

Владимир Васильевич Коновалов



СОВСЕМ ДРУГАЯ МЕДИЦИНА

**Русская книга
2006**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Д.М. Гвишиани
Предисловие автора
Введение

Глава 1. Слагаемые здоровья. Тело, сознание и дух - триединая сущность

Глава 2. Чем определяется, от чего зависит здоровье

Наследственность - краеугольный камень здоровья
Качество образа жизни
О пользе специй и пряностей
Что от нас мало зависит?
О долголетию, бессмертии и омоложении

Глава 3. Медицина сегодня

Панорама медицины
Современная официальная медицина - "медицина болезней"
(историческая неизбежность и неизбежные издержки)
Древняя медицина и ее непреходящая ценность
Аюрведа (совершенное знание о совершенном здоровье)
Некоторые принципы и физиологические механизмы лечебной хатха-йоги
Народная медицина, точнее, народное целительство
Прочее целительство
Гомеопатия - другая сторона медали
Общеоздоравливающие и частные методы и средства
Модные "чудо-средства" и "чудо-методы"
О догмах, стереотипах, наукообразии и моде в медицине
Подводя итоги

Глава 4. Интегральная системная медицина - медицина здоровья, медицина будущего

Интегральный подход

Интегральная системная медицина

Путь к медицине будущего: стратегия и тактика

"Системная" медицина болезней

Медицина здоровья

Прогнозирование, профилактика, оздоровление и лечение:
новые уникальные возможности

Чем отличается интегральный системный подход от модных сегодня
комплементарной, альтернативной, интеграционной медицины и натуропатии

Глава 5. Совсем другое лечение (частные проблемы со здоровьем)

Радикулит, остеохондроз, артрозы и остеопороз

Частые простуды, хронические бронхиты, отиты, гаймориты, фарингит

Бессонница

Вегетососудистая дистония

"Неизлечимые" простатит и аденома простаты - излечимы

Энцефалопатии у детей, взрослых и пожилых, отставание в развитии у детей,
эписиндром

Лицо будет чистым и нежным

Варикозное расширение вен и геморрой

Головная боль

Болезни века

Диатез и диспепсия

Глаза - зеркало тела

Болезненные месячные

Возраст не диагноз

Маленький рост

Бесплодие

И все же главное - здоровье!

Особые клинические случаи

Заключение

* * *

Об авторе

Автор книги — известный врач, кандидат медицинских наук, ученый и практик, терапевт, физиолог, иридолог, специалист по древнеиндийской и восточной медицине, автор четырех книг, многочисленных научных работ и научно-популярных статей на русском, английском, немецком, испанском и арабском языках 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 достичь уникальных результатов в лечении и профилактике многих болезней.

Аннотация

В книге (первое издание вышло в 1997 г., второе в 2002 г.) известного врача, кандидата медицинских наук В.В. Коновалова в простой, доступной форме рассказывается о разработанном доктором интегральном системном подходе к здоровью и болезням, о новом мышлении в медицине, позволяющем добиваться уникальных результатов в лечении и оздоровлении.

Анализируется положение дел в современной официальной медицине, проводится критический анализ целительства, показана истинная ценность древних медицинских систем, и в первую очередь древнеиндийской Аюрведы, даются ответы на многие вопросы, волнующие не только больных, но и людей, желающих сохранить и приумножить свое здоровье.

Автор дает представление о той медицине, которая не на словах, а на деле имеет профилактическую направленность, индивидуальный подход, лечит не следствия - симптомы и диагнозы, не болезни, а их причину, и на этой основе показывает истинное, высокое значение медицины в ряду прочих факторов, определяющих здоровье человека.

На примере конкретных болезней показана логика интегрального системного мышления в диагностике и лечении больных, а также дан ряд физиологичных комплексных лечебных 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

Современный мир стремительно меняется. С нарастающей скоростью сменяют друг друга волны научно-технических революций, формы социальной жизни, модели цивилизаций.

Современная наука постоянно ищет и нередко находит новые "инструменты", адекватные этой стремительной динамике и нарастающему многообразию окружающего мира. За несколько последних десятилетий возникли новые междисциплинарные научные направления — теория систем, синергетика, теория информации, кибернетика и т. д., которые генерируют интегративное знание, позволяющее в какой-то мере объяснять и предвидеть ход важнейших процессов в самых разных сферах жизни.

Вместе с тем существует вполне объяснимая неравномерность распределения новых знаний по различным направлениям науки. Мне представляется, что в этом смысле можно говорить об отставании в одной из самых важных сфер — в медицине, особенно в практическом плане. На первый взгляд, ее успехи значительны, но если вещи называть своими именами, то впечатляют не столько результаты лечебной деятельности, сколько масштабы использования в медицине достижений технического прогресса и фармацевтической промышленности.

Я полагаю, что в современной медицине существует трагический разрыв между наукой и практикой. Ярким доказательством этого служит вопиющее расхождение между беспомощностью врача перед реальными болезнями и великими постулатами, сформулированными еще в древности: лечить не болезнь, а больного, устранять не симптомы болезней, а причину, видеть единство телесного и духовного начал и т. д.

Отрасли медицины так узко специализировались, что врачи разных специальностей, кажется, перестали друг друга понимать! В этом искусственном членении медицины пропадает целостное представление о человеческом организме, понимание безусловной взаимозависимости всех его органов и подсистем.

Похоже, что одна из общих болезней современного человечества — иррациональная, неоправданная вера во всемогущество науки и техники — укоренилась и в медицине. Раньше главным профессиональным инструментом врача было его собственное мышление, врачебная интуиция, способность выявлять и анализировать тончайшие взаимосвязи в организме. Теперь, похоже, чем больше врач оснащается техникой, тем меньше он размышляет над индивидуальной ситуацией своего пациента, тем чаще привычно обращается к стандартному алгоритму: "симптом - рецепт - лекарство". К сожалению, суть такого подхода не меняется от использования самой современной техники — компьютеров, томографов и т. д.

Остается надеяться, что этой тревожной тенденции однобокой "механизации" лечебной работы будет противостоять другая тенденция — освоение новых концептуальных средств философского, гуманитарного мышления, выводящих врача на

уровень системного подхода к здоровью.

Признаки этой обнадеживающей тенденции уже заметны: постепенно появляется новая генерация врачей, которые включают в свой понятийный аппарат категории не только своей узкопрофессиональной сферы, но и более широкого гуманитарного, методологического знания. Хотя это происходит и робко, и медленно, и слабо отражается на практических результатах.

Свидетельством прорыва медицины к системному осмыслению человеческого здоровья является книга известного врача В.В. Коновалова "Совсем другая медицина".

Классически образованный врач, кандидат медицинских наук, в середине своей успешной профессиональной карьеры он решается на коренной пересмотр основ традиционного в медицине подхода. По сути, он делает попытку создать совершенно новую модель медицины, оснастив ее системной методологией и осуществив интеграцию представлений современных медиков и древних школ врачебного искусства. Он так ее и называет — "интегральная системная медицина".

Поражает масштабность замыслов доктора, но еще больше впечатляют практические результаты его работы. К нему едут пациенты из разных стран, и большинство из них вскоре забывает о своих недугах.

Это — не чудо, это просто новая медицина.

*Почетный директор Института
системного анализа Российской
академии наук, академик РАН,
член Римского Клуба
Д.М. Гвишиани*

Предисловие автора

После выхода в 1997 году первого издания моей книги "Совсем другая медицина" утекло много воды, накопилось немало мыслей, которыми мне хотелось бы поделиться, назрела необходимость ответить на ряд не затронутых ранее вопросов.

Несмотря на то, что помимо книги мной опубликованы десятки статей в различных изданиях и я излагал основы своего подхода к здоровью во многих радиопередачах и с телеэкрана, к сожалению, я обнаружил, что достаточная подробность и простота изложения моей медицинской системы тем не менее не обеспечили ожидаемого понимания тех мыслей, которые я старался передать.

Да, абсолютное большинство читателей, в том числе и врачей, безоговорочно согласны с изложенной в моих статьях и книге логикой системной медицины. Однако, когда речь заходит о частных болезнях, симптомах или жалобах, я обнаруживаю, что очень многие, если не большинство людей пропитаны расхожими, стандартными, модными, принципиально неправильными, уводящими от истины и, следовательно, от эффективного лечения штампами современной медицины. Иногда — к счастью, крайне редко — я даже встречаюсь со случаями абсолютного непонимания отдельными людьми того, о чем я говорю. Каждый раз, когда я сталкиваюсь с этим, я буквально испытываю шок, ведь говорю я о вещах совершенно логичных. Не сомневаюсь, что прочитавшие книгу будут совершенно согласны с этим, особенно это относится к людям, страдавшим от разных болезней и от часто безуспешных хождений по кругам современной медицины.

Мне казалось, что моя книга способна перестроить мышление на новый лад, что в ней не обязательно описывать сотни нелепостей в понимании проблем здоровья ортодоксальной медициной и целителями, достаточно изложить лишь общие постулаты правильного мышления, обозначить его логическую цепочку или логический принцип, с позиций которого следует смотреть на частности, привести лишь несколько примеров практического применения интегрального системного мышления.

Однако с горечью могу отметить, что этого оказалось недостаточно. Теперь я понимаю, что слишком долго, глубоко и прочно в людей вбивались расхожие, упрощенные понятия ортодоксальной медицины, описанные в популярных и научных статьях, монографиях и энциклопедиях.

Недавно одна моя больная, относящаяся к числу тех, кто хорошо понял мою книгу, которой я после проведенной системной диагностики стал подробно рассказывать о системных причинах ее множественных жалоб и о глубинных механизмах формирования ее болезней, сказала, взявшись за голову: "Оказывается, все обстоит не так, как мне объясняли и как я понимала, и это... оказывается, настолько сложно!" На самом деле я только начал объяснять ей все сложности, к тому же в упрощенном, схематизированном, популярном виде.

Я встречаюсь с такими случаями, когда, например женщины, прочитавшие мою статью по бесплодию, в которой я четко и однозначно объясняю, что хронического воспаления придатков практически не бывает, несмотря на то что такой диагноз ставят миллионам женщин, на приеме начинают подробно рассказывать мне о своем хроническом воспалении придатков. Или некоторые мамы, прочитавшие мою статью о частых простудах у детей, в которой я объясняю, что практически никогда причиной частых простуд, вопреки общепринятому во всем мире представлению, не бывают слабые слизистые или низкий иммунитет, говорят мне, что, наверное, причина частых простуд у их ребенка — низкий иммунитет либо слабые слизистые.

Не могу понять причины этого. Видимо, следует признать, что переделать сознание, мышление людей очень и очень непросто. Может быть, мне не всегда удастся достаточно четко изложить свои мысли, может быть, я проявляю излишнюю дипломатичность при оценке заблуждений и недостатков современной медицины и достоинств системного подхода. В предыдущей книге я старался максимально смягчить критический тон, и есть немало читателей, полагающих, что не следовало быть таким мягким. Как правило, это серьезно больные люди, безуспешно годами пытавшиеся найти здоровье в коридорах современной медицины. Наверняка я не могу быть абсолютно понятен, поскольку вынужден не описывать ряд постулатов и принципов системной медицины, относящихся к моим ноу-хау, чему есть свои причины. А может быть, следует называть вещи своими именами, как это сделал, например, один из моих коллег, занимающийся, правда, системным подходом не в медицине, а в другой сфере деятельности, сказав: "Все, что системно — истинно, что не системно — ложно". Но он работает в сфере, не затрагивающей такую громадину, как современное здравоохранение, о котором написаны тысячи "непререкаемых" монографий. Меня, поступи я так же, как он, несомненно сочтут как минимум нескромным.

Помимо сказанного выше, я понял, что моя книга нечетко донесла до читателей мысль о максимальной эффективности системного подхода при решении любых проблем со здоровьем, а не только тех, которых я коротко или подробно коснулся в отдельных главах. Мне казалось, что описания философии системной медицины и замечания о том, что примеры с конкретными заболеваниями служат лишь для демонстрации принципов системного подхода на частных примерах, достаточно для того, чтобы универсальность моей системы стала очевидной. Однако количество вопросов, а лечу ли я то или это, поражает меня. Нередко больные говорят, что, поскольку об их конкретной болезни в книге не написано, они думали, что она вне сферы моих возможностей. Скажу откровенно: в предыдущей книге я смалодушничал, не написав, что лечу всё, зная о массовом сознании, в котором прочно укоренилось представление: если кто-то говорит, что он лечит всё, то он шарлатан. Мне следовало просто и без затей сказать, что я лечу всё, чтобы потом часами не читать лекции по телефону и на приеме. Почему это возможно и почему настоящий врач должен лечить именно всё, а не отдельные места в организме, надеюсь, станет понятно из последующего изложения.

Кроме того, разве такие выдающиеся врачи, как Авиценна, Гиппократ, Парацельс лечили не всё? Разве они были узкими специалистами? Наверное, они были шарлатанами? Тогда, видимо, шарлатанами гениальными, если им удалось "обманывать" не только своих пациентов, но и все человечество на протяжении столетий и тысячелетий. Конечно же, они не были шарлатанами, они действительно добивались выдающихся результатов в лечении и оздоровлении, и в первую очередь потому, что лечили не отдельные симптомы, диагнозы, болезни, а всего человека, причину болезней.

Замечу лишь, что, **во-первых**, в отличие от целителей, я не лечу всё каким-либо

чудесным средством (у каждого целителя своим). Чудесных средств не существует, и вообще одним средством или методом никогда никого ни от чего не вылечить. Я не лечу диагнозы и отдельные органы, а лечу всегда всего человека, причем не по принципу механического воздействия на всего человека, как, например, при занятиях физкультурой, общем массаже, или в барокамере, или в лечебной ванне, или в высотной камере. Все это лишь общеоздоравливающие, но не специфические медицинские меры. Я лечу человека после проведения индивидуальной системной диагностики как неповторимую уникальную систему со всеми ее неповторимыми системными нарушениями. При этом для меня не принципиально, какие жалобы, симптомы и диагнозы у человека, поскольку все они являются лишь следствием системных нарушений.

Во-вторых, я не берусь лечить алкоголизм, наркоманию, шизофрению в силу того, что эти больные просто не будут выполнять мои рекомендации (так уж они устроены), и запущенные злокачественные заболевания — слишком скоротечен процесс, здесь безусловно необходим стандартный онкологический подход (хотя имеются некоторые дополнительные возможности, о которых я буду говорить ниже). Ещё не делаю операций, потому что я не хирург. Это не значит, что я не занимаюсь больными, которым показаны различные плановые операции. У меня немало пациентов, избежавших операций, либо перенесших их на фоне моего лечения гораздо легче, чем другие подобные больные. Сказанное относится не к двум-трем болезням, подлежащим оперативному плановому лечению, а к самым разным операциям: и на сердце, и по поводу узлов в щитовидной железе, и при женских болезнях, и по поводу аденомы простаты, и по поводу почечно- и желчнокаменной болезни, и на суставах, позвоночнике и многих других.

Еще один важный аспект. Я обнаружил интересный парадокс. Иногда пациенты спрашивают меня: "Мы получили комплекс рекомендаций, мы его будем выполнять и постепенно становиться здоровыми, а может быть, вы назначите что-нибудь, что вылечит быстро?". Вот и приехали!..

Например, человек пятнадцать лет болел бронхиальной астмой, перепробовал все, в том числе и самое новейшее, такое же, как, скажем, и болеющий астмой какой-нибудь американский сенатор, и, как и этот сенатор, продолжает болеть астмой, причем все тяжелее и тяжелее. Выполняя мои рекомендации, он без таблеток полностью избавляется от астмы за 2-4 недели, в худшем случае за 10-20 недель. Разве это не быстро? Разве самым быстрым в любом деле не является правильный способ решения проблемы? А в медицине, как и во всем, таким является только системный подход. Конечно, я могу решить проблему моментально: назначить такому больному большую дозу гормонов, как это часто делается, но в итоге через несколько месяцев или лет я получу совсем больного, глубокого инвалида, которому уже и гормоны могут не помочь.

То же самое можно сказать о любой серьезной проблеме со здоровьем. Например, о головной боли. Если на протяжении многих лет человека почти каждый день беспокоит головная боль, а через 2-3 недели лечения у меня он о ней забывает, разве это не самое быстрое решение проблемы? Конечно, быстрее снять головную боль таблеткой, так можно поступать и всю оставшуюся жизнь, но это лишь снятие острой боли, а не решение проблемы. Или, например, при ишемической болезни сердца, несколько месяцев выполняя мои рекомендации, человек совсем или почти совсем перестает пить десятки сердечных средств, уходит от операции на сердце, при этом не становится инвалидом, а наоборот, начинает жить полноценной жизнью. Разве вместо неизбежного ухудшения год за годом несколько месяцев для кардинального улучшения - не очень быстро? Да и вообще, в условиях, когда **практически все хронические болезни - от насморка до ишемической болезни сердца - абсолютно не по силам современной медицине**, нелепо говорить о том, что излечение практически любой из них за 2-3 недели или за несколько месяцев - не очень быстро!

Наконец, за время, прошедшее после выхода предыдущей книги, я понял, что я наивный человек. Мне казалось, что по прочтении книги будет совершенно понятно: если человек придет ко мне, будучи еще здоровым, не дожидаясь болезней, то он сможет очень эффективно поддерживать свое здоровье в дальнейшем. Более того,

лучше приводить ко мне здоровых детей, чтобы они были максимально здоровы и не получали болезней, к которым у них есть предрасположенность. Однако все происходит наоборот: почти все мои пациенты — запущенные, самые сложные больные, которые нередко, прежде чем прийти ко мне, прошли поликлиники, больницы, "лучшие" больницы, целителей, колдунов, престижные иностранные клиники. Некоторые просто раньше не знали обо мне, но есть немало таких, которые читали, видели результаты на своих родственниках или знакомых, разделяют мой подход, но приходят только после того, как "хватит" инфаркт, инсульт или другой тяжелый недуг. Тут, конечно, виновата и официальная "медицина болезней", которая приучила людей обращаться в лечебные учреждения только когда "прихватит". Смешно обращаться в лечебные учреждения здоровым — не поймут. Но дело также и в низком уровне притязаний людей к своему здоровью.

В связи с описанным парадоксом хочу внести ясность в этот вопрос. Если ко мне обратиться с детства и выполнять мои предписания, то человек не только будет на порядок здоровее, но и сможет избежать возможных будущих болезней, операций и других сюрпризов со здоровьем, он будет всегда гораздо энергичнее, трудоспособнее, будет легче переносить жизненные трудности и проживет на 20-40 лет дольше, к тому же не мучаясь в старости от болезней. Звучит как фантастика? Поверьте, знание системных механизмов поддержания здоровья и многолетний практический опыт дают мне основание для такого, на первый взгляд, слишком смелого заявления. Разве это не подтверждают случаи, когда мои пациенты, годами не имевшие сил работать, возвращаются к активной профессиональной деятельности, или когда лежащий больной становится полноценным человеком, активным и полностью обходящимся без посторонней помощи? Или когда очень нездоровый человек в немолодом возрасте, вяло влачащий свою жизнь, обретает столько сил и энергии, что, гораздо успешнее выполняя прежнюю работу, осваивает новую профессию, дающую ему достаток и оптимизм? Или когда пожилой человек с несколькими диагнозами и десятком хронических жалоб через несколько месяцев не имеет большинства своих диагнозов и жалоб? Разве это не другое качество жизни и не новая, более высокая ступень для прогноза качества и продолжительности жизни?

Системный подход в любом деле — это истинное чудо, и, не сомневаюсь, меня прекрасно поймут те из вас, кто в своей профессии осознанно или неосознанно практикует системное мышление, то есть те, кто является непревзойденным мастером своего дела и действительно творит чудеса (будь это экономист или художник, бизнесмен или программист, учитель или политик, адвокат или генерал). Кстати, я получил несколько писем от докторов наук и профессоров, занимающихся системным подходом в других сферах деятельности, в частности в сельском хозяйстве, в экономике, в транспортном хозяйстве, в банковском деле. Мне было очень приятно, что они находят при чтении моих книг и статей полное соответствие основных постулатов системного подхода в медицине и в своей профессии.

К сожалению, не все понимают разницу между чудесами, которые делают люди, и божественными чудесами. Божественные чудеса всегда делаются мгновенно, человеческие же — всегда посредством кропотливого, добросовестного, качественного труда. Будь это удивительной красоты картина, дом, браслет, кресло, сад, или удивительной силы и гармонии музыка, роман, или удивительного совершенства автомобиль, государство, шахматная партия, или удивительное исцеление. Исцеление — это результат кропотливого труда и врача, и пациента. К сожалению, нередко пациенты подходят к моей работе с позиций не человеческого, а божественного чуда: раз уж доктор Коновалов говорит, что он излечивает болезни, которые не под силу сегодняшней медицине, то он должен делать это за один-два дня: раз уж он вылечил соседа от астмы или от геморроя за две недели, то и всех остальных должен вылечить за две. И что же это за безобразие, прошло уже четыре недели, а моя астма уменьшилась только наполовину! Ах, извините, она все же вылечилась, но безобразие — только за семь недель, это не чудо, тем более не чудо, что лечение проводил не сам доктор, он только провел диагностику и назначил лечение, а процедуры выполнял я сам. Нет, это не чудо.

Но чудо как раз и заключается в том, чтобы знать, какую и как провести диагностику, как осмыслить полученные результаты и на основе этого установить причину астмы у данного конкретного больного, как проводить лечение и в итоге получить результат, которого не дает никакое другое лечение. Даже те редкие случаи, когда из-за особой тяжести и запущенности болезни не удастся полностью вылечить больного, но добиться не отмечаемого ранее при самом разном лечении улучшения, — это тоже чудо. Но многие люди этого не понимают. У меня были больные, которые лечились в элитных клиниках в нашей стране, в Европе, в Америке, в других странах с нулевым результатом, более того, болезнь неуклонно прогрессировала. В результате лечения по моей системе проявления болезни уменьшались в два, пять, десять раз, но не проходили на сто процентов. Беснадежные ранее больные возвращались к активной, полноценной жизни, но... чувствовался вопрос: "Доктор, а где же чудо?". У меня есть несколько случаев абсолютно безнадежных, то есть "списанных" врачами и родственниками больных, детей и взрослых, возвращенных к жизни полноценной, активной, но не ставших новенькими, абсолютно здоровыми, когда этот вопрос также чувствовался. Ох уж человеческая натура! Кстати, пожалуйста, не воспринимайте все предыдущие примеры как рекламу. Во-первых, мне это не нужно, во-вторых, я приведу свои размышления на этот счет ниже.

Хочу также отметить еще одно обнаруженное мной обстоятельство, характерное для нашей страны. Некоторые настрадавшиеся люди, безуспешно перепробовав все возможности лечения в нашей стране, считают, что наверняка вылечились бы в элитных клиниках где-нибудь за рубежом. Уж там-то наверняка есть особые, настоящие клиники, доступные только миллионерам. Как они наивны: миллионеры и члены их семей так же, как и все, болеют астмой, нейродермитом, ишемической болезнью сердца, полиартритом, простатитом, почечно-каменной болезнью, геморроем, эпилепсией и т. д. и т. д. И все дело в том, что их лечит та же ремесленная медицина. Системного подхода нет и в западных ортодоксальных клиниках, и в модных сейчас натуропатических центрах, между тем только системный подход позволяет излечивать эти и другие хронические болезни. И уж несомненно, все самое передовое в западной медицине известно в наших элитных клиниках, однако ситуации с хроническими болезнями у наблюдающихся в них людей это не меняет.

И наконец, что меня еще поразило за время, прошедшее после выхода предыдущей книги и десятков моих статей, — полное отсутствие реакции на то чудо, которым я владею — интегральную системную медицину, — со стороны государства в лице чиновников, в том числе чиновников здравоохранения и сферы медицинского образования. Я, конечно, пытаюсь осмыслить ситуацию. В отношении чиновников, мне кажется, дело не в том, что им наплевать, как говорят мне некоторые менее наивные, чем я, люди, а в том, что они абсолютно убеждены, что лучшего и более настоящего, чем в считающихся лучшими в стране или в мире клиниках просто не может быть, потому что не может быть никогда. Я еще подозреваю, что чиновники просто не в состоянии понять того, о чем я говорю. Не потому что они неумны, а потому что это люди со специфическим менталитетом и психотипом, — не худшим, чем у других, но своеобразным.

Отсутствие реакции со стороны академических медицинских кругов объясняется, видимо, тем, что, **во-первых**, большинство профессоров, наверное, не читают книжечек, подобных моей (хотя, однако, у меня есть пациенты профессора и доценты, врачи из ведущих клиник Москвы и других городов). **Во-вторых**, наверное, есть, как говорится, мнение, что ничего нового и более настоящего, чем на кафедрах, нигде и никем создаваться не может. И, **в-третьих**, каждый плотно занят своими делами, а тот, кто ленив, не занят ничем и тем более не хочет быть занят ничем новым, да к тому же сложным. Однако здесь можно вспомнить, например, Менделя. Вокруг него во всех европейских академиях велась бурная естественнонаучная деятельность, но именно ему, скромному священнику, удалось в монастырском дворике сделать величайшее открытие законов генетики. Таких примеров очень много, и не только в медицине.

Следует, однако, отметить, что без внимания ортодоксальной медицины я все же не остаюсь. Мне приходят письма от врачей со всех концов страны с благодарностью за

мои статьи, книги и с желанием учиться у меня. Нередко пациенты говорят мне, что им настоятельно советовал проконсультироваться у меня один из их лечащих врачей в поликлинике, больнице или в санатории. Врачи приезжают ко мне на прием и привозят своих детей, родителей из разных городов страны и из-за рубежа. Кроме того, меня приглашают читать лекции в крупные, в том числе и ведущие медицинские учреждения Москвы, и эти встречи с коллегами неизменно имеют большой успех.

Иногда мне говорят, что отсутствие реакции со стороны официоза связано с тем, что я могу составить им конкуренцию. Это глубокое заблуждение. Я никому не составляю конкуренции, поскольку ко мне ходят лишь пациенты, понимающие, чем я занимаюсь. Вообще конкуренция существует там, где занимаются чем-то одинаковым, — я же делаю уникальную, не имеющую аналогов работу. Всегда будет более чем достаточно больных, которые ничего не хотят делать сами для своего здоровья и полностью полагаются только на новейшие таблетки, а также тех, кто по своему невежеству всегда будет лечиться только у целителей или колдунов. Мне такие пациенты просто не нужны, это ведь будет не работа, а каторга — пытаться объяснить людям то, чего они в принципе понять не могут. Изредка ко мне случайно приходят те или другие, я просто расстаюсь с ними. А мои пациенты — люди, которые действительно ценят здоровье, — рано или поздно придут ко мне, и не случайно, а осознанно: случайного ничего не бывает.

Что касается целей, которые я преследовал при написании этой книги и при подготовке ее третьего, расширенного издания, то они в принципе те же, что и во всех моих прежних публикациях. Многое в современной медицинской науке является несомненно прогрессивным. Это и реаниматология, и экстренная хирургия, и гигиена, и многие исследования частных вопросов нормы и патологии, и морфология, физиология, биохимия и биофизика, являющиеся медицинской базой, и даже узкая специализация в медицине, которая хотя и плодит ремесленников, но позволяет им достигать совершенства в отдельных диагностических и лечебных манипуляциях и процедурах. Однако в целом медицина увела и все дальше уводит специалистов от врачебного искусства к ремеслу.

Поэтому свою первую задачу я вижу в популяризации идей интегральной системной медицины — медицины здоровья. Как и прежде, главной своей задачей, наряду с каждодневной помощью конкретным людям, я вижу пропаганду нового мышления в медицине, новых подходов к здоровью. Сейчас я с удовлетворением могу констатировать, что мои идеи находят живейший интерес, понимание и поддержку у тысяч и тысяч людей в нашей стране и за рубежом, в том числе у многих медицинских работников.

Одним из своеобразных доказательств популярности моих идей является и все расширяющийся, причем большими темпами, плагиат. Я все чаще встречаю переписывание моих текстов, абзацев, попытки пересказа моих мыслей своими словами. Это переписывание имеет разную степень завуалированности, но встречаются и такие нравственные уродцы, которые буквально переписывают мои тексты, без ссылок на меня, при этом там, где звучат вставки своими словами и предложениями, явно прослеживается абсолютное непонимание сути интегрального системного подхода. Я тонко чувствую это, поскольку шел к своей системе годами через напряженный труд, постоянные размышления, массу маленьких и малюсеньких прозрений и открытий.

Помимо тихого воровства частными лицами — "врачами" и целителями, я уже стал встречать в рекламе некоторых медицинских центров переписанные из моих статей и книг абзацы в качестве идеологии работы этих центров. Причем без зазрения совести заявляется, что центр практикует системный подход к здоровью. Но далее описывается совершеннейший абсурд, и становится совершенно ясно, что люди не имеют никакого представления о системном подходе. Например, пишется, что в центре не лечатся отдельные болезни, а делается все системно, а именно человека смотрит не один узкий специалист по данной болезни, а все узкие специалисты, и потом все они лечат человека одновременно. Вот и приехали! Опять узкие специалисты. И каждый лечит

свою болезнь, но не отдельно от других, а вместе. Ну, во-первых, это совсем не новшество, это норма работы любой больницы, когда ведущий врач приглашает на консультацию всех необходимых специалистов и они дают свои параллельные рекомендации, если что-либо обнаруживают по своей части. Это всего-навсего само собой разумеющийся в ортодоксальной медицине комплексный подход, точно так же, как другой составляющей комплексного подхода является обязательное лечение не одним методом или средством, а их комплексом. Любой врач, прочтя такую рекламу, обидится, поскольку он тоже консультирует своих пациентов у разных узких специалистов, но не кричит об этом на каждом углу, потому что просто обязан это делать. Но больные-то всего этого не знают и попадают на рекламную удочку. Если же смотреть на все это с позиций истинного системного подхода, то суть-то именно в том, что лечить надо не диагноз или одновременно 5-6 диагнозов, а причину этих диагнозов. **А причина их всегда системна и строго индивидуальна и практически никогда не измеряется степенью болезни, но складывается из многих дисфункций, то есть нарушений, меньших, чем болезни.** Кроме того, там, где больными занимаются узкие специалисты, не существует методов диагностики причины болезней, то есть методов выявления системных нарушений в организме. Не существует по той простой причине, что ортодоксальные методы диагностики не предназначены для выявления этих нарушений, они разрабатывались и позволяют выявлять только отдельные локальные нарушения, равные болезни. Также способ мышления узких специалистов не позволяет им понимать системную причину болезней, несмотря ни на какие напряжения ума и прочитанные книги. **Дело не в количестве частных знаний и даже не в силе мышления, а именно в способе мышления.**

И вот эти новоиспеченные "системщики", прослышавшие об успехах доктора Коновалова, начинают морочить людям голову. Жалко этих воришек; они не понимают, что можно попытаться украсть слова, но профессионализма, мастерства, результатов не украсть. Эти люди не понимают также, что лучше быть причастным к чему-то настоящему открытию, ссылаясь на признанный авторитет, опираясь на первооткрывателя, чем в сегодняшних меркантильных интересах идти по пути обмана. Тайное всегда становится явным, а сделки с совестью неизбежно приносят негативные результаты. Наибольшей же бедой в этом случае является дискредитация самой идеи системного подхода к здоровью, когда разговоры ведутся, а успешного лечения без истинного понимания предмета нет. В итоге многие больные, попавшиеся в подобные рекламные сети, скажут когда-нибудь своим знакомым: "Ай, да пробовал я этот системный подход, ерунда все это, ничего не помогает!", искренне полагая при этом, что их действительно лечили системно. Иногда приезжающие из других регионов пациенты привозят мне рекламные заметки из местной прессы местных предприимчивых врачей. Эти заметки представляют собой стопроцентный плагиат моих текстов без ссылок на меня. Больные ходили к таким докторам и, естественно, за словесами не было никакого системного подхода в диагностике и лечении и, соответственно, не было ожидаемых результатов.

В связи со всем вышесказанным позволю себе заметить, несмотря на риск показаться нескромным, что на сегодняшний день у меня нет учеников, и в ближайшее время, по-видимому, не будет, и что на сегодняшний день никто не владеет системным подходом ни в Москве, ни в Рязани, ни в Нью-Йорке, ни в Париже, ни в простой больнице, ни в личной клинике Рокфеллеров, если такая существует, ни где-либо еще. Эта моя нескромность - в интересах больных людей. Если они где-то слышат о системном подходе и затем речь идет о суперквалифицированных узких специалистах, неважно как вас лечащих, отдельно или вместе, и о сотнях разных анализов (результаты анализов не указывают на причину болезни, они сами являются следствием), то системным подходом здесь и "не пахнет".

