сожалению "заразное" для многих теоретизирование целителей). Необходимо лишь хорошо ориентироваться в общих принципах и вопросах, касающихся здоровья. Четкие ориентиры в этом может дать именно интегральный системный подход, системное мышление или хотя бы его основы. Интегральный системный подход все ставит на свои места: и понимание составляющих здоровья, и роль отдельных факторов, влияющих на него, и значимость различных диагностических, профилактических, оздоровляющих и лечебных методов и средств, и абсурдность ожидания любой панацеи. Интегральный системный подход, наконец, дает понимание того, как выстраивать стратегию и тактику профилактики, оздоровления или в случае болезни - лечения. Именно формированию основ интегрального системного мышления, что неизмеримо важней описания очередных "волшебных" рецептов, отведено значительное место в этой книге. Я не вижу эту задачу слишком сложной, так как уже убедился в продуктивности этой работы: большинство людей, читающих мои статьи и моих пациентов постепенно обретают навыки позитивного системного мышления.

Не менее важной задачей при написании книги я видел критический анализ некоторых целительских подходов к здоровью. Можно было бы охватить все элементы этого массового течения, однако будет достаточным на некоторых примерах показать принцип профессионального взгляда на это непрофессиональное явление. К сожалению, слишком многие люди еще обращаются к целителям, к счастью, очень многие уже знают истинную цену целительству, кто-то в силу присущего от природы здравого смысла, а кто-то, опять таки, к сожалению, - по своему горькому опыту. Перечень вопросов, касающихся отдельных, в том числе и целительских методов и средств, которые я очень часто слышу от своих пациентов, достаточно стандартен: "как Вы относитесь к раздельному питанию, к тому или иному противораковому средству, к очищению организма, вегетарианству, молоку и "электронной таблетке", к траве "кошачий коготь", к мумие, голоданию, йоге, учению о карме и к филиппинским хилерам, к системе Ниши и уринотерапии и т.д. и т.п." В книге я постараюсь ответить на все эти вопросы и развеять многие догмы и неразумные стереотипы. Мне хотелось также подчеркнуть необходимость философичного подхода в оценке эффективности различных лечебно-профилактических мероприятий. Эта философичность вытекает из системного взгляда на здоровье и механизмы его нарушений. К сожалению большинство людей и даже многие медицинские работники оценивают различные оздоровляющие, профилактические и лечебные методы и средства по критерию "помогает- не помогает", забывая о том, что эффективность любого частного метода или средства всегда частична и не обязательно должна быть субъективно явно ощутима. В связи с этим нередко больные и врачи отказываются от хороших методов, а многие из них даже незаслуженно подвергаются забвению. Другой негативной стороной этого явления оказывается все большее предпочтение сильнодействующих методов и средств, а именно они, как известно, имеют и наибольшие отрицательные побочные эффекты. Философичность необходима и при оценке возможной эффективности лечения. Смешно, но нередко приходится слышать: "А даете ли вы гарантию излечения?", или еще смешнее слышать от медицинских работников: "Гарантируем стопроцентный эффект!". Во-первых, как вы увидите дальше, здоровье определяется не только медициной, но и многими прочими факторами, которые

зависят от самого больного и его окружения, во-вторых, к сожалению, больные иногда обращаются так поздно, что патологические изменения в органах достигают такой степени, что даже при самом лучшем лечении обратимы не всегда на сто процентов.

Наконец, издание книги продиктовано ожиданием ее выхода многими и многими потенциальными читателями, о чем я узнаю из многочисленных писем и звонков. Дело в том, что, хотя я и стремлюсь подчинять определенному плану публикации в разных изданиях и интервью, тем не менее они носят отрывочный характер, часто в силу особенностей издания имеют не совсем ту форму, какую бы мне хотелось им придать, поэтому настало время систематизированного авторского изложения.

*Готов больного исцелить всевышний,  
В заботе этой я, как врач, не лишний...  
Авиценна (Ибн Сина).*

## **Введение.**

Медицина переживает кризис. Я постоянно на примере своих больных убеждаюсь, что это кризис тяжелый, трагичный. Суть его не только в недостаточном финансировании медицины, недостатке современных приборов и лекарственных форм в больницах, сколько в самом подходе к здоровью и болезням. Медицина вообще не занимается здоровьем, она занимается болезнями. Отсутствие стройной теории здоровья привело к утрате фундаментальных принципов практической медицины: лечению не следствий, а причины, не болезни, а больного, индивидуального подхода, профилактической направленности. Разве не трагична ситуация, когда при ухудшении зрения, например, на левый глаз, лечится не весь организм, а этот глаз (главное самыми лучшими глазными каплями), или когда при хронической патологии кожи лечится именно кожа, а не весь организм (главное лучшими мазями), или когда маститый кардиолог борется с холестерином, вместо того, чтобы приводить в порядок все обменные процессы в организме, малой частью которых является нарушение холестеринового обмена, или когда маститый гастроэнтеролог годами борется с дисбактериозом, вместо того, чтобы найти и устранить на уровне всего организма причину ненормальной среды в кишечнике, тем самым автоматически устранив дисбактериоз... А разве не трагична ситуация с целительством. Буйным цветом процветают тысячи целителей-непрофессионалов, среди которых большинство искренне не подозревают, что они шарлатаны, но есть и откровенные проходимцы. Среди целителей большинство эдаких мастеровых, нахватавшихся методических верхушек "чистильщиков", "стучальщиков", "вправильщиков", "духовников", "энергетиков", специалистов по моче, по глине и проч., и проч. Но есть и такие, которые, обладая знаниями на уровне школьного курса анатомии и физиологии, просвещают всю нацию как следует лечить тело, дух и сознание.

Кто-нибудь хочет со мной поспорить? Слишком я резок? Да нет, на самом деле я смягчаю ситуацию. Это легко понять, послушав почти любого из моих пациентов: одним которым красиво сформулировали их диагнозы, но никак их не лечат, другие, которые радуются не тому, что их сделали здоровыми, а тому, что им что-то "отрезали" не где-нибудь, а в престижной клинике, третья, узнавшие, наконец, после дорогих супертестов на что у них аллергия, но продолжающие с ней жить, четвертые, радующиеся вместе с врачом появлению новой кожной мази, но продолжающие болеть своей кожной болезнью и ждать новой мази..., другие, прошедшие за пять лет всех модных колдунов и целителей и постаревшие за это время на десять лет, еще одни - мои коллеги - врачи, приходящие ко мне на прием сами и приводящие своих больных детей, бессильные и разочаровавшиеся в медицине, потому что сложных, тяжелых больных с массой проблем в том числе и детей все больше и больше, а помочь им никак не могут.

Со мной хочет поспорить опытный окулист, ведь я неосмотрительно ограничил его назначения глазными каплями, а он назначил целый лечебный комплекс: и сосудистые и витаминные средства и физиотерапию. А что он назначил для органов, которые "кормят" глаза, регулируют в них кровоток и обменные процессы? Кормят глаза и кишечник, и поджелудочная железа, и печень и желудок, а также косвенно, но существенно, почки, надпочечники и другие гормональные железы. Ведь именно из-за функциональной недостаточности, а не обязательно болезни, этих органов и может страдать этот злополучный левый глаз.

Говоря о частой несостоительности медицины, я, конечно, не имею в виду ту ее часть, которая занимается экстренным спасением людей или хирургическим вмешательством по жизненным показаниям, либо когда без него уже не обойтись.

Но давайте перейдем со стези критики на стезю критического анализа. Разберем последовательно все категории и аспекты, относящиеся к здоровью человека.

К сожалению, как в медицинской науке, занимающейся, главным образом, изучением отдельных, очень узких вопросов (диссертации по холестерину, билирубину, калию.., коронарным артериям, мочеточникам, гортани, яичникам.., кишечной флоре, зубным камням, отдельным таблеткам...), так и в популярной литературе, особенно в периодике, мы видим бесконечное описание отдельных панацей и рекомендаций (часто противоречивых) все новых и новых целителей с даром божиим. Ни систематизированного изложения, ни экспертной оценки. А уж если врачи могут разобраться только в своих таблетках, а те, кто ведет медицинские рубрики сваливают все в одну бессистемную "кучу", то как рядовому читателю разобраться в этом? Вот многие и экспериментируют годами на себе, а в голове образуется "каша".

## **Глава 2. ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ.**

Говоря о факторах, определяющих здоровье человека, мы не будем останавливаться на таких очевидных вещах, как место его проживания и резкие отклонения от среднего жизненного уровня. Естественно, что человек, проживающий в средних широтах находится явно в более благоприятных климатических условиях, чем проживающий в арктике. Также нелепо сравнивать возможности здоровья у человека даже не с высоким, а средним жизненным уровнем с возможностями здоровья у голодающего, бездомного человека.

Итак, что касается истоков здоровья или факторов его определяющих, то это: качество наследственности;

- качество образа жизни;
- качество экологического окружения;
- качество социально-экономических условий жизни;
- качество медицины.

Все перечисленные факторы прямо влияют на здоровье физическое. А какие влияют на дух и сознание? Также все. Наследственность безусловно детерминирует некоторые личностные особенности человека, имеющие отношение к духовной и ментальной сферам. Качество образа жизни включает, конечно же, не только понятия о режиме сна, труда, отдыха и т.д., но и качество мыслей и духовных проявлений. Прямое и косвенное влияние экологического и социально-экономического окружения на дух и сознание неоспоримо. Трудно, например, ожидать духовного и ментального здоровья от людей, живущих на загаженной территории, лишенных возможности соприкоснуться с шедеврами мировой культуры, в условиях идеологической зашоренности.

Медицина может влиять на духовную и ментальную составляющие человека, по-видимому, через личность врача, также, как это делают мать данного человека, его друзья..., каждый со своих позиций. Кроме того, врач может влиять через физическую составляющую (это его прерогатива) и посредством специальной "технологии", т.е. комплекса частных методик из арсенала человековедения, древней и современной медицины. Профессиональной проблемой в этом случае является построение индивидуальной "технологии" в соответствии с уровнем сознания и духовности пациента.

### **Наследственность - краеугольный камень здоровья.**

Возвращаясь к факторам, влияющим на здоровье человека, следует отметить, что если о последних четырех у всех имеется хоть какое-то представление, то о значении

**НАСЛЕДСТВЕННОСТИ** - очень слабое и часто неправильное. Опыт общения с больными показал, что очень многие пациенты удивляются тому, что много лет они были здоровы, а потом почему-то начали болеть. С другой стороны, некоторые родители не понимают, почему их маленькие дети такие болезненные. И в том, и в другом случае пациенты забывают о наследственности. Очень многие наивно думают, что мы все рождаемся идеальными, а потом, непонятно почему, начинаем болеть. Одни относят это на счет стрессов, другие - на счет плохой экологии и т.п.

Все гораздо проще. Мы все рождаемся несовершенными. Кроме широко известных грубых наследственных болезней, которыми занимаются медико-генетические консультации, предки передают нам (кому меньше, кому больше) определенные дефекты в организме. Это может быть ряд несовершенных, т.е. неидеально сконструированных органов, а, следовательно, органов, изначально плохо справляющихся со своей работой. Вы замечали, что дети с годами часто получают те же болезни, что и бабушки, дедушки, родители. Это связано именно с тем, что под влиянием различных жизненных трудностей в организме "рвутся" слабые генетические звенья.

Принято считать, что основной причиной болезней являются плохие условия жизни и острые и хронические стрессы. Исходя из своего опыта я считаю, что абсолютное большинство наших болезней есть лишь реализация во времени наследственных предрасположенностей. При этом неправильный образ жизни, неблагоприятные экологические и социальные условия и прочее являются лишь провоцирующими факторами, хотя нередко играющими существенную роль в снижении уровня здоровья.

Продемонстрировать это можно следующим образом. Возьмем к примеру известняк и гранит, то есть два камня разной структуры и поместим их в одинаковые условия по перепадам температуры, влажности, атмосферного давления, скорости движения воздуха. Рыхлый, то есть имеющий плохую "наследственность" известняк уже через месяц превратится в горстку пыли, а прочный, то есть имеющий хорошую "наследственность" гранит "проживет" невредимым еще сотни лет. Это и есть значение наследственности.

Мы еще не раз вернемся к разговору о значении наследственности для здоровья.

Что же делать с генетическим несовершенством? Сидеть и лить слезы , что есть генетически слабые почки, или печень, или эндокринные органы..., ведь ничего вроде бы не изменишь. Однако это не так, можно уже сегодня, не дожидаясь когда нам смогут по заказу менять любые органы, существенно изменить ситуацию к лучшему. Мной разработана и эффективно используется специальная безвредная методология и "технология" выявления и коррекции генетически слабых органов, что способствует резкому повышению уровня здоровья и предупреждению многих болезней. Однако что же делать миллионам людей, не являющихся моими пациентами? Хочется отметить, что эти люди не бессильны в решении данной проблемы. Не максимально эффективным, но существенным методом здесь является компенсация слабых органов путем повышения общего уровня здоровья за счет применения широко известных общеоздоравливающих методик.

## **Правильно ли мы живем?**

Что касается КАЧЕСТВА ОБРАЗА ЖИЗНИ, то здесь, наверное, каждый человек может прочитать целую лекцию о необходимости соблюдения режима сна, труда и отдыха, о рациональном питании, необходимости физической культуры, общения с природой, о важности положительных эмоций для здоровья. Однако, все это настолько очевидно, настолько кажется само собой разумеющимся, что ... немало людей не считают это важным и почти ничего из этого перечня не соблюдают. Что же касается питания, то в последние десятилетия навыдумывано, в первую очередь целителями, столько абсурдных и даже вредных диет, все это так красиво описано, что многие люди считающие свое питание очень правильным, на самом деле, соблюдая эти диеты приносят немало вреда своему здоровью. К этой теме мы еще вернемся.

Конечно, для идеального здоровья существенным является идеальный образ жизни. Но живем мы не в раю и все делать идеально в нашей реальной жизни невозможно, необходимо хотя бы стремиться к этому.

Давайте кратко пройдем по перечисленным пунктам, без научной заумности, а с простых житейских позиций.

### **Режим сна, труда и отдыха.**

Что касается РЕЖИМА СНА, ТРУДА И ОТДЫХА, то здесь просто необходимо посмотреть на братьев наших меньших - диких птиц и животных (домашних мы "испортили"), живущих естественно, а значит наиболее рационально. Ложиться спать следует с наступлением темноты, а вставать - с восходом солнца. Как рекомендуется в древнеиндийской медицине, укладываться необходимо до половины одиннадцатого вечера, а вставать до шести часов утра. Посмотрите как работают и отдыхают птицы и животные. Они никогда "не валяются на диване", всегда заняты делом. Поиск пищи и ее употребление, обустройство гнезда или норы, игры, восстановление сил после быстрого бега - все это смена разных видов работы. Точно также и для человека противоестественно часами лежать на диване. именно смена работы является отдыхом от предыдущей. Точить деталь, читать книгу, рубить дрова, ремонтировать утюг, смотреть в театре спектакль, готовить пищу, играть с любимым котенком, сочинять стихи...- все это работа(физическая, духовная, или умственная) и все это - отдых от других видов деятельности. Единственным требованием, которое необходимо выполнять, является смена деятельности максимум через каждые четыре (лучше три) часа.

## **Физическая культура.**

Что касается ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, то в этом вопросе мне видятся наибольшие беды современного человека. Есть немало людей, имеющих сидячую работу и годами не занимающихся оздоровительной гимнастикой. Сразу необходимо сказать, что они не могут даже мечтать о здоровье. И никакие самые лучшие в мире таблетки здесь не помогут. "Занимайтесь физкультурой" - эти слова стали настолько банальными, что их никто не воспринимает всерьез. Однако, на самом деле физкультура является одним из лучших методов оздоровления современного человека. Общепринятое представление, что она тренирует сердечно-сосудистую систему является правильным, но слишком упрощенным и узким. Регулярные физические упражнения, в первую очередь, гармонизируют деятельность вегетативной нервной системы, отвечающей за порядок, сбалансированность в организме и оптимальное, согласованное действие всех органов и систем. Кроме того, существенно улучшается обмен веществ, моторная и секреторная функции органов, значительно стимулируется усвоение полезных веществ, выведение отходов, сгорание шлаков. В результате всего этого укрепляется иммунная система, повышается способность слабых и больных органов восстанавливаться. Регулярные занятия физкультурой через описанные механизмы, а также путем прямого стимулирующего влияния на центральную нервную систему существенно повышают ее прочность, мобильность, способствуют позитивному настрою, хорошему настроению.

Анализ причин, по которым люди не занимаются физкультурой, показывает, что, кроме обычной лени, есть и другие. Это - распространенность множества относящихся к этому вопросу догм. Многие почему-то считают, что физкультурой обязательно надо заниматься рано утром. Каждый день вставать в пять, шесть часов и часа два бегать по улице, поднимать гири ...Другие, имеющие работу, связанную с движениями, считают, что физкультура им вообще не нужна. Все это глубокое заблуждение, связанное с нашим национальным характером: уж если что-либо делать, так по максимуму, либо вообще не делать.

На самом деле заниматься физкультурой необходимо, соблюдая следующие принципы: делать, что хочется, когда хочется и сколько хочется. Кроме того, желательно, чтобы присутствовали не только статические, но и динамические упражнения для ног, рук, туловища, шеи, упражнения на растягивание мышц и связок, на расслабление, и нагружочного, то есть силового характера (естественно, для каждого - своя нагрузка: для пожилых - до первых признаков усталости, для более молодых - до пота, для имеющих серьезные болезни - по указанию лечащего врача). Можно позаниматься когда-то два, когда-то семь раз в неделю, когда-то пять минут, а когда-то два часа. Следует разработать каждому для себя тот комплекс упражнений, который доставляет удовольствие.

Людям, работа которых связана с движениями, нужно выполнять упражнения, отсутствующие в течение трудового дня. Например, токарю, весь день находящемуся в скованном полунаклоне, необходимы упражнения с разгибанием,

расправлением плеч, глубоким, хорошо вентилирующим легкие дыханием, упражнения лежа для разгрузки ног, любые динамические упражнения ("разгоняющие кровь"), растягивание мышц и связок.

Заниматься можно в любое время дня: утром и днем - активно, вечером - мягко. Многие пациенты удивляются: как это - заниматься вечером? Но ведь можно просто хорошенько расслабиться, потянуться, сделать несколько дыхательных упражнений, скручивающих движений для позвоночника, несколько приседаний и наклонов в разные стороны и добавить к этому легкий самомассаж. Замечательной физкультурой являются любые танцы.

Людям с различной конституцией необходимо знать свою меру физических нагрузок. В общем виде это: два, максимум пять занятий в неделю. В более индивидуальном: людям худым с тонкой костью - через один-два дня с небольшой физической нагрузкой в теплом, не очень сухом помещении без сквозняков; людям средней комплекции, особенно рыжим - также через один-два дня со средними непродолжительными нагрузками, лучше на улице в любую, но не жаркую погоду, либо в прохладном сухом помещении; людям полным, крупным с широкой костью - почаше, с более серьезными нагрузками в сухом, теплом помещении, или на улице не во влажную и не в холодную погоду.

**ОБЩЕНИЕ С ПРИРОДОЙ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ** - важный фактор оздоровления и они тесно связаны между собой. Лес, река, поле, ручей, пение птиц, море, горы - не только источник свежего, чистого воздуха, дополнительных движений, водных процедур, но также одновременно и звуко-, аромато-, цвето-, гелиотерапия, фито- и зооаэротерапия, о Природа и эмоции которой никто не упоминает (воздействие через кожу, слизистые, дыхательные пути сотен летучих лечебных веществ растений и животных).

Это также снятие стрессов и мощный источник положительных эмоций. Многие, страдающие кожными болезнями наивно приписывают улучшение на юге только солнцу, забывая обо всех перечисленных факторах.

Необходимо регулярно находить время для походов в парк, выездов за город. Те, кто лишают себя такого удовольствия, существенно уменьшают свои шансы на здоровье.

## **Рациональное питание.**

Важнейшей характеристикой РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, помимо количества, качества и способов приготовления пищи, является режим питания. Значение режима питания так велико, что даже при скучном рационе выработка физиологического ритма работы пищеварительной системы по часам может способствовать удовлетворению организма в питательных веществах за счет более полного их усвоения. Кроме того

питание по определенному режиму может способствовать компенсации функциональной слабости отдельных органов пищеварительной системы.

Следует отметить, что в отношении рационального питания ситуация складывается очень часто просто абсурдно. Нередко создается такое впечатление, что люди потеряли здравый смысл. Многолетние бесплодные попытки обрести здоровье "бросают" многих в диетические крайности, заставляют прибегать их к совершенно немыслимым и часто абсурдным диетам. Не вдаваясь в детали, хочется напомнить, что специальные диеты и рациональное питание - разные вещи. Специальные диеты необходимы лишь на время тем больным, которые лежат в больнице с острыми и подострыми заболеваниями. Для остальных наилучшей "диетой" является разнообразное питание с соблюдением принципа умеренности во всем и лишь некоторых, небольших, индивидуальных ограничений (например, жирного, сладкого, жидкости ...). Причем, как правило, каждый сам чувствует, какие продукты ему нужно ограничивать особо. Кроме указанных принципов, наиболее рациональным питанием является то, которое традиционно для данной нации (то есть формировавшееся веками), местности и семьи. Национальные и семейные традиции питания формируются не случайно, а очень рационально, на основе национального и родового генотипа, определяющего особенности физиологии и биохимии человека, а также на основе особенностей природы в месте проживания, определяющих особенности продуктов питания. Иными словами национальная, родовая и семейная кухня является наиболее адекватной генотипу данного человека и месту его проживания. Любые надуманные отклонения от этой традиции, тем более привнесенные из других регионов и других национальных кухонь нефизиологичны (это, конечно, не означает, что вообще нельзя есть все иноземные блюда).

Сколько пациентов, "замучивших" себя абсурдными диетами, прошло через меня! Мы не должны пытаться так, как индийцы или китайцы американцы или арабы. Раздельное питание и сыроедение, неделями одно пророщенное зерно или гречка, полное исключение белков или молока, утверждение, что "соль враг номер один, сахар - враг номер два, жир - враг номер три, острое - враг номер четыре, мясо - враг номер пять ..." - все это перегибы, догмы, стереотипы, возникшие от бессилия официальной медицины и большинства целителей в решении проблем здоровья. Продемонстрируем конкретнее абсурдность некоторых из указанных выше догм.

Возьмем, к примеру, раздельное питание. Наивные теоретические изыскания его сторонников не выдерживают никакой критики. Подумайте, для чего природа наделила нас многометровым пищеварительным трактом? Для естественного разделения пищи! Оно активно начинается уже в ротовой полости. В первую очередь, мы проглатываем наиболее жидкые фракции пищевой кашицы, затем следующие, следующие ... Этот процесс активно продолжается в пищеводе. В желудке некоторые составляющие пищи всасываются почти мгновенно, некоторые постепенно, а некоторые последовательно поступают в кишечник. Причем даже в начальных и конечных отделах желудка пища обрабатывается различными ферментами. А уж в многометровом тонком кишечнике пища настолько тонко разделяется, буквально размазывается по длине его стенок в зависимости от состава, кислотности и плотности пищевой кашицы и настолько дифференцированно обрабатывается различными ферментами на каждом последующем участочке, что

комментарии просто излишни. Такое же тонкое разделение и обработка происходят в почти метровом толстом кишечнике.

Конечно, если человек будет всегда питаться так, как у нас принято во время праздничных застолий, когда мы поглощаем буквально адскую смесь, то это действительно очень вредно для здоровья. По-видимому, именно наблюдение за людьми в таком состоянии навело кого-то когда-то на мысль о необходимости раздельного питания. Автору представляется, что это должно было навести не на такую крайнюю мысль, а на простую и разумную, что вредно не вообще смешанное питание, а "адские смеси" и, извините, обжорство.

Некоторые больные говорят, что после того, как они попытались раздельно какое-то время, а затем перешли на обычное питание, то им становилось плохо, следовательно, делают они вывод, смешанное питание вредно. Дело совсем в другом. Представьте себе человека, который совсем перестал двигаться и лежит несколько недель. Что с ним будет, если он вдруг встанет и начнет даже не активно, а обыкновенно двигаться? Ему станет очень плохо. Тут же найдутся "специалисты", которые разовьют целую теорию, что двигаться очень вредно, необходимо всегда лежать и тогда не будет кружиться голова и проч. (Много лет назад я консультировал на дому не очень пожилую женщину после острого инфаркта миокарда двухгодичной давности. Оказывается участковый терапевт, не очень хорошо ориентировавшийся в кардиологии, "из страха", для перестраховки запретил ей двигаться. И вот эта несчастная пролежала почти два года, лишь изредка "шаркая" вдоль стеночки по квартире. Очень мягко я вывел ее из этого состояния в течение нескольких недель и в дальнейшем она ходила в магазин, гуляла, делала дома уборку, т.е., хотя и жила в щадящем режиме, но полноценной жизнью). Так что, если пытаться раздельно или не двигаться, то атрофируются определенные физиологические механизмы, что приводит к резкой декомпенсации при переходе к нормальным, предусмотренным природой питанию или двигательной активности. Следует, однако, отметить, что существуют люди с генетически или прижизненно (например, после тяжелых энтероколитов, панкреатитов) ослабленной ферментной системой, и они сами об этом, как правило, знают: не могут много есть, часто испытывают тяжесть и чувство несварения после еды, не переносят некоторые продукты. Такие же симптомы появляются у некоторых пожилых людей в связи с возрастными атрофическими процессами в пищеварительной системе. И в том и в другом случае действительно желательно не только дробное питание небольшими порциями, но и выполнение отдельных элементарных принципов раздельного питания, хорошо описанных, кстати, еще в древней восточной медицине. Кстати в любой национальной кухне веками уже существуют элементарные принципы раздельного питания, порожденные особенностями генотипа и продуктового ассортимента нации. Например, в нашей стране каждый с детства знает, что нежелательно смешивать рыбу с молоком, огурцы с молоком. Никому в голову не придет сделать гарнир одновременно из риса, макаронов и картофеля, или на второе есть одновременно говядину, курицу и рыбу. На востоке все знают, что не следует пить воду сразу после употребления груш, есть после винограда вяленое мясо.

Еще один пример. Вспомните, кому-либо из вас когда-нибудь, кто-то из медицинских работников или целителей рекомендовал специи? Да нет, чаще всего запрещают. А между тем, их активно применяли наши предки, даже в скандинавских

странах их используют гораздо шире, чем у нас - южан по отношению к ним, и, кроме того, есть немало людей, которым даже желательно применять почаще широкий ассортимент специй. Черный, красный перец, горчица, хрень, лавровый лист - вот и весь наш скучный ассортимент, но и на него часто налагают запрет. Корень имбиря, шалфей, эстрагон, барбарис, тмин, кориандер, гвоздика, корица, кардамон, шафран, базилик, корень петрушки, зира, мускатный орех и многие другие - очень эффективные стимуляторы пищеварения, обмена веществ. Особо они показаны людям коренастым с широкой костью и полным, а также больным с секреторной (ферментной) недостаточностью пищеварительной системы, людям с плохим аппетитом и вялым пищеварением. Однако, как выше указывалось в отношении физкультуры, так и здесь, необходим здравый смысл. Употреблять специи- не значит злоупотреблять ими так, чтобы слезы текли и внутри все горело. Применять их следует по вкусу, индивидуально. Можно взять несколько специй в таком количестве, что даже не почувствовать их, но они сделают свое дело. Не менее неразумна рекомендация некоторых "знатоков" лечебного питания полностью исключить молоко всем взрослым людям. Молоко - один из самых ценных продуктов питания. Но, поскольку с возрастом часто ослабевает секреторная активность пищеварительных желез, в том числе и выработка ферментов, перерабатывающих молоко, то нередко отмечаются неприятные симптомы при его употреблении. Это, однако, не повод для запрета молока всем взрослым и пожилым людям. Если кому-то всемьдесят лет оно нравится и после него нет неприятных ощущений, то - на здоровье. Тем более, что молоко можно применять в любом виде: в ка�хах, либо согретым и подслащенным, когда оно лучше и легче усваивается, в виде любого молочного продукта - разнообразие их велико. Следует отказаться от распространенного ошибочного употребления молочно-кислых продуктов на ночь, так как они стимулируют пищеварение и перистальтику и делают сон менее спокойным и полноценным.

## **Что от нас мало зависит?**

ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ СИТУАЦИЮ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ каждый человек, к сожалению, быстро изменить, подстроить под себя не может. Эта задача под силу лишь государству. Будем надеяться, что проблемы экологии и повышения жизненного уровня будут все же решаться. Кроме того, если посмотреть на разбираемый пункт лишь как на часть условий здоровья, то ситуация оказывается не такой уж трагичной. Даже при самой неблагоприятной экологической и социальной ситуации у каждого человека немало рычагов воздействия на свое здоровье. С другой стороны, повышение уровня здоровья с помощью этих рычагов является наилучшим способом повышения устойчивости к любым, в том числе и экологическим неблагоприятным факторам.

На бытовом уровне можно отчасти компенсировать многие экологические вредности простыми приемами. Что такое экологические вредности? Это, по существу, санитарно-гигиенические параметры внешней среды: чистота воздуха, воды, пищи,

уровень шума, вибрации, плотность электромагнитных излучений, чистота в буквальном смысле. То есть сначала необходимо создать благоприятную микроэкологическую среду - в квартире, подъезде, во дворе, затем, по-возможности, компенсировать макровредности. Необходимо использовать водные фильтры, ионизаторы воздуха, чаще употреблять родниковую воду, чаще выезжать на природу.

В отношении продуктов питания следует помнить, что наибольшее количество вредных веществ скапливается в кожуре фруктов и овощей и в корнеплодах. Следовательно желательно все это очищать, а также предпочтительно варить их, чтобы часть токсинов вываривалась в воду. Кроме того хорошими приемами, очищающими организм от антропотоксинов, являются периодические небольшие курсы очищающих трав (полевой хвош, спорыш, корень лопуха, лист малины, клевер или люцерна, корень пырея и другие), только в меньших, чем лечебные дозах, либо готовых патентованных очищающих сборов трав (их сейчас достаточно). Также периодические небольшие курсы адсорбентов, например, на основе активированного угля (их также можно купить в аптеках). Прекрасными очищающими свойствами обладают физкультура, массаж (в том числе самомассаж) и баня, а также изредка небольшие клизмы, слепые зондирования с магнезией или с глауберовой солью, или с минеральной водой, периодически на ночь прием небольшого количества любого растительного масла.

Хочу отметить, что являюсь противником модного сейчас очищения организма нефизиологичными, грубыми методами (огромные частые клизмы, лимонный сок и оливковое масло в больших дозах и проч.). Понимаю, что навлекаю тем самым на себя страшный гнев со стороны сотен "чистильщиков" (среди них, к сожалению, есть и профессиональные врачи, увлекшиеся этой модой, а нередко заработкаами, которые приносят эти модные чистки). Думаю, что с удивлением о моем мнении прочитают и некоторые больные, проводящие с рвением эти чистки кто в пятый, кто в пятнадцатый раз. Некоторые из таких больных признаются мне, что "нет уже сил чиститься, но ведь надо". Некоторые говорят, что чувствуют улучшение, облегчение после первых чисток. Да, но это подобно тому, как если бы вы чистили свою любимую эмалированную кастрюлю грубой наждачной бумагой: кастрюля моментально становится чистой, но все чаще в ней подгорает, а вскоре от эмали ничего не остается. Мы не канализационные трубы, а живые биологические существа и природой предусмотрены мощные механизмы самоочищения организма. А если уж говорить об очищающих процедурах в некоторых случаях, то, во-первых, необходимо использовать физиологичные методы, а их, как отмечалось выше, более чем достаточно. Но, во-вторых, даже не это главное. Я придерживаюсь принципиально иного подхода. Наш организм очищается от внешних и собственных токсинов (шлаков) через кишечник, почки, легкие, кожу, с помощью печени, а также в зависимости от качества обменных, окислительно-восстановительных процессов и от качества кровообращения. Следовательно нормальный профессиональный подход к дезинтоксикации должен осуществляться посредством улучшения состояния и деятельности перечисленных органов и процессов, а они прекрасно очищают организм сами. Человек может быть очень "зашлакованным" в самом экологически чистом месте, если, например, у него плохо работают печень, почки, кишечник, а другой наоборот - вполне чистым в неблагоприятном экологически месте, если у него хорошо работают механизмы очищения. Так вот, свою задачу как профессионала я вижу не в том, чтобы

"почистить" (вскоре человек опять будет "грязным", поскольку у него плохо работают механизмы очищения), а в том, чтобы привести в порядок органы, очищающие организм, поддерживать их в порядке, и тогда организм всегда будет чистым. Без тонкой системной диагностики этого не сделаешь, а именно этого не умеют делать в больницах и поликлиниках, а также целители. В заключение разговора об экологических факторах хотелось бы сделать небольшое резюме. Во-первых, экологический фактор не единственный, а лишь один из многих, определяющих здоровье. Во-вторых, мы вполне можем бороться с экологическими вредностями, различными приспособлениями, приемами, а также с помощью системного подхода к здоровью. Так что не надо паниковать, бросаться в крайности, мы не совсем бессильны в решении данной проблемы.

\* \* \*

Проведенный анализ факторов, определяющих наше здоровье, показывает, что кроме медицины на него влияют немало прочих обстоятельств. Это должны учитывать все больные при обращении к врачу. Тогда нелепым будет вопрос пациента, а может ли доктор гарантировать стопроцентный эффект, если этот пациент, например, злоупотребляет табаком, спиртным, кое-как питается, не занимается гимнастикой, не соблюдает режим сна и питания, не бывает на свежем воздухе... В этом случае он сам обкрадывает свое здоровье примерно на пятьдесят процентов, следовательно врач может дать ему при всем желании не более пятидесяти. Я не сторонник жестких, нереальных требований к пациентам: очень по особому пытаться, поменять место жительства, работу, вообще поменять стиль своей жизни, категорически сейчас же отказаться от вредных привычек и прочих малореальных вещей. Свою задачу я вижу в том, чтобы в реальных жизненных условиях дать больному максимум из того, что может медицина. При этом я, конечно, не оставляю без внимания явные, грубые нарушения в образе жизни пациента. Здесь можно привести простой пример. Если у человека ишемическая болезнь сердца, стенокардия и он живет в очень благоприятных условиях, то я могу почти гарантировать не просто улучшение, но даже постепенное излечение и исключение риска инфаркта (для кардиологов это немыслимо, но благодаря системному подходу я делаю это в реальной практике). Почему почти гарантировать? Потому что я не могу гарантировать отсутствие в жизни этого больного случайного чрезвычайно тяжелого нервного потрясения, которое может привести к инфаркту даже здорового человека. Если же подобный пациент ведет совершенно неправильный образ жизни, то я могу лишь облегчить, нередко существенно, его болезнь. Очень частой причиной не стопроцентного успеха у таких больных бывает неблагоприятная бытовая обстановка или профессиональная ситуация, когда человек живет практически в условиях хронического стресса из-за плохих отношений в семье или профессиональной неудовлетворенности. Поэтому прежде чем ждать чуда от врача необходимо подумать о тех примерно пятидесяти процентах, которые зависят от вас самих. Это аналогично ситуации когда мастера ругают за то, что после его ремонта, например, фен все равно часто ломается, но при этом не принимают во внимание, что этим феном забивают гвозди.

## **Глава 3. МЕДИЦИНА**

Наконец, мы подошли к МЕДИЦИНЕ. И, если говоря о роли физкультуры, здорового образа жизни и питания, мы отмечали немало заблуждений, догм и не очень разумных стереотипов, то, говоря о медицине, можно сказать, что, к сожалению, в наше время ситуация очень плачевна.

Как говорилось выше, масса людей мечутся в поисках здоровья. Причем мечутся не только простые люди, но и сами медицинские работники, когда они теряют здоровье. Связано это с тем, что, во-первых, очень многие недооценивают и игнорируют перечисленные выше важные составляющие здоровья. Вторая причина заключается в том, что люди очень плохо ориентируются в медицине, в достоинствах и несовершенстве ее самой. В связи с этим давайте посмотрим на панораму медицины и критически оценим различные ее направления, подходы, методы и средства.

### **Общеоздоравливающие и частные методы и средства.**

Сначала разложим по полочкам огромное количество различных лечебных методов и средств. В первую очередь, все их можно разделить на **ОБЩЕОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ И ЧАСТНЫЕ** (симптоматические), хотя нередко граница между ними размыта. Общеоздоравливающие - это методы неспецифической стимуляции скрытых резервных возможностей организма за счет изменения или тренировки общих физиологических механизмов: регуляции, интенсивности кровообращения и обмена веществ. К общеоздоравливающим относятся, например, закаливание, лечебное голодание, лечение в барокамере, физкультура, сложные фитосборы общеукрепляющего действия, медитация, лечебные ванны и другие физиопроцедуры общего воздействия, различные системы дыхания, общий массаж, также, например, ношение магнитных стелек, прием жень-шена, употребление особо ценных продуктов (икра, пророщенное зерно, мед, орехи, цветочная пыльца...), загар, купание и т.д.

Частные - это методы и средства для решения частных проблем в организме, например, недостатка тех или иных витаминов, микроэлементов, обезболивающие средства, растворяющие камни, успокаивающие, желчегонные, ранозаживляющие, спазмолитические, локальные физиопроцедуры, сегментарный массаж, локальные иппликаторы, бандажи, компрессы, полоскания, ингаляции, средства стимулирующие работу сердца, кишечника, поджелудочной железы, препараты содержащие отдельные вещества (калий, кальций, железо...) и т.д. В любой ситуации наилучшей лечебной тактикой является комплексное применение общеоздоравливающих и частных методов и средств. При этом, если общеоздоравливающие методы и процедуры полезны всем здоровым, а также при любой патологии (конечно с учетом патологии, возраста, пола и пр.), то выбор частных методов и средств чаще всего - прерогатива врача. Частой

причиной разочарования больных (да и врачей) в том или другом методе, средство является поочередное, а не комплексное их применение. Попробуют сначала одно, потом другое, третье и т.д. Первое помогает лишь чуть-чуть, от второго и третьего - вообще никакого видимого эффекта ... Так и ходят по кругу. Главное, что необходимо понимать, это то, что ни один метод не дает стопроцентного вклада в здоровье. Эффект необходимо собирать по крупицам.

Нелепыми с позиций системного подхода выглядят периодически появляющиеся рекламные заявления о том, что разработан наконец прибор для особых "хитрых" ингаляций, вылечивающий астматиков, или какой-то специалист владеет секретом особых точек иглотерапии для излечения астмы. В таких случаях нет необходимости даже знакомиться с этим методом в надежде на его чудодейственность. Максимум что нового может дать любой новый частный метод - это прирост одного-пяти процентов эффекта по сравнению со старыми подобными методами. Это не чудо, но тоже неплохо и его можно предпочесть другим. Следует отметить, что излечения не дает и сочетание ряда методов. Этой темы я касался во многих моих прежних публикациях. Дело в том, что рациональное сочетание различных методов и средств может дать только интегральный системный подход к здоровью. Он позволяет не только подобрать оптимальное сочетание, но, что самое главное, и воздействовать им не на болезнь, а на ее причину. В частности, многие мои пациенты, болевшие в прошлом, например, бронхиальной астмой, знают, что я практически ничего не назначаю "от астмы". Это и естественно, поскольку астма это не болезнь легких или бронхов, это заболевание всего организма, симптомами которого являются аллергичность, бронхоспазм, отек слизистой, гиперсекреция...

При таком (системном) подходе медицина далеко не бессильна, ограничены лишь возможности отдельных методов и средств, тем более применяемых симптоматически, т.е. для воздействия на следствия, а не на причину болезни.

Вернемся к анализу состояния дел в медицине. Во-первых, как уже отмечалось, медицина переживает кризис, причем это реальность не только нашего, но и западного здравоохранения. Широко распространенное представление о западной медицине, а также о медицине в наших элитных клиниках как о пределе совершенства глубоко ошибочно. Никакого принципиального отличия рядовой городской поликлиники или больницы от лучших клиник мира нет. Различие заключается лишь в обеспеченности приборами, лекарствами и в уровне сервиса. То же, что могло бы принципиально отличать эти учреждения, а именно врачебное мышление, - везде одинаково. Достаточно сказать, что у меня немало пациентов с замечательными результатами лечения, которым не могли помочь в лучших отечественных и европейских клиниках. Во-вторых, кризис медицины - это лишь частное проявление кризиса цивилизации и обострения целого комплекса глобальных проблем человечества. Если посмотреть, какова же цель решения глобальных проблем, в частности предупреждения экологических катаклизмов, социальных потрясений, демографического взрыва, урбанизации и др., то выясняется, что в конечном счете целью является сохранение человека как вида, сохранение его полноценным в физическом, духовном и интеллектуальном отношении. По существу,

цель имеет биологический и медицинский характер. Однако несмотря на это, основные рычаги, с помощью которых человечество пытается достичь ее, это рычаги политические, экономические, социокультурные. Медицина, кроме ее важной составляющей - гигиены, особого вклада в достижение этой цели не делает. Более того, современная медицина многими своими нефизиологичными методами и средствами культивирует новые болезни и совсем не способствует генетическому здоровью человечества.

Приходится признать, что у большинства людей, в том числе и у специалистов, целостного представления о современной медицине нет. По существу, это несколько отдельных разделов, направлений, существующих как бы независимо друг от друга, и, к сожалению, часто противоречащих друг другу, борющихся между собой, то есть находящихся в антагонистических отношениях.

Что же представляют собой эти направления?

- 1.Современная официальная медицина.
- 2.Древняя медицина.
- 3.Народная медицина или народное целительство.
- 4.Прочее целительство.
- 5.Отдельно стоящая гомеопатия.

## **Современная официальная медицина**

(историческая неизбежность и неизбежные издержки).

Начнем с СОВРЕМЕННОЙ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ - "нетрадиционной" по определению Всемирной организации здравоохранения. Здесь следует отметить определенную терминологическую неувязку. Древняя медицина названа традиционной, современная нетрадиционной. Однако в понимании большинства людей, в том числе и большинства специалистов-медиков все как раз наоборот: не относящиеся к современной аллопатической медицине называют нетрадиционным. Это характерно даже для популярной и специальной литературы. Такая неувязка объясняется просто. Конечно для востока древняя восточная медицина традиционна, поскольку о ней никогда не забывали, с ней не боролись и она широко используется и сохраняется как традиция, но она нетрадиционна для запада, традиционной же здесь стала официальная медицина. В связи с такой путаницей следует, по-видимому, придерживаться определения ВОЗ: древняя - традиционная, современная - нетрадиционная (официальная, аллопатическая).

Бесспорны достижения современной официальной медицины в области реаниматологии, хирургии, борьбы с эпидемиями, с тяжелыми острыми заболеваниями. Достаточно вспомнить, что еще в начале века большинство больных с тяжелым воспалением легких умирали. Еще в начале века, когда не было препаратов инсулина, больные тяжелой формой сахарного диабета считались более безнадежными, чем раковые больные.

Никогда раньше, до появления мощной технологии реанимации, не удавалось возвращать к жизни тысячи людей. Вот уже более полутора десятков лет на земле полностью ликвидирован бич человечества - натуральная оспа.

Можно привести еще ряд замечательных примеров. Однако давайте посмотрим на современную медицину глазами пациента. Кругом масса лечебных учреждений, они бесконечно комплектуются все новыми и новыми суперприборами, в аптеках изобилие самых "волшебных" патентованных лекарств. Однако, как говорилось, с одной стороны, огромное число людей чувствует себя плохо, обращается в поликлиники, больницы, но у них не находят никаких болезней и, естественно, не могут помочь. С другой стороны, немало случаев, когда болезнь известна, но медицина практически бессильна. Многие из таких болезней были перечислены.

Все это связано с тем, что официальная медицина стала "медициной болезней" и даже симптомов, но не "медициной здо ровья". Не сделать человека здоровым, а спасти его, снять острую боль, заглушить обострение болезни - в этом состоят ее задачи и этим фактически ограничиваются ее возможности.

К сожалению, многолетнее безраздельное господство такого подхода к здоровью деформировало массовое сознание. Большинство людей не стремится к идеальному здоровью, их устраивает отсутствие боли либо других симптомов, мешающих жить. Отсюда, кстати, и соответствующий спрос: не на крепкое здоровье, а на отсутствие болезней, не на систему мер по профилактике, оздоровлению и лечению, а на "чудодейственные" метод или средство. Для многих людей является открытием, что над здоровьем надо трудиться, причем постоянно и с детства, даже если самочувствие отличное. Вот над созданием стола из красного дерева или ракеты, или над изучением языка, либо профессии - надо. Для здоровья же достаточно попить новейшие таблетки или микстуру, либо сходить на сеанс очередного заезжего мага, а еще проще минут пять "полечиться" у экрана телевизора. Многие прекрасно понимают значение здорового образа жизни и что-то предпринимают в этом направлении. Однако к медицине это имеет лишь косвенное отношение, это скорее из области общей культуры, и, к сожалению, проблемы здоровья решает не полностью.

Я каждый день сталкиваюсь с трагедиями. Ко мне часто обращаются пациенты, которые прошли уже, образно говоря, "огонь, воду и медные трубы" в поисках здоровья, то есть сложные и очень сложные больные. И во многих случаях это люди, которые по легкомыслию никогда ничего не делали для своего здоровья. Это более или менее сходит с рук очень крепким генетически людям, но, во-первых, их немного, а во-вторых, крепкое здоровье в молодости не обязательно означает хорошую генетику, это может означать лишь временную эффективную компенсацию. К счастью уже немало

умных родителей или бабушек приводят и приносят ко мне маленьких детей, даже если сегодня они здоровы. Приводят, чтобы получить программу здоровья. Среди моих пациентов есть немало и таких, которые вроде бы всегда занимались своим здоровьем, что-то делали для него и тем не менее нездоровы. При ближайшем рассмотрении оказывалось, что они годами экспериментировали на себе множество целительских глупостей, то есть в лучшем случае не приносили себе большого вреда, а нередко и прямой вред.

Заметим, что все эти рассуждения относятся не только к состоянию дел в нашей медицине, также обстоит дело и в "Европах". Тот же подход - от диагноза, а чаще всего от симптома - к таблетке.

Я поражаюсь бытующему заблуждению, что "вот там медицина хорошая", или, что есть на западе особые клиники, в которых действительно умеют лечить. Не переживайте, что вам не удается полечиться в таких клиниках и не завидуйте тем, кто, якобы, в них лечится. Успешное лечение возможно только когда речь идет о врачебном искусстве, а реализовать его можно только с помощью системного мышления, которого в ортодоксальных клиниках, к сожалению нет. Более того, чем современное клиника, тем она ортодоксальнее, то есть тем более в ней занимаются не здоровьем, а болезнями, не причиной, а следствиями, симптомами. Если уж в целом на Западе люди несколько здоровее и подольше живут, то никак не от хорошей медицины, а от высокого уровня жизни. Для настоящего здоровья это действительно очень важно, однако недостаточно. Как и в любом деле, без профессионала, а в данном случае - без профессионального специалиста по здоровью высоких результатов ожидать не приходится.

Почему дело обстоит так, как описано выше? Потому что в официальной медицине все: и анализы, и приборы, и мышление врачей - направлено на поиск и лечение болезней. Но здоровье человека определяется не только наличием болезней, а распространенное "практически здоров" означает лишь их отсутствие. Мне часто приходится иметь дело с "практически здоровыми" с точки зрения официальной медицины пациентами, являющимися на самом деле очень больными людьми. Отсутствие явных болезней при множестве жалоб означает, как правило, сложный комплекс негрубых регуляторных и обменных нарушений в организме. Негрубых, а потому обратимых, и в таких случаях системный подход позволяет относительно легко и быстро делать таких людей здоровыми.

Почему же современная медицина столь несовершенна? Во-первых, потому что базируется она на несовершенном знании антропологии, морфологии, генетики, физиологии, биохимии, биофизики человека (несовершенном - потому что незавершенном). Вряд ли нескольких десятков тысяч новых диссертаций по этим областям знания хватит для того, чтобы можно было сказать, что наконец-то мы все об этом знаем. Во-вторых, в настоящее время, по существу, отсутствует теория здоровья, существует лишь международная классификация болезней. Почему не существует теории здоровья? Потому что те теории, которые выдвигаются, изначально обречены на провал, поскольку основаны на частностях. Основные категории, которые фигурируют в этих теориях, - это филогенез (историческое развитие человека как вида) и онтогенез

(индивидуальное развитие человека), социальное и биологическое, норма и патология. В основе же должно лежать философское понимание мироздания и человека как его неотъемлемой части. А поскольку в наше время нет стройной теории мироздания, т.е. философия переживает кризис, то кризис медицины есть следствие кризиса науки наук философии.

Все это привело к тому, что такие незыблевые принципы медицины, как строго индивидуальный подход, лечение не болезни, а всего организма, лечение не следствий, а причины, профилактическая направленность стали лишь декларациями. Эти слова говорятся студентам-медикам в институтах, но их не учат, как делать это на практике. Не учат потому, что сами преподаватели, независимо от ученой степени, имеют об этом весьма смутное представление. Любой специалист, стоящий на позициях современной медицины просто не может иметь правильного и полного представления о том, что такое лечение первопричины, а не следствия, индивидуальный подход... Эти принципы родились в рамках древней системной медицины, и вне ее пределов их понимание невозможно. При этом не обязательно практиковать саму древнюю медицину в полном объеме (это сейчас невозможно - другая ноосфера во всех ее смыслах), важно по настоящему и глубоко понять ее философские, методологические принципы и опереться на них в теории и практике. Предвижу возмущенные голоса, особенно со стороны "узких" специалистов, считающих себя суперпрофессионалами в лечении отдельных болезней, а также со стороны многих целителей, говорящих об индивидуальном, целостном (холистическом) подходе, лечении причины. Давайте возьмем для примера пациентов с аллергией. Что значит индивидуальный подход и профилактика в таких случаях. Сходите в любой аллергоцентр и увидите (те, кто был там, знают всю абсурдность ситуации). Там больному проведут аллергопробы и определят его индивидуальный набор аллергенов - это и есть индивидуальный подход в диагностике. Затем больному подберут антигистаминный (противоаллергический) препарат, наилучшим образом приглушающий аллергию именно у него и в дозе, соответствующей его возрасту и весу, проведут курс гипосенсибилизации к выявленному аллергену - это и есть индивидуальный подход в лечении. Еще больному скажут, чтобы он избегал контактов с его аллергенами - это и есть индивидуальный подход в профилактике. Но давайте встанем на место больных. Все они продолжают жить со своей аллергией (лишь изредка бывают случаи самоизлечения, которые объясняются тем, что в качестве первопричины имели место негрубые, легко обратимые изменения в организме).

Если же прокомментировать все по пунктам, то, во-первых, как правило, у аллергиков формируется полиаллергия, аллергены попадаются им "на каждом шагу", и избежать их практически невозможно. Во-вторых, антигистаминные препараты и гипосенсибилизация не очень-то помогают, а первые к тому же и не безвредны.

Что же такое настоящие индивидуальный подход и профилактика? В первую очередь, необходимо разобраться, почему у данного человека есть аллергия на то, на что у тысяч других людей ее нет. Мне опять возразят и скажут, что в этом-то и вся проблема, этого пока еще не может делать современная медицина. Чаще всего несостоятельность современной медицины связана не с тем, что пока еще нет такого прибора, который бы позволил провести соответствующую диагностику, или такой таблетки, которая решила

бы данную проблему, а с тем, что подобные возможности есть, но понять и реализовать их в рамках старого мышления невозможно.

Так вот, опираясь на системный подход, необходимо провести диагностику методами, позволяющими выявлять не только болезни, но и более тонкие нарушения, которых немало у каждого человека. Затем провести анализ комплекса этих нарушений с позиций системного клинического мышления, сделать выводы о скрытой системной первопричине аллергичности у конкретного человека. После этого методами и средствами, позволяющими корректировать нарушения меньшие, чем болезнь, воздействовать на эту первопричину. И тогда больной становится таким же, как все люди, аллергенов вокруг много, но он на них не реагирует (точнее - реагирует правильно), поскольку у него в организме устраниены нарушения, через которые реализуется аллергичность. В этом случае не надо ни избегать аллергенов (а это в реальной жизни невозможно), ни принимать противоаллергических препаратов (что является чисто симптоматическим подходом). То же и в отношении профилактики - не надо менять место жительства (в большинстве случаев это невозможно), не надо превращать свою жизнь в борьбу (как правило, малоэффективную) с домашней пылью или в борьбу с желаниями иметь домашнее животное, поесть шоколада, клубники, апельсинов... Необходимо просто убрать первопричину аллергичности.

И опять же могут раздаться возмущенные голоса: найти причину, устраниить ее - это все слова, аллергия не лечится. На это могу лишь сказать, что для установления индивидуальной первопричины аллергии, как и большинства других сложных болезней, мне обычно достаточно внимательного осмотра больного, 30-40 секунд анализа пульса по Аюрведической методике, двух-трех минут анализа радужной оболочки глаз, короткой беседы с пациентом и иногда знакомства с результатами имеющихся у него на руках данных лабораторных и инструментальных методов исследования, то есть в общей сложности 10-15 минут. Отмечу, что на самом деле за это время проводится полная диагностика, достаточная для того, чтобы, отталкиваясь от нее, избавить человека от большинства болезней, выстроить прогноз его возможной заболеваемости в будущем и проводить в дальнейшем эффективную профилактику. Выглядит как чудо, но автор отвечает за свои слова поскольку постоянно делает это в своей практике. Еще хотелось бы добавить, что когда узкие специалисты говорят о том, что какая то болезнь не лечится, они должны добавлять, что не лечится теми методами, которыми они лечили, и при этом следует иметь в виду, что у них не лечится, потому что они никого не лечили правильно (это относится практически ко всем известным хроническим болезням).

Все, что было сказано об аллергии относится и к большинству прочих болезней, но лишь со своими нюансами. Если же вернуться к индивидуальному подходу в ортодоксальной медицине, то как и в описанном примере с аллергией, при других заболеваниях также присутствует не индивидуальный подход, а лишь его имитация или грубое упрощение. Обсуждать работу целителей, например с теми же аллергиками, мне просто не хочется, поскольку это вообще несерьезно и не стоит внимания ( целители начнут "править" поля, чистить органы, к сожалению это делают сейчас и некоторые врачи, изыскивать волшебные травы, грязи, смолы, заговаривать и проч.). Подробнее о своем отношении к целительству я выскажусь ниже.

Хочется подчеркнуть, что, говоря об эффективном лечении, я имею в виду излечение в большинстве случаев, в некоторых же случаях, при наличии в качестве первопричины грубых труднообратимых изменений, - существенное, несравимое с обычными подходами улучшение, либо, в худшем случае стабилизацию или не получаемое раньше замедление патологического процесса. То есть суть преимуществ и уникальности системного подхода заключается не в том, что он может любого больного, любого возраста, с любым диагнозом сделать быстренько двадцатилетним аполлоном, а в том, что он является самым эффективным подходом. Насколько можно привести в порядок каждого конкретного больного зависит от того как он строит свою жизнь, каково его заболевание по характеру, тяжести, запущенности, и каков возраст больного.

Еще одну важную причину недостатков современной медицины можно обнаружить, сделав небольшой исторический экскурс. Достижения микробиологии на рубеже веков и в начале нашего века позволили выявить массу специфических болезней, связанных с конкретной микрофлорой (все инфекционные, заразные не инфекционные болезни и др.). Поиски и разработка множества соответствующих специфических антимикробных препаратов позволили делать поистине чудеса при лечении многих указанных болезней, спасать тысячи и тысячи больных. На этой волне фармацевтическая промышленность сделала гигантский скачок и заработала себе высокий авторитет на много лет вперед. От нее ждут и ждут все новых и новых чудес. Однако "микробиологическая эйфория" сформировала на десятилетия и определенный стиль мышления как организаторов здравоохранения, так и деятелей медицинской науки, практических врачей, а также большинства всякого рода целителей. Такой стиль мышления можно назвать "панацеином" и он никогда так не процветал, как в наше время. Работавшая вчера схема: "болезнь - конкретный микроб - таблетка от этого микробы" оказалась столь привлекательной, что вот уже несколько десятилетий подобную схему пытаются реализовать по отношению ко всем болезням. Найти одну-единственную причину и средство или метод для ее устранения - такова цель деятелей и научной и не научной медицины. При этом если раньше, например, обнаружили, что у всех больных туберкулезом возбудителем является палочка Коха, а средством ее уничтожения - стрептомицин, то по аналогии сейчас ищется общая для всех причина, например, ишемической болезни сердца или аллергии, полиартрита или пародонтоза... и, соответственно, - общее для всех лечебное средство. Так и появляются периодически сенсационные сообщения о том, что при определенной болезни наконец-то обнаружена нехватка какого-то элемента в организме, или, что наконец-то получены средство от атеросклероза, мазь от облысения, препарат от язвенной болезни, или придуман новейший ингалятор, который решит проблемы больных астмой... Этот абсурдный и грустный список можно продолжать и продолжать.

Необходимо наконец понять, что микробиологическое время в медицине себя уже практически исчерпало. По крайней мере, в рамках наших сегодняшних технических возможностей изучения этого вопроса. Возможно, в будущем новейшие достижения гигиены, молекулярной биологии, биохимии и генной инженерии позволят вернуться к этому вопросу по иному (например, использование генетического кода бактерий в медицинской генной инженерии).

Все сказанное выше привело современную медицину к тому, что ставка в ней делается не на мышление врача, а на приборы и фармацевтическую промышленность. Подавляющее большинство людей и специалистов-медиков наивно полагают, что без современных приборов вообще не может быть никакой диагностики. Такое мышление приводит ко все большей и большей роботизации врачей и расчленению человека по кабинетам узких специалистов.