Вторая моя задача — реабилитация медицины, разочарование в которой у многих людей, в том числе и у самих медицинских работников, несомненно. Официальная медицина не только оставляет в стороне заботу о поддержании здоровья людей, но, более того, далеко не всегда справляется с теми обязанностями, которые на себя берет, - лечением болезней. Попытки решить проблемы поддержания здоровья

различными мерами гигиенического и общекультурного характера не имеют никакого отношения к медицине. Медицина присутствует только там, где все начинается с индивидуальной диагностики. Малое отношение к медицине имеют и массовые профилактические осмотры и обследования, после которых какие-либо меры предпринимаются только тогда, когда что-нибудь случайно выявлено. Этот профилактический подход необходим, но весьма однокбок, а если учесть, что практически у всех людей с детства есть масса различных хронических, меньших, чем болезнь, нарушений в организме, но их не могут выявлять и ими не занимаются, то подход оказывается и очень несовершенным. **Неспособность же современной медицины справиться с десятками различных заболеваний, а если быть точным, то практически со всеми хроническими болезнями дополняет чашу разочарования.**

В этих условиях возникает сомнение в возможностях научной медицины. Образовавшуюся нишу, с одной стороны, заполняют разномастные изобретатели и торговцы "панацейными" таблетками, приборами, которые быстро решают чуть ли не все проблемы со здоровьем, в том числе и самые сложные. Причем ежедневно появляются в десятки раз лучшие или усовершенствованные, а прежние забываются, так и не решив никаких проблем. С другой стороны - разномастные целители-непрофессионалы, которые морочат больным голову, используя модные лозунги натуропатии и эксплуатируя увлечение людей оккультизмом. И чем больше официальная медицина отворачивается от системного подхода, тем больше процветает "панацейная" лихорадка и целительское мракобесие.

Интегральный системный подход позволяет не только вернуться к значительно утраченной ныне древней мудрости системного взгляда на здоровье, но также правильно взглянуть на некоторые новые, считающиеся парамедицинскими, подходы, опираясь на достижения современной медицины, осмыслить их на более высоком теоретическом и практическом уровне, адаптировать некоторые древние диагностические и лечебные "технологии" к современности, а тем более к европейской современности.

Это дает возможность существенно, я бы даже сказал кардинально, повысить эффективность лечебно-профилактической работы и тем самым вернуть медицине утраченный авторитет.

Как и прежде, одна из моих задач — развеять трагическое для многих больных заблуждение, показать, что многие болезни, считающиеся в современной медицине неизлечимыми, перестают быть таковыми, если подойти к ним совершенно с других позиций. Они неизлечимы тогда, когда лечат именно их, а не их причину. Они неизлечимы до тех пор, пока нет понимания, что болезней не существует, в организме существуют только системные нарушения, следствием которых и являются эти самые так называемые болезни. Они неизлечимы, наконец, по одной простой причине: потому что их всегда лечат неправильно. Поэтому врач, говоря о какой-то болезни, что она неизлечима, должен добавлять: при принятом на сегодняшний день лечении, а еще точнее - потому что ее неправильно лечат. Например, больному аллергией годами назначали всё новые и новые противоаллергические таблетки, вместо того чтобы найти и привести в порядок плохо работающие органы, отвечающие за адекватность реакции на аллергены. Или больному остеопорозом - всё новые и новые препараты кальция, вместо того чтобы найти и привести в порядок органы, отвечающие за нормальное усвоение и обмен кальция и сопряженных с ним других обменных процессов. Системный подход позволяет добиваться уникального повышения плотности костной ткани при остеопорозе, причем без препаратов кальция (поскольку кальция в пище достаточно) или, например, добиваться нормализации уровня гемоглобина крови без препаратов железа у больных анемией, безуспешно годами, а то и десятилетиями использовавших различные препараты железа. Суть именно в другом мышлении, другой философии и методологии диагностики и лечения, а не в отсутствии на сегодняшний день каких-то диагностических "чудо-методик" и лечебных "чудо-средств".

Необходимость данной книги обусловлена также просветительскими нуждами. 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 т. д. Параллельно этому тысячи врачей были поставлены в условия работы, мало способствующие творческому подходу, и превращались в обученные стандартному набору действий "машины". Повальная "начитанность" людей упрощенной, поверхностной, отрывочной и неправильно понятой информацией из книжечек разномастных целителей-непрофессионалов, из популярных изданий об анатомии, физиологии, генетике, о болезнях и лекарствах, как оказалось, не привела всех к медицинской грамотности, а наоборот, к прямо противоположному - к "каше в голове", нередко к отказу от медицины даже тогда, когда это совершенно необходимо, к ожиданию очередной статьи с описанием очередного, а может быть и окончательного, чуда в виде таблетки, микстуры, метода или прибора. Кроме того (по крайней мере, в нашей стране), все это привело многих в лоно разного рода непрофессионалов-целителей.

Интегральный системный подход к здоровью позволяет решить эту перезревшую проблему. Философия, 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). 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 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, оздоравливающих 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 важнее описания очередных "волшебных" рецептов, отведено значительное место в этой книге. Я не считаю данную задачу слишком сложной, так как уже убедился в продуктивности этой работы: большинство людей, читающих мои статьи и книги, и мои пациенты постепенно обретают навыки позитивного системного мышления.

Не менее важной задачей при написании книги я считал 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, однако 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, кофе, голоданию, йоге, учению о карме и филиппинским хилерам, к системе Ниши, к волшебным стимуляторам потенции, к волшебным пищевым добавкам, к волшебным модным иммуностимуляторам и т. д., и т. п.". В книге я стараюсь 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 оздоравливающие, 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 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 иногда приходится слышать вопрос: "А даете ли вы гарантию излечения?". Еще нелепее слышать от некоторых медицинских работников: "Гарантируем стопроцентный эффект!" Во-первых, гарантии можно давать только в ремонтных мастерских, во-вторых, как вы увидите дальше, здоровье определяется не только медициной, но и многими другими факторами, которые зависят от самого больного и его окружения, в-третьих, к сожалению, больные иногда обращаются тогда, когда патологические изменения в органах достигают такой степени, что уже необратимы на сто процентов даже при самом лучшем лечении. Поэтому, говоря об эффективности лечения, следует говорить о максимально эффективной методологии вообще и о максимально возможных результатах у данного больного.

Наконец, издание этой книги продиктовано ожиданием ее выхода многими и многими потенциальными читателями, в чем я постоянно убеждаюсь из писем, звонков, обращений по электронной почте.

* * *

*Готов больного исцелить Всевышний,
В заботе этой я, как врач, нелишний...*
Авиценна (Ибн Сина)

Введение

Медицина переживает кризис. Я постоянно на примере своих больных убеждаюсь, что это кризис тяжелый, трагичный. Суть его не столько в недостаточном финансировании медицины, недостатке лечебных учреждений, врачей, медицинского персонала или современных приборов и лекарственных форм в больницах, сколько в самом подходе к здоровью и болезням. Кризис медицины - это частное проявление общего глобального кризиса цивилизации, переживаемого на рубеже XX-XXI веков и затрагивающего сферы политики, экономики, экологии, культуры, информационного пространства, духовной сферы... Этот кризис никем не спланирован, а носит естественный характер, это кризис роста, трансформации, обновления, неизбежно присущий любой биологической и социальной системе. Трагизм заключается в том, что этот кризис порожден, выявляет и отражает несовершенство человека и общества людей, и, ярко высвечивая это несовершенство, нередко очень болезненно сказывается на состоянии общества и отдельной личности. Именно в такие исторические периоды происходит пересмотр ценностей и приоритетов в жизни общества. На мой взгляд, сейчас наступило время, когда уже не столько энергетический и экологический кризис угрожает самим основам цивилизации, а на повестке дня остро стоит готовность человечества к смене гуманистических приоритетов. Это не громкие слова, а назревшая необходимость: пора человечеству становиться действительно разумным.

В сказанном контексте кризис также переживает и наука вообще, и медицина в частности. Кризис медицины — это кризис философии здоровья, под которым следует понимать кризис массового сознания в понимании здоровья и в отношении к нему, и кризис медицинской науки. Кризис массового сознания заключается в том, что у большинства людей вообще нет спроса на истинное здоровье, есть лишь спрос на отсутствие боли и явных болезней. В ситуации, когда кругом масса различных медицинских учреждений, в том числе считающихся элитными, огромное количество различных лекарств, успешно снимаются острые боли, вдруг почему-то практически у

каждого человека с годами возникают хронические заболевания. Для многих это является само собой разумеющимся, а для многих становится буквально шоком, тем более тяжелым, что после многих попыток вылечить хроническую болезнь человек обнаруживает бессилие медицины. Все дело именно в том, что людей устраивает, чтобы не болело сегодня, они предъявляют такой спрос медицине - и медицина этот спрос успешно удовлетворяет. Если бы уровень притязаний людей к здоровью и соответственно к медицине был выше, то есть максимальное здоровье сегодня и завтра (но не только за счет небезграничных возможностей физкультуры, рационального питания, хорошей экологии и т. п., но и за счет резервов самой медицины), то доктора с соответствующим мышлением и умением постепенно появились бы. Однако это вторая сторона кризиса. Необходимо принципиально новое мышление в медицине, при котором врач оперирует не только понятиями "есть болезнь" или "нет болезни", но понимает, что органы не обязательно должны быть явно больными, а могут просто плохо работать. Мышление, при котором врач понимает, что локальных болезней просто не существует, а реальными являются сложные и тонкие системные нарушения в организме, следствием которых и являются частные симптомы и другие болезненные внешние проявления. И еще на очень многие вещи врач должен смотреть совершенно иначе, о чем неоднократно пойдет речь в этой книге. Вот тогда врач будет способен не только реально излечивать самые разнообразные хронические болезни, но и, взяв очень, казалось бы, здорового человека, сделать его еще здоровее, и не только сегодня, но и завтра, и послезавтра.

В реальности же сегодня медицина вообще не занимается здоровьем, она занимается болезнями. Отсутствие стройной теории здоровья привело к утрате фундаментальных принципов практической медицины: индивидуального подхода, профилактической направленности, лечению не следствий, а причины, не болезни, а больного. Разве не трагична ситуация, когда при ухудшении зрения офтальмолог лечит именно глаза (главное - самыми лучшими глазными каплями), как будто глаза существуют отдельно от всего организма, забывая о том, что их "кормят" печень, кишечник, поджелудочная железа, что на важный для глаз водно-солевой обмен влияют почки, надпочечники... Можно ли ограничиваться только органами малого таза при бесплодии, в то время как абсолютно ясно, что детородная функция - это функция даже не только всей гормональной системы, но и всего организма? 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 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...

Разве не трагична ситуация, когда ставка на приборы и анализы приводит к тому, что врачам уже в голову не приходит естественная здравая мысль, что все данные биохимических и большинства инструментальных обследований являются лишь следствием сложных, чаще всего скрытых нарушений в организме, нарушений, никак не сводимых к простой схеме: вот повышен холестерин - отсюда атеросклероз и следует ограничивать употребление холестерина и давать таблетки от него; вот не хватает кальция - отсюда остеопороз, и следует пить кальций и т. д. На самом поверхностном логическом уровне напрашиваются вопросы: а отчего повышен уровень холестерина, а отчего снижено количество кальция? Ответ тоже напрашивается сам собой: конечно же, не от большого употребления жиров или яиц и не от недостатка в пище кальция, и даже не от нарушения двух-трех параметров биохимического статуса (специфических ферментов или гормонов...), как это описано в высоконаучных статьях и монографиях, а от плохой работы органов, отвечающих за жировой обмен в первом случае и за обмен кальция во втором (если быть еще точнее, то и от плохой работы органов, отвечающих за тесно сопряженные с жировым и кальциевым прочие обменные процессы).

Современная медицина дошла в своем симптоматическом подходе в буквальном смысле до абсурда. Это хорошо видно на примере такого, принятого в качестве самостоятельной клинической единицы диагноза, как "синдром раздраженной толстой кишки". Мне представляется, что даже у самого недумующего доктора должен возникнуть вопрос: а отчего же она раздражена?

У думающего же доктора вопросов возникнет очень и очень много. Почему существуют хронические болезни? Потому ли, что это хронически болеет сам орган, или потому, что во всем организме сложилась и существует хронически ненормальная ситуация, в условиях которой и формируется хроническая причина этой болезни, не работая с которой, ничего в лечении не получится? Почему один и тот же болезнетворный фактор у одних "практически здоровых" людей вызывает болезнь, а у других нет? Наверное, потому, что, первые не такие уж практически здоровые, но этого не могут выявить. Почему один и тот же болезнетворный фактор у одних людей вызывает одну болезнь, а у других - другую? Наверное, потому, что эти люди разные. А в чем они разные? Наверное, в том, чего не в состоянии выявить обычный клинический подход. Почему у одних людей аллергены вызывают аллергию, а у других нет? Наверное, потому, что причиной аллергии является не аллерген, а специфические нарушения в организме, а точнее, функции некоторых органов, отвечающих за адекватность реакции на аллергены, и заниматься следует не аллергией, а этими органами. И много других "почему?".

К сожалению, даже эти естественные вопросы все реже возникают в головах докторов. Тем более не возникают более важные вопросы. Как, например, при хроническом простатите можно лечить именно простату, когда она полностью зависит от функции гипофиза, гипоталамуса, от обмена веществ, который, в свою очередь, зависит от функции всех важнейших внутренних органов? Тут же возникает вопрос: а разве органы могут быть либо больны, либо здоровы? Может быть, они, как уже отмечалось выше, могут быть в разной степени функционально слабы и это могут не выявлять существующие клинические методы обследования? Следом возникает еще один вопрос: а может быть, имеет место врожденная функциональная слабость органов? Не это ли причина нередкого появления серьезных проблем со здоровьем у маленьких детей? И тут же еще один вопрос: а следует ли этим маленьким детям давать таблетки от грозных симптомов? Может быть, совсем другой эффект можно получить, помогая работать слабым органам, дающим этот симптом? Однако тут же возникает недоумение: что значит "помогать" слабым органам, таких таблеток нет, этому не учат в институтах? К сожалению, каждый такой вопрос будет ставить ортодоксального врача, узкого специалиста в тупик.

Вопросов много. Но если пытаться отвечать на каждый из них по отдельности, то мы опять придем к кабинетам узких специалистов, считающих, что кариес от сладкого (а не от нарушения минерального обмена), что ишемическая болезнь сердца - это болезнь сердца (а не всего организма), что есть такая инфекционная болезнь "хронический простатит", которую следует всю жизнь лечить антибиотиками (а не вторичная хроническая дисфункция простаты с вторичным присоединением инфекции), что при геморрое следует лечить геморрой свечами и прочим (в то время как совершенно понятно, что это не проблема геморроидальных вен и не механическое следствие запоров, а результат хронического венозного застоя в большом круге кровообращения, чему есть свои скрытые причины), что есть основное и сопутствующие заболевания (в то время как сопутствующих заболеваний не существует, а все болезни у данного человека есть разные грани, симптомокомплексы одних и тех же системных нарушений в организме), что "все болезни от нервов" (в то время как стрессы не являются причиной ни одной болезни, они лишь декомпенсируют, "рвут" уже имеющиеся слабые звенья в организме), и т. д.

Замечу, что все это не голое критиканство, это лишь легкое касание, беглый взгляд на малую толику множества существующих в медицине заблуждений и канонизированных, догматизированных ошибочных представлений.

Во многих странах трагичность ситуации с медициной усугубляется процветающим буйным цветом различным целительством, когда непрофессионалы - "самородки" - не подозревающие своей серости и ограниченности невольные шарлатаны либо откровенные проходимцы - находят себе немало жертв для "исцеления". В этом же ряду, к сожалению, уже немало и медицинских работников: бывших хирургов, физиологов и людей других специальностей, имеющих медицинский диплом, но никогда не занимавшихся клинической практикой, то есть не лечивших изо дня в день, из года в год различных больных. Нахватавшись вершушек, причем, как правило, в основном из целительского арсенала, но прикрываясь медицинским дипломом, эти "специалисты", имея ту или иную степень ораторского дара, годами морочат голову

журналистам и больным, выдумывая свои теории, и в итоге только дискредитируют и медицину, и врачебное звание.

Кто-нибудь хочет со мной поспорить? Я слишком резок? Да нет, на самом деле я смягчаю ситуацию. Одним пациентам красиво сформулировали их диагнозы и годами, так сказать, "наблюдают", но никак не лечат, другие радуются не тому, что их сделали здоровыми, а тому, что им что-то "отрезали" не где-нибудь, а в престижной клинике, третьи, наконец, узнали после дорогих супertestов, на что у них аллергия, но продолжают с ней жить, четвертые радуются вместе с врачом появлению новой кожной мази, но продолжают болеть своей кожной болезнью и ждать новой чудодейственной мази..., пятые прошли за последние пять лет всех модных специалистов, а кто-то и целителей, и постарели за это время на десять лет, шестые, мои коллеги-врачи, приходят ко мне на прием сами и приводят 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 они 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 же глаза и кишечник, и поджелудочная железа, и печень, и желудок, а также косвенно, но существенно почки и гормональные железы. Ведь именно из-за функциональной недостаточности, а не обязательно из-за болезни этих органов могут страдать глаза.

Говоря о частой несостоятельности 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. Такая ситуация приводит к разделению людей на несколько специфических групп по отношению к медицине и к здоровью.

Одни считают, что медицина вообще не нужна, достаточно более или менее правильно жить и уметь контролировать свою психику. К этой группе относятся, как правило, достаточно крепкие от природы люди, которым многие годы существующая медицина действительно не очень нужна. Но, во-первых, это заслуга не их, как они считают, а предков, наградивших их хорошей наследственностью, во-вторых, рано или поздно беда нередко приходит и к ним и застает их врасплох. Ко мне регулярно приходят такие больные, у которых "вдруг", "ниоткуда", случилась отслойка сетчатки..., или "скрутил" радикулит..., возникла глаукома..., случился инфаркт, инсульт и т. п.

Вторые - не считают, что медицина не нужна, они просто не понимают, что существует такая серьезная область человеческого знания, как медицина, и такая серьезная профессия, как врач. К этой группе относятся чаще всего также достаточно крепкие от природы люди, и они абсолютно уверены, что регулярных занятий физкультурой и спортом более чем достаточно для крепкого здоровья. Они всегда очень активны физически, и именно для них бывает шоком и потрясением "откуда ни возьмись" взявшаяся болезнь.

Третьи ориентируются исключительно на современную официальную медицину с ее "чудо"-приборами и таблетками. Большинство из них состоятельные люди, у которых есть средства на дорогие обследования и на самые дорогие таблетки. Эти люди находятся в плену у моды, у стереотипов престижа, в плену у таких слов, как "профессор", "доцент", "модный доктор", "личный врач эстрадной звезды" и т. п. Эти люди не хотят работать над своим здоровьем, они уверены, что это можно сделать быстро и между прочим: принять таблетку, посидеть под лазером и т. п. Так они и лечат отдельные органы, приглушают отдельные симптомы то у одного, то у другого, то

у третьего узкого специалиста, а спустя годы удивляются, почему у них нет здоровья.

Четвертые категорически предпочитают целителей и самолечение. Состоятельные получают "сеансы лечения" у всех модных целителей. Не очень состоятельные сами штудируют целительскую литературу и экспериментируют на себе. С годами и те, и другие неизбежно будут поочередно разочаровываться в разных целителях и целительских методах и будут искать нечто все более и более волшебное. Лишь у немногих из них проснется здравый смысл, и они станут искать нечто более разумное.

Пятые разочаровались и в медицине, и в целителях, потому что они или их дети болеют давно, прошли огонь, воду и медные трубы, но без всякого результата. Они абсолютные скептики, их очень трудно убедить в том, что настоящая медицина все же существует. На них не действуют ни логика, ни даже хорошие результаты лечения их родных или знакомых. Даже когда лично у них по мере лечения отмечаются быстрые и хорошие результаты, они остаются настороженными и недоверчивыми.

Шестые ближе к золотой середине, они ориентируются на здравый смысл, интуицию, осторожный эксперимент и, когда требуется, своевременное обращение к профессионалам. Однако медицина - такая сложная область человеческого знания, что этого также недостаточно для успешного решения всех проблем.

По отношению же к здоровью все люди делятся на две группы. Одни представляют здоровье как состояние, при котором ничего не болит, другие (их немного) предъявляют более высокие требования: чтобы не только не болело сегодня, но и в будущем, и чтобы не просто не болеть, но всегда чувствовать себя прекрасно.

В нашем разговоре мы всегда будем ориентироваться на это последнее представление, то есть будем говорить не о "медицине болезней", а в первую очередь о "медицине здоровья".

Глава 1. СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

ТЕЛО, СОЗНАНИЕ И ДУХ - ТРИЕДИНАЯ СУЩНОСТЬ

Здоровье - одна из высших человеческих ценностей! Это утверждение трудно оспорить, поскольку и радость жизни, и реализация жизненных планов без него невозможны. Более того, мои многолетние наблюдения, основанные на моих методах диагностики, оценки наследственности и качества и количества здоровья показывают, что практически все люди с большими жизненными достижениями - это люди с очень крепким здоровьем. И наоборот, людям со слабым здоровьем ничего не хочется делать, тем более напрягаться, в итоге они хуже развиваются, все меньше и меньше преуспевают в делах и в конце концов жизнь их становится неинтересной, неактивной, безрадостной и даже обузой.

Что же понимается под здоровьем? Существует более десятка его научных определений. Большинство из них скучны и мало понятны обычному человеку, поэтому не стоит их приводить. Такое разнообразие обусловлено различной точкой зрения и профессией авторов, предлагающих свои определения. Гигиенисты, клиницисты, физиологи, профпатологи - каждый понимает здоровье по-своему, и все они по-своему, то есть отчасти, правы. На самом деле дать определение здоровья означает примерно то же, что сформулировать понятия любви, счастья... У каждого свое представление об этом.

Заслуживает внимания определение, данное Всемирной организацией здравоохранения. Здоровье - это "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

Как уже говорилось, на бытовом уровне большинство людей понимает здоровье так: чтобы никогда ничто не болело, то есть чтобы не было явных болезней. Гораздо меньшая часть людей подразумевает под здоровьем такое хорошее физическое и психическое самочувствие, которое не ограничивает возможности человека реализовать себя и при котором не появляется болезней под влиянием тех или иных жизненных трудностей или с годами. Иными словами, здоровье - это отличное самочувствие и большой запас прочности с молодости до глубокой старости.

Таким образом, понимание здоровья зависит от уровня притязаний человека к нему. В свою очередь, уровень притязаний к здоровью зависит от уровня жизненных притязаний. Кого-то устраивает, чтобы ничего не болело, чтобы хватило сил на

простую обычную жизнь, а кого-то - чтобы хватило сил на большое длительное напряжение для больших свершений, кого-то же - чтобы хватило сил на титаническое напряжение для достижения выдающихся свершений. Первых устраивают таблетки от боли, им нет необходимости пестовать свое здоровье, вторых и третьих - только настоящая медицина. Соответственно этому люди и выбирают ту или иную литературу по здоровью, те или иные лечебно-оздоровительные методы, того или иного врача, они готовы или не готовы интересоваться (и понимать) различными взглядами на проблемы здоровья и болезней. Также соответственно этому люди готовы или не готовы работать над своим здоровьем. То есть проблема отношения к здоровью - это проблема психологическая, интеллектуальная и духовная.

Какова же реальная ситуация? К сожалению, не только в нашей стране, но и в высокоразвитых странах много больных с острой и хронической патологией, а у всех без исключения "практически здоровых" периодически бывают различные серьезные жалобы.

Нередко приходится слышать: "Какое здоровье? Жизнь так непроста..." Стрессы, режим соблюдать невозможно, плохая экологическая обстановка, на занятия физкультурой просто нет времени. В больницах или поликлиниках давно уже никто здоровья не ищет, там могут, в лучшем случае, избавить от боли, заглушить обострение.

Тысячи и тысячи больных мечутся в поисках здоровья. У одних масса жалоб, но у них не могут найти никаких диагнозов даже с помощью самых современных приборов и ничем не могут помочь. Таких пациентов доктора в конце концов, нередко с раздражением, направляют к психиатру. К сожалению, их часто не понимают и близкие люди. Забегая вперед, хочется сказать, что такие пациенты нуждаются в помощи не меньше, чем больные с явной патологией, например с язвенной болезнью, пневмонией, колитом и др.

У других болезни (диагнозы) известны, но вылечить их не могут. К таким болезням относятся бронхиальная астма, полиартриты и остеохондроз, экзема, псориаз, нейродермит и стойкие косметические дефекты, простатит, проблемы потенции у мужчин, различные хронические женские болезни, аллергии, тяжелые анемии, пародонтоз, вегетодистонии, остеопороз, ишемическая болезнь сердца, облитерирующий эндартериит, энцефалопатии, злокачественные заболевания, стойкий энурез у детей, желчно- и мочекаменная болезнь, такие хронические заболевания, как язвенная болезнь и хроническая бронхопневмония, и многие другие.

Наконец, третьи, "практически здоровые" сегодня, желающие быть такими же и в будущем, вообще не знают, куда пойти, поскольку здоровыми никто не занимается. Самые сознательные из этой группы занимаются физкультурой, стремятся рационально питаться и соблюдать режим дня, ездят на курорты..., но все это не имеет прямого отношения к медицине, это лишь общеоздоровляющие меры общекультурного характера. Медицина же присутствует только там, где проводится индивидуальная диагностика и комплекс индивидуальных специфических лечебно-оздоровляющих мер, имеющих особую, ничем не заменимую значимость для сохранения, укрепления или восстановления здоровья.

И вот все эти несчастные мечутся от простой поликлиники или больницы к лучшим клиникам, от них - в различные медицинские центры, к различным целителям, магам и экстрасенсам, далее начинают бесконечные апробации на себе различных систем дыхания, питания и голодания, ждут чуда от заезжего иглотерапевта или от местного модного хиропрактика, потом бросаются пробовать рекламируемые панацеи в виде новых волшебных западных или восточных микстур, бальзамов, таблеток... И так до бесконечности, щедро оставляя по пути средства и чувствуя все большую и большую безысходность. Это не выдумка, не менее двух третей моих пациентов относятся к описанной категории больных.

Хождение по оккультистам после безуспешных походов в клиники достаточно характерно для многих людей в слаборазвитых странах; в западных же странах, как мне представляется, ситуация несколько иная. У европейцев бытует представление, что с медициной у них все в порядке, ведь она самая развитая в мире, ну а если многие болезни не лечатся, то просто потому, что они пока еще не лечатся, ничего не поделаешь. Вот и приходится пить таблетки, часто вредные и лишь приглушающие страдания на время.

Описанная ситуация настолько типична, что многие не замечают ее абсурдности, для них это уже стало как бы нормой.

Так что же делать? Есть ли выход из этого заколдованного круга? Мне хочется поделиться с читателями своими мыслями на этот счет, основанными на моем многолетнем медицинском практическом и научном опыте, изучении древней медицины и различных целительских подходов, анализе состояния дел в современной медицине.

Суть последующего изложения состоит в систематизированном, целостном, профессиональном анализе важнейших моментов, относящихся к здоровью. Вроде бы все знают о множестве экзотичных и простых, привычных методов диагностики, о питании и йоге, об иглотерапии и травах, о лечебном голодании и различных системах дыхания, о всевозможных бальзамах и новейших таблетках... Однако эти знания отрывочны, неглубоки, несистематизированны, и потому метание от одного средства или метода к другому не дает должного эффекта.

Давайте разложим все "по полочкам". Четко определимся с тем, из чего складывается и чем определяется здоровье, определим место и роль в поддержании здоровья, оздоровлении и лечении огромного количества известных подходов, методов и средств.

Здоровье складывается из ЗДОРОВОГО ТЕЛА (физическое), СОЗНАНИЯ (ментальное) и ДУХА (духовное). Это сочетание является простым по внешней форме, но очень сложным по внутреннему содержанию. На самом деле это не сумма, а триединство, сущность которого прекрасно, хотя и в своеобразной терминологии, изложена в восточной и индийской философии. Не буду излагать известные многим книжные знания, а коснусь лишь медицинских аспектов этой мудрости.

В связи с процветанием в наше время разного рода оккультизма, а также с частым поверхностным восприятием восточной философии, отмечается упрощение в понимании триединой сущности человека.

Многие "прогрессивные специалисты-новаторы", не являющиеся ни философами, ни профессиональными медиками, а по существу, просто оккультистами, подчеркивают исключительную роль духовной составляющей. При этом они часто даже так не считают, а просто провозглашают, поскольку это модно, к тому же превращая тему духовности в тему оккультизма.

Другие, как правило, это профессионалы и любители-психотерапевты, выделяют ментальную составляющую. Дело доходит даже до полемики о возможности или невозможности первичных психологических или психических проблем без первичного изменения в организме материального субстрата. По этому поводу даже не хочется дискутировать, достаточно напомнить простую вещь: уберите тело - и не останется ничего: ни ощущений, ни чувств, ни переживаний, ни психических, ни мыслительных процессов, и, соответственно, неврозов, психопатий, психических нарушений. То есть психика, мыслительные процессы, ощущения и чувства являются функцией тела.

Наконец, большинство ортодоксальных врачей, мыслящих категориями "прибор", "диагноз", "таблетка", задумываясь или не задумываясь, отдают предпочтение физической составляющей, но не в том виде, как это было только что сказано выше, а в самом упрощенном: неважно, что первично, что вторично, и вообще о какой духовности и ментальности вы говорите, вот больная печень, ею и надо заниматься.

Истинное, глубокое понимание того, что человек есть одно целое, что ни первое, ни второе, ни третье не является первичным и важнейшим, что человек не только одно целое, но и неотъемлемая часть мироздания, встречается крайне редко. Пожалуй, возможность такого мышления, а не формальное согласие, для европейского менталитета крайне затруднена, если вообще не сомнительна.

Возвращаясь к различным перекосам во взглядах на первичность телесного, ментального и духовного, следует отметить, что это приводит и к перекосам в подходе к здоровью у трех названных групп специалистов, что не только снижает эффективность их работы, но и наносит, пусть и не прямой, вред здоровью, а при сильных перекосах - и прямой.

Таким образом, работа над здоровьем должна проводиться на всех трех его составляющих, причем одновременно. Как это делать - это уже вопрос идеологический, методологический и методический. Бытующее сегодня представление о почти неограниченных оздоравливающих и лечебных возможностях психотерапии и аутотренинга, к сожалению, преувеличено. Эти психотехники не оказывают прямого

лечебного эффекта, они просто способствуют временному снятию стресса, напряжения, перегрузки нейровегетативных процессов, что улучшает общий фон в организме, облегчает центральной нервной системе управление физиологическими процессами и создает для органов более комфортные условия работы. Такой же эффект оказывают любые общеоздоровляющие методики. Однако, во-первых, очень многие люди (в силу особенностей своего психотипа или болезни) не в состоянии освоить большинство психотехник в необходимой для их эффективности степени, во-вторых, психотехники не оказывают прямого специфического действия на органы, тем более когда в них имеются серьезные органические изменения. Поэтому любую работу со здоровьем с помощью психоэмоциональных рычагов следует рассматривать лишь как один из элементов терапии. Основой же должна быть работа на материальном уровне: оптимальная поставка в организм необходимых веществ за счет рационального питания, обеспечение хорошей работы всех органов для хорошего усвоения и обмена этих веществ, и для оптимального выведения побочных продуктов обмена, а в конечном итоге - для обеспечения постоянной оптимальной регенерации всех клеток, тканей и органов. Вот при таком условии человек будет здоров физически, а у физически здорового человека не может быть больших перекосов в сознании и духовности. Такой человек обладает здоровой интуицией, здравым смыслом, он способен к обучению, к эффективной профессиональной деятельности, у него здоровые физические, эмоциональные, интеллектуальные, духовные потребности, он адекватно реагирует на стрессы и максимально устойчив к любым жизненным трудностям. Любые же перекосы в этих сферах всегда являются лишь отражением нарушения функции тех или иных органов, а точнее, группы органов. Поэтому ни морализм, ни различные психотехники никогда не дадут желаемого эффекта, поскольку у нездорового человека они ложатся на нездоровую почву.

Если нанести общие контуры работы со здоровьем человека на всех трех уровнях, о которых шла речь, то, на мой взгляд, это должно выглядеть так. В общем плане это опять-таки триединая система: здоровое общество во всех его составляющих (политика, экономика, культура...); правильное взаимодействие человека с обществом и природой; наличие "медицины здоровья".

На физическом уровне, помимо всех прочих факторов, влияющих на тело (уровень жизни, экология...), работа может быть эффективной только с помощью интегральной системной медицины, разработанной и успешно практикуемой мной в течение многих лет. Почему я так категоричен? Потому, что **мир системен и всё в нём системно**. Какими бы замечательными ни были частные подходы, они никогда не будут эффективней системного.

Работа на духовном уровне чрезвычайно сложна и не может опираться на отдельные методики, тем более на морализм и уж совсем не на оккультизм. Естественно, в духовной работе необходимо участие всех социальных институтов (от искусства и литературы до права), причем с наличием традиций и механизмов естественного вовлечения людей в этот процесс, поскольку многие даже не задумываются о духовности и не предпринимают усилий и шагов в этом направлении. Однако необходим некий духовный стержень, вокруг которого естественным образом, без морализма и насилия, будет происходить духовное совершенствование и становление духовного здоровья. На мой взгляд, таким духовным стержнем может быть ИСТИННАЯ ВЕРА. Конечно, не каждый человек в своей жизни приходит к вере, более того, не каждый даже задумывается о ней. Что ж, такова жизнь. В таких случаях бесполезно убеждать человека, каждый должен созреть сам и в свое время. Как же культивировать духовность у таких людей? Если истинно верующий человек автоматически соблюдает законы нравственности и этики по законам веры, то наиболее действенной "методикой" для неверующих людей является, на мой взгляд, непланирование зла, поскольку это подконтрольно человеку. Разумеется, мало пользы говорить: "Не планируйте зло!" Просто в обществе должны существовать соответствующие нравственные нормы, стимулирующие у каждого человека соответствующие нравственные мысли.

Работа с сознанием также очень сложна, и здесь также бесполезны морализм и частные методики (например, по развитию интеллекта, образного или логического мышления и проч.). Есть масса людей, просто не задумывающихся о чистоте и совершенстве сознания, и разговоры с ними на эту тему бесполезны. Необходимы какие-то естественные механизмы в окружении человека, вовлекающие его в процесс

ментального совершенствования. На мой взгляд, здесь также необходим какой-то ментальный стержень, и им может являться ПРОФЕССИОНАЛИЗМ, профессиональное МАСТЕРСТВО. Любой мастер своего дела автоматически решает проблемы ментального совершенствования и здоровья, поскольку этого требует его мастерство. Для широкой реализации этого требуется определенная социокультурная зрелость общества, в котором приоритет имеют не мнимые ценности, а умение людей делать что-либо лучше других или делать то, чего не умеют другие.

Высокий профессионализм является и духовным стержнем, поскольку любой мастер своего дела настолько высоко чтит свое умение, что для него несовместимы мастерство и зло, бездуховность. Объясняется это просто: мастерство приносит этому человеку признание, уважение, самоуважение, необходимый достаток, радость бытия, открывает для него возможности для роста и процветания. Это такие значимые ценности, которые ни один здравомыслящий человек не променяет на безнравственные поступки, приносящие временные выгоды.

Как видно, на пути к физическому, духовному и ментальному здоровью многое зависит не только непосредственно от человека, но и от уровня развития, культуры, нравственности, гуманизма общества.

Сложность триединой сущности человека можно осознать, обратившись к характеристике понятий "тело", "сознание", "духовность". О системной работе с телом, которая, как отмечалось, существенно сказывается на здоровье сознания и духа, мы будем говорить в этой книге немало. Что же касается сознания и духовности, то, к сожалению, у многих представление об этих категориях весьма смутное. Это я понял из общения с пациентами, да и просто с разными людьми. Сейчас чуть ли не каждый второй говорит о духовности и ментальном совершенствовании, чуть ли не каждый целитель "правит" духовность и ментальность. Кто заклинаниями, кто просто вождением рук, кто снадобьями или магическими кристаллами... Однако когда спрашиваешь: "А что же такое духовность?", чаще всего и исцеляемые, и целители оказываются в замешательстве. Многие подразумевают под этим некую неопределенность или некое духовное поле и даже что-то близкое к энергетическому полю человека.

Всё гораздо проще. Духовность, духовные свойства человека - это в конечном счете такие всем известные качества, как доброта, честность, справедливость, совесть, отзывчивость, щедрость, искренность, жалость, смелость, мужество, самоотверженность, трудолюбие, благородство, скромность, целеустремленность и т. д., и соответствующие им противоположности, если вести речь об искажениях духовности или о бездуховности. Ментальность же - это характеристика сознания человека, его умственных качеств, таких, как здравый смысл, сила долгосрочной и краткосрочной памяти, уровень абстрактного, образного и вербального мышления, сила, выносливость, гибкость и оперативность ума, и, наконец, уровень и качество накопления, осознания и усвоения формальных и неформальных знаний, социального опыта, что определяет особенности, адекватность, продуктивность и культуру мышления.

Теперь представьте, что же "правит" целитель на своем так называемом сеансе? Поводил руками - и человек стал щедрым и мужественным, у него улучшились образное мышление, выносливость ума, увеличился социальный опыт и возросла культура мышления? К сожалению, все не так просто. Так же, как с телом, необходима постоянная кропотливая работа с духовностью и сознанием, чтобы быть здоровым и гармоничным человеком. Чтобы положительно изменить некоторые духовные качества, может потребоваться многолетняя кропотливая работа не только самого человека, но и государственной идеологической машины (речь, конечно, идет о позитивной идеологии), его близких, друзей, педагогов, семейного врача и психолога.

Из приведенных выше рассуждений о характеристике духовности и ментальности становится очевидным, что высокодуховным может быть человек, не обязательно имеющий высокое образование. Он может быть волевым, добрым, честным, трудолюбивым, сострадательным и т. д. И наоборот: человек с высоким образованием может быть не очень духовным (например, завистливым, жестоким, жадным, нескромным, трусливым). Так же и чистое, развитое сознание может быть присуще, например крестьянину (природные сметливость и здравый смысл, наблюдательный и пытливый ум), в то время как какой-нибудь профессор университета, имея большой

набор знаний, может иметь убогое, заскорузлое, ущербное сознание. Однако, несомненно, хорошее образование, большой багаж знаний, приобщение к лучшим образцам духовных и интеллектуальных достижений человечества дают человеку дополнительные возможности для духовного и интеллектуального совершенствования.

Иногда на приеме пациенты спрашивают меня: "Доктор, а как вы работаете с моей духовностью или ментальностью?" или: "Когда вы с ними начнете работать?". Удивительная вещь! До визита ко мне больной прочитал мою книгу и, как он сам говорит, она его поразила, он перечитал ее несколько раз и продолжает перечитывать. Он вдруг осознал, что почти все его прежние представления о правильном пути к здоровью и о том, какой должна быть медицина, в корне изменились. Он понял, что многое из того, что он раньше делал для своего здоровья, было либо неправильно, либо слишком мало, либо просто порождено модой, либо прямо противоположно тому, что следовало делать, либо вредно. Он понял еще многие вещи: что у каждого человека есть от рождения немало генетически слабых мест в организме, что над здоровьем необходимо трудиться постоянно, что хронические болезни неизлечимы потому, что их неправильно лечат, что бесконечная погоня за новейшими панацеями - бесполезная трата времени и вообще панацей не существует, и многое, многое другое... Он получил надежду и даже уверенность, что теперь избавится от своих недугов и это даст ему новое качество жизни и новые стимулы и возможности... Непосредственно на приеме он получил наконец не названия своих проблем (диагнозы), а разъяснения, и понял суть происходящих в организме нарушений и их причину, а также получил четкую и понятную программу лечения. Все это происходит с больным, но он не воспринимает это как уже начавшуюся работу с его ментальностью и духовностью. Он ждет появления магического кристалла в моих руках или магических слов!

Один из моих больных, мужчина 45 лет, прежде имевший массу жалоб, так называемый синдром хронической усталости, большие затруднения в работе из-за слабого здоровья, по прошествии шести месяцев рассказывает мне, что за это время у него полностью исчезли почти все жалобы, некоторые же прошли хотя и не полностью, но не доставляют особого беспокойства, и он стал настолько бодрым и трудоспособным, что помимо основной работы занялся еще бизнесом, а также пошел учиться, стал намного спокойнее, выдержаннее и вообще смотрит теперь на жизнь гораздо позитивнее. Так вот, когда он делится этими положительными результатами лечения, поверьте, он не подозревает, что это позитивные сдвиги в его организме не только на физиологическом, но и на ментальном и духовном уровнях.

Девочка восьми лет спустя несколько месяцев от начала лечения избавляется от судорожного синдрома, агрессивности, начинает активно развиваться, будучи до этого по развитию на уровне трехлетнего ребенка, превращаясь постепенно в ласкового, любознательного ребенка и кокетливую девочку. Разве в этом не видно явных ментальных и духовных трансформаций?

Пациент, который за десять лет лечения сначала убедился в бесполезности таблеток, затем годами варварски истязал себя самостоятельно и у целителей всем набором нелепостей - от раздельного питания, отказа от масла, молока, хлеба, яиц, соли до варварских чисток организма, бесконечного приема сублимированных пищевых добавок, вегетарианства и многих других крайностей и нелепостей, после одной-двух бесед говорит: "Почему же мне самому в голову не приходили простые логические рассуждения, показывающие, что это действительно нелепости и перегибы?" Разве это не ментальная и духовная трансформация?

Мальчик одиннадцати лет, инвалид с детства, больной тяжелым заболеванием почек - гломерулонефритом, с настолько постоянно плохим состоянием и постоянно плохими анализами, невозможностью нормально посещать школу, настолько настрадавшийся и разуверившийся в том, что он сможет когда-то стать здоровым, нормальным ребенком (более того - просто знающий, что не сможет), что не в состоянии сдерживать слезы прямо на приеме (бабушка, приведшая его на прием, тоже не может сдерживать слез и к тому же очень скептически относится к моим словам о том, что эта проблема решается, потому что до меня было перепробовано уже все, в том числе в специализированных нефрологических центрах), очень быстро становится практически здоровым ребенком, с нормальными анализами, хорошим самочувствием, успехами в школе, ребенком, которому раньше нельзя было ездить в санатории и купаться, а теперь каждое лето

выезжающим в санатории и подолгу купающимся в море. При очередной встрече мальчик совсем по-другому выглядит, и на самом деле является совсем другим человеком, уверенным в своем завтрашнем дне, человеком, который может строить планы, реализовать их. Разве это не физиологическая, ментальная и духовная трансформация?

Я могу привести очень много подобных примеров из моей практики. Однако боюсь, что кому-то это может наскучить, а большинство из вас примет это за рекламу. Кстати, как и обещал, проясню свою позицию по этому вопросу. В работе с журналистами над моими статьями или выступлениями на радио и телевидении, когда я рассказывал о своей системе и приводил примеры конкретных уникальных результатов лечения своих пациентов, мне нередко говорили, что это уже получается реклама. Я с этим не согласен. Например, когда Галилей говорил, что существующие представления о движении Солнца вокруг Земли неправильны, он не критиковал других и не рекламировал себя, он просто отмечал ошибочность старого представления и доводил до сведения людей истину, логически обосновывая ее. Когда Менделеев публиковал открытую им Периодическую систему элементов, он не рекламировал себя, он просто не мог не обнаружить установленные им закономерности. Когда химик сообщает, что его метод позволяет получать, например самые чистые металлы, он не рекламирует себя, он просто отмечает факт. Когда я рассказываю о моих больных, которые не могли избавиться от своих недугов в течение многих лет, в том числе и в элитных клиниках разных стран, а я их вылечил, причем некоторых быстро или даже очень быстро, я не ставлю целью критиковать эти клиники, и это не реклама, - я просто констатирую факт, и моя цель - показать удивительные возможности системного подхода в медицине. И я всегда стараюсь четко изложить логику своего подхода, то есть его теоретическую и методологическую основу, причем вполне понятным языком. Изложение моих взглядов на проблемы здоровья и болезней, причем взглядов не чисто теоретических, а дающих конкретную, эффективную на практике "технология" лечения, - это не реклама. В таком случае можно говорить, что роман, написанный писателем, - это реклама писателя. Да, этот роман может привести к популярности писателя и даже высоким гонорарам, но это не реклама.

Возвращаясь к возможностям врача влиять на ментальность и духовность пациентов, хочу отметить, что я ни в коем случае не преувеличиваю своих возможностей влияния на личность человека: я делаю то, что должен делать как врач и, может быть, чуть больше благодаря системному мышлению. Когда я сталкиваюсь с нестандартно мыслящим человеком, человеком здравомыслящим, способным проникать в суть вещей, или с человеком, умеющим что-либо делать очень хорошо, или с человеком просветленным, или обладающим какими-либо высокими духовными качествами, я считаю это величайшим даром судьбы и не спрашиваю его и себя, когда же начнется влияние на меня. Как правило, эти люди просты, они говорят простые слова и совершают простые поступки и как будто ничего не происходит, лишь периодически поражает какая-либо их пронзительная мысль или естественная чистота какого-либо поступка... Но проходит время, и замечаешь, что ты сам незаметно изменился, как будто по пыльному столу провели влажной салфеткой.

Глава 2. ЧЕМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ, ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ

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 мягком климате, находится явно в более благоприятных климатических условиях, чем проживающий в Арктике. Так же нелепо сравнивать возможности здоровья у человека даже не с высоким, а со средним жизненным уровнем с возможностями здоровья у голодающего, бездомного человека.

Истоки здоровья или факторы, его определяющие, это:

- **качество условий жизни;**
- **качество образа жизни;**
- **качество наследственности человека;**
- **качество медицины.**

Все перечисленные факторы прямо влияют не только на здоровье физическое, но и на сознание и дух. 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 загрязненной 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, так же, как это делают мать данного человека, его друзья - каждый со своих позиций. Кроме того, врач может существенно влиять через физическую составляющую (это его прерогатива) и посредством специальной "технологии", то есть 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.

Большинству людей, да и медицинских работников, присущ упрощенный взгляд на факторы, определяющие здоровье. Питание, экология, "хорошие" таблетки — вот, пожалуй, первое, что приходит в голову при мыслях о здоровье. Именно поэтому очень многие, задумываясь о здоровье, начинают абсолютизировать эти факторы, и в результате появляются неразумные и даже вредные диеты, злоупотребление различными, очищающими организм препаратами и процедурами, надежда на чудодейственные таблетки. При этом упускаются не менее важные факторы. К счастью, многие понимают и большое значение режима труда, сна, отдыха, и уникальный оздоравливающий эффект различной физкультуры и т. д.

На самом деле перечень факторов, влияющих на здоровье, гораздо шире, чем это принято считать на бытовом уровне. Если выделить основные, то получится более двух десятков таких факторов (рис.1).

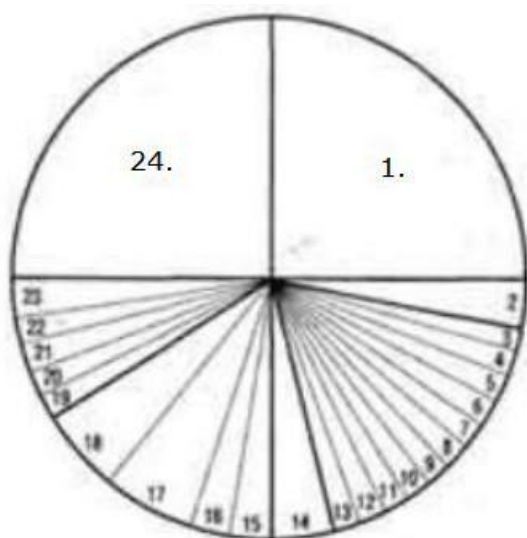


Рис. 1 Факторы, определяющие здоровье человека



Рис. 1. Факторы, определяющие здоровье человека

Качество условий жизни включает в себя:

- качество климатических условий (здесь расшифровки не требуется);
- жизненный уровень;
- экологические показатели;
- качество и разнообразие продуктов питания.

В свою очередь, **жизненный уровень** определяется пятью основными параметрами:

- уровнем политической стабильности;
- уровнем экономического развития общества;
- уровнем социальной защищенности (социальных гарантий) человека;
- уровнем доходов;
- уровнем культуры общества (просвещение, традиции, ценностные приоритеты...).

Экологические показатели включают в себя шесть основных параметров:

- чистоту воздуха, воды, продуктов питания;
- интенсивность и характер шума;
- интенсивность и характер вибраций;
- плотность, интенсивность и характер электромагнитных излучений;
- сохранность визуального, звукового и ароматического природного окружения человека;
- качество созданного человеком визуального окружения.

Качество и разнообразие продуктов питания в комментариях также не нуждаются (в этом пункте в характеристику качества продуктов не входит их экологическая чистота, а имеются в виду технологичность их заготовки, хранения и приготовления, то есть, например, фрукты могут быть экологически очень чистыми, но недозрелыми или перезрелыми, или неправильно хранимыми и т. д., и потому не менее вредными, чем экологически загрязненные).

Качество образа жизни включает в себя:

- наличие любимой работы (работа по призванию, по способностям);
- соблюдение правильного ритма жизни (режим труда, отдыха, сна, питания);
- соблюдение принципов рационального питания (сюда не входят режим питания и качество продуктов, а имеются в виду разнообразие, умеренность и следование национальной традиции в питании, а также отказ от грубых, надуманных диет в повседневном питании. Говоря о качестве условий жизни, под разнообразием продуктов подразумевалась возможность выбора, в данном же контексте имеется в виду, делает ли сам человек этот выбор или идет по пути надуманных диет);
- достаточная двигательная активность;
- качество семейных отношений (плохие семейные отношения - один из сильнейших хронических стрессов, подтачивающих здоровье человека);
- общение с природой.

Особое место в этом перечне занимают **качество наследственности** конкретного человека (об этом мы еще будем подробно говорить) и **качество медицины**. Качество медицины можно отнести к качеству условий жизни, но это если смотреть на медицину с позиций общего здравоохранения, то есть обезличенно. Тогда здесь приоритетными являются качество массовых профилактических осмотров, санитарно-гигиенических мероприятий, качество хирургии, достаточное количество медицинских учреждений и укомплектованность их кадрами, оборудованием. Если же смотреть на медицину изнутри, с позиций здоровья каждого конкретного больного, с позиций медицины как врачебного искусства, тогда это становится большой самостоятельной проблемой. Более того, эта проблема требует отдельного рассмотрения в связи с переживаемым медициной глубоким кризисом и в связи с имеющейся реальной методологией - системным подходом, позволяющим видеть и понимать недостатки, искажения, ошибочные представления в современной медицинской науке и практике и решать перезревшую проблему трансформации медицины.

Если из всего перечня факторов, влияющих на здоровье, попытаться выделить наиболее важные, то, на мой взгляд, к ним относятся:

качество **наследственности**;
 из качества условий жизни - **материальный достаток и хорошая экология**;
 из качества образа жизни - соблюдение **жизненных ритмов**, рациональное **питание**, достаточная **двигательная активность**;
 качество **медицины**.

Далее мне хотелось бы подробнее остановиться на некоторых из них, и в первую очередь в связи с широким распространением множества заблуждений, имеющих к ним отношение.

Наследственность - краеугольный камень здоровья

Следует отметить, что у большинства людей, в том числе и у медицинских работников, представление о значении наследственности очень слабое и часто

неправильное. Опыт общения с больными показал, что, с одной стороны, 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, то есть неидеально сконструированных органов, а следовательно, органов, изначально плохо каждодневно 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" уже имеющиеся слабые генетические звенья.

Принято считать, что основной причиной болезней являются плохие условия жизни, плохая экология, острые и хронические стрессы. Исходя из своего опыта, я убежден, 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 образно 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, имеющий хорошую "наследственность" гранит "проживет" невредимым еще сотни лет. Это и есть значение наследственности.

Если представить генетически идеального человека, то это была бы удивительной прочности биологическая "машина", способная переносить любые нагрузки, быстро восстанавливаться после травм, невосприимчивая ни к каким бактериям и вирусам, легко обезвреживающая различные яды и т. п. К сожалению, практически все люди имеют немало генетических дефектов, кто-то больше, кто-то меньше, у кого-то менее, у кого-то более выраженных. Причем набор и степень выраженности этих дефектов уникальны у каждого человека, поэтому также уникален и сценарий возможных проблем со здоровьем, также уникальны и причины болезней, отсюда неизбежно уникален, индивидуален и подход в лечении. По этому же генетическому сценарию развиваются и нарушения в других органах, не имеющих генетических дефектов. Это, как правило, органы, наиболее тесно связанные со слабыми органами в функциональном отношении. От генетической прочности органа зависит также его способность восстанавливаться после различных случайных повреждений (травматических, в том числе и операционных, токсических, радиационных, бактериальных).

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

Что же делать с генетическим несовершенством? Сидеть и лить слезы о генетически слабых почках, печени, эндокринных железах... ведь ничего вроде бы не изменишь. Однако это не так. Можно уже сегодня, не дожидаясь, когда нам по заказу смогут менять любые органы, существенно изменить ситуацию к лучшему. Мной разработаны и эффективно используются специальная безвредная методология и "технология" выявления и коррекции генетически и прижизненно слабых органов, что способствует резкому повышению уровня здоровья, предупреждению и лечению многих болезней. Однако что же делать миллионам людей, не являющихся моими пациентами? Хотелось 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, которыми очень многие, к сожалению, пренебрегают.

Качество образа жизни

Что касается качества образа жизни, то, наверное, каждый человек может прочитать целую лекцию о необходимости соблюдения режима сна, труда и отдыха, о рациональном питании, необходимости физической культуры, о важности положительных эмоций для здоровья. Однако все это настолько очевидно, настолько кажется само собой разумеющимся, что... многие не считают это важным и почти ничего из этого перечня не соблюдают.

Более того, накопилось немало ложных стереотипов, которым следуют тысячи людей. Это относится и к питанию, и к физической культуре, и к закаливающим процедурам и т. д. В частности, в последние десятилетия навывдумывано, в первую очередь целителями, столько абсурдных и даже вредных диет, все это так красиво описано, что многие, 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 делать все идеально в нашей реальной жизни невозможно, необходимо хотя бы стремиться к этому.

Немаловажное значение для здоровья имеет **работа по призванию**, то есть любимое дело. Несомненно, любимая работа позволяет добиться высокого мастерства и соответственно материального достатка, позволяющего получать от работы моральное удовлетворение, самоуважение и уважение окружающих, планировать свою жизнь, жить в добротном доме, полноценно отдыхать, хорошо питаться. Нелюбимая работа - к сожалению, это противоположность всему сказанному, да еще тяжелый хронический стресс. На мой взгляд, единственно верный способ иметь любимую работу - это не выбор конъюнктурной профессии (например, торговать недвижимостью или стать адвокатом и прочее, получать много денег и быть счастливым), а следовать в выборе профессии мечте. В противном же случае можно вполне стать, например, самым бедным и неудовлетворенным своей работой торговцем недвижимостью. Следование же своей мечте, то есть выбор работы в соответствии со своим психофизиологическим типом и воспитанием может сделать очень преуспевающим человека любой специальности, поскольку в этом случае он имеет много шансов стать уникальным специалистом, делающим свое дело лучше других. При этом не обязательно становиться тем, кем хотелось быть в семнадцать лет, надо просто посвятить себя той сфере деятельности, к которой относится твоя мечта: искусству или инженерному делу, науке или ремеслу и т. д. Например, в науке можно стать ученым любого профиля, больше соответствующего данному человеку, но принцип — научное творчество — сохраняется.

К сожалению, большинство людей, если можно так сказать, предают свою мечту еще в юности по собственной слабости или с благожелательной помощью конъюнктурно настроенных родителей. Отсутствие жизненного опыта в юности не позволяет быть уверенным в том, что следование мечте обязательно даст замечательные результаты. Между тем каждый человек интуитивно, подсознательно чувствует, что следование мечте - это трудный, тернистый путь, это огромный, часто тяжелый труд, требующий постоянного напряжения, преодоления себя, движения вперед и вверх... Нет, проще отказаться. И здесь, как всегда, исключение является подтверждением правила. Есть немало примеров, когда, будучи уже немолодыми, на каких-то поворотных этапах своей жизни, люди меняли всё на сто восемьдесят градусов, начинали заниматься тем, что им по душе и очень эффективно реализовывали себя и в плане личного удовлетворения, и в плане общественного признания.

Соблюдение правильных **ритмов жизни** обеспечивает максимальную жизненную активность и максимально эффективное восстановление физических и психических сил организма. При этом они должны формироваться не произвольно, а строго в соответствии с законами биоритмологии, в конечном же итоге - в соответствии с законами косморитмологии. Отдаленные галактики и другие солнечные системы оказывают на нас определенное воздействие, но главным образом наши ритмы должны согласовываться с движением и взаимным положением Солнца, Земли и Луны. Влияние на нас Солнца так велико, что мы просто вынуждены подчиняться его движению.

Влияние Луны гораздо мягче, но не менее многогранно и важно. К сожалению, по мере удаления от нашей животной сущности мы все меньше и меньше чувствуем важность лунных ритмов и из-за этого много теряем. Хотя следует отметить, что мягкость влияния на нас Луны приводит к тому, что, даже следуя ее ритмам, мы часто не осознаем этого. Очень многие колебания нашей активности, смена видов деятельности, изменения в питании, наши успехи и неудачи напрямую связаны с лунными ритмами. Конечно, было бы неплохо хотя бы в какой-то мере осознанно следовать им в повседневной жизни. Это принесло бы немало пользы и даже немного мудрости.

Например, ухудшение самочувствия с появлением признаков плохой работы тех или иных органов или с некоторым обострением имеющихся болезней (сердечных, суставных, легочных, желудочно-кишечных и др.) в определенные лунные фазы воспринималось бы как естественное, а не как вдруг ниоткуда взявшееся. Более того, простые целенаправленные процедуры в предшествующие дни могли бы эффективно предупреждать обострения. Незначительное ухудшение самочувствия в особые дни на фоне проводимого лечения воспринималось бы не как результат плохого лечения, а как временное естественное явление. А например, ухудшение или усиление аппетита в определенные лунные фазы воспринималось бы не как болезненный симптом, но как естественный фазовый процесс. К тому же учет особенностей усвоения пищи в разные лунные фазы давал бы возможность полным людям немножко полакомиться, не полнея, а худым - поест с большей пользой для увеличения веса. Тем, кто занимается бодибилдингом или просто хочет получить максимум от физкультуры, не мешало бы знать наиболее эффективные для этого лунные периоды. Не менее важно умение выбирать время для плановых операций, лечения зубов, в которое маловероятны осложнения и быстрее происходит заживление и восстановление. И еще много полезного может дать для здоровья знание и следование законам лунной биоритмологии.

Ну, а если кто-то считает астрологию ерундой, то, **во-первых**, я говорю не об астрологии, а о нашей зависимости от положения Луны по отношению к Земле и Солнцу. **Во-вторых**, абсолютную прямую и косвенную нашу зависимость от Солнца вряд ли кто может отрицать (а это, если уж говорить об астрологии, существенная ее часть), а влияние Луны просто мягче. **В-третьих**, астрология, представленная в бульварных книжечках, - это, конечно же, легкое чтение. Если же конкретное астрологическое исследование проводит профессионал - это, несомненно, наука, весьма сложная, неоднозначная, имеющая вероятностный характер и еще много белых пятен, и потому родственная искусству. Другой науки, пытающейся исследовать те же проблемы и решать те же задачи, не существует. Научная биоритмология занимается более узким кругом проблем. Но я немного отвлекся. Вернемся к нашим вопросам.

Давайте кратко рассмотрим некоторые пункты образа жизни без научной заумности, а с простых житейских позиций. 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. Древнеиндийская медицина рекомендует укладываться до половины одиннадцатого вечера, а вставать до шести 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 так же 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... - всё это работа (физическая, духовная или умственная), и всё это - отдых от других видов деятельности. Единственным требованием, которое необходимо выполнять, является смена деятельности максимум через каждые четыре (лучше три) часа.

Что касается **физической культуры**, то в этом вопросе мне видятся очень большие 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 самых волшебных средств для здоровья 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 или сгорание (переработка) продуктов обмена (отходов или, как принято сегодня говорить, "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. Одни 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, убеждены, 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 столько, 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, а также нагрузочного, 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. Каждому следует разработать для себя тот комплекс упражнений, который доставляет удовольствие. Тем, чья работа связана с движениями, нужно выполнять упражнения, отсутствующие в течение трудового дня. Например, токарю, весь день находящемуся в скованном полуклане, 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: 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.

Людам 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 помещении; людям полным, крупным, с широкой костью - почаще, с более серьезными нагрузками не во влажном, не в холодном помещении, или на улице не во влажную, не в холодную погоду.

Общение с природой и положительные эмоции - важный фактор оздоровления. 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 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 лишает себя такого удовольствия, существенно уменьшает свои шансы на здоровье. Общение с природой имеет и специфический морально-психологический, и гармонизирующий наше сознание и физиологические функции эффект, поскольку это процедура выхода из искусственной среды и контакта с естественной, адекватной нашей биологической сущности средой.

В отношении **рационального питания** ситуация очень часто складывается просто абсурдно. Нередко создается впечатление, что люди потеряли здравый смысл. Многолетние бесплодные попытки обрести здоровье "бросают" многих в диетические крайности, заставляют прибегать к совершенно немыслимым и часто губительным диетам. Не вдаваясь в детали, напомним, 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, аллергичного...). Причем, как правило, каждый сам чувствует, какие продукты ему нужно ограничивать. 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 нельзя вообще есть иноземные блюда).

Сколько пациентов, "замучивших" себя абсурдными диетами, прошло через меня! Раздельное питание и сыроедение, неделями одно пророщенное зерно или только овощи и фрукты, 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, кофе - враг номер шесть..." - все это перегибы, догмы, стереотипы, возникшие от бессилия официальной медицины и целителей в решении проблем здоровья.

Продemonстрируем конкретнее нелепость 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 деления пищи! Оно активно начинается уже в ротовой полости. В первую очередь мы проглатываем наиболее жидкие 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 участке, что комментарии просто излишни. Такое же тонкое деление и обработка происходят в почти метровом толстом кишечнике.

Конечно, если всегда питаться так, как, например, принято у нас 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 на мысль о необходимости раздельного питания. Мне представляется, что это должно было привести не на такую крайнюю

мысль, а на простую и разумную, что вредно не вообще смешанное питание и даже не обильное питание иногда в праздники, а постоянно обильное питание и "адские смеси".

Некоторые больные говорят, что после того как они какое-то время питались отдельно, а затем переходили на обычное питание, им становилось плохо. Следовательно, делают они вывод, смешанное питание вредно. Дело совсем в другом. Представьте себе человека, который лежит несколько недель без движения. 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 т. д. Много лет назад я консультировал не очень пожилую женщину после острого инфаркта миокарда двухгодичной давности. Оказывается, 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 стенок 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, то есть хотя и жила в щадящем режиме, но полноценной жизнью. Так что если питаться отдельно 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 есть 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. Именно эти люди, узнав о раздельном питании, попробовав его и чувствуя облегчение пищеварения, становятся его приверженцами. Поскольку человек редко знает меру в чем-либо, большинство абсолютизирует раздельное питание, прибегает к крайним, жестким его вариантам, а также начинает считать это единственно правильным и безусловно полезным всем способом питания. Но людям с нормальной пищеварительной системой это совершенно ни к чему, потому что не принесет никакой пользы и доставит ненужные хлопоты. В приведенных же выше случаях ферментной недостаточности действительно желательно не только дробное питание небольшими порциями, но и соблюдение отдельных элементарных принципов раздельного питания, хорошо описанных, кстати, еще в древней восточной медицине. Кроме того, 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, макарон 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, медицинские работники или целители рекомендуют кому-либо специи? Да нет, чаще всего запрещают. А между тем специи - это высокоэффективные натуральные лекарства, поскольку это вещества с ярко выраженными биологически активными свойствами, с богатым, сбалансированным природой химическим составом. Многим людям даже желательно почаще применять широкий ассортимент специй. Корень имбиря, шалфей, эстрагон, барбарис, тмин, кориандр, гвоздика, корица, кардамон, шафран, базилик, корень петрушки, хрена, сельдерея, аира, мускатный орех, зира, асафетида, куркума, горчица, перцы, соль, лавровый лист и многие другие - очень эффективные стимуляторы пищеварения, обмена веществ. Специи часто содержат уникальное количество и набор аминокислот, витаминов, минералов, а также специфических ароматических веществ. При этом положительное действие специй на организм сказывается не только улучшением обмена веществ, но и тем, что одни специи благоприятны для кишечника, другие для печени, третьи для поджелудочной железы, четвертые для сердца, пятые для головного мозга, шестые для почек, седьмые для дыхательной системы, восьмые для гормональной системы, а некоторые для нескольких органов одновременно.

Специи особо показаны людям коренастым, с широкой костью и полным, а также

больным с секреторной (ферментной) недостаточностью пищеварительной системы, людям с плохим аппетитом и вялым пищеварением. Разумеется, здесь, как и в отношении физкультуры, 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.

Значение специй для здоровья многих людей настолько велико, а в то же время часто люди так мало осведомлены в этом вопросе, что я счел необходимым поговорить на эту тему подробнее в конце данного раздела.

Не менее неразумна рекомендация некоторых "знатоков" лечебного питания полностью исключить молоко всем взрослым людям. Есть немало примеров долгожителей, у которых этот продукт один из любимых в рационе. Молоко, причем натуральное, без всяких добавок, обезжириваний и т. д., - один из самых ценных продуктов. Обезжиренное молоко и кефир предпочтительны для людей с избыточным весом, и то только в том случае, если человек употребляет их в большом количестве. Что касается возрастных ограничений, то это относится к людям, у которых с возрастом по тем или иным причинам ослабевает секреторная активность пищеварительных желез, в том числе и выработка ферментов, перерабатывающих молоко, и отмечаются неприятные симптомы при его употреблении. Это, однако, не повод для запрета молока всем взрослым и пожилым людям. Если кому-то в семьдесят лет оно нравится и после его употребления нет неприятных ощущений, то - на здоровье. Тем более что молоко можно применять в любом виде: в кашах либо согретым и подслащенным, когда оно лучше и легче усваивается, в виде любого молочного продукта - разнообразие их велико. Следует отказаться от распространенного ошибочного употребления кисломолочных продуктов на ночь, так как они стимулируют пищеварение и перистальтику и делают сон менее спокойным и полноценным.

Особую популярность сейчас приобрела растительная диета. Везде и все советуют употреблять побольше растительной пищи, утверждая, что это самое здоровое питание, лучшая профилактика болезней века и т. д. Ну, во-первых, растительной пищи следует употреблять не побольше или поменьше, а нормально, то есть столько, сколько это принято в национальной кухне. Во-вторых, растительная пища ничем не важнее белков и жиров, тем более что модные сегодня витамины и микроэлементы не обязательно содержатся в большем количестве в растениях. В-третьих, есть немало людей, которым в силу наследственных или приобретенных особенностей пищеварительной системы следует, наоборот, ограничивать растительную клетчатку и особенно в свежем, то есть самом грубом виде. В-четвертых, любой искусственный перекус в употреблении какого-то одного вида продукта неизбежно приведет к перекусу в питании вообще и, как следствие, к серьезному нарушению обмена веществ с течением времени. Все сказанное в полной мере относится и к неверному модному утверждению о том, что следует не просто употреблять побольше овощей и фруктов, но именно в свежем, неприготовленном виде. Опять-таки соотношение количества свежей и приготовленной растительной пищи должно соответствовать национальной традиции, а также индивидуальным особенностям человека.