Этот путь к "медицине здоровья" не приведет. На этом пути мы уже имеем не только массу перечисленных выше неизлечимых или трудно излечимых болезней, но и огромное число больных с хроническими заболеваниями даже в странах с высоким жизненным уровнем, массу осложнений после оперативных вмешательств, огромное количество патологических беременностей, родов и послеродовых осложнений у женщин, повальные пародонтоз, синдром хронической усталости и патологический климакс (большинство не знают, что климакс может быть нормальным, как естественная инволюционная ступень), снижение сексуальных возможностей с молодых лет, сплошную аллергичность, половину человечества в очках, такие болезни века как ишемическая болезнь сердца, злокачественные заболевания и хронические вирусные инфекции, невозможность укомплектовать армию крепкими молодыми людьми, миллиарды человеко-часов нетрудоспособности по простудным заболеваниям и т.д., и т.д.

Все это так, но справедливости ради необходимо отметить два факта. Во-первых, никогда не было "злого дяди", который умышленно сделал современную медицину такой, какова она есть. Процессы, происходящие в медицине за последние несколько столетий аналогичны происходящему в физике, химии, биологии и т.д. и характеризуются абсолютизацией аналитического способа мышления, расчленением целого на все более и более мелкие части.

На определенном этапе прошлого возможности целостного, синтетического, интуитивного познания стали ограничиваться недостатком понимания некоторых частных фактов, законов и зависимостей, что ограничивало возможности извлекать из знания практическую пользу. Возникла потребность в новом объеме частных знаний. Отражением этой потребности и существенной базовой ролью здесь явилось, по-видимому, создание Аристотелем формальной логики. В конце концов, это привело к приоритету логического, аналитического способа познания и к технократическому пути развития цивилизации на нынешнем этапе.

Если же на это посмотреть еще шире, то, вероятно, пополнение знания фактическим материалом, знанием деталей потребовалось для того, чтобы затем, столетия спустя, на новом фундаменте сделать новый прорыв в целостном понимании мира. Это время, судя по всему, уже приближается. А после него снова наступит время накопления фактов и затем - снова время обобщений и т.д. Конечно, идеальным было бы постоянное сочетание аналитического и интегрального подходов, но возможно ли это в масштабах человечества, - неизвестно.

По крайней мере аналитическая, логическая эпоха в философии, а по существу в преобладающем способе мышления, привела и к трансформации медицинского мышления.

Во-вторых, кризис современной медицины как "медицины болезней" не умаляет ее достижений, отмеченных выше, а также не означает отрицания необходимости узкой специализации в ней. Точное знание тактики, средств и методов выведения человека, например, из диабетической комы, травматического шока, из состояния после инсульта, умелая тактика кардиолога

при нарушениях сердечного ритма, мастерство диагностических и лечебных манипуляций отоларинголога или проктолога, гинеколога, уролога и т.д. - все это требует узкой специализации. Хотя опять необходимо важное дополнение: все эти специальные мероприятия не будут иметь максимально возможного эффекта, если их не проводить на фоне работы со всем организмом.

Что касается приборов и анализов, то они также совершенно необходимы, но следует знать их возможности и пределы. Ничто не покажет состояние крови лучше, чем ее клинический или биохимический анализ. Также ничто не выявит локализацию, размеры и характер опухоли лучше, чем рентген, ультразвук или компьютерная томография, биопсия с последующим цитологическим исследованием. Ничто не покажет лучше чем рентген все важные для успешного лечения детали перелома кости. Эти и ряд других приборных и лабораторных методов исследования не заменить ни пульсовой, ни акупунктурной, ни вертебральной, ни биоэнергodiагностикой. Однако существует ряд диагностических методов (в том числе и указанные), которые позволяют в стократ лучше, чем любые лабораторные и приборные методы, выявлять ПРИЧИНУ изменений в крови, ПРИЧИНУ опухолей, ПРИЧИНУ, например, встречающихся частых переломов костей и т.д.

Таким образом, мы видим, что происходящее в медицине за последние два тысячелетия, и особенно за последние полтора столетия, было неизбежно и имело не только негативный характер, но и немало позитивного и даже совершенно необходимого. Так что при рассмотрении дел в современной медицине наша задача не отрицать все, но и не отставать от потребностей времени, не цепляться за догмы, более того стараться заглядывать вперед.

## **Древняя медицина**

(непреходящая ценность).

К ДРЕВНЕЙ (традиционной) МЕДИЦИНЕ в принципе можно отнести любую древнюю медицинскую систему - китайскую, индийскую, арабскую, мексиканскую...

Однако в силу существенного различия в степени медицинских теоретических основ и степени их сохранности до нашего времени речь, как правило, идет о древнеиндийской Аюрведе, о тибетской и китайской медицине (первые две очень близки друг другу). Эти системы оздоровления достойны глубочайшего уважения и тщательного изучения. К сожалению, опять-таки в силу бывшего многолетнего безраздельного господства официальной медицины, древние системы представляются как наивные забавы наших необразованных предков, как некая экзотика - интересная, но не очень серьезная, представляющая лишь исторический и этнографический интерес. При этом забывается, что основы современной медицины были заложены лишь немногим более двух тысячелетий назад реформатором античной медицины Гиппократом, а фактически практикуемая сейчас "симптоматическая" медицина, разделившая человека по кабинетам узких специалистов, существует всего десятки лет.

Древние же медицинские системы, по крайней мере в Индии, развивались десятки тысяч лет. Сотни гениев на протяжении тысячелетий развивали теорию и практику "медицины здоровья". Это было интуитивное познание, подтверждаемое жизненным экспериментом.

Древние медицинские системы заслуживают подробного, неторопливого изложения. Например, Аюрведа для пытливого ума не менее прекрасна, чем гениальные произведения Шекспира, настолько просто в ней говорится о самом сложном, настолько поражает совершенство мысли, мудрость и глубина постижения природы, жизни и здоровья, настолько логично прорисован путь к совершенному здоровью.

Нередко приходится слышать о ненаучности древних медицинских систем или о их наивной, субъективной псевдонаучности. Однако если сравнить методологии работы древних мыслителей и современных ученых, то выясняется, что они принципиально не отличаются друг от друга: потребность бытия или полет фантазии порождают цель, формулируются задачи, в результате размышлений и наблюдений выстраивается гипотеза, затем теория, отбираются или создаются методы исследования, проводится эксперимент, осмысливаются полученные факты, делаются выводы, корректируются гипотеза и теория, снова проводится эксперимент (но на более высоком уровне) и т.д. до решения задач и достижения цели. Есть, конечно, отличия, но они не принципиальны. Первое: быстрая автоматизированная математическая обработка данных эксперимента в наше время. Второе: возможность математического моделирования биологических процессов в наше время. И третье: в наше время эксперимент лабораторный, в древности жизненный. Древние мыслители проигрывали во времени, но имели несомненное преимущество. Во-первых, реальная жизнь надежнее лаборатории, и во-вторых, результаты современных медицинских экспериментов, проводимых в большинстве случаев на животных, часто не переносимы на человека.

Кроме того, в основе древних систем здоровья изначально лежал системный, целостный подход. Философской базой медицины являлось представление о вселенной, о природе, а человек никогда не рассматривался как просто физическая сущность, но изучался в единстве всего сущего и в единстве физического, духовного и сознательного. Он рассматривался как частичка природы, идентичная всему, что его окружает. Поэтому в лечебных системах древности присутствовали хронотерапия, аэро-,

грязе- и водолечение, звуко-, музыко-, цвето-, камне-, металло-, ароматотерапия, фито- и диетотерапия. Мощным лечебным фактором являлась и медитация, "снимающая шумы и помехи" социального бытия с сознания и подсознания человека, очищающая его биологическую сущность, приближающая ее к изначальной природной, гармонизирующая не только физиологические, но и духовные, и ментальные процессы.

Следует добавить, что древняя медицина обладала и арсеналом диагностических методов не менее, а даже более тонких в значительной части, чем современные приборные и лабораторные. Тончайшие нарушения гомеостаза и локальные патологические изменения прекрасно улавливались пульсовой и конституциональной диагностикой, мастерством выявления микросимптомов при опросе и осмотре больного. Анализ выделений больного не уступал по информативности современным лабораторным методам (если учесть, что ставились другие задачи - выявление дисбаланса в организме, а не следствий, что делают в современных лабораториях).

Наконец следует отметить, что в тех случаях, когда речь шла о здоровье, древние врачи были на голову выше любого представителя современной медицины. Чараку, Гиппократа, Авиценну, Парацельса и других врачей называли выдающимися совсем не случайно, а по той простой причине, что они добивались выдающихся результатов в лечении и оздоровлении.

Однако замечательная древняя медицина не стала повсеместной практикой. Почему это произошло? Почему хотя бы некоторые важные составляющие древней медицины, например, такие как пульсовая диагностика, удивительные по совершенству принципы лечебного питания, образа жизни, физической культуры не вошли во врачебную практику? Зачем понадобилось многое из этого разрабатывать заново, как правило "коряво", малоэффективно и непрактично?

Для этого есть две объективных взаимосвязанных по существу и по времени причины. С одной стороны, искусством врачевания в древности владели немногие избранные, поскольку это было очень сложное учение. Древняя медицина являлась врачебным искусством в полном смысле этого слова. Однако последующая поистине гуманистическая работа, направленная на то, чтобы сделать медицину доступной для всех слоев населения, вызвала необходимость подготовки большого числа врачей и привела к тому, что многие из них могли работать лишь на уровне ремесла, врачебное искусство было им не по плечу. Это постепенно уело массовую медицину от работы на уровне тонких системных нарушений, то есть на уровне "гармония-дисгармония", "есть здоровье-мало здоровья-нет здоровья", к работе на уровне явных, грубых локальных симптомов, то есть по принципу "есть болезнь-нет болезни". А поскольку у людей никогда не было спроса на совершенное здоровье, а был спрос лишь на отсутствие болезней, то этому спросу в полной мере соответствовала и формирующаяся "медицина болезней".

С другой стороны, спрос не на борьбу за здоровье, а на борьбу с болезнями формировал и врачебное мышление. Врачам новой генерации уже не нужны были тонкие, тем более системные, методы диагностики и коррекции здоровья, и они постепенно отбрасывались, забывались. Эти же врачи, в свою очередь, формировали

спрос на новые методы и средства диагностики и лечения болезней, а не тонких нарушений. Приборная и фармацевтическая промышленность этот спрос удовлетворяла. К сожалению, процесс этотшел так далеко, что современные врачи даже стали наиболее ортодоксальными противниками древней медицины со всеми ее бесценными, но непонятными им достоинствами.

Говоря о древней медицине и предваряя разговор о целительстве хочется коснуться некоторых актуальных моментов, имеющих прямое отношение к сегодняшним больным. К сожалению в медицине, как и вообще в нашей жизни нередко над многими царствует не высокая, а низкопробная мода. Увлечение восточной медициной - очень положительное явление в европейской жизни. Это немногого возвращает нас от технократизма к природным истокам, лечит от косности и однозначности мышления, помогает увидеть мир и себя с новых сторон. Однако слишком часто это увлечение принимает характер именно низкопробной моды. Возьмем, к примеру, иглорефлексотерапию. То и дело появляется реклама необычных специалистов с необычными иглами. У одного они из особого металла, у другого очень короткие, у третьего наоборот - очень очень длинные, четвертый знает волшебные точки. Конечно методические тонкости имеют немалое значение, но не это главное. Главное, во-первых, в том, что эта восточная методика должна проводиться после адекватной восточной диагностики (в том числе и пульсовой), а не по стандартным схемам в соответствии с диагнозами, и во-вторых, необходимо понимать, что это лишь одна из маленьких методик всей восточной медицины, включающей соответствующий образ жизни, здоровое питание, медитативные техники, оздоравливающую гимнастику, климатотерапию, водо-, музыко-, минерало-, фитотерапию, массаж и проч. А ведь многие и многие люди идут к местному или заезжему иглорефлексотерапевту в надежде приумножить здоровье или вылечиться от имеющихся болезней. Ну и получают соответственно небольшую часть возможного эффекта и лишь на время. В Европе невозможно практиковать восточную медицину в полном объеме, поэтому необходимо частные методы рационально включать в другие системы. Причем эти системы должны быть методологически адекватны или хотя бы близки восточной медицине.

Иногда меня спрашивают как я отношусь, например, к Су-Джок терапии (игло- и семятерапия на кисти и стопе). Отношусь положительно, как к любой рефлексотерапии, но к сожалению эта методика так искусно преподнесена в виде нового чуда, что многие, в том числе и новоиспеченные специалисты этой методики, в это поверили. На самом деле Су-Джок не представляет собой ничего принципиально нового и основана на давно известных принципах. Мне непонятно почему надо ограничиваться кистью и стопой, когда гораздо эффективней лечение можно проводить используя классическую иглотерапию по всему телу. Одной из причин моды Су-Джок является, по-видимому, ее функциональность (также как и при аурикултерапии): можно на ходу, не раздеваясь, подставив кисти и стопы маленьким, "не страшным" иголочкам, провести лечебный сеанс. Вот и все, но ничего более эффективного, ничего принципиально нового и, как говорилось, - лишь одна маленькая, частная методика. А ведь сколько было и есть людей, поверивших в новое чудо. Точно так же на любую частную старую или новую методику необходимо смотреть через призму системного мышления, тогда не будет потери времени и средств.

Заканчивая разговор о древних медицинских системах, мне хотелось бы немного отвлечься и подробнее остановится на одной из них - Аюрведе, чтобы не быть голословным и постараться действительно показать ее глубочайшую мудрость.

## **Аюрведа (совершенное знание о совершенном здоровье)**

Аюрведа (Аюр-Веда) - это слово в последние годы у многих на устах. Однако истинное понимание сущности Аюрведы - вещь крайне редкая. Это связано с тем, что, к сожалению, редкие публикации о ней либо слишком упрощены, либо просто формальны. Как правило, это такое представление Аюрведы: древнеиндийская медицина, в которой человек рассматривается как часть мироздания; как и во всем, из чего состоит мир, в человеке присутствуют основные стихии (эфир, воздух, огонь, вода, земля). Аюрведа, в зависимости от преобладания у человека тех или иных стихий делит всех людей по типам: Вата, Питта и Капха; определенные продукты, травы, минералы и проч. могут быть использованы для коррекции дисбаланса Ваты, Питты и Капхи.

Вроде бы все сказано, но в то же время не очень-то все понятно. Почему? Потому что начинать необходимо с фундаментальных понятий, то есть с философских высот и глубин. Иначе понятие о стихиях вообще, в том числе и в человеке, о сочетании преобладающих стихий - Дошах, воспринимаются как нечто надуманное, мистическое, а потому не очень серьезное, скорее развлекательное, но не практическое сегодня. Кроме того, банальным воспринимается и представление о человеке, как о неотъемлемой частице мироздания. Сейчас каждый второй говорит об этом как о само собой разумеющемся, не вникая, однако, в истинный, глубинный смысл этих слов и не используя это ни в повседневном, ни в профессиональном мышлении.

Почему же в публикуемых статьях разговор не начинается с фундаментальных основ Аюрведы, открываяющих глаза на ее гениальные глубины? Объясняется это, на мой взгляд, очень просто. Как-то неловко говорить о философских основах Аюрведы современному солидному человеку, поскольку ее философские понятия немного похожи на религиозные, немного на мистические, не совсем схожи с привычными европейскими, сложноваты для обыденного мышления и восприятия... Еще не так поймут...

Такие рассуждения связаны, как правило, с неполным пониманием Аюрведы самими авторами публикаций. О себе могу сказать, что со времени обучения теории и практике Аюрведы у специалистов из индийского и американского аюрведических центров вот уже несколько лет нахожусь под глубоким впечатлением от соприкосновения с этой сложной и в то же время простой мудростью, которая положительно трансформировала не только мое обыденное, но и профессиональное сознание.

Дело еще в том, что Аюрведа является законченным, совершенным знанием о здоровье, т.е. она дает ответ на любой вопрос, касающийся здоровья человека (все зависит только от квалификации Вайды - врача-аюрведиста). Аюрведа относится к тем немногим областям человеческого знания, которые являются законченными (арифметика,

механика, йога - как совершенное знание о совершенствовании человека, тантра - в части развития человеческих чувств, эвклидова геометрия и ряд других).

Итак, начнем с самого начала. Что такое Аюрведа? В буквальном переводе с санскрита это означает знание о жизни. То есть это часть ведического учения, являющегося по содержанию более широким, включающим размышления о мироздании, о месте в нем человека, о религии, культуре и т.д. В повседневном прикладном смысле Аюрведа - это учение о счастливой жизни, и еще в более конкретном виде - учение о совершенном здоровье. Однако истинный смысл Аюрведы заключен в первом ее значении, т.е. в буквальном переводе. Знание жизни - это учение о внутреннем мире человека и обо всем, с чем и как этот человек соотносится и взаимодействует во вне. Все это и определяет счастье и здоровье человека.

Принципиально важно, что теория и философия Аюрведы дают конкретную "технологию" совершенного здоровья.

Когда возникла Аюрведа? Этот вопрос имеет не только хронологический характер. Можно просто сказать: несколько тысячелетий назад - и это будет весьма впечатительно. Однако все гораздо впечатльней. Как говорят учителя Аюрведы, она существовала всегда. И это не метафора, а истина. Аюрведа также существовала всегда, как и законы природы, их никто не придумывал, только в определенное время их открывали и формулировали. Аюрведа - учение о естественном оздоровлении, а оно действительно существовало всегда не только у человека, но и вообще в животном мире. Древний проточеловек и миллионы лет назад неосознанно подчинял свой суточный, сезонный режимы ритмам окружающего мира, при определенных нарушениях в организме инстинктивно употреблял необходимые пищу, травы и минералы, когда требовалось - голодал (как делают это животные и сейчас) и т.д. и т.п.

Проходили тысячелетия эмпирического опыта, он формулировался в осознанные правила, затем в набор правил, т.е. в "технологию". Около сорока тысяч лет назад (время появления *Homo sapiens*) появились зачатки искусства, а следовательно, и воображения, образного мышления, началось осмысление эмпирического опыта, попытки осознать себя, свое место в мире и сам окружающий мир. Поскольку логикой древний человек не блистал, то ведущей в познании была интуиция, дающая, в первую очередь, понимание не деталей, а целого, т.е. целостный взгляд на мир.

Научная литература указывает, что первые письменные аюрведические источники появились около трех тысяч лет назад, что считается временем ее зарождения. Однако учителя Аюрведы говорят, что основные ее положения были сформулированы около семи тысяч лет назад, и, благодаря сильной традиции устного учительства, в чистоте передавались вплоть до возникновения письменности. Золотой век Аюрведы совпадает с расцветом в Индии буддизма (327 г. до н.э. - 750 г. н.э.). Наиболее выдающимися врачами древности были Кашьяна, Дживака, Чарака, Сушрута.

Теперь представьте себе, сколько гениев, совершенствующих Аюрведу, могло быть за сорок тысяч лет. Тогда у вас не вызовет особых возражений мысль о том, что за это время люди (а их головной мозг практически не отличался от нашего) могли создать нечто

гораздо более совершенное, чем современная официальная медицина за время своего существования, т.е. за последние одно, два столетия.

Согласно преданию, мудрость тысячелетий была сосредоточена в школах Бара Давассара и Дана Вардана, каждый из которых передал знание шести ученикам. Они же объединились (подобно двенадцати апостолам) и изложили свои знания в виде Аюрведы.

Третий вопрос: что такое Аюрведа сегодня? То же, что несколько тысячелетий назад? Также очень важный вопрос, поскольку просто сказать, что она стала более стройной, недостаточно. Дело в том, что сегодняшняя Аюрведа - это Аюрведа-Махариши. Кто такой Махариши и почему он "узурпировал" тысячелетнюю Аюрведу?

К сожалению, в древние и не очень древние времена в результате множества войн, завоеваний индийских территорий, уничтожения и утраты истинных источников аюрведического знания, негативного воздействия завоевателей и колонизаторов, а в дальнейшем и просто европейской цивилизации на культуру, чистое знание Аюрведы было частично утрачено и искажено. В XX веке благородную миссию восстановления и очищения Аюрведы взял на себя выдающийся мыслитель, физик, естествоиспытатель, философ Махариши Махеш Йоги. В 1957 году он спустился с Гималаев, прожив там 14 лет монахом-отшельником. Этот воистину великий человек вот уже несколько десятилетий восстанавливает и очищает древнюю мудрость, адаптирует ее для понимания современными, в том числе и европейскими, людьми, врачами, используя новые достижения естествознания. По его инициативе проводятся серьезные научные исследования на самом высоком техническом уровне, организовано несколько центров Аюрведы в Америке и Европе, центр Аюрведы в Индии, университет Аюрведы в США, проводятся курсы, семинары, издается соответствующая литература во многих странах. Огромный вклад в Аюрведу Махариши сделал разработкой особой оздоровляющей техники -трансцендентальной медитации (TM).

Наконец, последний вопрос перед непосредственным разговором о философии и "технологии" Аюрведы. Есть ли в Аюрведе религия? Ответ очень краток: нет. В связи с этим Аюрведа не может быть чужда православному или католику, мусульманину или иудею. Более того, Аюрведа совершенно естественно может практиковаться в любой стране, а не только в Индии, нет ни-

чего, что бы этому мешало. Из дальнейшего рассказа вы убедитесь в справедливости всех вышеперечисленных утверждений. Естественно, индийские особенности климата, ритма и уклада жизни, традиции культуры и питания в наибольшей мере способствуют аюрведической практике в этой стране, но принципиального значения это не имеет.

Независимо от места на земле есть только один путь к совершенному здоровью - жить в согласии с собой, с людьми, с природой и везде над этим необходимо трудиться. Аюрведа дает "технологию" этого труда.

Итак, поговорим о философской базе Аюрведы. Сразу условимся, что мы не будем пугаться необычных терминов и в связи с этим сразу внутренне вставать в оппозицию предлагаемым понятиям. Посмотрим на все как бы отстраненно. Нам предлагается

определенная логическая цепочка и мы проследим ее до конца, а термины - это лишь условные названия.

Вернемся к сути. Почему в Аюрведе человек понимается как неотъемлемая частичка мироздания и оно само как единое целое, в чем сущность этого, и как это понять, а не просто формально согласиться?

Основополагающая мысль в теории Аюрведы заключается в представлении о существовании первичного поля (аюрведисты называют это первичным сознанием - Самхита), которое порождает все сущее: планеты, галактики, человека, окружающую его природу... Первичное поле или сознание существует вне времени и пространства, оно бесконечно, вечно и совершенно, кроме него не существует ничего, поэтому ему нечего познавать, кроме себя. Процесс самопознания осуществляется с помощью трех первоэлементов первичного поля: Риши, Девата и Чандез. Риши - познающая "часть", Девата - "процесс" познания, Чандез - познаваемая "часть". Риши движется и познает с помощью энергии Девата структуру Чандез, т.е. Риши это движение, Девата - энергия, Чандез - структура. На примере автомобиля можно провести такую упрощенную условную аналогию: сам автомобиль это структура - Чандез, движение автомобиля это Риши, бензин это энергия, обеспечивающая движение - Девата.

В процессе самопознания, т.е. взаимодействия Риши, Девата и Чандез, возникает множество вторичных вибраций первичного поля, различное сочетание которых порождает все многообразие мироздания. Таким образом, мы состоим из того же первичного поля и множества его вибраций из которых состоит абсолютно все.

Данные представления не выглядят такими уж мистическими, если обратиться к современной науке. Ни для кого уже не новость, что атом не является первокирпичиком всего сущего. Современная физика обнаружила частицы гораздо меньшие. Физики предполагают, что первичным структурным уровнем материи и энергии является квантовый. Квант в 10-100 тысяч раз меньше, чем мельчайший атом. На этом уровне материя и энергия становятся взаимозаменяемыми. Бесконечное квантовое поле или единое поле, о котором говорят физики, по существу является аналогом того первичного поля или сознания, о котором говорит Аюрведа. Квантовые вибрации или флуктуации единого поля, порождающие все разнообразие материи, есть, по существу, аналогия вибраций первичного сознания (поля) в Аюрведе. То есть все предметы материального мира есть, в итоге, частичка бесконечного единого квантового поля. Молекулы, лист растения, минералы, звуки, свет и цвета, металлы, воздух, вода и все остальное на Земле и в космосе, в том числе и мы (наше тело, мысли, эмоции), состоим из одних и тех же вибраций. Только различные их соотношения формируют преобладание тех или иных качеств.

В процессе взаимодействия трех первичных потоков сознания образуются вторичные вибрации, формирующие пять основных стихий мироздания или Махабхут: эфир, воздух, огонь, воду, землю. Эти стихии, присутствуя в разных соотношениях в материальных объектах, в том числе и в нас, формируют определенные качества. Необходимо заметить, что не следует понимать основные стихии буквально, это будет упрощением, создающим опять-таки мистический, неправдоподобный, выдуманный

оттенок. На самом деле это метафорическое, привычное нашему мышлению обозначение сложных качеств. Например, в горном хрустале больше воздуха и эфира, а в красном рубине - огня, земли и воды, хотя в них нет в явном виде этих составляющих.

На уровне физиологии человека множественные вибрации основных стихий мироздания формируют 7 следующих вибраций (7 Дхат), которые дают более специфические качества, а на уровне организма - конкретные ткани (лимфа, мышцы, жир, кости и т.д.). Из 7 Дхат рождается 8 Упадхат, дающих новые ткани (грудное молоко, сухожилия, кожу, сосуды...). Сочетание различных вибраций не только формирует материальные объекты, но и придает им специфические свойства, все разнообразие которых представлено 25-ю Гунами (холодное, тяжелое, гладкое, легкое, горячее, сухое, острое, жидкое, грубое, твердое, мягкое, маслянистое и т.д.). В живых системах динамическое равновесие этих свойств имеет большое значение для оптимальности внутренних процессов, обмена с внешней средой и для жизнеспособности. Особенность Гун в том, что все они могут быть оценены нашими органами чувств.

Все многообразие перечисленных вторичных вибраций единого квантового поля управляет тремя его первоэлементами: Риши, Девата и Чандез. На физиологическом уровне управляющими принципами являются 3 Доши: Вата, Питта и Капха.

Заслуга Махариши в том, что он установил три характеристики в живом организме, соответствующие в физиологическом преломлении трем потокам первичного сознания. Вата, Питта и Капха есть фактически Риши, Девата и Чандез на уровне физиологии, а точнее - на уровне пересечения сознания и материи. Риши дает начало Вате, управляющей в организме процессами движения (помните, Риши - это движение); Девата дает начало Питте, управляющей в организме энергетическими процессами, обменом; Чандез дает начало Капхе, управляющей в организме структурой, формой. Что такое движение в организме? Это - сокращение мышц, перистальтика кишечника, движение мысли, электрического импульса по нервам и т.д. Что такое энергия, обмен в организме - понятно: это обмен веществ, т.е. все биохимические процессы. Что такое структура - также понятно: это формообразующие структурные характеристики.

Указанные три Доши содержат разное соотношение перечисленных выше вибраций, т.е. качеств и свойств. Так, Вата формируется вибрациями, передающими, преимущественно, свойства эфира и воздуха; Питта - огня и воды; Капха - воды и земли. Поэтому Вата отражает следующие свойства (Гуны): сухое, подвижное, холодное, легкое, изменчивое, быстрое, тонкое; Питта - горячее, легкое, влажное, текущее..; а Капха - жирное, холодное, тяжелое, медлительное, мягкое, прочное... Буквальный смысл Ваты - ветер, Питты - желчь, Капхи - слизь.

Комбинация вибраций, порожденных ими свойств у человека, дают ему определенный конституциональный тип - Пракрити. В Аюрведе выделяют 10 Пракрити по числу возможных сочетаний Ваты, Питты и Капхи, т.е. 3 чистых типа; шесть вариантов их двойных смешанных сочетаний (Бидоши) - Вата-Питта, Вата-Капха, Питта-Вата, Питта-Капха, Капха-Вата, Капха-Питта; тройной смешанный тип - Вата-Питта-Капха (в этом случае они проявляют себя в организме примерно в равных долях). Чистые

типы Вата, Питта и Капха практически не встречаются, может быть лишь существенное преобладание одной из дош.

Каждый человек имеет Пракрити рождения, т.е. врожденную конституцию, определяемую генотипом предков и их здоровьем в момент зачатия ребенка, и Пракрити тела, т.е. конституцию на сегодняшний момент, слагаемую из Пракрити рождения и прижизненных наслоений и изменений.

Все перечисленные характеристики трех Дош реализуются не только на уровне тела, но и на уровне сознания и эмоций. То есть Пракрити отражает не только конституцию тела, но и преобладающий для данного человека образ мыслей, характер.

Помимо Дош - Ваты, Питты и Капхи, как общих принципов управления телом и сознанием, каждая из них включает в себя по пять более тонких механизмов (Субдош). Если, например, Вата отвечает за процессы движения во всем организме, то пять ее Субдош - за эти процессы в отдельных частях организма. Таким образом, все органы, ткани, механизмы мышления и духовной жизни человека охвачены регулирующим влиянием Дош и Субдош. Этую регуляцию они осуществляют через взаимодействие и баланс основных вибраций (свойств, качеств): уже описанных пяти Махабхут, семи Дхату, восьми Упадхату, двадцати пяти Гун. Помимо указанных механизмов существует три Доши ума или разума: Оджас - эквивалент блаженства - характеризует первичную способность организма к гармонии, т.е., по существу, означает жизнеспособность; Ама - условное понятие, означающее шлаки в теле и грязь в мыслях; Шроты (их 4) - условные каналы циркуляции жизненного потока, питательных веществ, жидкостей, Оджас и пути выведения Амы.

Итак, мы вкратце разобрали теоретические основы аюрведического взгляда на мироздание, жизнь и на человека в частности. Мы увидели, что это сложное, но стройное учение, дающее представление о человеке в мире, о человеке в целом и в деталях на физическом, духовном и интеллектуальном уровнях.

Как же в Аюрведе подходят практически к диагностике, оздоровлению, профилактике и лечению? Существует несколько основополагающих принципов.

1. Поскольку имеется совершенное первичное сознание или квантовое поле, из которого построено абсолютно все, то могут существовать и совершенные части этого поля, в частности, человек. То есть человек может иметь идеальное здоровье, необходимо лишь правильно к нему идти.

2. Поскольку все, в том числе и человек, сформировано определенным сочетанием вибраций квантового поля, то оценка этих вибраций может быть использована для диагностики их дисбаланса в организме.

3. Поскольку все в мире состоит из разного соотношения вибраций одного поля, то ничего не лекарственного в мире не существует.

4. Поскольку единое поле совершенно, то даже приближение, а тем более соприкосновение с ним человека, его разбалансированных вибраций может дать за счет

эффекта "резонанса" мощный оздоравливающий эффект. Необходима лишь соответствующая методика.

5. Принцип ненасилия, т.е. взаимодействие с окружающим миром и работа над здоровьем должны быть естественными, ненасильственными.

Итак, все начинается с диагностики, целью которой является детальное понимание дисбаланса в организме. Врача-аюрведиста (Вайдия) не интересуют локальные болезни, поскольку все они - лишь следствие различных вариантов дисбаланса (однако опытный Вайдия может точно определять и локальные патологические процессы). В Аюрведе даже нет понятия "болезнь", а есть понятия "есть здоровье, мало здоровья, нет здоровья". Это подобно тому, что не существует темноты, есть лишь отсутствие света, или не существует холода, есть отсутствие тепла.

Характер дисбаланса в организме оценивается комплексом методов. Во-первых, внешний осмотр пациента, причем не только телосложения, но и цвета волос, кожи, размера глаз, зубов, жирности или сухости кожи, многих характеристик языка и других слизистых оболочек, выделений пациента и т.д., также манеры двигаться, говорить. Даже эти наблюдения дают Вайдие много информации о конституции человека и о некоторых особенностях дисбаланса в его организме и об угрожающих ему болезнях.

Далее, дополнительную информацию можно получить, задав несколько специальных вопросов, например, об усидчивости, памяти, пищевых пристрастиях, аппетите, характере стула, основных жалобах и т.д. Информацию о врожденных конституциональных особенностях дают специальные математические вычисления на основе астрологических данных (аюрведическая астрологическая диагностика - Джотиш).

Наконец, детальное представление получается с помощью аюрведической пульсовой диагностики. Суть ее заключается в том, что мы можем через пульс улавливать все характеристики вибраций квантового поля, "преломленных" через конкретного человека, и делать выводы об их сбалансированности. Такая тонкость кажется, на первый взгляд, невозможной, но на самом деле мы просто не умеем пользоваться данными природой способностями. Вспомните, ведь сетчатка наших глаз и зрительный анализатор в коре мозга способны улавливать воздействие всего лишь одного кванта света. Специальное обучение и тренировка позволяют оценивать не менее тонкие ощущения и с помощью пальцев при исследовании пульса.

Исследование пульса в Аюрведе отличается от тибетской пульсовой диагностики и от исследования пульса в современной медицине. В последнем случае, например, изучаются частота, ритмичность, напряжение и наполнение пульса - это весьма скучная информация. В Аюрведе эти характеристики не изучаются, поскольку они отражают лишь вторичные изменения в организме, в первую очередь, в сердечно-сосудистой системе, но не то, что привело к этим изменениям. В Аюрведе изучается множество вибраций пульса, а по существу, через него оценивается их соотношение, количество уже известных Вам Дхату, Упадхату, а через них понимается соотношение Махабхут, Гун, дисбаланс Дош и Субдош.

Пульсовая диагностика проводится на запястье тремя пальцами на четырех уровнях с использованием особых приемов (можно сказать ухищрений), которые трудно понять без учителя. Глубокий пульс несет информацию о том, каким человеком родился, и оценивается вместе с внешностью и Джотиши-диагностикой. Поверхностный пульс несет информацию о дисбалансе в Дошах (Вата, Питта, Капха), т.е., главным образом, о нарушении соотношения пяти Махабхут (стихий). Второй поверхностный уровень информирует о балансе пятнадцати Субдош. Насколько тонка аюрведическая пульсовая диагностика, можно понять по этому пульсу. При его исследовании кончик каждого пальца мысленно разбивается Вайдией на четыре части и улавливаются и анализируются вибрации пульса на каждой части. Поскольку каждая Субдоша связана с определенными местами в организме или органами, то Вайдия тут же получает о них информацию. Второй глубокий уровень несет информацию о семи Дхату и, соответственно, о состоянии конкретных, связанных с ними специфических тканей.

В итоге Вайдия получает полное представление об изначальной (генетической) конституции человека, о прижизненных наслоениях на нее, об актуальном дисбалансе в организме, о состоянии конкретных органов и тканей, количестве Оджас, Амы и функционировании шрот. Пульс пациента - это ворота в его квантовое тело. А так как квантовое тело распространяется во всех направлениях к квантовому полю, а не ограничивается телесной оболочкой, то на пульс влияют события, происходящие во всей вселенной. Вся деятельность организма передается через пульс также, как, например, одна радиоволна может передать целую симфонию.

Важный принцип - анализ пульса должен быть быстрым, "наивным", почти интуитивным, в течение 15-20 секунд. Чем дольше смотришь его и чем больше пытаешься при этом подробно его анализировать, тем больше допустишь ошибок. Наиболее точными являются самые первые ощущения и впечатления.

Итак, диагностика проведена. Теперь, поскольку все в природе построено из тех же квантовых вибраций, что и человек, т.е. все лечебно, остается только из всего этого разнообразия подобрать методы и средства, устраниющие дисбаланс Махабхут, Дхат, Упадхат, Дош, Субдош и Гун в организме, увеличивающие Оджас, уменьшающие Аму, очищающие Шроты. Естественно, это могут быть травы, минералы, части животных, цвета, ароматы, звуки, пища, упражнения, различные мысли и эмоции, подчинение наших ритмов ритмам природы или, точнее, следование им и т.д.

Начинается все с главного - образа жизни и мыслей, с нравственности. Первое, что необходимо выполнять для совершенного здоровья, - это соблюдать определенные правила или Расаяны поведения. Второе - соблюдать правила режима дня и сезонного режима. Третье - выполнять принципы аюрведического питания.

Расаяны поведения очень схожи с христианскими заповедями. Суточный режим должен быть подчинен движению солнца, сезонный - преобладанию в различные сезоны тех или иных Махабхут (стихий) и Гун (свойств).

Далее следует ведущая методика, которая позволяет нам соприкоснуться с первичным квантовым полем, в совершенстве разработанная Махариши и называемая трансцендентальной медитацией (ТМ). "Трансцендентальность" означает буквально

"выходить за пределы". При ТМ разум учится подниматься над шумом мышления в область, где царят тишина, мир и покой, т.е. в область абсолютной гармонии и совершенства. Как очень точно говорит по этому поводу Дипак Чопра (директор американского университета Аюрведы), нельзя очистить разум, лишь думая об этом. Злой разум не может победить свою собственную злость; страх не может подавить страх. Тут требуется особый прием, который поможет выйти за пределы той области, где властвует страх, гнев и другие виды Амы сознания.

ТМ - это ненасильственная, не тренирующая, а естественная медитативная техника, которой необходимо обучаться только у специально подготовленного, дипломированного учителя. Человеку подбирается его Мантра (звукосочетание) в соответствии с его генетическим и актуальным статусом (Пракрити рождения и тела). Специфические вибрации мантры, резонируя с вибрациями человека как бы приближают их, и, в первую очередь, вибрации его сознания, к вибрациям первичного квантового поля. Даже кратчайших и редких состояний резонанса этих вибраций достаточно для мощного оздоровления человека за счет мощной его гармонизации, устраниния дисбаланса.

К сожалению, я не могу давать рекомендации по трансцендентальной медитации в этой статье, поскольку это очень строгая методика, не допускающая неточностей, - только обучение у учителя! В Москве и в некоторых других городах уже в течение нескольких лет проводятся пятидневные курсы ТМ.

Оздоравливающий эффект ТМ чрезвычайно высок. Строгие научные исследования показали, что у занимающихся ежедневной практикой ТМ на протяжении трех-пяти лет, более чем на 50% снижается общая заболеваемость, на 55% - заболеваемость доброкачественными и злокачественными опухолями, более, чем на 80%, - сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Аюрведическое лечебное питание основано на квантовых свойствах пищи, а не на количестве калорий, витаминов и проч. В продуктах выделяют шесть основных вкусов (Рас): сладкое, кислое, соленое, ост्रое, горькое, вяжущее и шесть Гун (качеств): тяжелая, легкая, жирная, сухая, горячая, холодная. То есть аюрведическое питание идет прямо от природы. Когда наши вкусовые рецепторы соприкасаются с пищей, Дошам передается огромное количество полезной информации. Основываясь на этой информации, Аюрведа позволяет достигать уравновешенного питания, руководствуясь собственными инстинктами не превращая проблему питания в головную боль. Важно, чтобы в каждый прием пищи в ней присутствовали все шесть Рас.

Чем более выраженными качествами обладает продукт, тем более он лечебен. Принцип лечебного применения продуктов, трав и минералов таков: если у пациента дисбаланс сопровождается избытком вибраций, формирующих, например, холодное, сухое, горькое, лекое, быстрое... качества, то ему необходимо ограничить продукты со сходными качествами и дать продукты с противоположными качествами - горячими, влажными, сладкими, жирными, тяжелыми...

Опытный Вайдия может по внешнему виду, вкусу, запаху, на ощупь определить качества любых веществ и составить из них лечебные смеси. Поэтому Вайдия может

лечить в любом месте, куда бы он ни попал, лишь бы там были хоть какие-то растения и минералы (тем более, что у него в запасе, кроме растений и минералов, вся природа, его собственные руки и ТМ).

Цвето-, аромато-, звуко-(музыко-), металлотерапия основаны на тех же принципах, что и лечение пищей, травами и минералами. Например, ароматы могут быть сладкими, терпкими, горькими, кислыми, холодящими, теплыми.., цвета - легкими, тяжелыми, холодными, теплыми, нежными, грубыми.., звуки -

тяжелыми, легкими, тонкими, грубыми, резкими, нежными.., а значит лечебными.

Исходя из сказанного: среди пищевых продуктов наибольшими лечебными качествами обладают специи, так как они обладают большим набором ярко выраженных качеств. Поэтому почти поголовный отказ от специй у нас в стране является ошибочным, необходимо лишь грамотное их применение.

В отношении звукотерапии в Аюрведе существует специальная методика лечения отдельными звуками, а также музыкотерапия и музыкопрофилактика. Специалистами созданы особые музыкальные произведения - Гандарваведы, способные оказывать выраженное оздоравливающее действие, а также суточные Гандарваведы, свои на каждое время суток. Поскольку каждый период суток, как и все, имеет свои качества, связанные с квантовыми косморитмами и влияющими на биоритмы, то определенная мелодия, содержащая звукоряды определенных качеств, может корректировать стандартные варианты дисбаланса на протяжении суток.

Далее - специальные физические упражнения. Они используются для перераспределения различных качеств в организме, усиления одних и ослабления других, для очищения от Амы, очистки Шрот. Как основа оздоравливающей гимнастики, в Аюр-веде используется хатха-йога, т.е. выполнение различных упражнений, поз (асан), а также система оздоравливающих дыхательных упражнений йоги. Однако европейскому человеку в зависимости от его Пракрити даются и четкие рекомендации по любым видам физической активности, в том числе и видам спорта. Например, типу Вата (сухость, холодность, быстрота...) нежелательны физические упражнения, увеличивающие эти качества, т.е. резкие движения в холодную, сухую погоду с потерей воды (пот), а желательны спокойные занятия в теплом помещении или же на улице в теплую погоду. Типу же Питта (жар, влажность...) желательны упражнения также без больших нагрузок, но можно до пота, в прохладном сухом помещении или на улице в прохладную сухую погоду.

Даже из сказанного выше видно, что к различным странностям людей необходимо относиться с пониманием. Один человек любит эту пищу и не любит ту, другой - наоборот. Один любит сухую, другой - влажную баню, один любит горькое, другой - кислое, третий - сладкое и т.д. Один с удовольствием принимает холодовые процедуры, другой - никак к ним не подступится. Мы все разные, нам все диктует квантовое тело и необходимо больше прислушиваться к нему, а не к модным течениям в медицине, которые стирают, как и любая мода, индивидуальное в человеке.

Понимание квантового тела дает понимание того, почему одному нравится Моцарт, другому - Бах, а третьему - Роллинг Стоунз, почему один должен есть свежие, а другой - вареные овощи, один должен есть больше бобовых, другой - пшеницы, третий - молока, четвертый - кефира, почему соль, сахар и жир являются "врагами" не для всех, или не для всех обязательно заниматься физкультурой на улице в некоторые времена года.

Особое место в Аюрведе занимает Панчакарма - комплекс методик, очищающих организм от Амы. Необходимо подчеркнуть, что они не имеют ничего общего с широко практикуемыми, "модными" сейчас у нас в стране грубыми методами очищения организма. Панчакарма состоит из нескольких последовательно выполняемых мягких, физиологичных методик, в частности: масляный массаж, потовыделительная процедура, специальные небольшие клизмы с настоями трав, лечение через нос и др.

Наконец, в Аюрведе с древности применяется Марма-терапия - тысячелетнее и физическое воздействие на ключевые точки пересечения (соприкосновения) сознания и тела. Всего имеется 107 Марм, среди которых есть 4 наиболее важных поверхностных и 3 глубоких "великих Мармы". Марма-терапия использовалась в Аюрведе еще до применения акупунктуры в древнем Китае и являлась, по-видимому, ее предшественницей.

Опытный Вайдия может устанавливать у каждого пациента Мармы 15-ти Субдош и балансировать их. Физическое воздействие на мармы осуществляется выполнением специальных упражнений и поз, вызывающих сдавливание, напряжение или растяжение в соответствующих точках, кроме того, прямым пальцевым массажем, а также воздействием на точки струей теплых масел.

Итак, мы вкратце познакомились с теоретическими и практическими основами Аюрведы. Однако каждый ее раздел, если его рассматривать детальнее, не менее увлекательен для пытливого ума. Конечно, хотелось бы рассказать обо всем подробней, а также коснуться возможных практических советов, однако это достаточно большая тема.

Думаю, что знакомство с Аюрведой может быть полезно не только людям, не имеющим отношения к медицине, но и врачам, и тем, кто готовится стать врачом. Возможно, у некоторых из них проснется интерес к древнему знанию и это даст им новый стимул к профессиональному развитию. Лично я не представляю себе настоящего врача, не знакомого с Аюрведой. Может быть, не обязательно детально знающего и практикующего ее, но получившего от нее живительный глоток вековой мудрости и импульс к новому мышлению.

Для того, чтобы продемонстрировать аюрведическое лечение, возьмем, к примеру, случай, когда ко мне на прием приходит женщина с повышенным весом. Как правило, она уже все перепробовала, но в лучшем случае добивалась незначительного кратковременного эффекта. Ни скудная диета, ни заморские ре-

цепты, ни голодание не помогли, а объясняется это тем, что во всех этих случаях в организме не устранились первопричинные нарушения: скрытый дисбаланс и специфические скрытые органные дисфункции.

По описанной выше схеме я провожу обследование и исследование пульса и выявляю, какие органы у данной пациентки функционируют недостаточно эффективно, в каком соотношении находятся Доши, в каком состоянии Шроты, определяю количество Оджас и Амы. При диагностике я к тому же использую некоторое свое преимущество перед древними врачами, оперируя имеющимися у пациентки данными лабораторных и инструментальных методов исследования, а также использую свою, более совершенную, чем в древности, разработанную мной методику "глазной" диагностики (иридодиагностики).

Поскольку сейчас мы говорим об Аюрведе, а не обо всей моей системе, в которой используются и аюрведические подходы, то и разберем данный случай только с аюрведических позиций.

Итак, внешний осмотр, беседа с пациенткой, пульсовая диагностика позволили установить, допустим, что у нее имеется дисбаланс Капха Доши, отвечающей за структуру в организме, и дисбаланс двух из пяти ее субдош - Кледака и Бходака, отвечающих за эффективное пищеварение и здоровые вкусовые реакции. Дисбаланс Капха приводит, как вы знаете, к избытку двух стихий в организме - воды и земли и таких качеств (Гун) как холодное, влажное, тяжелое, маслянистое, сладкое, мягкое, медлительное, ровное.

Кроме того, выявлено, что имеется дисбаланс двух субдош Ваты - Саманы и Апаны, отвечающих за нормальную функцию начальных и конечных отделов пищеварительного тракта (в первую очередь, за перистальтику), а также дисбаланс субдоши Питты - Пачака, отвечающей за тонкие механизмы пищеварения в желудке и тонком кишечнике. В ходе диагностики установлено,

что у пациентки существенное количество Амы (шлаков) в организме и плохо функционируют каналы очищения - Шроты. Следует заметить, что, как правило, дело обстоит несколько сложнее: имеется дисбаланс и некоторых других субдош, например, отвечающих за электрофизиологические процессы, сосудистую систему или иные, и это учитывается в лечении. Но мы рассмотрим

вопрос несколько упрощенно, иначе, уважаемый читатель, вы совсем запутаетесь.

Итак, нам необходимо устранить дисбаланс Капхи, субдош: Саманы, Апаны и Пачаки; устраниить избыток холодного, влажного, тяжелого, маслянистого, сладкого, мягкого, медлительного, ровного в организме, очистить Шроты, вывести избыток Амы.

Если я буду сопровождать каждое свое назначение пояснениями, то это займет очень много места, поэтому ограничимся просто перечнем данных пациентке рекомендаций, смысл которых вы, после прочтения предыдущего текста во многих случаях постигните сами.

Во-первых, пациентке необходимо разнообразить свою жизнь: путешествия в отпуске, чаще ходить в гости, участвовать в зрелищных мероприятиях, переставлять в квартире мебель, желательно выбрать беспокойную работу, когда кругом много шума,

движения, хороши любые новые зрительные, слуховые ощущения, новые и новые события.

Далее - полезны тепло и сухость в любом виде: теплый и сухой воздух, теплые, сухие пища и теплые напитки.

Нельзя переедать, необходимо ограничивать сладкое, кислое, соленое, жирное, холодное. Кстати, многие полные люди неправильно "сидят" на кефире. После еды полезно выпивать чашку горячего имбирного чая (щепотка порошка корня имбиря) или чая из 1 чайной ложки семян фенхеля. Завтрак и ужин должны быть легкими, причем на завтрак лучше съесть не бутерброд, а горячую пищу, приготовленную без воды или с минимальным ее количеством (запеченные, жареные блюда). Более того, завтрак нашей пациентке вообще можно пропустить, выпив вместо него медовой воды или полстакана имбирного чая. Можно смело практиковать специи.

Фитотерапия будет включать отвары из трав, обладающих очищающим действием (корень лопуха, пырея и петрушки, лист малины, земляники, полевой хвош, лист брусники, спорыш, мать и мачеха...), а также из трав, устраняющих дисбаланс Капха-Доши и указанных выше Субдош. Это, преимущественно, травы согревающего действия и имеющие острое, вяжущее, горькое, сухое качества. На аюрведических фабриках готовятся специальные травяные желе, расфасованные в небольшие баночки. Эти фитосборы пронумерованы и выдаются пациентам тут же по результатам пульсовой диагностики. Во многих странах эти желе разрешены в качестве пищевых добавок и продаются. К сожалению, в нашей стране этот вопрос еще не решен.

Нашей пациентке желательны регулярные посты раз в неделю. В питании вообще наиболее благоприятны для нее острое, горькое и вяжущее.

Из овощей рекомендуются: свекла, любая капуста, горох, чеснок, морковь, сельдерей, баклажаны, листовые зеленые овощи, грибы, лук, перец, картофель, редис, шпинат, аспарагус, латук. Ограничивать следует огурцы, помидоры, кабачки.

Из фруктов рекомендуются: не перезрелые яблоки, абрикосы, груши, вишня, хурма и очень зрелые клюква, гранаты, а также все сухофрукты. Ограничивать следует бананы, кокосы, финики, свежий инжир, грейпфруты, манго, арбузы, апельсины, персики, ананасы, сливы и вообще все очень сладкие, кислые и очень сочные фрукты.

Из зерновых рекомендуются: ячмень, гречиха, кукуруза, просо, рожь. Ограничивать следует овес, рис, пшеницу.

Из молочных продуктов благоприятны: козье молоко и лишь умеренно - коровье, все остальные необходимо ограничивать.

Яйца можно употреблять в любом виде, только не жареные.

Из мясных продуктов благоприятны: цыпленок, креветки, индейка. Ограничивать следует мясо млекопитающих, дары моря (кроме креветок).

Бобовые рекомендуются все, кроме фасоли, сои, черной чечевицы и зеленого горошка.

Благоприятные масла: миндальное, кукурузное, сафлоровое, подсолнечное и в умеренном количестве топленое сливочное. Все остальные масла следует ограничивать.

Из сахаров рекомендуется только не подогретый мед.

Следует ограничивать все орехи и семена, кроме подсолнечника и тыквы.

Наконец, как уже говорилось, полезны все специи и кулинарные травы, но особенно корень имбиря и девясила.

Обязательной рекомендацией для пациентки будет занятие физкультурой в количестве и по интенсивности выше умеренного, при этом наиболее благоприятны в данном случае бег, аэробика, гребля, танцы. Зимой лучше заниматься не на улице, а в помещении. Кроме этого, необходимы специальные упражнения из йоги (асаны), уравновешивающие Капха-Дошу: спираль(скрученный позвоночник), лодка, лев, голова к коленям, свеча (стойка на плечах), полуплуг и плуг. Вместе с асанами необходимо будет выполнять Пранаяму (специальное дыхание поочередно через один и другой носовой ход).

Пациентке можно порекомендовать специальные Гандарваведы (лечебную музыку), но также и классическую, либо современную музыку бравурного характера или любые энергичные, быстрые, шумные мелодии.

Ароматотерапия в данном случае должна включать запахи можжевельника, эвкалипта, камфоры, гвоздики (пищевой), майорана.

Необходимый для данного случая лечебный эффект может внести использование следующих металлов: медь, золото, олово (в виде любых изделий, носимых или длительно стоящих, лежащих рядом с пациенткой).

Наиболее полезными камнями будут: агат, берилл, гранат (кроме белого), лазурит, опал, рубин, топаз. Следует иметь в виду, что нежелательными для нашей пациентки будут оправы для камней из серебра.

Среди цветов наиболее полезны: красный, оранжевый, желтый, зеленый, пурпурный. Эти цвета должны присутствовать в преобладающем количестве в одежде нашей пациентки, в интерьере. Ограничивать следует синие и голубые оттенки.

Пациентке рекомендуются регулярные банные процедуры, причем в сухой бане - сауне.

Марма-терапия будет состоять из пальцевого массажа умеренной силы по часовой стрелке четырех основных Марм: области "третьего глаза", середины грудины, эпигастральной области (область солнечного сплетения) и точки на 10 см ниже пупка. Дополнительные Мармы будут даны в соответствии с разбалансированными Субдошами.

Пациентка будет обучена медитативной технике, близкой к "трансцендентальной"(упрощенный вариант с универсальной мантрой), либо будет направлена в ближайшую школу ТМ.

Хочу подчеркнуть, что многие из описанных рекомендаций относятся только к конкретному случаю с избыточным весом и не должны восприниматься как универсальные. Все полные люди могут с пользой практиковать их. Однако у пациентов с другой патологией рекомендации могут быть другими и даже противоположными. Ряд рекомендаций, которые трудно реализовать в домашних условиях (специальные методики), не указаны.

## **Народная медицина? Народное целительство!**

Теперь несколько слов о так называемой НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ И РАЗЛИЧНОМ ЦЕЛИТЕЛЬСТВЕ. Предвижу удивленные восклицания и даже возмущенные голоса, но, тем не менее, высажу свое мнение. Народная медицина? Такой медицины не существует! Есть осколки древних мудрых оздоровительных систем, которые сохранены в народе в виде отдельных средств и методов в силу многовековой недоступности для него настоящей медицины. Эти осколки представляют собой отдельные рецепты из трав, минералов и частей животных, различные припарки и притирки, прием общеоздоравливающих природных средств и т.п. Все это существовало в древних медицинских системах как отдельные маленькие элементы и было строго обосновано общими теориями здоровья. Многое из того, чем лечили в древности зажиточных людей известные врачи, просачивалось в народ, но не в виде системы, а в виде именно отдельных средств и методов. С течением времени они переносились в другие общины, трансформировались в соответствии с местными условиями и обычаями, переплетались с суевериями и оккультизмом, постоянно дополнялись подходами официальной медицины.

"Народная медицина" не имеет теории, абсолютно симптоматична, т.е. занимается лечением исключительно симптомов. Для того, чтобы убедиться в справедливости вышесказанного, достаточно сопоставить, например, труды Авиценны и любой народный лечебник и увидеть, что и рецепты из трав, минералов, частей животных, и водные и физиотерапевтические процедуры, и грязелечение, и применение в лечебных целях продуктов питания и т.д. - все заимствовано из древних систем, но в упрощенном, чисто симптоматическом виде, не основанном как у Авиценны на строго индивидуальной диагностике.

Кроме того, последние десятилетия "народная медицина" практически не меняется. Посмотрите любой лечебник, и вы обнаружите поразительную вещь. Уже более полувека одной из основных проблем современного человека являются запоры, а в лечебниках чуть ли не самые большие разделы посвящены борьбе с обратным, т.е. с тем, что являлось повальным бедствием в прошлом веке и раньше.

На мой взгляд, говорить о народной медицине - это примерно то же, что о народной физике, народной химии, народной биологии и т.п. Правильнее, по-видимому, говорить о народном целительстве.

К сожалению, даже многие из тех, кто занимается так называемой народной медициной, часто смешивают ее с древними медицинскими системами, называя эту

смесь традиционной народной медициной. Смешивать их - значит показывать свою профессиональную некомпетентность и обесценивать древнюю медицину.

История медицины писалась не клиницистами (врачами практиками), а историками (пусть даже и с медицинским образованием). Это и привело к упрощенному взгляду на древнюю медицину. Внешнее сходство ее рецептов и рецептов народного целительства не позволило разглядеть главного, а именно того, что первое - это стройная система, и что применению рецептов предшествовала диагностика равная искусству.

### **Прочее целительство.**

С ПРОЧИМИ ЦЕЛИТЕЛЬСКИМИ НАПРАВЛЕНИЯМИ разобраться посложнее. Понятие это неоднозначное и часто аморфное. Самое важное, что большинство целителей - не профессиональные врачи. Сразу необходимо подчеркнуть, что здоровьем людей может заниматься только человек, имеющий достаточные базовые знания об истории медицины, о морфологии, физиологии, генетике, биохимии и биофизике человека, о врачебной этике. Конечно, и среди дипломированных специалистов не очень густо хороших врачей, однако, любой врач имеет ту базу, которая может позволить ему стать хорошим врачом.

Медицина - одна из сложнейших областей человеческого знания. Однако, если в механику, физику, плотницкое дело, программирование, архитектуру непрофессионалы просто "не суют свой нос", поскольку тут же будут разоблачены, то в медицине словоблудием и чудесами занимаются тысячи любителей. Как правило, все это хорошо видят специалисты, но простым людям разобраться в происходящем сейчас на медицинском "рынке" очень не просто.

Почему столь популярны в последние годы различные целители, в частности в нашей стране? Для этого есть, по-видимому, две причины. С одной стороны, в последние десятилетия заметно вырос общий культурный уровень населения и это привело к некоторому повышению понимания ценности здоровья и повышению спроса на него, а не только на отсутствие болезней. С другой стороны, официальная медицина движется как раз в другом направлении, то есть становится все более и более "медициной болезней", и поэтому не в состоянии удовлетворить растущий спрос. Образовавшуюся нишу как раз и занимают разного рода целители. Массовое сознание имеет много общего с сознанием ребенка, познающего мир: ребенок обязательно протянет руку к новой яркой игрушке. Кроме того, несмотря на отмеченное повышение общего культурного уровня населения, в обществе еще достаточно велика прослойка людей прямо скажем темных (причем это не обязательно зависит от уровня образования и занимаемой должности), мышление которых адекватно мышлению целителей, в большинстве своем таких же темных. Я не голословен. Мне приходилось общаться с целителями, иногда я листаю их опусы (нередко многотомные и неплохо, броско изданные). Если постараться передать свои впечатления, то они будут примерно такими

же, как, например, у опытного политика, если он послушает рассуждения о политике мужиков у пивнушки.

Так кто же такие целители? Это часто бесспорно одаренные оригинальным мышлением самородки, но нередко и люди примитивные, но одаренные авантюрными способностями. Чаще всего целители практикуют рецепты "народной медицины", научной и народной фитотерапии, гипноз, психотерапию, экстрасенсорное (биоэнергетическое) воздействие, используют ряд элементов различных религиозных и оккультных учений, некоторые технические новинки, а также ряд собранных в "кучку" "новых" изобретений - уринотерапии, хиропрактики, особых видов дыхания, особых строгих методик питания и голодания, «чудодейственных» средств (против рака, против всех болезней, против экземы, язвы и т.д. и т.п.).

Ничего принципиально нового во всем этом нет. Все это существовало в древних медицинских системах и отчасти в современной медицине, но не в виде "панацеи" а лишь в виде отдельных методик, важных составляющих. Именно составляющих, но не более. При этом в древности все это было доведено до совершенства, как отмечалось выше, благодаря единой философской базе, на которой создавалась стройная теория здоровья.

Сейчас происходит лишь возрождение утраченного или частично забытого. Что-то искажено временем, что-то искажается личностными особенностями целителей. К сожалению, нередко заимствование методик производится без ссылок на древность, как бы "первооткрывается" и в связи с этим как бы дает право "первооткрывателям" на искажение методик. Но самой большой бедой целительства как направления является представление своего метода как "панацеи", отсутствие системного взгляда на медицину и здоровье.

Очень большим недостатком целительства является то, что нередко в нем присутствуют надуманные, не имеющие под собой ни исторической традиции, ни теоретического обоснования методики (предлагаемые обоснования, как правило, наивны и абсурдны).

Есть и особая группа целителей. В нее входят, с одной стороны врачи, которые забыли, что медицина, как отдельная наука, все же существует, пусть и со всеми ее недостатками, и строят свою работу на двух трех новомодных методиках. Чаще всего заимствуются частные методики из восточных оздоровительных систем, иногда - отдельные технические новинки. С другой стороны, в эту группу входят "технари", разработавшие какое-либо техническое устройство, на котором и строят всю лечебную тактику.

Сейчас нередко можно стать свидетелем абсурдных ситуаций - создаются лечебные центры на основе одной, двух частных методик. Комментарии, в контексте приведенных выше рассуждений, излишни. Жаль только больных, которые наивно ищут в таких центрах здоровье.

Особый разговор об экстрасенсах. Прежде всего хочется внести некоторую ясность в терминологию. Слово "экстрасенс", хотя и является самым емким для определения людей, занимающихся сверхчувственным восприятием тонких информационных потоков

и управлением тонкими энергиями, из-за сотен авантюристов, ринувшихся в эту область в последние годы, получило негативный оттенок. А если смотреть в корень, то не очень высокие результаты работы экстрасенсов привели к дискредитации метода. Поэтому в последнее время появилась масса модификаций и новых определений этого рода деятельности в медицине. Суть их сводится тем не менее к одному - биоэнергodiагностика и биоэнергокоррекция (терапия). Кто и откуда берет "энергетику" и куда и как ее передает - вещь субъективная и не имеет принципиального значения.

Кроме того, как и все остальное в целительстве, этот метод уже был в совершенстве разработан в древности и потому не очень выглядит, когда какой-либо целитель представляет свой подход к экстрасенсорике как новейшее открытие. В частности, в йоге существовали и существуют биоэнергodiагностика и биоэнергокоррекция, ретровидение, предвидение и ясновидение. Однако там это не является самоцелью или способом зарабатывания денег, а представляет собой лишь обязательные ступеньки или этапы самосовершенствования. Над этим долго (годами, десятилетиями) и кропотливо работают.

Как уже отмечалось, для целителей характерно возведение своей методики в ранг панацеи. Не избежала этого и экстрасенсорика. На каждом шагу приходится слышать категоричные высказывания о том, что "энергетика" первична, все в организме определяется деформациями биополя, недостатком "энергетики" и т.п. Чаще всего это связано, конечно же, с недостатком знаний о древних подходах к здоровью, отсутствием медицинского образования и, следовательно, профессионального взгляда на происхождение и развитие болезни. Другая причина - очень поверхностное образование в самой биоэнергетике, незнание ее фундаментальных основ, которые дают йога и восточные учения. Третья причина - практически отсутствующее или слабо развитое системное мышление. Понимание того, что человек - триединая сущность: тело, дух и сознание, где ни первое, ни второе, ни третье не является главным, дает и понимание того, что биоэнергетика - лишь один из методов лечебного-диагностического арсенала традиционной и нетрадиционной медицины. Нельзя лечиться только у экстрасенса, также, как только у фитотерапевта, или только у мануального терапевта, или только у иглотерапевта и проч. - это лишь маленькие частные методики. Ими просто невозможно охватить весь спектр возможных нарушений в организме.

Нельзя забывать также о том, что, как и любому методу, биоэнерготерапии сопутствует (нередко в преобладающей степени) психотерапевтический эффект. К сожалению, изучением этого компонента никто серьезно не занимается. Это необходимо не для того, чтобы в конце исследований сказать, что весь эффект - психотерапевтический, а от биоэнерготерапии - ничего, а для оценки возможного вклада этого частного метода в общее оздоровление человека.

Экстрасенсорика - сложнейшая область знания, не менее сложная, чем учение о морфологии, физиологии и биохимии человека или о его сознательном, подсознательном и бессознательном. Для большинства же целителей все оказывается очень просто: ощутил себя экстрасенсом - и делаешь чудеса. Как ни-

будь между прочим можно походить на курсы и получить "корочки". К ожалению, не все понимают, что сложность метода требует многолетнего обучения. Не меньшее сожаление вызывает и тот факт, что в этой сфере деятельности, как нигде, немало не только авантюристов, но и людей просто примитивных.

## **Модные «чудо-средства » и «чудо-методы»**

Говоря о народном и прочем целительстве мне бы хотелось внести ясность в некоторые вопросы, с которыми ко мне наиболее часто обращаются пациенты.

"Как Вы относитесь к траве "кошачий коготь", к иохимбину, к электронной таблетке", к тому или иному противораковому или иммуностимулирующему средству, к системе "ниши", вегетарианству, йоге, к учению о карме, к мануальной терапии, к филиппинским хилерам, к очищению организма, раздельному питанию, голоданию, к уринотерапии, к различным системам дыхания, и т.д.". Ответ очень прост - стараюсь относиться объективно, с позиций системного подхода и всегда лишь как к частным методам и средствам. На часть этих вопросов я постараюсь высказать свое мнение в этом разделе, о некоторых других я уже говорил, об иных речь еще пойдет.

Сейчас много говорят о чудодейственном свойстве травы "кошачий коготь" повышать иммунитет. Я к этой траве отношусь как к любой другой, - с уважением, но без преувеличения. В нашей, да и в любой другой стране есть травы ничем не худшие, чем кошачий коготь.

Вообще надеяться на эффективное и стабильное повышение иммунитета с помощью какой-то одной травы наивно, ведь иммунитет это функция не только иммунокомпетентных органов (костный мозг, лимфатическая система, селезенка, вилочковая железа), но и всего организма. Это производная от уровня здоровья, а следовательно производная от функции всех органов. Нет ни одного средства или метода, которые могли бы привести в порядок весь организм, устранить весь, как правило очень сложный, спектр нарушений в нем. Лучшим способом повышения и восстановления иммунитета является работа со всем организмом. Лишь в особых случаях (прямое радиационное или токсическое поражение иммунокомпетентных органов) существенное значение имеет применение частных иммуностимулирующих или иммуномодулирующих средств (тималин, тимоген и проч.).

Возьмем к примеру популярное иммуностимулирующее средство - корень солодки. Дело не в том что он прямо стимулирует иммунитет. Этот эффект присутствует лишь отчасти за счет наличия в корне аналогов некоторых гормонов человека, главным же образом он обусловлен комплексным положительным действием корня на пищеварение, мочевыводящую, дыхательную систему, что улучшает общий обмен веществ, повышает уровень здоровья и следовательно одну из его производных - иммунитет. Точно также действуют любые другие вещества, травы, методы, улучшающие различные процессы в организме и повышающие общий уровень здоровья. Думаю пройдет немного времени и про кошачий коготь все забудут, также, как забыли про многие средства, например, про

бишофит, мумие и проч. Забудут, потому что не получат ожидаемого чудесного эффекта. Кто-то даже скажет "обманули". Напрасно забудут. Необходимо просто относиться к таким "чудесам", как я говорил философично - как к средству не худшему, может быть даже лучшему в ряду подобных, но лишь частному, одному из многих многих необходимых средств и методов.

К "электронной таблетке" отношусь неплохо, но с известной долей критичности. Во-первых, всех производимых этим методом эффектов можно добиться другими методами и средствами, в частности, например, сочетанием, определенных трав, точечного массажа и проч., не говоря о том, что проблема запоров решается эффективно более физиологичными методами, если найти и лечить ее причину. Несомненно при наличии больших проблем в желудочно-кишечном тракте, влияющих на общее состояние человека "электронная таблетка" может иногда дать заметный положительный эффект. Но я вообще отношусь с осторожностью ко всяkim электропроцедурам (они изначально не физиологичны) и по возможности стараюсь их избегать, а такие возможности есть почти всегда. Кроме того хотелось бы прокомментировать описанные в инструкции к "электронной таблетке" эффекты. Перечислена масса хорошего, хотя необходимости в этом на самом деле нет. Дело в том, что если что-то оказы-

вает нормализующий эффект на деятельность желудочно-кишечного тракта, то это автоматически положительно влияет на все функции организма, на все органы, на уровень иммунитета, адаптационных и регенеративных возможностей организма и т. д., поскольку лучше работающий кишечник лучше "кормит" все органы, весь организм. Понимание этого дает право утверждать, что та же таблетка положительно влияет и на зрение и на потенцию, и на что угодно. Это несомненно так, просто эффект может быть не явным. Эти же рассуждения можно отнести ко многим частным методам и средствам, имеющим общеоздоравливающий эффект или действующим на такие важные, влияющие на весь организм системы, как эндокринная, пищеварительная, мочевыводящая, дыхательная, сердечно-сосудистая, кожа, вегетативные центры.

С противораковыми средствами у людей в голове настоящая неразбериха. Врачи специалисты знают, что специфических противораковых средств не существует. Все применяемые средства оказывают неспецифический эффект. Например, лучевая терапия также губительно влияет на здоровые клетки, как и на опухолевые, поэтому ее применяют строго дозированно, по определенной схеме и направленным пучком. Химиотерапия также вредна для здоровых тканей, но несмотря на это нередко без нее не обойтись. Пожалуй единственным специфическим "методом" в лечении опухолей является своевременно примененный скальпель. Неразбериху в голове у людей устроила популярная литература, то и дело сообщающая об открытии очередного противо-

ракового средства, а также, главным образом, целители. Что только не вносят они в реестр противораковых средств: и разные травки, и всякие смолы, и особый способ питания, и урину, и особое воздействие на биополе человека... Возьмем, к примеру, рекламируемые как противораковые каротин, пчелиное маточное молочко, акулий хрящ,

мумие, препараты из морских водорослей, некоторые ядовитые травы и проч. Все они различным образом воздействуют положительно на обмен веществ, тем самым повышают общий уровень здоровья и являются неспецифическими средствами профилактики и лечения опухолей. Такими же как любые другие продукты и вещества, также влияющие положительно на обмен веществ. С этих позиций все, что является хорошим источником витаминов, микроэлементов, аминокислот и т.д., а также любые методы, улучшающие регуляцию, дезинтоксикацию и кровообращение в организме, стимулирующие его скрытые резервные возможности оказывает противораковый эффект. В последнее время в аптеках появилось также немало

препаратов с профилактическим противораковым эффектом. Повторюсь еще раз - не существует специфических средств и методов лечения и профилактики злокачественных (и доброкачественных) опухолей. Поэтому в случае уже имеющейся, естественно не крайне запущенной опухоли, необходимо с одной стороны следовать указаниям онколога в плане применения локальной терапии, с другой - максимально и в кратчайшие сроки повысить общий уровень здоровья. Наилучшим для этого может быть только системный подход, и не следует терять время на эксперименты с "волшебными" средствами и методами. Злокачественные заболевания не имеют какой-либо одной причины (за исключением грубого лучевого воздействия или грубого воздействия канцерогенов), но имеют сложный генез, ведущим звеном, в котором являются многолетние, пусть даже и скрытые системные нарушения. И только коррекция таких системных нарушений может дать наряду с местной терапией максимально возможный эффект. К сожалению злокачественные заболевания нередко скоро течны, системные нарушения в силу их сложности требуют на их коррекцию некоторого времени и не всегда этого времени хватает. Поэтому наилучшим подходом при рассмотрении данной проблемы является профилактика. Наилучшая профилактика - это крепкое здоровье, а оно просто из воздуха не берется, необходимо заниматься им с детства, даже тогда, когда кажется, что оно есть в избытке. С этих позиций замечательным профилактическим противораковым действием обладают любые общеоздоравливающие методы: здоровый образ жизни (режим, рациональное питание, физкультура и т.д.), регулярное применение общеоздоравливающих медицинских процедур (санатории общего профиля, употребление широко известных общеоздоравливающих природных средств, а также общеоздоравливающих травяных чаев, регулярный массаж или самомассаж, общеоздоравливающий точечный массаж, домашние водные процедуры и т.д.). Максимальный же эффект наряду с этим может дать постоянная коррекция системных нарушений, которых у каждого из нас достаточно с детства. Системная диагностика позволяет не только оценить уже в раннем детстве степень предрасположенности к злокачественным заболеваниям, но и проводить высокоэффективную их профилактику.

Что касается системы "ниши," ставшей в последние годы достаточно модной, то, исходя из сказанного выше, вам уже понятно отчасти, что это не чудо в лечении злокачественных болезней, а лишь комплекс неспецифических общеоздоравливающих методик. Представьте себе человека, который никогда не занимался своим здоровьем и начавшего пить полезные травы, заниматься специальной гимнастикой, принимать

лечебные ванны, проводить аэротерапию (обнажение), контролировать свое питание... Да конечно же с ним и его здоровьем произойдут существенные положительные изменения, а в отдельных случаях возможно даже и излечение. Но ничего специфичного в этой системе нет. Если европейский человек займется европейской физкультурой, употреблением местных трав, будет принимать полезные ванны, воздушные процедуры, заниматься аутотренингом и т.д., а не потеряет время на поочередную апробацию этих методов, то эффект будет тот же самый. Основной принцип "ниши" давно закреплен в нашем сознании поговоркой "солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья". Лично мне кажется, что система "ниши" рассчитана на восточный менталитет. На мой взгляд не совсем естественно для европейского человека выполнять упражнение "рыбка", его можно заменить любым, дающим эффект вибрации. Весь эффект системы "ниши" связан не с чудодействием самих процедур, а с комплексным и строгим их применением. Так уж устроен человек, что банальные вещи, о которых он знает с детства он не практикует, но если они преподнесены ему как чудо, начинает их применять. Хочется также подчеркнуть, что система "ниши" в общем-то не имеет отношения к медицине, поскольку не основана на индивидуальной диагностике, это просто комплекс общеоздоравливающих процедур с неплохим, но ограниченным эффектом.

Как врач к вегетарианству я отношусь критически. Оно не имеет отношения к медицине, мало относится к здоровью. Это больше относится к жизненной философии. В йоге вегетарианство практикуется не потому, что мясо вредно и не преследует цели физического здоровья. Эта методика - одна из ступенек на пути самосовершенствования. Цель ее - отказ от употребления живых существ для духовного очищения и освобождение тела от некоторых продуктов (в частности мяса, чеснока, лука, кофе, алкоголя...), возбуждающих плоть и мешающих сосредоточению, духовной и ментальной практике. Мясо не вредно, это один из наиболее ценных пищевых продуктов, благодаря которому в свое время человечество выжило. Вредных продуктов вообще не существует, любой продукт или вообще любое вещество в малых или умеренных дозах - лекарство, в излишних - яд. Наивны утверждения некоторых "знатоков правильного питания", что мясоедение это ошибка человечества, что оно вошло в практику людей не очень давно в нарушение традиционного человеческого вегетарианства, что оно принесло и приносит человечеству много вреда. Во-первых, как известно из истории человечества мясо употреблял еще много миллионов лет назад прото человек, продолжали употреблять его гоминид (человекообразные) более двух миллионов лет назад и гомо сapiens со

времени его появления около сорока тысяч лет назад. Что же получается, тысячи поколений, тысячи племен в разных концах земли, миллиарды существ да еще со временем своего природного, естественного, не "испорченного" цивилизацией существования совершили ошибку. Конечно же нет, это было совершенно необходимо для сохранения и развития вида. Думаю, что традиция мясоедения всегда сохранится у людей, но может быть будут разработаны фабрики выращивания белковой биомассы, чтобы не убивать братьев наших меньших. При разговоре о вегетарианстве ссылки, например, на Индию необоснованы. Во-первых, там не все вегетарианцы, а, во-вторых, там такой ассортимент растительных продуктов - поставщиков заменителя животных белков - что нам трудно даже представить. Тем более, что дело не только в ассортименте. Там несколько иная кухня. В Индии помимо невообразимого ассортимента фруктов и

овошьей употребляют много специй, кореньев, кору некоторых растений, много семян, самых разных орехов, что является источником витаминов и незаменимых аминокислот, которые европейский человек может получить только с мясом. Дело еще в том, что перейти на индийское питание мы не можем, для нас это будет незддоровое питание. Побаловать себя иногда различными национальными кухнями можно и даже полезно, но полностью переходить на них, не изменив место проживания, нефизиологично. Белковое питание не обязательно должно сводиться к ежедневному употреблению мяса, а тем более его злоупотреблению. Это и рыба, и творог, и орешки, и моллюски, и ракообразные. Естественно, если человек категорически не любит мясо, а не ест его потому что где-то что-то прочитал, то нет необходимости заставлять его есть (следует заметить, тем не менее, что нелюбовь мяса свидетельствует об определенной, требующей коррекции, патологии в ферментной системе желудочно-кишечного тракта). Наконец каждый профессиональный терапевт или гастроэнтеролог знает, что в отдельных случаях, особенно при гастроэнтероколитах, энтеритах, мясо является просто одним из важнейших лекарств. В моей практике нередко встречаются, к сожалению, пациенты, которые начитавшись всякой литературы не употребляют животных белков (хотя очень часто признаются, что им хочется мяса, "но ведь вредно"), в то время как оно им совершенно необходимо.

В связи с этим вспоминается характерный случай из практики многолетней давности. Женщина сорока семи лет в течение двух лет страдала изнуряющим жидким стулом, похудела на семнадцать килограммов, в анализе крови низкий гемоглобин, постоянная слабость. Врач инфекционист никакой специфической патологии не находил, лечащий врач ничего не мог поделать. Среди назначений было много таблеток, в том числе периодические курсы антибиотиков, а также исключение мяса. Женщина уже была в таком состоянии, так ослаблена, что еле передвигалась. Конечно с первых минут осмотра больной было ясно, что у нее классический хронический гастроэнтероколит средней степени тяжести с белковым голоданием и гиповитаминозом. Дело в том, что даже то скучное количество белка, которое больная употребляла в виде немясной пищи у нее практически не усваивалось, то же и с витаминами. Такой грубый недочет в диагностике и лечении был в значительной мере связан с тем, что в наше время тяжелые и средней тяжести гастроэнтероколиты, энтериты встречаются нечасто, это было характерно для 20-х - 30-х годов с очень скучным питанием в то время. Я назначил больной специальный комплекс витаминов, специальный желудочно-кишечный сбор трав (в то время врачи травы практически не применяли, но я по какому-то наитию начал практиковать их почти сразу после институтской скамьи), тщательную кулинарную обработку пищи, исключение грубых свежих овощей и фруктов, а также как важнейший компонент лечения - до 150-200 гр. дважды пропущенной через мясорубку говядины ежедневно в виде паровых котлет. Уже через два дня у больной значительно уменьшился жидкий стул, на третий день она чувствовала себя уже настолько хорошо, что прогулялась в магазин. Через пять дней это был уже совсем другой человек, не истощенного вида, с приобретающей нормальны оттенок кожей, с отсутствием постоянных прежде спастических болей в животе. Достаточно быстро больная стала набирать вес, нормализовался гемоглобин. Видели бы вы ее округленные от удивления глаза, когда в первую встречу с ней я говорил, что главное лекарство в ее

ситуации - мясо. И видели бы вы ее удивление уже через 3-4 дня, когда она восприняла свое быстрое выздоровление после двух лет страданий как чудо.

Говоря о йоге необходимо помнить, несколько обстоятельств. Во-первых, это не религия, хотя она в своей теоретической основе переплелена с ведической религиозной философией. Во-вторых, это совершенная система самосовершенствования, простая по принципам, но очень сложная по возможности практической реализации. Если ее не упрощать, то она требует самоотречения и посвящения ей всей жизни. В-третьих, практика йоги требует определенного менталитета и определенной социо-культурной среды. В-четвертых, выхватывание отдельных элементов йоги может быть чревато для физического, духовного и ментального здоровья. Наконец, нежелательно практиковать йогу без учителя, по крайней мере на первых этапах. С медицинской точки зрения интерес могут представлять многие разделы йоги. Это и различные психотехники из высших ступеней йоги, и биоэнергетическая теория и практика, и элементы хатха-йоги, как уникальной системы физической культуры. Во всех случаях обращения к йоге необходимо не просто брать из нее

"куски" как самодостаточные методики, но рационально вводить их в систему учебно-профилактических мероприятий, и делать это должны специалисты. Именно они должны обучить человека техникам расслабления, дыхания, сосредоточения, применяемым при выполнении упражнений и самим асанам.

Карма... Это сейчас чуть ли не самое модное слово. Сколько, извините за неблагозвучное слово, наворотили всего вокруг этого понятия, сколько вокруг него всяких спекуляций, околофилософских рассуждений и целительских таинств. За этим словом стоит привычное для древнего мудреца, хотя и очень сложное, понятие, такое же, как, например, за другими по смыслу, но такими же привычными, но сложными понятиями Прана, или энергия Ци. Однако у нас это понятие сразу было "утянуто" из сферы лингвистики и философии в сферу оккультизма. Проблема адекватного перевода многих древних терминов порой имеет даже большее практическое, чем теоретическое значение в медицине. Так обстоит дело с термином "карма". В первую очередь значение этого слова тесно связано с ведической религиозной философией, с провозглашаемыми ею нравственными, этическими нормами и принципами. Далее, за этим словом стоит глубокий системный смысл, который не обозначить одним словом или предложением, смысл гораздо более широкий, чем за словом судьба, обозначающим данность на определенном отрезке времени (от рождения до смерти) без описания причинности судьбы. На понятном для европейского человека языке карму можно определить как судьбу вместе со всем что ей предшествовало, то есть со всем, что ее определяло. Иными словами карма это любое действие, событие вместе со всем, что ему предшествовало, его определяло, то есть карма это вместе и причина и следствие. Судьба человека - если отбросить эмоциональный компонент - это совокупность последовательных, абсолютно детерминированных всем предшествующим, действий этого человека. Ничего в жизни человека нет кроме действий, движения, также как

вообще в материальном мире нет ничего, кроме материи и ее движения. Говоря о человеке, имеется в виду не только физическое движение, но и движения мысли, духовные действия. Даже бездействие - это одна из форм действия. Карма же - это совокупность последовательных действий человека, абсолютно детеминированных всем предшествующим и в его жизни и до него.

С этих позиций уже открывается понимание глубокого, сложного, абсолютно системного, универсального смысла слова карма и с этих позиций становится понятной причина того почти магического действия слова карма на людей.

Судьба человека детерминирована состоянием всей природы (всего мироздания) до его рождения, в момент его рождения и в течение его жизни. Здесь работают известные принципы и законы астрологии, биологии, биоритмологии, генетики, социальной психологии ..., принципы влияния на судьбу человека времени и места рождения.

Земля, как биологическая структура со всей ее флорой и фауной, имеет свою карму, детерминирующую судьбу человека.

Судьба человека является частью кармы человечества, поскольку человек является абсолютным продуктом действий человечества от его зарождения до екущей секунды.

Судьба человека является частью кармы нации со всей ее историей.

Судьба человека является частью кармы рода со всей его историей.

Судьба человека является частью кармы его семьи со всей ее историей.

Судьба человека является частью кармы всех людей, с которыми он прямо или косвенно взаимодействовал и взаимодействует в своей жизни.

Из всех перечисленных слагаемых судьбы человека и слагается его карма. Иными словами карма - это реализация всей наследственности человека, то есть наследственности в самом широком, а не только в биологическом смысле. Все, что предшествовало данной секунде жизни человека, начиная не с предыдущей секунды и даже не с рождения, и не с появления человечества, а с зарождения мира определяет действие человека в следующую секунду.

Характер действия человека определяется двумя составляющими: внешними кармическими влияниями (карма земли, человечества, нации и т.д.) и его внутренней кармической сущностью. Носителем внутренней кармической сущности является наследственность человека в буквальном биологическом смысле, то есть его генотип, который несет в себе все психофизические задатки человека. Сам генотип является абсолютным производным всех перечисленных выше кармических составляющих, то есть слагается из влияния на генотип всех предков человека космоса, земли, типологических свойств генотипа человечес-

ва, нации и т.д. При этом наибольшее влияние на генотип человека и его карму оказывают те кармические составляющие внутри которых находится человек. Например, карма человечества, данной нации, рода, семьи влияют больше, чем карма иной нации, а наибольшее влияние оказывают самые близкие кармы: семьи и рода.

Таким образом, на карму человека может влиять, например, предок, который жил триста лет назад. С одной стороны он внес своими действиями свое влияние в карму человечества, нации, рода, с другой - передал частично свой генотип. Пусть даже некоторые из переданных влияний чрезвычайно малы, не все значимое измеряется большими величинами. Кроме того карма именно и формируется из тысяч и миллионов предшествующих мелочей. Именно так, через такие реальные, понятные кармические связи, а не через какие-то надуманные оккультистами энергетические нити, на судьбу сегодняшнего человека оказывают влияние судьбы и поступки предков. Ведь их судьбы и поступки были детерминированы их окружением и их генотипом, которые внесли свой вклад в окружение и генотип потомка.

Особый вопрос о возможностях изменения кармы и о так называемых кармических болезнях. Карма человека по своей причинно-следственной сущности намного сложнее, чем карма животных. Животные существуют на уровне рефлексии и, например, у особей одного вида карма очень однотипна. Здесь может вмешаться лишь случай. Например, одной кошке может не повезти и она будет жить в подвале, другой повезет жить в теплом, сытом доме (хотя неизвестно кому больше повезло). Кстати карма диких животных более проста, чем домашних, поскольку домашние попадают в сферу влияния сложной кармы человека. Человек, в отличие от животных, наделенный помимо рефлексии еще и духовностью, сознанием, волей формирует на общественном и индивидуальном уровнях очень сложную причинно-следственную структуру, сложность которой уже выводит человека за рамки простых зависимостей в вероятностную сферу. Благодаря сознанию и воле человек может отчасти познавать эти вероятности и управлять ими или точнее делать выбор, что можно расценить как попытки изменить карму. Однако сложность причинно-следственной структуры и ее познания могут часто приводить к ошибкам в выборе и даже затруднять оценку результата выбора, то есть ошибка это или не ошибка. Поэтому возникает вопрос, что значит изменить карму? Ведь мы не можем знать ее достаточно хорошо, чтобы управлять ей, поскольку карма это динамичный процесс, который творится каждое мгновение. Так что, учитывая все это я бы просто не советовал сильно задумываться на эту тему и уж тем более не обращаться к соответствующим "специалистам". Если появится возможность, лучше поговорить на эту тему с каким-либо признанным индийским мудрецом.

Если же говорить на модную тему о кармических болезнях, то в первую очередь следует отметить, что распространенное мнение о кармическом характере злокачественных болезней не совсем правильно. Точнее оно правильно, но при этом необходимо иметь в виду, что и все прочие болезни имеют кармическую природу, в жизни человека вообще нет ничего не кармического. Это абсолютно ясно из всех вышеприведенных рассуждений о природе и структуре кармы. Поэтому я считаю неправильным распространенное мнение о большой опасности для врача или целителя лечить злокачественные болезни и даже нежелательности браться за это. К лечению этих болезней следует относиться также, как к лечению любых прочих. Думаю, что причиной бытующих опасений является существенное негативное влияние на врача или целителя всей ситуации, складывающейся, как правило, вокруг больных раком. Это и измененные сознание и психика больного и его окружения, и частая атмосфера безысходности, а для врача - переживание профессионального бессилия. По собственному опыту знаю

насколько психологически тяжела работа с подобными больными. Когда говорят, что врач может "взять" карму больного на себя это не совсем так. С одной стороны карма больного существенно влияет на карму врача (как уже говорилось выше это одна из составляющих кармы человека - влияние ближайшего окружения) и тем сильнее, чем тяжелее больной. Однако, с другой стороны, это не следует понимать буквально, то есть что врач сам заболеет тем же. Просто каждый тяжелый больной оставляет довольно глубокий негативный след в душе, сознании, жизни врача и это, наряду с тысячами других влияний, влияет на формирование его кармы.

В заключение мне хотелось бы сказать, что, к сожалению, все что связано с понятием кармы погружено некоторыми "специалистами" и нежелающими глубоко размышлять на эту тему обывателями в оккультизм. Кроме того, некоторые предпримчивые "специалисты" перенесли эту модную тему из сферы философии в сферу целительского бизнеса, и, честно говоря, морочат людям голову. На самом деле немало хороших врачей, не задумываясь о карме, интуитивно в определенной мере оперируют этим понятием в своей каждодневной практике, точно также, как многие из них не являются профессиональными психологами, не задумываясь применяют при общении с больными элементы психотерапии. По своей практике могу сказать, что во многих случаях мне приходится при работе с больными вникать в такие сложные моменты их истории болезни, которые по сути являются кармическими. Однако я смотрю на это не с оккультной, а с научной точки зрения, как на сложный причинно-следственный анализ.

Мануальная терапия - яркий пример моды в медицине. Первая волна этой моды пришла на начало века, когда было увлечение хиропрактикой. Сейчас, а особенно 5-6 лет назад очень многие люди тратили массу времени и средств в надежде на излечение самых разных заболеваний у мануальных терапевтов. Тем более, что подобные обещания раздавались щедро. Дело дошло даже до того, что отдельные энтузиасты этого метода стали говорить о мануальной медицине. Причинами популярности метода стали с одной стороны нередкое быстрое снятие боли в опорно-двигательном аппарате, с другой - сама процедура, когда от больного не требуется никаких усилий, ему все делается. Однако все большее и большее число людей убеждается во временном эффекте данной методики, в ее неэффективности при многих болезнях. Кроме того, все большее число людей начинают понимать, что и самим необходимо работать над своим здоровьем. Мануальная терапия - лишь одна из многих частных методик, и относится к числу, в первую очередь, методов рефлексотерапии. Мануальные терапевты на самом деле в абсолютном большинстве случаев ничего не "ставят на место", воздействуя на мышечно-связочный аппарат, на мощную рефлексогенную зону вдоль позвоночника (сотни биологически активных точек), они улучшают состояние органов через улучшение их вегетативной регуляции. Это физиологично и может быть достаточно эффективно при негрубой патологии, функциональных нарушениях. Однако неразумно забывать при этом, особенно в случаях серьезной патологии, о десятках других физиологических методов, а также о том, что эффект от мануальной терапии всегда временный. Получается некая искусственно созданная ситуация: вот я докажу, вылечу все одной мануальной терапией. Но врач не должен ничего доказывать, он просто должен использовать все возможности для максимальной помощи больному. В целом это замечательная методика, способная,

наряду с другими методами и средствами, сделать свой вклад в решение тех или иных проблем со здоровьем.

Ажиотаж вокруг филиппинских хилеров - яркий пример слабо развитого у большой массы людей системного мышления, пример увлечения оккультизмом, следствие незнания истории цивилизации и медицины. В моей практике был случай, когда один человек собирался поехать к хилерам и спросил о моем мнении на этот счет. Я дал ему подробные объяснения, которых, на мой взгляд было достаточно, для того, чтобы сделав правильные выводы, не ездить на Филиппины. Однако, видимо, мало что поняв из нашего разговора, этот человек тем не менее съездил "за тридевять земель", а когда мы с ним снова встретились, сказал, что он туда зря ездил, хилеры, как он выразился, оказались шарлатанами. К сожалению этот человек так ничего и не понял. На самом деле хилеры не шарлатаны, но они также не могут делать многое из того, что рекламируют в качестве своих чудес. Наш путешественник обратился к ним с камнями в желчном пузыре, камни были "удалены" без скальпеля, показаны ему, он держал их в руках. Но сделанное через несколько дней ультразвуковое обследование в соседнем городе показало, что все камни остались в желчном пузыре в том же виде и количестве. В данном случае сработала обычная схема упрощенного, нефилософичного мышления: прочитал о чуде - поверил, не получил чуда - шарлатаны. На самом деле необходимо просто понимать, что хилерство это лишь часть традиционного филиппинского народного целительства, в которое, как и в любом другом целительстве входит еще и фитотерапия, диетотерапия, различные водно-грязевые процедуры, лечебные и оздоровляющие физические упражнения. Само по себе хилерство - это как традиция шаманства у некоторых других народов и включает в себя психотерапию (непосредственные психотехники и фактор веры), элементы гипноза, различные манипуляции с телом пациента: своеобразный поверхностный, глубокий, сегментарный и точечный массаж, секреты которого передаются из поколения в поколение. В огромном числе случаев, когда имеют место функциональные или негрубые органические изменения в организме, такие воздействия могут оказывать заметный положительный эффект, особенно на людей, имеющих своеобразную (внушенную) психическую конституцию. Манипуляции же с телом могут давать быстрый высокий эффект в случаях, например, болей, связанных с ущемлениями, локальными мышечными зажимами, спазмами, растяжениями, грыжами, кишечной непроходимостью, смещением органов и т.д. Еще один важный компонент популярности хилеров весьма банален - поездка на Филиппины это не только визит к хилерам, но и экзотичное путешествие, поэтому для многих состоятельных людей это просто хорошее развлечение. Так что хилерство это конечно же не операции голыми руками без ножа, это шаманский трюк, ловкость рук, иллюзия. Никому ничего хилеры голыми руками не удаляют, но это также и не шарлатанство, а элемент филиппинского народного целительства, шаманства. Для местных жителей он продолжает существовать именно в таком виде, для приезжих это экзотика, для хилеров - хороший бизнес.

К голоданию и к любой системе дыхания я отношусь как к хорошим общеоздоравливающим частным методикам. Никаких тайных чудодейственных

механизмов воздействия на здоровье в этих методиках нет. Обе они относятся к методам неспецифической стимуляции скрытых резервных возможностей организма. По существу это стрессорные методики, как бы производящие встряску организма и приводящие в действие его неиспользованные защитно-приспособительные механизмы. А таких резервов у любого человека очень немало. Резкий дефицит питательных веществ при голодании или гипоксия (недостаток кислорода) либо гиперкапния (избыток углекислого газа) при различных дыхательных методиках (естественных или приборных) переводят организм при хронических болезнях из состояния борьбы за здоровье в состояние борьбы за жизнь. Такие механизмы вырабатывались эволюционно и способствовали сохранению человека как вида. В подобном крайнем состоянии организм убирает с пути все, что мешает его выживанию, в том числе, нередко и некоторые хронические, даже тяжелые болезни. Точно также действуют все ядовитые растения, применяемые некоторыми целителями, как противораковые средства. Тот же принцип действия и при уринотерапии. Урина - это яд, но к тому же вещество, содержащее и ряд полезных для человека компонентов, таких как микро- и макроэлементы, некоторые гормоны. Ничего чудесного и загадочного в уринотерапии нет, также как нелепо отрицать ее лечебные свойства. Как я уже говорил, рассказывая об Аюрведе - все в мире лекарства. Только с уринотерапией дело обстоит так: кто хочет - пусть применяет, кто не хочет - можно обойтись и без нее, заменив любым другим стрессовым методом.

При применении голодания следует помнить, что не всегда и не для всех оно подходит. Показания и противопоказания, характер и длительность голодания следует согласовывать с врачом. Гораздо смелее можно практиковать разгрузочные дни и посты.

### **Гомеопатия - другая сторона медали.**

Отдельное место в медицинском потоке занимает ГОМЕОПАТИЯ - гениальное прозрение Ганемана, истоки которого можно найти еще в подходах к здоровью Парацельса. Это самостоятельный оригинальный системный взгляд на здоровье и болезнь, давший системную методологию и технологию коррекции здоровья.

Диагностическая гомеопатическая методология является, по существу, конституциональной биохимической диагностикой. То есть в гомеопатии не оценивается состояние органов, их функция, а выявляется характер процессов, происходящих в организме, типичные биохимические сдвиги, которым наиболее подвержен человек от рождения, или которые он имеет в данный момент. То есть гомеопатическая диагностика системна, так как фиксирует биохимический статус, а он формируется всем организмом, но гомеопатическая диагностика не причинна, не позволяет выявлять первопричину имеющихся биохимических сдвигов, в основе которых лежат нарушения функции конкретных органов. Таким образом гомеопаты лечат также, как и ортодоксы следствие, но не на уровне отдельных симптомов, а на самом глубинном, системном биохимическом уровне.

Модная в последние годы диагностика и медикаментозное тестирование по Фоллю в различных модификациях, является замечательной методикой, однако, следует иметь в виду, что она не несет в себе информации, касающейся некоторых

морфофункциональных изменений в органах, а также информации об особенностях развития болезни, необходимых для максимально эффективного лечения. То есть диагностика по Фоллю является совсем не самодостаточной.

По существу, если представить всю медицину в виде "медали", то одной ее стороной является все, кроме гомеопатии, а другой - гомеопатия. Основными лечебными принципами всей остальной медицины является "противоположное - противоположным", в гомеопатии же - "подобное - подобным". Если в первом случае жар устраняется холодом, влажность - сухостью, воспаление - противовоспалительными средствами, боль - обезболивающими, температура - жаропонижающими, судороги - противосудорожными, вялость - тонизирующими, интоксикация - детоксикационными и т.п., то во втором - микродозами средств, вызывающих в больших дозах те же патологические симптомы. То есть в гомеопатии царствует один из основных принципов натуропатии - вызвать контролируемый врачом и организмом кризис выздоровления, мобилизовать собственные скрытые резервные возможности организма.

К сожалению гомеопатия, многие годы испытывавшая на себе определенное давление официальной медицины, не избежала и некоторых издержек. Как бы ни был замечателен метод, следует понимать, что это метод сверхслабых воздействий и, как говорилось выше, все же метод симптоматический. В связи с этим гомеопатия не всесильна, не все ей подвластно, ее возможности имеют пределы. Тем не менее многие гомеопаты "заражены" панацеейным мышлением. Мне же не понятно, почему надо отказываться, например, от не менее физиологичных домашней физиотерапии, от музыко-, психо-, ароматерапии, массажа, гимнастики и проч., теряя при этом колossalный эффект в пользу здоровья.

### **Подводя итоги.**

Таким образом, что мы имеем в итоге сегодня? Отсутствие "медицины здоровья", несколько направлений в медицине, которые находятся часто в противоречивых, антагонистических отношениях. Многочисленные попытки выдумать что-то новое, волшебное: начиная с абсолютизации биоэнергетики, хиропрактики, натуропатии, сыроедения и прочего и кончая поиском панацеи в виде ископаемых смол, только что выкопанных волшебных древних рецептов, либо ожиданием, что вот-вот появится тот самый волшебный прибор или волшебная таблетка ... Подобным образом, как отмечалось, искажено не только массовое сознание, но и сознание многих врачей.

## **Глава 4. ИНТЕГРАЛЬНАЯ СИСТЕМНАЯ МЕДИЦИНА**

### **Интегральная медицина.**

Несмотря на необходимость поиска новых эффективных средств и методов, нет никакой необходимости выдумывать нечто новое в методологическом плане, не надо ждать чуда - оно уже есть. Есть несколько направлений в медицине и на самом деле никакого объективного противоречия между ними не существует. Оно существует лишь в головах у ортодоксов с той и другой стороны. Стало уже характерным, когда кто -то полечится в поликлинике или больнице, а потом говорит: "Нет, здесь мне не помогли, пойду в центр традиционной медицины или к какому-либо целителю". К сожалению такое заблуждение встречается довольно часто. Необходимо понять и признать, что ни в недрах Минздрава, ни в различных целительских центрах не прорастет семя нового врачебного мышления и нового массового сознания. Только интеграция древнего синтетического (целостного) и современного аналитического подходов могут привести к принципиальным сдвигам в здравоохранении. Выход - в ИНТЕГРАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ - объединении всего лучшего в диагностике и лечении из древней и современной медицины (имеются в виду не только методы и средства, но и принципы врачебного мышления). В мире уже начинается брожение умов в этом направлении, хотя процесс идет крайне трудно, медленно и болезненно.

Каков принцип этого объединения? Это - взаимодополнение. Методы ревней медицины позволяют выявлять и устранять множество скрытых, более тонких, чем болезнь, нарушений в организме. Этого практически не может делать современная официальная медицина. Она же, в свою очередь, с помощью новых приборов и фармакологических средств дает свои уникальные возможности в той части, где менее эффективна традиционная медицина.

Какие методы позволяют проводить более тонкую, чем в клиниках, системную диагностику? Таких методов достаточно, к ним, в частности, можно отнести пульсовую, астрологическую, языковую, акупунктурную диагностику, ириддиагностику, конституциональную морфо-биохимическую (в частности, Аюрведическую), гомеопатическую, физиогномическую и биоэнергodiагностику, диагностику по стопам и кистям, диагностику по родинкам и особенностям строения отдельных частей тела, психо- и психосоматическую диагностику, а также ряд современных приборных методов, дающих тонкую, но не используемую узкими специалистами информацию (не используемую в силу другого, узкого, не системного мышления).

Как я уже говорил современные методы дают отчасти свою уникальную информацию, однако, во-первых, эта информация в подавляющем большинстве носит вторичный характер, мало интересна системно мыслящему специалисту и не дает выхода на эффективное (то есть причинное, системное) лечение. Во-вторых, неортодоксальные методы диагностики дают в сотни раз более тонкую и комплексную картину состояния

органов и организма в целом. Те из узких специалистов, кто упорно не понимает этого, либо не хотят этого понимать (поскольку для этого необходимо кропотливо работать), либо не могут в силу отсутствия способности к системному мышлению.

Возьмем к примеру астрологическую и физиогномическую диагностику. Бульварные книжечки по астрологии и физиогномике превратили эти методы в азвлечние для обывателя, никто серьезно к этому не относится. Между тем это серьезная, но очень сложная, сродни искусству наука. Нередко мне приходится слышать вопрос: "...а как Вы относитесь к астрологии, вы верите в нее?" В этом случае мне сразу становится понятно, что передо мной не очень мыслящий человек. Если бы было наоборот, то он не задавал бы этого вопроса, понимая, что астрология - наука. Это равносильно вопросу: "Вы верите в биологию, физику, антропологию и т.п.?" Все в мире абсолютно взаимосвязано, однако взаимосвязь может иметь не только явный, однозначный характер, но и очень тонкий, очень множественный и вероятностный. Поэтому, когда мы говорим об астрологии необходимо иметь в виду высокопрофессионального, опытного астролога, да к тому же работающего индивидуально с конкретным человеком. Для объективной оценки астрологии необходимо так же учитывать, что это незаконченное знание, в астрологии еще немало белых пятен. Учитывая это, а также вероятностный характер астрологических выводов ждать от нее математически строгих ответов изначально неправильно.

Если говорить об иридодиагностике, то здесь та же ситуация. Когда ортодоксальный врач говорит что он не верит в иридодиагностику, для меня ясно, что либо он ленив и не изучил эту методику, прежде чем давать ей оценку, либо у него не хватает способностей правильно освоить этот метод. Кроме того, иногда пациенты говорят мне, что обследовались у иридолога. Хочу подчеркнуть, что я провожу иридодиагностику совсем не так, как это принято. Иридологи ищут на радужке диагнозы, но, во-первых, они там не "написаны", бывают лишь косвенные их признаки, а, во-вторых, диагнозы и без иридодиагностики неплохо находят в больницах и поликлиниках. То есть иридологи пытаются делать то, что прекрасно и даже лучше делается без них. Все дело в том, что иридодиагностика дает возможность понять причину диагнозов и отдельных жалоб больных, а это уже совершенно уникальная информация. Но эта информация также не "написана" на радужке, ее можно уловить только обладая системным мышлением и системным пониманием здоровья и болезней. Иными словами глядя на радужку необходимо знать, что мы там хотим увидеть и что она нам может подсказать. Вот когда это присутствует, тогда вопрос верю - не верю по меньшей мере является наивным.

Возвращаясь к методам ортодоксальной диагностики хочется на ряде примеров показать некоторые ее реальные достоинства, а также недостатки. Например, как бы ни пытались разные экстрасенсы "разбираться" с опухолями, ничто лучше рентгена или гастроскопии, колоноскопии, компьютерной томографии, или ультразвукового исследования, а тем более гистологического исследования кусочка подозрительной ткани не покажет: рак - не рак. И эти методы могут давать определенный процент ошибки, но несравнимо меньший, чем любые другие. Далее, ни один метод лучше рентгена не покажет положение осколков при переломе кости, ни один метод не покажет уровня гемоглобина, или скорости оседания эритроцитов лучше, чем клинический анализ

крови. Ни один метод не покажет, например, конкретный характер деформации желчного пузыря или количество и размеры почечных и желчных камней лучше, чем ультразвуковое исследование или рентген. Можно привести еще ряд подобных примеров.

Но все эти исследования не указывают на причину патологии и поэтому за ними следует лишь симптоматическое лечение, а часто, как многие убедились на себе, - никакого лечения, лишь констатация фактов.

С другой стороны, например, постоянные сложные хлопотные и недешевые исследования на дисбактериоз, иммунного статуса, сложные биохимические исследования, сложные тесты на аллергены вообще чаще всего лишены смысла. Ох, чувствую, как возмущаются моим словам гастроэнтерологи, иммунологи, аллергологи. Что касается биохимических тестов, то здесь все просто - они показывают исключительно вторичные показатели (уровень того или иного вещества или элемента в крови, моче и т.д.), а не причину их ненормального содержания. Практически же, например, не хватает кальция - ешьте больше продуктов, содержащих кальций, изменены печеночные пробы - полечим печень. Но как усваивается, участвует в обмене веществ, выводится кальций, и почему есть нарушения в этих циклах? На эти вопросы ни анализы, ни вообще ортодоксальная медицина ответов не дает. Для этого необходимо проследить всю цепочку, по которой кальций проходит и претерпевает превращения в организме, а для этого необходимо оценить состояние и функцию всех органов, входящих прямо или косвенно в эту цепочку. Это под силу только системной диагностике. Что касается лечения печени, то если не лечить весь организм, то печень никогда не вылечить.

Далее, возьмем дисбактериоз. Как я уже говорил при применении антибиотиков дисбактериоз один из побочных эффектов и необходимо принимать бакпрепараты. Однако есть тысячи людей у которых дисбактериоз имеет хронический характер, причем врачи "хватаются" за голову и за все новые и новые бакпрепараты, потому что высеваются все новые и новые бактерии. Все обстоит очень просто: хронический дисбактериоз - следствие хронического нарушения среды в кишечнике (кислотно-щелочной баланс, плотность, влажность и скорость продвижения пищевой кашицы). Само же нарушение среды - следствие любых хронических нарушений в системе пищеварения и в немалой степени общих биохимических сдвигов во всем организме. Если у человека плохо работает желчный пузырь, или печень, поджелудочная железа, или слизистая тонкого кишечника (это не обязательно должна быть явная болезнь), то дисбактериоз будет всегда. Выраженность дисбактериоза будет иметь волнообразный характер, также как волнообразный характер может иметь дисфункция указанных органов в зависимости от массы факторов (изменения в питании, стрессы, переутомление, смена сезонов и т.д.). Характер же дисбактериоза будет меняться соответственно изменению качества среды в кишечнике, что также может иметь волнообразный характер по тем же причинам. Так и получается: изменилась среда, стала комфортной для одних ненормальных бактерий - они и развиваются, а другие гибнут, стала среда другой, комфортной для других бактерий - соответственно они и чувствуют себя комфортно и и.д. В плане лечения, естественно, должна стоять задача не добавить нужных бактерий, ведь среда остается ненормальной и через неделю-три дисбактериоз будет снова, а нормализовать среду. Сделать это можно через работу со лбами органами в пищеварительной системе и во всем организме.

Очень дорогие исследования иммунного статуса вообще почти всегда лишены смысла, поскольку никогда не указывают причины иммунных нарушений. Такие исследования необходимы в случаях, например, прямого лучевого или токсического поражения иммунных органов для определения тяжести и характера этих поражений и формирования стратегии и тактики специфического лечения. Во всех остальных случаях бесполезно давать больному иммунокорректоры,- через какое-то время иммунитет будет опять низким. Иммунитет - это производная от уровня здоровья, а оно в свою очередь - производное от функции всех органов. Иммунокомпетентные органы (лимфатическая система, костный мозг, вилочковая железа, селезенка) нуждаются в нормальном питании, кровообращении, нейроэндокринной регуляции, освобождении от продуктов обмена, снабжении кислородом, поэтому даже если сами они в хорошем состоянии, но недополучают от других органов всего, что им требуется, они не будут справляться со своей работой. Если, например, у человека хронический гастроэнтероколит или гепатит или проч., он уже автоматически не может иметь хорошего иммунитета. Если при обследовании я обнаруживаю у пациента ряд нарушений в организме, влияющих на обмен веществ, кровообращение, регуляцию, то мне уже не требуется исследование на иммунный статус, я просто знаю, что у этого пациента иммунитет нормальным быть не может. Есть или нет в данное время явные признаки иммунодефицита зависит лишь от степени нарушений и от степени компенсации. Таким образом, надежно решить проблемы иммунитета можно только работая со всем организмом.

Хочу еще кратко коснуться модной сегодня диагностики по составу волос. Эта дорогая мода к сожалению имеет абсолютно поверхностный симптоматический характер. Как я уже говорил системно мыслящего врача не очень интересует содержание тех или иных элементов в организме, поскольку это всегда лишь следствие системных нарушений. Нет особого смысла пить кадмий, кремний, селен и проч. поскольку их вполне достаточно в рационе нормально (а не особо) питающегося человека, важно, как вы уже понимаете, что и насколько усваивается, включается в нормальный обмен и выводится.

То о чем сейчас шла речь имеет прямое отношение к интегральной медицине, но лишь в качестве частных замечаний.

Вернемся, однако, к принципам ее становления. Как перейти к интегральной медицине? Совсем не так легко, как кажется. Если бы простым сложением средств и методов из арсенала традиционной и нетрадиционной медицины, то и проблем бы не было. Сделал анализ, провел диагностику у экстрасенса, медицинского астролога, сходил на рентген, затем проглотил таблетку, запил ее травкой, сделал себе соответствующее внушение, полечился лазером, помедитировал... - и здоров. Так вот, это не интегральная, а тем более не системная медицина.

Суть не в сложении, а во взаимодополнении. Здоровье человека определяется не только наличием или отсутствием болезней, но также дисгармонией в его отношениях с окружением, между телом, духом и сознанием, дисгармонией во взаимоотношениях внутренних органов, наличием или отсутствием более тонких, чем болезнь нарушений: наследственной органной "слабости", дисфункций, состояний предболезни и остатками

от бывших болезней в виде слабых органов. То есть здоровье человека формируется и, соответственно, может нарушаться на многих уровнях системности.

Такие нарушения есть у каждого человека. Периодически некоторые из них под влиянием различных причин проявляются в крайней степени - в виде болезни. Эти нарушения либо получены в наследство от предков как слабое звено в организме, либо появляются при жизни как следствие тех или иных жизненных трудностей или перенесенных острых заболеваний инфекционного, токсического, травматического характера. Именно комплекс этих нарушений и определяет состояние здоровья сегодня и в будущем.

Хочу еще раз повторить, что абсолютное большинство болезней мы получаем по наследству, они являются лишь реализацией во времени наследственных предрасположенностей под влиянием тех или иных провоцирующих факторов. Мы все рождаемся несовершенными, имеем несколько тех или иных генетических дефектов в виде неидеально "сконструированных" органов. А поскольку мы постоянно подвергаемся агрессивным воздействиям окружающей среды, то рано или поздно, в большей или меньшей степени разрыв (декомпенсация) этих слабых звеньев нашего организма произойдет. С этих позиций, во-первых, прочность нашего здоровья, по известному закону, определяется прочностью наиболее слабого его звена (отсюда понятно как велико значение хорошей, настоящей диагностики, выявляющей такие звенья), а, во-вторых, вне нас причин болезней не существует, есть лишь провоцирующие факторы, а причины тихо ждут своего часа внутри нас. Например, часто считают причиной болезни различные стрессы. Однако стрессы никогда не бывают истинной причиной, под их влиянием лишь снижается общий уровень здоровья, адаптации, резервных возможностей и "рвется" слабое звено в организме. Именно поэтому у одного человека стресс приводит преимущественно к неврозу, у другого - к язве желудка, у третьего возникают проблемы с сердечно-сосудистой системой, у четвертого кожная болезнь и т.п.

То же относится и к любым другим проблемам со здоровьем. Например, если человек родился со слабыми органами, отвечающими за минеральный обмен, то любые жизненные трудности будут, в первую очередь, отрицательно влиять на эти органы. У такого человека могут возникнуть проблемы с зубами, волосами, суставами и позвоночником, при одинаковой с другим человеком травме у него будет хуже формироваться костная мозоль, и, соответственно, он дольше будет лечиться, а также с большей вероятностью может получить инвалидность. Если, например, женщина родилась со слабыми органами, отвечающими за уровень гормонов, то любые жизненные трудности будут реализовываться, в первую очередь, именно в этом слабом звене. В результате у нее будет велика вероятность проблем с месячными, с беременностью и родами, с весом, она будет подвержена различным женским болезням, у нее могут быть нарушены все виды обмена, снижена адаптация, она может быть более аллергична, чем другие, и вообще эта женщина может иметь массу жалоб при отсутствии конкретных диагнозов. Можно привести еще массу подобных примеров.

При этом и слабость органов, и дисфункции, и остальные нарушения могут иметь множество степеней выраженности. Например, дисфункция органов может быть очень

незначительной, достаточно грубой и очень грубой. Во всех этих случаях человек может годами ничего не чувствовать, но здоровье его "подтачивается" ежедневно. Нередко после диагностики, узнав о тех или иных своих слабых органах, пациенты с удивлением говорят, что они не болят и ультразвук ничего не показал. Это очень характерное заблуждение. Орган не обязательно должен болеть, он просто может всю жизнь не спрашивать со своей работой. И если у этого органа много важных функций, то человек постепенно может получить за годы несколько диагнозов и несколько операций совсем в других местах организма. А сам орган не болит.

## **Интегральная системная медицина - медицина будущего, медицина здоровья.**

Хочу подчеркнуть, что интеграция традиционной и нетрадиционной медицины не является самоцелью, это лишь инструмент, для того, чтобы наконец прийти к системному подходу в диагностике и лечении.

Интеграция медицины, дающая возможность увидеть здоровье человека с более широких позиций, чем "есть болезнь - нет болезни", позволяет, наконец, выйти и на понимание системного характера нарушений здоровья. Только с позиций ИНТЕГРАЛЬНОЙ СИСТЕМНОЙ МЕДИЦИНЫ можно по-настоящему говорить об индивидуализации, прогнозировании и профилактической направленности в медицине, о лечении не болезни, а человека, не следствий, а первопричины. Только системный подход позволяет понять, что у каждого человека своя причина любой болезни. Если конкретно, то своя причина аллергии и псориаза, ишемической болезни сердца и полиартрита, пародонтоза и простатита, облысения и бронхиальной астмы, и т.д.

Только выявление у каждого человека своей первопричины его страданий с позиций интегрального системного подхода позволяет эффективно лечить указанные ранее болезни и целый ряд других, также считающихся сегодня неизлечимыми или трудно излечимыми. И это не просто слова, а реальная практика.

Таким образом, системный подход к здоровью подразумевает системный подход на уровне тела, духа, сознания, на уровне человека, как единой сущности и на уровне системы "человек-среда обитания" с включением в надсистемы таких систем, как космическая, планетарная, политическая, экономическая, культурная, профессиональная, бытовая... Поэтому управлять здоровьем человека, не работая на этих уровнях, - значит не использовать всех возможностей.