В моей практике было немало больных, у которых растительная пища вызывала спастические боли, вздутие и урчание в животе. При этом некоторым даже не нравилось так питаться. Но ведь написано, рекомендовано - и они продолжали такое питание и такие мучения. Более того, некоторые больные из лучших побуждений кормили так и членов своей семьи. Параллельно проводилось усиленное лечение кишечника, а требовалось лишь начать нормально питаться. Хочу еще раз подчеркнуть: растительной пищи, витаминов, минералов и прочего есть следует не побольше, а столько, сколько необходимо.

В последние годы буквально трагедией стала еще одна диетическая выдумка - полный отказ от мяса и, что еще хуже, вообще от животных продуктов. Почему я называю это трагедией? Потому что длительный отказ от нормального употребления белков - одна из самых больших и серьезных опасностей для здоровья. Ситуация осложняется еще тем, что к мысли об отказе или о резком ограничении животных продуктов приходят чаще именно те, у кого генетически либо приобретенно отмечается ферментная недостаточность, причем недостаток именно ферментов, перерабатывающих животные белки. Такие люди испытывают тяжесть, чувство

несварения после их употребления и поэтому легко отказываются от животных продуктов. В этом случае получается двойной негативный эффект: с одной стороны, у них плохо усваиваются аминокислоты, с другой - они их еще искусственно ограничивают (хочу заметить, что представление о возможности заменить животные белки растительными является ложным, иначе бы эволюционно человек не сложился всеядным). В итоге через какое-то время человек неизбежно начинает тяжело болеть, при этом страдают в первую очередь ткани и органы, наиболее нуждающиеся в белках для своей регенерации. Естественно, это не происходит через день или месяц после начала безбелкового питания, - обычно трагедия начинает потихоньку разворачиваться через год-два, и человек уже не связывает это с особенностями своего питания, и нередко "для выздоровления" еще больше усиливает отказ от животных продуктов, если они у него еще оставались в рационе, и еще больше теряет здоровье.

К сожалению, очень многие люди, отказывающиеся от животных продуктов, нередко вовлекают в этот "оздоровительный" процесс членов своей семьи, и, что наиболее пагубно, своих детей, в то время как растущему организму особенно важно полноценное белковое питание.

Задача медицины в подобных случаях, то есть когда у человека имеется ферментная недостаточность, заключается не в том, чтобы отменить в питании соответствующие продукты, а в том, чтобы разобраться в причине проблемы и устранить ее, создав тем самым в организме условия для нормального пищеварения.

Еще одним врагом здоровья принято считать соль. Однако, во-первых, употребление соли сложилось не потому, что это кому-то вдруг пришло в голову, а эволюционно, то есть по законам целесообразности, и было связано с постепенным, на протяжении сотен тысяч лет изменением минерального состава почвы и соответственно пищевых продуктов. На самом деле соль является ценнейшей специей, причем не только позволяющей консервировать многие продукты, но и способствующей стимуляции пищеварения, особенно у людей со слабой секреторной деятельностью. В древневосточной медицине существовало метафорическое, но справедливое утверждение, что если человек начинает и заканчивает употребление пищи солью, то он избавляется от семидесяти двух болезней, в том числе и от безумия. Если же говорить об ограничении соли, то следует делать это в некоторых случаях: при ожирении, гипертонии, при сердечной недостаточности с отеками, и временно при некоторых острых заболеваниях желудка, кишечника и почек.

Особое место среди продуктовых "врагов" человека занимают животные жиры. Это просто фантастическая история: человечество вместе с учеными мужами как будто потеряло разум, забыв о том, что жиры не менее важны для человека, чем белки, углеводы, витамины, минералы. Все врачи, а теперь уже и просто все люди считают, что склероз от жирного (а не от нарушения жирового обмена в силу плохой работы органов, отвечающих за жировой обмен и обмен холестерина в частности). Этой теме я посвящаю отдельное место в главе о заблуждениях современной медицины. При этом все забыли или как будто не замечают, что есть целые народы, которые употребляют много животных жиров и при этом не отличаются от остальных более плохим здоровьем и не страдают чаще атеросклерозом или излишним весом. Здесь также проявляется одно из предназначений истинной медицины: не запрещать повально всем употреблять жиры, а с одной стороны, уметь выделять людей, которым следует их ограничивать, либо, наоборот, употреблять больше (есть и такие) в силу генетических, конституциональных особенностей, с другой стороны, уметь выявлять индивидуальную, скрытую причину нарушений жирового обмена и знать, что с этим делать.

О "вреде" кофе знают все. Я встречал немало людей, которые любят кофе, но боятся его пить, потому что "написано" о его вреде. Однако кофе - уникальное растение! Да, обратите внимание - растение, а не отравляющее вещество, сделанное на заводе. Помимо многих полезных эффектов, известно положительное воздействие натурального кофе на иммунную систему. Как и любое растение, кофе в избыточном количестве может быть ядом, в малом количестве - лекарством, для одного человека ядом, а для другого лекарством. Все зависит от дозы и человека. И здесь простым житейским критерием может быть личное отношение человека к кофе. Если он любит кофе, значит, у организма, в силу каких-то специфических перекосов, есть потребность в этой уникальной траве, и кофе в разумном количестве будет для него лекарством; если не любит, его следует ограничить или даже исключить. То же относится и к очень

модному сейчас зеленому чаю. Ни больше ни меньше: всем поголовно самый полезный напиток от всех болезней, для молодости и долголетия! Однако подходить к зеленому чаю следует так же, как и к кофе: кому нравится - тому полезно, кому не нравится - по меньшей мере не полезно.

Вообще же следует сказать, что вредных продуктов в природе не существует, каждый из них имеет свои уникальные достоинства и некоторые недостатки, проявляющиеся только при злоупотреблении. Разнообразие, умеренность во всем, натуральность и качество продуктов, технологичность их приготовления в соответствии с национальной кулинарной традицией, а также с личными вкусовыми пристрастиями, режим питания - вот главные, неизменные, не подлежащие ревизии постулаты здорового питания.

Кстати, отмечая немало недостатков у клинической медицины, в частности ее симптоматический характер, неспособность устанавливать и лечить причину болезней, шаблонность лечебного процесса, хочу подчеркнуть, что учение о здоровом питании как наука хорошо и действительно научно представлено в трудах институтов, занимающихся этой проблемой: и в отношении специальных диет при острых состояниях, и в отношении повседневного рационального питания. Однако многим, видимо, кажется слишком банальным просто хорошее питание. Попытки же "выжать" из питания чудодейственный оздоравливающий эффект привели и приводят к массе невероятных глупостей в этой области.

О пользе специй и пряностей

Первые письменные упоминания о пряно-ароматических добавках в пищу встречаются в памятниках древнейших цивилизаций Востока (Китая, Индии, Египта) около пяти тысяч лет назад.

Поскольку классические (экзотические) пряности и специи из листьев, цветков, луковиц, корней, плодов и семян экзотических растений были малодоступны широким слоям европейского населения, постепенно накапливался опыт замены их частями местных растений. Так, помимо мускатного ореха, черного перца, имбиря, корицы и прочих специй стали применяться укроп, тмин, чеснок, лук, мята, базилик, кориандр, фенхель, иссоп, рута, шалфей, тимьян, полынь, пижма, аир и другие.

Пряности и специи не только улучшают вкусовые свойства пищи, улучшая тем самым пищеварение и обмен веществ, но также содержат часто в уникальном сочетании и большом количестве минералы, аминокислоты, витамины, растительные ферменты, фитонциды и другие антисептики, и целый ряд прочих компонентов, обладающих прямым лечебным воздействием. Специи, кроме того, способствуют более полному сгоранию и выведению побочных продуктов обмена (токсинов, шлаков).

Несмотря на имеющиеся определенные кулинарные стандарты применения пряностей и специй, этот процесс все же имеет четко выраженные национальные особенности и требует также учета индивидуальных пристрастий.

В отличие от принятого сегодня в медицине повального запрещения специй всем больным и, как ни парадоксально, больным с патологией желудочно-кишечного тракта, которым это, наоборот, необходимо, беру на себя смелость утверждать, что нет ни одного человека, которому специи противопоказаны. Все зависит от их ассортимента и количества.

Каждый человек должен провести маленький эксперимент со специями и в итоге, обладая определенными знаниями и подключив свою интуицию, научиться пользоваться как отдельными специями, так и их смесями для разных блюд. На первом этапе можно применять такие классические, универсальные смеси, как гарам-масала и карри, либо имеющиеся в продаже специальные смеси для рыбных, овощных, мясных блюд. При этом следует манипулировать количеством этих смесей.

А сейчас поговорим более подробно о кулинарных и лечебных свойствах отдельных пряностей и специй.

Аир

Корень аира не только хорошо известное лекарственное растение, но и специя. Добавляется в качестве ароматной добавки в напитки, компоты, пудинги, печенье,

крема.

Повышает аппетит, улучшает пищеварение, особенно при атрофическом гастрите, применяется при язвенной болезни, реже при заболеваниях печени, мочевыводящей системы.

Может применяться в виде порошка как нюхательное средство при синуситах, простуде. Является противосудорожным средством, в частности при эпилепсии. В этом случае особенно полезно параллельное применение полыни и донника лекарственного. Способствует развитию высших мозговых центров, особенно у детей, дает ясность сознанию. Для улучшения памяти можно утром и вечером принимать щепотку порошка этого корня с четвертью или половиной чайной ложки меда.

Полезен при хроническом кашле и бронхиальной астме, при миопатиях (улучшает питание мышечной ткани).

Полезен всем полным людям.

Не следует применять в большом количестве, так как является рвотным средством.

АНИС

Свежие листья применяются для салатов, семена - для ароматизации кондитерских изделий, блюд из мяса, рыбы, супов, соусов, для различных солений, а также для приготовления домашнего кваса.

Анис возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает отхаркивающим действием. Применяется при различных простудах, астме и заболеваниях желудочно-кишечного тракта, метеоризме, запорах.

Анис также оказывает положительное воздействие на мочевыводящую систему, обладает мочегонным действием. Кроме того, увеличивает лактацию у кормящих матерей, успокаивает боль при мигрени, улучшает цвет лица, полезен при меланхолии и кошмарах, при скудных месячных, болезнях селезенки, печени, при параличах и эпилепсии, укрепляет половую потенцию, освежает дыхание.

АСАФЕТИДА

Клеевой экстракт из дерева. Применяется в небольших количествах. Имеет вкус, напоминающий чесночный.

Стимулирующее средство. Снимает спазмы, обладает слабительным и отхаркивающим действием, улучшает пищеварение, удаляет токсины, облегчает боль, снимает метеоризм. При ушной боли щепотку асафетиды следует завернуть в кусочек ваты и вложить в ухо, при головной боли - нюхать асафетиду.

БАЗИЛИК

Применяются листья в свежем и высушенном виде, как приправа к салатам, соусам, мясным и рыбным блюдам, в маринадах и соленьях. В сухом виде - в качестве ароматизатора овощных соков и прохладительных напитков.

Базилик улучшает аппетит и пищеварение, снимает желудочные спазмы, оказывает благотворное влияние на мочевыводящую систему, мозговой кровоток. Обладает также противокашлевым действием, облегчает хронический понос. Оказывает положительный эффект также при суставных болях, тошноте и рвоте, головной боли.

Порошок можно применять как нюхательное средство при длительном насморке.

ГВОЗДИКА

Гвоздика - высушенные цветочные почки гвоздичного дерева.

В целом виде гвоздику применяют при консервировании и мариновании грибов, овощей, фруктов, ягод, рыбы. В молотом виде - при приготовлении мучных кондитерских изделий, ароматизированных напитков, различных паштетов, многих овощных и мясных блюд, в соусах. Гвоздику лучше закладывать в конце приготовления горячих блюд.

Гвоздика улучшает пищеварение, очищает кровь, укрепляет сердце и головной мозг, успокаивает боль, облегчает простуду, синуситы, улучшает настроение, полезна при

параличах, болезнях матки, длительных (не острых) заболеваниях печени и почек, селезенки, для зрения, при астме и застарелых простудах, при сердцебиении, тошноте и рвоте, отрыжке, метеоризме, при недержании мочи и отеках. Кроме того, успокаивает, уменьшает навязчивые страхи, мнительность, способствует бодрости, освежает дыхание. Жевание кусочка гвоздики с леденцом облегчает сухой кашель.

ГОРЧИЦА

Листья и побеги горчицы применяют в свежем, квашеном и отварном виде в салатах и сложных гарнирах вторых блюд.

Порошок горчицы - как приправу и ароматизатор к горячим и холодным мясным блюдам, в соусах к мясу. Жидкая горчичная паста может применяться как защитное покрытие, которым обмазывают птицу, телятину, рыбу при запекании в духовке. Горчица препятствует вытеканию сока и ароматизирует блюдо. Приготовление овощей в растительном масле вместе с горчицей, луком и чесноком делает их нежными и легко усвояемыми.

Помимо хорошо известного применения горчицы в виде горчичников и для ножных ванн, она при применении внутрь способствует улучшению пищеварения, а следовательно, обмену веществ, снятию метеоризма. Кроме того, полезна при заболеваниях головного мозга, рассасывает застарелые лимфатические уплотнения, успокаивает боль в хронически больных печени и селезенке, вместе с медом хороша при бронхиальной астме, влажном кашле. Горчица обостряет чувства и ум.

Горчицу следует ограничивать людям с острой почечной патологией, больным туберкулезом, а также рыжим людям и людям, страдающим изжогой.

Рациональнее всего горчицу употреблять с тяжелой пищей и в сочетании с уксусом.

ИМБИРЬ

Корень имбиря свежий и сушеный применяется в кондитерских изделиях, паштетах, колбасах, для настоек, наливок, при приготовлении первых блюд, рыбы, мяса, овощей.

Имбирь - универсальная специя, обладающая качествами всех других специй (кислый, сладкий, горький, жгучий, вяжущий, острый, ароматный).

Закладывается в конце приготовления пищи либо в уже готовое блюдо.

Улучшает аппетит, снимает расстройства пищеварения (тошнота, метеоризм), способствует лучшему усвоению пищи, очищению кишечника, укрепляет печень, улучшает память, повышает половую потенцию. Применяется также при ревматизме, невралгии, задержке жидкости в организме, для полосканий горла.

Обладает также успокаивающим и снимающим спазмы действием. Прием имбирного чая с медом облегчает течение бронхита, простуд, бронхиальной астмы. Нейтрализует токсины. Наружно применяется в виде пасты на больные суставы, мышцы и при головной боли. При болях в теле эффективны имбирные ванны. Щепотка имбирного порошка с щепоткой соли и несколькими каплями лимонного сока, или щепотка имбирного порошка с щепоткой соды улучшают аппетит и пищеварение.

КАРДАМОН

Применяется в небольших количествах для ароматизации сладких блюд, напитков, овощей, в качестве добавки в кофе.

На вкус он слегка вяжущий, сладкий и немного острый. Улучшает пищеварение, укрепляет сердце и легкие, освежает ум, улучшает настроение, устраняет метеоризм, уменьшает воспаления слизистой рта, укрепляет десны, обладает утоляющим боль действием, очищает и освежает дыхание, несколько улучшает работу почек.

Для освежения дыхания можно пожевать немного семян кардамона.

КОРИАНДР

Кориандр - семена кинзы. Применяется в хлебобулочных изделиях, при изготовлении колбас, тушении мяса, мариновании рыбы, при засолке капусты, изготовлении соусов.

Обладает стимулирующим пищеварение действием, отхаркивающим, желчегонным,

мочегонным, обезболивающим, антисептическим, кровоочистительным свойствами.

Применяется при расстройствах пищеварения, метеоризме, при тошноте и рвоте, при расстройствах в мочевыводящей системе.

КОРИЦА

Корица - ароматическая кора.

Используется в сладких блюдах, пудингах, джемах, компотах, в качестве добавки в кофе.

Корица обладает антисептическим, противовирусным, антитоксическим (очищающим), улучшающим пищеварение, болеутоляющим свойствами.

Оказывает также потогонное действие, создает ощущение свежести, улучшает настроение, укрепляет мозг, сердце, печень, улучшает зрение, уменьшает сердцебиение, помогает восстанавливаться после тяжелых болезней, снимает спазмы кишечника, метеоризм, уменьшает понос, обладает кровоостанавливающим действием (например, при маточных кровотечениях), полезна при неврозах, навязчивых состояниях, при влажном кашле, отеках.

Корицу следует применять в небольших количествах, особенно при частой изжоге, а также рыжим людям. При нарушениях пищеварения, кашле, синуситах и бронхиальной астме полезно употреблять немного чая из смеси небольших количеств порошка корицы, кардамона, имбиря и гвоздики.

КУРКУМА (корень)

Применяется в небольших количествах с рисом, овощами, закусками, в супах. Облегчает усвоение белковой пищи, обладает очищающим кровь, тонизирующим, противовоспалительным, бактерицидным, улучшающим пищеварение, слабительным свойствами. Снимает метеоризм, успокаивает кашель, восстанавливает микрофлору кишечника. Применяется при артритах, в качестве полоскания горла при тонзиллитах, местно на кожу при ссадинах и травмах в виде пасты из куркумы, соли и воды.

Куркума также способствует уменьшению уровня сахара при диабете. Смесь порошка куркумы с тертым репчатым луком, накладываемая на суставы в виде пасты, облегчает артритные боли.

ЛУК (репчатый)

В наше время большинство людей думают, что всё знают о луке, а кроме того, не применяют его в свежем виде из эстетических соображений. Однако следует сделать краткое напоминание, что репчатый лук полезен при гипертонии и атеросклерозе, стимулирует пищеварение и сексуальную энергию, полезен страдающим эпилепсией, тонизирует сердце, обладает бактерицидным действием, содержит много витамина С. Немного сока лука с медом облегчает астму, кашель, тошноту и рвоту, а также обладает противоглистным действием.

Нюхая мелко нарезанный лук, можно снять состояние слабости и головокружения. Употребление лука на ночь улучшает сон. Лук помогает адаптации к новой воде при путешествиях. Улучшает качество старого мяса, особенно если приготовить их вместе с добавлением зиры. Настоянный на луке уксус полезен при желтухе, заболеваниях селезенки. Смазывание кожи лица соком лука улучшает его цвет.

ЛУК-ПОРЕЙ

Белый стебель и молодые листья применяют в салатах с растительным маслом, в отваренном виде для ароматизации мясных и овощных супов, как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Порей можно тушить в небольшом количестве воды с добавлением уксуса, лимонного сока и сливочного масла. Тушеный порей можно заправить майонезом, зеленью петрушки, укропа, сельдерея, запечь с белым соусом и подать с тертым сыром. Мелко нарезанными молодыми листьями порея обсыпают рыбу перед тушением, обжариванием или запеканием.

Лук-порей обладает стимулирующим пищеварение действием, улучшает деятельность печени и желчного пузыря, улучшает аппетит. Полезен при атеросклерозе, физическом и нервном переутомлении и истощении, нарушениях обмена веществ, повышенном весе, подагре, почечнокаменной болезни.

МАЙОРАН

Трава с тонким, сложным вкусом и запахом. В древности очень ценился не только как приправа к пище, но и как средство, помогающее чуть ли не от всех болезней.

Применяется при приготовлении супов, соусов, тушеного мяса (особенно баранины), добавляется в фарш и паштеты. Применяется при засолке огурцов и помидоров, для ароматизации уксуса и чая. Обладает тонизирующим и противовоспалительным свойствами.

МЕЛИССА (лимонная мята)

Используется отдельно и в смеси с другими пряностями и специями в качестве добавок в омлеты, салаты, рыбные блюда, в супы и соусы, в молоко, при приготовлении овощей.

Мелисса снимает усталость, улучшает пищеварение, эффективно снимает вздутие кишечника, уменьшает одышку и тахикардию у сердечных больных, боли в сердце, снижает артериальное давление, улучшает мозговой кровоток, помогает при нервной слабости, мигрени, бессоннице, болезненных менструациях, кожной сыпи.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК (ягоды)

Ягоды можжевельника - хорошая приправа к блюдам из дичи, добавка к рыбным маринадам, улучшают вкус и запах капусты и свеклы.

Лечебные свойства: мочегонное, антисептическое, отхаркивающее, легкое слабительное. В раздробленном виде может применяться для приготовления можжевельового чая или в виде компонента травяных сборов.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Применяется для придания пикантного вкуса овощам, салатам, супам, тесту, сладостям, чаю и молоку.

С молоком тонизирует мозг и сердце, полезен при сексуальной слабости, недержании мочи, при поносе, метеоризме, болях в животе, при тошноте и рвоте, потере аппетита и при болезнях печени и селезенки. Создает хорошее настроение, освежает дыхание. С молоком и медом - хорошее снотворное.

Должен применяться в небольших количествах и только взрослыми, начиная с юношеского возраста. Рыжим людям и страдающим изжогой желателен применять понемногу и в смеси с кориандром и медом.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Используется с салатами, сырами, винегретами, супами, овощными и рыбными блюдами, для ароматизации напитков, соусов, уксуса, хлебного кваса, кондитерских изделий, в качестве добавки в молоко против его закисания, при засолке огурцов.

Мята обладает широким спектром лечебного действия: спазмолитическое, желчегонное, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение, улучшающее коронарный кровоток, антисептическое, обезболивающее, мочегонное и потогонное, успокаивающее, против тошноты.

Следует учитывать, что не следует использовать мяту часто и в больших количествах при бесплодии у женщин и угрозе выкидыша.

ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ

Целые горошины придают аромат жареному мясу, применяются в маринадах. В

молотом виде добавляется к рису, супам, паштетам, соусам.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ

Добавляется в супы, соусы, мясные, рыбные, яичные, овощные блюда и в салаты. Особенно полезен с бобовыми и с сыром. Делает пищу легкой и хорошо усвояемой.

Способствует хорошему аппетиту, улучшает пищеварение, стимулирует кровообращение, уменьшает запоры, оказывает антисептическое и противоглистное действие. Полезен в небольших количествах при простудах.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Используется к самым разным горячим и холодным блюдам в молотом и целом виде.

Улучшает вкус пищи, аппетит и пищеварение. Уменьшает запоры, геморрой, вздутие живота, укрепляет печень и желудок, улучшает память, полезен при астме, при простудах (особенно с медом), очень полезен при различных нервных заболеваниях. Обладает антитоксическим, мочегонным и противоглистным действием. Уменьшает болезненность месячных при употреблении его по щепотке вместе с ложечкой сока алоэ два раза в день. Для рыжих людей черный перец лучше сочетать с приготовлением пищи на кукурузном масле.

ПЕТРУШКА

Листья добавляются в самые разнообразные овощные, мясные и рыбные блюда. Корни - при приготовлении мясных и рыбных блюд.

Петрушка полезна для улучшения пищеварения, при заболеваниях мочевыводящей системы, обладает стимулирующим кровотворение действием.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Корень, стебель и листья сельдерея используются как приправа к бульонам, супам, овощным тушеным блюдам, как компонент салатов. Зелень сельдерея используется при солении овощей.

Сельдерей возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, обладает мочегонным и слабительным действием, уменьшает отрыжку, полезен при несварении пищи, для печени, селезенки и почек, при простудах и ишиасе, растворяет камни, тонизирует нервную систему.

Сельдерей лучше употреблять одновременно с небольшим количеством аниса.

СОЛЬ

Соль не только улучшает вкус пищи, но и аппетит, секрецию в пищеварительном тракте и пищеварение, очищает рот, уменьшает вздутие живота.

Солить пищу при приготовлении следует в разное время: мясной бульон, жареный картофель - в конце приготовления, а вареный картофель, обжаренные мясо, рыбу и овощи в самом начале.

Соль особенно полезна худым гипотоникам со слабым пищеварением и в условиях холодного, сухого климата, а также в жару при обильном потоотделении. Несколько ограничивать ее следует людям с повышенным аппетитом, гипертоникам, полным и рыжим.

Распространенное сегодня представление о соли, как о враге здоровья номер один - ошибочно. Следует лишь придерживаться ограничения ее в вышеуказанных случаях. Как я уже писал, в одном из старинных руководств по здоровью говорится, что тот, кто начинает свою еду с соли и заканчивает солью, предохраняет себя от семидесяти двух болезней, в том числе от безумия. Следует лишь заметить, что эти слова были сказаны на Востоке и в полной мере они относятся именно к условиям жаркого климата и частого обильного потоотделения.

ТМИН

Семена тмина добавляются в овощные салаты, мясные и рыбные блюда, при засолке сала, в супы, борщи. Также тмин кладется в молочнокислые продукты. Он является важным компонентом при засолке капусты, огурцов, томатов. С тмином хорошо отваривать картофель в мундире.

Тмин вместе с анисом и кориандром хорошо добавлять в малоароматное варенье.

Уменьшает брожение в кишечнике, облегчает боли и спазмы в животе, улучшает лактацию у кормящих матерей, полезен при астме и сердцебиении, обладает мочегонным и противоглистным действием. Тмин с медом укрепляет желудок. Вместе с питательной пищей полезен худым людям для повышения веса.

Рыжим людям полезен тминный уксус (в небольшом количестве).

УКРОП

Семена, стебли и зелень укропа применяются при варке бульонов, тушении мяса, приготовлении рыбных блюд, засолке огурцов, помидоров, приготовлении маринадов и квашении капусты.

Укроп улучшает аппетит и пищеварение, снимает боли в животе, отрыжку, тошноту, обладает как слабительным действием, так и уменьшает поносы, оказывает также желчегонный, мочегонный, отхаркивающий эффект. Полезен для печени, почек и селезенки, при гипертонии, неврозах, бессоннице, астме, болях в спине.

Людям рыжим лучше употреблять укроп вместе с небольшим количеством уксуса, меда и лимона, людям худым и полным с широкой костью - вместе с медом, гвоздикой и корицей.

Наружно используется при заболеваниях глаз и при гнойничковых поражениях кожи (промывание, примочки с укропной водой).

УКСУС

Улучшает пищеварение и, следовательно, обмен веществ. Особенно полезен при плохом аппетите, вялом пищеварении, склонности к жидкому стулу, анемии. Принимать следует в небольших количествах.

На территории России нецелесообразно модное уже много лет употребление уксуса в больших количествах, как это рекомендовал доктор Джарвис, поскольку условия океанского побережья Америки и особенности питания там людей и животных значительно отличаются от российских.

ХРЕН

Помимо традиционной добавки к мясу и рыбе хорош с брусникой и сметаной к дичи, а также с дроблеными орехами и взбитыми сливками к ветчине.

Улучшает аппетит, пищеварение, обладает желчегонным и антисептическим действием, полезен при заболеваниях печени, подагре. Кашицу хрена можно применять наружно при радикулитах.

ЧЕШОК

Улучшает пищеварение, всасывание пищи, обладает мочегонным, потогонным, противоглистным и антисептическим (противомикробным, противовирусным, противогрибковым) свойствами, стимулирует сексуальную энергию, облегчает боли в суставах, в небольших дозах укрепляет сердце. Полезен при гипертонии и атеросклерозе, заболеваниях пищеварительной системы, при бессоннице и умственном утомлении, при астме, болезнях селезенки, при большинстве заболеваний нервной системы, забывчивости, треморе.

Особенно полезен чесночный уксус.

ШАМБАЛА

Стимулирует пищеварение и работу сердца, уменьшает запоры, облегчает кишечные

колики.

ШАФРАН

Очень ценная и очень дорогая специя. Добавляется в основном в блюда из рыбы, риса, для ароматизации кондитерских и мучных изделий, напитков.

Полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевыводящей системы, судорожном синдроме, обладает обезболивающим действием, укрепляет печень, сердце, органы чувств и создает хорошее настроение, улучшает цвет лица, а применяемый вместе с медом, растворяет камни.

Употребление одной кофейной ложки шафрана перед родами значительно облегчает их.

Шафран следует употреблять в небольших количествах и лучше в сочетании с уксусом, медом и анисом.

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. Однако если посмотреть на рассматриваемый 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, а повышение уровня здоровья с помощью этих рычагов является наилучшим способом повышения устойчивости к любым, в том числе и экологически неблагоприятным факторам.

На бытовом уровне можно отчасти компенсировать многие экологические вредности простыми приемами. Что такое экологические вредности? Это, по существу, нарушенные санитарно-гигиенические параметры внешней среды: чистоты воздуха, воды, пищи, уровней шума, вибрации, плотности электромагнитных излучений и чистоты в буквальном смысле. То есть сначала необходимо создать благоприятную микроэкологическую среду в квартире, во дворе, затем, по возможности, компенсировать макровредности. Необходимо использовать водные фильтры, ионизаторы воздуха, чаще употреблять родниковую воду, чаще выезжать на природу. Кроме того, хорошими приемами, очищающими организм от антропогенных токсинов, являются периодические небольшие курсы очищающих трав, только в меньших, чем лечебные, дозах. Прекрасными очищающими свойствами обладают физкультура, массаж (в том числе самомассаж) и баня.

Хочу отметить, что являюсь противником модного сейчас очищения организма нефизиологичными, грубыми методами (грубоволокнистые адсорбенты в большом количестве и длительными курсами, большие клизмы и проч.). Понимаю, что навлекая на себя страшный гнев со стороны сотен "чистильщиков" (среди них, к сожалению, есть и врачи). Вероятно, мое мнение удивит и некоторых больных, с рвением проводящих эти чистки кто в пятый, кто в пятнадцатый раз. Некоторые из них признаются мне, что "нет уже сил чиститься, но ведь надо". Некоторые говорят, что чувствуют улучшение, облегчение после первых чисток. Да, но это очищение подобно тому, как если бы вы чистили свою любимую эмалированную кастрюлю грубой наждачной бумагой: кастрюля моментально становится чистой, но пища 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. 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 очистят организм сами. Один 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 экологически неблагоприятном месте, если у него хорошо работают механизмы очищения. Так вот, свою задачу я вижу не в том, чтобы "почистить" (очень скоро 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.

Разговор об экологических факторах хотелось бы завершить небольшим 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.

* * *

Анализ факторов, определяющих наше здоровье, показывает, что кроме медицины на него влияет немало прочих обстоятельств. Это должны учитывать все больные при обращении к врачу. Тогда нелепым будет вопрос пациента, может ли доктор гарантировать стопроцентный эффект, если этот пациент, например, злоупотребляет спиртным, кое-как питается, не занимается гимнастикой, не бывает на свежем воздухе... В этом случае он сам обкрадывает свое здоровье примерно на пятьдесят процентов, следовательно, врач может дать ему не более пятидесяти. Я не сторонник жестких, нереальных требований к пациентам: очень по-особому питаться, поменять место жительства, работу, вообще поменять стиль своей жизни, категорически сейчас же отказаться от вредных привычек и прочих малореальных вещей. Можно поместить человека в "райские" условия и достаточно легко его вылечить, но когда он вернется к суровой повседневности, то наверняка заболеет еще сильнее. 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.

О долголетию, бессмертии и омоложении

Прояснив для себя, что здоровье человека определяется его наследственностью, качеством образа жизни и условий жизни, мы можем, опираясь на этот постулат, рассуждать о возможностях долголетия, омоложения и даже бессмертия. Эти вопросы в медицине, да и вообще в жизни людей будоражат умы чуть ли не наравне с вопросами, откуда мы и в чем смысл жизни. И если на последние вопросы у меня есть на сегодня краткие ответы, с которыми каждый из вас вправе не согласиться, то по поводу долголетия и т. д. я также имею определенное мнение, требующее более подробного объяснения. Рассуждения о том, откуда мы, и о смысле жизни нельзя рассматривать отдельно от вопросов, в чем смысл существования и цель жизни, поскольку только на этом полотне взаимосвязанных вопросов видно значение каждого из них. Эти рассуждения на первый взгляд не имеют отношения к медицине. Но это только на первый взгляд. Человек, не имеющий собственных ответов на эти вопросы, пусть даже эти ответы меняются в разные периоды жизни, лишен мощной морально-психологической жизненной опоры, укрепляющей его дух, и это, естественно, сказывается на его здоровье.

Итак, позволю высказать свое мнение. Откуда мы? От Бога. В чем смысл существования? В существовании. В чем смысл жизни? В жизни. Ответы такие краткие, поскольку рассуждать о божественном, то есть о том, чего мы абсолютно не можем постичь в деталях, бесполезно, это будет лишь демагогия. Достаточно посмотреть на историю философии, чтобы убедиться: дав очень много полезных размышлений на частные темы, она так и не ответила ни на один фундаментальный вопрос мироздания и человеческого бытия. Что касается смысла жизни, поскольку эта категория не социальная и не биологическая, а философская, то смыслом не может быть ни счастье другого человека, ни профессия, ни продолжение рода и т. п., как часто (высокопарно

или даже искренне) говорится. А в чем цель жизни? У каждого своя цель. Причем по своей сути цель является эквивалентом мечты. О том, как люди еще с юности предаются своей мечте и как это отрицательно сказывается на здоровье, я говорил выше.

Среди множества существующих теорий старения нет ни одной, с которой бы я согласился полностью. Если говорить о том, какие из них, на мой взгляд, наиболее рациональны, то это теории "изнашивания" организма, в том числе и генетического аппарата. Однако даже авторы этих теорий, столь здравые в одной своей части, в другой зарываются в массу сомнительных частных фактов, видимо, под влиянием общей тенденции - страстного желания найти то вещество или тот ген, добавив, подправив или убрав которые, мы удлиним жизнь человека.