Для того, чтобы вам было понятней, что такое системный подход, разберем его на физическом уровне, т.е. на уровне тела. Начнем с понятия системы вообще. Система - это динамичная совокупность элементов, определенным образом связанных между собой. Практически все, что нас окружает является системами: фабрика, телевизор, школа, автомобиль, армия, семья, строительный трест, туристическая фирма, больница и т.д. Чем качественнее каждый элемент системы, чем лучше они "подогнаны" друг к другу (или взаимодействуют друг с другом) и чем лучше управляется каждый отдельный

элемент и вся система в целом, тем качественней и жизнеспособней система. Прочность системы определяется прочностью самого слабого ее звена. Например, если на фабрике все идеально, но плохо работает отдел снабжения, то и вся фабрика начнет плохо работать. Поэтому, чтобы получить полное и правильное представление о любой системе необходимо иметь правильное и полное представление обо всех ее элементах и о характере связи между ними. Так же и в подходе к здоровью. Чтобы эффективно управлять (лечить) систему "тело человека" необходимо иметь о ней полное представление, то есть представление обо всех элементах - органах и о характере связи между ними. Причем в живых (биологических и социальных) системах, в отличие от механических систем всегда имеется обратная связь между элементами. Например, в машине качество бензина влияет на состояние свеч зажигания (могут покрываться нагаром при плохом бензине), свечи же на качество бензина не влияют - какой залили такой и есть. В живых системах все абсолютно взаимосвязано, в частности в организме нет ни одного органа, который бы прямо или косвенно, в той или иной мере не влиял на все остальные органы.

Какое же представление об элементах системы "тело человека" получают врачи в больницах и поликлиниках (я уж не говорю о целителях, в случае с которыми о серьезной диагностике речи вообще нет)? Представление получается такое: болен орган (элемент системы) или "практически здоров". А где же информация о качестве функции органа? Он ведь может быть не болен, но, как я уже неоднократно говорил, немного, или немного больше, или очень сильно не справляться со своей работой в силу различных причин. Если это не выяснить, то уже нет полного и правильного представления о системе. Более того, если не учитывать характера и степени прямой и обратной связи между всеми элементами (органами) биологической системы (а это узкими специалистами в больницах и поликлиниках практически не учитывается), то можно сказать, что представления о системе в этом случае вообще нет. Так о каком же настоящем, эффективном управлении (лечении) системы в таком случае может идти речь? Ни о каком. Все это равносильно такой, например, ситуации. Представьте себе фабрику на которой управленцы занимаются только подразделениями, которые почти совсем не работают (больны) и не занимаются подразделениями, которые работают, но в различной степени плохо, а кроме того на этой фабрике не учитывают, что сбыт продукции зависит не только от службы сбыта, но и от службы снабжения, от качества станков и квалификации рабочих и от многоного другого. Не учитывают также, что качество работы рабочих зависит от проводимой на фабрике социальной политики, качество сырья зависит от условий его хранения и от поставщиков и т.д. Такая фабрика никогда не будет "здорова" и в конце концов обанкротится.

### **Путь к медицине будущего (стратегия и тактика).**

Проведенный анализ показывает, что оценивать перспективы здравоохранения только с позиций развития современной официальной медицины - путь тупиковый. Только критический анализ всей панорамы медицины дает представление о том, к чему мы должны стремиться, и какова методология создания медицины будущего.

Мне представляется необходимым и неизбежным два стратегических направления в развитии медицины. Во-первых, дальнейшее развитие и совершенствование "медицины болезней". Во-вторых, формирование и развитие "медицины здоровья". Граница между ними может быть условной и часто размытой.

## **Системная "медицина болезней".**

Какова же тактика развития и совершенствования "медицины болезней"? Это трансформация сегодняшней аналитической, узкоспециализированной "медицины болезней" в системную "медицину болезней". Как бы ни менялась жизнь людей к лучшему, человек всегда будет попадать в экстремальные климатические, психологические, физические и прочие ситуации и получать те или иные явные болезни. Но в отличие от сегодняшней "медицины болезней" системная "медицина болезней" будет иначе подходить к лечению таких людей. Например, лечение острой пневмонии с системных позиций предполагает не только усилия по непосредственному воздействию на воспалительный очаг в легких, но и работу на уровне всего организма по коррекции массы тонких нарушений, которые, как отмечалось выше, имеются практически у каждого человека с детства. Вот тогда больной поправится гораздо быстрей, у него будет меньше остаточных изменений в легких и бронхах, он не получит осложнений и процесс не перейдет в хронический, грозящий в дальнейшем легочно-сердечной недостаточностью, эмфиземой, астматическим компонентом.. Многие терапевты могут здесь возразить мне (не придав значения словам о лечении массы тонких нарушений вне легких, в других органах), и сказать, что при пневмонии не только назначаются антибиотики, но и, кроме местной терапии (ингаляции, массаж грудной клетки, отхаркивающие средства, электропроцедуры на грудную клетку), также и методы общего воздействия (витамины, лечебные ванны, лечебная физкультура). Замечательно, когда это так. Но это не системный, а всего лишь комплексный подход. Слава богу принцип комплексного лечения в ортодоксальной медицине работает. Однако предположим, что у нашего больного при этом имеется еще и наследственная или приобретенная функциональная слабость тонкого кишечника, поджелудочной железы, одной из почек (обычно у каждого человека бывает больше подобных скрытых дефектов). Это дает постоянное нарушение обмена витаминов, микроэлементов, белков, водно-солевого обмена, нарушение дезинтоксикации в организме, а терапевт этими органами не занимается. Следовательно острая пневмония протекает на фоне отмеченных нарушений, естественно протекает хуже, или гораздо хуже, чем если бы все это было учтено. Именно целенаправленная работа со всем организмом какой бы ни была сегодняшняя частная проблема позволяет добиться максимального эффекта. Представьте на месте больного вашего ребенка. Вы хотите получить неплохой, но все же частичный эффект или максимально возможный? Думаю, что вашего ответа придется ждать не более доли секунды: конечно максимальный.

То же можно сказать и о переломах. Если у пострадавшего есть скрытые нарушения в органах, отвечающих за минеральный обмен, и эти нарушения не будут устранены, то именно этот человек будет плохо выздоравливать. Характерным может быть и пример с

больными, идущими на различные плановые операции, вся подготовка которых к таким операциям сводится, к сожалению, только к тому, чтобы они просто смогли перенести наркоз и оперативное вмешательство. Откуда и почему берутся масса послеоперационных осложнений, разные сроки выздоровления и возврат прежних болезней, по поводу которых оперировались больные? Задавая этот вопрос автор, естественно имеет в виду сравнимые случаи. Ответ напрашивается сам собой: потому что все люди разные. Но если все так ясно, почему же не проводится соответствующая подготовка больных? По той же причине, о которой говорилось в статье уже неоднократно. Методы ортодоксальной медицины не дают возможности по-настоящему выявлять и устранять эту "разность". Если у кого-либо есть, например, субклинические (то есть меньшие, чем болезнь) нарушения функции печени, тонкого кишечника, эндокринной системы либо другие, то именно этот человек из-за множественных регуляторных и обменных нарушений труднее перенесет операцию, получит послеоперационные осложнения и будет долго восстанавливаться. Если же в предоперационный период такому пациенту скорректировать имеющиеся скрытые нарушения и продолжать корректировать их после операции, то можно избежать многих негативных явлений, связанных с оперативным вмешательством. Подобных примеров можно привести множество.

## **Медицина здоровья.**

Какова же тактика формирования и развития "медицины здоровья"? Это, как уже отмечалось выше, становление интегральной системной медицины. Это не произойдет сразу и само собой. Становление будет протекать не просто и будет иметь ряд специфических особенностей.

Во-первых, необходимо формировать массовый спрос на здоровье, практически отсутствующий в настоящее время. Это задача не только медицинская, но в значительной мере и социокультурная. Спрос на здоровье будет появляться и расти только на фоне повышения жизненного уровня и общей культуры населения. Без этого любые внушения и разъяснения бесполезны. Для передовых представителей медицинской науки и практики, осознающих необходимость становления "медицины здоровья", задача будет заключаться как в продолжении пропаганды старых, но всегда актуальных постулатов: физическая культура, рациональное питание, режим труда и отдыха..., так и в разъяснении самой возможности иметь совершенное здоровье (на основе интегральной системной медицины), необходимости постоянной работы над здоровьем, абсурдности ожидания любой панацеи и даже в формировании основ системного мышления у широких масс людей.

Все эти задачи вполне выполнимы, если для их решения будут использованы достаточные средства (телевидение, радио, пресса, создание соответствующих медицинских центров и кафедр интегральной системной медицины, специальных школ здоровья и т.д.). Примечательно, что формирование основ системного мышления у широких масс - не пустая фраза. Это уже происходит естественным путем у массы людей в связи с тем, что, как я уже говорил, пришло время, человечество подошло к рубежу - эпохе системного мышления. В медицинской же сфере я вижу это на таком частном

примере, когда у многих людей, читавших мои статьи и способных хотя бы в малой мере системно мыслить (к сожалению есть и такие, которые полностью этого лишены), уже совсем другое представление о здоровье и болезнях, о возможностях и путях влияния на них.

Во-вторых, необходимо создание медицинской научно-практической школы как для воспитания врачей-специалистов системной медицины, так и для широкого распространения системного клинического мышления среди узких специалистов (это реально, поскольку уже сейчас мне приходит много писем со всей страны от врачей, читающих мои статьи в различных изданиях и желающих у меня учиться).

В-третьих, поскольку такая медицина является в полном смысле врачебным искусством, которым, как это ни прискорбно, не смогут овладеть все врачи, то актуальной является разработка автоматизированных диагностических систем, упрощающих использование системной диагностики. Это позволит сделать ее хотя и не в полной мере, но в определенной степени доступной для многих практических врачей, которые сейчас пользуются, например, результатами биохимического, ультразвукового, рентгенологического исследований, компьютерной томографии и т.д., не являясь специалистами в этих областях, но умея оперировать, получаемой с помощью этих методов информацией.

В-четвертых, требуется разработка нового поколения медицинских приборов диагностического и лечебного назначения, позволяющих выявлять и корректировать не болезни, а множество более тонких нарушений в организме. Технические задания на создание таких приборов, естественно, может сформулировать только врач, владеющий системным подходом, глубоко понимающий сущность "медицины здоровья".

В-пятых, необходимо формирование нового направления в фармацевтической промышленности, обеспечивающего "медицину здоровья" арсеналом средств не для лечения явных болезней, а для коррекции более тонких нарушений. Теоретические и клинические требования к этому направлению также может сформулировать только соответствующий специалист.

Реализация такой программы и становление "медицины здоровья" позволят кардинально изменить ситуацию в здравоохранении, решить многие его сегодняшние проблемы, выйти из многих тупиковых ситуаций, а также сделать достойный вклад медицины в достижение указанной выше цели, - сохранения человека как вида, причем человека полноценного в физическом, духовном и интеллектуальном отношении.

В частности, только интегральный, системный подход позволит проводить действительно эффективные прогнозирование и профилактику заболеваемости с раннего детства. Методология, применяемая мной на протяжении уже нескольких лет, позволяет при обследовании детей "увидеть" практически все возможные у них в будущем проблемы со здоровьем и проводить их эффективную профилактику. Если быть конкретным, то при обследовании детей можно с высокой достоверностью прогнозировать вероятность возникновения у них в разные периоды жизни таких заболеваний, как вегетодистония, кожные болезни, аллергичность, язвенная болезнь, полиартриты, анемии, доброкачественные и злокачественные опухоли, пародонтоз,

ишемическая болезнь сердца и инфаркты, бесплодие, болезни печени, почек, кишечника, мастопатии, миомы и другие проблемы в малом тазу у женщин, простатит и нарушения потенции у мужчин, такие грозные болезни, как мио- и миелопатии и многое, многое другое, и проводить с раннего детства эффективную профилактику этих проблем. Важно отметить, что на основе этого представляется возможным предупреждать множество оперативных вмешательств (которые, по-существу, являются лишь подведением печальных итогов запущенных болезней).

Кроме этого, как говорилось выше, открываются новые возможности подготовки больных к плановым операциям и реабилитации после них.

Замечательные возможности открываются в подготовке женщин к беременности и родам. Подавляющее число патологических беременностей и родов связаны преимущественно с тем, что именно эти женщины имеют массу скрытых наследственных и приобретенных субклинических нарушений, не выявляемых методами ортодоксальной медицины и потому не корректируемых (хотя следует напомнить, что не корректируемых и по причине отсутствия у современной медицины необходимой "технологии"). Комплекс этих хронических нарушений настолько снижает уровень здоровья женщин и их компенсаторные возможности, что обычная, данная природой нагрузка - беременность, становится для них непосильной. Здесь же, кстати, можно вспомнить и о развивающемся сейчас направлении искусственного зачатия. Перед этим направлением стоит две серьезных медицинских проблемы: подбор в необходимых случаях здоровых доноров и вынашивание оплодотворенной "в пробирке" яйцеклетки женщиной, не способной на естественное зачатие. Отбор доноров по критериям здоровья ортодоксальной медицины, по меньшей мере, архаичен, а по большому счету - вообще не отбор. При таком отборе в доноры часто могут попадать "практически здоровые", не имеющие сегодня болезней молодые люди, но имеющие массу генетических, еще не реализованных дефектов. Естественно, в той или иной мере они передадут эти дефекты будущим детишкам, а вместе с ними и предрасположенность к будущим болезням. Методы системной медицины позволяют легко решать данную проблему. Если описанная проблема имеет скрытый драматизм, то вторая - явный. Нередко отмечаются ситуации, когда при искусственном зачатии женщины не могут выносить ребенка и предпринимаются неоднократные попытки, которые упорно заканчиваются самопроизвольным абортом. Для меня в этом нет ничего удивительного, поскольку и зачатие и вынашивание ребенка это лишь звеня одной цепи, "прочность" которой зависит, в первую очередь, от состояния эндокринной системы, а также в большой степени от качества обмена веществ, кровообращения и совершенства вегетативных регуляторных механизмов. Нарушения эти чаще всего опять же носят скрытый субклинический характер и не только препятствуют нормальной беременности, но именно они и лежат в основе бесплодия. Убедительное доказательство тому - успешное решение проблемы бесплодия у многих моих пациенток даже в тех случаях, когда лечение безуспешно проводилось многие годы в лучших учреждениях, занимающихся этой проблемой.

Не менее замечательные возможности предоставляет системный подход к здоровью в спортивной медицине, в частности, в профессиональном отборе в большой спорт и в повышении психофизиологических возможностей спортсменов. Здесь кроются

огромные возможности, недоступные сегодняшней спортивной медицине, в силу того, что она построена на принципах современной официальной медицины. Последняя же, как неоднократно отмечалось, занимается не здоровьем, а болезнями. Из трех слагаемых: психофизического здоровья, уровня мотивации спортсмена и качества тренерской работы - первому принадлежит не последняя роль. А поскольку в большом спорте борьба идет за доли секунды, сантиметры и граммы, то даже небольшого прироста физической мощи и психологической прочности спортсмена, при прочих равных условиях, наверняка будет достаточно для победы. Вот здесь как раз и поможет компенсациях множественных системных, скрытых тонких нарушений, которые имеются практически у каждого человека. Личный же мой опыт обследования многих спортсменов самого высокого ранга, показал, что они совсем не являются исключением из общего правила. Можно предположить, что при оздоровлении перед соревнованиями не отдельных спортсменов, а команд с применением методологии интегральной системной медицины, эффект будет большим, чем просто сумма индивидуальных положительных изменений здоровья.

Исключительно высокий эффект получен мной при работе с особыми группами больных: лицами, имеющими радиационные и токсические поражения и перенесшими различные тяжелые заболевания. У многих из них дело, как правило, заканчивается инвалидностью и часто необратимой. Однако необратимость и даже прогрессирующее ухудшение связаны не столько с силой первичного патогенного воздействия, сколько с низкими компенсаторно-приспособительными и регенераторными возможностями организма. Это же, в свою очередь, всегда обусловлено наличием множественных структурно-функциональных субклинических генетических, полученных при жизни, а также под воздействием патогенных факторов нарушений. Таким образом, при обследовании оказывалось, что больные получали лечение только от одного, двух сегодняшних явных симптомов, в то время как требовалась коррекция пяти-десяти, а, по существу, системная коррекция.

Еще один важный аспект. Как видно из представленного выше перечня новых возможностей в сфере здравоохранения (перечня далеко не полного), все это может служить основательной базой для того, чтобы буквально совершить переворот в страховой медицине.

Интегральная, системная медицина предоставляет возможность использования в широкой практике гибких низкозатратных медицинских "технологий", что очень актуально для многих стран и регионов. Каким образом интегральная, системная медицина дает низкозатратные технологии, по-видимому, ясно из всего материала, но можно еще раз кратко сказать об этом. Диагностика болезней в современной официальной медицине требует консультаций многих "узких" специалистов (следовательно, немалых затрат), применения многих стандартных (часто не нужных данному больному) лабораторных и инструментальных методов исследования (очень большие затраты). Лечение болезней в современной официальной медицине является, по-существу, попыткой заглушить сегодняшние явные, грубые симптомы, а потому требует грубых (сильнодействующих) методов и средств в относительно больших дозах. Это, в первую очередь, сверхдорогие фармпрепараты и различные "ударные" дорогие процедуры. При системном же подходе основным диагностическим инструментом

является не дорогостоящий, сложный биохимический анализ или компьютерная томография (цена томографа и самого исследования в комментариях не нуждается), а системное клиническое мышление врача. Также не требуют больших затрат лечение, оздоровление и профилактика, поскольку проводятся на уровне множественных тонких, взаимосвязанных, чаще всего скрытых системных нарушений, и сам характер этих изменений требует не сильнодействующих методов и средств, а набора мягких и физиологичных. Их же достаточно в арсенале древней медицины, немало среди наиболее мягких подходов современной медицины и большинство из них не требуют для применения специальных клинических условий, но могут применяться в простой амбулатории и на дому.

Наконец, теория и методология "медицины здоровья" дают реальную возможность разработки критериев здоровья. Многочисленные и не очень удачные попытки сделать это до сих пор лишь показывали отсутствие системного мышления в медицине и физиологии. Разработка критериев здоровья (количественных, то есть измеряемых) позволит выйти на правовые основы ответственности за здоровье людей, причем ответственности не только профессиональной (медицинские работники), экономической (ведомства, предприятия и пр.), но и политической. Несомненно, в этом случае все проблемы и проекты политического, экономического, социального характера будут решаться гораздо взвешенней.

Исходя из вышеизложенного, становится понятным, какой вклад медицина может сделать не только в здоровье каждого отдельного человека, но и в достижение цели сохранения человека как вида. Главным здесь является, по-видимому, вклад в сохранение генетического здоровья человечества. И без интегральной системной "медицины здоровья" говорить об этом вкладе не приходится. Становление, развитие и широкое распространение "медицины здоровья" может действительно способствовать истинному здоровью миллионов и миллионов людей. Одна только борьба с факторами, повреждающими генетический аппарат человека (антропогенные токсины и радиация, стрессы и

химиопрепараты, электромагнитные поля и многое другое), никогда не принесет должного эффекта. Одним из самых мощных защитных механизмов является крепкое здоровье человека, высокий уровень адаптации, резервных возможностей, иммунитета, регенерации, надежность гомеостатических процессов, высокое качество обмена веществ, кровообращения и работы регуляторных центров. Именно это и способна обеспечить интегральная системная "медицина здоровья".

Подводя итоги, хотелось бы коснуться некоторых социально-экономических аспектов становления "медицины здоровья". Я не сомневаюсь в неизбежности этого процесса. Подтверждением этого являются два факта. Во-первых, в научных, популярных изданиях и передачах, на конференциях все чаще поднимается вопрос о кризисе современной медицины. Во-вторых, отрадно отметить все более и более частое обращение ко мне людей, не имеющих явных проблем со здоровьем, но желающих быть еще здоровее не только сегодня, но и в будущем. Это и есть спрос на истинное здоровье.

К сожалению, глубокого понимания проблемы нет ни у организаторов здравоохранения ни, соответственно, у государственных чиновников различного ранга, влияющих на его развитие. В этих условиях все может идти по обычной для всего нового схеме: энтузиасты все равно сделают то, чему должно свершиться, но будет упущено много времени, раздавлено борьбой немало талантливых людей, возможно, утрачен приоритет страны.

Мне представляется, что программа становления "медицины здоровья" должна быть поддержана государством по всем описанным выше направлениям. В частности, необходимо создание лечебно-диагностического, научного и учебного центра интегральной системной медицины, филиалов этого центра, необходимо скоординированное участие в этом средств массовой информации, в условиях сегодняшнего дня привлечение не только бюджетных средств, но и частных инвестиций. При этом реализация программы не может ограничиваться рамками только региона или страны, но должна иметь международный характер.

## **Глава 5. ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ.**

В предыдущих разделах вы познакомились с моими взглядами на такую сложную категорию, как здоровье, с критическим анализом состояния дел в медицине, с теоретическими и методологическими аспектами интегральной системной медицины. Возможно, кому-то некоторые страницы показались достаточно сложными, однако мне представляется, что проще и популярнее такой сложный материал изложить крайне затруднительно. Вы видели, что изложение материала существенно отличается по форме и содержанию от множества целительских книг, в которых всем сразу и от всех болезней даются сотни рецептов. Во-первых универсальных рецептов не существует, во-вторых, всяких рецептов напечатано и перепечатано уже столько, что повторяться нет смысла (тем более, что многие из вас убедились - все они отнюдь не чудодейственны), в-третьих, все таки несомненно важнее правильное мышление, правильное понимание такой категории, как здоровье, правильное представление о медицине. Все это дает правильные ориентиры в бесконечном потоке диагностических "чудес" и лечебных "панацей", а следовательно может сэкономить много сил, времени и средств, позволяя выбрать правильный путь к здоровью.

Тем не менее, для того, чтобы дать многим из вас некоторые эффективные комплексные рекомендации по домашнему оздоровлению, а также для того, чтобы на конкретных примерах продемонстрировать логику интегрального системного подхода к здоровью, я кратко и в доступной форме привожу описание своего видения некоторых болезней и принципов их лечения.

Часть данных материалов по конкретной частной патологии уже была опубликована ранее и мне приходит много писем с благодарностью от читателей, которым мои рекомендации существенно помогли восстановить или укрепить здоровье.

### **Неизлечимый простатит излечим !**

...Но только при правильном лечении. А что такое правильное лечение простатита? Разве в лучших клиниках лучшие урологи лечат его неправильно? Ответ на этот вопрос могут дать сотни тысяч мужчин, потерявших надежду после многих лет и десятилетий лечения в клиниках, у целителей, колдунов и самолечения. Дело именно в том, что неправильно лечат, а не в том, что эта болезнь неизлечима.

Право на такое, казалось бы категоричное заявление мне дает принципиально новый взгляд на злополучный простатит. Вы, уважаемый читатель, уже знакомы отчасти с сутью интегрального системного подхода в диагностике, профилактике и лечении. Позвольте себе вкратце повториться. Объединение всего лучшего из древней и современной медицины, понимание человека как единой системы, в которой нет отдельных болезней, а есть лишь частные симптомы системных нарушений, диагностика не только явных, грубых симптомокомплексов (болезней), но и массы имеющихся у каждого человека более тонких нарушений, выявление на этой основе индивидуальной первопричины болезни и системная коррекция этой первопричины - такова вкратце суть методологии автора. То есть все начинается с тонкой (более тонкой, чем с помощью самых современных приборов), строго индивидуальной диагностики. А затем

проводится индивидуальная системная терапия, направленная на оздоровление всего организма. В здоровом же организме нет места никакой частной патологии.

Хотелось бы отметить один важный факт, имеющий принципиальное значение в понимании простатита. Дело в том, что хронического простатита, в том виде как его обычно понимают, не существует, то есть вообще диагноз "хронический простатит" неправилен. На самом деле хронического воспаления простаты не бывает, всегда при хронических проблемах с этой железой имеется хроническая дисфункция простаты с нарушением в ней различных процессов, о которых более подробно будет сказано ниже. Дисфункция простаты является всегда вторичной, связанной с нарушением функции ряда органов, отвечающих за оптимальное состояние железы. Также вторичным бывает и присоединение инфекции в измененной железе, то есть сама инфекция не является первопричиной изменений.. В связи с этим всегда, даже при плохих анализах, назначение антибиотиков является излишним, а точнее неправильным и даже вредным. Необходимо наладить функцию органов управляющих железой, обеспечивающих ее нормальное питание и тогда инфекции станет некомфортно в нормальной железе, она сама "убежит" без всяких антибиотиков. Если же этого не сделать то сколько бы ни применялись простые или особые антибиотики через некоторое время все повторится, поскольку в измененной железе комфортно микроорганизмам. Думаю что в этом неоднократно убеждались практически все больные так называемым хроническим простатитом.

Один мой пациент как-то сказал, что может быть не стоит такого акцента делать на словах, определяющих название болезни, ну принято так называть. Однако это принципиально важно, поскольку не только при простатите, но и при так называемом хроническом пиелонефрите, гепатите, хронической пневмонии, понимаемым как хроническое воспаление, складывается и соответствующая лечебная тактика, в первую очередь антибиотики при обострениях. Перечисленных болезней также не существует, изменения в соответствующих органах также не являются самостоятельными, а являются следствием системных нарушений в организме, всегда специфических, индивидуальных и не выявляемых обычными диагностическими методами. И так называемые обострения этих болезней являются на самом деле лишь временной выраженной декомпенсацией с вторичным присоединением инфекции, либо с более бурным размножением сапрофитной флоры в ослабленном органе.

Итак, вернемся к так называемому хроническому простатиту на примере одного из моих пациентов, теперь уже здорового мужчины 38-ми лет. Три года назад это был молодой человек с шестилетним "стажем" простатита, с вегетоневрозом, нарушениями сна, нарушением потенции, частыми болями, особенно после употребления спиртного и при простудах, с ноющими болями в пояснице, в суставах, с появившейся аллергичностью на антибиотики, которыми его регулярно "закармливали" и...с утраченной надеждой. С утраченной, потому что все эти годы наблюдался у разных, в том числе у "рекомендованных" урологов, пил все полагающиеся таблетки и получал разные процедуры, пробовал лечиться у целителей, экстрасенсов, а также иглотерапией, пчелами и прочее и прочее. И все лечили ему простатит, но никто не лечил причину, организм в целом. При этом урологов почему-то не интересовало, что у больного к тому же имеются вегетососудистая дистония с юности, проблемы с желудочно-кишечным трактом, пародонтоз и прогрессирующая потеря шевелюры, боли в сердце и геморрой. При обычном подходе это все сопутствующие заболевания и для них есть другие врачи. С системных же позиций сопутствующих заболеваний не существует, все это лишь частные внешние следствия скрытых системных нарушений в организме.

Диагностика заключалась в беседе с пациентом, знакомстве с некоторыми из анализов и данных инструментальных методов исследования, внешнем осмотре больного, пульсовой диагностике по Аюрведической методике и в исследовании радужной оболочки глаз. Важно подчеркнуть, что диагностика проводилась не для поиска диагнозов, а для установления причины их появления.

Итак, в результате диагностики у данного больного был выявлен комплекс патологических изменений со стороны различных систем и органов различной степени выраженности (от слабых, не выявляемых обычными методами исследования, до грубых), влияющих отрицательно на обмен веществ, кровообращение, регуляцию и эндокринный статус в организме, на уровень иммунитета и регенеративные возможности.

В частности, было установлено, что у пациента имеется наследственно обусловленная дисфункция гипоталамуса и одного из надпочечников, одной из почек, вторичная дисфункция гипофиза и щитовидной железы, хронический гастродуоденит, что перенесенный пятнадцать лет назад гепатит оставил достаточно грубые изменения в печени. Кроме того было выявлено, что имеются вторичные обменные нарушения в миокарде (сердечной мышце) и ряд других изменений.

Как вы думаете, можно вылечить простатит, не устранив такой беспорядок в организме? Наверняка, даже люди очень далекие от медицины понимают, что невозможно. Ведь все это и, в первую очередь, гормональные нарушения, пагубно влияет на секрецию, сократительную активность, кровоток и лимфоток в предстательной железе, на ее "питание", а в итоге способствует застою, отеку, снижению регенерации и присоединению инфекции.

С позиций системного подхода, имея перечисленные нарушения, пациент рано или поздно просто обязан был иметь свои жалобы и болезни. Более того можно с высокой степенью вероятности прогнозировать его возможные будущие болезни: это полиартрит и остеохондроз, ишемическая болезнь сердца (со стенокардией и инфарктами) и аденома простаты, проблемы веса

и радикулиты с невралгиями, большее, чем возрастное, ухудшение зрения и хронический конъюнктивит, геморрой и нарастающее ухудшение общего самочувствия, образование камней в почках и склероз раньше времени.

Да, уважаемый читатель, так мы и получаем свои болезни. Комплекс скрытых нарушений, изо дня в день, из года в год подтачивает наше здоровье, давая сегодня один диагноз, завтра другой и т.д. Реализация этих диагнозов зависит от нашей наследственности, перенесенных острых инфекционных болезней и травм, от нашего уровня и образа жизни, нашего окружения (психологического, экологического...).

Лечение хронического простатита требует немало времени и попытка решить проблему за три-четыре недели обречена на провал. К сожалению большинство пациентов надеются именно на такую курсовую методику. Здесь хотелось бы также отметить еще ряд заблуждений, касающихся лечения. Обречены на провал также любые попытки лечения с помощью какой-либо одной частной методики, тем более если ей не предшествует индивидуальная системная диагностика. Не дадут эффекта только фитотерапия, или только иглотерапия, ни какие-либо таблетки, ни физиотерапия, ни только какая угодно диета. Чтобы устранить все перечисленные у данного больного нарушения, требуется целый набор методов и средств и много недель, а иногда и месяцев кропотливой работы.

Лечение нашего больного состояло как бы из двух разделов: комплекса общеукрепляющих и комплекса частных методов и средств. Это были физкультура (общая и лечебная) и контрастные процедуры, фито- и физиотерапия (домашняя и клиническая), водолечение и комплекс общеукрепляющих препаратов, специальные приемы сегментарного и точечного массажа, отдельные упражнения из хатха-йоги, необходимые курсы фармпрепаратов, некоторые диетические рекомендации. В многомесячное лечение входили курс санаторно-курортного лечения и гирудотерапия (лечение пиявками). Все это требовало времени и терпеливой работы над здоровьем. Однако если человек действительно хочет быть здоров и ему предлагается реальная эффективная программа, то он ее выполнит. Тем более, что почти все рекомендации выполнялись на дому, стали как бы привычкой пациента, не содержали ничего приносящего вред организму, по большей части были даже приятными. Если же, как это

к сожалению нередко бывает, человек хочет стать здоровым, "поколов" дней 10 - 20 иголки или попив дефицитные таблетки, или даже пройдя курс лечения в модной клинике по ортодоксальной методике, не приложив собственного труда, то успеха не будет, как его не было в подобных случаях ни у кого до сих пор. В крайнем случае таким образом можно лишь приглушить процесс на время.

Следует отметить, что малоэффективным будет и комплексное применение методов, если они применяются от простатита, а не от его индивидуальной системной причины. К сожалению даже хороший травник, или физиотерапевт и проч. будут назначать травы для простаты, физиотерапию на простату и т. п.

Что касается нашего больного, то сейчас он абсолютно здоров, причем не только в отношении простатита, но и в остальном. Исчезли все бывшие жалобы, связанные с предстательной железой, нет нарушений половой функции, кроме того всегда бодр, не ноют суставы, не болит сердце, не скрипит позвоночник, нет аллергичности и пародонтоза, нормальный сон, впервые нормальное стабильное артериальное давление. Более того, продолжая выполнять часть предписанной программы, пациент гарантирует себя от всех перечисленных выше возможных сюрпризов со здоровьем и от рецидива простатита.

Не исключено, а скорее всего очень вероятно что данный раздел могут прочитать больные, страдающие хроническим простатитом. Естественно они хотели бы получить конкретные рекомендации по лечению. Сразу необходимо отметить, что по настоящему эффективное лечение невозможно проводить заочно. Поскольку у каждого своя сложная причина простатита, то максимальный эффект может быть получен только на основе индивидуальной системной диагностики. Однако, можно дать ряд рекомендаций общего, типологического характера.

Во-первых, необходимо понимать, что если уж вы заболели хроническим простатитом, то следовательно у вас в организме имеется немало нарушений (обменных, регуляторных, гормональных). УстраниТЬ одним махом такой комплекс вам не удастся и, следовательно, потребуется немало работы над здоровьем. Кому-то несколько недель, кому-то несколько месяцев, кому-то даже не меньше года. Почему такая разница в сроках? Потому что все люди разные, разной по грубости бывает первопричина болезни, ее запущенность. Наберитесь терпения. У меня есть больные, у которых существенные положительные изменения с простатитом происходили буквально в первую-вторую неделю лечения, но даже если и через месяц - два не обнаружится очень заметных результатов, не разочаровывайтесь.

Во-вторых, постарайтесь до минимума сократить применение антибиотиков. Они приносят столько вреда всему организму, что обесценивается их положительный эффект. Тем более, что как отмечалось выше не само инфицирование простаты является ведущим фактором в формировании хронического простатита.

В-третьих, если вы не занимаетесь и не собираетесь регулярно заниматься физкультурой в любой форме, то можете вообще не затевать никакого лечения. Бесполезно. Для современного человека достаточная двигательная активность является одним из лучших лекарств при любой болезни. Какой физкультурой заниматься, когда и сколько вы должны решить сами.

В-четвертых, если вы злоупотребляете спиртными напитками, любое лечение вряд ли будет достаточно эффективным. Речь не идет о полном исключении, а именно о злоупотреблении. Кроме того, если вы курите, никто не запретит вам этого делать, кроме вас самих, но хотя бы на первом этапе лечения постарайтесь ограничить курение насколько сможете.

Теперь что касается непосредственных рекомендаций. Главный принцип здесь: параллельное применение набора общеоздоравливающих и частных методов и средств для воздействия на причину болезни. Суть именно в

одновременном выполнении. Если вы что-либо из указанного уже применяли и вам это не помогло, это означает не бесполезность данного метода или средства, а лишь его ограниченную, частичную эффективность. Все методы и средства обладают лишь частичной эффективностью. Мы теряем здоровье по крупицам и возвращать его возможно только так же.

Итак, на первом месте любая физкультура с обязательным включением нескольких упражнений (поз, асан) из йоги. К числу этих асан, которые необходимо выполнять регулярно относятся "березка", "плуг", кто может - стойка на голове, "кузнецик" (саранча) и "кобра" (змея) (купите брошюру по Хатха-йоге и внимательно прочитайте комментарии к асанам). При выполнении асан очень важен принцип постепенности и ненасилия.

Практикуйте контрастный душ, влажные обтирания, банные процедуры по индивидуальному режиму.

На фоне всех рекомендаций, которые последуют ниже, можно проводить постоянное лечение у гомеопата (лечение не только простатита, а, в первую очередь, всего организма).

Ваше питание должно быть полноценным, что означает, в первую очередь, разнообразие. Не следуйте каким-либо крайне строгим, обедняющим ваш рацион диетам. Ориентируйтесь в этом вопросе на ваши национальные, семейные традиции, ваш вкус и интуицию. Ваша интуиция - лучший диетолог. Можно практиковать курсы лечебного голодания (короткие - 1-3 суток или под наблюдением специалиста более продолжительные).

Ежедневно утром, днем или рано вечером делайте активный самомассаж шеи и стоп.

Регулярно применяйте точечный массаж (купите брошюры по точечному массажу и подберите точки для акупрессуры по своим жалобам и известным вашим прочим диагнозам). Конечно наилучшим, необходимым именно вам точечным массажем может быть тот, который назначается после индивидуальной диагностики, однако определенный эффект можно получить и по предложенной схеме.

Регулярно принимайте теплые лечебные ванны с хвойным экстрактом, или пихтовым маслом, морской солью, настойкой валерианы. Вместо морской можно использовать крупную серую соль (две пригоршни на ванну).

Регулярно пейте чай из смеси зверобоя, мяты, календулы, ромашки, листьев бересклета, листьев лесного ореха, смородины, травы с цветами клевера, полевого хвоща. Горькие травы берутся в меньшем количестве, остальные - в равном. Заготовьте смесь на весь год. Применяйте следующим образом: 1-1,5 столовых ложки смеси запарить 2-3 часа в 0,5 литра кипятка в термосе, процедить. В настой можно добавить варенье или сахар, лучше немного ягод клюквы. Выпивать 0,5 литра произвольно небольшими порциями за 2 дня.

Травы можно собирать самим. Имеется немало пособий по фитотерапии, в которых указаны правила и сроки сбора различных трав. Скажу лишь о наиболее важных моментах. Не собираите травы по росе или после дождя и не мойте их перед сушкой. Сушите травы как можно быстрее в тени на сквозняке, кору, корни и плоды можно сушить в сухожарном шкафу. Нежелательно измельчать травы на железных устройствах и до состояния порошка. Корни и кора собираются ранней весной или осенью и хранить их можно до пяти лет, траву храните не более двух лет, цветы - не более года.

Желательны регулярные курсы физиотерапии на область простаты. Какую конкретно электропроцедуру проводить - должен решить врач физиотерапевт. Наиболее эффективны не поверхностные процедуры, а с использованием электродов, вводимых в прямую кишку, т.е. непосредственно к железе.

Практикуйте периодические курсы (3-5 дней с такими же перерывами) известных вам теплых микроклизм (50 мл.) со слабым настоем ромашки или шалфея, на ночь. Распространенное мнение о бесполезности этой процедуры является ошибочным.

Просто не надо ждать от этой хорошей местной антисептической, спазмолитической, обезболивающей, рассасывающей методики стопроцентного эффекта. Она делает свой маленький, но необходимый вклад в общую терапию.

К пальцевому массажу простаты прибегать не желательно - это не физиологичная и травматичная процедура. Советую вам проводить естественный гидромассаж железы. Для этого необходимо ввести 200-250 мл воды комнатной температуры в прямую кишку, сесть на унитаз и как можно дольше (но не более двадцати минут) удерживать воду в кишечнике, несмотря на его активные сокращения. Периодичность такая же как при применении микроклизм, но в другие дни. Регулярно 1-2 раза в неделю делайте массаж (мягкое сжимание) яичек кистью по числу ваших лет.

Если раньше вы болели гепатитом, либо у вас есть неприятные ощущения в правом подреберье (область печени и желчного пузыря), то проведите последовательно курсы по одной упаковке Лив-52 (или Ливомин), затем карсил, затем эссенциале-форте; после еды прикладывайте грелку на область печени на 10 - 20 минут.

При наличии выраженных неприятных ощущений в области простаты, в начале лечения на фоне описанных рекомендаций можно провести курсы медикаментозных средств, назначаемых обычно урологами. Это, как известно, не решает проблемы, но будет частным дополнением к комплексному лечению. Кроме того, если у вас есть возможность пройти курс специального санаторно-курортного лечения, непременно воспользуйтесь этим, не забывая и в санатории выполнять перечисленные рекомендации.

Вас не должна смущать кажущаяся простота и мягкость данных рекомендаций. Не вдаваясь в подробности, хочется отметить, что на самом деле они имеют глубинный системный смысл и характер и при тщательном их выполнении способны делать гораздо большие чудеса, чем самые современные таблетки. Тем более, почти все из вас уже убедились, что как старые, так и рекламируемые новые таблетки волшебными совсем не являются.

Еще раз необходимо подчеркнуть, что перечисленные рекомендации носят общий характер, затрагивающий лишь наиболее общие системные механизмы развития хронического простатита и не затрагивают индивидуальных особенностей у каждого больного. Максимальная эффективность лечения в значительной мере определяется индивидуальным подходом.

## **Головная боль.**

Головная боль мне, к сожалению, знакома слишком хорошо. Началось с того, что в студенческие годы перестал активно заниматься спортом, затем работа на полторы ставки участковым терапевтом и совместительство на "скорой" с ночных дежурствами. И так много лет. Приходилось часто принимать "тройчатку", "пятерчатку".

Затем смена работы на более спокойную, с возможностью соблюдать режим, тренироваться, плюс некоторый врачебный опыт... Несколько лет голова болела не часто. После 86-го года, когда перенес все, что только можно вообразить, головные боли (как и многие прочие проблемы) меня почти не оставляли.

Но вот уже несколько лет, после того, как вылечился от всех болезней по своей системе, головная боль - крайне редкий мой гость.

Хочется подчеркнуть, что я не лечил головную боль, как, впрочем, не лечил себя ни от бессонницы, ни от остеохондроза, ни от полиартрита, ни от аллергии и энцефалопатии, ни от заболевания печени, поджелудочной железы, почек, кишечника, от пародонтоза и потери волос, от хронического конъюнктивита и трахеобронхита,

кардиопатии, вегетодистонии и еще многое, что у меня было. Я лечил себя всего, а все эти частные симптомы и синдромы один за другим постепенно уходили. Началось же лечение с системной самодиагностики, которой я к тому времени овладел, и системной коррекции здоровья. Конечно до того пришлось перепробовать массу методов и средств от всех этих недугов, но либо вообще без эффекта, либо с эффектом маленьким и временным.

Официальная медицина оказалась совершенно бессильной. Я буквально умирал: непрекращающиеся простуды, потеря веса, всегда и везде разнообразные болезненные ощущения (в почках, желчном пузыре, печени, поджелудочной железе, кишечнике, позвоночнике, голове, сердце, суставах), постоянная сонливость и в то же время бессонница, отсутствие аппетита, ухудшение качества и выпадение волос, ухудшение зрения и конъюнктивит, постоянный шум в ушах, то жар то озноб, болезненная потливость, кожный зуд, резкое ухудшение состояния зубов и пародонтоз, постоянное невротическое состояние, постоянное головокружение вплоть до шаткости походки, нестабильное давление, преходящее нарушение речи, нарушение чувствительности в конечностях, вдруг песок в почках, хронический простатит... Врачей все это мало интересовало, измененные анализы и данные инструментальных исследований они либо вообще не комментировали, либо говорили что это так, чуть-чуть, ничего особенного. Одним словом, ни диагностики, ни лечения ни в поликлинике, ни в больнице.

Затем поиски неофициальных методов.., но с таким же результатом, поскольку болен я был весь, а и те и другие "специалисты" лечат отдельные симптомы.

Личный опыт научил меня быть терпеливым врачом, показал, что чудес не бывает, что ни один частный метод не решит проблем здоровья, что над здоровьем необходимо трудиться, что одни болезни лечатся за несколько дней, а другие - за несколько лет.

Все эти рассуждения мемуарного характера я привожу для того, чтобы подчеркнуть: лечение должно быть строго индивидуальным на основе индивидуальной системной диагностики. Нельзя лечить просто головную боль, необходимо лечить, а точнее приводить в порядок, весь организм.

Думаю, что рекомендации, которые я дам в этой главе многим помогут, кого-то даже избавят от головных болей, но максимального эффекта можно добиться только при индивидуальной работе с пациентом.

На основании достаточного опыта могу отметить, что при системном подходе к здоровью головная боль - одна из наиболее легко решаемых проблем. Десятки пациентов, выполняющих мои рекомендации, забыли о ней. Среди них немало и таких, которые годами и даже десятилетиями страдали очень сильными, частыми головными болями и безуспешно лечились, в том числе в специализированных центрах и у "крупных" специалистов.

Говорить о головной боли с системных позиций проще, чем скажем о язвенной болезни или ишемической болезни сердца. Нет необходимости доказывать, что это частный симптом, а не самостоятельная болезнь, это все понимают. Непросто объяснить пациентам (и даже врачам), что, например, ишемической болезни сердца по сути дела нет - это лишь комплекс симптомов, являющихся следствием многолетних скрытых системных нарушений в организме и лечить необходимо не следствия - сердечные симптомы, а причину - скрытые системные нарушения. Однако давать советы при головной боли пожалуй сложней, чем при многих сложных болезнях, поскольку она является симптомом очень многих нарушений.

Понимание головной боли как симптома в ортодоксальной практике нередко упрощается. Как правило ищется какая-либо одна причина головной боли: высокое или низкое артериальное давление, патология шейного отдела позвоночника, сосудистые дефекты или прочее. На самом деле ненормальное давление и остеохондроз сами являются следствиями системных нарушений. Получается замкнутый круг: головная боль, например, при гипотонии не лечится, потому что не лечится гипотония.

Однако они поддаются лечению, если и то и другое рассматривать как частные симптомы.

С самого начала определимся, что в данной статье не идет речь о головных болях, связанных с интоксикацией при простудных заболеваниях, о различных невралгиях (с острыми относительно быстро справляются невропатологи, однако упорные хронические требуют системного подхода, но это отдельная тема), о болях при опухолях головного мозга (в таких случаях ситуация проясняется, как правило, относительно быстро и решается специальными методами), а также о головных болях при глазной патологии, или гипертонических кризах. В последнем случае необходимо лечить гипертонию. Однако, как показывает системный подход, просто классическая терапия гипертонической болезни, имеет также, как и лечение любой болезни в ортодоксальной медицине симптоматический характер. Лечение же всего организма вместе с классической терапией дает гораздо больший, а нередко исключительно высокий эффект.

Таким образом, остается та самая головная боль, которая мучает человека годами независимо от того, как ее называют: мигрень или симптом энцефалопатии, вегетодистонии, гипотонии или иначе.

Для того, чтобы подойти к эффективному лечению таких головных болей необходимо разобраться с их причинами. В общем виде это, как уже говорилось, системные нарушения в организме. В более конкретном виде - либо гипоксия (кислородное голодание) мозговой ткани или мозговых оболочек со всеми сопутствующими ей биохимическими изменениями, либо следствие интоксикации, либо повышенное внутричерепное давление (нередко они сочетаются). Данного заключения недостаточно для решения рассматриваемой проблемы. Необходимо проследить дальнейшую причинно-следственную связь, т.е. разобраться в причинах гипоксии, интоксикации и повышенного внутричерепного давления.

Прежде чем продолжить этот анализ, необходимо отметить определенную значимость в формировании головных болей и известных локальных биохимических изменений в мозговой ткани и стенках мозговых сосудов. Имеется в виду отрицательное воздействие различных вазоактивных веществ, к которым относятся биогенные амины: серотонин, катехоламины; а также другие вещества: гистамин, простагландины, пептидные кинины, влияющие на сосудистый тонус, меняющие проницаемость сосудистой стенки и понижающие тканевой болевой порог. Однако несмотря на то, что в специальной литературе этим веществам придается чуть ли не ведущее значение, по крайней мере при мигрени, хочется напомнить, что изменение любых биохимических показателей в организме, будь то перечисленные вещества или, например, содержание холестерина, того или иного витамина, микроэлемента, кислотно-щелочное соотношение и проч., всегда является следствием, т.е. симптомом системных нарушений.

Итак, рассмотрим мозовую гипоксию как первую причину головной боли и различные причины самой гипоксии.

Одной из этих причин может быть железодефицитная анемия, когда кровь плохо насыщена кислородом. Больные анемией знают как трудно она поддается лечению. Однако существующая практика лечения препаратами железа является грубо симптоматической. Каждый терапевт и гематолог знает, что при анемии следует искать и устранять в, первую очередь, патологию желудочно-кишечного тракта, приводящую к нарушению всасывания железа. Однако беда в том, что, как и обычно, ищется явная патология, которую чувствует больной, или которая обнаруживается на рентгене, при зондировании или гастроскопии. Но, системный подход предполагает, что патологические изменения в органах, в том числе и в пищеварительной системе, могут иметь не только явный клинический характер. Это может быть и наследственная структурно-функциональная слабость и дисфункция (от слабой до грубой), и

предболезнь, и функциональная слабость после бывших болезней, и, лишь в гораздо более редких случаях, явная болезнь.

Мой опыт работы показал, что абсолютно у всех больных анемией, у которых не обнаружена явная патология пищеварительной системы, имеется целый комплекс субклинической, скрытой патологии, при которой нет ни особых жалоб, ни изменений в анализах или данных инструментальных обследований. Такие больные нуждаются в комплексном лечении, которое всегда бывает очень эффективным. Это объясняется тем, что лечить негрубые нарушения легче, чем грубые.

Что же делать больным анемией, страдающим головными болями? Конечно хочется сказать, что необходима индивидуальная системная диагностика и системное лечение. Нельзя лечить только кишечник, ведь его состояние определяется, в значительной мере тем, насколько он обеспечен всем необходимым от других органов и систем организма. Это важно не только для улучшения усвоения железа, но в не меньшей степени и для включения его в нормальный последующий обменный цикл. Однако перечислю то, что возможно порекомендовать заочно.

В первую очередь советую регулярно употреблять перед едой чай из трав (отдельных или смеси), стимулирующих пищеварение и улучшающих состояние желудочно-кишечного тракта. Это различные горечи: тысячелистник, подорожник, полынь, корень аира, цветы пижмы, цикорий. Необходимо питаться 4-5 раз в день небольшими порциями. Полезно пользоваться перед едой различными фабричными аперитивами. В случаях особых пищевых нагрузок применяйте препараты желудочного сока (натуральный желудочный сок или ацидин-пепсин, пепсидил), или ферментные препараты (фестал или панзинорм, мезим-форте, холензим, либо другие). После обеда и ужина (при отсутствии камней в желчном пузыре) держите теплую грелку на области печени 15-30 мин. При наличии камней - доведите эту тепловую процедуру постепенно, в течение нескольких недель, от пяти до двадцати минут под контролем самочувствия. Регулярно употребляйте специи по вкусу. К сожалению большинство врачей всегда и всем запрещают специи. Среди моих пациентов нередко встречаются такие, которым те или иные узкие специалисты или целители категорически запретили специи, но на самом деле специи им как раз необходимы и являются для них буквально лекарством. Какие же специи употреблять? Это корень имбиря, петрушки, барбарис, гвоздика, корица, шалфей, шафран, базилик, эстрагон, зира, анис, тмин, кориандр, куркума, тамаринд, цикорий, мускатный орех, асафетида, горчица, хрень, перцы, чеснок и проч. Применяйте их смело в первых, вторых блюдах, салатах, напитках, но не злоупотребляйте. Прислушивайтесь к своим ощущениям, пройдет немного времени и вы отберете из этого перечня то, что вам подходит, в необходимой дозе и с необходимой частотой. Большинство людей, к сожалению, кроме перца и горчицы не знают никаких специй. Это, как и отказ от традиционной национальной кухни с "шараханьем" от одной причудливой диеты к другой является маленьким штрихом к общему культурному упадку в стране за последние десятилетия. Но об этом разговор особый.

Больным анемией полезно почаше использовать топленое сливочное масло. Маленьким дополнением к лечению может быть ношение каких-либо изделий из железа и меди (браслет, пуговицы, пряжки, бижутерия). Из камней наиболее благоприятен гелиотроп. Желательно ввести в интерьер и одежду больше красного цвета, тем более если вы склонны к полноте. Металлы, камни, цвета должны быть как можно более чистыми.

Второй причиной гипоксии головного мозга может быть хроническая сердечная недостаточность, виновниками которой в большинстве случаев являются различные врожденные и приобретенные пороки сердца. К сожалению в ортодоксальной медицине распространено заблуждение о значимости только достаточно выраженных пороков, когда имеются застойные явления в печени, отеки на ногах, одышка, нарушения

сердечного ритма. Только ими и занимаются терапевты и кардиологи. Однако, как показывает более тонкая, чем клиническая, диагностика, тысячи людей с рождения имеют негрубые пороки сердца. При этом чаще всего врачи слышат соответствующие шумы в сердце, эхокардиография показывает конкретные дефекты, но значения им не придается, это рассматривается как функциональные нарушения и лечение не назначается. Для ортодоксальной медицины это закономерно, поскольку в ней каждый орган рассматривает как бы отдельно. Ну подумаешь чуть-чуть несовершенный клапан, одышки и отеков ведь нет. Это классический подход "медицины болезней", узких специалистов.

Однако, если подходить к здоровью с системных позиций, то, даже при отсутствии грубой патологии, четыре-пять многолетних негрубых нарушений в организме могут, суммируясь, принести здоровью немалый вред и привести к различным болезням. Поэтому корректировать необходимо даже негрубые пороки сердца, поскольку они дают каждодневную многолетнюю небольшую ишемию всех тканей и органов. А капля, как известно, камень точит. Поскольку практически все пороки сердца, будь это недостаточность или стеноз митрального, аортального клапанов, либо дефекты межжелудочковой или межпредсердной перегородки приводят к более низкому, чем в норме, давлению крови в аорте, это дает и более низкое давление в сонных артериях, и, соответственно, хроническую гипоксию мозга.

Часто встречаются дети, подростки и взрослые с негрубыми пороками сердца, которых никто не наблюдает, не лечит, а некоторые из них даже занимаются тяжелыми видами спорта до поры не чувствуя вреда от этого. В большинстве случаев при более пристальном обследовании таких пациентов оказывается, что они чуть больше других устают от бега, для них характерна синева под глазами и пастозность голеней и стоп (у детей остаются следы-вмятины от сандалий, от резинок носков), чаще, чем у других, у них бывают неприятные ощущения в области сердца, головокружение, склонность к обморокам. У людей с дефектами межжелудочковой перегородки больше, чем у других мерзнут кисти и стопы, нередко при этом пороке и митральной недостаточности с молодости появляются варикозное расширение вен на ногах, геморрой. Но им говорят: "Ничего, это функциональный шум, не беспокойтесь".

Что же необходимо делать таким людям? Принцип очень прост. Если больным с грубыми пороками назначаются сильнодействующие средства: сердечные глигозиды (которые делают работу сердца более экономной), мочегонные таблетки и препараты калия, то при негрубых пороках необходимо постоянное применение подобных, но более мягких средств: вместо сердечных гликозидов - боярышник или ландышево-пустырниковые капли, вместо грубых мочегонных - чаи из слабых мочегонных трав (клевер, лист березы, ромашка, корень лопуха, брусничный лист...), вместо препаратов калия - продукты им богатые (урюк, курага, изюм, картофель со шкуркой, яблоки). Им, как и всем, совершенно необходимы физкультура (но без резких и больших нагрузок), свежий воздух.

"Сердечным" больным полезно носить изделия из золота. Наиболее подходящие камни - алмаз и рубин, наиболее подходящий цвет - зеленый. Среди специй предпочтение следует отдавать мускатному ореху (но не злоупотреблять им) и кардамону.

Третьей причиной гипоксии головного мозга является ухудшение кровотока при различных деформациях в шейно-грудном отделе позвоночника (врожденные, посттравматические, остеохондроз). Сам факт наличия хронической патологии костно-хрящевой ткани говорит о нарушении, в первую очередь, минерального и белкового обмена. Поскольку причин этих нарушений может быть множество, причем у каждого человека они своеобразны, то без индивидуальной системной диагностики заочно вылечить, например, остеохондроз нельзя. Меры же, которые обычно применяются в больницах и поликлиниках являются достаточными лишь для снятия острых проблем, но

никак не для излечения. Основной недостаток в этих случаях - исключительно местная и курсовая терапия. Лечат именно шею, в то время как у одного больного необходимо обратить внимание еще и на плохо функционирующие почки, у другого еще и на паращитовидную железу, у третьего - на поджелудочную железу, у четвертого - на надпочечники, у пятого - на тонкий кишечник и т.д., у следующего - на первое, второе и третье, у другого - на второе, четвертое и пятое и т.д. Причем обратить внимание не в случае, когда есть, например, пиелонефрит и подавать антибиотики. Имеются в виду, как вы уже понимаете, и более тонкая патология и другое лечение. В отношении курсового лечения ситуация следующая: провели курс, приглушили процесс и до следующего курса он снова набирает силу.

Местное лечение патологии шейно-грудного отдела позвоночника должно быть постоянным. Можно провести 2-3 курса в год физиотерапии, профессионального массажа, мануальной терапии в медицинском учреждении, но гораздо важнее лечить звоночник постоянно дома. Домашнюю физиотерапию без электрических приборов, самомассаж, гимнастику выполнять очень просто. Возьмите за правило 2-3 раза в день растирать, массировать рукой затылок, шею, трапециевидные мышцы. 2-3 раза в неделю втирайте лечебные мази в шейно-грудной отдел позвоночника. Чаще втирать не следует, чтобы не было раздражения кожи. Применяйте любые мази для растираний, используемые при радикулитах, невралгиях (эфкамон, финалгон, випросал, тигровая, скипидарная мази и проч.). Мази лучше чередовать, так как они обладают разными свойствами и втирать на ночь, чтобы не попасть под сквозняк и не застудиться. Хороший эффект могут дать компрессы с медицинской желчью (купите в аптеке и применяйте по инструкции), периодические аппликации листьев лопуха или капусты. Гимнастику для шейно-плечевого пояса лучше делать во второй половине дня, когда мышцы и связки уже разогреты. Резкие движения головой и руками после сна могут обострить процесс.

Еще одна причина гипоксии головного мозга - гипотоническая болезнь или вегетососудистая дистония (нейроциркуляторная дистония) с низким, либо нестабильным артериальным давлением. В данном случае заочные советы давать очень сложно, поскольку причина самой вегетодистонии всегда сложна и

индивидуальна. Однако большой опыт работы с такими больными показывает, что все же для всех них характерны некоторые типологические изменения в организме. Во-первых наиболее часто отмечается патология гипоталамо-гипофизарной системы (главные гормональный и вегетативный центры организма, находящиеся в основании головного мозга). Очень часто у таких больных имеется и патология надпочечников, почек (чаще всего не явная, а в виде дисфункции и потому не леченная). Нередко имеется и функциональная слабость печени - "фабрики" дезинтоксикации, одного из важнейших энергетических центров организма, органа участвующего прямо и косвенно в продукции, усвоении и накоплении многих витаминов, гликогена и проч.

Исходя из сказанного можно дать и рекомендации общего характера при вегетодистонии с головной болью. Регулярно (2-3 раза в день по 2-5 мин.) делайте самомассаж воротниковой зоны и верха поясницы массажером или полотенцем, руками. Прикладывайте на область почек, надпочечников (выше талии) теплую грелку 1-2 раза в день на 10-20 мин. Регулярно выполняйте упражнения (асаны) из йоги, улучшающие кровоток и функцию гипофиза, надпочечников, почек (березка, стойка на голове, плуг, змея, кузнецик). Как я уже говорил, читайте соответствующие брошюры или лучше проконсультируйтесь в школе хатха-йоги.

Каждый день, или хотя бы через день делайте гимнастику для всех групп мышц. Сами подберите комплекс упражнений, который вам нравится. Практикуйте контрастный душ, банные процедуры. Если плохо переносите баню, то париться необходимо по индивидуальному режиму, постепенно приучая себя к парилке. Наконец, в зимне-весенний период принимайте различные природные общеукрепляющие препараты

(продукты пчеловодства, мумие, жень-шень или элеутерококк, левзею либо подобные). В этом отношении (т.е. при низком давлении) наиболее эффективен пантокрин в инъекциях (применять по инструкции к упаковке).

Кроме того, чаще вдыхайте аромат розмарина при низком давлении, а при его скачках - мелиссы. Практикуйте после еды грелку на печень как это было описано ранее. Если же вас беспокоят запоры, проводите 2-3 раза в месяц тюбажи (слепые зондирования) с 15-30 граммами магнезии (сульфат магния) или глауберовой соли (сульфат натрия). Необходимо растворить одну из этих солей в 150 мл воды, выпить утром натощак в выходной день, лечь на правый бок, положив грелку на область печени на один час. В течение двух-четырех часов у вас должен быть обильный жидкий стул. Многие делают тюбажи с минеральной водой не получая эффекта жидкого стула, это явно недостаточная процедура. Кроме тюбажей практикуйте один раз в неделю на ночь прием 1 стол. ложки касторового или оливкового, вазелинового масла, либо лист сенны в любом виде. Лишь изредка можно пользоваться слабительными (200-250 мл) или очистительными (1-2 литра) клизмами.

Не рекомендую применять модные сегодня, принявшие характер эпидемии, методы очищения печени, кишечника и т.д. огромным количеством оливкового масла, лимонного сока, многолитровыми ежедневными клизмами... Это слишком грубые, нефизиологичные методы. К сожалению, кроме целителей, их бездумно практикуют на волне моды и некоторые врачи. С древности существуют комплексные, мягкие, физиологичные эффективные методы очищения организма. Обратите внимание: с древности. И в древности, несмотря на благоприятную экологическую обстановку, было немало "зашлакованных" людей, поскольку чистота организма зависит не столько от чистоты окружающей, сколько от способности организма очищаться от экзои эндотоксинов. Сейчас же мода на очищение появилась на фоне экологического неблагополучия и всеобщего страха перед ним. Однако, суть, как говорилось выше, не столько в экологии, сколько в состоянии здоровья, а если точнее - в состоянии органов, очищающих организм от шлаков (печень, почки, кишечник, кожа, легкие). Поскольку методы ортодоксальной медицины и целительские подходы не в состоянии приводить эти органы в порядок, то за это взялись разного рода "чистильщики". Но, однако, все это тема отдельного разговора, выходящего за рамки данного раздела.

Одной из известных причин гипоксии головного мозга является атеросклероз мозговых сосудов. Вопреки распространенному мнению о необратимости этого процесса, хочу отметить, что при системном лечении этот процесс можно повернуть вспять, пусть и не до абсолютного восстановления сосудов. Однако говорить о лечении атеросклероза в данном разделе не представляется возможным, поскольку только этот разговор может занять места больше, чем весь остальной текст. Связано это с тем, что причиной атеросклероза являются сложные и сугубо индивидуальные системные нарушения.

Говоря об анемии и вегетодистонии мы затронули отчасти одну из не совсем самостоятельных, но часто сопутствующих прочим, причин головных болей - интоксикацию организма. Хроническая интоксикация, связанная с нарушением функции указанных выше органов, может являться тем фоном, на котором действуют все остальные причины головной боли. И в этом отношении мы уже говорили о части методов, оказывающих, помимо прочих эффектов, очищающее действие: физкультура, баня, травы, тюбажи, грелка на печень, массаж и грелка в области почек, специи, биостимуляторы... Например, специи и биостимуляторы активируя, в частности, обменные, окислительно-восстановительные процессы, способствуют сгоранию шлаков.

Помимо гипоксии головного мозга и интоксикации, третьей важной причиной головных болей является ненормальное внутричерепное давление, которое, конечно же, не бывает изолированным, но сочетается с сосудистыми мозговыми нарушениями. Среди сосудистых нарушений наибольшую значимость, как показывает практика, имеют собственно дефекты сосудов головного мозга, преимущественно врожденного характера, а также остаточные явления после бывших травм и инфекционных осложнений головного мозга. В формировании же повышенного внутричерепного давления одним из ведущих механизмов, по данным системной диагностики, являются с одной стороны дисфункция надпочечников и почек, дающая как нарушение водно-солевого обмена, так и нестабильность сосудистого тонуса, неадекватность его при стрессах, с другой стороны - венозный застой большом круге кровообращения.

Исходя из сказанного, основные меры при головных болях, связанных с повышенным внутричерепным давлением, должны быть направлены на улучшение функции надпочечников, почек, улучшение мозгового кровотока, снятие венозного застоя и повышение устойчивости к стрессам. Здесь эффективными будут многие из уже перечисленных выше рекомендаций: указанные асаны, массаж и грелка на верх поясницы, а также на печень, массаж воротниковой зоны и волосистой части головы, регулярное употребление чая из трав, улучшающих почечный, надпочечниковый кровоток, обладающих мягким мочегонным действием. При отсутствии перечисленных выше трав можно временно пользоваться готовыми аптечными сборами сильнодействующих почечных трав (череда, почечный чай, толокнянка, спорыш, полевой хвощ...), но в дозе 1/2 - 1/3 от лечебной.

В отношении стрессов распространенные фразы: "учитесь бороться со стрессами", "держите себя в руках", к сожалению, являются лишь фразами. Человек, остро реагирующий на стрессы, в том числе и головной болью, потому и реагирует болезненно, что у него слабая антистрессовая защита. Конечно мож-

но использовать массу способов уменьшения количества стрессов. Например, не положить ребенку ключ от квартиры в карман, а повесить на шнурке на шею и, тем самым, немножко избавить себя от тревоги в течение дня, что ключ будет потерян. Также можно установить на автомобиль охранную сигнализацию, а живущим на первом этаже - решетки на окна и т.д. Все люди постоянно, не задумываясь пользуются многими антистрессовыми мелочами. Однако не менее важной и эффективной мерой является укрепление антистрессовых возможностей организма.

Здесь три принципа. Первый - укрепление здоровья в целом за счет гармоничного сочетания общеоздоравливающих мер, т.е. за счет здорового образа жизни (режим, достаточная двигательная активность, рациональное питание и проч.). Второй - тренировка антистрессовых механизмов (контрастный душ и банная процедура, при отсутствии противопоказаний периодические относительно высокие физические нагрузки, моржевание, кому это по душе, сложные турпоходы, участие в различных соревнованиях и конкурсах, просмотр "шоковых" фильмов и т.д.). Третий - регулярные мягкие седативные ( успокаивающие) мероприятия при уязвимости нервной сферы, повышающие порог восприимчивости к стрессам. К таким мероприятиям можно отнести регулярный прием валерианы, пустырника, боярышника, успокаивающих чаев, успокаивающие теплые ванны, мягкий массаж, медитацию, аутотренинг, просмотр юмористических программ и т.д. Валериану следует употреблять длительно, неделями и месяцами с небольшими перерывами в относительно спокойные периоды жизни. Ванны могут быть или просто теплые, или лучше с хвойным экстрактом либо морской солью, отваром смеси успокаивающих трав (мята, ромашка, валериана, душица...). Медитация должна быть нейтральной. Например созерцание пламени свечи или восхода, заката солнца, воспоминания о радостных днях жизни, особенно детства, чтение молитв. Нежелательно практиковать с успокаивающей целью вычитанные из книг медитативные упражнения развивающего характера, т.е. медитацию, применяемую на высоких ступенях

йоги, когда необходимо активное включение воображения и воли. Это не успокаивающие упражнения, а нелегкая духовная и ментальная работа.

Устойчивости к стрессам способствуют также питье теплого молока, согретого в серебряной посуде, зеленый и голубой цвет в интерьере и в одежде, ношение золота, жемчуга, красного коралла, сапфира, лунного камня (последний нежелателен полным людям).

Итак, уважаемый читатель, Вы видите, что, говоря о таком частном недуге, как головная боль, нам пришлось рассмотреть столько сложных проблем. Это связано с тем, что головная боль является симптомом многих патологических изменений в организме. Однако, если рассмотреть описанные причины гипоксии, интоксикации и повышенного внутричерепного давления, то они также являются симптомами, только более сложными (синдромами). Рассмотрение по отдельности патологии сердца, позвоночника, пищеварительной системы, почек, надпочечников является вынужденной условной мерой. Даже у многих из вас имеется их сочетание. В этом случае вы можете сочетать и данные в статье рекомендации.

Вас несомненно интересуют и советы на тот случай, когда голова уже болит, а предложенные рекомендации еще не испробованы или не принесли полного эффекта. Здесь два подхода. Первый - ряд экстренных мер, способных снять головную боль без таблеток.

Примите любое успокаивающее средство (валериана или пустырник, теплый ромашковый чай с медом или сахаром, чашку горячего молока с медом или сахаром). Сделайте контрастные ванночки для стоп и кистей (5-6 раз смена очень холодной и очень горячей воды). Подержите грелку на области почек 10-20 мин. Сделайте мягкий массаж головы и воротниковой зоны. Сильно, до боли сдавливайте мочки ушей, большие пальцы стоп и кистей и безымянные пальцы кистей. Промассируйте пальцами ряд точек от начала шеи и до межлопаточного пространства по сторонам от позвоночника. Промассируйте до боли середину стоп. Закройте поочередно правый и левый носовые ходы и определите в каком наиболее затруднено дыхание. Подышите через него несколько минут. Если это утро или вечер, посмотрите несколько минут широко открытыми глазами на солнце (когда оно у горизонта и на него легко смотреть). Лежа на спине с закрытыми глазами, расслабьтесь и 10 минут представляйте зеленый луг, затем голубое небо. Естественно не обязательно делать все перечисленное. Попробуйте все и отберите то, что вам помогает.

Если же вы все (или часть этого) проделали, но не добились желаемого эффекта, тогда остается второй вариант - принять таблетку. Головные боли долго терпеть нежелательно, поскольку это приводит к органическим изменениям в тканях мозга, и за месяцы и годы эти изменения могут накапливаться. Вред от них в последующем превзойдет вред от таблеток, которыми вы можете иногда пользоваться.

Хочется отметить, что на фоне приведенных рекомендаций не отменяются, а наоборот могут быть хорошим дополнением любые другие лечебные меры: лечение у гомеопата, иглотерапия, применение иппликаторов, магнитотерапия, оксигенобаротерапия, различные системы дыхания и т.д.

### **Радикулит, остеохондроз,артрозы, полиартриты.**

Стоит ли говорить о том, что такое радикулит? Ведь почти каждый человек после двадцати лет испытал на себе "прелести" этой очень неудобной болезни. Не сомневаюсь, для многих первые приступы радикулита были буквально шоком, но для кого-то, к

сожалению, со временем это стало привычным. И все же, прежде чем говорить о лечении, давайте внесем ясность в терминологию.

Радикулит (от латинского radicula - корешок и itis - воспаление) - поражение корешков спинномозговых нервов, характеризующееся болями, нарушением чувствительности и реже двигательными нарушениями. Хотя в прямом переводе радикулит означает воспаление корешков, однако чаще всего причиной его бывает сдавление, ущемление корешков позвонками, между которыми они находятся. Причиной же сдавления являются различные деформации позвоночника. Деформации в свою очередь могут быть следствием остеохондроза (очень многие больные неправильно называют его острым хондрозом, что звучит для профессионального уха смешно. Остеохондроз - от греческого osteon - кость и chondros - хрящ - означает дистрофические изменения в позвоночнике, преимущественно в межпозвонковых дисках). Другими причинами деформаций могут быть врожденные пороки развития позвоночника, его травмы и проч. Радикулит вследствие чисто воспалительных изменений в корешках, вследствие опухолей, а также рефлекторного характера при заболеваниях внутренних органов отмечается гораздо реже.

Следует отметить, однако, что скажем в отличие от хронического артроза, при радикулите большое значение имеет не только состояние костно-хрящевой ткани, но и самой ткани нервных корешков, что в значительной мере зависит от усвоения и обмена некоторых витаминов группы В. Однако, если в этом материале мы начнем разговор еще и о большом количестве возможных индивидуальных причин нарушения витаминного баланса и способах его коррекции, то это будет не просто длинный, но и не продуктивный разговор. Всегда этот вопрос решается при индивидуальной диагностике.

Радикулит принято условно разделять на пояснично-крестцовый, грудной, шейно-грудной и шейный. Думаю нет необходимости описывать клиническую картину радикулита, однако хочется отметить ряд важных особенностей при различных уровнях поражения. Многие, страдающие пояснично-крестцовыми радикулитом, сталкивались с ситуацией, когда им при обострении ставили один раз диагноз люмбаго, в другой раз - радикулит, в третий - ишиас. Все это разные стадии одного и того же процесса. Люмбаго - это первая, острая стадия, когда человека вдруг или постепенно "скручивает" (лучше не скажешь) на очень короткое или длительное время. Если процесс переходит в следующую стадию, серьезно затрагивающую нервные корешки, говорят о радикулите. При этом боль уже может отдавать по задненаружной поверхности бедра и голени, нарушается кожная чувствительность на бедре, голени, стопе. Ишиас - это вовлечение в процесс седалищного нерва с характерной болью по задней поверхности бедра.

Грудной и шейно-грудной радикулит имеет коварный характер, он очень часто вводит больных (нередко и врачей) в заблуждение и повергает в панику. При левосторонней локализации почти все больные принимают боль в левой половине грудной клетки за сердечную катастрофу. Нередко бывает даже трудно разубедить их в этом, особенно, если когда-то, какой-то не очень опытный или не очень внимательно обследовавший врачи не провел правильной дифференциальной диагностики. Многие больные так и пьют при хроническом грудном радикулите многие месяцы и годы сердечные капли и таблетки. Путаница происходит еще и потому, что приступы грудного и шейно-грудного радикулита нередко сопровождаются сердцебиением и чувством страха, что объясняется сопутствующими вегетативными расстройствами. При правостороннем грудном и шейно-грудном радикулите больные нередко думают о патологии легких. Особенностью грудного радикулита является нередкая иррадиация боли по ходу межреберного нерва отходящего от пораженного нервного корешка. В таких случаях боль может ощущаться не только в спине, но и на боковой и передней поверхности грудной клетки, что еще больше заставляет больных думать о сердце или о легких.

Для шейного радикулита может быть характерна масса проблем в шейно-плечевом поясе, в затылочной области и в руках - от болей до нарушений чувствительности и парестезий (необычных ощущений: покалываний, "мурашек", онемения, отечности тканей).

Для того, чтобы избавить многих больных от серьезных переживаний, думаю не лишним будет сказать о некоторых типичных признаках грудного и шейно-грудного радикулита, отличающих их от серьезных сердечных проблем. Для радикулита характерны невозможность сделать глубокий вдох, четкое усиление боли при некоторых движениях. Однако следует иметь в виду, что может иметь место и сочетание хронического, либо острого радикулита с сердечной патологией. В связи с этим, а также с тем, что радикулиты могут быть связаны не только с деформацией позвоночника, но и с некоторыми серьезными внутренними болезнями, вирусными инфекциями и проч., при острых, особенно впервые возникших болях необходимо обращаться к врачу.

Таким образом, говоря о лечении мы будем иметь в виду, что речь идет, главным образом, об известном больному, не оставляющем его в покое хроническом, периодически обостряющемся или об установленном остром радикулите. Это ограничение обусловлено еще и заочным характером нашей беседы. Во всех деталях можно разобраться лишь при непосредственной работе с пациентом.

Для того, чтобы говорить об излечении хронического радикулита естественно необходимо говорить не о лечении его самого, а его причины. Думаю, что в данном разделе нет необходимости подробно излагать мои взгляды на причины болезней и подходы к их эффективному лечению. Об этом достаточно подробно говорилось во всех предыдущих моих публикациях и в этой книге. Мне остается лишь кратко напомнить: причина всех болезней - системные нарушения в организме, путь к максимально эффективному лечению - системная диагностика, максимально эффективное лечение - устранение системных нарушений, а максимально эффективная профилактика - постоянная коррекция системных нарушений, имеющихся в той или иной степени у каждого человека с рождения. Под системными нарушениями по нимаются не только нарушения в организме, но и в образе жизни и окружении человека.

Итак, мы уже говорили, что наиболее частой причиной радикулита являются различные деформации позвоночника и сдавление вследствие этого нервных корешков. Возникает вопрос, а что является причиной деформаций позвоночника? В медицинской литературе мы получаем очень упрощенный ответ - в происхождении деформаций позвоночника значительная роль принадлежит постоянным его перегрузкам, в результате чего костно-хрящевая ткань утрачивают способность к регенерации, нарушается ее кровоснабжение и развиваются дистрофические изменения. Указывается также на слабость мышечного корсета, поддерживающего позвоночник.

Какой вывод о профилактике можно сделать из такого заключения? Получается - не перегружать позвоночник и тренировать мышцы. А какой вывод о правильном лечении? Улучшать кровоснабжение и тренировать мышцы.

Это слишком упрощенный подход. Во-первых, есть тысячи больных с деформациями позвоночника, с остеохондрозом, которые не перегружали позвоночник. Во-вторых, можно улучшить кровоснабжение костно-хрящевой ткани, мышц, связок, но если в притекающей крови не хватает "строительного материала", то эффект будет невысоким. В реальной ортопедической практике так и получается. Все просто привыкли к мысли, что остеохондроз не лечится.

На самом деле при правильном лечении лечится все, если только патология не приобрела принципиально необратимого характера. Лечится все по той простой причине, что все ткани в организме обновляются, а если этого не происходит в каком-то органе, следовательно в организме нет для этого условий, их необходимо создать.

Итак, что же лежит в основе деформации, дистрофии костно-хрящевой ткани, слабости мышечно-связочного корсета? Конечно же перегрузки и детренированность

являются лишь провоцирующим фактором, ведь можно привести массу примеров, когда у одних людей определенного возраста, пола, телосложения, физически нагруженной профессии возникает остеохондроз, а у

других при тех же условиях - не возникает. В чем дело? В том что эти люди разные. Первые имеют в организме такие нарушения (чаще всего скрытые), при которых костно-хрящевая ткань не получает всего необходимого (кровотока, "строительных материалов") для ее достаточной прочности и эффективной регенерации при повреждениях.

Таким образом, задача заключается в установлении скрытых и явных нарушений в органах, обеспечивающих костно-хрящевую, мышечную ткань и связки всем необходимым, и в устранении или уменьшении этих нарушений.

Костно-хрящевая ткань является разновидностью соединительной ткани и достаточно сложна по структуре и содержанию различных элементов: минералы, специфические белковые, углеводные, жировые комплексы. Кроме того, что для нормальной прочности и регенерации необходимы все эти вещества, т.е. требуются нормальные минеральный, белковый, углеводный, жи-

ровой обмен, в оптимизации этих видов обмена в свою очередь принимают участие десятки и сотни гормонов, витаминов, ферментов и других специфических веществ. Усвоение, выработка и активность этих веществ также зависят от очень многих органов.

Таким образом, даже на примере такого беглого взгляда на суть проблемы, мы видим, что в происхождении "непобедимого" остеохондроза и радикулита "виноват" весь организм. То есть, любая мелкая и грубая патология, приводящая к указанным выше нарушениям обмена, делает свой маленький или большой вклад в рассматриваемую неудобную болезнь.

Конечно же, как и при любой проблеме со здоровьем существуют приоритетные нарушения в организме, вызывающие ее, то есть делающие в нее наибольший вклад. Для костно-хрящевых деформаций и радикулита это (упрощенно): нарушение минерального обмена (за него отвечают, главным образом, паращитовидная, щитовидная железы, надпочечники, почки, кишечник); нарушение белкового, углеводного, жирового обмена (кишечник, поджелудочная железа, надпочечники, щитовидная железа, печень); нарушение витаминного обмена (кишечник, поджелудочная железа, печень).

Если перейти к более тонким деталям патогенеза, то мы увидим, что ведущая роль в рассматриваемой патологии принадлежит нарушению обмена кальция, фосфора, магния, фтора, цинка, йода, белков, жиров и углеводов, витаминов Д, В1, В12 и С. Наконец, мы все же не забываем, что немалую роль играют и длительные физические перегрузки, длительная гиподинамия с эпизодическими перегрузками, переохлаждение общее или воздействие локальных сквозняков, скудное или однообразное питание, неудобное рабочее место и привычка спать на очень мягкой постели. К распространенному мнению о том, что на формирование хронического радикулита существенно влияет привычка неправильно сидеть, стоять я отношусь скептически. Дело в том, что не это приводит к деформациям в позвоночнике, а наоборот деформации заставляют человека принимать приспособительные позы при стоянии и сидении. Если привести в порядок позвоночник, то человек, не задумываясь, будет правильно садиться, сидеть, вставать, стоять и ходить. Конечно, сознательный контроль за своей осанкой вредным не будет.

Исходя из всего вышесказанного мы и будем говорить о лечении сначала хронического, а затем острого радикулита.

Приступая к борьбе с радикулитом до победного конца, не лишним будет провести обследование в медицинском учреждении перечисленных выше органов. Однако, к сожалению, слишком часто это не приносит никакой пользы, поскольку в поликлиниках и больницах будут искать болезни этих органов и не находить их. Из предыдущего же нашего разговора вы уже знаете, что патология органов не обязательно имеет степень

явной болезни, но может иметь характер наследственного несовершенства, дисфункции или предболезни. Например у вас могут быть нормальными данные ультразвукового исследования печени, нормальные печеночные пробы и вам скажут, что печень здорова. Но она может быть действительно не больной, однако слабой, к примеру вследствие негрубых дистрофических изменений в ней после бывшего несколько лет назад гепатита. Это может давать негрубое каждодневное многолетнее ухудшение усвоения витамина Д и, как следствие, - плохое усвоение в кишечнике кальция и фосфора, нарушение реабсорбции (обратного всасывания) фосфора в почках и транспорта кальция из крови в костную ткань. Подобные примеры с такой же короткой и в десятки раз более длинной патологической цепочкой можно привести, говоря о любом из перечисленных выше органов.

Вернемся, однако, к лечению. Итак, в лечебную стратегию входят:

- повышение уровня общего здоровья, что улучшит все виды обмена, кровообращение, дезинтоксиацию в организме;
- оптимизация работы перечисленных выше органов и, за счет этого, обеспечение нормального обмена кальция, фосфора, магния, фтора, цинка, йода, белков, жиров, углеводов, витаминов Д, В1, В12 , С;
- улучшение орошения позвоночных и околопозвоночных структур кровью;
- укрепление мышечно-связочного аппарата позвоночника.

Соответственно складывается и лечебная тактика.

- 1.Общеоздоравливающие методы и средства.
- 2.Комплекс методов и средств для улучшения функции органов, обеспечивающих оптимальный обмен перечисленных выше веществ.
- 3.Комплекс методов, средств и манипуляций для местного наружного применения с целью улучшения кровотока, оказания противовоспалительного, рассасывающего, обезболивающего, трофического (питающего) воздействия на все позвоночные и околопозвоночные структуры.
- 4.Специальная гимнастика и манипуляции для укрепления мышечносвязочного корсета и коррекции деформаций позвоночника.

По поводу первого пункта - общеоздоравливающие методы и средства все вы уже неоднократно читали, слышали и знаете, что к ним относится комплекс мер, называемый правильным образом жизни (режим труда, отдыха, рациональное питание, достаточная двигательная активность , общение с природой...). Сюда бы я также отнес и "правильное экологическое поведение". Поскольку чаще всего мы не можем быстро повлиять на неблагоприятное экологическое окружение, то необходимо стараться хотя бы отчасти нейтрализовать и избегать его. Следу-

ет пореже бывать в экологически плохих местах, пользоваться, насколько это возможно, экологически чистыми продуктами, (в том числе и применяя приборы для определения количества нитратов, дозиметры), применять в быту различные фильтры для воздуха, воды, ионизаторы воздуха, приспособления для снижения уровня шума (тяжелые шторы, мягкие покрытия на пол...).

Свое мнение о правильном питании я уже кратко формулировал ранее, повторю лишь, что отрицательно отношусь ко всякого рода диетам. И тем отрицательнее, чем диета хитроумнее, скучнее и сложнее для повседневности. "Диета" - это больничное слово, в быту о нем надо забыть. Человек, не лежащий в больнице с острой или подострой патологией, должен пользоваться понятием "рациональное питание", т.е. разнообразное с умеренностью во всем, с ориентацией на национальные и семейные традиции и лишь с некоторыми специальными ограничениями, рекомендованными профессиональным врачом.

О двигательной активности также уже был краткий разговор, повторю лишь важные принципы. Не обязательно заниматься физкультурой много и часто, лучше хотя бы немного, чем не заниматься вообще. Ведь некоторые люди всю жизнь собираются это делать, но так и не начинают. Более того исследования последних лет показали, что ежедневные интенсивные занятия даже вредны. Достаточно два-четыре раза в неделю. Также не следует ориентироваться на моду, подберите для себя ту физкультуру, которая вам нравится и занимайтесь в то время суток (кроме ночи), когда вам хочется и удобно.

К условно общеоздоравливающим методам и средствам относятся многие из тех, которые разными целителями преподносятся как панацеи. Это различные системы дыхания, закаливания, голодание и разгрузочные дни, уринотерапия, сезонный прием различных биостимуляторов, курсы загара зимой, курсы общего

массажа, медитация, общеоздоравливающие водные процедуры и др. Условно общеоздоравливающими они являются постольку, поскольку каждая из этих методик все же действует преимущественно на отдельные системы, органы или процессы в организме и через них приводит к повышению общего уровня здоровья. Например, контрастный душ, в первую очередь, тренирует вегетативную нервную систему и надпочечники, а через них, оптимизируя обмен веществ, энергии и сосудистые реакции, повышает уровень здоровья. К общеоздоравливающим мерам можно отнести и постоянную гомеопатическую коррекцию конституциональных предрасположенностей, оздоравливающие фиточай.

Начиная разговор о работе с органами, обеспечивающими нормальный обмен кальция, фосфора, магния, фтора, белков и т.д., я не буду перечислять продукты, в которых содержится много этих веществ, как это делается обычно. В этом нет необходимости, поскольку, соблюдая принципы питания, о которых говорилось выше, любой человек получит их в достаточном количестве. При любой же "особой" диете этого не получится. Здесь проблема иного рода - как усваиваются эти компоненты пищи и насколько правильно они вступают в обменные процессы в организме. В связи с этим мне хотелось бы уточнить крылатую фразу "мы есть то, что мы едим". На самом деле мы есть то, что мы усваиваем из пищи. Вот здесь все зависит от того, как работают органы. Здесь же для меня возникают и наибольшие затруднения в этой статье, потому что вы сами не сможете определить как работают все органы, в больницах и поликлиниках этого также вам не скажут. Там могут сказать лишь здоров или болен орган, что очень часто не будет соответствовать истине, потому что, как вы уже знаете, между этими состояниями могут быть десятки градаций состояний предболезни. Я же, заочно, не обследовав конкретного человека, также не смогу этого сделать. Поэтому мы вынуждены ориентироваться в данном пункте нашего разговора лишь на общие принципы, хотя как раз этот пункт является одним из самых важных в борьбе с хроническим радикулитом.

Поскольку наша цель не только беседа о радикулите, но и конкретные рекомендации страдающим им, то, в связи с вышеизложенным, рассмотрим наиболее характерные органные дисфункции, без которых хронического радикулита просто не бывает. Это патология надпочечников, щитовидной и паратиroidной желез, почек, какой либо непорядок в пищеварительной системе, в печени. Причем практически всегда имеет место различное сочетание этих нарушений.

Если у кого-либо имеется хронический радикулит и при этом больному известно, что у него есть патология желчного пузыря, или поджелудочной железы, почек, кишечника и он занимается ими по очереди и только при обострениях, вот это и является причиной сохранения хронического радикулита. Необходимо заниматься этими болезнями всегда и одновременно, я бы сказал: необходимо "ухаживать" за слабыми органами, чтобы ониправлялись со своей работой.

В связи с этим, всем больным хроническим радикулитом исключительно полезны будут следующие рекомендации. Регулярно пейте фиточай, благоприятно действующие на пищеварительную и мочевыводящую системы. Речь идет именно о чаях, а не о сильнодействующих лечебных сборах. Последние можно пить только небольшими курсами, а первые - относительно регулярно всегда. Не обязательно выискивать какие-то редкие, считающиеся особенными травы. Простой, доступной всем и вкусной может быть смесь зверобоя, мяты, ромашки, календулы. Все эти травы берутся в равных количествах (т.е. по 1 объемной части), затем 1 столовая ложка смеси заваривается 2 - 3 часа в 1,5 - 2-х стаканах кипятка (можно в термосе), настой процеживается и выпивается за полтора-два дня небольшими порциями в любое время, лучше на пустой желудок. Если у вас часто неважный аппетит, или склонность к жидкому стулу, добавьте в сбор тысячелистник (1/3 части), полынь (1/15), подорожник (1/3), практикуйте употребление специй, а при особых пищевых нагрузках любой ферментный препарат (фестал или аналог - 1т.). Регулярно после еды прикладывайте теплую грелку на область печени на 15 - 25 мин.

Если у вас имеется склонность к запорам, регулярно применяйте желчегонные до еды (любые таблетки или травы, которые вам предложат в аптеке). Ежедневно 1-2 раза проводите массаж живота рукой по часовой стрелке.

Для гармонизации деятельности желудка, поджелудочной железы, елчевыводящих путей, кишечника ежедневно 1-2 раза проводите воздействие на две важнейших точки (в Аюрведе - мармы) от 30 сек. до двух минут. Мягко углубите средний палец в эпигастральной области (там где солнечное сплетение) и спокойно производите массирующие движения по часовой стрелке, затем то же сделайте в точке приблизительно на 8-10 см (в зависимости от вашего роста) ниже пупка.

Каждые 4-6 месяцев проводите курсы заместительной терапии, т.е. принимайте препараты (предпочтительно природные), содержащие витамины, микроэлементы, аминокислоты (капли Береша, мумие, маточное пчелиное молочко, прополис, цветочная пыльца...). Продукты пчеловодства нежелательно принимать при аллергичности, маточное молочко также при гипертонии.

Второй доступный сбор может состоять из смеси листьев бересклета, вишни, черной смородины, травы с цветами клевера или люцерны (все в равных количествах), травы полевого хвоща (1/3). Готовить этот чай следует также, как первый и пить эти два чая поочередно по два дня. Если у вас склонность к повышенному давлению и есть жалобы со стороны сердца, добавьте в сбор цветы или листья, плоды (1 часть) или настойку боярышника, сушеницу топянную, ягоды калины. Регулярно 1 раз в день прикладывайте теплую грелку на область почек, надпочечников (выше талии) и здесь же ежедневно проводите 1-2 раза непродолжительный (2-3 минуты) массаж полотенцем или массажером.

Возможности воздействия на щитовидную и парашитовидную железы ограничены, однако даже скромная работа с ними будет весьма полезной. Здесь очень эффективен мягкий массаж 1-2 раза ежедневно передней поверхности шеи сверху вниз и такой же мягкий массаж области яремной ямки (ямка спереди внизу шеи над верхним краем грудины). В связи с очень частой патологией щитово-грудного отдела позвоночника у многих людей и отрицательным ее воздействием на функцию щитовидной железы, необходимо регулярно 1-2 раза в день массировать и растирать соответствующую область по 1-3 минуты (с середины шеи до верхней части межлопаточной области, насколько даст рука). Большой положительный эффект на щитовидную и парашитовидную железы оказывают специальные упражнения из йоги - асаны, о чем речь пойдет несколько ниже.

Хороший оздоравливающий эффект оказывает на интересующие нас органы и собственно на позвоночник регулярное применение акупунктуры (точечный массаж). Здесь годится любая хорошо изданная литература по этому вопросу, хотя, как я уже

говорил, по настоящему эффективной может быть акупрессура, назначенная после индиаидуальной диагностики.

Если у вас есть возможность, практикуйте под контролем врача физиотерапевта физиотерапию, улучшающую обменные процессы, кровообращение в измененных отделах позвоночника и в интересующих нас органах. Сюда могут относиться мягкие электро-, магнитопроцедуры, лечебные ванны, подводный массаж и проч.

Регулярно пейте минеральные воды, улучшающие деятельность пищеварительной и мочевыводящей систем. Лучший специалист, который назовет вам ваши минеральные воды - это ваши ощущения, интуиция. То есть пейте те воды, которые больше нравятся. В зависимости от сезона и с годами ваши желания могут меняться, следуйте им.

Наиболее действенными асанами для желудочно-кишечного тракта, мочевыводящей системы, надпочечников, щитовидной и паратиroidной желез являются: плуг, лебедь, йога мудра, колесо, кузнецик, кобра, складывание пополам сидя, поза дуги, спираль. Выполнение асан требует осторожности и постепенности, не терпит насилия, тем более при какой-либо патологии позвоночника. Вначале вы можете хотя бы имитировать асаны всего по несколько секунд и лишь со временем придти к идеальному исполнению каждой позы в течение одной, максимум полутура минут.

Теперь мы подошли к комплексу методов и средств для непосредственного воздействия на позвоночник и мышечно-связочный корсет. Сюда можно отнести использование различных мазей, массаж, магнитные и обычные противорадикулитные пояса, иппликаторы, физиотерапию в лечебных учреждениях.

Рекомендую регулярно, даже в периоды, когда нет боли, втирать на ночь лечебные мази в слабые места вашего позвоночника. Мазей "от радикулита" в аптеках всегда достаточно и лучше, если вы будете чередовать их. Массаж спины в области слабых отделов позвоночника лучше делать периодически у профессионала, однако можно делать это и самому массажерами, полотенцем, руками, либо доверять кому-либо из членов семьи. В этом случае необходимо, во-первых, ознакомиться с основными правилами и приемами массажа по любой из многочисленных сейчас брошюр, а, во-вторых, делать массаж мягко, чтобы не было боли. Меня нередко спрашивают можно-ли применять различные электромассажеры. Конечно можно, но лучше всего, когда массаж делается умелыми руками и с любовью. Магнитные и игольчатые иппликаторы желательно применять не только когда болит, но относительно регулярно. Напомню, что различные иппликаторы продаются в аптеках вместе с инструкцией.

К специальным местным воздействиям при деформациях, остеохондрозе позвоночника относится мануальная терапия. К сожалению, как я уже говорил, преувеличение ее возможностей и мода на нее привели к тому, что миллионы людей ждут чуда от этого метода, тратят на него немалые средства, часто, не по-лучая чудесного эффекта, про себя или вслух обвиняют в этом конкретного специалиста и идут к другому, затем к третьему... Однако каждый из этих специалистов может быть высоким профессионалом, а почему нет чуда вы уже понимаете из всего предыдущего материала: патогенез деформаций позвоночника и хронического радикулита слишком сложен, а мануальная терапия является лишь одной методикой из всего необходимого лечебного комплекса. Для того, чтобы вы ориентировались в квалификации и добросовестности мануального терапевта, учитывайте следующие обстоятельства: достаточный стаж работы по этой специальности (хотя бы несколько месяцев); если специалист сразу начинает мануальные манипуляции без предварительного разогревающего, расслабляющего массажа, то такая мануальная терапия может быть даже вредна. Многие люди так устроены, что не воспринимают лечение как эффективное, если при этом все не трещит, не болит, если лекарство не противное... К сожалению, также устроены и многие целители и мануальные терапевты. Советую, однако, ориентироваться на безболезненное лечение.

Наконец, что касается такой частной процедуры, как специальная гимнастика при рассматриваемой патологии. Сейчас много различной литературы, в которой достаточно соответствующих рекомендаций для укрепления мышц, вытяжения позвоночника, щадящих приемов при физической нагрузке и т.д. Поэтому не буду повторяться и отсылаю вас к соответствующим публикациям.

При хроническом радикулите полезны периодические курсы санаторно-курортного лечения.

Теперь, уважаемый читатель, вы наверное ждете, что пойдет такой же обстоятельный разговор о хронических артозах и полиартритах. Однако в этом нет необходимости, поскольку почти все, что здесь было сказано об остеохондрозе в полной мере относится и к хроническим артозам и в значительной мере к обменным полиартритам. Почему? Потому что все это различные варианты патологии костно-хрящевой ткани (при полиартрите еще обязательно присутствует компонент аллергичности).

Выполняя перечисленные рекомендации, постепенно вы заметите меньшение частоты и тяжести обострений радикулита, а затем на годы забудете о нем. Параллельно вы отметите облегчение или исчезновение многих прочих своих жалоб, основой которых были те же нарушения в организме, которые привели вас в свое время к хроническому радикулиту.

А что же делать, если у вас острый радикулит? Во-первых, покой, во-вторых, временный прием реопирина или бутадиона, индометацина, пиroxикама или подобных препаратов, в-третьих, мягкий массаж с лечебными мазями в местах наибольшей болезненности, в-четвертых, любую грелку на место наибольшей болезненности (в первые сутки - несколько раз на короткое время, со вторых суток - длительное согревание), в-пятых, инъекции витаминов В1 и В12. Кроме того, при возможности, иглотерапия, облучение синей лампой, когда уже сможете ходить - физиотерапия в лечебном учреждении.

## **Бессонница.**

Понять человека, страдающего бессонницей, может только тот, кто сам испытал это ужасное состояние. Мне хотелось бы рассказать о своем видении этой проблемы и с этих позиций показать возможность ее успешного решения. Успешного, потому что у больных, обращающихся к автору с самыми различными заболеваниями и имеющих, кроме прочих жалоб, также плохой сон,

этая проблема решается, как правило, в числе первых.

Не считаю необходимым рассказывать о результатах многочисленных исследований сна и бессонницы, проводимых давно и во всем мире. По-видимому, все знают о двух фазах сна: медленном (ортодоксальном) без сновидений и быстрым (парадоксальном) со сновидениями. Кроме того, все знают, что бессонница бывает трех видов: затрудненное засыпание, поверхностный беспокойный сон с частыми пробуждениями и раннее пробуждение. Известно также, что на самом деле люди, страдающие бессонницей, спят не намного меньше нормы - все дело в нарушении качества сна.

К сожалению, большинство исследований, посвященных нарушениям сна, направлено на изучение состояния центральной нервной системы (ЦНС). Отсюда и стандартная рекомендация во всех случаях: снотворные, т.е. средства, действующие именно на ЦНС.

Однако, бессонница ведь бывает не у головного мозга, а у человека, а человек - нечто большее. Это и весь организм, и мысли, и страсти. Поэтому к решению проблемы

бессонницы необходимо подходить с таких же целостных позиций. Если смотреть на этот вопрос широко, то в итоге можно понять, что любой человек, страдающий бессонницей, нездоров в целом и, в первую очередь, физически. То есть его организм не обеспечивает ЦНС всем, что ей необходимо: достаточным кровообращением, питанием, кислородом, освобождением от токсинов и уже в связи с этим ЦНС не справляется с одной из своих важных функций - регуляцией сна или, точнее говоря, с адекватным формированием бiorитмов в ответ на природные ритмы.

С таких позиций бессонница не является симптомом, например, невроза, вегетодистонии, патологического климакса и проч. И то и другое - следствия общего непорядка в организме, а для вас, уже знакомых с моими взглядами на здоровье, понятным будет и более точное определение причины - следствия системных нарушений в организме.

Вот с этих позиций и хотелось бы дать рекомендации страдающим бессонницей. Не сомневаюсь, что выполняя их, многие получат хороший результат, к тому же без побочных эффектов, характерных для сноторвных (нарушение структуры сна и привыкание).

Итак, бессонница является следствием системных нарушений, то есть сложного комплекса взаимосвязанных явных и скрытых неполадок в организме на уровне различных систем и органов. Такие нарушения имеются практически у каждого человека, даже если у него нет явных жалоб. Достигая определенной степени выраженности и при определенном их характере, системные нарушения дают те или иные симптомы, жалобы, болезни, в том числе и бессонницу. Поскольку у каждого человека свои системные нарушения, то максимально эффективным лечение бессонницы может быть на основе строго индивидуальных рекомендаций в соответствии с индивидуальной диагностикой. Бессонница беспокоит очень многих моих пациентов наряду с многими прочими жалобами. И когда я разбираюсь с конкретной системной причиной нездоровья у каждого из них и устраняю эту причину, то бессонница чаще всего достаточно быстро проходит параллельно с прочими жалобами. Поскольку разговор наш носит заочный характер и это недает возможности дать каждому индивидуальные рекомендации, они в основном имеют общий характер.

Итак, в связи с вышесказанным, на первом месте в борьбе с бессонницей должно быть не лечение ее самой, а общее оздоровление организма, и лишь на втором - частные методы и средства.

Я проверил это на себе, когда был серьезно болен несколько лет назад. Ужасное состояние - бессонница. Лишь когда я начал лечить себя по своей системе и стал выздоравливать, тогда сама по себе прошла бессонница.

Сейчас речь пойдет о вещах банальных и именно потому игнорируемых многими людьми. Многие из нас предпочитают обвинять в своих болезнях плохую экологическую обстановку, стрессы, плохую медицину и т. п., забывая при этом, что здоровье, главным образом, в наших собственных руках. Нередко

при работе с пациентами, которые ищут здоровье годами, обнаруживается, что они не делают главного: не соблюдают режим дня, десятилетиями не занимаются гимнастикой, не бывают на свежем воздухе, питаются как попало... О каком здоровье может идти речь в таких случаях?

Для тех, кто сотни раз читал, но так и не понял, повторю еще раз: одно из лучших лекарств от всех болезней, в том числе и от бессонницы, - правильный образ жизни! Не какой-то особый, а просто правильный.

Во-первых, необходима достаточная двигательная активность. Никакой массаж не заменит любой, даже самой простой гимнастики. Массаж полезен, но это пассивная процедура, необходима ваша собственная физическая активность. Гимнастикой можно заниматься и в 80 лет, только делать то, что посильно. Простая ходьба - это не гимнастика,

домашняя работа - недостаточная гимнастика. Даже если вам приходится вроде бы немало двигаться, тем не менее включайте в свой гимнастический комплекс упражнения (движения), отсутствующие в повседневности: потянитесь, расправьте плечи, сделайте любые нагрузочные упражнения (с гантелями, гимнастической палкой, отжимания, приседания, бег...), практикуйте упражнения из йоги, любую восточную оздоровительную гимнастику.

Во-вторых, помните, что своевременное засыпание - это рефлекс на определенные внешние, природные ритмы и внутренние - биоритмы. Поэтому очень важно ложиться спать в одно и то же время и, кроме того, не приучать себя к лежанию без сна (например, не читайте или не смотрите телевизор лежа).

Правильное питание может делать существенный вклад в здоровье вообще и в профилактику бессонницы в частности. К сожалению, как я уже отмечал, в наше время под правильным питанием многие понимают особые диеты. Столько целителей предлагают свои единственно правильные диеты, как правило, требующие от людей чрезвычайных усилий, что многие просто запутались в этом вопросе. Необходимо понимать, что строгие диеты необходимы только больным, лежащим в больницах с острой или подострой патологией, в повседневной же жизни диеты не нужны, необходимо просто рациональное питание: разнообразное, в соответствии с национальными и семейными традициями, с умеренностью во всем.

Многие люди, особенно с хрупкой конституцией, а также пожилые худые каждый день усиливают свою бессонницу резким ограничением того, что принято считать в современной медицине врагами здоровья: сладкого, соленого, жирного. Во-первых, среди продуктов нет врагов. Есть либо злоупотребление продуктами, либо такие нарушения в организме и в образе жизни, которые способствуют включению данных продуктов в неправильный обменный цикл. Так вот у хрупких, худых, и неполных пожилых людей недостаток сладкого, жирного, соленого уже может давать нарушения в организме, сопровождающиеся бессонницей. В подобных случаях полезно добавить в питание растительные масла и сливочное масло (преимущественно в виде топленого), сладкого в любом виде (не обязательно белый сахар): мед, сладкие фрукты и ягоды, изюм, курага, любое варенье...). Кроме того, желательно горячее или теплое сладкое питье в течение дня, особенно в холодное время года. Если вы крайне ограничиваете соль, то увеличьте немного ее потребление.

Несмотря на то, что наилучшим образом правильное питание можно подобрать по древневосточным методикам в соответствии с конституцией человека и по пульсу, отдельные советы могут быть также полезны при бессоннице. Вообще в питании людей, страдающих бессонницей, должно быть достаточно соленого, кислого, сладкого, теплого и жирного. Однако такие кислые продукты, как яблоки, клюкву, гранаты, сухофрукты следует ограничить. Отдавайте предпочтение овощам не сырьим, а вареным или тушеным, с растительным либо топленым маслом. Салаты же из свежих овощей не должны быть холодными (т.е. только что из холодильника), и желательно заправить их маслом или сметаной. Среди круп предпочтительны геркулес, рис, пшеница, а ограничивать следует гречиху, просо, рожь. Ограничивайте также бобовые, кроме зеленого горошка и чечевицы. Хороши в умеренных количествах подсоленные орешки, все приправы в меру и молочные продукты. Наиболее хорош при бессоннице миндаль в сахаре и тахинная (кунжутная) халва. Среди приправ наиболее желательны имбирь, корица, фенхель и кардамон.

В борьбе с бессонницей могут помочь и определенные цвета, камни и металлы. Постарайтесь, чтобы в вашем интерьере, одежде и постельном белье преобладали желтый, зеленый, салатный и оранжевый оттенки. Из камней поможет аметист, из металлов - золото, однако для рыжих людей золото нежелательно, им больше подходит серебро. Говоря о цветах, камнях и металлах, имеется в виду их использование при бессоннице как в течение дня, так и ночью. То есть носите золотые (рыжим - серебряные) кольца,

браслеты, цепочки и проч. с аметистом, ложитесь с ними спать, поставьте рядом с постелью серебряное изделие и т.п. Когда укладываетесь спать, закройте глаза и представьте указанные выше цвета в чистом виде, либо в виде леса, зеленого луга, желто-оранжевой пустыни (последнее нежелательно рыжим людям).

Хорошему засыпанию и крепкому сну помогут также определенные ароматы. Наиболее подходящи запах базилика, жасмина, розовой герани, гвоздики(специя). Как это практически сделать? Базилик и жасмин (свежие или высушенные) можно повесить пучком у изголовья. Их, а также герань и измельченную гвоздику, положить у изголовья в мешочках (не менее 10x10см) из относительно плотной ткани. Поскольку измельченной гвоздики для заполнения такого мешочка потребуется слишком много, то можно заполнить подушечку ватой, густо пересыпанной гвоздикой. Идеально, конечно, пользоваться эфирными маслами указанных трав.

Все перечисленные частные рекомендации не случайны, не являются специфическими против бессонницы, они действуют системно. Механизм их действия основан на древневосточных представлениях о дисбалансе в организме, о преобладании тех или иных его качеств при различных болезненных состояниях. Бессонница - частный симптом определенных гомеостатических нарушений, перечисленные же частные методы и средства способствуют устранению этих нарушений. Например, сладкое, жирное, соленое, горячее, зеленое, желтое и т.д. обладают качествами, противоположными тем, которые преобладают при нарушениях в организме, сопровождающихся бессонницей.

Вечером полезно погулять, особенно при луне, затем принять теплый душ либо теплую ванну с хвойным экстрактом, или морской солью. После этого выпейте слабый ромашковый чай или горячее молоко с медом, либо чай из щепотки порошка мускатного ореха. Послушайте легкую музыку или запись пения птиц. На многих хорошо может подействовать 50-150 гр. Легкого сладкого или полусладкого вина (конечно, не каждый день и не для всех).

Непосредственно перед сном сделайте мягкий массаж стоп с маслом (людям худым, с тонкой костью, - любое растительное; рыжим и очень светлым людям - сезамовое, т.е. кунжутное; полным, крупным, с широкой костью - подсолнечное). Проведите мягкий массаж по часовой стрелке в области "третьего глаза" (область между бровями выше переносицы), а также между пер-

вым и вторым пальцами рук на тыльной стороне кисти.

Когда Вы уже в постели, положите сначала на правом боку, затем на левом, если хочется вернитесь на правый бок. Нежелательно и даже вредно спать на спине.

Спать днем, особенно в холодное время года, также нежелательно и даже вредно, если, однако, у вас нет давней привычки к этому.

## **Возраст - не диагноз.**

Проблема активного долголетия... Сколько пожилых людей свыклось со своими возрастными проблемами! Слишком многие из них слышали от врачей: "Что поделаешь - возраст, ну попейте стужерон, ундинит, сердечные капли."

В геронтологии, к сожалению, как и в остальной медицине веками идет поиск волшебного средства от старения, от возрастных болезней. Однако каждый из вас, если хорошенько подумает, поймет, что ни чесночная настойка, ни шиповник, ни раздельное питание, ни отказ от мяса ... не дадут активного долголетия. Требуется нечто большее. И это нечто больше правильного образа жизни, различных общеоздоравливающих процедур и микстур, рационального питания. Среди моих пожилых пациентов есть такие, которые всю жизнь ничего не делали для своего здоровья и загубили его, но есть и те, кто всегда для здоровья что-то делали, но, тем не менее, имеют массу возрастных проблем.

Это "нечто большее" - настоящая медицина. Из предыдущего материала вы помните, что здоровье человека определяется качеством наследственности, образа жизни, экологии, социально-бытового окружения и медицины. Так вот настоящая медицина может не только избавить человека от сегодняшних проблем, но и восстановить органы, пострадавшие при прошлых серьезных заболеваниях, а кроме того помочь скомпенсировать генетические недостатки у каждого человека и, хотя бы частично, неизбежные в реальной жизни вредные воздействия неидеальных экологий, образа жизни и социально-бытовых условий. В итоге настоящая медицина может обеспечить не менее 50-ти процентов здоровья. Вот этих процентов и не хватает тем пожилым людям, которые, несмотря на заботу о своем здоровье, имеют, тем не менее, немало проблем.

Иногда я сталкиваюсь с эдакими "мудрецами", которые, как я уже говорил, считают, что медицина вообще не нужна, необходимо лишь правильно жить, управлять своей психикой и все будет нормально. Появление таких "мудрецов" связано с двумя причинами. Первая - это то, что их пока еще, как говорится, "жареный петух..." не заставил побежать к медикам и они думают, что так будет всегда. Вторая причина - это то, что, если такие люди когда либо и обращались к врачам или целителям, то слишком часто убеждались в их бессилии сделать что-либо "без ножа" и ядовитой химии. Однако даже эти скептики, когда им начинаешь рассказывать о настоящей медицине, - интегральной системной "медицине здоровья", говорят: "Ну, такая медицина, конечно...".

Под настоящей медициной, как вы уже знаете, я понимаю системный подход, когда лечится не болезнь, а ее причина, весь организм. Например, при атеросклерозе, ишемической болезни сердца ведется борьба не с холестерином и спазмами коронарных артерий (это всегда заканчивается поражением), а с причиной ненормального обмена холестерина и спазмов. В том и другом случае виноват всегда весь организм с приоритетным влиянием тех или иных патологических изменений.

При таком подходе, обследуя своих пожилых пациентов, я всегда нахожу у них массу не только явных, но и скрытых нарушений, о которых ни они, ни их лечащие врачи даже не подозревали и которые годами подтачивали здоровье, снижали адаптационные возможности, формировали локальные диагнозы и десятки жалоб. Наведение порядка в организме, обеспечение хорошего кровообращения, обмена веществ, регуляции способны делать поистине чудеса в любом возрасте.

Хочу отметить, что я, если так можно сказать, люблю лечить пожилых людей. Во-первых, потому что они часто уже настрадались, во-вторых, убедились в бессилии таблеточной медицины, а те кто пробовал целительство и оккультизм убедились не только в бессилии, но и в абсурдности этого, в-третьих, они уже знают высокую значимость здоровья и потому достаточно добросовестно выполняют мои рекомендации, в-пятых, у них часто так много изменений в организме, что мне, как ни покажется это странным, легче их лечить, поскольку чем больше изменений, тем больше у меня рычагов влияния на здоровье (хотя, конечно, запущенные изменения требуют больше усилий для их устранения), наконец в-шестых, они уже нередко слышат от врачей скептические ссылки на преклонный возраст, не позволяющий якобы надеяться на успех, и получая хорошие результаты от моего лечения они являются благодарными пациентами.

А сейчас на конкретном примере я хочу показать, как системный подход, сохраняя и приумножая здоровье всего организма, возвращая его, когда оно утрачено, является лучшим "средством" омоложения, активности и продления жизни.

Пациентка М., восьмидесяти лет, еще относительно бодрая, но недовольная своим здоровьем обратилась ко мне с жалобами на слабость, утомляемость, головокружение, шум в голове, боли в сердце, сердцебиение, отечность ног, посинение кожи на пальцах стоп, трепет (дрожание) кистей и пальцев рук. Конечно многие годы предпринимались различные попытки решить эти проблемы, однако, они только прогрессировали. Что поделаешь думали пациентка и врачи - старость.

При проведении системной диагностики были выявлены: многолетняя функциональная слабость пищеварительной системы с ферментной недостаточностью, дающая нарушение усвоения и обмена витаминов, аминокислот, жиров, углеводов, микроэлементов; функциональная слабость мочевыводящей системы и надпочечников (нарушение водносолевого, жирового, углеводного обмена, регуляции сосудистого тонуса, ослабление антистрессовых возможностей); изменения в печеночной системе, способствующие застою в большом круге кровообращения, нарушению дезинтоксикации, затрудняющие работу сердца. Кроме того, за много лет эти нарушения привели к вторичным изменениям в центральной нервной системе и в сердечной мышце (нарушение кровотока, обмена веществ и токсико-дистрофические изменения), а также к специфическим изменениям в сосудистых стенках, известных под названием атеросклероз. Существенный вклад в нарушение мозгового кровотока и в нарушение вегетативной регуляции сердечной деятельности многие годы делала и патология шейно-грудного отдела позвоночника (сама являющаяся следствием многолетних системных нарушений и малоподвижного образа жизни).

Все жалобы пациентки были связаны с обнаруженными первичными и вторичными нарушениями в организме.

Рекомендации состояли из комплекса мер, направленных на улучшение обмена веществ, кровообращения, регуляции и дезинтоксикации в организме.

1.Легкая гимнастика от десяти до сорока минут 3-4раза в неделю (принцип дозирования - до первых признаков усталости).

2.Общий самомассаж щеткой или специальной рукавицей 2-3 раза в неделю во время приема душа.

3.Питалась пациентка в общем правильно, то есть разнообразно и примерно в одно время, поэтому рекомендации ограничились лишь более тщательной улинарной обработкой грубой пищи (грубые овощи, фрукты, крупы, мясо).

К сожалению, многие люди, имеющие различные жалобы со стороны желудочно-кишечного тракта, несмотря на усиление этих жалоб после употребления различной грубой зелени, продолжают упорно это делать. Ведь везде пишут, что необходимо больше употреблять витаминов и грубой клетчатки, продуктов в натуральном виде. В начале книги я уже приводил пример из своей практики, показывающий, что для некоторых людей лучше пусть часть витаминов разрушится при кулинарной обработке, но будет меньше механическая травматизация слабой слизистой кишечника. Тем более, что у людей с хронической патологией желудочно-кишечного тракта витамины усваиваются плохо и суть не в том, чтобы побольше их съесть, а в том, чтобы улучшить их усвоение через изменение к лучшему ситуации в пищеварительной системе.

В связи с некоторыми атрофическими процессами в кишечнике, связанными с хроническим гастроэнтероколитом и возрастного характера, были рекомендованы стимуляторы ферментной активности и перистальтики кишечника: топленое сливочное масло для приготовления пищи и по вкусу специи, соответствующие конституции и возрасту (корень имбиря, гвоздика, тмин, кардамон, корица, мускатный орех).

4.По причинам, описанным выше, для улучшения пищеварения было рекомендовано регулярно от 2-х до 4-х раз в неделю во время наиболее плотных приемов пищи принимать таблетку любого ферментного препарата (фестал или дигестал, панзинорм...).

5.Рекомендовано регулярно пить настой любого сбора трав, показанного при хронических гастроэнтероколитах. Обычно эти сборы в принятых дозах представляют собой, по-существу, достаточно сильное растительное лекарство, поэтому нежелательно принимать их длительно. Однако, уменьшив дозу в 3-5 раз (в зависимости от массы тела) и применяя настой не строго каждый день, а относительно регулярно, можно

практиковать сборы постоянно, лучше периодически менять их и, может быть, даже выбрав по собственным ощущениям наиболее подходящие.

6.По такому же принципу был рекомендован любой сбор трав, применяемый при хронической патологии мочевыводящей системы. Выше я уже приводил и возможные конкретные домашние сборы трав. Обычно я прописываю именно конкретные сборы, но в данном случае пациентке было бы сложно ездить искать травы и мы пошли по наиболее приемлемому пути. Хочу отметить, что, поскольку фитотерапия является в моих рекомендациях лишь частью, то есть я не делаю ставку только на нее, как не совсем верно делает большинство фитотерапевтов, то я не стараюсь делать какие-то особые, уникальные сборы. Дело в том, что какие бы сборы ни делались, возможности одной фитотерапии все равно ограничены. Поэтому я, как правило, использую травы с широким спектром действия, легко доступные и вкусные.

7.Дополнительно к общему самомассажу был рекомендован ежедневный сегментарный самомассаж затылка, воротниковой зоны и проекции почек, надпочечников (т.е. верха поясницы) массажером или полотенцем для стимуляции кровотока, обмена веществ и функции центральной нервной системы, почек и надпочечников.