Вопрос о долголети, бессмертии и омоложении мы можем рассматривать только в связи со структурой белковых молекул, клеток и их конгломератов (тканей и органов), существующих в данных конкретных земных условиях, а также с качеством и количеством здоровья, то есть с возможностью организма к регенерации (самовосстановлению и обновлению), а следовательно, в связи с теми перечисленными выше факторами, которые определяют здоровье (качество наследственности, условий и образа жизни). Настойчивые поиски гена, определяющего продолжительность жизни, обречены на провал и выглядят с системных позиций очень наивными.

Итак, если обратиться к упомянутым факторам, то человек будет иметь долголетие, если у него очень хорошая наследственность, он живет в очень хороших условиях (по всем параметрам), ведет очень правильный образ жизни (также по всем параметрам). Поскольку генотип человека мы изменить (пока) не можем, то максимально эффективной может быть только постоянная коррекция генетически обусловленных нарушений в работе органов. Таким образом, чем в лучших условиях человек живет, чем лучше его образ жизни и чем лучше он корректирует генетически обусловленную органную дисфункцию, тем дольше и активнее он проживет. И резервы здесь весьма внушительны. Думаю, что даже при обыкновенном нашем среднем качестве условий и образа жизни, только регулярно с детства корректируя наследственные нарушения функции органов, можно продлить жизнь человека на 20-40 лет. Если же добавить к этому высокое качество условий и образа жизни, можно получить еще 10-20 лет. Итого - уже сегодня человек мог бы жить реально на 30-60 лет дольше. Причем это в первую очередь относится не к избранным людям, а к тем, кто имеет средний по качеству генотип (а таких "середнячков" большинство). У людей с очень слабым генотипом (таких немного) меньше собственных резервных возможностей и потому меньше возможности коррекции его недостатков. У людей же с очень хорошим генотипом (таких также немного) возможности ограничены из-за меньшего количества рычагов воздействия и ограничений в прибавке лет, так как они, как правило, относятся к числу долгожителей. Указанные возможности по продлению активного долголетия при системном подходе к здоровью реально существуют, однако, как я уже говорил, люди этого не понимают, у них практически нет на это спроса, и обращаются они ко мне только при болезнях. Не сомневаюсь, что если наблюдать тысячи моих пациентов разных возрастов в динамике в течение 10-20-30-40-50 лет, обнаружится, что заболеваемость среди них гораздо ниже, а продолжительность и качество жизни - гораздо выше, чем у остальных. Я реально отмечаю кардинальное снижение заболеваемости по сравнению с их прежним состоянием и с другими людьми у тех пациентов, которые наблюдаются у меня уже много лет. В дальнейшем я буду продолжать эти наблюдения и систематизировать их, а также, дай Бог, через много лет подведу и некоторые итоги по увеличению продолжительности активной жизни. Сейчас это делать еще рано, поскольку, хотя я работаю врачом уже почти тридцать лет, к системному мышлению я пришел тринадцать лет назад, а достаточно широко практикую свою систему около десяти лет. Надеюсь, что в будущем эту работу смогут провести мои более молодые последователи, если мне посчастливится таковых иметь. И не сомневаюсь: окажется, что довольно многочисленная группа моих пациентов, хотя бы более или менее придерживавшихся в течение многих лет моих рекомендаций, в среднем проживет намного больше окружающих людей.

Помимо двух названных (первый - гармоничная работа со слабыми органами, образом и условиями жизни, второй - постоянная работа с несовершенными генетическими органами) есть и другие варианты достижения долголетия. Третий вариант - иметь (создать себе) очень хорошие условия жизни и не придавать большого

значения работе со слабыми органами и соблюдению правильного образа жизни. Четвертый - тщательно соблюдать правильный образ жизни, но не придавать значения работе с генетически слабыми органами и условиям жизни. Пятый - работать с органами и иметь очень хорошие условия жизни, но не придавать значения образу жизни. Шестой - работать с органами и тщательно соблюдать правильный образ жизни, но не придавать значения условиям жизни. И последний, седьмой - иметь очень хорошие условия жизни, тщательно соблюдать правильный образ жизни, но не работать с генетически слабыми органами. Думаю, вам вполне понятно, что все варианты, кроме первого, не являются гармоничными и максимально эффективными, хотя человек может продлить себе жизнь, и даже существенно, ведя правильный образ жизни и живя в хороших условиях, совсем не занимаясь своими слабыми органами. Однако особенность биологической "машины", состоящая в ее способности к регенерации, обновлению, приводит к приоритетному значению для долголетия работу с генетически слабыми органами. Почему? С одной стороны, генетически слабый организм не в состоянии преодолеть, пусть даже не очень большие, перегрузки не совсем разумного образа жизни и не совсем хороших условий жизни, не в состоянии усваивать все питательные вещества, даже если питание идеальное, не в состоянии обезвреживать все токсины, даже если их не много. Напротив, очень хорошо функционирующий организм может справиться и с перегрузками, и с токсинами, и усвоит максимум из потребляемой пищи.

Рассуждая о бессмертии, мы должны говорить об идеале. Так, если человек имеет идеальную наследственность (то есть без единого дефекта), живет в идеальных условиях (то есть в раю) и соблюдает идеальный образ жизни (то есть он ангел), то он может жить вечно. При этом в медицине он не нуждается, кроме случаев травм. Почему он будет жить вечно и почему следует ставить такой вопрос? Ведь если все идеально, то, следовательно, человек не будет подвергаться никакому повреждению, и потребности в регенерации, обновлении нет. Но тогда нет необходимости и в генах, обеспечивающих регенерацию. Однако на это генетик скажет, что эта необходимость есть, поскольку у каждой клетки есть свой жизненный цикл. Но это не так. Жизненный цикл клеток, так же и всего организма, обусловлен не генами, а теми достаточно многочисленными тонкими и более грубыми генетическими дефектами, которые есть у нас у всех, и неидеальными условиями и образом жизни, в которых мы пребываем. Все это вместе приводит к постоянному необеспечению всех клеток, тканей и органов всем необходимым для регенерации. Более того, к необеспечению и самих генов, ответственных за обновление, а накапливающиеся в них изменения приводят к истощению запаса их прочности. Генетики не согласны? Хорошо. Давайте создадим для клетки разные варианты плохих условий. Поместим ее в жару, или в холод, или в сухость, или в сильные повреждающие поля, то есть в условия, резко отличающиеся от тех, в которых клетка обычно живет, - и она тут же погибнет. Или прекратим поступление к клетке кислорода, воды, питательных веществ, не дадим ей возможности освободиться от продуктов обмена. И опять клетка быстро погибнет. А ведь ген продолжительности жизни, по мнению генетиков, есть. Почему же он себя не реализует? Потому что его нет. **Существует генотип, дающий определенную структуру, способную существовать в разных условиях разное время.** Так же, как структура снежинки позволяет ей просуществовать в пустыне две секунды, а на Северном полюсе - тысячи лет. Живые существа, в отличие от снежинки, несут с собой в разные неблагоприятные условия одежду, кондиционеры, печи, дома, норки, гнезда, анабиоз и т. д.

Таким образом, мы видим, что человек бессмертный не имел бы необходимости в генотипе (кроме генотипа половых клеток для воспроизводства). Однако тогда он не имел бы возможности восстанавливать ткани, например после случайных травм, которых даже в идеальных условиях жизни избежать невозможно. Но иметь генотип регенерации только на случай травм - с точки зрения природы было бы слишком расточительным. Это равносильно тому, как если бы каждый человек на случай травм всю жизнь таскал бы за собой вагон с бинтами, шинами, травматологами, рентгеном, капельницами и многим другим. Если поставить вопрос так, что в идеальных условиях жизни нет места и для травм, тогда либо человек, живя на земле, где есть горки, овраги, реки и т. п., должен уметь летать, чувствовать себя в воде как рыба, не бояться

огня и т. п., либо он должен жить не на земле, а в среде, где травмы невозможны. И в том и в другом случае мы имеем в итоге не человека, а то, что можно назвать богом.

Не прибегая ко всем этим рассуждениям мы, однако, можем предположить, что бессмертие возможно только для человека с идеальной структурой (и, следовательно, функцией) организма, живущего в идеальных условиях и соблюдающего идеальный образ жизни. С этой точки зрения абсурдными и наивными становятся всякие поиски эликсира, таблеток, лучей бессмертия. Даже если теоретически предположить возможность превращения генотипа человека в идеальный с помощью этих средств, никакие лучи и микстуры не изменят его условий и образа жизни.

Если же рассуждать дальше, то бессмертие все же, по-видимому, возможно даже не в идеальных, а в хороших условиях жизни, если еще до рождения человека в половых клетках родителей провести коррекцию всех генетических дефектов, обеспечив тем самым рождение человека с идеальными клетками, тканями и органами. Это, в свою очередь, обеспечит человеку даже в неидеальных условиях жизни вечный генотип регенерации и соответственно вечную жизнь. Генотип в этом случае будет вечным, поскольку идеальные клетки, ткани и органы всегда будут поставлять хромосомам и генам строительный материал для восстановления, и их запас прочности будет вечным. Тогда единственным сопутствующим требованием было бы иметь очень хорошие условия жизни и вести очень правильный образ жизни. Может быть, когда-нибудь генная инженерия решит эту проблему, но это очень непросто. Прежде придется решить сотни очень сложных задач, которые не под силу сегодняшней генетике, биологии, морфологии, физиологии, биохимии. Например, одна из этих задач - стандартизация. Что брать за идеальный стандарт? Как создать идеал, если нет образца, точки отсчета? Сегодня разгадан генетический код человека? Но это код не идеального генетически человека, идеальных генетически людей не существует. Это статистически выверенный код человека? Но это статистически выверенный код генетически неидеальных людей.

Вышеизложенные рассуждения о возможности бессмертия при условии идеального генотипа при неидеальных, но очень хороших условиях жизни и образе жизни, не совсем корректны. Идеальный генотип может обеспечить бесконечную идеальную регенерацию только в определенных условиях. Эти условия опять-таки относятся к условиям и образу жизни. Очень хорошие, но не идеальные условия жизни не могут обеспечить идеальное ограничение человека (его клеток, тканей и органов, его генетического аппарата) от повреждающих внешних факторов, пусть даже их немного и они малы. Также очень хороший, правильный, но неидеальный образ жизни не может идеально оградить человека (его клетки, ткани, органы и генотип) от соответствующих ослабляющих факторов. К тому и другому случаю могут относиться: иногда нехватка каких-то аминокислот, витаминов, минералов и проч. (их на сто процентов усваивает идеальный организм, но при чуть-чуть неидеальном питании их может не хватать в пище), чуть-чуть иногда токсическое повреждение клеток, чуть-чуть иногда переутомление, чуть-чуть недосыпание, чуть-чуть стрессы и т. д. И все же идеальный организм может быстро и полностью восстанавливаться после токсических воздействий (нейтрализация и выведение токсинов), после недосыпания и т. п., а очень хорошие условия и образ жизни подразумевают именно такое небольшое и нечастое повреждающее воздействие, при котором клетки не гибнут, а лишь ослабляются и могут быстро восстанавливаться. Остается лишь главное из того, что могло бы все же дать бессмертие при условии идеального генотипа, но неидеальных условий и образа жизни, - идеальная поставка в организм строительного материала для регенерации клеток, тканей и органов, а именно пищи. То есть второе условие - идеальное по составу питание. Не хорошее или даже очень хорошее, а идеальное. Сомневаюсь, что это возможно реализовать в реальной жизни.

При обсуждении темы бессмертия в заблуждение может вводить ряд специфических обстоятельств. Например, наивные приверженцы наличия гена или генов продолжительности жизни могут задать убийственный с их точки зрения вопрос: "А почему же все люди живут примерно одинаково, и животные, птицы одного вида - примерно одинаково, а разных видов - нередко очень по-разному? Все же это определяют специальные гены".

Нет, дело совсем в другом. В заблуждение вводят именно эти два обстоятельства.

Существа одного вида живут примерно одинаково - значит, у них определенный ген. Существа какого-то другого вида - меньше или дольше - значит, у них другой ген. Дело не в этом. Просто существа одного вида имеют одинаковую структуру клеток и их совокупности, и это определяет одинаковость их образа жизни, места обитания и пищевой рацион, а существа разных видов имеют в этом определенные различия. Причем речь не идет о принципиально иной структуре клеток или их совокупности. Всем известно, что в целом устройство их одно и то же: для клеток - оболочка, ядро, протоплазма, органеллы; для совокупности клеток - эпителий, мышцы, ткань разных органов и проч. Речь идет о массе тонких, известных и, возможно, неизвестных науке тончайших различий в их структуре и составе, а что касается органелл - и в количестве. Это с одной стороны. С другой - продолжительность жизни этих структур определяется качеством условий их существования. Живем же мы все примерно в одинаковых условиях. Говоря так, я имею в виду не такие, казалось бы, разные условия, как жизнь в средней полосе, или в тропиках, или в пустыне, или в болоте, или в земле, или под водой и т. д. Я имею в виду, что мы все живем в первую очередь на Земле, в эдакой теплице, в разных уголках которой есть свои особенности, но в целом в ареалах проживания каждого вида условия одинаковые. Это нам кажется большой разницей между морозцем и летней жарой, между тихой и ветреной погодой и т. д. А если посмотреть на Землю со стороны, она действительно выглядит как теплица, на которой почти во всех уголках указанных ареалов обитания видов существуют достаточно близкие к оптимальным условия для существования белковой материи. Так вот, в этих, примерно одинаковых по своим повреждающим факторам, условиях клетки и их совокупность одного вида, имеющие достаточно стандартную структуру, проживают примерно одинаковое время; клетки разных видов, имеющие разную структуру, - проживают разное время. Это аналогично тому, как известняк и гранит, имеющие разную структуру, "проживают" совсем разное время в одинаковых по агрессивности среды условиях.

Тут мне зададут каверзный вопрос: а почему же бывает так, что животные разных видов живут примерно одинаковое время? Получается неувязка?! Объяснение простое - у них волей эволюции имеется примерно одинаковая структура клеток и их совокупности. По каким параметрам? Это уже вопрос к биологам, морфологам, биохимикам и биофизикам. Это аналогично случаю, когда, например, минералы разных видов (не такие разные, как обычный известняк и гранит, когда легко понятна их разная прочность), а, скажем, самый прочный мрамор и самый непрочный гранит "проживают" одинаково в одних и тех же условиях. Но ведь структура этих материалов разная, скажут мне. Да, на первый, простой взгляд. Думаю, грамотный геолог или физик смогли бы дать нам требуемый ответ; если нет, значит, он пока скрыт от сегодняшней науки. Скорее всего, ответ кроется не только в плотности материала, но и в том, что эту плотность определяет. Может быть, в структуре, наборе и способе связи атомов, структуре ядер, количестве свободных валентностей и т. д.

Как же получилось, что на Земле возникло такое многообразие продолжительности жизни: от бактерий, живущих часы, до особей, живущих сотни лет? Что касается бактерий, то, думаю, о них разговор особый, они вообще живут в другом измерении. Остальное разнообразие - результат эволюции, мутаций. Мутации приводили к новым структурам, и если они выживали, то продолжительность их жизни соответствовала данной структуре в определенном ареале земных условий жизни. Кроме того, наше ощущение времени дает нам представление, что несколько дней и несколько сотен лет это очень большая разница, однако это очень относительная вещь. В сравнении с продолжительностью "жизни" частиц микромира жизнь длиною в сутки - вечность, длиною в шестьсот лет - такая же вечность. В сравнении же с продолжительностью жизни, например планет, и то и другое - равные мгновения.

Видимо, если и говорить о влиянии генов на продолжительность жизни, то не в буквальном смысле, когда ищется ген, ответственный за это, а иначе. Несомненно, у животных и птиц, которые живут очень долго, например у слонов, попугаев, черепах и т. д., есть определенная генная специфика, которая приводит к тонким структурным особенностям, формирующим определенные тонкие особенности в обмене веществ, что в итоге приводит к большей продолжительности жизни. Таким образом, если познать эти особенности и применить это знание для каких-то трансформаций в человеке, то он, возможно, будет жить дольше. Боюсь, однако, что он станет превращаться в слона,

попугая, черепаху...

Почти уверен, что вся эта глава читается с трудом, уж слишком много всяких рассуждений, все как-то сложно, запутано... Да что там рассуждать - надо найти ген долголетия, и всё. Но вся эта сложность от того, что был поставлен очень сложный вопрос. К сожалению, люди очень часто хотят иметь простые ответы на сложные вопросы. Мы знаем, что все гениальное просто. Но не следует забывать, что когда легко и просто играет на скрипке гениальный музыкант, или легко и просто рисует набегающую волну гениальный художник, или легко, простой алгебраической формулой описываются законы генетики или физики, это не значит, что путь к этим результатам был легким и простым. Так же за многими простыми заключениями, если попытаться понять их суть, лежат долгие, сложные и мучительные размышления.

Наконец, что касается проблемы омоложения. Опять-таки жалкие потуги решить проблему с помощью витаминов, кремов и прочего не могут соперничать с простой формулой: красота - это не только модный типаж, но и здоровье, а омоложение - это восстановление здоровья и сниженной регенерации тканей. Здоровье же и хорошая регенерация тканей - это (возвращаемся к нашим постулатам) хороший генотип, хорошие условия жизни и хороший образ жизни. Поскольку мы не можем изменить генотип у стареющего человека, то, как и в случае с долголетием, у нас есть только одна возможность - постоянно улучшать функцию генетически (и приобретенно) слабых органов. От начала до конца, то есть от диагностики до разработки необходимого комплекса методов и средств, самое эффективное - системный подход. Поскольку с возрастом у каждого человека к определенному набору генетически слабых органов добавляются еще и приобретенно слабые, не может быть и речи о том, чтобы одно-два средства или один-два метода, тем более примененные местно на измененную кожу, подкожную клетчатку, на волосы, могли бы привести к хорошему функционированию всех плохо работающих органов, которые и являются единственными виновниками преждевременного или просто быстрого увядания. Только системный подход, работа со всем организмом, комплекс методов и средств способны изменить ситуацию.

Более подробных рассуждений здесь не требуется, думаю, что это всем понятно (хотя я знаю, что почти все будут с завидной настойчивостью, на радость соответствующим бизнесменам, продолжать применять все новые и новые "волшебные" штучки для омоложения). Если же взять многих моих немолодых и пожилых пациентов, которые в результате системной терапии избавляются, например, от 5-20 своих хронических жалоб, становятся более гибкими, энергичными и трудоспособными, полные худеют, а худые полнеют, приобретают другой цвет лица и блеск глаз, отмечают возрастание сексуальной активности и т. д., разве это просто избавление от жалоб и болезней? Нет, это и есть явное омоложение.

При этом я совсем не против частных, местных процедур (кремов, масок, грязей, примочек, даже разных лучей и токов и т. п.), они также дадут свой плюс, желательно только, как мне кажется, чтобы все это по возможности было натуральным и не отнимало времени больше, чем настоящая работа по омоложению.

ГЛАВА 3. МЕДИЦИНА СЕГОДНЯ

Наконец мы подошли к **медицине**. Если, говоря о роли условий и образа жизни, мы отмечали немало заблуждений, догм и не очень разумных стереотипов, то, говоря о медицине, можно сказать, что, к сожалению, сегодня ситуация в ней очень плачевна.

Множество людей мечутся в поисках здоровья. Причем мечутся не только простые люди, но и сами медицинские работники. Связано это с тем, что, во-первых, очень многие недооценивают и игнорируют перечисленные выше важные составляющие здоровья. Во-вторых, люди очень плохо ориентируются в медицине, в ее достоинствах и недостатках. В связи с этим давайте посмотрим на панораму медицины и критически оценим различные ее направления, подходы, методы и средства.

Панорама медицины

Медицина переживает кризис, причем во всем мире, а не в каких-то отдельных

странах. Широко распространенное представление о западной медицине, а также о медицине в элитных клиниках развивающихся стран 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. Конечно, это важные показатели, однако то, что могло бы принципиально отличать эти учреждения, а именно врачебное мышление, - везде одинаково.

Кризис медицины - это лишь частное проявление кризиса цивилизации и обострения целого комплекса глобальных проблем человечества. Конечная цель решения глобальных проблем, в частности предупреждения экологических катаклизмов, социальных потрясений, демографического взрыва, урбанизации и т. д. - сохранение человека как вида, сохранение его полноценным в физическом, духовном и интеллектуальном отношении - имеет биологический и медицинский характер. Но основные рычаги, с помощью которых человечество пытается достичь ее, - 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 и достаточно правильного представления о современной медицине нет.

Современная медицина - 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 это за направления?

- 1. Современная официальная медицина.**
- 2. Древняя (традиционная) медицина.**
- 3. Народная медицина, точнее народное целительство.**
- 4. Прочее целительство.**
- 5. Гомеопатия.**

Современная официальная медицина - "медицина болезней" (историческая неизбежность и неизбежные издержки)

Начнем с современной официальной медицины. Здесь следует отметить одну терминологическую неувязку. Древняя медицина названа традиционной, современная - нетрадиционной. Однако в понимании большинства людей, в том числе и большинства специалистов медиков, как раз наоборот, все, что не относится к современной официальной 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, где традиционной стала официальная медицина. В связи с такой путаницей следует, по-видимому, придерживаться определения Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): традиционная - это древняя медицина. Современную же медицину называть нетрадиционной неуместно, поскольку она уже стала традицией; будем использовать другие ее названия: официальная, аллопатическая, ортодоксальная.

Бесспорны достижения официальной медицины в области реаниматологии, хирургии, борьбы с эпидемиями, с тяжелыми острыми заболеваниями. Достаточно вспомнить, что еще в начале века многие больные с тяжелым воспалением легких умирали, а больные тяжелой формой сахарного диабета считались более безнадежными, чем раковые больные. С появлением мощной технологии реанимации стало возможным возвращать к жизни тысячи людей. Вот уже три десятка лет на земле полностью ликвидирован бич человечества - натуральная оспа.

Можно привести еще ряд замечательных примеров. Но 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, 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 - немало случаев, когда болезнь известна, но медицина бессильна. Многие из таких болезней были перечислены. Если же быть точным, современная официальная медицина не может вылечить ни одну из сотен хронических болезней, будь то насморк или полиартрит, бронхиальная астма или ишемическая болезнь сердца, геморрой или хронический гастрит и т. д. (естественно, удаление больного органа хирургическим путем никак не может быть примером излечения).

Все это связано с тем, что официальная медицина стала "медициной болезней" и даже "медициной симптомов", но не "медициной здоровья". 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 - трудиться надо. Вот за машиной надо ухаживать постоянно, чистоту следует поддерживать постоянно, а не наводить ее только когда кругом гора мусора. Для здоровья же достаточно попить новейшие таблетки или микстуру, регулярно ходить в бассейн или на теннисный корт, либо, для некоторых, сходить на сеанс очередного заезжего мага. И то только тогда, когда сильно заболело. 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 постоянно 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 в большинстве случаев это люди, которые по легкомыслию никогда ничего по-настоящему 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 встречаются умные родители или бабушки, которые приводят и приносят ко мне маленьких детей, даже если сегодня те здоровы. Приводят, чтобы получить программу здоровья, выполняя которую дети будут еще здоровее, и не только сегодня, но и завтра. Правда, немало среди больных и таких, которые предпринимали уже много усилий и попыток найти здоровье, обследовались, лечились в самых разных, в том числе и в самых "лучших" клиниках, но безуспешно. Причины здесь две. Первая - им нигде не лечили истинную причину болезни, вторая - их всегда лечили, но сами они не лечились, то есть сами они для своего здоровья ничего или почти ничего не делали.

Все эти рассуждения относятся ко всей медицине. Везде один и тот же подход: от диагноза, а чаще всего от симптома - к таблетке. Когда мне приходится консультировать больных из других стран, в том числе и из самых развитых, я сталкиваюсь в точности с такими же проблемами.

И если уж в целом в наиболее развитых странах люди несколько здоровее и подольше живут, то никак не от хорошей медицины, а от более высокого уровня жизни. Для настоящего здоровья это действительно очень важно, однако недостаточно. Как и в любом деле, без профессионального специалиста по здоровью высоких результатов ожидать не приходится.

Почему дело обстоит так, как описано выше? Потому что в официальной медицине всё: 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. Часто приходится иметь дело и с людьми, у которых особых жалоб нет, но скрытых функциональных нарушений в организме достаточно, чтобы стать больными в ближайшие годы и уж непременно в старости.

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 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, то есть философия переживает кризис, то кризис медицины есть следствие кризиса науки наук - философии.

Все это привело к тому, что такие незыблемые принципы медицины, как строго индивидуальный подход, лечение не болезни, а конкретного больного, 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, что такое 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, ведущих разговоры 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 вы увидите (те, кто был там, знают всю абсурдность ситуации). Там больному проведут аллергопробы и определяют 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, и хватило 2-3 общеоздоравливающих мер либо просто смены места жительства, чтобы ушли явные клинические проявления аллергичности).

Если же прокомментировать всё по пунктам, то, во-первых, у аллергиков, как правило, формируется полиаллергия, аллергены попадают к ним "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, необходимо провести диагностику методами, позволяющими выявлять не только болезни, но и более тонкие нарушения, которых немало у каждого человека. Затем необходимо провести анализ комплекса этих нарушений с позиций системного клинического мышления, сделать выводы о скрытой системной первопричине аллергичности у конкретного человека (причиной аллергии являются не аллергены, как все думают, а специфические нарушения в организме, приводящие к неадекватной реакции на аллергены). 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 устранены 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 желанием иметь домашнее животное, поест шоколада, клубники, апельсинов... Необходимо просто убрать первопричину аллергичности.

И опять же могут раздаться возмущенные голоса: найти причину, устранить 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, 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. Для установления же причины, например аллергии, если так поставить задачу, может быть достаточно... от 40 секунд до 2 минут. Кажется чудом, но я отвечаю за свои слова, поскольку постоянно делаю это в своей практике.

Все это относится и к большинству болезней, но лишь со своими нюансами.

Я мог бы описать проведение диагностики и лечения не только на уровне общих принципов, как это сделано выше, а очень детально. Однако это не входит в задачи данной книги, а также является моим ноу-хау. Если же вернуться к индивидуальному подходу в ортодоксальной медицине, то, как и в 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, изыскивать волшебные травы, грязи, смолы, заговаривать и т. д. Подробнее о своем отношении к целительству я скажу ниже.

Некоторые врачи, когда я говорю о том, что лечу не болезни, а их причину, могут наивно сказать, что они также лечат причину, имея в виду ту причину, о которой они читают в руководствах, монографиях и энциклопедиях. Например, причина аллергии - какой-то аллерген, причина атеросклероза - холестерин, причина хронического бронхита - хроническое воспаление бронхов, причина бесплодия - непроходимость маточных труб, причина диатеза - дисбактериоз и прочие заблуждения. Дело в том, что причиной любых проблем являются индивидуальные системные нарушения, а причины, которые описаны в энциклопедиях, далеки от истины. Это либо общие положения и фразы, в общем-то правильные, но бесполезные для практики, например, как при серьезных хронических кожных заболеваниях - "обменно-аллергическое заболевание"

(а какие и отчего обменные нарушения и почему у данного конкретного человека аллергия, неясно), либо описание десятков промежуточных процессов в генезе заболевания (содержание тех или иных веществ, частные перераспределения кровотока, локальные воспаления и проч.), которые сами являются следствием системных нарушений.

Говоря об эффективном лечении, я имею в виду излечение в большинстве случаев; в некоторых же случаях, при наличии в качестве первопричины грубых, трудно обратимых изменений, - существенное, большее, чем при других подходах, улучшение.

Еще одну важную причину недостатков современной медицины можно обнаружить, сделав небольшой исторический экскурс. Достижения микробиологии на рубеже XIX-XX веков и в начале XX века позволили выявить массу специфических болезней, связанных с конкретной микрофлорой (все инфекционные, заразные неинфекционные болезни и др.). Поиски и разработка множества соответствующих специфических антимикробных препаратов позволили творить поистине чудеса при лечении многих указанных болезней, спасти тысячи и тысячи больных. На этой волне фармацевтическая промышленность сделала гигантский скачок и заработала себе высокий авторитет на много лет вперед. От нее ждут всё новых и новых чудес. До сих пор очень многие болезни пытаются объяснить микробами, а в последнее время и вирусами, только по той причине, что при этих болезнях они обнаруживаются в различных тканях, не понимая, что это просто параллельный процесс.

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 "панацейным", и он никогда так не процветал, как в наше время. Работавшая вчера схема: "болезнь - конкретный микроб - таблетка от этого микроба" 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 ненаучной медицины. При этом если раньше, например, обнаружили, что у всех больных туберкулезом возбудителем является палочка Коха, а средством ее уничтожения - стрептомицин, то сейчас по аналогии 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 наконец-то получены средство от атеросклероза, мазь от облысения, паста от кариеса, препарат от язвенной болезни, от нарушения потенции, прибор, который вылечит сорок болезней и прочее, и прочее... Этот абсурдный и грустный список можно продолжать и продолжать. Давно пора понять, что механизмы и причины болезней и отдельных жалоб сложнее этих упрощенных представлений, что в них всегда "виноват" весь организм, и они всегда индивидуальны.

Необходимо наконец понять, что микробиологическое время в медицине себя уже практически исчерпало. По крайней мере, в смысле возможностей лечения хронических болезней и 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 или на более высоком уровне (например, использование генетического кода бактерий в медицинской генной инженерии, но это уже совсем другая плоскость микробиологического мышления).

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 (многие 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 злокачественные заболевания, ишемическая болезнь сердца и так называемые хронические вирусные инфекции, невозможность укомплектовать армию крепкими молодыми людьми, миллиарды человеко-часов нетрудоспособности по простудным заболеваниям и т. д. и т. д. На этом пути уже нормальным кажется мнение узких специалистов, что аллергия, хронический бронхит, бронхиальная астма, ишемическая болезнь сердца, хронические мужские и женские проблемы, обменный полиартрит, хронические желудочно-кишечные и почечные проблемы, практически все хронические кожные болезни и т. д. не лечатся нигде и никем. И нередко, когда больные говорят врачам, что их вылечили от какой-то из перечисленных или от других хронических болезней с помощью системного подхода, то у них создается впечатление, что уши и глаза у докторов "запечатаны". Они не просто не слышат и не видят фактов, но и не хотят слышать и видеть.

Все это так, но справедливости ради необходимо отметить два обстоятельства. 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, затем - снова время обобщений и т. д.

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 биоэнергодиагностикой. 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 частых переломов костей или деформаций костно-

хрящевой ткани 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, а стараться заглядывать вперед.

Древняя медицина и её непреходящая ценность

К древней традиционной медицине в принципе можно отнести любую древнюю медицинскую систему - китайскую, индийскую, арабскую, мексиканскую... Однако в силу существенного различия в полноте медицинских теоретических основ и степени их сохранности до нашего времени речь надо вести, в первую очередь, о древнеиндийской Аюрведе, о тибетской и китайской медицине. Эти системы оздоровления достойны глубочайшего уважения и тщательного изучения. К сожалению, опять-таки в силу 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 поражают 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) до решения задач, выявления закономерностей, законов, формулировки аксиом 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, во-вторых, результаты современных медицинских экспериментов, проводимых в большинстве случаев на животных, часто непереносимы на человека.

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

Древняя медицина обладала и арсеналом некоторых диагностических методов - не менее, а даже более тонких, 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 - выявления дисбаланса в организме, а не следствий, как 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, Гиппократу, Авиценну, Парацельсу и других врачей называли выдающимися не случайно, а потому, что они добивались выдающихся результатов в лечении и оздоровлении.

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

Этому есть две объективные взаимосвязанные 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. 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 увело 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 острая болезнь - нет острой болезни", и даже точнее - "есть боль - нет боли". А поскольку у большинства людей никогда не было спроса на совершенное здоровье, а был спрос лишь на отсутствие острых болезней, грубых симптомов, то этому спросу соответствовала и формирующаяся "медицина болезней".

С другой стороны, спрос не на борьбу за здоровье, а на борьбу с грубыми симптомами, с острыми 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 острых болезней, а не тонких нарушений. Приборная и фармацевтическая промышленность этот спрос удовлетворяла. К сожалению, процесс этот зашел так далеко, что современные врачи нередко являются наиболее ортодоксальными противниками древней медицины со всеми ее бесценными, но непонятными им достоинствами.

Говоря о древней медицине и предвзято разговаривая о целительстве, хочется коснуться некоторых актуальных моментов, имеющих прямое отношение к сегодняшним больным. К сожалению, в медицине, как и вообще в нашей жизни, нередко царствует низкопробная мода. Увлечение восточной медициной - очень положительное явление в европейской жизни. Это немного 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 длинные, четвертый знает "волшебные" точки. Конечно, методические тонкости имеют немалое значение, но не это главное. Главное, во-первых, то, 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-, музыка-, минерало-, фитотерапию, массаж и т. д. А ведь 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. К сожалению, в условиях безраздельного господства официальной, ортодоксальной медицины восточной медицине как бесправной служанке разрешено практиковать пару методик в чисто симптоматическом виде. Кстати, ортодоксальный гнет не обошел и гомеопатию, которая, приспособившись, стала плодить гомеопатов - узких специалистов.

Иногда меня спрашивают, как я отношусь к Су-Джок-терапии (игло- и семятерапия на кистях и стопах). 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 можно проводить лечение гораздо эффективней, используя классическую акупунктуру по всему телу. Одной из причин моды на Су-Джок является, по-видимому, ее функциональность (как и при аурикулотерапии): можно на ходу, не раздеваясь, подставив кисти и стопы маленьким, "не страшным" иголкам, провести лечебный сеанс. Вот и все. Но здесь нет ничего сверхэффективного, ничего принципиально нового и, повторяю, - это лишь одна маленькая частная методика. А ведь сколько 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 остановиться на одной из них - Аюрведе, чтобы не быть голословным и постараться действительно показать ее глубочайшую мудрость.