Кроме того 2-3 раза в неделю на ночь - втирание согревающих, рассасывающих, питающих, обезболивающих, противовоспалительных мазей в шейно-грудной отдел позвоночника в качестве дополнительной к ежедневному массажу местной рефлекторной терапии и вклада в постепенное улучшение состояния костно-хрящевой ткани в этом отделе позвоночника. Мази любые, применяемые при радикулитах, невралгиях, миозитах.

8.Естественно мы продолжили проводимую ранее сосудисто-трофическую мозговую терапию таблетками, улучшающими мозговой кровоток и обменные процессы в центральной нервной системе (стугерон, кавинтон, аминалон, ноотропил и др.). Раньше особого эффекта от этих таблеток не было, да это и понятно. Если невропатологи и терапевты ждут эффекта только от них, и, часто не получая его, начинают искать более хорошие, новые таблетки (и так бесконечно), то для меня это лишь одна из рекомендаций, от которой я жду маленького, может быть явно и не ощутимого, но важного лечебного вклада. Почему я применяю эти таблетки, в то время как достаточно воинственно настроен против всякой "химии"? Дело в том, что эти лекарства трудно чем-либо заменить и они достаточно безобидны в плане побочных эффектов, к тому же на фоне других рекомендаций можно использовать мягкие дозы и курсы.

9.Для улучшения кровообращения, обмена веществ и дезинтоксикации были назначены тепловые процедуры в виде грелки после обеда на область печени на 10-20 минут и на область почек вечером на 10-15 минут. Учитывая возраст, тепловые процедуры вводились постепенно начиная с теплой грелки на пять минут и за 3-4 недели до очень теплой на 15-20 минут.

Широко распространенное мнение об однозначном вреде тепловых процедур не выдерживает никакой критики. Во-первых, тепло - это источник жизни, во-вторых, необходимо подходить к тепловым процедурам индивидуально, с учетом возраста, характера патологии, перенесенных заболеваний, в-третьих, всем было бы полезно почитать раздел о тепловых процедурах в книге известного в начале века доктора Залманова "Тайная мудрость человеческого организма". Наконец не следует забывать, что применение тепла на фоне обычного симптоматического ортодоксального таблеточного лечения и на фоне системной терапии - разные вещи. Вообще на фоне системной терапии побочные эффекты от всех препаратов и процедур резко уменьшаются.

10.Учитывая нарушения пищеварения и обмена веществ, был назначен курс ряда природных препаратов - источников микроэлементов, витаминов и аминокислот. На фоне некоторых предыдущих назначений это уже имеет смысл, так как можно рассчитывать на

хорошее усвоение и обмен этих веществ. В число этих препаратов входили продукты пчеловодства, природные источники микроэлементов, биостимуляторы по индивидуальной схеме.

11. По результатам диагностики была назначена также акупрессура (точечный массаж).

Первой реакцией пациентки было: "Так это весь день только и делать, что заниматься здоровьем?!" Такое мне приходится слышать нередко, но необходимо понимать, что множественные нарушения в организме невозможно устраниТЬ одной-двумя рекомендациями. Кстати многие из таких пациентов, когда звонят мне через 2-3 недели говорят, что на самом деле выполнять все не так уж сложно и это становится привычкой.

Через две недели позвонила и моя пожилая пациентка и сказала, что у нее значительно уменьшилось головокружение. Еще через три недели совсем прекратились головокружение и шум в голове, значительно меньше и непостоянно беспокоило сердцебиение, лишь иногда появлялись отеки на ногах, значительно улучшилось общее самочувствие. Еще примерно через три недели сердцебиение прекратилось и появлялось только при необычных нагрузках, как у всех людей. Через три месяца от начала лечения прошла синева пальцев ног, пациентка чувствовала себя как никогда бодро и хорошо. А через четыре месяца, при нашей повторной встрече она с радостью сообщила мне, что почти не пользуется сердечными таблетками и, несмотря на это, сердце у нее не болит, и, кроме того, продемонстрировала свои руки: дрожания пальцев и кистей не было. Честно говоря исчезновения трепора я и сам не ожидал, поскольку, как правило его причина - изменения в центральной нервной системе труднообратимого характера. Повидимому, эти изменения у моей пациентки не зашли слишком далеко и оказались обратимыми. Кстати, в дальнейшем у меня было еще несколько пациентов, у которых либо полностью прошел, либо существенно уменьшился трепор. Известно, что в обычной лечебной практике этого не наблюдается. То есть, в данном случае я хочу подчеркнуть, что даже если мне не удается иногда кардинально решить какую-то проблему, следует понимать, что системный подход является самым эффективным из существующих. Кроме того, у разных пациентов трепор проходил или уменьшался в разные сроки, иногда даже в существенно разные, поскольку у каждого из них разная по степени грубости причина проблемы. Это я отмечаю постольку, поскольку некоторые пациенты с различными жалобами и болезнями иногда буквально требуют ответа о точных сроках решения своей проблемы. Однако все очень индивидуально и следует просто понимать, что эффективней системного подхода ничего не существует.

Хочу в связи с этим заметить, что все описанные положительные изменения произошли у больной, которая раньше лечилась и у терапевта и у невропатолога, и у кардиолога, но жалобы лишь частично и на время уменьшались, хотя со временем лишь прогрессировали. Такой результат был получен не благодаря каким-то новым, известным только мне таблеткам (больной раньше назначались все новинки), а исключительно благодаря системному подходу.

Давайте проанализируем, что произошло с пациенткой. Если она вернулась к самочувствию, которое у нее было 7-8 лет назад (хотя это усредненная цифра, так как разные жалобы имели разный срок давности), то следовательно она помолодела биологически на эти годы. Поэтому лучшим омолаживающим "средством" является возвращение здоровья в целом с помощью системного подхода.

Теперь давайте представим, что бы было, если бы пациентка обратилась ко мне не несколько месяцев, а лет пятьдесят назад (это условно, поскольку мне самому меньше лет). Если уж удалось в таком возрасте избавить человека от таких проблем, то нет сомнения, наблюдалась она у меня с молодости, у нее эти проблемы вообще бы не

возникли, более того она была бы в целом намного здоровее. Этим последним примером я хочу подчеркнуть значимость системного подхода не только в лечении любых болезней, но и в их профилактике, поддержании и приумножении здоровья даже у здоровых людей, в том числе и у детей с раннего возраста.

## **Лицо будет чистым и нежным.**

Надо ли говорить сколько неприятностей приносят женщинам косметические проблемы, особенно на лице. Сухость кожи, прыщики, пятнышки, гнойнички и т.д. годами портят настроение, формируют комплексы, забирают массу времени и средств на походы к косметологам.

К сожалению женщинами с косметическими проблемами никто по настоящему не занимается. Если людьми с серьезной кожной патологией (нейродермит, экзема, псориаз ...) как-то, хотя и малоуспешно, пытаются заниматься дерматологи, подключая врачей других специальностей, стараясь не только "мазать кожу", но и улучшать обмен веществ и проч., то с косметическими проблемами возятся обычно только косметологи, а со временем

только сами женщины, убедившиеся, что им никто помочь не может.

Конечно ко мне обращаются с подобными проблемами и мужчины разного возраста, но чаще женщины. Кстати сказать у мужчин эта патология лечится гораздо быстрей и эффективней.

Почему многие женщины страдают годами, почему им никак не могут помочь? Все предыдущее содержание книги дает вам ясный ответ на этот вопрос - потому что никто не лечит причину их недуга, а эта причина индивидуальная и сложная, ее необходимо уметь выявлять и знать что с ней делать. Эти проблемы может решить только интегральный системный подход к

здравию.

У меня наблюдается много пациентов с косметическими проблемами нехирургического характера. У одних проблема решается быстро, у других средними темпами, у третьих медленно или даже очень медленно. Кто-то получает очень хороший стойкий результат за несколько дней или недель, кто-то лишь за несколько месяцев. Все зависит от выраженности и сложности тех системных нарушений, которые лежат в основе косметических проблем. Все пациенты, регулярно выполняющие мои рекомендации обязательно добиваются либо полного выздоровления, либо кардинального улучшения. Не полное выздоровление бывает лишь в тех случаях, когда в основе болезни лежат сложные, грубые, не полностью обратимые системные или отдельные органные нарушения.

Хочется также подчеркнуть, что, поскольку я занимаюсь не просто косметическими проблемами, а здоровьем в целом, обеспечением хорошего обмена веществ, кровообращения, регуляции, дезинтоксикации, то все пациенты той или иной мере избавляются попутно и от своих т.н. сопутствующих жалоб и болезней, поскольку все они являются лишь частными явными симптомами скрытых системных нарушений. В связи со сказанным хочется вернуться к частному случаю из моей практики. Девочка пяти лет из московской области со стойким зудящим экссудативным диатезом, дисбактериозом, ферментопатией, пищевой аллергией. Хотя у многих моих пациентов с кожной патологией улучшение отмечается достаточно быстро, у этой девочки периоды улучшения и рецидивов (хотя и меньших, чем раньше) продолжался около двух месяцев. С моей точки зрения для многолетней патологии в этом не было ничего страшного, я не сомневался в успехе, поскольку лечил причину диатеза. Однако у мамы периодически начиналась паника вплоть до разочарования (можно понять, ведь мама не владеет системным медицинским мышлением, которое могло бы дать ей такую же уверенность,

как и мне, а кроме того сколько было разочарований прежде). Приходилось проводить неоднократные беседы, вновь и вновь убеждать в необходимости терпения и регулярного выполнения рекомендаций. (Хочу поделиться с вами, что испытываю глубокую профессиональную горечь и жалость к людям, в случае, когда они, не получив моментальног эффекта, прекращают мои рекомендации и начинают вновь метаться от одного новомодного метода к другому). Возвращаясь к нашей маленькой пациентке скажу, что через пять месяцев мама сообщила, что кожа у девочки уже давно чистая, не чешется, ассортимент продуктов значительно расширился, кроме того полностью восстановилось зрение (от 0,7 до 1,0 Ед.), стало нормальным глазное дно, о котором окулист говорила, что оно может быть со временем только хуже, также в отличие от всех предыдущих осенне-зимних периодов, сопровождавшихся бесконечными серьезными простудами и гнойным отитом, в этот раз лишь один или два раза отмечались легкие катаральные явления. Следует отметить, что девочка будет и в дальнейшем становиться все здоровее и здоровее.

После описанного вы понимаете, почему я испытываю горечь и жалость к людям прекращающим выполнение моих рекомендаций. Что бы было с этой девочкой? Думаю, что во всех отношениях было бы все хуже и хуже.

Часто люди с косметическими проблемами имеют несколько так называемых сопутствующих заболеваний, которыми по отдельности и только в периоды обострений занимаются разные узкие специалисты. Хочется подчеркнуть, что принятая практика выделения сопутствующих заболеваний ошибочна. Сопутствующих заболеваний не существует. Есть комплекс патологических изменений в организме, который дает все явные жалобы или диагнозы. При этом каждое нарушение вносит свой, больший или меньший вклад в каждую жалобу или диагноз.

Хочется также прокомментировать сожаление некоторых женщин по поводу невозможности приобретения новейших дорогих западных косметических "суперкремов". У меня было немало пациенток, которые могли себе позволить любые траты на все эти новинки, и они тратились, "мазались" месяцами и лишь иногда получали небольшой и нестойкий положительный эффект. Все они разочаровались во всех этих рекламируемых кремах. И хотя я в

принципе не против них и любых других местных кожных средств и процедур, поскольку они тоже могут сделать свой малюсенький вклад в лечение, однако проблема должна решаться совсем по другому, так сказать "изнутри". Причем не так стандартно, как это делают иногда дерматологи: всем огульно назначают витамины, адсорбенты, средства от дисбактериоза, поскольку замечена тесная связь кожной патологии и непорядка в пищеварительной системе. Здесь достаточно напомнить, что сам дисбактериоз является таким же симптомом, как и прыщики на лице и необходимо лечить не дисбактериоз, а его причину. В про

тивном случае дисбактериоз быстро возникает вновь.

В письмах моих пациентов затрагивается еще один интересный вопрос, который показывает как в ортодоксальной медицине проблема часто ставится "с ног на голову". Распространенное представление о возрастном характере прыщиков не совсем правильно. Если бы они имели возрастной характер, то они

отмечались бы у всех без исключения в юности. Однако это не так. Дело в том, что прыщики бывают у тех, у кого имеется причина для них. А поскольку важными компонентами этой причины являются эндокринный дисбаланс и определенные обменные нарушения, то прыщики как раз и бывают у тех, кто имеет эти нарушения. А юношеский возраст с его гормональной перестройкой, большими психосоматическими нагрузками является лишь провоцирующим фактором - в этот период организм может не справляться с перегрузками и декомпенсировать в своих, описанных выше, слабых звеньях, что дает симптом патологии кожи. Кстати, у этих подростков описанные нарушения часто дают и ряд других симптомокомплексов: вегетодистонию, неврозы,

хронические катары, психопатии. Если причина всех этих симптомов не грубая, то с окончанием возрастной перестройки они уходят, если грубее, то симптомы в той или иной мере остаются постоянными или с периодическими обострениями.

Хочется сказать несколько слов и по поводу различных методов, к которым, как правило, прибегают все женщины страдающие косметическими дефектами. Это диеты, голодание, очищение организма. Питание, если нет явной аллергии на какие-либо продукты, не имеет принципиального значения в лечении косметических дефектов. Дело не в том, что человек ест (при условии, конечно, что он не питается крайне однобоко или крайне скучно), а в том как у него усваиваются компоненты пищи. А это уже зависит от того, как у человека работают слюнные железы, желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь, печень, кишечник. Причем имеется в виду, как вы уже знаете, не наличие известных диагнозов (гастрит, панкреатит, колит или прочее), а то, как справляются органы со своей работой, даже не будучи больными. Определить это как раз и можно с помощью более тонкой, чем в условиях поликлиники или больницы, системной диагностики.

Некоторые пациенты с косметическими, да и любыми другими проблемами, когда я говорю им, что посмотрю в каком состоянии их печень, почки, эндокринные органы и т.д., говорят мне: о я знаю, они у меня здоровые, я прошел какое только возможно обследование этих органов в хорошей больнице. Они наивно полагают, что УЗИ, компьютерная томография, биохимический анализ и прочие "супертесты" являются пределом информативности. Во-первых, все "больничные" методы изначально соответствуют мышлению ортодоксального врача, то есть показывают то, что от них ждут - явную, грубую патологию, то есть болезнь, в крайнем случае предболезнь. Во-вторых, каждый метод дает лишь свою ограниченную информацию. Например УЗИ показывает положение, размеры, форму, плотность органа, но не его функцию, кровоток, лимфоток в нем, не его иннервацию.

Относительно лечебного голодания следует заметить, что, во-первых, это всего лишь один из многих возможных общеоздоравливающих методов, во-вторых, людям с нарушением обмена веществ, особенно при плохом всасывании компонентов пищи в желудочно-кишечном тракте, необходимо относиться к нему с осторожностью, так как это еще больше обедняет организм витаминами, микроэлементами, аминокислотами и т.д.

Что касается различного очищения организма, я уже говорил о своем отрицательном отношении к модным сейчас и широко практикуемым варварским методам. В арсенале думающего доктора всегда более чем достаточно мягких, физиологичных методов дезинтоксикации.

Вернемся, однако, к непосредственной теме нашего разговора. Поскольку он имеет заочный характер, я могу давать вам лишь типичные рекомендации. На основании результатов обследования и наблюдения многих пациентов у меня сложились определенные выводы о некоторых типичных нарушениях в организме, лежащих в основе косметических проблем у большинства людей. Учитывая тот факт, что мои рекомендации безвредны практиковать их можно всем, кто желает сделать свое лечение более успешным, чем раньше с помощью симптоматических средств.

Конечно, наибольший вклад в косметические проблемы делает различная, часто скрытая патология пищеварительной системы, эндокринных органов (в первую очередь гипофиза или надпочечников) важное значение имеет также дисфункция или явная патология почек, в тех случаях, когда косметические дефекты ограничиваются кожей лица и плеч, существенный вклад

делает непорядок в шейно-грудном отделе позвоночника. Что касается пищеварительной системы, то наибольший вклад делают тонкий кишечник, либо печень, либо поджелудочная железа.

Максимально эффективным лечение может быть только после индивидуальной диагностики именно потому, что тогда удается выявить у каждого конкретного пациента ту совокупность плохо работающих органов, которыми и необходимо заниматься.

Однако постараюсь заочно дать рекомендации страдающим косметическими проблемами.

1. Вопрос питания. Как уже неоднократно подчеркивалось, я не сторонник диет в повседневной жизни. Питание должно быть разнообразным с умеренностью во всем. Не следует слепо делать акцент на тех продуктах, которые принято считать наиболее полезными, либо отказываться от того, что считается вредным. Следуйте своей интуиции, своему вкусу, своему внутреннему голосу. Естественно, ограничивайте то, что вызывает у вас явное обострение. Желательно перейти на тщательную кулинарную обработку пищи (вареное, тушеное, паровое, протертное, овощные и фруктовые соки). Страйтесь почаще употреблять горькое и вяжущее.

Ограничевайте кислые заправки, острые соусы, горчицу, уксус, баклажаны, редис, помидоры, грейпфруты, кислые сливы, мандарины, также просо, рожь, кукурузу, гречиху (последние четыре можно не ограничивать, если у вас избыточный вес), дары моря, кроме креветок, чечевицу, кукурузное масло, все орехи, кроме кокосовых, все семена, кроме тыквенных и подсолнечных.

2. Не забывайте, что около половины вклада в выздоровление может сделать здоровый образ жизни.

3. Продолжайте те оздоравливающие курсовые или постоянные процедуры, которые вы уже практикуете. К своим кремам, мазям и проч. добавьте прикладывание пасты из порошка куркумы и сандала вместе или отдельно (готовить на воде), а также обрабатывайте кожу несколькими каплями смеси (или отдельно) эфирных масел кардамона и чайного дерева (при сухой коже на масляной основе, при жирной - на лосьоне).

4. Регулярно во время наиболее плотных приемов пищи необходимо пользоваться ферментными препаратами (фестал или панкреатин, инзестал, панзинорм...).

5. Регулярно употребляйте желудочно-кишечные сборы трав, немало которых продаются в аптеках. Попить их 10-20 дней в лечебной дозе проку, надо сказать, мало, поскольку нарушения в пищеварительной системе остаются. Лучше применять эти же сборы в малой дозе относительно регулярно.

6. Периодически пейте настой "очищающих" трав (крапива, полевой хвощ, спорыш, цветы липы, лист малины, лист березы, корень пырея, корень лопуха...).

7. 1-2 раза в неделю принимайте теплые ванны с настоем трав (сено, полевое, луговое, лесное разнотравье и "разнолистье"). Не поленитесь, качественно заготовьте коробку такой смеси. Качественно - значит соберите не по росе и высушите быстро в тени на сквозняке. Такие ванны необходимы не только как косметические, но и как общее оздоравливающие, улучшающие обмен веществ и успокаивающие.

8. Проводите по 2-3 курса в год (в периоды ваших обычных обострений) любого адсорбента (активированный уголь или полифепан или любой патентованный западный препарат), любого бакпрепарата (coli-бактерин или бифидум-бактерин...), хилак-форте, мумие. Советую проводить эти курсы короткими (не более двух недель каждый препарат).

9. Регулярно делайте массаж спины массажером или полотенцем с акцентом на верхней части спины и на шее.

10. Когда есть возможность, после еды прикладывайте очень теплую грелку на область печени на 10-20 мин.

11. Если вам известно о непорядке в вашей печеночной системе, либо вы в прошлом перенесли гепатит или малярию, или вы работали на вредном (токсическом) производстве, проведите курс эссенциале-форте (по инструкции), если у вас нет аллергии на витамин РР, затем Лив-52 или Ливомина.

12. Занимайтесь регулярно хатха-йогой, практикуйте банные и контрастные процедуры.

13. Пейте кориандровый чай (1 ч.л. порошка кориандрового семени на чашку кипятка) или по чайной ложке 2 раза в день сок алоэ.

14. Из металлов вам наиболее полезны свинец и олово (любое изделие в кармане или рядом, хотя, по-настоящему из них должны готовиться специальные препараты).

15. Из камней вам наиболее подходят лунный камень (не для полных людей), носить его лучше на правом безымянном пальце в серебряной оправе, жемчуг (лучше носить также на правом безымянном пальце в серебряной оправе), красный коралл (носить на указательном или безымянном пальце правой руки).

16. Наиболее благоприятный цвет для страдающих косметическими кожными проблемами голубой и фиолетовый.

## **Болезненные месячные.**

Каждый месяц почти всю жизнь... Все бы ничего, мужчины ведь бреются каждый день всю жизнь. Вот только боль, каждый месяц в определенные дни неизбежная боль. Анальгин, спазмолгон, баралгин... Ничего не поделаешь, ведь уже обращались и к гинекологу и к эндокринологу.

На самом деле эта проблема вполне разрешима. Во-первых, необходимо понять, что болезненных менструальных циклов без гормональных нарушений просто не бывает, причем гормональные нарушения не обязательно должны быть явными, легко выявляемыми с помощью анализов. Как и любые нарушения в организме не обязательно имеют явный клинический характер, то есть характер и степень болезни, так и нарушение функции гормональных желез может иметь субклинический, то есть меньший, чем болезнь характер. Гормональные железы могут быть несовершенными от рождения, либо стать таковыми в результате различных бывших осложнений (например при скарлатине, гриппе, ангине, после травмы, причем человек может и не знать, что у него было это осложнение, сказавшееся через много лет в виде каких-либо жалоб). Следует отметить, что практически никогда причиной болезненных менструальных циклов не являются проблемы собственно в малом тазу (придатки, матка), даже если женщины говорят о наличии у нее хронического аднексита, кист в яичниках, миомы. Причина всегда в нарушении функции таких важнейших гормональных желез как гипофиз, гипоталамус, надпочечники. Именно эти железы определяют состояние и функцию матки, яичников, маточных труб, эндометрия, регулируют секрецию, сократительную активность, нормальную подготовку этих органов к менструальным и их протекание.

Интегральный системный подход к здоровью позволяет реально увидеть человека как сложную единую систему, в которой нет однозначности, трафаретности, все сугубо индивидуально, в которой также не все измеряется понятиями "есть болезнь" или "нет болезни", более того практически всегда определяется множеством нарушений от незначительных до грубых. Такой подход дает понимание и того что не только гормональные нарушения, но и весь организм во всех случаях делает дополнительный вклад в проблему болезненных менструальных циклов (как и в любую другую проблему). Причем изменения в других органах также могут иметь не обязательно явный характер и именно методы древней медицины позволяют выявлять многие из таких субклинических нарушений.

После всего сказанного понятно, что максимально эффективное решение проблемы болезненных менструальных циклов возможно только после индивидуальной системной диагностики. Однако определенные вполне эффективные рекомендации я могу дать и заочно. Те кто будет выполнять их достаточно пунктуально несомненно получат хорошие результаты.

Итак, рекомендации будут состоять из комплекса общеоздоравливающих и комплекса специфических мер.

Хочу напомнить, что к наиболее эффективным общеоздоравливающим методам относятся достаточное количество движений, контрастные водные процедуры и баня, прогулки или любой труд на свежем воздухе, рациональное питание, общеоздоравливающий массаж (в том числе и самомассаж), регулярное употребление общеоздоравливающих (а не лечебных) травяных чаев. При этом важно учитывать несколько моментов. Во-первых, умеренность во всем, во-вторых, учет ваших индивидуальных особенностей и предпочтений, в-третьих, регулярность.

Что касается двигательной активности, то не следует идти по пути модных течений. Выбор характера, времени, частоты, интенсивности и продолжительности занятия оздоровляющей гимнастикой должны сделать вы сами в соответствии с вашим внутренним чувством. Сегодня модны тренажеры или бег, но вам это не нравится, значит это не ваше, не соответствует вашей конституции, вашему темпераменту, занимайтесь тем, что вам больше по душе: гимнастика дома, бадминтон, гантели, У-ШУ, йога, бассейн, волейбол..., выбор большой. Заниматься можно в любое удобное время, а не обязательно рано утром. Не обязательно заниматься ежедневно, особенно в тех случаях, когда ваша физкультура носит нагружочный характер, достаточно 3 - 5 раз в неделю. При этом физкультура не должна быть изматывающей по времени и интенсивности, занимайтесь в удовольствие.

Те же принципы сполна относятся и к контрастным водным процедурам. Только индивидуальная программа. Совершенно нелепы рекомендации типа: обливайтесь ежедневно рано утром 5 раз ледяной водой и 5 раз горячей, каждой по 30 секунд. Возникает несколько вопросов: кому следует так обливаться - человеку, работающему всегда в теплом помещении или на улице в любую погоду, человеку худому или полному, молодому или пожилому, живущему на юге или на севере, в начале занятий контрастными процедурами или со временем? Так вот обливайтесь так часто, в такое время суток, так долго, такой температурой горячей и холодной воды, чтобы это не было насилием над собой. Главное, чтобы было хотя бы маленькое напряжение терморегуляторных процессов, чтобы вы хотя бы чуть-чуть напрягались, преодолевали себя и чтобы делалось это хотя бы относительно регулярно.

В отношении рационального питания следует отметить, что очень многие сейчас буквально "помешались" на всяких "волшебных" диетах. Поэтому я уже в который раз должен повторить, что специальные диеты необходимы только больным, лежащим в больницах с острыми и подострыми заболеваниями, а также некоторым больным с тяжелыми хроническими болезнями, для остальных же наилучшей "диетой" является разнообразное полноценное питание, основанное на национальной традиции. Не употреблять того или этого, не смешивать то с этим - все это досужие выдумки, лишенные не только научного обоснования, но даже элементарного здравого смысла. Ассортимент, состав, способы приготовления пищи в каждой национальной кухне не случайны, они вырабатывались веками и являются абсолютно адекватными национальному генотипу и климато-географическим условиям проживания каждой нации. Каждый раз, когда человек следует какой-либо особой строгой диете, он теряет здоровье и это может оказаться отрицательно не обязательно сразу, а несколько позднее. Разнообразие, умеренность, режим питания, учет индивидуальных вкусов в рамках национальной кухни - самое здоровое питание.

Помимо перечисленного необходимо выполнять и ряд специальных медицинских рекомендаций, не включающих, однако, как вы увидите, никакой "химии".

Регулярно 1-2 раза в день делайте самомассаж затылка, шеи и верха поясницы (выше талии) в течение 2-х - 3-х минут руками или массажной щеткой, массажером.

От трех до пяти раз в неделю в удобное для вас время выполняйте специальные упражнения (асаны) из хатха-йоги: стойка на голове, березка, плуг, змея (cobra), кузнец (саранча), полулютос. Асаны следует выполнять без насилия, пусть даже первое время вы будете делать их коряво и недолго. Кроме того желательно при этом соблюдать элементарные принципы дыхания: входить в асану следует на вдохе, стоя в асане дышать следует произвольно, на выходе из асаны - выдох. Во время месячных асаны выполнять не следует.

Один-два дня до начала месячных и во время них принимайте 2 - 3 раза в день 1 чайную ложку сока алоэ с маленькой щепоткой черного перца.

Во время месячных проводите общий самомассаж со смесью трех эфирных масел: мятное (3-4 капли), ромашковое (6-8 капель), каяпутовое (6-8 капель). За основу можно взять небольшое количество лосьона. Если месячные у вас не только болезненные, но и обильные, то чередуйте массаж с указанными маслами с другой смесью: лимонное (5-6 капель), кипарисовое (5-6 капель), ладанное (6-7 капель).

Регулярно (1 - 3 раза в неделю) практикуйте теплые ванны с хвойным экстрактом или с морской солью, или с маслом лаванды, мелиссы, герани.

На ночь принимайте валериану или ромашковый чай с медом, или горячее молоко с черным перцем, кардамоном, мускатным орехом (по небольшой щепотке мелкого порошка каждого) и медом (довести молоко до кипения вместе с порошком специй, процедить, добавить мед и выпить).

Итак, выполняйте рекомендаций, не ленитесь и вы окажетесь в гораздо более выгодной ситуации, чем мужчины: они бедные, несчастные будут также каждый день всю жизнь бриться, а вы, избавившись от страданий, будете иметь лишь небольшие неудобства всего несколько дней в месяц.

## **О диатезе, отставании в развитии у детей и эпилепсии.**

В этой главе мне хотелось бы на примере некоторых недугов у взрослых и детей показать их сложные причинные механизмы и сугубо индивидуальный характер этих механизмов. К сожалению упрощение и стереотипность в этом вопросе, например, такого характера: вот дисбактериоз, а отсюда кожная болезнь, или вот очаг повышенной судорожной готовности в центральной нервной системе - отсюда эпизиндром, или вот была родовая травма, а отсюда отставание в развитии ребенка, приводят к соответствующему упрощенному и стереотипному, а потому в большинстве случаев неэффективному лечению.

Как я уже неоднократно подчеркивал причиной любых жалоб, болезней являются системные нарушения в организме, то есть комплекс индивидуальных нарушений, большинство которых имеют наследственный и меньший, чем болезнь, то есть функциональный характер и потому не выявляемых обычно в лечебных учреждениях. Присутствуя хронически эти нарушения дают во времени то один, то другой явные симптомы, эти симптомы группируются в синдромы врачами и называются определенными болезнями, диагнозами. На самом деле в организме реальными являются только конкретные нарушения функции конкретных органов, а симптомы: жалобы, измененные анализы и проч. являются лишь явными проявлениями этой дисфункции.

Поскольку функции каждого органа являются очень разнообразными, то при дисфункции одного и того же органа могут отмечаться самые разнообразные симптомы и наоборот один и тот же симптом может отмечаться при дисфункции разных органов. Именно поэтому не может быть и не должно быть стандартного лечения одних и тех же проблем, болезней.

Продемонстрирую это на конкретных случаях заболеваний диатезом, отставанием развития у детей, а также диспепсией и эпилепсией у разных людей независимо от возраста.

Два мальчика двух и трех лет страдали почти с рождения выраженным диатезом. Лечение в лучшем случае давало лишь незначительное, временное улучшение. В обоих случаях проводилось стандартное лечение кожными мазями, адсорбентами, бакпрепаратами, ферментными препаратами. Предпринимались попытки гомеопатического лечения, жесткой диеты. Однако должного эффекта получено не было.

При обследовании было выявлено, что основной причиной у первого больного являлось сочетание дисфункции надпочечников, поджелудочной железы, желчевыводящей системы и застойные явления в печени. Надпочечники давали аллергичность (обязательный компонент диатеза), а остальные плохо работающие органы давали второй обязательный компонент диатеза - нарушение обмена веществ, дающее нарушение нормального питания кожи. Основной причиной диатеза у второго ребенка было нарушение функции гипофиза, щитовидной железы, почек, желчевыводящей системы, слизистой тонкого кишечника. Аллергичность в этом случае была следствием дисфункции гипофиза.

В обоих случаях имел место дисбактериоз, только в первом случае его причиной было нарушение среды в кишечнике в результате дисфункции поджелудочной железы и печеночной системы, а во втором - желчевыводящей системы и слизистой кишечника. Соответственно борьбы с дисбактериозом не проводилось вообще, поскольку он сам является следствием, то есть таким же симптомом как кожные изменения. Просто был назначен ряд рекомендаций по улучшению функции указанных органов, что привело к нормализации среды в кишечнике и дисбактериоз, который раньше упорно не поддавался лечению, быстро исчез, поскольку была устранена его причина.

В обоих случаях отмечалась также диспепсия, но причина ее, как вы уже понимаете, была индивидуальной. Коррекция функции указанных органов пищеварительной системы довольно быстро привела к расширению пищевого рациона, уменьшению и исчезновению частных симптомов диспепсии. Если говорить более конкретно, то первому пациенту потребовался комплекс методов для устранения застоя в печени, дисфункции желчевыводящей системы и поджелудочной железы, то есть соответствующие травы, точки акупессуры, ферментные препараты, соответствующий сегментарный массаж, специальные диетические указания и прочее. Второму же - не требовались мероприятия по поводу дисфункции поджелудочной железы и застоя в печени, но требовались по поводу тонкого кишечника.

Комплекс обменных нарушений у каждого пациента был связан с перечисленным конкретным индивидуальным набором органных дисфункций, соответственно, работая конкретно с этими нарушениями не составило большого труда существенно улучшить обмен веществ. Заметьте - не за счет суперценных продуктов или новейших заграничных "чудо" пищевых добавок, а за счет улучшения функции соответствующих органов.

Помимо перечисленных проблем у детей конечно же отмечались и невротичность и некоторое отставание в развитии и нарушение сна, у второго ребенка кроме того практически ежедневный энурез и еще ряд жалоб. Естественно я не занимался каждой из этих жалоб по отдельности, они являлись также частными симптомами, следствиями дисфункции органов. Улучшение работы конкретных у каждого ребенка органов автоматически решало проблему устранения указанных симптомов.

В результате такого подхода: индивидуальной диагностики, оценки всего организма, выявлении не только явных внешних нарушений или болезней отдельных органов, но функциональной слабости многих органов, применения комплекса лечебных методов и средств для коррекции индивидуальных причинных нарушений был получен быстрый положительный результат. В первом случае, поскольку причина диатеза и прочих

симптомов была менее грубой, чем во втором, результат был получен буквально в течение нескольких дней, то есть практически впервые более чем за полтора года у ребенка была чистая кожа. Во втором случае положительный результат был получен также достаточно быстро, но не сразу полный, кроме того в ближайшие три недели отмечались периоды некоторого, меньшего чем раньше, но все же ухудшения, но спустя чуть более месяца ребенок также был впервые с чистой кожей и вообще с другим состоянием здоровья.

В первом случае родители восприняли быстрый результат как чудо, во втором же пришлось поддерживать "моральный дух" родителей, чтобы они продолжали методично выполнять рекомендации. Для меня совершенно естественным является не всегда одинаковый ход лечения, ведь все люди неповторимы во всем, в том числе и в своих болезнях. Нередко естественным является и достаточно длительный период излечения (это больше характерно для пожилых людей, и они к сожалению также не всегда оказываются достаточно терпеливыми в лечении). Отчасти все это можно понять, поскольку хронически больные порой столько раз сталкивались с неоправдавшимися на деле чудодейственными обещаниями, что теряют веру. Вот здесь важен фактор доверия к конкретному врачу. У каждого врача свои пациенты и у каждого пациента - свой врач. Для меня критерием "моего больного" является понимание человеком того, о чем я пишу в своих статьях, книгах. К сожалению есть люди, которые никак не могут понять, что лечить отдельные болезни даже лучшими в мире таблетками - это нелепость, что лечить следует всегда всего человека с его неповторимыми нарушениями, лишь это позволяет понимать и устранять истинную причину болезней. Также к сожалению есть немало людей не понимающих, что над здоровьем следует работать постоянно и в первую очередь самому больному. Задача врача, как профессионала, дать больному максимально эффективную, приемлемую для конкретного человека программу этой работы по результатам диагностики и лишь во вторую очередь, если требуется (например, в острых и подострых случаях) провести ряд специальных лечебных процедур самому или с помощью среднего медперсонала. Однако в любом случае никто не сможет вместо больного или его мамы постоянно заваривать дома травы, делать месяцами сегментарный массаж или акупрессуру или домашнюю физиотерапию и т.д. И дело в том, что это относится к любым хроническим заболеваниям. За 1-3 недели их можно лишь приглушить таблетками или процедурами, но не вылечить (причем приглушить с побочными эффектами).

Что касается детей с отставанием в развитии, даже в грубых случаях, то положительные результаты при системной терапии появляются уже в первые дни лечения. В моей практике была пациентка девочка восьми лет не просто с отставанием в развитии а с олигофренией в стадии дебильности, у которой со второго дня после начала выполнения моих рекомендаций стал спокойным сон, прекратились судорожные мышечные подергивания, улучшился аппетит, а уже через неделю к ее скучнейшему словарному запасу добавилось несколько новых глаголов. Не касаясь подробных описаний скажу лишь, что за время лечения девочки в течение двух лет с ребенком произошли разительные изменения, которые просто невозможно получить без системной терапии. Объясняется это тем, что проблема отставания не является проблемой только головного мозга. Более того нередко собственно изменения в центральной нервной системе не имеют преобладающего значения. В моей практике у большинства подобных детей непосредственные изменения в ЦНС занимали не 100, а от 10 до 60 процентов причинности, остальные 90 - 40 процентов приходились на комплекс различных хронических органных дисфункций, отрицательно влияющих на кровообращение, обмен веществ и соответственно питание головного мозга, стабильность внутричерепного давления. Здесь важно понимать простую вещь: центральная нервная система сама по себе не существует, она полностью зависит от кишечника, почек, сердца, поджелудочной железы, печени и т.д. Поэтому любые мероприятия только для ЦНС могут дать лишь ограниченный эффект, чаще всего недостаточный для того, чтобы переломить ситуацию.

Кроме того важно иметь в виду, что патология органов может иметь характер хронической дисфункции, а не обязательно явно выраженный клинический характер, равный болезни. К сожалению, даже когда лечащий врач и задумывается не только о ЦНС, но и обо всем организме и направляет ребенка на консультации к узким специалистам, те, не умея выявлять дисфункции органов, делают заключение об отсутствии явных болезней, диагнозов и ребенок остается без необходимого лечения.

Здесь мне попутно хотелось бы отметить еще одно важное обстоятельство. Дело в том, что даже если узкие специалисты и обнаруживают что-то меньшее болезни, они ничего не могут поделать, ведь таблеток от дисфункции не существует. Здесь требуется принципиально иное понимание проблем здоровья вообще, которое дает иное понимание подходов к лечению и эффективному использованию методов и средств, не применяемых в официальной медицине.

В отношении эпилепсии поговорим чуть подробнее из-за трагизма этого недуга с одной стороны, явно упрощенного, в значительной мере неправильного и потому неэффективного подхода к его лечению в официальной медицине с другой стороны, и реальных, подтвержденных моей практикой высоких результатов лечения с третьей стороны.

Общепринятое представление о наследственном или приобретенном эктопическом очаге возбуждения в ЦНС при эпилепсии как причинном факторе является лишь малой долей истины. Именно поэтому работа с этой малой долей, тем более исключительно на симптоматическом уровне (противосудорожные средства) не дает результата.

На самом деле в каждом конкретном случае данного заболевания складывается свой уникальный причинный комплекс, не разобравшись в котором и не занимаясь которым результата ждать не приходится. Во-первых, сам очаг возбуждения в ЦНС делает лишь частичный вклад в судорожный синдром, нередко небольшой вклад. Поскольку как уже говорилось выше ЦНС полностью зависит от всего организма, получая все необходимое не из пространства, а от всех органов, то нередко имеет место ситуация, когда очаг возбуждения может существовать, но не реализовываться, быть скомпенсированным много лет или даже всю жизнь достаточно высоким уровнем общего здоровья, хорошей функцией основных органов. Например, кишечник обеспечивает хорошую всасываемость питательных веществ, симпато-адреналовая система и вегетативные центры обеспечивают адекватность реакций организма на стрессовые воздействия, печень, почки обеспечивают оптимальную дезинтоксикацию организма, сердечно-сосудистая система не создает проблем кровообращения в ЦНС. И наоборот имеют место ситуации, когда патологический очаг в ЦНС негрубый, не способный сам по себе дать эпизондрама, но его реализации способствует фон грубых нарушений в организме из-за дисфункции перечисленных органов и систем. В этом случае плохое питание ЦНС, нестабильность внутричерепного давления, слабость и неадекватность антистрессовых механизмов, хроническая интоксикация, нарушения артериального и венозного кровотока выходят на первый план и работа с ними дает хороший результат. Помимо всего отмеченного следует иметь в виду, что сам очаг судорожной готовности в ЦНС не один и тот же у всех больных и не обязательно имеет характер постоянного полноценного очага. Нередко как такового очага нет, имеется лишь комплекс сосудистых и обменных нарушений диффузного характера с максимальными изменениями в части этого комплекса. Реализация этого "очага" происходит при соответствующих внешних воздействиях: стресс, перегрев, физическая перегрузка, недосыпание и т.д., декомпенсирующих организм в его слабых звеньях, что приводит к ухудшению питания ЦНС и кровообращения в ней, нестабильности внутричерепного давления. В такие острые моменты в диффузном "очаге" может формироваться истинный временный очаг эктопического возбуждения, дающий судорожный приступ. Следовательно, если у такого больного свести до минимума различные церебральные нарушения, то в острые моменты уровень компенсации будет достаточным, чтобы не формировался истинный очаг.

Сделать это можно только за счет работы со всем организмом, поскольку нет органа, который бы не участвовал в обеспечении комфорта центральной нервной системе. При этом любые частные меры непосредственно для самой ЦНС также необходимы, но не имеют основного значения.

После всего высказанного вам вполне понятно, почему я всегда настойчиво говорю о необходимости индивидуальной системной диагностики при любой проблеме со здоровьем для максимально эффективного лечения, оздоровления или профилактики. Это также объясняет, почему я не склонен давать заочных рекомендаций, как это широко принято в популярных публикациях и как того непременно хотят все больные - получить в газете или журнале "волшебный рецепт". Единственным волшебным рецептом является кропотливая работа врача и больного, основанная на индивидуальной диагностике, дающей индивидуальную программу лечения. Только в этом случае можно говорить о настоящей медицине и о ее возможностях. При этом я имею в виду свою системную диагностику, позволяющую выявлять причину болезни. Непонимание этого приводит иногда к таким, абсурдным для меня ситуациям, когда звонит больной и говорит: а зачем мне приезжать на диагностику, когда известно, что у меня диагноз бронхиальная астма, дайте пожалуйста мне рекомендации. Дело именно в том, что у каждого человека своя системная причина астмы, как и любой другой болезни и не занимаясь именно этой индивидуальной причиной ничего не получится.

## **Болезни и жалобы века.**

К болезням века принято относить атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, злокачественные заболевания, гипертоническую болезнь, аллергии, т.е. такие заболевания, которые имеют массовый характер и либо уносят много жизней, либо существенно влияют на трудоспособность человека, либо приносят ему много страданий.

В этом же ряду в конце 20 века можно поставить и полиартриты, бронхиальную астму, хронический гепатит, синдром хронической усталости, хронические вирусные поражения, пародонтоз, остеохондроз.

Я не буду сейчас касаться возможностей эффективного лечения или эффективной помощи таким больным при применении интегрального системного подхода к здоровью.

Мне хочется рассказать о других проблемах со здоровьем, которые формально не считаются болезнями века, но от которых страдает большая часть человечества. Среди этих проблем как отдельные симптомы болезней века, так и самостоятельные симптомы или синдромы. К ним относятся упорные запоры, нарушения сна, различные жалобы со стороны сердца, слишком выраженные возрастные проблемы с глазами, памятью, венами и проч.

На примере одной из моих пожилых пациенток я хочу показать, как системная диагностика и системная терапия позволяют привести в порядок здоровье человека, которого при обычном подходе безуспешно лечат "по кусочкам", по отдельным жалобам несколько узких специалистов.

Больная Г., 72 лет, обратилась ко мне с большим комплексом выраженных жалоб, многие из которых беспокоили ее в течении нескольких лет, а часть появилась после операции на молочной железе и по поводу невуса на голени, и после химиотерапии. Как и многие мои пациенты эта больная потеряла уже всякую надежду на улучшение. Ее постоянно и сильно беспокоили самые различные жалобы со стороны сердца (как она говорила из-за сердца она не могла ни спать, ни вообще спокойно жить), был сильно нарушен сон, беспокоила частая изжога, застарелый запор, тяжесть в области печени, частые боли в мышцах ног, плохая память, гипертония средней степени тяжести, кроме того у нее отмечалась средней степени сосудистая сетка на голенях, средняя степень выраженности дистрофии сетчатки левого глаза, две кисты в печени.

Не буду перечислять результаты проведенной системной диагностики, скажу лишь, что как и у любого другого пациента, я выявил у больной немало нарушений в организме о которых она даже не подозревала, которые собственно и привели ее к плачевному состоянию и без работы с которыми результата ожидать не приходилось. Думаю, что всем понятно, что имея перечисленный вначале "букет" жалоб и живя на свете не один год и не в глухой деревне, а в Москве больная уже получала прежде всякое лечение, но без особого успеха.

Назначенное системное лечение, которое состояло из строго индивидуальных фитотерапии, рефлексотерапии, домашней физиотерапии, лечебных упражнений и ряда других рекомендаций для регулярного домашнего выполнения, больная выполняла добросовестно и результаты не заставили себя ждать.

Хочу подчеркнуть, что все эти рекомендации я назначал не от диагноза или симптома, жалобы, а от их причины. Только в этом случае даже самые простые методы и средства оказывают высокий, нередко удивительный эффект.

За прошедшие полтора года лечения больная посетила меня трижды и это были приятные встречи, поскольку я получаю удовольствие от своей хорошей работы, она - от хорошего здоровья. Это уже совсем другой человек. Буквально в первый же месяц ее совсем перестало беспокоить сердце, в ближайшее же время существенно улучшился сон, существенно уменьшилась изжога, в дальнейшем заметно улучшилась память, уменьшилась сосудистая сетка на голенях, лишь иногда и незначительно еще беспокоила тяжесть в области печени, запоры не прекратились полностью, но существенно уменьшились, перестали быть проблемой, стала восстанавливаться сетчатка больного глаза, резко уменьшились проблемы с повышенным давлением.

Хочу отметить что не всегда удается так быстро как в данном случае решать сердечные проблемы. В данном случае был получен столь быстрый результат в связи с тем, что эти проблемы в существенной мере определялись функциональными, а не органическими нарушениями.

К второму контрольному визиту через полгода сон уже был совершенно нормальным, изжога не беспокоила вообще, полностью прошли запоры, еще улучшилась память, полностью перестала беспокоить тяжесть в области печени, резко улучшилось состояние глазного дна, что в частности отразилось и на улучшении зрения на большой глаз, уменьшилась в два раза одна киста в печени (по данным УЗИ).

К третьему визиту редкими и меньшими стали боли в мышцах ног, еще меньше сосудистые сетки на голени, артериальное давление стало нормальным. Таким образом, не осталось ни одной жалобы, которая заметно беспокоила бы пациентку, а многие прошли полностью. Те незначительные жалобы, которые остались, во-первых, иногда могут отмечаться и у считающихся здоровыми молодых людей, а кроме того со временем пройдут и они. Помимо этого, что немаловажно, за прошедшее время больная сэкономила немало средств на дорогих лекарствах и некоторых дорогих (и часто ни к чему не ведущих) обследованиях, необходимость в которых отпала, а в будущем сэкономит еще больше, если учесть, что затраты на лекарства и обследования у нее из года в год только росли бы. Больная как принято говорить в ортодоксальной медицине практически здорова, энергична, она фактически молодеет. На последней консультации она сказала, что счастлива, что лечится у меня.

А в это время в мире идет лихорадочный поиск волшебной таблетки, микстуры или процедуры от старости, для омоложения, от возрастных недугов. Как все это наивно. Только системный подход и только постоянная работа больного над здоровьем могут дать поистине волшебные результаты.

Я прекрасно понимаю, что многим, прочитавшим эту статью захочется узнать, какое лечение я назначил.

Дело в том, что данная больная также уникальна как и каждый из вас, в том числе и в механизмах болезненных симптомов. Таким же индивидуальным должно быть и

лечение. Я не могу всем заочно назначить травы, точечный массаж, домашнюю физиотерапию...

Один простой пример. Различные жалобы со стороны сердца могут появиться как от собственных проблем в нем (наследственные структурные дефекты клапанов или артерий, или миокарда, или перикарда, или аорты, или в проводящей системе сердца, либо остаточные явления после миокардита, причем часто пропущенного в прошлом, о котором больной не знает, после бывшего инфаркта), так и от нарушения функции надпочечников, гипоталамуса, щитовидной железы, почек, от застойных явлений в печени, нарушений питания миокарда из-за плохой работы тонкого кишечника или поджелудочной железы, от нарушения вегетативной иннервации из-за деформаций в шейно-грудном отделе позвоночника. При этом нарушения со стороны перечисленных органов также могут иметь самый разный характер, что влияет на детали лечения. Кроме того большое значение имеет фон, на котором реализуются все эти нарушения. Например, на нюансы лечения могут влиять сопутствующие гипертония или гипотония, наличие сахарного диабета, либо хронических стрессов. Наконец, заочно я просто не могу знать таких важных деталей, как правильность образа жизни человека в том числе и его питания. Он, возможно, начитавшись целителей (думая, что питается он по их прописям очень правильно), резко ограничил в своем рационе белковые продукты. Но при этом у него может быть функционально слабой поджелудочная железа, т.е. плохо усваиваются белки и ему необходимо наоборот усиленное белковое питание. В результате у человека хроническое белковое голодание, в том числе и миокарда и стенок коронарных артерий и нервных тканей проводящей системы сердца... Теперь представьте себе, что я, учитывая возможность десятков этих нюансов, сотен их возможных сочетаний, пытаюсь дать заочные рекомендации тысячам разных людей. Как это можно будет назвать? Если я сделал бы это не понимая всей сложности вопроса, то это можно было бы назвать профессиональным легкомыслием, если же я начну лечить вас заочно зная все сложности, то это можно назвать моим лекомысленным отношением к своим истинным возможностям.

Замечу еще что я ведь говорил только о проблемах со стороны сердца, а если я подобным образом проанализирую, например, все проблемы моей больной со всеми нюансами, то можете себе представить какая получится громадина. Вы, наверное, уже читать устали, не то что обдумывать вместе со мной эти запутанные связи в организме.

Но раз уж мы начали этот разговор, то теперь представьте, что я начинаю добросовестно давать вам всем заочные рекомендации при сердечных проблемах. Это будет выглядеть примерно так: если у вас частый пульс (тахикардия) и при этом у вас дисфункция надпочечников (далее следует описание жалоб, которые бывают при этом, потому что в поликлиниках и больницах о дисфункции своих надпочечников вы скорее всего не узнаете, там с трудом выявляют лишь болезни надпочечников и то явные, а тысячи людей могут не знать, что у них всю жизнь плохо работают надпочечники), то следует применять такие-то точки для точечного массажа, а если у вас при этом еще и дисфункция гипоталамуса (следует описание десятков соответствующих симптомов), то такие-то точки, такие-то травы; если при этом у вас застой в печени (перечисление симптомов...), то такие-то травы, такие-то их дозы в зависимости от вашего возраста, пола и веса, такие-то точки, такую-то домашнюю физиотерапию в зависимости от возраста и бывших болезней (перечисление...). А если у вас не только застой, но и обменные нарушения в печени (перечисление симптомов...), то нюансы лечения будут следующие... А если у вас не только застой и обменные нарушения, но и дистрофические изменения в печени (ни анализы ни УЗИ могут этого не показать, поэтому следует перечисление возможных симптомов...), то нюансы лечения будут такими-то... При этом следует учесть, что часто изменения в органах могут длительное время не сопровождаться заметными жалобами, я выявляю их при осмотре больного, поэтому заочное перечисление возможных жалоб может не прояснить вашу ситуацию.

И так, для того, чтобы дать весьма приблизительно правильные рекомендации каждому из вас я должен исписать, не преувеличивая, несколько километров бумаги. И это только по одной тахикардии, а ведь только со стороны сердца может быть много жалоб. И так с каждым органом, с каждой жалобой.

В то же время, когда больной передо мной я делаю ту же самую работу точно и индивидуально за несколько десятков минут.

Поэтому, учитывая все это, а также немножко зная вас, уважаемые больные, я могу дать те рекомендации, которые действительно полезны всем, не принесут вреда, и при их выполнении принесут вашему здоровью огромную пользу.

Во-первых, я знаю, что многие из вас мало двигаются и вообще не занимаются оздоровительной гимнастикой. Вывод, надеюсь, сделаете сами. Подскажу лишь, что нет смысла искать особенные упражнения, делайте то, что вам больше нравится: будь это обычная физкультура, или восточные комплексы, или игровые виды спорта... Особыми свойствами обладают упражнения из хатха-йоги - асаны. Это действительно необыкновенной силы лечебные упражнения. Подберите себе 5-10 упражнений и делайте их без насилия регулярно.

Во-вторых, я знаю, что многие из вас загубили свое здоровье, наряду с прочим, неразумными, надуманными диетами. Пожалуйста питайтесь нормально, обыкновенно, разнообразно. Вредных продуктов не существует. Вредно лишь однобокое питание, переедание и недоедание.

В-третьих, я знаю, что очень многие из вас забыли о хорошей традиции наших предков употреблять травяные общеоздоравливающие чаи. Пейте их с удовольствием всегда а не курсами по 10-20 дней, не включайте в сборы большие дозы сильнодействующих или условно ядовитых трав, таких как толокнянка, полынь, полевой хвош, череда, солодка, спорыш, ягоды можжевельника, березовые почки, чистотел. Шире используйте все садовые листочки, красную и черную рябину. Худым людям следует включать в сборы (или проводить осенне-зимне-весенние курсы) жень-шень или элеутерококк, лимонник. Полным - включать в сборы корень девясила. Людям средней комплекции и особенно рыжим почше употреблять алоэ (домашнего и фабричного приготовления).

В-четвертых, я знаю, что многие из вас уже попробовали точечный массаж, но отказались от него. Это потому что во всех книжках даны точки по диагнозам и симптомам, а не по их причине и эффект оказался не высок или даже незаметен. Точки также следует назначать точно, по индивидуальной диагностике причины болезни. Но даже если вы будете делать по книжкам, то не обязательно ждать явного эффекта, одной акупрессурой вылечиться трудно. Просто делайте это регулярно и достаточную пользу вы получите.

В-пятых, я знаю, что очень немногие из вас делают самомассаж. Не пренебрегайте регулярным выполнением этой высокоэффективной процедуры. Массируйте спину, все свои больные и чувствительные места, область проекции известных вам ваших больных органов. Массируйте от легкого поглаживания, до разминания и поколачивания, применяйте продающиеся массажеры. Противопоказаний для легкого самомассажа практически нет. Даже при наличии узлов в щитовидной железе легкое поглаживание шеи и области железы будет чрезвычайно полезным.

В-шестых, я знаю, что в большинстве случаев вы безграмотны в отношении домашней физиотерапии, т.е. в том, в чем были сильны наши предки. Это различные водные процедуры, примочки, припарки, притирки. Если у вас нет подозрений на какие-либо "бяки" в организме, а также нет больших кист, узлов в органах, то не следует категорически бояться тепловых процедур. Радикулит, миозит, невралгия, больные суставы без экссудативных явлений и такие органы как почки, печень очень "любят" тепло. Больные суставы, позвоночник очень "любят" различные мази, травяные и

грязевые компрессы, мягкий массаж с различными настойками. Если у вас, например киста в печени, то это не значит, что вы не можете греть свои больные почки.

В-седьмых, я знаю, что сейчас очень модны всякие чистки организма. К сожалению это мракобесие распространилось на весь мир, а в нашей стране пробрело просто такие зверские формы. Не советую проводить варварские чистки, они в итоге принесут вам много вреда. Лучше всего пейте слабые мочегонные, слабительные, потогонные, отхаркивающие сборы трав, делайте изредка тюбажи (слепые зондирования) с минеральными водами, магнезией. Прекрасно "чистят" организм баня и физкультура. Один два раза в неделю пейте отвар корня лопуха.

В- восьмых, я знаю о вашей плохой дружбе со специями. Вам их всю жизнь запрещали, а между тем специи чрезвычайно полезны всем, особенно людям с плохой работой пищеварительной системы, а также практически всем пожилым людям, особенно полным. В первую очередь следует применять в небольших количествах корень имбиря, мускатный орех, корицу, тмин, кориандер, черный перец, хрень, горчицу, корень петрушки, куркуму. Например, корень имбиря - царь специй, универсален при любых нарушениях в организме, мускатный орех полезен для пищеварения, для сердца, для головного мозга, кардамон полезен для сердца и пищеварения, цикорий - для печени, куркума - для печени, селезенки и диабетикам, шалфей (это не только фитосредство, но и специя) улучшает память и работу кишечника, корень петрушки чрезвычайно полезен для кишечника и почек и т.д.

Наконец пункт, о котором вы знаете не хуже меня: губительное влияние на нас стрессов. Сами они не вызывают болезней, но забирая силы у организма они способствуют проявлению скрытых слабых мест в нем, провоцируют появление различных нарушений и в итоге болезней. Поскольку стрессов много и избежать их практически невозможно постоянно практикуйте мягкую успокаивающую терапию. Это и мята, ромашка, валериана, пустырник, и теплые ванны с различными расслабляющими добавками (в том числе и эфирными маслами лаванды, герани, ромашки, кедра, жасмина, мандарина, сандала). Кроме того это мягкая классическая музыка и поменьше телевизора, а также газет типа тех, о которых говорил профессор Преображенский в "Собачьем сердце".

## **Частые простуды.**

Проквозило..., замерзли ноги..., плохо оделись..., сильно утеплились..., кругом сплошные микробы..., слабые бронхи..., слабые ушки... Да мало ли других причин. Для человека часто болеющего простудами, как бы он ни берегся, всегда и везде найдется причина для очередного ОРЗ, бронхита, отита, гайморита, ринита, фарингита, ларингита. И так бесконечно из месяца в месяц, из года в год, и, как оказывается, абсолютному большинству таких несчастных не помогают ни закаливание (а как закаливаться если все время в состоянии простуды), ни различные полоскания, ни питье особых сборов трав, ни различные меры по повышению иммунитета. Это не пустое заявление. Я сам в свое время, когда был достаточно серьезно болен и имел множество различных жалоб и диагнозов постоянно находился в состоянии простуды около двух лет. Кроме того у меня немало пациентов и особенно детей, которые болели различными простудными заболеваниями по 10 - 20 раз в год и убедились в неэффективности или малой и лишь временной эффективности предлагаемых обычно профилактических мер на себе. Есть и другая группа несчастных - они болеют простудой не обязательно часто, но долго или очень долго выкарабкиваются из нее, все покашливают и сморкаются, потеют и никак не наберутся сил.

Общепринятое представление о низком иммунитете или о слабости слизистых, как о причине проблемы в таких случаях, ошибочно. Подтверждением тому множество моих пациентов - детей и взрослых, избавившихся от частых простуд различного характера.

Объединение в диагностике методов из древней и современной медицины - интегральный подход, выявление множества нарушений в организме, не только равных болезни, но и меньших по степени изменений, понимание организма как целостной системы - системный подход, позволяют мне в каждом конкретном случае выявлять индивидуальную первопричину любого недуга, в том числе и частых простуд. Многолетняя практика интегрального системного подхода позволила мне установить, что основной причиной частых простуд является аллергичность, то есть не пониженный иммунитет, а повышенная реактивность организма и, в первую очередь, лимфоидной ткани дыхательных путей. Могу сказать даже более категорично - без аллергичности хронических или частых ринитов, гайморитов, фарингитов, бронхитов, отитов просто не бывает. Причем следует иметь в виду, что аллергичность не обязательно должна проявляться крапивницей, либо непереносимостью какого либо продукта или еще каким-то явным внешним образом. Хронический отек лимфоидного аппарата слизистой с нарушением в ней кровотока, лимфотока, обмена веществ, легким присоединением инфекции и есть один из вариантов явной аллергичности наряду с классической крапивницей.

Тем не менее такое принципиально важное утверждение является лишь первым шагом на пути к эффективному лечению больных с данной проблемой. Естественно встает вопрос, а что же у каждого конкретного человека является причиной аллергичности? Те кто имеют какую-либо явную аллергию наивно говорят, что причиной аллергичности у них является либо пыльца растений, либо холод, либо шоколад, либо яйца, либо клубника, либо стиральный порошок... Однако все это никогда не является причиной аллергичности - это лишь провоцирующие факторы, а причина в нарушении функции определенных органов, призванных обеспечивать адекватную реакцию на различные аллергены. Те у кого такие органы плохо функционируют (а не обязательно явно больны), как раз и страдают повышенной аллергичностью. Слишком частая беспомощность врачей в случаях частых простуд и объясняется тем, что в таких случаях либо идет борьба за повышение иммунитета, либо за укрепление "слабых" слизистых оболочек, а органы-"виновники" остаются за пределами внимания. Во-первых, это происходит потому, что человек не рассматривается как единая система, в которой слизистые и иммунная система не существуют отдельно от всех остальных органов и тканей, а во-вторых, потому что изменения в органах, даже тогда, когда задумываются и о них, оцениваются с позиции: больны они или не больны, в то время, как они могут быть и не больны и не здоровы, то есть изменения в них могут иметь характер дисфункции. Такой диагностикой, к сожалению, по настоящему в больницах и поликлиниках не занимаются (о целителях, как я уже неоднократно говорил, речь вообще не идет, так как не являясь профессионалами в области болезней и здоровья, они вообще не занимаются сколь-нибудь значимой диагностикой).

Системный подход, естественно подразумевает, что несмотря на приоритетный вклад аллергичности в частые простуды, определенная роль принадлежит и другим нарушениям в организме, отрицательно влияющим на обмен веществ, кровообращение, дезинтоксикацию, регуляцию.

Так что же является причиной самой аллергичности? Дело в том, что не смотря на типологические нарушения в организме у всех таких людей, все же причина всегда не только сложна, но и индивидуальна. Вот здесь и вступает в силу один из основополагающих методологических принципов медицины: лечению должна предшествовать индивидуальная диагностика при непосредственном контакте с больным. Именно в таком случае могут быть установлены как основное звено, так и все сопутствующие или усугубляющие моменты у данного пациента.

Хочу отметить, что я мог бы достаточно подробно описать здесь ключевые типологические причины аллергичности и частых простуд, однако, для популярной публикации это было бы слишком сложным описанием, а кроме того это является моим ноу-хай. В медицине ноу -хай существует не только и не столько как коммерческая категория, а как способ избежать дискредитации метода или подхода неправильным, либо недобросовестным их использованием. Оценивать эффективность метода или подхода можно только в том случае, когда их применяет автор, либо одобренные им его ученики.

Несмотря на вышесказанное, я тем не менее дам в этой статье рекомендации по борьбе с разными частыми простудами. Не сомневаюсь, что при тщательном их выполнении очень многие добываются замечательных результатов, хотя максимальная эффективность возможна лишь после непосредственной работы с больным.

Итак, первое, что необходимо соблюдать: ограничение явных аллергенов. Здесь имеется в виду не только то, что вызывает у вас явную аллергию, но и то что повышает общий аллергический фон у всех людей: шоколад, цитрусовые, белый сахар, много рыбы, много яиц, много белого куриного мяса, клубника, много меда.

Далее, чередуйте по дням прием перед сном либо 1 чайной ложки касторового масла, либо 1-2 таблеток аллохола, либо 2-3 таблеток активированного угля (детям, соответственно, 1 кофейная ложка масла, 1 таблетка аллохола, 1-2 таблетки активированного угля).

Ежедневно после обеда или ужина прикладывайте теплую грелку на область печени на 10-20 минут (область правой реберной дуги).

Ежедневно 1-2 раза делайте массаж затылка и шеи руками или мягкой массажной щеткой, а также массаж верха поясницы (выше талии) руками или любым массажером, или полотенцем. Вечером на верх поясницы прикладывайте теплую грелку на 10-20 минут.

1 - 2 раза в неделю делайте теплую ванну с чабрецом. Для ванны можно использовать отвар (пригоршню), или эфирное масло чабреца (3 - 5 капель), либо можно просто ополаскиваться после мытья отваром чабреца из кувшина. Детям на ванну следует брать 2 - 3 капли масла в зависимости от возраста.

Регулярно проводите специальный точечный массаж - акупрессуру. Очень эффективна акупрессура, назначаемая мной по результатам диагностики, но вы можете применять рекомендуемую в различных пособиях при простудах. Здесь два принципа: массировать точки следует до боли от 20-ти секунд до 1,5 минут и чем чаще, тем лучше, то есть можно до двух раз ежедневно. Однако неплохой эффект будет и в том случае, если вы будете проводить акупрессуру хотя бы 3 - 4 раза в неделю. С маленькими детьми акупрессура может получаться с трудом, все равно следует делать так, как получается. Естественно маленьким не следует массировать точки слишком сильно.

Регулярно практикуйте выполнение специальных упражнений из хатха йоги - асан, в первую очередь перевернутые асаны и позы змеи и кузнецика. Здесь также два принципа: частота - чем чаще, тем лучше, но неплохо хотя бы 3 - 4 раза в неделю; и второй принцип - ненасилие, то есть выполняйте асаны так, чтобы не было никаких неприятных или болевых ощущений. Пусть даже первое время вы будете выполнять асаны коряво и совсем недолго или даже просто имитировать их. Для маленьких детей желательно превратить занятия в игру и поскольку вряд ли они смогут делать все правильно, хотя бы имитируйте асаны.

Наконец, регулярно практикуйте контрастные процедуры (душ, обливания, обтирания). Здесь важнейшие принципы: ненасилие и чем чаще, тем лучше, хотя достаточно от двух до четырех раз в неделю. Не совершайте подвигов, не обязательно обливаться долго, много раз и очень холодной водой. Можно сделать два-три контрастных обливания прохладной или даже слегка прохладной и горячей водой. Суть здесь не в закаливании, в том смысле как его обычно понимают, а в тренировке тех сложных

механизмов, которые помимо прочего участвуют и в формировании адекватных реакций на воздействие аллергенов.

И так, вы получили четкую, простую и безвредную программу работы над вашей проблемой. Конечно после непосредственной диагностики эта программа была бы более точной индивидуально и несколько более обширной (некоторые рекомендации я не могу давать без непосредственной диагностики). Однако и указанного будет достаточно чтобы многим из вас удалось кардинально решить свою проблему, поскольку данные рекомендации, как бы они ни казались простыми и далекими от дыхательных путей тем не менее затрагивают ключевые, причинные механизмы формирования частых простуд.

Добавлю, что параллельно полезными могут быть гомеопатическое лечение, любая физкультура, регулярное употребление общеукрепляющих травяных чаев.

Наконец последнее важное замечание. Наберитесь терпения! Несмотря на то, что у большинства моих подобных пациентов хорошие результаты появляются достаточно быстро, при заочном лечении может потребоваться несколько больше времени. Будьте пунктуальны и терпеливы и ваши простуды будут протекать все легче и легче, и приходить все реже и реже.

## Энцефалопатия.

Энцефалопатия не означает какой-то конкретной болезни. В дословном переводе это означает - патология головного мозга. То есть под этим диагнозом могут пониматься все неконкретные или не совсем ясные жалобы, симптомы со стороны головного мозга. Например комплекс жалоб и симптомов, состоящий из повышенной возбудимости, нервозности, головных болей, склонности к судорожным проявлениям, к нестабильному внутричерепному давлению, головокружения, тиков, некачественного сна, преходящих кратких нарушений зрения, неспособности сосредоточиться, негрубых нарушений памяти, отставания в развитии и т.д.

Напротив, такие неполадки, как воспаление мозговой ткани и оболочек головного мозга, травмы головного мозга, опухоли его и проч. выделяются в самостоятельные, четко очерченные болезни, имеющие определенные названия (энцефалит, арахноидит, сотрясение, ушиб, контузия и проч.).

Энцефалопатией страдают не только самые маленькие дети, но и подростки и взрослые люди. Поскольку у взрослых комплекс мозговых жалоб и симптомов связан, как правило, с уже сформировавшимися конкретными болезнями (гипертония, гипотония, вегетодистония, грубая патология шейного отдела позвоночника, атеросклероз, сердечная недостаточность, травма и проч.), то в такой ситуации принято говорить не отдельно об этих симптомах, а о ведущем диагнозе. У маленьких детей часто явного подобного диагноза нет, а комплекс симптомов есть. Каким бы ни был этот комплекс, его объединяют общим названием -энцефалопатия.

У самых маленьких детей часто причиной энцефалопатии считается родовая травма или гипоксия. Однако мой опыт показывает, что это не совсем так. Есть немало детей имевших родовую травму, но не имеющих в последующем энцефалопатии и более того, есть дети не имевшие травмы, но имеющие в последующем даже грубую энцефалопатию. Этот факт, а также само разнообразие и порой сложность симптомокомплекса энцефалопатий, а главное возможность с помощью системной диагностики заглянуть в глубинную суть этой проблемы, ясно показывают, что энцефалопатии это не только, а часто не столько, проблемы головного мозга. Это всегда проблема всего организма. К сожалению в реальной практике забвение этого приводит к упрощенной и малоэффективной борьбе с отдельными мозговыми симптомами.

Следует не забывать, что голова не существует сама по себе, всем необходимым от кислорода, до белков, минералов, стабильного внутричерепного давления и т.д. , ее обеспечивает весь организм, а точнее все внутренние органы: и почки, и печень, и кишечник, и сердце, и щитовидная железа и т.д.

Поэтому и случаются такие ситуации, когда ребенок после родовой травмы не имеет энцефалопатии, а другой имеет даже не получив родовой травмы. Просто у первого настолько прочен весь организм, что это позволяет центральной нервной системе (ЦНС) быстро восстановиться, а у второго масса скрытых проблем в организме делает нездоровой ЦНС.

Определенное значение имеет и генетическая (наследственная) прочность самой ЦНС (т.е. наследственное совершенство ее отдельных структурных элементов, сосудистой сети). У двух детей получивших одинаковую родовую травму, но имеющих изначально разную степень структурного совершенства ЦНС, или имеющих изначально разную степень структурного совершенства ряда внутренних органов, энцефалопатия может протекать совершенно по разному и иметь разную степень тяжести и различный прогноз.

Здесь мне хотелось бы внести ясность в понятие "структурное совершенство". Дело в том, что мы все рождаемся неидеально "сконструированными". За пределами внимания обычного медицинского подхода остается масса мелких неполадок в организме в виде неидеально "сконструированных" органов по папиной и маминой генетическим линиям. Для выявления этих меньших, чем болезнь нарушений требуются особые методы диагностики и особый - системный способ мышления, отсутствующие в больницах и поликлиниках. Там все методы нацелены на поиск нарушений равных болезни.

Неидеально "сконструированные" органы постоянно не выполняют свою работу, эти недоработки суммируются и могут давать много болезненных проявлений, а не только комплекс симптомов энцефалопатии. Не случайно большое количество детей с энцефалопатией имеют еще ряд жалоб со стороны пищеварительной, мочевыводящей, сердечно-сосудистой систем.

В моей практике дети с энцефалопатией составляют достаточно большую группу и лечение всего организма, первопричины энцефалопатий, дает в этих случаях исключительно высокие и достаточно быстрые результаты.

Исходя из кратких вышеизложенных соображений, вы, конечно же, понимаете, что уникальность каждого ребенка, неповторимость сложных нарушений в организме, лежащих в основе энцефалопатии, требуют и строго индивидуального диагностического и лечебного подходов. Поэтому для успешного решения этой проблемы необходима индивидуальная системная диагностика.

К сожалению время, когда я мог бы вам посоветовать обратиться в ближайший центр интегральной системной медицины, придёт, по-видимому, ещё очень не скоро и поэтому я могу порекомендовать лишь свой медицинский центр.

Сейчас же я постараюсь дать вам некоторые рекомендации, которые, не принося вреда будут весьма полезны всем детям с энцефалопатией. Думаю, что даже в таком общем виде многим детям они принесут эффекта больше, чем все выпиваемые таблетки для головы.

1. Постоянно делайте ребенку легкий, приятный массаж головы рукой и мягкой щеткой.

2. Обучитесь в женской консультации элементарным приёмам общеоздоравливающего мягкого массажа, но при этом в конце процедуры делайте дополнительный акцент на затылочной области, шее и вверху поясницы (выше талии).

3. Постоянно давайте ребенку чай из смеси трав: чабрец (1 объёмная часть), душица (1), ромашка (1/3), мята (1/5), мелисса (1/5), лист брусники (1/5), клевер (1/3), шишки хмеля (1/4), цветы липы (1/4), пустырник (1/6), лист березы (1), корень аира (1/6), корень одуванчика(1/3), плоды красной рябины (1/3), ягоды клюквы по вкусу. Если

у ребенка к тому же плохой аппетит, то добавьте ещё тысячелистник (1/6), подорожник (1/7). Если отмечается повышенная судорожная готовность, то добавьте полыни (1/20), донника лекарственного (1/5).

Измельчите эти травы руками, смешайте в указанной пропорции, затем берите 1/2 кофейной ложки смеси на 1/2 стакана кипятка для детей до полутора лет, 1 кофейную ложку смеси для детей от полутора лет до 2-х лет, 1 чайную ложку смеси для детей от 2-х до 5 лет, 1 десертную ложку смеси для детей от 5-ти до 8 лет и 1 столовую ложку без горки для детей от 8-ми до 13 лет. Детям постарше воды можно брать больше, но столько, чтобы ребенок легко выпивал данный объём за сутки. Настаивать травяной сбор следует в термосе или чайнике не менее 1, лучше 2-х 3-х часов, затем процедить, добавить что-нибудь сладкое и произвольно выпивать за сутки. Затем снова заварить и так пить длительно, месяцами (это позволяет малая доза трав), а не 2-3 недели. Иногда можно делать произвольные перерывы по 1-3 дня.

4. Перед сном делать ребенку мягкий массаж стоп с подсолнечным маслом и давайте немного чая из ромашки с мёдом, или из липового цвета, или 1 таблетку валерианы, или тёплое молоко с мёдом.

5. Постоянно используйте эфирные масла имбиря, ромашки, герани, лаванды, грейпфрута, лимона, ладана, розмарина для лёгкого нанесения на кожу ребенка 1-3 раза в день или для ароматизации воздуха. На кожу наносится маленьkim детям 1 капля смеси этих масел, растворённая в небольшом количестве детского лосьона, более старшим детям 1-3 капли. Столько же смеси масел используйте для ароматизатора.

6. Постоянно делайте с ребенком упражнения, имитирующие йоговские асаны: березку, стойку на голове, змею, плуг, собаку. Детям постарше можно делать эти асаны по-настоящему. Конечно эти асаны максимально эффективны при их правильном выполнении и с правильным дыханием, для чего желательно изучить соответствующую литературу, а еще лучше - взять несколько уроков у хорошего учителя хатха-йоги.

7. Регулярно делайте акупрессуру (точечный массаж) изучив соответствующую литературу и разделы касающиеся ЦНС. Максимально эффективная акупрессура с воздействием не только на ЦНС, но и на весь организм в его слабых звеньях возможна конечно только индивидуальной диагностики.

8. Поскольку во всех случаях энцефалопатии присутствует вегетативный дисбаланс, необходимо постоянно тренировать вегетативные центры. Для этого очень эффективны контрастные процедуры. Главное делайте их без насилия, т.е. не обязательно чередовать горячий и холодный душ, можно горячий и прохладный или даже слегка прохладный, так, чтобы ребенок не отказывался от этой процедуры.

9. Продолжайте регулярно проводить курсы сосудисто-трофической мозговой терапии, назначаемые педиатром и невропатологом. Это будут единственные ваши таблетки. Они не решают всех проблем, но необходимы. Это такие средства, как стугерон, кавинтон, ноотропил, глютаминовая кислота, церебролизин, пантогам, препараты гинкобилоба и другие.

10. Наконец вашему ребенку требуется побольше свежего воздуха и спокойной обстановки.

## **Бесплодие.**

Продолжение рода - одна из самых важных, сложных и надежных функций организма. К сожалению, в последние годы нарушение этой функции стало слишком распространенным явлением. Не меньшее сожаление вызывает и то, что современная медицина не имеет надежной методологии решения этой проблемы. Тысячи женщин и мужчин, получивших ярлык бесплодия, годами ходят по специальным клиникам и центрам и тем не менее большинство из них остаются без желанных наследников.

Почему же самая надежная функция организма оказалась столь уязвимой и почему медицина столь бессильна? Ответить на эти вопросы можно, только посмотрев на проблему бесплодия с совершенно новых позиций, с новой точки зрения. Эта новая точка зрения - ничто иное, как системный подход к человеку и его здоровью.

Давайте зададимся вопросом: функцией чего является продолжение рода? Функцией матки или яичников у женщин, или простаты и яичек у мужчин? Либо функцией гормональной системы? Да, так это понимается в официальной медицине и к каким результатам это приводит многие семейные пары убедились на себе. На самом деле продолжение рода, являясь, в первую очередь, функцией перечисленных органов, все же является функцией всего организма! Да, как бы это необычно ни звучало - функцией и желудка, и кишечника, и печени, и почек, и сердца, и всего головного мозга... Причем это влияние имеет тройственный характер. С одной стороны, все органы влияют на состояние непосредственно репродуктивных структур: матки, маточных труб и яичников (у мужчин яичек, семенных канатиков, простаты). С другой стороны все органы влияют на структуры, управляющие репродуктивной системой (нейроэндокринные центры). С третьей стороны все органы влияют на уровень здоровья в целом.

Кроме того, говоря о функции продолжения рода нельзя разделять четыре ее составляющих. Увы, но в реальной практике борьба идет, в первую очередь, за то, чтобы женщина забеременела, а уж если возникают проблемы в беременности и в родах, то начинают заниматься и ими. На самом деле зачатие, беременность, роды и ближайший послеродовый период (год) - это единый процесс как с точки зрения непосредственно рождения ребенка, так и с точки зрения здоровья и даже жизни его и матери.

Еще один важный момент. Принятая практика выявления "виновника" в семье не вполне правильна, поскольку виновниками всегда являются оба супруга. Даже в случае, когда у одного из них уже есть дети. Просто чаще всего один из супругов делает наибольший вклад в рассматриваемую проблему. Игнорирование этого момента (что чаще всего и происходит: нашли "виновника" и занимаются только им) снижает вероятность успеха.

Причиной бесплодия иногда являются грубые анатомические дефекты в репродуктивных органах генетического или посттравматического, поствоспалительного характера, требующие оперативного вмешательства. Их мы рассматривать не будем, в том числе и потому, что это встречается редко, гораздо реже, чем это принято считать.

Те, кто столкнулся с проблемой бесплодия прекрасно знают к чему обычно все сводится. При явных гормональных нарушениях - дают гормоны, что, однако, слишком часто не приносит желаемого результата, но дает массу осложнений. Если гормональные нарушения не выявляются, то вся работа проводится на уровне органов малого таза, также слишком часто безуспешно, к тому же нередко травматично и болезненно, а в случае применения антибиотиков и с побочными эффектами.

Прежде чем вернуться к подробному рассмотрению перечисленных выше утверждений, хотелось бы остановиться более подробно на последнем. Практически у всех, кто обращается в соответствующие медицинские учреждения с бесплодием обнаруживают хроническое воспаление органов малого таза и именно в нем и его осложнениях видят причину проблемы. У мужчин находят хронические простатиты, у женщин - хроническое воспаление придатков. И начинается "хождение по мукам": бесконечные антибиотики (и все сильней и сильней), в результате чего появляются проблемы с кишечником, печенью, поджелудочной железой, почками..; грубые массажи; "волшебный" лазер, или "уникальные" таблетки, нефизиологичные электропроцедуры и т.д., а простатит остается. У женщин: бесконечно те же антибиотики, те же электропроцедуры да к ним еще болезненные манипуляции (гидротубация), "щадящие" операции.., а хронический аднексит и непроходимость маточных труб остаются.

Годы уходят, надежда и деньги тают... И вдруг появляется искусственное оплодотворение: "чудо" технического прогресса в медицине. Кому то это помогает, однако обнаруживается, что у многих оплодотворенная в пробирке яйцеклетка не приживается в матке или отторгается на ранних сроках беременности. Об этом подробный разговор будет дальше, а сейчас вернемся к хроническим воспалениям органов малого таза.

Многолетний опыт работы с подобными больными убедил меня в том, что у абсолютного их большинства истинного хронического воспаления (аднексита или простатита) на самом деле нет. Это мое утверждение вызовет, конечно, бурю негодования у ортодоксальных гинекологов и урологов, ведь они каждый раз опираются на конкретные признаки воспаления: отек, боль, нарушение функции. Они обнаруживают увеличенные, застойные, отечные, болезненные яичники или простату, непроходимые маточные трубы, измененные анализы. В последние годы было даже сделано "важное открытие" частой причины бесплодия из-за хламидиоза - инфицирования половой сферы специфическими, трудно выявляемыми и с трудом поддающимися лечению микроорганизмами - хламидиями. История с хламидиями - яркий образец кризиса современной медицины, узости и отсутствия системного мышления у ортодоксальных врачей. Бессилие их в решении проблемы хронических воспалений половой сферы и бесплодия получило оправдание: теперь все можно списывать на злосчастных живущих хламидий, теперь есть с кем бороться. Неважно какими средствами, но их надо уничтожить. А уничтожаться они несмотря на целый ряд все более и более сильных антибиотиков никак не хотят, а здоровье в целом от этих антибиотиков на несколько месяцев или даже лет существенно снижается. Спустя недели или месяцы неизвестно откуда одна за другой начинают "вылезать" проблемы куда более серьезные, чем хламидиоз. Некоторым так и не удается полностью восстановить свое здоровье.

Гинекологи и урологи знают о том, что состояние органов малого таза в значительной мере определяется гормональной системой, что нарушение функции гипофиза, гипоталамуса, надпочечников может вызывать нарушение функции органов малого таза, кровообращения, лимфотока, секреции в них. Однако симптоматический характер мышления, гораздо большая легкость выявления этих нарушений, чем гормонального дисбаланса, привели к тому, что в реальной практике отмеченное знание не используется. Это слишком сложно для каждодневной практики, тем более сложно, что в арсенале ортодоксальных врачей нет методов диагностики гормональных нарушений меньших, чем болезнь. А ведь именно субклиническая патология гормональной системы и встречается чаще всего, необходимо только уметь ее выявлять.

Длительная субклиническая дисфункция эндокринных органов приводит к нарушению управления ими органов малого таза, к специфическим нарушениям в этих органах, сопровождающимся отеком, болью, дисфункцией. Так и получается: нашли увеличенные, застойные, пастозные, болезненные яичники или простату, значит аднексит или простатит. Как я уже говорил, на самом деле они встречаются не просто редко, а крайне редко, если быть совсем точным, то хронического простатита и аднексита просто не бывает, бывает только острый процесс в этих органах (например, при специфических венерических инфекциях или после резкого охлаждения). Но острый процесс имеет ограниченный по времени характер. При хронических проблемах в этих органах речь можно вести только о той или иной степени вторичной дисфункции. И лечить в этом случае необходимо не простату или яичники, а гормональные железы-виновники. При этом положительный эффект отмечается достаточно быстро и без всяких антибиотиков и грубых манипуляций.

Все это относится и к случаям нарушения микрофлоры в женской половой сфере, когда постоянно высеваются всякие банальные грибки и многолетняя борьба с ними оказывается безуспешной. Суть в том, что состав микрофлоры половой сферы и состояние слизистых оболочек определяются качеством среды в ней (вязкость, кислотно-

щелочное соотношение, содержание микроэлементов, витаминов, аминокислот, углеводов, ферментов...). Качество же этой среды определяется, главным образом, центральными гормональными железами и если они хронически работают плохо, то хронически и ненормальна среда в половой сфере и, соответственно, там чувствуют себя вольготно не нормальные бактерии, а атипичные и в данный момент именно те, для которых благоприятны данные параметры среды. Так что необходимо делать в таких случаях? "Убивать" ненормальную микрофлору? Она опять появится, потому что осталась подходящая для нее среда. Необходимо нормализовать среду, через нормализацию работы гормональной системы. Это не просто теоретические рассуждения. В моей практике масса примеров, когда многолетний, упорно леченный, но не проходящий "грибок" у женщин исчезал за несколько недель без всякого "противогрибкового" лечения, а только через работу с гормональной системой и со всем организмом.

Здесь я затронул второй важный момент в объяснении причин, механизмов и возможностей эффективного лечения как банальных половых инфекций так и злосчастного хламидиоза. Дело в том, что состояние половой сферы, качество секрета в ней зависят не только от гормональной системы, но и от всего организма, поскольку именно весь организм "поит и кормит" как гормональную систему, так и органы половой сферы. Почки и надпочечники, существенно влияя на водно-солевой обмен участвуют в формировании кислотно-щелочного состава всех жидкостей сред организма. Качество секретов, а также состояние слизистых существенно зависят от белкового, жирового, углеводного, витаминного обмена, от эффективности освобождения организма от продуктов обмена и экзотоксинов, то есть от органов, занимающихся этим. А это и печень, и кишечник, и поджелудочная железа, и легкие, и желудок...

Все приведенные рассуждения в полной мере относятся и к проблеме бесплодия. Ведь матка, яичники, маточные трубы, простата, яички не только управляются гормональной системой, но и не могут быть нормальными, если их плохо "кормят, поят" или очищают какие либо из органов.

Давайте теперь представим картину в более ясной форме, чтобы было все до конца понятно. Представим, что у женщины или мужчины имеется функциональная слабость надпочечников или гипофиза, вырабатывающих гормоны, прямо влияющие на матку, яичники, простату, кроме того имеется функциональная слабость или даже хроническая болезнь поджелудочной железы, сердца или кишечника. Гипофиз будет плохо управлять маткой, простатой, яичниками, яичками..., кишечник, поджелудочная железа - плохо их "кормить", сердце - недостаточно снабжать кровью... Кроме того, кишечник, поджелудочная железа, сердце будут также плохо кормить и поить гипофиз или надпочечники, что еще больше ухудшит их работу. Как вы думаете смогут ли органы половой сферы быть нормальными и нормально "работать" в таких условиях? Конечно нет. Разве будут полноценными слизистая матки, яйцеклетка? Разве могут быть нормальными, то есть в достаточном количестве и достаточно подвижными плохо "накормленные и напоенные" сперматозоиды? Конечно нет. Из чего будет складываться бесплодие в таком случае? В значительной мере из гормональных нарушений, в определенной мере из обменных и в меньшей - из нарушений кровообращения. И конечно лечение должно быть принципиально не таким, каким оно обычно бывает при ортодоксальном подходе. Местная симптоматическая терапия в области малого таза также необходима, но она может дать лишь очень небольшой вклад в решение проблемы.

Прежде чем перейти к другим аспектам проблемы бесплодия хочется проанализировать с системных позиций еще один часто встречающийся симптом - непроходимость маточных труб. Истинная их непроходимость встречается на самом деле крайне редко и отмечается после очень грубых воспалений в прошлом (не будем рассматривать посттравматическую или врожденную непроходимость). Каким лечебным "мучениям" подвергаются женщины при этой проблеме известно многим. Однако механизм непроходимости маточных труб в абсолютном большинстве случаев не связан с

их болезнью, а таков же, как и механизм хронической патологии яичников, простаты. Состояние слизистой маточных труб, жидкости в них, подвижность мерцательного эпителия, продвигающего эту жидкость вместе с яйцеклеткой, полностью зависят от гормональной системы, то есть от нескольких конкретных управляющих гормонов, а также от обмена веществ и дезинтоксикации в организме, определяемых всеми органами. В абсолютном большинстве случаев непроходимость маточных труб достаточно легко устраняется мерами, нормализующими отмеченные нарушения. Необходимо лишь провести точную индивидуальную диагностику для выявления гормональных и обменных нарушений не вообще, а конкретно у данного человека.

Вот теперь вам уже понятно почему бесплодие это проблема всего организма.

Необходимо несколько подробнее остановиться на не совсем оправданном поиске "виновника" бесплодия в семье. Как я уже говорил всегда "виноваты" оба супруга. Почему? Потому что людей с идеальным здоровьем не существует и уж если имеется проблема бесплодия, то чтобы не упустить время и добиться максимального эффекта, необходимо использовать все возможности повышения детородной функции в семье. Обычно, установив, что у одного из супругов имеется явное нарушение репродуктивной функции, ортодоксальные врачи занимаются именно этим человеком. Однако факт явной патологии говорит лишь о том, что данный супруг делает наибольший вклад в проблему бесплодия. Допустим, что у мужчины установлены нормальное количество и подвижность сперматозоидов. Однако эти параметры могут быть у нижней границы нормы, либо норма поддерживается за счет существенного функционального напряжения репродуктивных органов и всего организма. В таком случае любые жизненные трудности (переутомление, стрессы, нерациональное или несвоевременное питание, физические перегрузки, простуды и проч.) могут периодически и даже часто снижать репродуктивные возможности ниже нормы и, суммируясь с патологией супруги, уменьшать вероятность зачатия. Выявление и коррекция у мужчины даже негрубых гормональных нарушений, а также функциональных нарушений со стороны других органов, влияющих на обмен веществ, кровообращение, дезинтоксикацию может существенно повысить шанс зачатия. Фактически в подобных случаях получается следующая ситуация: например, основной "виновник" делает специфический вклад в бесплодие в размере 70 или 80, 90 процентов, а второй супруг - соответственно неспецифический вклад в размере 30, 20, 10 процентов. Разве можно отказываться от этих пусть даже небольших добавок при попытке решить такую важную проблему. Таким образом, в любом случае необходимо заниматься обоими супружами.

В связи со всем вышесказанным хочется привести некоторые примеры из практики. Около шести лет назад ко мне обратились относительно молодые супруги не имеющие детей. У женщины тридцати двух лет в прошлом была одна неудачная беременность. За двенадцать лет она лечилась везде где только этой проблемой занимаются, в том числе и у целителей и за границей в специализированной клинике, но безуспешно. При обследовании была выявлена генетическая функциональная слабость гипофиза, которую никто не выявлял и не лечил, кроме того отмечались негрубая функциональная слабость пищеварительной системы и повышенная реактивность (чувствительность) нервной сферы. У супруга даже без тщательной диагностики были явные признаки гормональных нарушений - он был очень высоким. Таким образом, оказалось, что главной причиной бесплодия являлась семейная гормональная дисфункция с некоторым дополнительным влиянием обменных нарушений и снижением резервных функциональных возможностей организма у супруги из-за слабости нервной сферы. В первую очередь было рекомендовано проанализировать и устраниить изъяны в образе жизни, назначен комплекс рекомендаций для улучшения функции гипофиза, пищеварительной системы у супруги, для уменьшения реактивности нервной системы, а также для улучшения общего гормонального фона у супруга. Кроме того было рекомендовано с начала лечения поехать

супругам в загородный дом отдыха или профилакторий, где можно было бы больше гулять, плавать в бассейне, принимать общеоздоравливающие процедуры (массаж, лечебная физкультура, ванны...). Все рекомендации были выполнены и беременность наступила через два с половиной месяца. На фоне беременности продолжалось выполнение рекомендаций, корректируемых в соответствии со сроком беременности. В положенный срок родилась девочка, которой сейчас уже более пяти лет. Второй случай оказался более сложным, несмотря на то, что пациентка была в более благоприятном для беременности возрасте - ей было 24 года. История такая же: пять лет мытарств, лекарств и болезненных процедур, но без эффекта. При обследовании оказалось, что помимо серьезных гормональных нарушений комплексного характера, то есть со стороны нескольких эндокринных желез, отмечается также целый комплекс нарушений со стороны мочевыводящей, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем. Это означало, что пациентка была ко всему просто слабым физически человеком. К тому же и у ее супруга оказалось не меньше проблем со здоровьем. Все это суммировалось и давало существенный вклад в бесплодие наряду с чисто гормональными нарушениями у супруги. После начала лечения у пациентки, в первую очередь, нормализовались месячные, то есть стали безболезненными и не обильными как раньше. Кроме того накануне месячных раньше отмечались сильное набухание и болезненность молочных желез, эта проблема также прошла. Улучшилось общее самочувствие у обоих супружеских. Прошло несколько месяцев и лишь после того как на фоне выполнения моих рекомендаций они прислушались к моим настоятельным советам несколько рационализировать образ жизни и стали больше заниматься гимнастикой, бывать на свежем воздухе, ходить в парную и бассейн, после использования очередного отпуска для отдыха на природе, наступила долгожданная беременность, которую удалось сохранить. Протекала она не идеально, но не хуже, чем у многих женщин, считающихся здоровыми. Сейчас родившемуся мальчику уже более двух лет.

Третий случай несколько иного рода и он является не столько медицинским, сколько просто поучительным. Женщину 28 лет привела ко мне ее свекровь. Была установлена причина бесплодия, даны рекомендации, в том числе было сказано о необходимости параллельного лечения супруга. Прошло три месяца, супруг так и не пришел на прием. Мне удалось связаться со свекровью пациентки и выяснилось, что ничего из моих рекомендаций не выполняется. Ситуация для меня была ясной и в разговоре со свекровью пациентки так и оказалось: женщина уже привыкла жить без ребенка, без хлопот и забот, для себя. Она не очень хотела иметь ребенка. Ее устраивала такая жизнь. Иногда я сталкиваюсь и с такими ситуациями и сделал совершенно определенный вывод: помимо всего прочего женщина должна очень хотеть ребенка, лишь тогда системное лечение приносит успех.

Хочу отметить, что у меня уже немало пациентов, которые, потеряв надежду на успех за многие годы лечения уже растят своих малышей после визита ко мне. Есть даже одна пара у которой родилась двойня.

Теперь вернемся к искусственному оплодотворению. Многим это новшество помогло, но чудо, к сожалению, не очень состоялось. Большинство думают, что если лечение не помогает, то стоит пойти в соответствующий центр и проблема будет решена. Увы, слишком часто оплодотворенная в пробирке яйцеклетка не приживается в матке. Я встречал женщин, которые по три, четыре, пять раз проделывали эту процедуру и безуспешно. Каждый раз отмечался самопроизвольный аборт. Это связано с тем, что, как я уже говорил, функция продления рода - это не только зачатие, но и вынашивание ребенка, и роды, и послеродовый период. Это единый процесс. Дело в том, что те же причины, которые не позволяют женщине забеременеть (гормональные и обменные нарушения), не дают ей и выносить ребенка. А ими в центрах репродукции серьезно, по-настоящему, то есть системно не занимаются. Теперь представим себе, что зачатие удалось, плод прижился. Но у женщины ведь есть комплекс нарушений гормонального

статуса, обмена веществ, кровообращения, дезинтоксикации. Как в этих условиях будет развиваться ребенок, как пройдут роды, каково будет здоровье матери и ребенка? Конечно отмеченные нарушения не лучшим образом скажутся на всем этом, вот и получит мама патологическую беременность и роды, послеродовые осложнения, а ребенок родится слабым и болезненным, а то и вовсе мало жизнеспособным. А ведь используя системный подход все эти проблемы решаются.

У проблемы искусственного оплодотворения есть и другая сторона, требующая более пристального рассмотрения. Это касается случаев, когда используются сперматозоиды донора. К сожалению, существующая практика отбора донорской семенной жидкости несовершена, поскольку основана на принципах ортодоксальной медицины: подходящий возраст, отсутствие явных генетических пороков в роду и грубых болезней у донора. Однако донор может иметь целый комплекс скрытых генетических нарушений, негрубых, скомпенсированных молодым возрастом и потому не выявляемых обычными методами. Но они непременно передадутся ребенку в той или иной мере и могут суммироваться с генетическими дефектами матери, что скажется на последующем здоровье ребенка. Эта проблема также может успешно решаться при использовании системного подхода. К сожалению, ортодоксальные специалисты, занимающиеся проблемой искусственного оплодотворения, никак не обращают внимания на мои публикации по этому вопросу, а ведь можно существенно повысить качество их работы, используя мою методологию отбора доноров. Видимо данные специалисты самодовольно считают, что знают по этому вопросу больше, чем кто-либо и даже все.

Таким образом, вы видите, что решая проблему бесплодия необходимо, в первую очередь, заниматься гормональной системой, здоровьем человека в целом, часто необходимо отказаться от излишних и даже вредных методов, порожденных неправильным ортодоксальным пониманием вопроса, необходимо заниматься обоими супругами, даже если один из них считается здоровым, необходимо думать не только о зачатии, но и о том, какими будут беременность, роды и здоровье матери и ребенка после них.

Учитывая всю сложность проблемы, сугубо индивидуальный характер нарушений в каждом конкретном случае бесплодия, я не могу давать сейчас здесь всем заочные рекомендации. Это было бы профанацией. В каждом отдельном случае работу с пациентом необходимо начинать с индивидуальной системной диагностики.

Хочу добавить, что в решении проблемы бесплодия важная роль принадлежит здоровому образу жизни. Поскольку на самом деле причиной бесплодия чаще всего являются не локальные грубые органические нарушения в малом тазу, а комплекс негрубых гормональных и обменных нарушений, то во многих случаях бывает достаточно здорового образа жизни. К сожалению, большинство людей не думают о своем здоровье пока не случится беда. А ведь одним из лучших "лекарств", устраниющих все негрубые нарушения в организме являются гимнастика, свежий воздух, здоровое питание, положительные эмоции, достаточный сон. К этому можно также добавить оздоравливающий самомассаж, различные домашние водные процедуры и оздоравливающие фиточай.

## **Варикозные вены и геморрой.**

Проблема варикозного расширения вен - это проблема не вен, а всего организма. Точно также, как я уже неоднократно говорил о прочих болезнях. В организме не бывает частных проблем, локальной патологии, есть лишь частные симптомы, являющиеся сегодняшними наиболее выраженными проявлениями совокупности множества явных и скрытых нарушений. Это в равной степени относится и к кожным болезням, и к

симптуму аллергии (в какой бы форме она ни проявлялась), и к синдромам "хронического простатита" у мужчин или "хронического аднексита" у женщин, которые являются лишь проявлением комплекса гормональных и обменных нарушений, и к синдрому "бронхиальная астма", не являющемуся болезнью легких, но следствием, в первую очередь, аллергичности, которая сама является следствием, в первую очередь, гормональных нарушений. В организме не бывает также такой частной проблемы, как полиартрит - это всегда следствие нарушений минерального, белкового обмена и аллергичности, нет вообще никаких частных проблем, кроме травматических повреждений. Какой бы ни была жалоба человека, в ней всегда виноват весь организм: плохие волосы - плохо работают органы, которые "кормят" волосы, любые проблемы с глазами - плохо работают органы, которые отвечают за питание и кровоснабжение глаз, зрительного тракта и зрительного анализатора в коре головного мозга (на самом деле отвечает за это весь организм, но с преимущественным значением некоторых органов). Так можно перечислять все известные жалобы, симптомы, синдромы и болезни и в итоге смотреть на все причины и патологические механизмы совсем не так, как это принято в ортодоксальной медицине. С этих, принципиально иных позиций уже можно исключить из разряда неизлечимых или трудно излечимых почти все болезни.

Точно также проблема патологии вен является лишь частным симптомом, а не самостоятельной патологией. В этой главе мы будем говорить, главным образом, о варикозном расширении вен нижних конечностей, но сюда в равной мере можно отнести также широко распространенный геморрой.

Лечится ли варикозное расширение вен без операции? В ортодоксальной медицине нет. Либо человек продолжает жить с плохими и все ухудшающимися венами, либо ему делают операцию, что, к сожалению, не гарантирует от рецидива. Также и известное склерозирование (в просторечье - склеивание) вен часто, особенно при далеко зашедшем процессе, дает осложнения, либо опять таки рецидив в соседних венах. Десятки описанных целителями рецептов "радикального" исцеления, а также бесконечно появляющиеся все новые и новые фармацевтические мази и прочее на поверку оказываются неэффективными. Вообще следует заметить, что любые манипуляции непосредственно с венами не эффективны, да и не могут быть эффективны. Почему?

Давайте посмотрим какими представлениями о механизмах формирования венозной патологии оперирует ортодоксальная медицина. Счита-

ется, что варикозное расширение вен нижних конечностей вызывается длительным стоянием, тяжелой физической работой, у женщин - беременностью. Непосредственная роль отводится несостоятельности (слабости) венозной стенки и недостаточности венозных клапанов, препятствующих в норме обратному току венозной крови. Все это в определенной мере так, но это лишь провоцирующие факторы, которые без наличия более важных механизмов могут и не приводить в рассматриваемой патологии. Свидетельство тому множество: не все люди имеющие работу связанную с длительным стоянием или с большими физическими нагрузками получают варикозное расширение вен. Более того, много людей получают его никогда не перенапрягаясь и не имея соответствующей работы. Далеко не все женщины во время беременности получают варикозные вены, причем многие женщины, уделяющие во время беременности немало внимания этому вопросу, тем не менее получают их. Более того немало людей не имея никаких провоцирующих факторов, не будучи беременными получают варикозные вены. Наконец тот факт, что никакое лечение не помогает, говорит о том, что существующие патогенетические представления неправильны, и поэтому приводят к неправильному, а следовательно неэффективному лечению.

Говоря об эффективном лечении следует иметь в виду стадию процесса. Конечно, если вены представляют собой уже множественные и большие узлы, а тем более с воспалением, то о высокоеффективном консервативном лечении говорить уже поздно, хотя, если человек категорически не хочет делать операцию, системный подход может

дать хотя и неполный, но неплохой эффект. При незапущенном , а особенно начальном варикозном расширении вен новый взгляд на проблему позволяет добиваться, нередко быстро, очень хороших результатов.

Давайте посмотрим на проблему шире и глубже. Что лежит в первооснове варикозного расширения вен? Конечно же застой крови в венах. Что такое варикозное расширение вен? Это несомненно приспособительная реакция в ответ на увеличение объема венозной крови в условиях прежнего объема венозного русла. Зачем вены расширяются? Это предусмотренное природой приспособление, для того чтобы застоя не было в жизненно важных органах. Кстати такое венозное расширение отмечается и у здоровых людей в определенных неблагоприятных условиях. Это мы видим и на других и на себе в виде временно "вздувшихся" вен, но с восстановлением их после исчезновения таких условий и без образования варикозных узлов. Каждый раз, когда застой длительный, возникает вероятность варикозного расширения вен. А что является причиной длительного застоя крови в венах конечностей? Это частное проявление общего застоя венозной крови в большом круге кровообращения. А что в свою очередь является наиболее частой причиной этого? Это тоже в общем известно: либо некоторые пороки сердца, либо патология печени или селезенки с затруднением тока венозной крови через них.

Если у человека имеется что-либо из описанных проблем, то длительное стояние, большие физические нагрузки, беременность лишь провоцируют реализацию имеющейся предрасположенности. Есть и еще одна причина - стеноз (сужение) порталой (собирающей венозную кровь и входящей в печень) вены, либо тромбоз печеночных вен. Но это причины гораздо более редкие и мы их рассматривать не будем.

Итак мы пришли к первопричине варикозного расширения вен: сердце или печень, или селезенка, или все вместе, или попарная патология. Видите что получается: расширены вены, а лечить необходимо совсем другое и совсем другой будет эффект. В десятках же целительских изданий и официозных рекламных буклетов описываются все новые и новые мази для вен, микстуры для вен, примочки для вен, компрессы для вен, все более совершенные бинты или эластичные чулки для вен, даже лекарства внутрь непосредственно для вен.

Несомненно и некоторая врожденная слабость венозных клапанов имеет значение в происхождении варикозного расширения, однако, на самом деле это встречается крайне редко, а не практически всегда, как это принято считать. Несомненно и применение любых средств и бинтование непосредственно на вены имеют определенное значение, но слишком маленькое, хотя и его не следует игнорировать, даже при лечении истинной причины.

Какая патология сердца, печени или селезенки дает расширение вен? Не любая. Например, недостаточность аортального клапана приводит к застою не в большом, а в малом круге кровообращения и, соответственно, к легочным патологическим симптомам. Варикозное расширение вен нижних конечностей формируется, в первую очередь, при дефекте межжелудочковой перегородки сердца, при недостаточности митрального клапана сердца, при недостаточности или стенозе трикуспидального клапана сердца, а также при дистрофических (склеротических) изменениях в печени или селезенке. Имеется в виду не тот склероз, что в артериях, а диффузное замещение фиброзной, соединительной (рубцовой) тканью печени и селезенки.

Рассмотрим сначала влияние пороков сердца. Врожденный дефект межжелудочковой перегородки сердца приводит к тому, что у человека смешивается венозная кровь правого желудочка сердца и артериальная - левого, в то время как в норме венозная кровь после печени, попав в правый желудочек должна полностью пройти через малый круг кровообращения (через легкие), обогатившись кислородом стать артериальной кровью, попасть в левый желудочек и затем из него в аорту и в большой круг кровообращения, то есть ко всем органам и конечностям (в том числе и ногам).

Постоянный частичный сброс крови из правого желудочка мимо легких в аорту и большой круг кровообращения приводит постепенно к переполнению его кровью, слабости левого желудочка и вначале физиологическому, а затем патологическому расширению вен нижних конечностей. При других пороках сердца имеют место несколько иные механизмы гемодинамических нарушений, но с одинаковым итогом застоем крови в большом круге кровообращения, в венах нижних конечностей. Во всех этих случаях также отмечаются застойные явления в печени и селезенке, в геморроидальных венах.

Существующие представления о преимущественно приобретенном характере клапанных пороков сердца по моим наблюдениям не соответствует истине. Считается, что дефекты межжелудочковой, межпредсердной перегородок являются врожденными, то есть возникшими в период внутриутробного развития плода под влиянием различных повреждающих генетический аппарат факторов. Также считается, что дефекты клапанов формируются преимущественно вследствие их воспаления как осложнения, в первую очередь ревматического. Гораздо реже дефекты клапанов бывают по существующим представлениям врожденного характера (то есть как и в случае с дефектом перегородок сердца). На самом деле, как показывает мой многолетний опыт, абсолютное большинство всех пороков сердца имеет не врожденный или воспалительный генез, а наследственный, то есть люди получают пороки по наследству, от своих предков. Огромное число людей живут с различными пороками сердца и даже не подозревают об этом, а если у них при случайном обследовании что-либо находят, то принимают за приобретенную патологию (ведь раньше не было!). Просто раньше не обращали внимания, чаще всего, потому что внимательно не обследовали и не учитывали микрожалобы человека. Высказанное мной мнение о преимущественно наследственном характере пороков сердца является неприемлемым и даже шокирующим для ортодоксальных терапевтов и кардиологов. Однако в будущем я сделаю ряд публикаций на эту тему строго научного характера и, не сомневаюсь, мне удастся сломать сложившийся стереотип, однако, сейчас я не буду увлекаться научной стороной дела, излишней для данной популярной публикации.

Классическим примером наследственного порока сердца с формированием варикозного расширения вен является негрубый дефект межжелудочковой перегородки сердца. Поскольку дефект негрубый, не дающий

явной грубой сердечной недостаточности с детства, не требующий с детства оперативного вмешательства, то такие больные остаются без внимания. Жалобы же у таких больных классические: постоянно, гораздо больше, чем у других, сильно мерзнут кисти и стопы, с юности и даже иногда с детства формируется варикозное расширение вен нижних конечностей. Не много, но несколько таких больных, встреченных в моей практике совершенно не получали правильного лечения. Почему у таких людей мерзнут кисти и стопы? Потому что у них смешивается в желудочках артериальная и венозная кровь примерно как у лягушек, имеющих всего один общий желудочек. Вот эти люди и имеют холодные "лягушачьи лапки".

Чтобы быть корректным, хочу отметить, что часто наиболее грубые дефекты клапанов бывают ревматического происхождения, но все же реже, чем наследственного. Почему я утверждаю, что пороки имеют чаще наследственный (генетический), а не врожденный (внутриутробный) характер? Потому что те методы исследования, которые я применяю, во-первых, гораздо чувствительней применяемых в больницах и поликлиниках, во-вторых, позволяют оценивать наследственность как у пациентов, так и у их ближайших родственников старшего и младшего поколения, тем самым буквально видеть, что передалось генетически, а что приобретено прижизненно.

Что касается патологии печени и селезенки, то здесь ведущее значение имеют, как уже отмечалось, дистрофические изменения в них. Важно понимать, что приводит к таким дистрофическим изменениям и как с этим бороться. Самый простой вариант - когда человек переносит вирусный гепатит или малярию и получает осложнение в виде

фиброза, цирроза печени различной степени выраженности, либо фиброза селезенки. Это приводит к застою крови в печеночной (воротной) вене и, соответственно, в венах ног, геморроидальных венах. Со временем сам застой усугубляет состояние печени или селезенки (так как в них нет нормального кровотока), а также постоянно затрудняет работу сердца, что опять таки усиливает застой. Формируется патологический круг. Другими причинами дистрофических изменений в печени являются хронический гепатит вследствие недолеченного острого, либо хронический венозный застой в печени при достаточно выраженной деформации желчного пузыря или камней в нем с хроническим застоем желчи в печеночной системе, либо хроническое воздействие на печень гепатотоксических веществ (отходы производства, химикалии, профессиональные вредности...), либо сильное или несколько несильных пищевых отравлений в прошлом с повреждением печени, либо более сложная причина, когда у человека имеется многолетнее нарушение обмена веществ (и, соответственно питания и регенерации печеночных клеток) и дезинтоксикационная перегрузка печени из-за хронической выраженной патологии кишечника, поджелудочной железы, почек. Нередко возможно сочетание ряда перечисленных проблем, каждая из которых может быть невыраженной и потому не привлекающей внимания ортодоксальных врачей, привыкших работать только с явными болезнями. К дистрофическим изменениям в селезенке могут приводить помимо малярии какие либо сильные кровотечения в прошлом.

Вот мы определились в общем с первопричинами варикозного расширения вен. Теперь можно говорить о лечении. В ортодоксальной медицине негрубые пороки сердца пропускаются, но даже при их обнаружении чаще всего ничего не предпринимается, они остаются нелеченными и это может быть иногда даже хуже, чем более грубый, но хорошо скомпенсированный лечением порок, потому что постоянная маленькая сердечная недостаточность дает перегрузку вен. Они не выдерживают такой изнуряющей перегрузки. Что же касается патологии печени, то очень часто она также пропускается (так как не имеет характера явной болезни), либо выявляется, но врачи, как правило, бессильны кардинально что-либо сделать. Бессильны, потому что лечить отдельно печень, без работы со всем организмом действительно малоэффективно. Дистрофические изменения в селезенке чаще всего пропускаются, а если их случайно обнаруживают, то вообще не знают, что с этим делать.

На самом деле при некрайне запущенном варикозном расширении вен и, например, при некрайне грубой дистрофии печени (требует длительного лечения) результаты системного причинного лечения у моих пациентов замечательны и появляются уже через 2-4 недели от начала лечения с дальнейшим постепенным улучшением.

Следует подчеркнуть, что отмеченные причинные нарушения могут иметь множество индивидуальных особенностей как по сочетанию, так и по степени выраженности, запущенности. Это определяет особенности индивидуального лечения и отражается на его эффективности. По большому счету врач не должен лечить заочно, не зная пациента. Поэтому заочные, рекомендации которые я здесь привожу имеют общий, типологический характер, являются безвредными, но не дадут всем одинаковые результаты. Поэтому, если у кого-то, при добросовестном их выполнении не будет высоких результатов, призываю не говорить: "Я лечился по системе доктора Коновалова и это мне не очень помогло". Система доктора Коновалова - это когда больной приходит ко мне, потом все выполняет и хотя бы раз в несколько месяцев показывается снова, т.е., как и положено для максимально эффективного лечения, наблюдается динамика.

Теперь о том, что же делать тем, кто не может попасть ко мне на прием, чтобы начать все с индивидуальной системной диагностики. Здесь также придется пойти на определенное упрощение.

Если у вас варикозное расширение вен нижних конечностей, разберитесь, насколько это возможно, с перечисленными выше органами "виновниками". Тщательно обследуйте сердце, при этом имейте в виду что отмечается частое заблуждение. Многие думают, что

электрокардиограмма показывает все, что относится к сердцу. На самом деле пороки ЭКГ не показывает совсем и в принципе не может показать, так как регистрирует лишь электрофизиологическую активность сердца, но никак не его структуру. Поэтому необходимо сделать ультразвуковое исследование сердца (эхокардиографию) или, в крайнем случае, фонокардиографию (запись шумов сердца). Но, к сожалению, вы часто можете не найти отклика и понимания у терапевта и он вам скажет, что вам это не надо, так как нет для таких обследований показаний, и направления он не даст. В любом случае если у вас часто отмечаются сердцебиение и одышка при небольших нагрузках, даже небольшая, но частая отечность лодыжек и стоп, сильно мерзнут кисти и стопы, вам необходимо проводить мягкую сердечную терапию. Здесь следует отметить, что сердцебиение отмечается при многих прочих проблемах со здоровьем, например, при дисфункции щитовидной железы, при неврозах, повышенном весе, шейном остеохондрозе и т.д. То же относится и к одышке, и к отечности стоп. В диагностике все очень и очень неоднозначно и вот именно поэтому и требуется индивидуальный подход.

При заочном подходе мои описания могут превратиться в сложную даже для специалистов лекцию, а при непосредственной работе с больным все это можно сделать буквально за несколько десятков секунд. Сложное есть сложное и упрощение в конце концов приведет к примитивному, как, например, во многих случаях у целителей и в ортодоксальной медицине: всем пить чистотел или каротин от рака, есть морскую капусту или чеснок от склероза и т.д., и т.п.

Теперь что касается патологии печени. Если вы болели в прошлом гепатитом или малярией, или болеете хроническим гепатитом, или много лет работали на вредном производстве, или у вас хронический холецистит, или камни в желчном пузыре, если у вас часто бывает тяжесть и даже боли в правом подреберье, если также у вас были в прошлом отравления и после них вы стали чувствовать описанные неприятные ощущения в правом подреберье, то вам необходимо проводить печеночную терапию. Предварительно полезно сделать некоторые исследования: печеночные пробы, ультразвуковое исследование печени. Если при этом обнаружатся какие-либо патологические изменения, то необходимость в указанной терапии усиливается.

При патологии селезенки большинство людей чаще всего вообще ничего не чувствуют, ну, может быть, в качестве необязательного симптома могут отмечаться частые носовые кровотечения (но это бывает и при других патологических состояниях). Желательно также сделать УЗИ селезенки.

Если при всем этом у вас есть постоянные проблемы с поджелудочной железой и желудочно-кишечным трактом, а тем более, если известно о наличии хронического гастроэнтероколита, то параллельно необходимо серьезно заниматься и этим. Как заниматься должны знать терапевты и гастроэнтерологи, но, к сожалению, реальная практика оставляет желать лучшего. Поэтому можете обратиться к некоторым моим рекомендациям по работе с пищеварительной системой в других главах этой книги.

Как я уже говорил, для успешного лечения печени, кроме приведения в порядок желудочно-кишечного тракта (если он не в порядке), не менее важно приведение в порядок почек. Некоторые рекомендации по работе с почками вы можете найти также в книге.

Итак, для уменьшения сердечной недостаточности, укрепления сердца регулярно употребляйте изюм, курагу, чай из смеси мочегонных трав. Это может быть либо чай из мягких мочегонных трав (листья бересклета, малины, земляники, семена укропа, в малой дозе полевой хвои, спорыш и листья брусники), либо чай из смеси аптечных сильнодействующих почечных трав, но в дозе в 3-5 раз меньшей, чем указано в инструкции. Пейте эти чаи не 2-3 недели, а всегда почти каждый день. Регулярно применяйте боярышник в любом виде по инструкции, а если у вас отмечается значительная отечность стоп и частые сердцебиения, советую регулярно пользоваться либо ландышево-пустырниковыми каплями, либо настойкой из смеси ландыша, красавки,

пустырника, которые продаются в аптеках. Советую смело пользоваться при дискомфорте в области сердца различными каплями: валокордин, кардиовален, корвалол и пр. Проведите (по инструкции) курс таблеток рибоксина, улучшающих состояние мышцы сердца. Практикуйте употребление укрепляющих сердце кардамона и мускатного ореха. Полезно для сердца носить золото, рубин. Повышает силу сердца зеленый цвет. Проводите точечный массаж сердечных точек (по соответствующей литературе) и мизинцев кистей. Оберегайтесь от чрезмерных физических нагрузок. Обязательно занимайтесь оздоровительной гимнастикой под контролем собственных ощущений, до первых признаков усталости.