А ю р в е д а (совершенное знание о совершенном здоровье)

"Аюрведа (Аюр-Веда)" - это слово в последние годы у многих на устах. Однако истинное понимание сущности Аюрведы встречается крайне редко. Это связано с тем, что, к сожалению, редкие публикации о ней либо слишком упрощены, либо просто формальны. Как правило, господствует следующее представление об Аюрведе: экзотическая древнеиндийская медицина, в которой человек рассматривается как микрокосм; в человеке присутствуют основные стихии (эфир, воздух, огонь, вода, земля). Аюрведа, в зависимости от преобладания у человека тех или иных перечисленных качеств, делит всех людей по типам: Вата, Питта и Капха; лечение в Аюрведе проводится естественными средствами: продуктами, травами, минералами и т. д.

Вроде бы все сказано, но в то же время не очень-то все понятно. Почему? Потому что начинать необходимо с фундаментальных понятий, с философских высот и глубин. Иначе стихии, в том числе и в человеке, и их сочетания - Доши, воспринимаются как нечто надуманное, мистическое, а потому не очень серьезное, развлекательное и непрактичное сегодня. Кроме того, банальным кажется и представление о человеке как о микрокосме. 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, открывающих глаза на ее гениальные глубины? Объясняется это, на мой

взгляд, очень просто. **Во-первых**, не каждый, кто говорит об Аюрведе, действительно понимает, о чем он говорит, поскольку несмотря на то, что это очень четкое, логичное учение, оно все же очень сложное - и в теоретической части, и особенно когда дело доходит до диагностики и лечения конкретного больного. Не так просто понять его суть: здесь требуется не только знание, а если можно так сказать, необходимо чувствовать суть учения всем своим существом. То есть человек должен даже не столько иметь определенный интеллект, сколько определенный способ мышления, и только тогда он сможет понять, о чем идет речь в Аюрведе. **Во-вторых**, 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... Ещё не так поймут...

Такие рассуждения связаны, как правило, именно 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 много 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, и послужила одним из важнейших кирпичиков в разработке моей системы.

Аюрведа - законченное, совершенное знание о здоровье, то есть она дает ответ на любой вопрос, касающийся здоровья человека (все зависит только от квалификации Вайдьи - врача-аюрведиста). Аюрведа относится к тем немногим областям человеческого знания, которые являются законченными (арифметика, механика, йога - как совершенное знание о совершенствовании человека, тантра - как совершенное знание о развитии человеческих чувств, евклидова геометрия и ряд других).

Хочу отметить, что мое почитание Аюрведы не означает, что я так же отношусь к многочисленным аюрведическим центрам и клиникам, растущим, как грибы после дождя, во всем мире по воле моды. К сожалению, чаще всего это профанация Аюрведы.

Итак, начнем с самого начала. Для большего понимания читателями я позволю себе допустить некоторые упрощения и условности. Что такое Аюрведа? В буквальном переводе с санскрита это означает знание о жизни. Это часть ведического учения, являющегося по содержанию более широким, включающего 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, то есть в буквальном переводе - в знании о жизни. "Знание о жизни" - это учение о внутреннем мире человека и о его взаимоотношениях с внешним миром. Все это и определяет счастье и здоровье человека.

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

Когда возникла Аюрведа? Можно просто сказать: несколько тысячелетий назад - и это будет весьма внушительно. Однако все гораздо внушительней. Как говорят учителя Аюрведы, она существовала всегда. И это не метафора, а истина. Аюрведа существовала всегда так же, 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 миллион лет назад неосознанно подчинял свой суточный, сезонный режим 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.

Тысячелетний эмпирический опыт формулировался в осознанные правила, затем в набор правил, то есть в "технология". 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, то есть целостный взгляд на мир.

Первые письменные аюрведические источники появились около трех тысяч лет назад, однако это не указывает однозначно на время зарождения Аюрведы. Учителя Аюрведы справедливо 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! Думаю, 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, существующая лишь одно-два столетия.

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

Что такое Аюрведа сегодня? То же ли, что несколько тысячелетий назад? Это 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 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. Махариши сделал огромный вклад в Аюрведу разработкой особой оздоравливающей техники - трансцендентальной медитации (ТМ).

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 ничего, 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 именно в этой стране, но принципиального значения это не имеет.

Независимо от места проживания на земле есть только один путь к совершенному здоровью - жить в согласии с собой, с людьми и с природой, и везде над этим необходимо трудиться. Аюрведа дает "технология" 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 рассматривается как неотъемлемая частичка мироздания и оно само как единое целое? В чем сущность этого, и как это понять, а не просто формально согласиться?

Основополагающим в теории Аюрведы является представление о существовании первичного поля (или первичного сознания - Самхиты), 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, Деваты и Чхандас. Риши - познающая "часть", движение, Девата - "процесс" познания, энергия, Чхандас - познаваемая "часть", структура. Риши движется и познает с помощью энергии Деваты структуру Чхандас. Можно на примере автомобиля провести такую упрощенную условную аналогию: сам автомобиль это структура - Чхандас, движение автомобиля - это Риши, бензин - это энергия, обеспечивающая движение, или Девата.

В процессе самопознания, то есть взаимодействия Риши, Деваты и Чхандас, 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 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, 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 аналогия вибраций первичного сознания (поля) в Аюрведе. То есть все предметы материального мира суть 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, состоит 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. Разумеется, 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 и земли, хотя в них нет в явном виде этих составляющих.

На уровне физиологии человека множественные вибрации основных стихий мироздания формируют семь следующих вибраций (семь Дхату), которые дают более специфические качества, а на уровне организма - конкретные ткани (лимфа, мышцы, жир, кости и т. д.). Из семи Дхату рождается восемь Упадхату, дающих новые ткани (грудное молоко, сухожилия, кожу, сосуды и т. д.). Сочетание различных вибраций не только формирует материальные объекты, но и придает им специфические свойства, все разнообразие которых представлено двадцатью пятью 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 управляется тремя его первоэлементами: Риши, Девата и Чхандас. На физиологическом уровне управляющими принципами являются три Доши: Вата (букв. "ветер"), Питта (букв. "желчь") и Капха (букв. "слизь").

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 Чхандас 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; Чхандас 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, то есть все биохимические процессы. Что такое структура, также понятно: это формообразующие структурные характеристики.

Указанные три Доши содержат разное соотношение перечисленных выше вибраций, то есть 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, текучее; Капха - жирное, холодное, тяжелое, медлительное, мягкое, прочное...

Комбинация вибраций, порожденных ими свойств у человека, дают ему определенный конституциональный тип - Пракрити. В Аюрведе выделяют десять Пракрити по числу возможных сочетаний Ваты, Питты и Капхи, то есть три 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: то есть врожденную конституцию, определяемую генотипом предков и их здоровьем в момент зачатия ребенка, и Пракрити тела, то есть 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. Эту 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 и означает жизнеспособность; Ама - условное понятие, означающее токсины в теле и грязь в мыслях; Шроты (их четыре) - 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 всё, 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 всё в мире состоит из разного соотношения вибраций одного поля, то ничего нелекарственного 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, то есть взаимодействие с окружающим миром и работа над здоровьем должны быть естественными, ненасильственными, поскольку человек не

чужд окружающему миру, но является его неотъемлемой частью.

Итак, все начинается с диагностики, целью которой является детальное понимание дисбаланса в организме. Врача-аюрведиста (Вайдья) не интересуют локальные болезни, поскольку все они - лишь следствие различных вариантов дисбаланса (однако опытный Вайдья 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 лишь 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 Вайдье много информации о конституции человека, 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 способна 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 китайской пульсовой диагностики и от исследования пульса в современной медицине. В последнем случае, например, изучаются частота, ритмичность, напряжение и наполнение пульса - это весьма скудная 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 (первый, самый глубокий уровень) несет информацию о том, каким человек родился, и оценивается вместе с внешностью и Джотиш-диагностикой. Первый поверхностный пульс несет информацию о дисбалансе в Дошах (Вата, Питта, Капха), то есть, 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 Вайдьей на четыре части и улавливаются и анализируются вибрации пульса на каждой части. Поскольку каждая Субдоша связана с определенными местами в организме или органами, то Вайдья 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 Вайдья 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. Как образно и очень точно сказано в одной из

аюрведических книг: "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 так же, 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 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, то есть все лечебно, остается только из всего этого разнообразия подобрать методы и средства, устраняющие 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 для совершенного здоровья, - 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 методика, которая позволяет нам соприкоснуться с первичным квантовым полем: медитативная техника, в совершенстве разработанная Махариши и называемая трансцендентальной медитацией (ТМ). "Трансцендентальный" означает "выходящий за пределы". При ТМ разум учится подниматься над "шумом" мышления в область, где царят тишина, мир и покой, в область абсолютной гармонии и совершенства. Как очень точно отмечает директор Американского университета Аюрведы Дипак Чопра, 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 властвуют страх, гнев и другие виды Амы сознания.

Трансцендентальная медитация - это не насильственная, не тренирующая, а естественная медитативная техника, которой необходимо обучаться только у специально подготовленного, дипломированного учителя. Человеку подбирается 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, устранения дисбаланса.

К сожалению, я не могу давать рекомендации по трансцендентальной медитации, 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.

Оздоровляющий эффект ТМ чрезвычайно высок. Строгие научные исследования показали, что у занимающихся ежедневной практикой ТМ на протяжении 3-5 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 идет прямо от природы и основано на квантовых свойствах пищи, а не на количестве калорий, витаминов и т. п. В продуктах выделяют шесть основных вкусов (Рас): сладкое, кислое, соленое, острое, горькое, вяжущее, и шесть основных 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 сбалансированного питания, в значительной мере руководствуясь собственными

инстинктами, не превращая проблему питания в головную боль. Важно, чтобы в каждый прием пищи или хотя бы в течение одного дня 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, легкое, быстрое и т. д. качества, то ему необходимо ограничить продукты со сходными качествами и дать продукты с противоположными качествами - горячими, влажными, сладкими, жирными, тяжелыми...

Опытный Вайдья может по внешнему виду, вкусу, запаху, на ощупь определить качества любых веществ и составить из них лечебные смеси. Поэтому Вайдья 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-(музыка-), 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 понятно, что среди пищевых продуктов наибольшими лечебными свойствами обладают специи, так как они имеют большой набор 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 всё, имеет свои качества, связанные с квантовыми косморитмами и влияющие 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 Аюрведе используется хатха-йога, то есть выполнение различных упражнений, поз (асан), а также система оздоравливающих дыхательных упражнений йоги. Однако европейскому человеку в зависимости от его Праkritи 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, то есть резкие движения в холодную, сухую погоду с потерей воды (через 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. Часто люди "горячей" конституции (Питта) бравируют своей "закаленностью", не понимая, что они просто такими родились, навязывают жесткие холодовые процедуры окружающим, не учитывая, что среди них может быть немало людей с "холодной" конституцией.

Понимание квантового тела позволяет понять, почему одному нравится Моцарт,

другому - Бах, а третьему - "Роллинг Стоунз", почему один должен есть больше свежих, а другой - вареных овощей, один должен употреблять больше бобовых, другой - пшеницы, третий - молока, четвертый - кефира, почему соль, сахар и жир являются "врагами" не для всех, более того, для кого-то это даже лекарство, или почему не всем обязательно заниматься физкультурой на улице в некоторые времена года, и т. д.

Особое место в Аюрведе занимает Панчакарма - комплекс методик, очищающих организм от Амы. Необходимо подчеркнуть, что они не имеют ничего общего с "модными" сейчас у нас в стране, грубыми, варварскими методами очищения организма. Панчакарма состоит из нескольких последовательно выполняемых мягких, физиологических 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: мысленное и физическое воздействие на ключевые точки пересечения (соприкосновения) сознания и тела. Всего имеется сто семь Марм, среди которых есть четыре наиболее важных поверхностных и три глубоких "великих Мармы". Марма-терапия использовалась в Аюрведе еще до применения акупунктуры в Древнем Китае и являлась, по-видимому, ее предшественницей.

Опытный Вайдья может установить у каждого пациента Мармы пятнадцать Субдош и балансировать их. Физическое воздействие на Мармы осуществляется выполнением специальных упражнений и поз (асан), вызывающих сжатие, скручивание или растяжение в соответствующих точках, кроме того, прямым пальцевым массажем, а также воздействием на точки струей теплых масел.

Механизмы лечебно-оздоровительного и профилактического действия асан, а также причина их высокой эффективности требуют особого рассмотрения. Хатха-йога всегда являлась неременной лечебной составляющей в работе врача-аюрведиста, однако упрощенный взгляд на эти механизмы, особенно культивируемый уже много десятилетий в модной клубной йоге (точнее, його-физкультуре), привел к тому, что все свелось к примитивной механике с мистическим налетом. В связи с этим в конце раздела об Аюрведе я позволю себе кратко изложить свои взгляды по этому вопросу.

Итак, мы вкратце познакомились с теоретическими и практическими основами Аюрведы.

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 импульс 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 толчок к новому мышлению.

Для того чтобы продемонстрировать аюрведическое лечение, возьмем случай из практики. 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 рецепты, ни голодание не помогли, потому что во всех этих случаях в организме не устранялись первопричинные нарушения: скрытый дисбаланс и специфические скрытые органые 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 (я, естественно, не имею в виду, что это я разработал саму иридодиагностику, я имею в виду, что я провожу ее не так, как все иридологи, а по-своему).

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, что у нее имеется дисбаланс Капха-Доши, отвечающей за структуру в организме, и дисбаланс двух из пяти ее Субдош - Кледаки и Бходаки, отвечающих за эффективное пищеварение и здоровые вкусовые реакции. Дисбаланс Капхи приводит, как вы уже 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 - Пачаки, отвечающей за тонкие механизмы пищеварения в желудке и тонком кишечнике. В ходе диагностики установлено, что у пациентки существенное количество Амы (токсинов) 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 и дисбаланс Субдош: Саманы, Апаны и Пачаки; устранить 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 времени, 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: путешествовать, 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 события.

Далее - полезны тепло и сухость в любом виде: теплый и сухой воздух, теплая, сухая 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 хвощ, 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.

Нашей пациентке полезны регулярные посты или периодические небольшие голодания, либо разгрузочные дни, например раз в неделю. В питании для нее наиболее благоприятны острое, горькое и вяжущее.

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

Из фруктов рекомендуются: неперезрелые 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.

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

Из молочных продуктов благоприятно 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).

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

Из сахаров рекомендуется только неподогретый 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), уравнивающие Капха-Дошу: спираль (скрученный позвоночник), лодка, лев, голова к коленям, свеча (стойка на плечах), полуплуг и плуг. Асаны, естественно, должны выполняться с соблюдением правильного дыхания.

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

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

Необходимый лечебный эффект может внести использование следующих металлов: медь, золото, олово (в виде любых изделий, носимых или длительно стоящих, лежащих рядом с пациенткой). Наиболее полезные камни: 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 - сауна.

Марма-терапия будет состоять из пальцевого массажа умеренной силы по часовой стрелке четырех основных Марм: области "третьего глаза" (точка на лбу), 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 другими нарушениями ряд рекомендаций может быть другим. Некоторые рекомендации, которые трудно реализовать в домашних условиях (специальные методики), не указаны.

Некоторые принципы и физиологические механизмы лечебной хатха-йоги

Изложить свои взгляды на данную тему меня заставило несколько обстоятельств. Во-первых, широко распространенное мистическое толкование механизмов действия асан. Это, на мой взгляд, приносит определенный вред такой замечательной методике, как хатха-йога. Во-вторых, отсутствие обстоятельных, логичных, доступных и понятных массовому читателю научных взглядов на эту тему. В-третьих, спекуляции на эту тему

многочисленных новоиспеченных "учителей" йоги из десятков и сотен соответствующих клубов. В-четвертых, непонимание практически всеми этими учителями и врачами лечебной физкультуры, частично практикующими асаны, истинного лечебного эффекта асан. Здесь я имею в виду и непонимание физиологических механизмов, и механистический подход к асанам (асаны главным образом применяются буквально: те, что больше изгибают или напрягают позвоночник, считаются самыми лечебными для позвоночника, те, которые скручивают суставы - для суставов), в то время как наиболее эффективными для любой ткани являются асаны, максимально улучшающие функцию органов, питающих эти ткани. Так, наиболее эффективными, например для позвоночника, являются асаны для органов, влияющих на минеральный и белковый обмен (так как костно-хрящевая ткань состоит преимущественно из белков и минералов). Наиболее эффективны для простаты не асаны для малого таза, а улучшающие функцию высших гормональных структур, от которых практически полностью и зависит состояние простаты. Также гораздо эффективней бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями, не просто тренируя сердечно-сосудистую систему физкультурой, но улучшая с помощью асан функцию органов, от которых зависит питание сосудистой стенки и миокарда, управление их тонусом и ритмом работы и т. п.

В древней Аюрведе лечебные асаны назначались на основе причинной аюрведической диагностики, однако со временем, по мере утрачивания целостного аюрведического знания, асаны все чаще стали применяться симптоматически, а уж в клубной йоге, это, к сожалению, стало нормой.

Пятой причиной обращения к данной теме стала собственная, более чем двадцатилетняя, практика хатха-йоги и осмысление полученного опыта через системное мышление в медицине, в диагностике и выборе лечебно-оздоровительных методов. Системный подход, системная диагностика и лечение, являющиеся причинными, а не симптоматическими, позволили при определенном знании физиологии понять физиологические механизмы лечебного действия хатха-йоги и на практике выбирать в каждом конкретном случае комплекс лечебных асан для воздействия на причину проблем со здоровьем. И, наконец, шестой причиной обращения к данной теме стало часто встречающееся догматическое отношение к принципам, которых следует придерживаться при занятиях хатха-йогой; игнорирование строго индивидуального подхода и стандартизация, приводящая к срывам и побочным эффектам; неоправданное затягивание введения в практику некоторых асан, в то время как, учитывая индивидуальные особенности человека, их можно вводить в мягком варианте или даже в виде имитации уже с первых дней и получать пользу не через несколько месяцев, а сегодня.

Тысячелетний опыт применения йогических поз - асан показывает, что это самые эффективные оздоровительные и профилактические упражнения: порой даже одной регулярной практики асан достаточно для избавления от некоторых болезней.

Асаны не только являются элементом физической культуры, но и обладают уникальными возможностями положительно корректировать наследственные или приобретенные нарушения в состоянии и функции органов.

Конечно, асаны максимально эффективны в тех случаях, когда они подбираются индивидуально. Так, как отмечалось выше, в своей практике на основе специальной индивидуальной диагностики я подбираю точный набор максимально полезных лечебных асан для конкретного человека. Однако, обладая интуицией, прислушиваясь к своим ощущениям во время занятий, человек сам может неожиданно для себя получать великолепные результаты.

В отличие от европейской физкультуры асаны обладают уникальным и более разносторонним воздействием на физическое, ментальное и духовное здоровье человека. Это связано с тем, что, во-первых, их воздействие гораздо шире, чем принято считать, то есть они влияют не только на мышечно-связочный аппарат, суставы и позвоночник, но и перераспределяют нужным образом кровь в организме, прямо улучшают функцию многих органов, а также способствуют этому косвенно через гормональные и вегетативные центры, через влияние на множество поверхностных и труднодоступных биологически активных точек тела посредством сдавливания (сжатия), скручивания, растяжения требуемых зон и тканей.

Как уже было показано выше в примере с позвоночником, суставами, простатой, сердцем, задействование этих механизмов, причем на причинном уровне, дает возможность воздействовать на них гораздо эффективней, чем прямой работой с ними.

Уникальный эффект асан связан также с тем, что они выполняются в своеобразном медитативном состоянии сосредоточения, обусловленном специальным контролем над дыханием и своеобразной в каждой асане фиксацией внимания.

Переходя к практической части, необходимо твердо уяснить ряд принципиальных положений, относящихся как к хатха-йоге вообще, так и к лечебной хатха-йоге. Поскольку мы ведем речь о применении хатха-йоги в лечебно-оздоровительных целях, то есть в том числе и тогда, когда асанами занимаются больные люди, а не крепкие юноши в школе йоги, то мы вынуждены, с одной стороны, с особой строгостью относиться к существующим в хатха-йоге требованиям и канонам, но, с другой стороны, пойти на ряд компромиссов. И хотя они, возможно, могут быть при первом взгляде не совсем одобрены некоторыми учителями йогических школ и клубов, однако на самом деле они основаны на тех же канонах.

Итак, принципы.

-- Не существует человека, которому нельзя заниматься асанами. Исключения подсказывает здравый смысл - это лишь либо люди полностью неподвижные, либо находящиеся в состоянии острой болезни. В остальном все, от младенцев до глубоких старцев, могут заниматься асанами (первые с помощью родителей, вторые, возможно, также с посторонней помощью и в той мере, в какой способны). Принятые относительные возрастные ограничения касаются лишь практики всей йоги, частью которой является хатха-йога, либо такое занятие хатха-йогой, которое ставит целью достижение максимально правильного и продолжительного выполнения асан.

Когда же речь идет об оздоровительной йоге, эти жесткие требования должны быть максимально индивидуально смягчены. Так, отдельными людьми асаны могут выполняться в упрощенном виде, очень короткое время, некоторые асаны могут даже имитироваться. И в итоге не обязательно достижение совершенства.

Почему это допустимо? Объяснение кроется в высокой эффективности асан. При указанном компромиссном выполнении мы, конечно же, получим меньший, и даже гораздо меньший эффект, но все равно этот эффект будет столь значим и уникален, что игнорировать его мы не можем.

-- Второй принцип вытекает из первого и заключается в абсолютно индивидуальном подходе при выполнении асан: человек выполняет сегодня те асаны, которые может, так, как может, и столько, сколько может. В лечебной йоге не может применяться часто практикуемый в клубах йоги подход, когда, скажем, к седьмому занятию необходимо делать уже 10 полных дыханий, позу делать с определенным "качеством" и две минуты. Больной или пожилой человек может и через полгода делать какие-то асаны коряво и всего 10 секунд, но важно, что он их делает. То же касается и маленьких детей. Многие асаны они могут делать только с помощью родителей, имитировать в игре, естественно, практиковать их без правильного дыхания и без методики сосредоточения. Но и в этом случае они уже получают прибавку к своему здоровью, допустим, 10% . Это очень немало!

-- Следующий принцип также вытекает из предыдущего: работая с больным человеком, мы не можем, как это часто бывает в классических занятиях с молодыми людьми, постепенно приходить к той или иной асане. Например, мы не можем начинать делать стойку на голове или спираль только спустя несколько месяцев от первого урока, потому что они не получаются из-за болезни или по старости. Не можем, потому что мы уже сегодня, а не через полгода должны лечить человека и получать лечебный эффект. Следовательно, мы должны для каждого больного подобрать такой вариант упрощения или имитации асаны, который приемлем сегодня. И пусть это будет коряво и смешно, и гораздо менее эффективно по сравнению с идеалом, но мы-то знаем, что это все равно чрезвычайно эффективно.

-- Принцип ненасилия. Он вытекает из всего вышесказанного и из понимания того, что неумеренное рвение, максимализм в хатха-йоге могут дать обратный ожидаемому

эффект. Минимум - временные боли, максимум - вред здоровью. Очень важно чтобы ни во время, ни после занятий не было неприятных ощущений любого характера.

-- Регулярность занятий. Идеальным является принцип "чем чаще, тем лучше". Учитывая сегодняшний ритм жизни, желательно обозначить разумные количественные рамки. Для тех, у кого не получаются ежедневные занятия, все же нежелательно заниматься реже трех раз в неделю, а при возможности следует наверстывать упущенное.

-- Время занятий. Когда речь идет о лечебной йоге, лучше сделать асаны пусть не в самое оптимальное время, но все же сделать. Поэтому оптимально любое время дня кроме занятий перед сном, едой, обычной физкультурой, баней. Если же человек чувствует, что занятия незадолго до сна не причиняют ему дискомфорта, не ухудшают сон, то допустимо и это. Что касается времени занятий по отношению к еде, то существующие жесткие требования могут быть смягчены, поскольку у разных людей разная скорость пищеварения и необязательно ждать три часа после обеда, чтобы сделать простейшие асаны. Критерием могут быть личные ощущения человека: мешает ему съеденная пища или нет. Тем не менее следует все же знать классическое представление: заниматься можно не ранее, чем через 3 часа после обильной пищи, не ранее, чем через 1-1,5 часа после легкой еды и не ранее, чем за час перед едой.

-- Последовательность различных асан. Следует стараться чередовать асаны сгибательного и разгибательного характера - это физиологичнее и повышает эффект асан.

-- Специальное дыхание, сосредоточение и расслабление в асанах. Асаны на порядок эффективней, когда они сопровождаются дыханием исключительно через нос (причем специфическим гортанным дыханием), а также когда практикуются со специальным полным дыханием, необходимым в каждой асане сосредоточением и специфической методикой расслабления. Все это опять-таки обязательно, когда возможно. У маленьких детей мы вынуждены потерять этот дополнительный эффект. Но в лечении маленьких детей мы вообще всегда вынуждены идти на определенные компромиссы, поскольку ко многим методам и средствам у них часто бывает негативное отношение. И хотя в древней медицине существовало разумное правило, что лечение должно быть по возможности приятным, с маленькими детьми это получается не всегда. В работе с ними важен принцип ненасилия и игровой имитации. Успешным является мягкое, ненавязчивое, как бы между прочим выполнение асан в первые дни, а также использование стремления детей подражать родителям или старшим детям.

-- Помещение для занятий должно быть чистым, проветренным, а само место - не очень мягким и не очень жестким. Худым и чувствительным к боли людям подстилку для занятий первое время можно использовать чуть толще и мягче. Более мягкая подстилка первое время может также применяться для некоторых перевернутых асан.

-- Количество асан и приоритеты. Количество асан в одном занятии в принципе может быть сколь угодно большим. Ограничение определяется количеством имеющегося времени, а также недопустимостью заметного утомления. Асаны выполняются однократно, однако можно повторить их 2-3 раза. Повторение лучше сделать после всего комплекса. При ограниченном времени повторить можно только любимые позы. Приоритетными асанами являются те, которые больше нравятся и которые по ощущениям оказывают наибольший положительный эффект. В случае же предписаний по результатам диагностики - те, которые рекомендованы как оказывающие наибольший лечебный эффект.

-- Женщинам нежелательно делать перевернутые и наиболее трудные асаны во время месячных, а также следует смягчать занятия в период беременности, в том числе в зависимости от ее течения.

-- Естественно, абсолютными и относительными противопоказаниями для занятий

асанами или для ограничения некоторых поз являются такие заболевания, как гипертоническая болезнь с высокими цифрами либо ближайший период после гипертонического криза, глаукома, отслойка сетчатки, постинфарктный период, инсульты в анамнезе, выраженная склонность к тромбоэмболии, аневризмы крупных сосудов, выраженная сердечная недостаточность, тяжелая стенокардия, ближайший послеоперационный период, угроза выкидыша при беременности, острая хирургическая патология, высокая температура тела, инфекционные болезни тяжелого течения в остром периоде. Во всех подобных случаях и когда возникают сомнения, следует обратиться к инструктору йоги или проконсультироваться у врача лечебной физкультуры, знакомого с хатха-йогой. Можно проконсультироваться и у лечащих врачей, однако практика показывает, что многие из них чаще всего запрещают йогу даже тогда, когда она абсолютно не противопоказана (это связано с тем, что большинство врачей имеет смутное представление о такой великолепной методике, как хатха-йога).

Несколько слов для верующих разных конфессий. Выполнение лечебных асан, как и любых других лечебных упражнений, не имеет отношения ни к какой религии, и потому не имеет религиозных противопоказаний. Можно быть образцовым прихожанином, но при этом не обязательно быть слепым догматиком.

Физиологические механизмы действия и лечебно-оздоровительные эффекты асан:

1. Положительное влияние на систему кровообращения. Тренировка сердечно-сосудистой системы, требуемое перераспределение крови за счет изменения гравитационного вектора в разных позах, за счет механического перераспределения крови сдавливанием, растяжением и скручиванием тканей и органов, за счет изменения давления в полостях тела. В итоге - снятие венозного застоя, насыщение артериальной кровью соответствующих тканей и органов, улучшение капиллярного кровотока, насыщение крови кислородом, улучшение лимфотока, оттока токсинов, улучшение ликвородинамики в центральной нервной системе (ЦНС).

-- Улучшение обмена веществ. Усиление притока питательных веществ к тканям, утилизации продуктов обмена, сгорания токсинов. Улучшение метаболизма за счет этих процессов и за счет лучшего снабжения тканей кислородом.

-- Прямое положительное воздействие на функцию внутренних органов через описанные в пунктах 1 и 2 механизмы, а также за счет механического массажа органов, воздействия на ткани, клетки, клеточные мембраны и органеллы.

4. Опосредованная оптимизация функции органов через ЦНС за счет задействования механизмов обратной связи (реализуется посредством эффектов растяжения, сжатия и скручивания тканей и раздражения экстерорецепторов - сотен биологически активных точек и рефлексогенных зон, а также тысяч интеро- и проприорецепторов от органов и мышечно-связочного аппарата).

5. Оптимизация функции органов через прямое положительное воздействие на регуляторные нейро-эндокринные центры (механическое воздействие, снятие застоя, улучшение кровотока, лимфотока, обеспечение кислородом).

6. Положительное механическое воздействие на опорно-двигательный аппарат. Тренировка, массаж мышц, связок, сухожилий, хрящей, суставов, позвоночника, развитие их эластичности, прочности, силы.

7. Положительное локальное направленное температурное воздействие на ткани и органы путем перераспределения артериальной крови.

8. Положительное психотерапевтическое воздействие за счет сочетания следующих методов аутотренинга: мысленное сосредоточение внимания на определенных областях тела, управление дыханием, глубокое расслабление. Все это вместе является эффективной методикой снятия стрессов и развития способности к концентрации.

Помимо этого специальное носовое дыхание в асанах задействует мощную рефлексогенную зону носоглотки, а полное дыхание с активным участием диафрагмы способствует массажу внутренних органов. Расслабление между асанами и после выполнения комплекса несомненно усиливает эффект асан, являясь не только "успокоительной" процедурой, но дающей, вероятно, свой дополнительный эффект - своеобразную обратную волну перераспределения крови и электрофизиологической активности в центральной нервной системе и на периферии.

Предвижу недоумение некоторых читателей. А где же метафизические, таинственные, волшебные объяснения лечебных механизмов хатха-йоги? Ведь именно об этом главным образом всегда и идет речь: об энергии, чакрах, энергетических вихрях, пране и т. д. Ведь именно этим и владеют таинственные и загадочные учителя йоги, теперь очень многочисленные. Действительно, когда мы говорим о йоге в целом, невозможно объяснить все чистой физиологией, поскольку это не только физическая, но и ментальная и духовная практика, затрагивающая глубинные характеристики человека как индивида и социального существа. В этом смысле мы с наших европейских позиций можем рассматривать йогу как науку и практику, имеющую отношение не только к физиологии, но и к социологии, психологии и философии.

Однако мы ведем речь только о части йоги - о хатха-йоге и ее лечебных механизмах. Здесь наших знаний физиологии достаточно для того, чтобы рационально, без мистификаций понять лечебные механизмы действия асан. Думаю, всего перечисленного достаточно, чтобы увидеть удивительные возможности хатха-йоги, и нет необходимости прибегать к мистическим толкованиям. Более того, механизмы, затрагивающие и кровообращение и обмен веществ, и дыхание, и дезинтоксикацию, и воздействие на ЦНС, на органы, клеточные и субклеточные структуры - разве это не прирученное таинство природы, которое удивительнее любой мистики?

Народная медицина, точнее народное целительство

Теперь несколько слов о так называемой народной медицине и различном целительстве. Предвижу удивленные восклицания и даже возмущенные голоса, но тем не менее выскажу 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 - отдельные рецепты из трав, минералов и частей животных, различные припарки и притирки, общеоздоравливающие природные средства и т. п. Все это существовало в древних медицинских системах как отдельные маленькие элементы и было строго обосновано общими теориями здоровья. Многие из того, чем лечили в древности зажиточных людей известные врачи, просачивалось в народ, но не в виде системы, а именно в виде 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, поскольку занимается лечением исключительно симптомов. Для того чтобы убедиться в справедливости вышесказанного, достаточно сопоставить, например, любой народный лечебник и труды Авиценны: в народном лечебнике 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. Полистайте 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 поносом, то есть с тем, что являлось повальным бедствием в позапрошлом 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.

Традиционная медицина - это то, чем владели единицы талантливых древних профессиональных врачей, "народная медицина" - это различные варианты целительства, а, по существу, шаманства, знахарства. Знахарство, народное целительство, несомненно, нельзя подвергать однозначной критике. Деревенскими знахарями случайно не становятся, это, как правило, талантливые самородки, получающие вековой опыт от своих предков, накапливающие множество полезных "природных" рецептов и приносящие немалую пользу проживающим в округе людям при самых разных недугах. Это тем более ценно в местах или странах, где сельским жителям малодоступна, в силу недостатка врачей, или труднодоступна, в силу отдаленности, научная медицина.

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 древняя медицина - это стройная система, и применению рецептов всегда предшествовала диагностика, равная искусству.