Приведение в порядок печени требует гораздо больше усилий и времени. Откажитесь от большого употребления жирного и жареного. Чаще употребляйте геркулес, гречку. Постарайтесь не ограничивать белковое питание (мясо, рыба, яйца, птица). Яйцами, однако, не злоупотребляйте. Регулярно применяйте желчегонные препараты перед едой. Подробно о их приеме, в том числе и при наличии камней в желчном пузыре, я уже писал ранее. После еды прикладывайте очень теплую грелку на область печени на 10 - 20 минут. В течение двух лет проводите несколько курсов специальной печеночной терапии: курс любого аптечного печеночного сбора трав и последовательно курсы карсила (легалон), эссенциала-форте (по инструкции). Регулярно растирайте, массируйте область печени, а также проводите мягкий массаж правого подреберья пальцами руки. Полезны асаны из хатха-йоги: поза плуга, скрученная поза (спираль), сгибание вперед. 2 - 3 раза в месяц желательно проводить слепые зондирования с минеральными водами, либо с магнезией. 1 - 2 раза в неделю принимайте на ночь 1 столовую или десертную ложку оливкового или вазелинового масла. Проводите акупрессуру (точечный массаж) точек печени на туловище, ногах, руках и стопках. Полезно носить изделия из золота, железа, серебра, меди, из камней - гелиотроп, жемчуг. Из специй хороши асафетида, мускатный орех, куркума, барбарис, цикорий. Хороши при патологии печени кислый виноград, арбуз, персики. Благоприятный для печени цвет - голубой.

При изменениях в селезеке дистрофического характера также требуется длительная работа. Регулярно растирайте, массируйте область селезенки (по средней подмышечной линии слева на уровне солнечного сплетения). Также регулярно проводите акупрессуру точек селезенки. Полезные для селезенки металлы и камни: железо, серебро, медь, гелиотроп. Из специй хороши: зира, цикорий, куркума, уксус, из фруктов - инжир. Благоприятный цвет - красный.

Приведенные цвета можно применять в виде направленного на область соответствующего органа светового пучка, в качестве преобладающего в интерьере или в одежде цвета, либо в локальном применении соответствующего цвета, например, нижнего белья. Однако полноценная методика цветотерапии может практиковаться лишь в условиях медицинского центра.

Естественно, на фоне всех этих рекомендаций некоторый дополнительный эффект принесут и любые местные процедуры непосредственно на вены, которые всем прекрасно известны. Параллельно полезны будут и гомеопатическое лечение и иглорефлексотерапия и водолечение, но, в первую очередь, не для вен, а для перечисленных органов. И не забывайте об общеоздоравливающих мероприятиях, (здравый образ жизни: гимнастика, режим, рациональное питание...), без которых максимального эффекта никогда не добиться.

## **Маленький рост.**

Сколько мальчиков и девочек, юношей и девушек, а позднее и взрослых страдают от комплекса маленького роста. И положение их практически безысходно, потому что

даже в так называемых школах роста проблема практически не решается по одной простой причине: никто не воздействует на причину маленького роста. Без воздействия же на причину кардинального решения проблемы ждать, увы, не приходится. Подтверждение тому мы находим даже при беглом взгляде на толпу людей в любом месте.

Правда прежде чем предпринимать действенные меры для нормализации роста, каждому следует окончательно и твердо решить для себя, а действительно ли он хочет этого, поскольку вместе с маленьким ростом человек теряет и некоторые свои преимущества. Что касается слабого пола, то всем известное выражение "маленькая женщина - всю жизнь девушка", а также известные строки Роберта Бернса, посвященные маленьким женщинам :

"На то и меньше мой алмаз  
Огромной черной глыбы,  
Чтобы дороже во сто раз  
Его ценить могли бы",

бесспорно говорят о том, что для женщины маленький рост может быть даже достоинством.

Что касается сильного пола, то представление о малом росте, как о явном недостатке, также может быть поколеблено при более широком, чем в повседневности взгляде. Действительно, избавляясь от маленького роста, мужчина как бы отказывается от того скрытого внутреннего жизненного стимула, каковым является... комплекс маленького роста. В течение всей жизни этот комплекс подсознательно стимулирует маленьких мужчин на целый ряд поступков, доказывающих, что они стопроцентные мужчины, и нередко помогает им много добиваться. Примеров тому очень много как в истории, так и вокруг вас. Это так очевидно, что даже не требует доказательств.

Однако все эти рассуждения также неубедительны для маленьких людей, пока они не побывали высокими, как утверждение "не в деньгах счастье" для бедного человека пока он не побывал богатым. Наконец, если смотреть на проблему с медицинской точки зрения, то она несет в себе несомненно отрицательный характер, поскольку маленький рост - это во всех без исключения случаях признак нарушенного здоровья и, в первую очередь, ненормальной работы гормональной системы. Если же смотреть дальше и глубже, то в итоге получается, что маленький рост - это лишь сегодняшний явный симптом гормональной дисфункции, а завтра, год за годом будут не просто вероятно, а несомненно появляться и другие симптомы (в первую очередь со стороны мужской или женской сферы).

Итак, решение принято и, как уже говорилось, для эффективного решения рассматриваемой проблемы необходимо работать с ее причиной. Как же ее установить в каждом конкретном случае? Ведь дисфункция гормональной системы и прочие нарушения в организме у каждого человека имеют уникальный, строго индивидуальный характер. Здесь мне помогает интегральный системный подход - объединение в диагностике методов из древней и современной медицины и выявление множества нарушений в организме, не только равных болезни, но и меньших по степени изменений, понимание организма как целостной системы. Это позволяет мне в каждом конкретном случае выявлять индивидуальную первопричину любого недуга, в том числе и маленького роста.

Следует отметить, что известное эндокринологам влияние гормональных нарушений на формирование роста тем не менее не позволяет им успешно решать эту проблему. Во-первых, это связано с тем, что назначать во всех случаях маленького роста гормональные препараты крайне нежелательно из-за высокого риска побочных эффектов. Во-вторых, только прием таких препаратов в большинстве случаев не даст должного эффекта, поскольку наряду с гормональным дисбалансом существенный вклад в плохой рост ребенка могут делать и многие другие органы, отвечающие за обмен белков,

углеводов, жиров, минералов, витаминов, то есть поставляющие строительный материал так необходимый растущему организму. В этой ситуации могут иметь место варианты, когда гормональные нарушения вносят преимущественный (например, до 90%) вклад в проблему, а нарушение функции других органов лишь незначительный вклад. Но в то же время могут иметь место варианты с совсем иным соотношением причинных нарушений (например, 50 на 50, или 60 на 40, или 30 на 70 и т. п.). К сожалению это обстоятельство практически всегда остается за пределами внимания эндокринологов.

Таким образом, несмотря на типологические нарушения в организме у всех таких людей, все же причина всегда не только сложна, но и индивидуальна.

Несмотря на вышесказанное, я тем не менее дам в этой статье подробные рекомендации для тех, кто хочет подрасти. Не сомневаюсь, что при тщательном их выполнении многие добываются хороших результатов, хотя максимальная эффективность возможна лишь после непосредственной работы с пациентом.

Следует также отметить, что максимально эффективной такая работа может быть до начала полового созревания (до 10 - 12 лет), высокоэффективной - при обращении от 12 до 14 лет, эффективной - при обращении от 14 до 16 лет, и наименее эффективной после 17 лет.

Хочу подчеркнуть, что решение проблемы возможно даже в тех случаях, когда маленький рост отмечается в данной семье из поколения в поколение. Дело в том, что по наследству передается не маленький рост, как думают многие, а функциональная слабость тех систем и органов, которые отвечают за формирование нормального роста. Поэтому, если разобраться какие конкретные нарушения имеются у данного подростка и скорректировать их, то проблему можно решить.

Итак, приступаем к программе.

Регулярно занимайтесь физкультурой. Это не банальная рекомендация, а одна из важнейших в данном случае, поскольку достаточная двигательная активность является лучшим "лекарством" для гормональной системы и улучшения обмена веществ.

Ежедневно после обеда или ужина прикладывайте теплую грелку на область печени на 10-20 минут (область правой реберной дуги), а вечером перед сном на область надпочечников и почек (выше талии) на то же время.

Регулярно пейте чай из смеси следующих трав: зверобой (1 объемная часть), мята (1), солодка (1/5), подорожник (1/4), корень аира (1/7), ромашка (1/3), шалфей (1/15), чабрец (1), крапива (1), лист березы (1), плоды красной рябины (1). Измельчите травы руками, смешайте в указанном соотношении, возьмите 1 десертную ложку смеси для детей до 14 лет, а для более старших - 1 столову ложку смеси (без горки), заварите как чай в термосе или в чайнике не менее 2-х часов в таком количестве воды, которое ребенок легко выпьет в течение дня (но не менее, чем в полстакана), процедите, траву выбросьте. Выпивать заваренный чай следует в течение дня небольшими порциями произвольно, но желательно преимущественно за 10 - 30 минут до приема пищи. Если мальчик похож на девочку, то количество мяты и солодки следует уменьшить в три раза, если же девочка похожа на мальчика, то следует уменьшить количество зверобоя в два раза.

Регулярно 1 - 3 раза в неделю принимайте теплые ванны с хвойным экстрактом или с морской солью, или с лавандой (3 - 5 капель эфирного масла или отвар горсти травы), или с валерианой (отвар корня или настойка).

За 20 - 30 минут до сна принимайте 1 - 2 таблетки валерианы.

Необходимо постоянно практиковать специальный сегментарный самомассаж, точечный массаж (акупрессуру) и специальные упражнения (позы, асаны) из хатха-йоги, Здесь я рекомендую вам обратиться к главе "Болезненные месячные" и руководствоваться приведенными в ней описаниями. Чтобы снять недоумение, которое может возникнуть у кого-то из вас по поводу того, что на первый взгляд может показаться странным применение , например, мальчиком асан и точек акупрессуры из статьи по болезненным месячным. Однако я думаю, что многие из вас поняли в чем здесь дело: в основе и той и

другой проблемы лежат преимущественно гормональные нарушения и приводимые упражнения и точки предназначены для улучшения функции важнейших гормональных желез независимо от пола человека .

Наконец, регулярно практикуйте контрастные процедуры (душ, обливания, обтирания). Здесь важнейшие принципы: ненасилье и чем чаще, тем лучше, хотя достаточно три - четыре раза в неделю. Не совершайте подвигов, не обязательно обливаться долго, много раз и очень холодной водой. Можно сделать два-три контрастных обливания прохладной или даже слегка прохладной и горячей водой. Суть здесь не в закаливании, в том смысле как его обычно понимают, а в тренировке тех сложных механизмов, которые помимо прочего участвуют и в формировании нормального роста.

Добавлю, что параллельно может быть полезным гомеопатическое лечение.

Наконец последнее важное замечание. Наберитесь терпения! Несмотря на то, что у большинства моих подобных пациентов хорошие результаты появляются достаточно быстро, при заочном лечении может потребоваться несколько больше времени. Будьте пунктуальны и терпеливы и вы не только станете заметно выше, но и здоровее.

## **Вегето-сосудистая дистония.**

Я бы мог написать эту главу так, как это обычно делается в популярных изданиях. Вегето-сосудистая дистония? Никаких проблем, сейчас я назначу вам всем сразу нюхать валериану или хмель, нажимать на "волшебные" точки от вегетодистонии из До-ин или Ши-атсу, попить психотропную "химию", научиться держать себя в руках (а оно почему-то никак не держится, и именно потому, что у вас вегетодистония), похрустеть позвоночником у мануального терапевта (ведь как пишут это лечит все болезни за несколько "сессий"), поморжевать (правда эта неумеренная процедура может дать потом другие проблемы, но ими можно заняться потом), попить урину, кошачий коготь, акулий хрящ и т.д. - они же от всего лечат... Но оказывается... вы все это уже пробовали? И не помогло?

Давайте поговорим на эту тему серьезно, пусть даже разговор и будет несколько сложнее. Но если упрощать сложные проблемы, их и не решишь. Да, я забыл коснуться подхода к проблеме вегетодистонии не в популярных изданиях или со стороны целителей, а "серьезного" подхода в солидных медицинских учреждениях. Уж там-то эту проблему несомненно понимают и решают? У меня немало пациентов с вегетодистонией. Приведу лишь один показательный пример, чтобы не тратить лишних слов. Пациентка средних лет с многолетней вегетодистонией, с букетом вегетативных жалоб в конце концов собралась решить свою проблему, устроилась на обследование в очень престижную, известную на всю страну клинику. Обследование было длительным, сложным, не всегда приятным. В итоге больной сказали, что да у нее вегетодистония, и когда она ее сильно беспокоит необходимо пить баралгин, цитрамон и валериану. Комментарии излишни. Замечу лишь, что среди подобных моих пациентов, данная больная была с моей точки зрения не очень сложной, и при правильной (системной) диагностике и правильном (системном) лечении привести ее в порядок не составляло большого труда.

Вот теперь давайте попытаемся взглянуть на проблему с правильных позиций и с самого начала.

Вегето-сосудистая дистония (ВСД) или, что то же самое - нейроциркуляторная дистония, или, что практически то же самое - вегетоневроз, или синдром вегетативной дистонии, очень часто встречающаяся проблема. Думаю, что каждый третий, в крайнем случае четвертый из тех, кто прочитает эту статью страдает этим недугом в той или иной мере. Каждый же второй, если не каждый в отдельные периоды жизни имел те или иные

временные проявления вегетодистонии. К сожалению, однако, к большинству людей этот диагноз цепляется прочно на годы и десятилетия и ортодоксальная медицина здесь практически всегда бессильна. Замечу сразу, что бессильна во многих случаях не только потому, что не занимается причиной ВСД, а пытается бороться с многочисленными ее симптомами, но, в значительной мере по вине самих больных, которые никак не могут изменить к лучшему свой образ жизни. ВСД это исключительно системное заболевание, то есть проблема всего организма (в силу строения самой вегетативной нервной системы). Как я уже неоднократно подчеркивал локальных проблем, болезней в организме вообще не бывает, есть лишь локальные симптомы или синдромы скрытых системных нарушений. Но, если, например, при хроническом заболевании печени ее никак не вылечить без работы со всем организмом (болеть может быть и перестанет, но скрытые патологические изменения останутся), тем не менее требуется существенный акцент непосредственно на печеночной терапии. При ВСД ситуация несколько иная. Вегетативная нервная система с ее центральными и периферическими структурами буквально пронизывает весь организм, контролируя его и находясь от него в полной зависимости. Поэтому для нормального ее состояния и функционирования очень большое значение имеют зависящие от больного общеоздоравливающие меры, к которым, в первую очередь, относится правильный образ жизни со всеми его составляющими (режим, достаточная двигательная активность, своевременный отдых, здоровое питание, водные процедуры, разумные контрастные процедуры и проч.).

Прежде чем углубляться в дальнейшие детали рассматриваемого вопроса необходимо, по-видимому, внести ясность для непросвещенного читателя в сами понятия "вегетативная нервная система" и "вегето-сосудистая дистония". Это сложные понятия, эта глава не является лекцией в медицинском институте, я не преследую цели добиться того, чтобы читатели разобрались в этом вопросе так, чтобы обходиться без профессиональной медицинской помощи, поэтому изложение будет дано в максимально доступной форме и в минимально достаточном объеме, позволяющем вести дальнейший разговор о самой проблеме и о принципах ее решения.

Вегетативная нервная система (в.н.с.) или иначе автономная нервная система, висцеральная нервная система - отдел нервной системы, регулирующий деятельность внутренних органов, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов. Вегетативная нервная система регулирует состояние внутренней среды организма, управляет обменом веществ и связанными с ним функциями дыхания, кровообращения, пищеварения, выделения и размножения. Деятельность вегетативной нервной системы в основном непроизвольна и сознанием непосредственно не контролируется, отсюда и название вегетативная, то есть "растительная", не зависящая от сознания. Название "автономная" связано с ее строением и функциями - относительная структурная обособленность в организме и решение автономных, внутренних проблем в организме. Название "висцеральная" связано с тем, что эта часть нервной системы "обслуживает" органы (латинское *viscerus* - орган).

В.н.с. состоит из двух структурно-функциональных отделов: сегментарно-периферического, обеспечивающего вегетативную иннервацию отдельных сегментов тела и относящихся к ним внутренних органов, и центрального (надсегментарного), осуществляющего интеграцию, объединение всех сегментарных структур, подчинение их деятельности общим функциональным задачам целого организма.

Сегментарно-периферический отдел состоит из двух относительно самостоятельных частей - симпатической и парасимпатической, согласованная деятельность которых обеспечивает тонкую регуляцию функций внутренних органов и обмена веществ. Симпатические центры расположены в специальных отделах спинного мозга и через сеть околовзводочных ганглиев (нервных узлов) и периферических нервных волокон связаны с внутренними органами. Парасимпатические центры расположены в

специальных центрах стволовой части головного мозга (его основание) и отчасти в крестцовой части спинного мозга.

К центральным надсегментарным вегетативным структурам относятся дыхательный и сосудодвигательные центры в стволе головного мозга, гипоталамус и лимбическая система в основании мозга. Гипоталамическая область регулирует сердечно-сосудистую деятельность, температуру тела, работу желудочно-кишечного тракта, мочеиспускание, половую функцию, все виды обмена веществ, эндокринную систему, сон и др. Лимбическая система не только контролирует вегетативные функции, но существенно определяет вегетативный "профиль" человека, его общий эмоционально-поведенческий фон, работоспособность и память, а также осуществляет взаимодействие вегетативной и соматической нервной системы. Соматическая часть нервной системы и высшие анализаторы в коре головного мозга как раз и относятся к невегетативной части нервной системы и осуществляют анализ информации, контроль двигательной активности, температурную, тактильную и другие виды чувствительности, всю сознательную (не вегетативную, то есть не растительную) деятельность.

Теперь, имея представление о строении и функциях вегетативной нервной системы вы представляете какие симптомы и жалобы могут быть у человека, имеющего неполадки в этой системе - они могут быть практически любыми и их может быть много. Также вы понимаете, что означает термин вегетодистония - нарушение нормального тонуса, а соответственно и функций вегетативной нервной системы. Почему эта проблема называется еще и вегетососудистой дистонией? Потому что вегетативная нервная система, пронизывающая весь организм тесно взаимодействует с сосудистой системой, также пронизывающей весь организм. Большинство вегетативных эффектов в организме осуществляется через изменение сосудистого тонуса, кровообращения как в целом, так и в отдельных тканях и органах. Поэтому дисфункция вегетативных структур как правило сопровождается сосудистыми нарушениями, а точнее нарушением адекватности сосудистого тонуса в ответ на предъявляемые требования, нагрузки и перегрузки внутренней и внешней среды.

В последние годы в академических изданиях делается акцент на том, что термин вегето-сосудистая (или нейроциркуляторная) дистония является не вполне корректным, поскольку изолированное поражение вегетативных центров встречается редко. Чаще всего отмечается какое-либо функциональное или органическое поражение нервной системы с затрагиванием вегетативных структур. Однако эта дискуссия особенно не отразилась на клинической практике и врачи продолжают пользоваться прежней терминологией. Другое дело, что как и прежде они, как правило, бессильны в борьбе с вегетодистонией. Завершая этот разговор о терминологии хочется отметить, что по сути наиболее точным является термин "синдром вегетативной дистонии", хотя бы потому, что он точно отражает, что это не отдельная самостоятельная болезнь.

Следует отметить, что многие, особенно хронические заболевания сопровождаются симптомами вегетативной дисфункции. Объясняется это просто. Во-первых, перенапряжением вегетативных структур, во-вторых, нарушением их питания из-за болезни органов, в некоторых случаях еще и их хронической интоксикацией.

Говоря о ВСД мне хотелось бы попутно коснуться одной часто встречающейся в клинической практике нелепости. Иногда перечисляя свои проблемы больные говорят: "такой-то специалист сказал, что у меня плохие сосуды". Более нелепой фразы не может быть, хотя эта фраза звучит на каждом шагу. Что значит плохие сосуды? Да действительно человек может родиться с дефектом той или иной сосудистой веточки или сосуда, но это не означает плохих сосудов вообще. Плохими вообще сосуды не бывают. Может быть два варианта: либо сосудами плохо управляют вегетативные структуры и тогда их тонус ненормальный, либо сосудистая стенка плохо питается из-за патологии каких-либо органов и тогда она слабая, непрочная. Так это же не плохие сосуды, а плохая вегетативная нервная система или те или иные органы. А это уже

принципиально важно для лечения. Если лечить с позиции "плохие сосуды" - никогда не вылечить, если же с описанной выше позиции, то эффект гарантирован.

Симптомы вегетодистонии могут быть, как уже говорилось, самыми разнообразными: нарушенная адаптация к изменяющимся погодным условиям, повышенная или пониженная потливость, чувства жара или зябкости в нормальных температурных условиях, нестабильность температуры тела, самые разные неприятные симптомы со стороны сердца или кишечника (сердцебиение, покалывание в области сердца, беспричинное урчание в животе, нарушение аппетита в ту и другую сторону), неадекватные эмоциональные проявления в ответ на обычные социально-бытовые стрессы, нестабильное или преимущественно пониженное или повышенное артериальное давление, парестезии в различных частях тела (мурашки, покалывания, онемение,...), вдруг покраснение, побледнение кожи, различные жалобы со стороны головы, мочеполовой сферы... Так появились понятия вегето-сосудистая дистония по гипотоническому или по церебральному, кардиальному типу.

Анализ конкретных жалоб и симптомов позволяет установить характер и локализацию поражения вегетативных структур. Однако это не дает выхода на эффективное лечение ВСД. Объясняется это тем, что, во-первых, поражение не всегда, и даже как правило не бывает строго локализованным, во-вторых, само поражение может быть сложным по характеру (нарушение кровотока в вегетативных центрах, нарушение управления ими структурами более высокого уровня, дистрофические изменения в них из-за бывшего воспаления, или из-за бывшей травмы). Наконец, в-третьих, как я уже неоднократно повторял, любая ткань или орган в организме очень зависит от всех остальных органов. То есть нарушения в вегетативных структурах могут быть связаны также с нарушением в них кровотока, обмена веществ, дезинтоксикации из-за патологии других органов.

Таким образом, подходя к вопросам лечения ВСД я, хочу того или нет, возвращаюсь к тем постулатам, которые провозглашаю всегда независимо от того о какой проблеме со здоровьем идет речь: вначале необходимо провести детальную, строго индивидуальную диагностику, разобраться, что происходит в организме и на уровне данного конкретного, наиболее слабого сегодня места и со всеми органами. После этого лечить весь организм. Только в этом случае вегетодистония лечится успешно, у кого-то очень легко и быстро, у кого трудней и дольше. Все зависит от количества, характера и степени нарушений в

вегетативных структурах и во всем организме. При грубых сложных множественных нарушениях, трудно поддающихся коррекции, возможно и неполное излечение, но со значительным уменьшением неприятных симптомов. К сожалению у большинства людей имеется упрощенное представление, что им пока еще не попалось то замечательное средство или тот метод, которые наконец исцелят их.

Из предыдущего текста вы уже знаете, что в подавляющем большинстве случаев хронические болезни связаны с наличием практически у каждого человека множественных наследственных (следовательно сопутствующих человеку всю жизнь) органных слабостей. Так вот, если даже с помощью каких-то таблеток, травок, иглок..., и удастся приглушить вегетативные жалобы, они появятся или усилятся снова, поскольку дисфункция органов остается, а провоцирующих, повреждающих факторов в окружающей человека среде всегда достаточно. Так что для того чтобы избавиться от вегетодистонии навсегда необходимо всегда лечить весь организм, то есть поддерживать его высокий уровень здоровья, резервных возможностей. Кроме того необходимо всегда тренировать вегетативную нервную систему, а поскольку она очень чувствительна, делать это не сложно.

Теперь вы понимаете, почему так неизлечима злополучная вегето-дистония. Потому что в стратегию ее лечения должны входить: лечение всего организма; непосредственное воздействие на вегетативную нервную систему; тренировка этой системы, а это в комплексе, как правило, не делается.

Без лечения, а точнее без приведения в порядок всего организма лечение практически всегда будет безуспешным или в лучшем случае лишь частично и временно успешным, что и имеет место в ортодоксальных клиниках. При этом имеется в виду важное обстоятельство, которое я всегда подчеркиваю - работа должна проводиться не только с явными болезнями, но и со скрытыми, часто меньшими чем болезнь нарушениями, которые чаще всего не умеют обнаруживать в клиниках независимо от их ранга (требуется другая, более тонкая диагностика и другое понимание здоровья и болезней). В любых пособиях по вегетодистониям указывается на существенное значение при их лечении борьбы с имеющимися у человека соматическими заболеваниями, то есть с известными диагнозами, но это, исходя из вышесказанного, чаще всего является лишь малой толикой всех соматических неполадок в организме.

Далее, лечить саму вегетативную нервную систему необходимо также на основе индивидуальной, тонкой (более тонкой, чем это позволяют обычные клинические условия) диагностики (локализация, характер и степень изменений в в.н.с.). В зависимости от результатов диагностики строится и индивидуальная тактика лечения, которая может быть достаточно сложной и меняющейся в динамике. Например изменения могут быть наследственного характера, либо связаны только с нарушением кровотока в вегетативных центрах, либо иметь более грубый органический характер. Последнее может быть обусловлено либо

многолетним нарушением кровотока, либо однократным воспалением в прошлом и проч.

Наконец что касается тренировки в.н.с. Сильно и длительно страдающие вегетодистонией - это как раз те люди, которые никак не победят свои лень и беспечность и не займутся наконец своим здоровьем на элементарном уровне - уровне здравого смысла: здоровый образ жизни. Я нередко встречаю пациентов, которые годами и даже десятилетиями страдают в.с.д. и при этом не занимаются оздоровительной гимнастикой (имея при этом сидячую работу), не применяют никаких закаливающих процедур (а эти процедуры в первую очередь тренируют в.н.с.), систематически грубо нарушают режим труда, отдыха и сна.

В результате проведенного анализа вы видите, что заочно, без индивидуальной диагностики лечение в.с.д. не может быть максимально эффективным, поскольку у каждого свои сложные изменения во всем организме и в самой в.н.с. Поэтому мои рекомендации в этой главе имеют общий характер, они могут принести хороший лечебный эффект, но не гарантируют надежного исцеления.

Что касается здоровья в целом, то здесь наибольшее значение при ВСД имеет состояние печени, всего желудочно-кишечного тракта и особенно тонкого кишечника, а также надпочечников и почек. Следует подчеркнуть, что существенное значение в генезе ВСД имеет дисфункция таких важнейших гормональных желез как гипофиз и надпочечники. Первый, потому что тесно связан с гипоталамусом, вторые, в силу существенного влияния вырабатываемого ими адреналина на вегето-сосудистые реакции.

Что касается работы с перечисленными выше органами в тех случаях, когда не проводится системная диагностика, следует ориентироваться на известные вам неполадки в этих органах, может быть даже провести более тщательное, чем раньше, их обследование, а затем проводить коррекцию их функции. К сожалению, обычные методы диагностики часто не позволяют выявлять скрытую (субклиническую) патологию органов, в то время как при непосредственной системной диагностике на это требуется всего несколько минут.

И так, если вам известно о какой либо патологии желудочно-кишечного тракта или у вас есть любые соответствующие жалобы, в первую очередь регулярно употребляйте сборы трав. Это могут быть готовые аптечные сборы, показанные при хронических гастродуоденитах, колитах, энтероколитах. Только применайте их не как при острой

патологии, а в дозе меньшей в 4 - 5 раз, и не курсом 10 - 20 дней, а практически постоянно, почти каждый день. Если у вас отмечаются признаки несварения пищи или непереносимость многих продуктов, то практикуйте разнообразные специи по вкусу (то есть не злоупотребляя), а также регулярно в случае наиболее плотных приемов пищи принимайте любой ферментный препарат (фестал или панзинорм и т.п.). Наиболее благоприятные специи при патологии желудочно-кишечного тракта: корень имбиря, гвоздика, тмин, кoriандр, кардамон, мускатный орех, корица, корень петрушки. В питании старайтесь придерживаться принципа разнообразия и умеренности во всем. Желательно ограничивать грубую пищу, подвергая ее более тщательной механической и термической обработке. По поводу повального необузданного увлечения сырыми овощами и фруктами я уже неоднократно высказывался и не буду повторяться. Скажу лишь, что витаминов достаточно и во многих других продуктах, кроме того не все витамины разрушаются при термической обработке, немало витаминов можно получить с соками. Регулярно проводите мягкий круговой массаж живота по часовой стрелке ладонью, делайте массаж точки в области солнечного сплетения по часовой стрелке, глубоко, но мягко надавив на нее третьим пальцем правой кисти, а также точек вокруг пупка. Периодически проводите курсы по 2-3 недели аптечного сока алоэ (особенно при запорах), масла облепихи.

При известной вам патологии печени или при наличии регулярных неприятных ощущений в правом подреберье, либо если в прошлом у вас был гепатит, ограничивайте жареное и жирное. Чаще употребляйте геркулес. После еды применяйте теплую грелку на область печени (под правым соском у мужчин, под правой грудью у женщин) на 10 - 20 минут. Относительно регулярно применяйте любой сбор трав, показанный при патологии печени, желчного пузыря, по тому же принципу, что и описанный выше желудочно-кишечный сбор. Мягко массируйте пальцами правой кисти область правого подреберья 1-2 раза в день. При патологии печеночной системы полезны мускатный орех, куркума, барбарис, асафетида, цикорий, персики, арбуз, кислый виноград. Регулярно выполняйте асаны: плуг, спираль, сгибание вперед; делайте дыхательную гимнастику в виде дыхания животом (при этом осуществляется хороший физиологический массаж печени). При известной явной патологии печени проводите курсы гепатопротекторов: карсил, эссенциале-форте (по инструкции).

Если вам известно о патологии почек, то необходимо относительно регулярно употреблять любые "почечные" сборы трав по тому же принципу, что и при патологии желудочно-кишечного тракта. Вечером прикладывайте к области почек (выше талии) теплую грелку на 10 - 20 минут. Хотя бы один раз в день проводите массаж этой же зоны полотенцем или массажером, а также центральной части подошвы пальцами или валиком. Выполняйте асаны: змея (кобра), кузнецик (саранча) или полукузнечик. Полезно пить чай из семян сельдерея, кoriандра, на ночь полстакана медовой воды.

Что касается непосредственно самой вегетативной нервной системы (хотя такое выделение условно), то здесь полезны любые мероприятия, улучшающие ее питание, кровообращение в ней, гармонизирующие ее функции. Необходимо, посоветовавшись с невропатологом или психоневрологом, проводить курсы сосудисто трофической мозговой терапии (стугерон или кавинтон, трентал, ноотропил или аминалон, церебролизин...). В тяжелых случаях, особенно в начале лечения возможно применение некоторых транквилизаторов по назначению врача. При наличии симптомов преимущественно со стороны сердечно-сосудистой системы желательно использование соответствующих симптоматических средств (сердечных капель, соответствующих сборов трав). Помимо лекарственных препаратов очень эффективны: регулярный массаж затылка (рукой или мягкой щеткой), воротниковой зоны (шея и верх спины до середины лопаток, массажером или полотенцем); асаны (березка, полуберезка, плуг, собака, стойка на голове); упражнение "ролик";

Во всех случаях необходимо применение комплекса седативных (успокаивающих) методов и средств, таких как успокаивающие чаи, ванны, ароматы, музыко- и цветотерапия, аутотренинг, медитация. Регулярно применяйте валериану, пустырник, боярышник (последние две травы - если не низкое артериальное давление), в случае выраженного вегетативного дисбаланса - беллатаминал (1-3 таблетки в день). Наиболее подходящие ароматы: базилик, жасмин, розовая герань, лотос. Перед сном делайте мягкий массаж стоп с подсолнечным маслом, выпивайте неполный стакан ромашкового чая с медом или горячего молока с медом, или молока согретого в серебряной посуде. Из камней полезны аметист, лунный камень, жемчуг, сапфир. Наиболее благоприятный цвет в интерьере и одежде желто-зеленый, в умеренном количестве голубой.

Следует учитывать, что рекомендации данные в этом абзаце показаны при вегетоневрозе с явлениями повышенной возбудимости. В случаях же вялости, астении, сонливости рекомендации иные. Ароматы: пачули, сосна, лимон, можжевельник, эвкалипт, камфора, гвоздика. Специи: красный перец, корица, имбирь, мускатный орех, куркума, корень аира. Камни: топаз, рубин. Цвет: красный, оранжевый, пурпурный. Также при астении, низком артериальном давлении показан прием биостимуляторов (женщина или элеутерококк, пантокрин, либо других).

Как для вегетативной нервной системы, так и для всего организма чрезвычайно полезными будут любые индивидуально подобранные общеоздоравливающие меры (оздоравливающая гимнастика, оздоровляющие фиточай и различные природные средства, содержащие витамины, микроэлементы, аминокислоты (например продукты пчеловодства), общий оздоровляющий и самомассаж, точечный массаж, общеоздоравливающие ванны, применение озонаторов воздуха, общение с природой, рациональный режим труда, отдыха, сна и т.д.).

Наконец - тренировка вегетативной нервной системы. Здесь наиболее эффективны различные контрастные процедуры (контрастный душ, контрастное обливание или влажные обтирания, баня). Важно не переусердствовать с этими процедурами, проводить, а особенно начинать их медленно, постепенно усиливать, но не доводить до нефизиологических на мой взгляд крайних степеней по интенсивности и времени воздействия. Достаточно интенсивная, дозированная по возрасту и состоянию физкультура также является хорошим, тренирующим вегетативную нервную систему фактором.

## **И все же главное - здоровье !**

Случай из моей практики, о котором хочется рассказать, это нечто большее, чем история болезни. Это история о том, как здоровье влияет на жизненный успех и радость бытия, как оно зависит от образа жизни и качества медицины, о том, как важно осознать необходимость постоянной работы над своим здоровьем. Наконец это демонстрация того насколько эффективен и физиологичен системный подход к здоровью не только в профилактике, оздоровлении и поддержании здоровья, но и в лечении уже имеющихся болезней.

Полтора года назад ко мне обратился мужчина 36 лет со множеством жалоб. Преуспевающий в прошлом бизнесмен и общественный деятель не рассчитал своих сил: напряженная работа, банкеты, приемы, презентации с чревоугодием и неумеренными возлияниями и пренебрежение здоровым отдыхом сделали свое дело. Ко мне пришел человек с выраженным неврозом, постоянным головокружением, шумом в голове и звоном в ушах, постоянными болями в области печени почти на любую пищу, с камнями в желчном пузыре, болями в сердце и в области почек, с сердцебиением, аллергией, хроническим простатитом и орхитом (воспаление яичка). По данным

ультразвукового исследования желчный пузырь был атоничен, то есть практически не сокращался, стенки его были утолщены, с грубыми складками, в его полости было густое мутное содержимое, много песка и несколько мелких камней.

Пациент был замечательным специалистом, знатоком своего дела, в голове было немало интересных идей, но не было ни сил ни времени, ни настроения на их реализацию. Здоровья хватало лишь на работу, более или менее поддерживающую материальный достаток семьи. Много времени уходило на визиты и лечение у различных узких специалистов амбулаторно и в стационаре. Лечение обходилось недешево, но самочувствие все ухудшалось и ухудшалось. Хирург просто говорил что желчный пузырь необходимо удалить, уролог закармливал пациента антибиотиками, после которых силы совсем таяли. Почками, сердцем, головой, неврозом вообще никто не занимался.

Сформировался своеобразный порочный круг: отсутствие здоровья не позволяло решать успешно профессиональные и бытовые проблемы, социально-бытовой дискомфорт усугублял нарушения здоровья. Ни лечащие врачи, ни сам больной не могли разорвать этот порочный круг. Когда пациент пришел ко мне он был в состоянии полной безысходности.

Работа с ним началась с того с чего и должен начинать профессиональный врач - с диагностики. Здесь хочется сделать небольшое отступление. Нередко те кто обращаются ко мне, даже после прочтения статей о моей системе и моих статей, имеют очень упрощенное и неправильное представление о моей диагностике. Одни думают, что я просто иридодиагност (диагностика по радужной оболочке глаз), для других удивительно, как это я, не пользуясь современными лабораторными супертестами и суперприборами помогаю больным даже в тех случаях, когда никто не мог помочь.

Во-первых, это расхожее среди больных и медицинских работников заблуждение, что самыми информативными являются компьютерная томография, ультразвуковое исследование, биохимический анализ, и проч. Почему это не так я уже объяснял в предыдущих разделах книги, поэтому не буду останавливаться на этом подробно. Скажу лишь, что, например, пульсовая диагностика или осмотр, опрос больного, иридодиагностика могут быть в сотни раз более информативными. Все зависит от мышления врача, его искусства, того как он воспринимает и оценивает информацию.

Во-вторых, не являясь специалистами в медицине, больные после общения со мной выделяют в качестве диагностического метода только то, что выглядит таковым по форме, например, осмотр через микроскоп радужки глаза, не понимая, что процесс диагностики начинается уже с первого взгляда на пациента. Оценка телосложения, манеры двигаться, говорить, история болезни, жалобы, более пристальный внешний осмотр занимают всего несколько минут, но дают порой столько психосоматической информации, что никакими суперприборами ее не получить и не заменить. Далее пульсовая и иридодиагностика дают такую колossalную и уникальную информацию, которой даже при большом желании не получить самыми современными методами. (Хочу напомнить при этом, что проводя иридодиагностику, я применяю совсем иные принципы, чем сотни и сотни иридологов, то есть я ищу на радужке не диагнозы, а совсем другую информацию, и по-другому ее анализирую, оцениваю. Об этом, в частности, говорится в готовящейся к изданию книге "Новая иридология", в которой я реабилитирую этот замечательный, дискредитированный неважными специалистами метод. Кстати в 1992 году мною уже была выпущена небольшая популярная книга "Что такое иридодиагностика?", где, отчасти, показаны истинная суть, возможности, пределы и значение иридодиагностики).

В-третьих, нередко я анализирую имеющиеся у больных на руках данные лабораторных и инструментальных методов исследования, иногда, в особых случаях, даже требую проведения некоторых из них. Это связано с тем, что каждый из

существующих методов диагностики наряду со своей ограниченностью имеет и уникальные возможности.

Таким образом, проводимая мной диагностика содержит все элементы классической диагностики, но дополняется еще тем, чего не делается ни в больницах ни целителями. И самое главное - всю эту информацию я анализирую с принципиально иных, системных позиций, что позволяет понять и лечить причину страданий человека и сразу весь организм. Это подобно ситуации, когда сотни людей годами ходят через обычный зеленый дворик, а художник с небанальным видением и чувствованием создает шедевр "Зеленый дворик", или когда талантливый адвокат, небанально оперируя в общем-то всем известными фактами, выигрывает казалось бы безнадежное дело. То есть все дело не в том, чтобы получить факты, информацию, а в ином их осмыслении. Могу привести вполне жизненный пример, подтверждающий это. У ребенка методом ультразвукового исследования обнаруживают определенную деформацию желчного пузыря, записывают это в заключении и... ничего не назначают. То есть факт установлен, а выводов не сделано. А ведь деформированный желчный пузырь годами не будет спровоцировать со своей работой и это неизбежно приведет к нарушению его моторной (сократительной) функции - к дискинезии, затем к хроническому холециститу, затем очень вероятно к образованию в нем камней и в итоге к его удалению. Параллельно это даст хронический застой в печени, рефлекторную дисфункцию поджелудочной железы, нарушение пищеварения в кишечнике, что с годами будет делать свой вклад в общее нарушение обмена веществ, дезинтоксикации, в формирование невротического состояния, астении, в снижение иммунитета и многое другое. А ведь для того чтобы желчный пузырь выполнял свою работу и не появились все описанные страсти можно назначить как минимум десять рекомендаций, хотя вполне достаточно трех-четырех мягких, безвредных и даже приятных процедур, выполняемых дома.

Вернемся, однако, к нашему больному. При обследовании были выявлены некоторые гормональные нарушения, патология желчного пузыря наследственного характера, которая и привела с годами к камнеобразованию, застойные явления и обменные нарушения в печени, негрубая сосудистая недостаточность в стволовой части головного мозга, функциональная слабость почек и признаки солеобразования в них, застойные явления в предстательной железе и одном из яичек.

Анализ сочетания и особенностей выявленных нарушений показал, что часть гормональных нарушений имела первичный наследственный, а часть - вторичный характер. Изменения в печени являлись следствием неправильного питания, хронического застоя желчи, нарушений вегетативной иннервации, отчасти отрицательного влияния нарушений обмена веществ, связанных с эндокринной дисфункцией и дисфункцией почек. Сосудистая недостаточность в основании мозга имела отчасти наследственный, отчасти прижизненный характер. Изменения в почках носили отчасти наследственный, отчасти вторичный характер в связи с эндокринной патологией и патологией печени. Было установлено, что истинного хронического простатита у пациента нет, а имеются лишь хронический застой в простате, нарушение ее сократительной и секреторной функций, связанные, в первую очередь, с нарушением гормонального контроля над простатой, а также с общим венозным застоем в большом круге кровообращения печеночного генеза и с обменными нарушениями в организме из-за патологии желчного пузыря, печени, почек. Оказалось, что изменения в яичке связаны, в первую очередь, с бывшим достаточно грубым его воспалением с последующими достаточно выраженным фиброзными изменениями и как следствие - хроническим нарушением крово- и лимфотока, секреции. Дополнительный вклад в патологию яичка делали и застой в большом круге кровообращения, в простате, и все гормональные и обменные нарушения. Большой кстати вспомнил, что действительно несколько лет назад у него было острое воспаление яичка. Анализ всех данных позволил понять, что невроз имел двойкий характер. Во-первых, социально-бытовой,

профессиональный дискомфорт, во вторых - все вместе указанные выше нарушения в организме, приводящие к повышенной функциональной нагрузке на центральную нервную систему, к нарушению в ней обмена веществ и кровообращения, то есть в итоге к нарушению ее питания и дезинтоксикации.

Проведенный анализ данных диагностики дал целостную картину нарушений в организме и определил стратегию и тактику лечения. Среди стратегических задач важнейшими были: изменить мышление пациента, отношение к своему состоянию, к здоровью вообще, к принципам лечения.

Во-первых, теперь он имел представление о том, что с ним происходит, что происходит в его организме, что является причиной всех его болезненных симптомов. Он понял, что его состояние не безысходно, неудачи с лечением были связаны с тем, что его просто неправильно лечили, все занимались симптомами, следствиями, а не причиной, каждым симптомом по отдельности, а не всем сразу. Из моих разъяснений он понял насколько в организме все тесно взаимосвязано и что несколько маленьких нарушений складываясь и взаимоусугубляя друг друга могут давать в итоге грубый симптом.

Во-вторых, пациент понял, что не может существовать одного или двух лечебных методов, средства, которые бы скомпенсировали или устранили такой большой комплекс нарушений в организме. Сложность изменений требует и адекватной сложности лечебного комплекса. У него сразу отпали характерные для многих больных вопросы: а можно ли вылечиться только травами, или иглотерапией, или новыми таблетками, или у экстрасенса, или "электронной таблеткой", или "кошачьим когтем", или у мануального терапевта, или в барокамере, или лазером...? Раньше он как и все искал чудо-средство или метод, и со всех сторон ему с готовностью эти чудеса предлагались. Он осознал, что каждый отдельный метод может сделать лишь частичный вклад в здоровье.

В-третьих, пациенту пришлось отказаться от прежнего представления, что можно полечиться две-три недели, месяц... и стать здоровым. Здоровьем необходимо заниматься постоянно. Можно привести здоровье в порядок и за несколько недель, нередко за несколько дней, но прекращение работы над здоровьем приведет со временем либо к возврату прежних проблем, либо к появлению новых. Почему? Потому что на полное устранение приобретенных патологических изменений в органах нередко требуется от нескольких недель до нескольких месяцев, за несколько дней или одну-две недели можно лишь на время заглушить процесс, наследственные же органные дефекты необходимо корректировать всю жизнь так как они сохраняются всегда. В итоге с одной стороны пациент должен соблюдать элементарные принципы здорового образа жизни, с другой - я даю ему медицинскую программу лечения, приумножения и поддержания здоровья, с третьей - он сам выполняет эту программу.

Тактика лечения, как уже говорилось определялась сочетанием и особенностями выявленных нарушений в организме. В частности функциональный характер изменений в простате позволял полностью отказаться от применяемых ранее урологами антибиотиков: они были излишни и кроме большого вреда организму ничего не давали. Фиброзные изменения в яичке требовали длительной рассасывающей терапии, без чего отек, болезненность ничем устранить не удалось бы. Принципы лечения печени, почек, невроза определялись не только прямым оздоровляющим воздействием на эти органы, но, в первую очередь, через те причинные факторы о которых уже говорилось выше. С желчным пузырем дело обстояло так: навести порядок в нем можно было быстро, но с камнями ситуация выглядела сложнее. Главная задача заключалась в том, чтобы не увеличивались имеющиеся и не образовывались новые камни. Это также было сделать не сложно, необходимо было лишь постоянно бороться с застоем желчи и обеспечить ее нормальное качество как через работу с желчным пузырем и печенью, так и через весь организм. В этих условиях появлялся шанс постепенного избавления от камней.

Мою работу с пациентом облегчали несколько обстоятельств. Во-первых, он как говорится "дошел до ручки". Во-вторых, уже убедился в неэффективности

симптоматического лечения. В-третьих, кроме образовавшихся камней в желчном пузыре больной был еще незапущен. В-четвертых, это был достаточно дисциплинированный человек. Так что я мог надеяться на добросовестное и систематическое выполнение моих рекомендаций.

Действительно больной активно взялся за лечение, которое состояло из постоянных и временных (курсовых) рекомендаций, периодически корректировалось, уточнялось, дополнялось по телефону и при повторных визитах раз в несколько месяцев. К сожалению в ходе нашей работы не обошлось и без казусов, связанных с тем, что сразу полностью перейти на новое мышление, новое представление о здоровье, отказаться от стереотипов ортодоксальной медицины не так просто. Об этом казусе я расскажу несколько ниже.

В начале больному были назначены некоторые диетические ограничения (жареное, жирное), рекомендован широкий ассортимент специй в умеренном количестве. Для постоянного приема были назначены травы в микродозах противовоспалительного, желчегонного, мочегонного, спазмолитического, реминерализующего, общеукрепляющего, успокаивающего действия. На первое время в связи с выраженным неврозом были назначены также таблетки беллатаминала. Регулярно перед едой больной должен был принимать желчегонные таблетки или травы. Выбор их в аптеках достаточно большой, практически все таблетки растительного происхождения. Учитывая наличие камней в желчном пузыре и риск печеночной колики при приеме желчегонных, их доза вначале была очень маленькой - 1/4 - 1/5 от обычной, с постепенным увеличением до полной дозы в зависимости от реакции. Рекомендовалась очень теплая грелка на печень после каждого приема пищи на 10-20 минут, однако, вначале - теплая на 5 минут с анализом реакции на тепло и, в зависимости от нее, с постепенным увеличением тепла и времени. Здесь мне хотелось бы прокомментировать две последних рекомендации. С точки зрения ортодоксального специалиста при наличии камней в желчном пузыре категорически нельзя пить желчегонные и греть печень. Вот так они и доводят многих больных до операции, потому что приступы чаще всего все равно случаются.

Если проанализировать ситуацию с желчнокаменной болезнью, то можно выделить три возможных тактики лечения. Ортодоксы придерживаются таких: либо "отрезать" сразу (но желчный пузырь совсем не лишний орган, да к тому же полостная операция совсем не безобидна и является большой нагрузкой на организм, а удаление желчного пузыря не решает проблему нормального качества желчи и соответственно пищеварения, обмена веществ и т.д.), либо "сидеть тихо" всю жизнь и никак не трогать печеночную систему (в этом случае гарантии от приступов все равно нет, тем более, что камни продолжают как правило активно расти, потому что для этого сохраняются условия и все заканчивается все равно операцией). Третья тактика, которой придерживаюсь я - это минимальный риск, но с налаживанием состояния и работы желчного пузыря и с остановкой роста камней, с появлением шанса на их постепенное размягчение и выход (если они не очень большие), и с нормализацией описанных выше процессов, в которых участвуют желчный пузырь, желчь, печень.

Кроме того с учетом выявленной патологии были назначены курсы средств общеукрепляющего действия, улучшающих обмен веществ, делающих свой вклад в повышение иммунитета, регенераторных возможностей организма. Среди них были поливитамины, различные природные препараты, содержащие микроэлементы. В дальнейшем, по мере избавления от аллергичности (за счет работы со всем организмом, а не каких-то особых противоаллергических средств, что бесполезно), назначались продукты пчеловодства, биостимуляторы.

Для стимуляции кровотока, обмена веществ в слабых органах и улучшения их вегетативной иннервации был рекомендован регулярный, до двух-трех раз в день самомассаж соответствующих кожных рефлекторных зон: затылка, воротниковой зоны,

верха поясницы, зоны печени, а также тепловые процедуры на область почек, и специальные упражнения из классической европейской гимнастики, а также из хатхайоги.

По результатам диагностики был рекомендован точечный массаж (акупрессура), который очень прост на первый взгляд, но очень физиологичен и эффективен на самом деле. В связи с тем, что точечный массаж требует немало времени вначале был назначен ограниченный комплекс точек, который постепенно расширялся. Такая возможность появлялась, поскольку со временем акупрессуру можно проводить не каждый день.

Для тренировки вегетативных процессов был рекомендован контрастный душ.

В печеночный лечебный комплекс входил курс гепатопротекторов (средств, восстанавливающих печень).

Для нормализации нервных процессов, помимо указанных выше рекомендаций, был назначен комплекс из успокаивающих ванн и чаев по вечерам.

Непосредственно для предстательной железы и яичка были назначены: физиотерапия в лечебном учреждении, специальные точки для акупрессуры, массаж яичек 1-2 раза в неделю по числу лет, микроклизмы с ромашкой, каледулой, шалфеем, специальные упражнения (хождение на ягодицах, на корточках, "полулотос"), добавление в лечебные настои трав корня лопуха и листа лесного орешника, гидромассаж простаты (описан в разделе по лечению простатита).

Как я говорил в начале - этот раздел не просто история болезни, но и история жизни. Мне было очень интересно наблюдать как не сразу, постепенно за прошедшие полтора года мой пациент не только стал очень крепким, здоровым, но и жизнерадостным, энергичным, вновь преуспевающим человеком, как менялись не только его взгляды на здоровье, на медицину, но и на жизнь вообще.

Уже чуть больше чем через неделю пациент позвонил мне и сказал, что вот уже несколько дней его впервые за два года не беспокоит звон в ушах. Вскоре прекратился и шум в голове. В ближайшие три недели он отметил, что ранее постоянные и сильные боли в области печени стали крайне редкими и слабыми. В дальнейшем эти боли прошли совсем и не появляются даже в командировках и даже при нарушениях в питании. Интересно его наблюдение. Во время командировки во Францию после переговоров ему не удалось избежать застолья с необычной и очень обильной пищей. Однако никаких проблем у него не возникло, в то время как два его коллеги, считающих себя здоровыми, болезненно отреагировали на пищевую нагрузку.

Как я уже говорил не обошлось без казусов. Почувствовав улучшение со стороны желчного пузыря, пациент потихоньку от меня сделал через две недели после начала лечения ультразвуковое исследование и потом с радостью сообщил мне, что желчный пузырь стал нормально сокращаться, исчезли утолщение и складчатость его стенок, полностью исчезло вязкое мутное содержимое, песок, хотя камни остались все на месте. Конечно я сделал ему замечание, что все свои шаги он должен сверять со мной. Дело в том, что особой необходимости в данном обследовании не было. Я не сомневался, что отмеченные положительные

изменения произойдут, а с камнями за такое время ничего не изменится. Но все же это имело и положительное значение: больной убедился в высокой эффективности проводимого лечения и в том, что запреты желчегонных и тепловых процедур были необоснованы.

Через несколько недель больной сообщил мне с удивлением, что бывшее многолетнее грибковое поражение стоп, с шелушением, наростами, трещинами, то сухостью, то мокнутием, не поддававшееся раньше никакому лечению, прошло само собой. Кожа стоп стала совершенно нормальной. На первом приеме пациент ничего не сказал об этой проблеме, во-первых, потому что давно привык к ней, во-вторых, потому что ему просто в голову не пришло, что эта проблема решаема.

В ближайшие от начала лечения 2-3 месяца больной стал избавляться от сердцебиений, болей в области почек, простаты, в яичке, становился значительно спокойней, у него возросла сексуальная активность, он стал совершенно по другому выглядеть, начал потихоньку развивать бурную профессиональную деятельность. Однако проблемы в простате и яичке хотя и уменьшались, доставляли еще немало беспокойства. И здесь произошел второй казус. Я уехал отдохать, в этот период пациент перекупался, переохладился и у него началось усиление болей в яичке и простате. Вместо того, чтобы снова вернуться к активному выполнению моих рекомендаций (к этому времени, чувствуя себя хорошо, он уже немножко расслабился и немножко "халтурил" в лечении, так уж устроены люди) он пошел к урологу, тот поставил ему диагноз обострения простатита и орхита, уложил в больницу, "задавил" его антибиотиками... Кроме того, пока он лежал в больнице, то почти ничего не выполнял из моих рекомендаций. Когда я вернулся, больного было не узнать, он снова выглядел очень плохо, чувствовал себя чуть ли не хуже, чем до лечения, по крайней мере был очень слаб. Этого и следовало ожидать после нескольких сильных антибиотиков в больших дозах. Он сам сделал выводы, мне не пришлось много говорить. Он забыл, что у него нет простатита, есть лишь выраженные функциональные нарушения, что антибиотики ему не нужны и кроме вреда ничего не принесут, что лечить необходимо весь организм...

Нам удалось быстро привести больного в порядок. В дальнейшем он перешел от рекомендованного мной узкого комплекса асан к более серьезным занятиям хатха-йогой, освоил методики расслабления, дыхания, совершенствуется под моим руководством в акупрессуре, не перестает восхищаться их эффективностью. Со временем я научил его собирать травы и теперь он сочетает отдых на природе с их сбором, подключив к этому и членов семьи.

Как я уже говорил, сейчас это очень здоровый, продолжающий здороветь, энергичный, жизнерадостный, преуспевающий, прекрасно выглядящий человек. Единственная сохраняющаяся проблема - это иногда появляющаяся после длительного сидения и переохлаждения небольшая боль в яичке. Однако я ожидал этого с самого начала, поскольку выраженные фиброзные изменения в нем (да и в любом органе) медленно и не всегда на сто процентов обратимы. Но я не сомневаюсь, что и эта проблема постепенно уйдет.

Недавно мой пациент позвонил и сказал, что для интереса обследовался у уролога, в том числе и на УЗИ. В простате абсолютный порядок. Уролог не поверил, что еще не так давно другие урологи говорили о страшном хроническом простатите у моего пациента.

Другое дело, что появилась новая проблема. Как и у любого человека, перенесшего серьезное заболевание или другое физическое страдание у моего пациента происходит духовный кризис. Перенесенные страдания, зрелый возраст, соприкосновение с новым мышлением, новой философией здоровья неизбежно привели к этому. Постепенно происходит переоценка ценностей, среди которых важнейшими для моего пациента становятся не просто бизнес, а интересная и полезная работа, не просто достаток, а счастье членов семьи, не лечение у престижного профессора или модного целителя, а просто крепкое здоровье, которое создается в значительной мере собственными руками. Это хорошая проблема, я рад ей, поскольку она ведет моего пациента и к духовному здоровью.

## **Заключение.**

Если мне в какой-то мере удалось достичь тех целей, о которых я говорил в предисловии книги, то я считаю свою задачу выполненной. Не сомневаюсь - абсолютное большинство из вас прекрасно поняли суть моих взглядов на здоровье и болезни. Для кого-то, возможно, изложение показалось несколько сложным, немногим - очень сложным. Ничего, зерно брошено и обязательно прорастет. На какой-то почве быстрой, на какой-то медленней. Но нельзя идти в XXI-й век без системного мышления, причем в любой сфере деятельности.

Возможно кто-то из вас не нашел ответа на некоторые вопросы, не беда, нельзя объять необъятное, и к тому же мы еще будем встречаться на страницах прессы. Кто-то хотел бы получить более конкретные ответы и рекомендации по своим проблемам, а они не затронуты в книге. Однако, во-первых, как я уже не раз подчеркивал, нельзя лечить заочно, во-вторых, руководствуйтесь изложенными принципами, а также здравым смыслом и интуицией, не лечитесь у непрофессионалов и ваш путь к здоровью будет более правильным и успешным.

Возможно кто-то из медицинских работников хотел бы встретить на страницах книги более детальное описание философии, методологии и "технологии" интегральной системной медицины, однако, это популярная книга, а не медицинская монография, в которой я мог бы изложить свои главные профессиональные секреты. Непременно сделаю это отчасти в своей новой книге, но не раскрывая своих главных ноу-хау, и более полно, когда будет возможность создания строгой научной школы на базе полнокровного лечебно-диагностического, научного и учебного медицинского центра, клиники.

Надеюсь никто не принял на свой счет некоторые мои резкие критические высказывания, однако, я старался быть объективным, кроме того у каждого есть возможность развиваться вообще и совершенствоваться во врачебном искусстве в частности.

Буду благодарен всем, кто пришлет свои отзывы после прочтения книги или проявит готовность к плодотворному сотрудничеству.