Прочее целительство

С этим разобраться сложнее. Понятие это неоднозначное и часто аморфное. Самое важное, что целители - не профессиональные врачи. Между тем 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. Но если в механику, физику, плотницкое дело, программирование, архитектуру непрофессионалы просто "не суют свой нос", поскольку тут же будут разоблачены, то в медицине "плетением словес" и "чудесами" занимаются тысячи любителей. Как правило, все это хорошо видят специалисты, но простым людям разобраться в происходящем сейчас на медицинском "рынке" непросто. Когда целители начинают заниматься теоретизированием, это всегда выглядит очень наивно, а часто и просто глупо. Начинаются рассказы о строении кишечника или мочевыводящей системы, или "умные" рассуждения о строении клеток, об окислительно-восстановительных процессах, о премудростях кровообращения и т. п., но все это на уровне шестого класса средней школы. Сами целители этого не осознают, они не понимают, что все это можно изучить только систематизированно, по программам, которые разрабатывались не одним поколением педагогов под руководством опытных преподавателей в медицинских институтах, а изучив, все это необходимо еще "пропустить" через многолетнюю практику. Убедительно это можно показать на примере общей схемы функций, например печени, принимающей участие не только в продукции желчи, но и практически во всех обменных (и не только) процессах в организме (рис. 2).

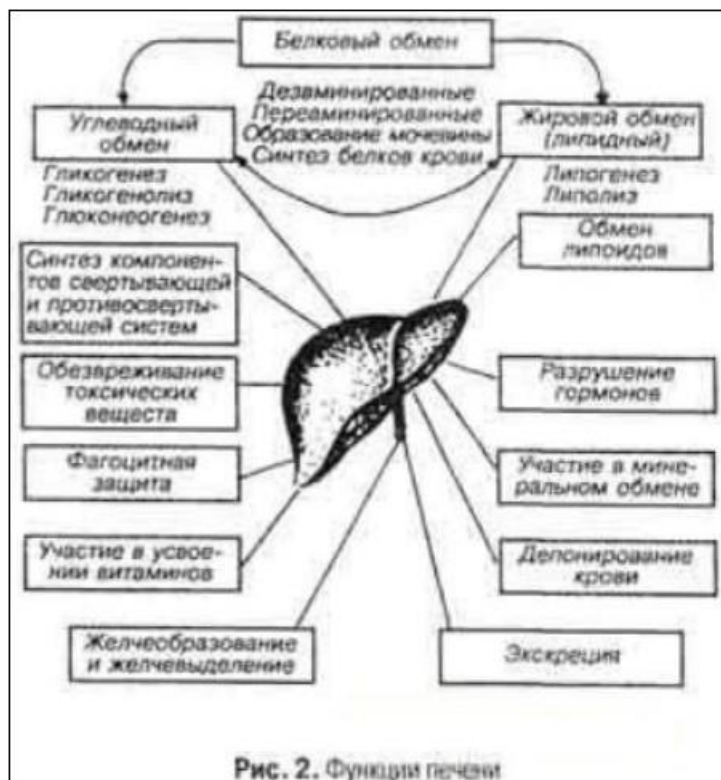


Рис. 2. Функции печени

Рис. 2. Схема функций печени.

Почему различные целители столь популярны в последние годы, в частности в нашей стране? Тому 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 потому не в состоянии удовлетворять 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 "темных" (причем это не 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). Впечатление после прочтения примерно такое же, как, например, у опытного политика, послушавшего рассуждения о политике мужиков у пивнушки.

Сказанное не означает моего однозначно отрицательного отношения к целителям и целительству. Как я уже говорил, деревенскими целителями-знахарями, как правило, становятся по семейной традиции и при наличии соответствующего природного дара, а не случайно. Накопленный потомственный опыт и личный дар позволяют некоторым целителям пусть и не до конца осознанно, интуитивно, пусть и без строгой научной логики, но выходить на довольно правильное лечение болезней, к тому же естественными методами, не принося вреда. Зачастую это лучше, чем ортодоксальное лечение, всегда симптоматическое и практически всегда отчасти или существенно вредное. Честно говоря, зная современную медицину, свое здоровье, я, если бы не владел системным подходом, доверил скорее опытной настоящей деревенской знахарке, чем самой элитной клинике. Ну и, конечно же, не доверил бы какому-либо из новоиспеченных городских целителей: дядьке с "диким глазом" или плутоватым взглядом, или такой же тетеньке.

Так кто же такие целители? Это часто бесспорно одаренные оригинальным мышлением самородки, но нередко и люди примитивные, одаренные авантюрическими способностями. Чаще всего целители практикуют рецепты "народной медицины",

научной и народной фитотерапии, гипноз, психотерапию, экстрасенсорное (биоэнергетическое) воздействие, используют элементы различных религиозных и оккультных учений, некоторые технические новинки, а также ряд собранных в "кучку" "новых" изобретений - уринотерапию, хиропрактику, особые виды дыхания, особые строгие методики питания и голодания, "чудодейственные" средства (против рака, экземы, язвы, против всех болезней и т. д.).

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, но не более. При этом в древности все это было доведено до совершенства благодаря единой философской базе, на которой создавалась стройная теория здоровья.

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

Очень большим недостатком целительства является и 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, пусть и со всеми ее недостатками, существует как отдельная наука, 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. Оба подхода, несомненно, являются ущербными.

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

Особый разговор об экстрасенсах. Прежде всего внесем 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, получило негативный оттенок. А поскольку не очень высокие результаты работы экстрасенсов привели к дискредитации метода, в последнее время появилась масса модификаций и новых определений этого рода деятельности в медицине. Суть их сводится тем не менее к одному - биоэнергодиагностика и биоэнергокоррекция (терапия). Кто и откуда берет "энергетику" и куда ее и как 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 этично, когда какой-либо целитель представляет свой подход к экстрасенсорике как новейшее открытие. В частности, в йоге существовали и существуют биоэнергодиагностика и биоэнергокоррекция, ретровидение, предвидение и ясновидение. Однако там это не самоцель или способ зарабатывания денег, а 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. (Сейчас слова трансформируются, все это называется более красиво: космические энергии, энергии высших сил, духовные энергии, энергии галактических центров и всякие, всякие поля. Не хочу даже вспоминать.) 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, сознание и дух, 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, так же как только у фитотерапевта, или только у мануального терапевта, или только у иглотерапевта, или массажиста, или только ароматами, или водными процедурами, или только в барокамере, или только витаминами, или минералами и т. д. - 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.

Биоэнергетика - 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-нибудь между прочим можно походить на курсы и получить "корочки". К сожалению, 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. Хочется подчеркнуть, что все вышесказанное не относится к высокопрофессиональным специалистам в этой области. Но, как и в любом деле, таких специалистов единицы в мире. Нет сомнения, что они очень болезненно переживают многое из того, что творится в сфере деятельности, которой они себя посвятили.

В заключение разговора о целителях мне бы хотелось прокомментировать случаи излечения ими, в том числе и "чудодейственного", различных больных. Здесь несколько аспектов.

Представьте себе больного человека, который безуспешно лечится не один год в поликлиниках и больницах и наконец решает обратиться к целителю. Допустим, целитель назначает человеку сбор трав, укусы пчел и молитвы. Человек все делает и действительно постепенно выздоравливает. О чудо!

Теперь проанализируем ситуацию подробнее. Оказывается, за прошедшие годы человек получил в поликлинике и больнице по два курса массажа и лечебных ванн, курс иглотерапии, принимал разные таблетки, одни из которых были бесполезны, другие, хотя и немного, но полезны. Также его направляли в санаторий. За это же время, болея, человек подсознательно и сознательно изменил ряд приоритетов в своей жизни: перестал доводить себя до изнеможения зарабатыванием денег, стал следить за режимом питания, в то время как раньше перехватывал кое-как, на ходу, стал регулярно заниматься хотя бы понемногу домашней физкультурой, купил и стал применять аппликаторы, аппараты магнитотерапии и вибромассажа, постоянно листает литературу по точечному массажу и делает себе, хотя и не совсем идеально, но с пользой акупрессуру, пропил все модные "чудодейственные" витаминно-минеральные комплексы, которые чуда, конечно, не принесли, но некоторую пользу дали. Надеюсь, вы уже понимаете, почему человек в конце концов вылечился? Потому что он работал над своим здоровьем, применил много методов и средств, часть из которых были бесполезны, часть хоть и в малой степени, но эффективны, а часть даже очень хороши. Полезны были и рекомендации целителя, они явились той последней каплей, которая переломила ситуацию. Но в зависимости от менталитета больного он будет всем рассказывать о том, как целитель вылечил его чудесными травами, либо пчелами, либо молитвами. И другие больные начнут наивно пытаться вылечиться только пчелами или только молитвами, но безуспешно. Пройдет время, они интуитивно и методом случайного выбора наработают свой оздоровительный комплекс, затем попадут к

другому целителю, который добавит им, например соки и какую-нибудь глину. Больной постепенно придет в порядок и будет всем рассказывать, что его вылечил особый целитель особой глиной. При этом отмечается одна закономерность: человек не придает значения "банальным" мерам, то есть тому, что он стал заниматься физкультурой, регулярно питаться, чаще бывать на свежем воздухе, пить простые общеоздоравливающие травы и т. д., весь результат он приписывает одному модному методу или средству, причем, что примечательно, либо тому, которое он применял последним, либо, что так же характерно, самому противному или болезненному из них. Это вообще закономерность: чем невежественнее человек, тем больше он отдает предпочтение противному или болезненному лечению. Если лекарство не вонючее или не очень горькое, или при проведении процедуры все не хрустит и потом не краснеет или не болит, то это и не лечение. Поэтому невежественные люди чаще прибегают к таким методам, как рвота, большие клизмы, уринотерапия, грубая мануальная терапия, выбирают травы поядовитее, диеты жестокие, контрастные процедуры зверские и т. п.

Второй вариант "чудодейственных" исцелений отмечается тогда, когда человек до целителя ничего не делал для своего здоровья. И вот, если больному повезет, и целитель окажется не варваром, который замучает его окончательно, то, собрав группу больных, целитель заставит их крутить головой, руками, наклоняться, будет практиковать с ними медитативные упражнения, методики расслабления, групповые пробежки и прогулки, самомассаж, да еще если он назначит действительно всем полезные, например различные пчелопродукты и биостимуляторы, то эффект обязательно будет. Особенно у тех пожилых людей, которые раньше абсолютно ничего не делали для своего здоровья. Дополнительным оздоравливающим фактором в таких случаях нередко бывает и психологическая составляющая - социальная реализация пожилых людей, бывших раньше в относительной изоляции и попавших в коллектив. Какой вывод из всего этого можно сделать? Раз помогает, все вперед к целителям? Во-первых, я не случайно сказал, что будет хорошо, если целитель не окажется варваром. К сожалению, слишком часто оказывается наоборот, а нередко целители оказываются просто проходимцами. Во-вторых, все, что я перечислял среди "чудодейственных" методов, доступно пониманию обыкновенным человеком на уровне здравого смысла, и нет необходимости обращаться за этим к бородатому дядьке или к толстой тетке, или к прощелыге с полуинтеллигентной внешностью. Надо просто чуть-чуть проснуться и включить данный нам природой бесценный дар, называемый сознанием, и осознанно заняться своим здоровьем.

Наконец, встречаются особые случаи "исцеления". Я с такими случаями сталкивался. В первом варианте больной считает, что у него рак. Просто считает, и всё, хотя никаких специальных обследований не проводил (и не хочет проводить), диагноз не подтвержден (это уже, конечно, темнота и неадекватность на уровне психического нездоровья). Второй вариант - когда имеет место диагностическая ошибка (такое случается). Третий вариант - когда целитель, чтобы привязать к себе больного и как можно больше вытянуть из него, говорит ему, что у него рак или вот-вот будет рак, хотя на самом деле этого нет. Конечно, вы понимаете, что если постепенно добиться у таких больных улучшения самочувствия (безвредными методами, да и время лечит), а тем более если затем еще провести специальное обследование, показывающее, что рака нет, какой будет резонанс, сколько будет разговоров!

Кстати, случаи самоизлечения от злокачественных заболеваний или излечения у целителей лишь подтверждают правило. Дело в том, что такие случаи возможны, когда рак не запущен (начальная стадия) и причина его не груба, то есть многолетние системные нарушения приведшие человека к раку, не грубы. Излечение в таких случаях возможно, если человек в корне меняет свою жизнь, делая ее по возможности разумной и комфортной, а также параллельно постоянно проводит целый комплекс разумных общеоздоравливающих мер, а не теряет время, делая ставку на какое-то одно новомодное "противораковое" чудо-средство.

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, целостный взгляд на здоровье и

болезнь, давший оригинальную методологию и технологию коррекции здоровья.

Диагностическая гомеопатическая методология является, по существу, конституциональной симптоматической и биохимической диагностикой. В гомеопатии не оценивается состояние органов, их функция, а по комплексу симптомов 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 целостна, так как фиксирует комплекс симптомов, дающих понимание биохимического статуса, 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, следствия, но не на уровне отдельных диагнозов, а на глубинном биохимическом уровне. Это неплохо, но не является идеалом. Тем более, если учесть еще одно важное обстоятельство. Гомеопатическое лечение, обостряя подпороговые патологические процессы до уровня, на который организм уже реагирует и собственными усилиями пытается справиться с ними, действует, таким образом, хотя и физиологическими путями, но по своей сути стимуляцией органов. Во многих случаях органы, к сожалению, находятся уже в таком состоянии, что стимулировать, подстегивать их не очень физиологично, предпочтительнее и физиологичнее им помочь. В этом отношении интегральный системный подход имеет гораздо больше возможностей, не говоря уже о том, что он позволяет выявлять и корректировать непосредственно плохо работающие органы, то есть работать на самом фундаментальном, первом системном уровне.



Рис. 3. Схема уровней патологических изменений в организме.

1. Базовый уровень. 2 – 4. Следствия

Рис. 3. Схема уровней патологических изменений в организме:

1. Базовый уровень. 2-4. Следствия.

На рис. 3 приведена схема патологической цепочки от первичного нарушения структуры и функции органов до диагнозов. Из схемы видно, что источником любых проблем в организме являются нарушения на первом уровне - нарушения структуры различных органов (наследственные и приобретенные). Следующий, второй уровень, -

это следствие структурного несовершенства органов - нарушение их функции. Здесь наглядно проявляется один из философских законов - о взаимосвязи формы и содержания, структуры и функции. Несовершенные структурно органы не могут функционировать нормально. Третий уровень - это следствие дисфункции - нарушение обмена веществ, биохимические изменения, сопровождающиеся изменением содержания различных веществ в организме, различных параметров электрофизиологической активности, кровообращения. Это в свою очередь проявляется определенными субъективными и объективными симптомами-следствиями (боль, спазмы, кровоточивость, тошнота, раздражительность, вялость, сонливость, неусидчивость, пищевые пристрастия, зуд кожи, плохое качество волос, запор, бронхоспазм и т. д., изменение содержания кальция, холестерина, билирубина, появление полипа, кисты, изменение давления и т. д.). На четвертом симптоматическом уровне и производится гомеопатическая диагностика. Анализируя большой комплекс субъективных и объективных симптомов, гомеопат делает косвенные выводы о дисгармонии в биохимическом статусе и, вводя в организм различные вещества, обостряет эти нарушения, чтобы организм на них прореагировал активно. Включающиеся гомеостатические механизмы подстегивают нужные, способные изменить ситуацию органы, и в организме происходят желаемые изменения. Пятый уровень патологической цепочки - синдромальный. То есть это уже условно выделяемые врачами типологические комплексы симптомов - синдромы. Например, синдром воспаления: жар, боль, припухлость, нарушение функции; или синдром приступа удушья: нехватка воздуха, кашель, свистящее дыхание, цианоз (синюшность); или синдром язвы двенадцатиперстной кишки: боль натощак, запоры, отрыжка воздухом, изжога, картина язвы слизистой на рентгенологическом снимке и т. д. Уже затем, анализируя историю появления симптомов и синдромов, их характер, а также отмечая определенную периодичность их появления, говорят о шестом уровне патологической цепочки - о болезни, диагнозе. Например, в первом случае это может быть хроническое воспаление с периодическими обострениями в области сустава - и говорят о хроническом артрите. Во втором случае - о бронхиальной астме. В третьем - о язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и т. д. Так вот, современная медицина работает иногда на четвертом - симптоматическом, иногда на пятом - синдромальном, но в основном, на шестом уровне - уровне условных названий: болезней, диагнозов. Это очень далеко от базового, основного, первичного, причинного уровня нарушений - нарушения структуры и функции органов, и именно поэтому современная медицина бессильна в лечении практически всех хронических болезней. Ведь она лечит то, чего не существует в природе и организме - условные названия. Ведь таких органов, как аллергия, астма, гипертония, диатез и т. д., не существует. Кроме того, следует понимать, что в принципе не бывает болезней органов. Язва желудка - это не болезнь желудка, ишемическая болезнь сердца - это не болезнь сердца, псориаз - это не болезнь кожи и т. д. Все это и все другие так называемые болезни - это болезни всего организма, поскольку ни один орган отдельно от него не существует. В организме реально существуют только органы, плохая структура и, соответственно, плохая функция которых дает симптомы аллергии, астмы (неадекватность реакции на аллергены), гипертонии (неадекватная регуляция артериального давления), диатеза (плохое обеспечение кожи всем, что ей требуется), язвенной болезни и т. д.

Конечно, кроме того, что лечение диагнозов является весьма условным подходом, это еще и в значительной мере общий, обезличенный, неиндивидуализированный подход. В этом смысле как положительное изменение в современной аллопатической медицине является все больший уклон в синдромальное и симптоматическое лечение. И хотя это тоже далеко от причинной терапии, однако это показывает стремление анализировать патологические процессы на третьем, биохимическом уровне через симптомы нарушений биохимического статуса. Отсюда и появление большого количества все новых и все более сложных биохимических тестов, большая часть из которых, к сожалению, не приносит реальной пользы для оптимизации лечения. В значительной мере изучение биохимического "пространства" происходит как бы вслепую, на ощупь. Объясняется это просто - нет единой идеологии процесса изучения, поскольку изучать это пространство следовало бы не со стороны диагнозов и симптомов, а со стороны плохо работающих органов.

Системный подход позволяет, работая на первом, причинном уровне, не зарываться в

частности-следствия, не понимая, откуда они происходят и что с ними делать, а изначально понимать всю цепочку патологических событий в организме. Это не значит, что системный подход сразу и окончательно дает абсолютно все ответы на все вопросы, но он дает достаточно для такого понимания механизмов нарушения здоровья, которое позволяет уже сегодня кардинально повысить эффективность лечения. И кроме того, системный подход дает правильный путь для совершенствования в теории и практике.

Вернемся собственно к гомеопатии. 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, в том числе о том, что наследственно, а что приобретено вторично, что приобретено из-за плохой работы наследственно слабых органов, а что по другим причинам и т. д., в то время как эта информация необходима для максимально эффективного лечения. То есть диагностика по Фоллю не является самодостаточной, тем более не заменяет классическую гомеопатическую методологию.

Если представить всю медицину в виде "медали", то одной ее стороной является все, кроме гомеопатии, а другой - гомеопатия. Основным лечебным принципом всей остальной медицины является аллопатический принцип, то есть "противоположное - противоположным", гомеопатический же принцип - "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, как говорилось выше, царствует один из основных принципов натуропатии - вызвать контролируемый врачом и организмом кризис выздоровления, мобилизовать, стимулировать собственные скрытые резервные возможности организма.

С рассмотренных позиций интегральный системный подход не является ни одной, ни другой стороной медали, поскольку в этом случае не ставится целью ни приглушить симптомы, ни обострить их, но помогать слабым органам хорошо работать и тем самым навести порядок в организме. Отсюда при системном подходе и другая диагностика, и другие принципы, методы и средства лечения.

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 хотя и более близкий к базовому системному, чем аллопатическая медицина, но симптоматический. В связи с этим гомеопатия не всесильна, не все ей подвластно, ее возможности имеют пределы. Тем не менее многие гомеопаты "заражены" "панацейным" мышлением. Мне же непонятно, почему надо отказываться, например от не менее физиологичных физиотерапии, музыка-, психо-, ароматотерапии, массажа, гимнастики и проч., теряя при этом колоссальный эффект в пользу здоровья.

Серьезным недостатком гомеопатического подхода я считаю также практически всегда отмечаемое в рекомендациях гомеопатов строгое диетическое питание. Мне понятно это стремление проводить тонкую коррекцию, так сказать, на чистом фоне, чтобы действие гомеопатических препаратов проявлялось в чистом, ожидаемом гомеопатом виде. Однако, как я уже неоднократно отмечал, любые диеты, если это не временная мера при острых заболеваниях, вредны для здоровья. Кроме того, искусство врачевания заключается помимо многих моментов еще и в том, чтобы дать больному максимум здоровья в реальной жизни, а не во временно созданных тепличных для врача условиях. Ведь рано или поздно больной должен вернуться к нормальному питанию. Еще более негативным явлением в гомеопатии является даваемая, в соответствии с сегодняшней модой, всем больным распечатка с рекомендацией есть поменьше мяса и побольше свежих овощей и фруктов. Как я уже говорил, мне очень трудно понять врачей, дающих такую рекомендацию всем подряд, как последнее достижение медицинской науки, но еще труднее понять гомеопатов. Эти специалисты, последователи гениального Ганемана, считают себя очень продвинутыми врачами, и вдруг - примитивная мода. Это несовместимые вещи.

Наконец, последнее обстоятельство - несовместимость гомеопатического лечения ни с каким другим. Согласен с этим, поскольку при всяком химическом лечении и даже при лечении некоторыми естественными методами, например фитотерапией, получается сочетание противоположных методов. Однако системный подход в корне меняет это правило, поскольку при этом не применяется приглушение, угнетение процессов в организме как при ортодоксальном аллопатическом лечении. Все системные методы, средства и процедуры только помогают слабым органам работать, не стимулируя и не угнетая их, гармонизируя их функцию и повышая уровень здоровья. Та же фитотерапия, проводимая любым фитотерапевтом, всегда направлена на лечение (приглушение) симптомов или диагнозов, но не их причины. К фитотерапевту люди приходят уже с готовыми диагнозами. Эти же диагнозы раньше лечились таблетками, теперь будут лечиться травами. Отдельной диагностики, позволяющей понять причину этих диагнозов, у фитотерапевтов нет. При этом опытный специалист, обладающий необходимой интуицией, может интуитивно приближаться к требуемым сборам трав, ориентируясь не только на диагноз, но и анализируя другие жалобы, историю болезни и т. д. Однако в этом случае фитотерапия все равно выступает как лекарство, только не химическое, а растительное, с меньшими побочными эффектами. Системная же диагностика дает ответ, какие сборы следует применять в данном случае, и часто эти сборы на первый взгляд совсем далеки от диагноза больного (потому что причина часто так же далека от места, где болит). Причинная фитотерапия и другие естественные методы воздействия на причину ничего не деформируют в организме, практически не дают побочных эффектов, поскольку травы применяются в гораздо меньших дозах. В меньших, потому что для приглушения болезни требуются большие дозы, а для устранения причины, всегда состоящей из комплекса негрубых функциональных нарушений, достаточно малых доз. Повышение гармонии в организме, улучшение функции органов является при системной терапии, наоборот, благоприятным фоном для параллельной гомеопатической коррекции. Просто в этом случае должна несколько корректироваться работа гомеопата, он должен смотреть больного и корректировать свое лечение немного чаще. Более того, гомеопату легче лечить больного, получающего системную терапию, потому что при этом множество функциональных нарушений второстепенного плана, которые запутывают картину при гомеопатической диагностике, быстро уходят, а остаются наиболее грубые и стойкие, что проясняет картину и способствует более точному назначению гомеопатических препаратов.

Общеоздоравливающие и частные методы и средства

Все известные в медицине методы и средства 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 закаливание, лечебное голодание, лечение в барокамере, физкультура, фитосборы общеукрепляющего действия, медитация, лечебные ванны и другие физиопроцедуры общего воздействия, различные системы дыхания, общий массаж, а также, например, ношение магнитных стелек, прием женьшеня, употребление особо ценных продуктов (пророщенное зерно, мед, орехи, специи, цветочная пыльца, пчелиное маточное молочко), 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 (токи, мази, грязи и т. п.), сегментарный массаж, 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 др.), то выбор

частных методов и средств чаще всего - прерогатива врача. Частой причиной разочарования больных (да и врачей) в том или другом методе, средстве 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, - ни один метод не дает стопроцентного вклада в здоровье. Нередко больные спрашивают меня о каком-либо новом методе или средстве, и когда я говорю, что это неплохой метод, но он никого не вылечит, как обещано в рекламе, однако может сделать хороший вклад в лечение, больные удивляются. Как же так, ведь в рекламе сказано или в аннотации написано, что этот метод излечивает такие-то и такие-то болезни числом десять или пятьдесят, сто пятьдесят... Ну что можно сказать по поводу такой рекламы и таких докторов? Это похоже на прошедшую как-то рекламу известной уже неплохой зубной пасты. Эта паста и раньше рекламировалась как самое последнее, максимально эффективное достижение. Но вот в новой рекламе вдруг сказали, что новая модификация этой пасты в восемь раз улучшает ее свойства. Ну можно понять на 10-30 процентов, но не на восемьсот же! Напрашивается вывод: прежняя паста была совсем плохой, а ее реклама - неправдой.

Оздоровливающий эффект необходимо собирать по крупицам. Нельзя при тех или иных заболеваниях добиться полного успеха при применении только фитотерапии или барокамеры, только акупунктуры или ингаляций, только закаливания или каких-либо таблеток, только массажа или водолечения и т. д. В жизни же часто бывает так: позанимались по одной системе дыхания - полного эффекта нет, потом по другой, потом походили на акупунктуру (лишь маленькая часть восточной медицины), потом полечились у фитотерапевта, потом у гомеопата, потом перепробовали различные настои, таблетки и... сделали вывод, что медицина бессильна.

Нелепыми с позиций системного подхода выглядят периодически появляющиеся рекламные заявления о том, что наконец разработан прибор для особых "хитрых" ингаляций, вылечивающий астматиков, или какой-то специалист владеет секретом особых точек акупунктуры для излечения сложной болезни, или наконец изобретен препарат, решающий проблему избыточного веса, или проблему иммунодефицита и т. п. 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. Но слишком сложны в организме механизмы развития даже небольших проблем со здоровьем, и уж тем более сложны и всегда неповторимо индивидуальны при серьезных заболеваниях, чтобы одним-двумя методами или средствами все исправить.

Мне кажется, у читающих этот раздел могла появиться мысль, что доктор говорил, говорил о системном подходе и незаметно перешел к разговору о банальном комплексном подходе. На самом деле это не так. Все вышеизложенное, естественно, относится к принципам лечения в рамках моего системного подхода. Даже при воздействии на причину болезней и жалоб отдельных методов и средств недостаточно, необходим их комплекс. То есть комплексный подход, как я уже говорил, является обязательным элементом системного подхода. Что же касается ортодоксальной медицины, то и отдельные методы и средства и их какой угодно комплекс не решают проблему правильно, поскольку и то и другое в ней направлено на следствия, а не на причину, а следовательно, неправильно. Предвижу возмущение некоторых ортодоксальных врачей. Что же, они все делают неправильно? Конечно, если у человека раз или два в жизни в особых ситуациях заболела голова, или случился спазм кишечника, или после ушиба болит сустав, или что-либо подобное, то прием обезболивающего, спазмолитического, или применение льда на сустав являются правильными, временными, чисто симптоматическими мерами. Но поскольку речь сейчас идет о хронических проблемах, хронических болезнях, то, как это ни горько и досадно, действительно всё неправильно.

Рациональное сочетание различных методов и средств может дать только интегральный системный подход к здоровью. Он позволяет не только подобрать оптимальное сочетание, но и, что принципиально важно, воздействовать не на болезнь, а на ее причину. В частности, многие мои пациенты, болевшие в прошлом бронхиальной астмой, знают, что я практически ничего не назначаю "от астмы", для

бронхов, поскольку астма - это не болезнь легких или бронхов (как это принято считать), а заболевание всего организма, симптомами которого являются аллергичность, отек слизистой, гиперсекреция, бронхоспазм...

Недавно у меня на очередном приеме была пациентка 68 лет, которая с 14 лет болела хроническим обструктивным бронхитом, в последние годы принявшим особенно тяжелое течение с астматическими проявлениями. Болезнь прогрессировала, и уже круглый год, практически без перерывов, особенно в холодное время, жизнь больной была сплошным мучением. Ее также постоянно довольно сильно беспокоил кишечник, отмечался еще ряд серьезных жалоб. Больная начала лечиться у меня поздней осенью, в тяжелый для нее сезон, однако за несколько месяцев зимы и весны у нее не только не было никаких проявлений бронхита, но даже впервые в жизни ни одной простуды. Кроме того, стал спокойным кишечник. Фактически произошла невероятная с обычной точки зрения вещь: больная впервые в жизни на старости лет почувствовала себя по-настоящему здоровой, способной наслаждаться жизнью, а не только страдать. При этом она была очень удивлена на первом приеме, что я ничего не назначил ей для легких и бронхов, в то время как всю жизнь ей только это и назначали (но без всякого результата). Когда позже я спросил ее, как быстро началось улучшение, она ответила, что определенно сказать не может. Начала выполнять рекомендации, и как-то незаметно растаяли все жалобы. До этого больная ни дня не могла посидеть с внучкой, поскольку всегда была очень слабой, мокрой от пота, всегда был кашель с плохой мокротой. Теперь она почти постоянно с внучкой.

Все сказанное в полной мере относится и к сотням других болезней. Плохие волосы - это не заболевание волос (и их сами лечить бесполезно), это плохая работа определенных органов, в результате чего нарушено питание волос. (Смешно, когда рекламируются наружные средства для ухода за волосами, содержащие необходимые для них аминокислоты. Реальная польза может быть только от питательных веществ, поступающих естественным путем, изнутри.) Геморрой - не болезнь геморроидальных вен, но лишь симптом специфических системных нарушений, и простатит - не болезнь простаты, и гепатит - не болезнь печени, и ишемическая болезнь сердца - не болезнь сердца и т. д.

Еще раз повторяю: комплексному подходу обучают всех медиков, и он не является пределом возможностей применения отдельных методов лечения, но лишь обязательным элементом, и только элементом любого лечения, в том числе и системного подхода. Поэтому, когда кто-то из медиков заявляет о комплексном подходе в своей работе как о большом достижении, это таковым не является, это само собой разумеющаяся профессиональная обязанность врача. Однако только системный подход позволяет разработать правильный комплекс мер в каждом конкретном случае, понять, из каких методов должен состоять комплекс, на что у конкретного больного воздействовать тем или иным методом и т. д.

Приведу пример. У меня есть немало пациентов с различными жалобами со стороны кишечника, и им много лет лечат именно кишечник. Все же очень просто: беспокоит кишечник - значит его и надо лечить. Однако все безуспешно. При этом набор методов и средств может быть близким к тому, который применяю я: травы, различная физиотерапия, лечебный массаж, лечебные упражнения, рефлексотерапия и т. п. Однако, проведя диагностику, я обнаруживаю, например, что у пациента кишечник сам по себе нормальный, но плохо работает поджелудочная железа и имеется еще ряд специфических функциональных нарушений, влияющих на ее состояние и состояние кишечника. Поджелудочная железа не больна, а именно просто постоянно плохо работает в силу генетических или прижизненных изменений в ее ткани. Поскольку она не больна и не болит, обычные медицинские методы диагностики не выявляют ее функциональной слабости и указанных специфических дисфункций, так как эти методы для этого не предназначены. Постоянное же поступление в кишечник ненормального секрета поджелудочной железы может вызывать в нем множество патологических симптомов-следствий: спазмы, боли, нарушение секреции и ферментной активности, вторичное раздражение слизистой, несварение, нарушение стула, дисбактериоз, метеоризм, у детей - многократные ложные приступы острого аппендицита с вызовами "скорой"... Воздействуя на виновницу - поджелудочную железу и ряд других завязанных в этот процесс дисфункций, я, как правило быстро, избавляю больного от страданий. При этом я так же применяю травы, но не для кишечника, а для

поджелудочной железы, физиотерапию, но не на кишечник, а для поджелудочной железы, рефлексотерапию, но подбираю зоны массажа и точечного воздействия не для кишечника, а для поджелудочной железы, и т. д.

Та же ситуация, например с больными хроническим простатитом. Все процедуры им проводят для воздействия на простату, также еще могут применять ряд общеоздоравливающих мер. Однако проблемы простаты - это всегда проблемы важнейших гормональных желез и ряда специфических обменных нарушений, но поскольку опять-таки эти проблемы практически всегда измеряются не степенью болезни, а различной степенью функциональной слабости, чего не может выявлять обычная медицина, то урологам ничего не остается, как только бороться с симптомами. И так продолжается всю жизнь. А между тем лечение причины позволяет реально вылечить простатит.

Обратите внимание на инструкции ко всем новым, а в последние годы все более и более "волшебным" приборам со всякими чудесными лучами. Во всех инструкциях дается описание методики применения приборов по симптомам или диагнозам, потому что все приборы основаны на принципах существующей симптоматической медицины. Никаких чудес от таких приборов не будет, потому что причина, на которую следует воздействовать, практически всегда находится совсем не в том месте, где болит, и она всегда индивидуальна. Существующая же медицина не может ее устанавливать. Применение того же прибора может быть намного более эффективным, если делать это индивидуально, на основе индивидуальной системной диагностики (но тогда не получится коммерции, ведь она как раз и построена на шаблонах).

Таким образом, нормальная (интегральная системная) медицина не бессильна, ограничены лишь возможности отдельных методов и средств, тем более применяемых симптоматически, то есть для воздействия на следствия, а не на причину.

Говоря о различных методах и средствах лечения и продолжая тему комплексного подхода как элемента системной терапии, мне хотелось бы прояснить еще один важный вопрос. Несколько раз в своей практике я столкнулся с ним, и, хотя был крайне удивлен, считаю необходимым сделать подробный комментарий. Речь идет о кажущейся на первый взгляд одинаковости моего лечения всех больных и всех болезней. Действительно, с какой бы болезнью к доктору Коновалову ни пришел больной, всем он назначает травы, точечный массаж, сегментарный массаж, лечебные упражнения, физиопроцедуры и т. д. А сам все время говорит об индивидуальном подходе.

Здесь следует понимать следующее. Во-первых, набор естественных методов оздоровления и лечения известен тысячи лет и остается неизменным. В него входят наружное и внутреннее лечение травами, минералами, ароматами, водолечение, грязелечение, звукотерапия, цветотерапия, различная физиотерапия в виде тепловых и холодовых процедур, аэротерапия, гелиотерапия, климатотерапия, лечебные упражнения, различная рефлексотерапия в виде иглотерапии, акупунктуры, массажа, диетотерапия, психотерапия и аутотренинг (медитативные техники), дыхательные упражнения, заместительная терапия (различными элементами при их явной нехватке в организме) и ряд других. Причем каждый из методов нередко содержит десятки и даже сотни вариантов. Все "новинки" технократического периода медицины, которые многим кажутся действительно новинками, на самом деле вписываются в перечисленный арсенал. Например, все современные электропроцедуры, какими бы они ни были, вписываются в физиотерапию и преследуют те же цели, что и древние примочки, компрессы с грязями, отварами, ряд известных с древности водных процедур, то есть служат в основном глубокому прогреванию тканей или стимуляции клеточных, мембранных процессов, рассасыванию патологических очагов и т. п. Также сколько бы новых лечебных грязей ни обнаруживали в разных концах земли, все они будут относиться к методике грязелечения и т. д. Даже такие последние методики в психотерапии, как психоанализ и трансперсональная психология, относятся к психотерапии, и не такие уж это новинки, поскольку древние мудрецы: жрецы, учителя восточных философских школ, древние гениальные врачи владели этими методиками, но обозначали их другими терминами.

Любой разумный, добросовестный врач должен изучать и всю жизнь совершенствоваться в искусстве применения всего арсенала известных методов и средств. Этим я и стараюсь в меру своих сил заниматься, и как бы я ни старался

выдумать что-нибудь совершенно новое, "волшебное" (как поступают сегодня тысячи и тысячи моих коллег), ничего не получится. Всё, что существует в земных условиях, всё, из чего состоит человек и что влияет на него, является лечебным, и всё это известно. Вы скажете: нет, абсолютное новшество - например радиоактивные лучи, они всего сотню лет назад были открыты и стали применяться в медицине. Я тоже скажу: нет. Во-первых, различные радиоактивные грязи и воды применялись с древности как элементы физиотерапии, только древние врачи давали им другие названия, а во-вторых, если говорить о лучевой терапии, то это совсем не терапия, а лучевая хирургия, имеющая грубые побочные эффекты. Я же говорю о естественных методах оздоровления и лечения. Конечно, когда человек уже довел себя до опухоли, неизбежны и операция, и часто лучевая терапия-хирургия; системный же подход позволяет естественными методами проводить высокоэффективную профилактику опухолей, в том числе и у людей с явной предрасположенностью к ним.

Таким образом, если бы я взял из всего лечебного арсенала только один или два метода, или применял бы у одного больного один метод, у другого другой, у третьего третий и т. д., как это делают практически все целители и, к сожалению, стали делать многие врачи, то я был бы глупцом. Поэтому я даю каждому больному максимум из того, что дает мне природа и что я могу применить в сегодняшних реальных условиях моей работы и реальных условиях жизни больного. В итоге в лечении каждого больного я применяю примерно одинаковый набор методов: травы, рефлексотерапию и т. д., но с индивидуальным внутренним содержанием каждого метода. Это внутреннее содержание также индивидуально при одной и той же болезни у разных больных. То есть это не какой-то волшебный сбор трав один для всех, или один при одной болезни у разных больных, и не один волшебный набор точек акупунктуры, и не один волшебный набор лечебных упражнений, а все это индивидуально. Почему получается индивидуально? Потому что беспорядок в организме, приводящий даже к одной и той же болезни, у разных больных всегда индивидуален. Например, у всех больных геморроем обязательно не в порядке либо клапанная система сердца, либо печень, либо селезенка, либо имеется различное сочетание этих нарушений. Уже эта типологичность и эти различия предполагают и типологичность, и различие в назначении трав, точек, физиотерапии, упражнений, ароматов и т. п. Кроме того, большое значение для состояния органов-виновников имеет состояние других органов. Например, кишечник, поджелудочная железа их всех "кормят", вегетативные центры ими всеми управляют, почки, в зависимости от того, как они работают, либо помогают им, либо их перегружают. И если у больных с геморроем параллельно с патологией печени я выявляю дисфункцию кишечника, то всем им я назначу травы, точки и т. д. для кишечника (опять-таки со своими нюансами, в зависимости от характера изменений в кишечнике), а если у каких-то больных кишечник хороший, то этих назначений не будет. В итоге возможна ситуация, когда у разных больных с разными болезнями назначения будут более похожими, чем у разных больных с одним и тем же заболеванием. Масса индивидуальных различий в системной причине болезни дает и индивидуальные нюансы лечения. Фитотерапия может отличаться по количеству трав, разной дозе одних и тех же трав, наличию 2-3-4 дополнительных трав у одного больного и отсутствию их у другого. То же касается и остальных методов. Например, 4-5 точек акупунктуры общих, но 3-4 разных, 4-5 лечебных упражнений общих, но 2-3 разных, 2-3 аромата общих, но 2-3 разных. В этом и есть суть тонкой индивидуальной работы с индивидуальной системной причиной болезнью. Естественно, у близких родственников сходство в лечении отмечается чаще и, как правило, выражено больше, поскольку у них близкий по структуре родовой генотип.

Если же сложить все небольшие различия в каждом методе лечения, то в итоге при применении комплексов из 7-8 методов индивидуальных различий набираются десятки, что и позволяет творить чудеса.

Говоря о методах и средствах лечения, вспоминаю случаи, имеющие отношение к этому, а также к моей диагностике. Это случаи некоторых телефонных разговоров администратора медицинского центра или моих с потенциальными пациентами. Прослышав где-то что-то, они звонят администратору и спрашивают: "А какая у вас диагностика? А какое у вас лечение?" Администратор добросовестно объясняет, что доктор анализирует жалобы и историю болезни, проводит оценку конституциональных особенностей человека, иридодиагностику, пульсовую диагностику и т. д., если

требуется, смотрит данные анализов и инструментальных исследований, устанавливает причину болезни и назначает фитотерапию, рефлексотерапию, лечебные упражнения и т. д.; вообще же желательно почитать что-либо из многочисленных публикаций доктора, чтобы лучше понять суть и особенности его системы. В ответ администратор слышит: "А, все понятно, я уже три раза проходил иридодиагностику, лечился у трех травников, три раза иглоукалыванием, три раза физиотерапией и т. п., да чего там, я обследовался в суперклинике на трех суперкомпьютерах и т. д., а болезнь все хуже и хуже. Чего ж тогда про вашего доктора чудеса рассказывают? До свидания". Все это, в общем-то, правомерно. Откуда человеку, не знакомому с моей философией, знать и тут же понять, что такое системный подход? Откуда человеку знать, что не может администратор кратко и точно за две минуты объяснить (притом нередко людям, вообще не способным понять) то, к чему я шел много лет и чего я сам всего за две минуты не смогу объяснить? Это же не какой-то центр, основанный на новомодных приборах, в котором работают не врачи, а эти приборы (врачи их только обслуживают), и где падким на подобные "чудо-штучки" людям достаточно сказать, что в центре самая последняя модель прибора. Конечно, когда я сам беру трубку и когда на другом ее конце неглупый человек, чаще всего он понимает, о чем идет речь. Но вообще-то я считаю, что человек должен изначально понимать, что и иридодиагностика, и фитотерапия, и прочее могут быть самыми разными. Так же, как можно дать одно и то же золото, одни и те же камни двум разным ювелирам: они будут использовать одни и те же плавильные печи, гранильные приборы, горелки, припои, пасты, но у одного выйдет обычная очередная поделка, равная по цене стоимости сырья, а у другого - бесценное произведение искусства. Не понимают этого непрофессионалы, то есть люди, которые сами никогда ничего не могли делать по-настоящему, а таких, к сожалению, довольно много.

Модные "чудо-средства" и "чудо-методы"

Мне бы хотелось внести ясность в некоторые вопросы, с которыми ко мне наиболее часто обращаются пациенты.

"Как вы относитесь к экстрасенсам, к траве "кошачий коготь", к иохимбину и виагре, 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. Нелепо ждать здоровья только от этой частной методики - она может быть лишь малой составляющей в лечении. На часть этих вопросов я постараюсь дать ответы в этом разделе, о некоторых других я уже говорил.

Замечу, что со времени первого издания моей книги многие бывшие модными "волшебные" методы и средства, не оправдав своей "волшебности", ушли в забвение, некоторые спустя несколько лет снова всплыли как новые волшебные, появилась также целая гора новых "чудес". Несколько слов добавлю и о них. Вообще же круговорот "волшебных" средств имеет такие масштабы, аптеки так завалены "чудодейственными" таблетками, микстурами и проч., что непонятно, как выдерживают и не ломаются полки. В связи с этим неудержимым потоком "волшебства" мне даже не хочется комментировать все появившиеся после первого издания книги "новинки", поскольку ничего стоящего дополнительного внимания в общем-то не появилось.

Некоторое время назад много говорили о чудодейственном свойстве **травы "кошачий коготь"** повышать иммунитет. Я к этой траве отношусь как к любой другой - с уважением, но без преувеличения. Нет ни одной волшебной травы и даже сбора трав, и вообще лечиться только травами так же нелепо, как лечиться только у экстрасенса. В нашей, да и любой другой стране есть травы ничем не хуже, чем перуанский кошачий коготь или модные тибетские травы. Повторяю: надеяться на эффективное и стабильное повышение иммунитета с помощью какой-то одной травы или суперсовременной таблетки-иммуностимулятора наивно, ведь иммунитет - это функция не только иммунокомпетентных органов (костный мозг, лимфатическая

система, селезенка, вилочковая железа), а 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 т. д.).

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 так же 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, так же, как забыли, например про бишофит, мумие и еще десятки других. Забудут, потому что не получают ожидаемого чудесного эффекта. Кто-то даже скажет "обманули". Напрасно забудут. Необходимо просто относиться к таким "чудесам" философично - как к средству не худшему, может быть, даже лучшему в ряду подобных, но лишь частному, одному из многих необходимых средств и методов.

Вся страна вот уже много лет пьет **яблочный уксус**. Несколько лет назад был спад этого увлечения, но сейчас опять подъем. Причем пьют его и те, для кого кислое хорошо, и те, для кого плохо. Помимо того, что все люди разные, почему-то никто никогда не задумался о не менее важном обстоятельстве: ветеринар Джарвис написал о яблочном уксусе, анализируя ситуацию со здоровьем на американском океанском побережье-склоне. Миллионами лет земля этих склонов подвергалась вымыванию, защелачиванию, что в итоге привело к преимущественно щелочному характеру пищи этого региона. Именно поэтому Джарвис получил неожиданно хороший общеоздоравливающий эффект у животных и людей при приеме яблочного уксуса. В нашей же стране очень много регионов имеют преимущественно закисленные почвы, и пить яблочный уксус нежелательно, более того, наоборот, полезно щелочное питье (например, молоко, боржоми, нектары соки), если нет иных индивидуальных указаний врача (например, кислые минеральные воды при ферментной недостаточности).

С "**бальзамом Биттнера**" ситуация, близкая к предыдущей. Поскольку данный бальзам - ярко выраженная горечь, принимать его следует не всем. Есть люди, которым горечи следует ограничивать, иначе может ухудшиться здоровье (причем существенно), и я встречал таких людей. В Аюрведе по конституции человека и по характеру дисбаланса в организме известно, кому горечи полезны, а кому их следует ограничивать. Однако человек сам прекрасно чувствует, подходит ему сильная горечь или нет, и может ориентироваться на это ощущение, а не на моду.

К **иохимбину и виагре** отношусь с улыбкой, поскольку механизмы нарушения мужской потенции в тысячи раз сложнее, чем те изменения, которые могут производить в организме указанные вещества. Ажиотаж вокруг этих препаратов - это, конечно же, следствие удачного бизнеса и рекламной кампании. На базаре, как правильно говорят, всегда два дурака: один дешево продает, другой дорого покупает. Если бы продавцы иохимбина, виагры и подобных чудес знали, насколько их потенциальные покупатели на самом деле падки до простых чудес, то они могли бы продавать свой товар намного дороже, а покупатели, не будь они столь падки до чуда, могли бы диктовать более низкие цены.

Я не против этих препаратов в принципе, я пытаюсь быть объективным исходя из понимания системных механизмов формирования нарушений потенции. Применение системного подхода без всяких стимуляторов повышает и нередко восстанавливает потенцию очень у многих моих пациентов, и не только молодых, но и пожилых и даже старых.

Что касается суперсложных и "суперэффективных" **витаминно-минеральных комплексов**, то я их уже много лет сам не принимаю и не назначаю никому. Есть немало людей, которые практически круглогодично принимают эти дорогие препараты, но чувствуют себя из рук вон плохо. Все очень просто. Во-первых, это нефизиологичный, поскольку неестественный, способ употребления этих веществ. В отрыве от десятков других компонентов пищи (а точнее, от десятков тысяч, поскольку речь идет не только о сопутствующих углеводах, жирах, белках, но и о тысячах фитонцидов, эфирных масел, летучих веществах - флавоноидах, а кроме того, о сопутствующих растительных и животных ферментах) витамины и минералы, микроэлементы плохо усваиваются. Еще крайне важно, что запланированное учеными мужами сбалансированное соотношение витаминов и минералов совсем не обязательно так и усвоится. А если у человека не в порядке тонкий кишечник, или поджелудочная железа, или печень, или желчный пузырь, или комплекс проблем? Тогда соответственно с незапланированными перекосами усвоится и препарат, а значит, не только не даст ожидаемого эффекта, но и может дать негативный, поскольку соотношение витаминов является не менее важным, чем количество. Действительно эффективной может быть работа со слабыми органами, участвующими в усвоении витаминов, тогда даже из простой пищи человек получит достаточное их количество и соотношение. В этом случае может быть оправдан прием и получен ожидаемый эффект от витаминно-минеральных комплексов.

К "**электронной таблетке**" отношусь неплохо, но с известной долей критичности. Во-первых, всех производимых этим методом эффектов можно добиться другими методами и средствами, например сочетанием определенных трав, точечного массажа и т. д., не говоря о том, что проблема запоров решается эффективно более физиологичными методами, если найти и лечить ее причину. Я вообще отношусь с осторожностью ко всяким электропроцедурам (они изначально нефизиологичны) и по возможности стараюсь их избегать, а такие возможности есть практически 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 оказывает 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, вегетативные центры. Вообще говорить, что какое-то средство или отдельный метод лечат то или это - неправильно, это чисто рекламный разговор. Любое отдельное средство при правильном его применении может лишь делать меньший или больший вклад в лечение.

Вот вы прочли это, но уверен, что многие, услышав завтра об очередном чуде, забудут мои слова и обязательно испробуют на себе, а через неделю - следующее чудо, и так снова и снова. Так уж устроен человек.

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 так же 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 создали всевозможные целители и популярная литература, то и дело сообщающая об

открытии очередного противоракового средства. Что только не вносят целители в реестр противораковых средств: и разные травы, 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 т. д. Все они различным образом положительно воздействуют 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 положительно влияющие на обмен веществ. С этих позиций всё, 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 появляется немало препаратов с рекламируемым 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. Наилучшими здесь могут быть все посильные общеоздоравливающие меры и 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 грубые, 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 скоротечны, сложные и грубые системные нарушения в таких случаях требуют на их коррекцию немало времени и не всегда этого времени хватает. Поэтому наилучший подход - 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, натуральная витаминизация зимой, 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 отчасти понятно, что это не чудо в лечении злокачественных болезней, а лишь комплекс неспецифических общеоздоравливающих методик. Представьте себе человека, который никогда не занимался своим здоровьем, вдруг 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 специфического 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 другим, 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. Следует 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 и 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 мясоядение - это ошибка человечества, что оно вошло в практику людей не очень давно в нарушение традиционного человеческого вегетарианства и принесло и приносит человечеству много вреда. Во-первых, как известно из истории человечества, мясо употреблял еще много миллионов лет назад проточеловек, продолжали употреблять его гоминиды (человекообразные) более двух миллионов лет назад и Homo sapiens 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 времен своего природного, естественного, не "испорченного" цивилизацией существования совершали ошибку? Конечно же, нет, это было совершенно необходимо для сохранения и развития вида. Думаю, что традиция мясоядения 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, необоснованны. Во-первых, там не все вегетарианцы, во-вторых, большинство "вегетарианцев" вынужденно не употребляют животных белков из-за ужасной бедности, в-третьих, там гораздо больший ассортимент растительных продуктов - поставщиков заменителя животных белков, - чем, например, у нас. Тем более что дело не только в ассортименте. Там несколько иная кухня. В Индии помимо большого ассортимента фруктов и овощей употребляют много бобовых, 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 нездоровое 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 к его злоупотреблению. Это и птица, и рыба, и творог, и яйца, и орешки, и моллюски, и ракообразные. Естественно, если человек категорически не любит мясо, а не отказывается от него потому, что где-то что-то прочитал, то нет необходимости заставлять его есть сегодня же. Но нелюбовь к мясу свидетельствует об определенной, требующей коррекции, ферментной патологии пищеварительной системы. Если человек, особенно молодой, не любит мясо, то это признак нездоровья, точно так же, как и в случае с любым другим продуктом, который достаточно широко используется в данной национальной кухне. Если японец не любит морепродуктов, то это больной японец, если аргентинец или русский не любит мясо, то они больны, если китаец не любит рис, то он болен. Наконец, каждый профессиональный терапевт или гастроэнтеролог знает, что в отдельных случаях, особенно при гастроэнтероколитах, энтеритах мясо является просто одним из важнейших лекарств. К сожалению, в моей практике нередко встречаются 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.

Приведу два характерных случая из моей практики. Первый случай 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. 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 скудное 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 1920-1930 годов с их очень скудным питанием. 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 - ежедневно до 150-200 г дважды пропущенной через мясорубку говядины 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 нормальный оттенок кожей, с отсутствием постоянных 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 быстро происходящее выздоровление после двух лет страданий как чудо!

В другом случае у пациента - немолодого мужчины достаточно длительно не отмечалось ожидаемых положительных сдвигов здоровья под влиянием системной терапии, несмотря на выполнение рекомендаций. В подробной беседе выяснилось, что последние несколько лет он ради здоровья стал строгим вегетарианцем. При первичном осмотре на вопрос о питании он ответил, что питается хорошо, разнообразно, а сказать о своем вегетарианстве не считал нужным, расценивая его исключительно положительно. Как и в предыдущем случае, у больного помимо хронического недополучения полноценного белка оказались функционально слабыми органы, отвечающие за усвоение аминокислот. Таким образом, организм испытывал грубый дефицит важнейшего строительного материала для регенерации тканей и соответственно для поддержания здоровья. Поскольку пациент уже выполнял определенное время комплекс рекомендаций, то очень быстро после начала употребления тщательно обработанных белков у него произошли резкие положительные сдвиги в состоянии здоровья. По словам больного, он даже был несколько шокирован тем, как быстро это произошло.

Говоря о **йоге**, необходимо помнить несколько обстоятельств.

Во-первых, это не религия, хотя она в своей теоретической основе переплетена 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 социокультурной 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 и лечебных упражнений. Во всех

случаях обращения к йоге необходимо не просто брать из нее "куски" как самодостаточные методики, но рационально вводить их в систему лечебно-профилактических мероприятий, и делать это должны специалисты. Именно они должны обучить человека техникам расслабления, дыхания, сосредоточения, применяемым при выполнении упражнений (асан, поз) и самим асанам. Кроме того, следует отличать практику хатха-йоги в специальных массовых школах и клубах от ее лечебной практики. Многие мои пожилые пациенты и родители маленьких детишек удивляются, что я назначаю им асаны из хатха-йоги. Это все человеческий максимализм. Приходится объяснять, что больному человеку или малышу можно сначала просто имитировать несколько секунд нужные позы, польза будет хотя и меньшая, чем от идеального выполнения, но очень большая. В специальном разделе я более подробно останавливаюсь на хатха-йоге и на механизмах ее лечебного действия.

Карма... Это слово продолжает оставаться чуть ли не самым модным. 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 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 действиям этого человека. Ничего в жизни человека нет, кроме действий, движения в различных их формах, так же, как вообще в нашем материальном мире нет ничего, кроме материи и ее движения (мы не обсуждаем здесь вопрос о том, что есть за пределами нашего мира или наших измерений и что же есть мир на самом деле). Говоря о человеке, имеется в виду не только физическое движение, но и движения мысли, духовные действия. Даже бездействие - одна из форм действия. Карма же - это совокупность последовательных действий человека, абсолютно детерминированных всем предшествующим и в его жизни и до него.

С этих позиций уже открывается понимание глубокого, сложного, абсолютно целостного, 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 и т. д., принципы влияния на судьбу человека времени и места рождения.

Думаю, что 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 текущей 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 складывается 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 в буквальном, биологическом смысле, то есть генотип, который несет в себе все психофизические задатки данного человека. Сам генотип является абсолютным производным всех перечисленных выше кармических составляющих, то есть складывается из влияния на генотип всех предков Космоса, Земли, типологических свойств генотипа человечества, 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 своими действиями оказал влияние на 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, наделенный, в отличие от животных, 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, говоря точнее, делать выбор. Сложность причинно-следственной структуры и ее познания часто могут приводить к ошибкам в выборе. В жизни это может выглядеть как необдуманные резкие поступки с негативными последствиями, которые как раз чаще всего и связаны с плохим интуитивным причинно-следственным чувствованием или чутьем. Если такие события в жизни человека рассматривать как попытки изменить карму, то это действительно, как принято считать, оказывается весьма небезопасным занятием. Карма - динамичный многофакторный процесс, который творится каждое мгновение, поэтому пытаться просчитать ее и таким путем перехитрить - безнадежное дело. Здесь может помочь только хорошо развитая интуиция, и примеров тому много. Есть люди, которые в противовес приведенному выше, совершая тоже, казалось бы, необдуманные и резкие шаги, в итоге получают удивительно положительные результаты.

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 некармического. Поэтому я считаю неправильным распространенное мнение о большой опасности для врача лечить злокачественные болезни и даже нежелательности браться за это. К лечению этих болезней следует относиться так же, как к лечению любых прочих. Думаю, что причиной бытующих опасений является существенное негативное влияние на врача всей ситуации

складывающейся, как правило, вокруг больных раком. Это и измененное 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, 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 заболит 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.

К сожалению, все, что связано с понятием кармы, погружено некоторыми "специалистами" и нежелающими глубоко размышлять на эту тему обывателями в оккультизм. Кроме того, некоторые предприимчивые "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 оперируют в определенной мере этим понятием в своей каждодневной практике, точно так же, как многие из них, не являясь профессиональными психологами, не задумываясь применяют при общении с больными элементы психотерапии. По своей практике могу сказать, что во многих случаях мне при работе с больными приходится 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.

В заключение хотелось бы напомнить, что вообще любые рассуждения о карме целесообразны только в одном случае: если мы верим в ведическое представление о реинкарнации (перерождении, перевоплощении), потому что в ведах речь о карме идет только в контексте концепции реинкарнации. Думаю, что процентов девяносто девять европейских людей, часто рассуждающих о карме, категорически не верят в реинкарнацию. Так что давайте лучше рассуждать о реальном диалектическом законе причинно-следственных отношений, который, кстати, как все мы неоднократно убеждались, является не менее грозным по своим проявлениям, чем карма, и который также учит нас думать - умом ли, сердцем, - прежде чем что-либо делать.

Мануальная терапия - яркий пример моды в медицине. Первая волна этой моды пришлось на начало XX века, когда было увлечение хиропрактикой, а вторая волна - на конец века. Несколько 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. Сегодня мануальный бум уже в значительной мере угас. Но дело дошло даже до того, что отдельные энтузиасты этого метода стали говорить о мануальной медицине. Это, конечно, абсурд.

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 число людей убеждается во временном эффекте данной методики, в ее неэффективности при многих болезнях. Кроме того, все большее число людей начинает 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 рефлексогенную зону вдоль позвоночника (сотни биологически активных точек), они улучшают состояние околопозвоночных структур, позвоночника и отчасти, как и массажисты, 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 хорошая частная методика, способная, наряду с другими

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

Ажиотаж вокруг **филиппинских хилеров**, который ещё продолжается, хотя пик его прошел, - 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 пациент 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, пациент тем не менее съездил "за тридевять земель", а когда мы с ним снова встретились, сказал, что он туда зря ездил - хилеры 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. Мой пациент 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, входят еще и фитотерапия, диетотерапия, различные водо- и грязе процедуры, лечебные и оздоравливающие физические упражнения. Само по себе хилерство - это как традиция шаманства у некоторых других народов, и оно 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 (внушаемую) 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. Подобного рода трюки необходимы шаманам всех народов для того, чтобы поддерживать в своем племени высокий дух доверия и внушаемости. Хилерство - не шарлатанство, а элемент филиппинского народного целительства, знахарства, шаманства. Для местных жителей оно продолжает существовать именно в таком виде, и это им необходимо, поскольку для многих из них, особенно в сельской местности, это наиболее доступный вид помощи при недомоганиях. Для приезжих это экзотика, для хилеров - хороший бизнес. Многих приезжих это устраивает. Лично я этого нарочитого обмана с "операциями" голыми руками не приветствую.

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 немало. Резкий дефицит питательных веществ при голодании или гипоксия (недостаток кислорода) либо гиперкапния (избыток углекислого газа) при различных дыхательных методиках (естественных или приборных) переводит 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 относительно тяжелые болезни.

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. При этом главным критерием практики голодания или больших постов должны быть (кроме некоторых болезней) собственные ощущения человека. Если он чувствует потребность в голодании (как животные) или посте и хорошо переносит их, то можно их применить. Если наоборот, то применять их не следует. Также нежелательно практиковать голодание и длительные посты очень худым людям и тяжелым больным (естественно, за исключением острой хирургической патологии желудочно-кишечного тракта, когда временными классическими мерами остаются "холод, голод и покой"). Я встречал людей, которые серьезно заболели или получили резкое ухудшение своих хронических болезней после голодания или после длительных постов, поэтому следует относиться к ним с осторожностью.

Точно так же, как стрессовый метод, действуют все ядовитые растения, применяемые некоторыми целителями как противораковые средства.

Тот же принцип действия отчасти и при **уринотерапии**. Урина - это сложное вещество, содержащее небольшие дозы яда, а также ряд таких полезных для человека компонентов, как микро- и макроэлементы, некоторые гормоны. Так что как любое, особенно сложное вещество, урина может производить различные изменения в организме, то есть может быть использована как своеобразное лекарство. Ничего чудесного и загадочного в уринотерапии нет, но нелепо отрицать и ее лечебные свойства. Как я уже говорил, рассказывая об Аюрведе, - всё в мире лекарства. Кто хочет - пусть применяет уринотерапию, кто не хочет, можно обойтись и без нее - достаточно других, более гигиеничных методов.

О догмах, стереотипах, наукообразии и моде в медицине

Я практически каждодневно сталкиваюсь с образчиками наукообразия, догматизма и моды в медицине и вижу необходимость критического освещения этой проблемы, поскольку это действительно актуально. Немало догм уже многие годы влияет на умы медиков - ученых и практиков, а также на умы тысяч и тысяч людей, не имеющих отношения к медицине, и, что гораздо важнее, влияет на направление некоторых научных исследований и методы лечения конкретных болезней. Эти, на первый взгляд, несусаицы не так безобидны, как кажется, и могут быть очень симптоматичными и вызывать не столько смех, сколько слезы. Их много и в аллопатической медицине, и в целительстве. О всяких "врагах" здоровья среди пищевых продуктов, о варварских модных чистках, о "волшебном" парнокопытном питании, о некоторых модных таблетках, о непроходящей микробиологической эйфории в медицине, о разной, часто оккультной моде, я уже говорил в предыдущем издании книги, в статье "Кризис медицины на рубеже XX-XXI веков и пути его преодоления" (журнал "Человек". 1996.), в статье "Целительство - бесы XX века" (газета "Медицинские новости". 1997-1998.), а также на многих страницах этой книги. Однако я вижу необходимость критического освещения хотя бы части из оставшегося за рамками этих публикаций.

Перейдем сразу к прочей конкретике.

Несколько лет назад стараниями, скорее всего, не столько самого автора эпохального "открытия" в области онкологии, сколько некоторых господ, очень заинтересованных в медицинском бизнесе, а также некоторых нерадивых и недалеких журналистов, были основательно заморочены головы многих и многих людей. Данный "выдающийся ученый" не просто высказала догадку, а безапелляционно заявила, что открыла причину как минимум рака органов женской сферы. "Открытие" оказалось, как и полагается всему гениальному, предельно простым: причиной рака матки являются злополучные и хорошо всем известные трихомонады. Логика тоже очень простая - поскольку трихомонады с удивительной частотой обнаруживаются в раковых и соседних с ними тканях, следовательно, они являются причиной опухоли. Перед этим образом "истинной и глубокой" науки, "тонкого" научного анализа меркнет даже удивительной глубины

научный вывод одного из моих знакомых. Тонкая наблюдательность и применение методов математической статистики позволили ему установить удивительный факт, мимо которого почему-то прошли целые поколения ученых. Оказывается, все мужчины, носящие носки, рано или поздно умирают! На основании этого был сделан опять-таки простой, как все гениальное, вывод: что причиной смерти мужчин являются носки!

Великие мыслители всегда открывают нам, простым смертным, широкие просторы для настоящего творчества, и я после открытия моего знакомого также сделал ряд замечательных открытий. Оказалось, что причина прихода весны - появление почек на деревьях и луж на улицах, причина наступления ночи - желание людей поспать, а причина наступления Нового года - появление в продаже елок. Мои научные изыскания в этом направлении продолжаются, и я почти не сомневаюсь, что теперь смогу войти в историю как не менее выдающийся ученый, чем упомянутая ученая (хочу, однако, отметить, что мне не хотелось бы, чтобы меня упрекали в нескромности, я, конечно, понимаю, что мой уровень научного творчества не идет ни в какое сравнение с научным гением и творчеством совсем другого уровня и качества, как, например, упомянутой ученой, или, скажем, небезызвестного академика Лысенко).

Недавно в одной из газет я обнаружил удивительное продолжение этой истории. Оказывается, независимо от нашей госпожи, один из теперь уже, несомненно, выдающихся американских ученых (а там "настоящих" ученых тоже очень много), обнаружив наличие упомянутых злосчастных трихомонад или не менее злосчастных знаменитых хламидий у людей с выраженным атеросклерозом в кровеносном русле и в пораженных сосудистых стенках, сделал дерзкое научное предположение, что именно они и являются причиной склероза, и теперь, возможно, эту болезнь века можно будет успешно лечить антибиотиками.

Судя по тому, что в официальной медицине на бедных трихомонад и хламидий уже "сваливают" частую неизлечимость и хронического простатита и бесплодия, и импотенции, и хронического аднексита, можно предполагать появление последователей у нашей госпожи и господина американца.

И это уже происходит. Речь идет об особых вирусах как о причине атеросклероза. И действительно, что мелочиться? В конце концов треклятых трихомонад или хламидий можно, поднадужившись, убить антибиотиками (а атеросклероз почему-то не уходит). Вот вирус - это и звучит гораздо солиднее, и даже не каждый микробиолог его может изучать. А раз он обнаруживается в ткани склерозированных сосудов, а другой причины не видно, значит, он и виноват. Злосчастный холестерин уже основательно подкачал: как с ним ни борись, а атеросклероз не проходит.

Если бы раньше, до того как я начал становиться "выдающимся ученым", делая описанные выше научные открытия о весне, ночи и Новом году, кто-нибудь спросил о моем мнении по поводу всего вышеописанного, то, говоря серьезно, это выглядело бы примерно так. Не трихомонады являются причиной рака матки, а и то и другое является частными симптомами серьезного нездоровья таких женщин. Как я уже отмечал раньше в своих публикациях, злокачественные опухоли в женской сфере не являются следствием какой-то одной причины, а есть исход многолетних системных нарушений в организме, в которых важнейшим звеном являются гормональные нарушения. Именно у таких женщин нередко с молодости присутствуют некоторые другие частные симптомы: нарушение месячных (болезненные, скудные, обильные, нерегулярные), мастопатии, миомы, кистозные изменения в яичниках, непроходимость маточных труб, эндометриоз, разнообразные варианты хронических "молочниц", бесплодие, полипы и т. д. Многолетние системные нарушения с хроническим гормональным дисбалансом дают и хроническое нарушение среды в женской сфере. В этих условиях легко присоединяется и имеет упорный характер помимо банальной микрофлоры и трихомоноза. То есть причиной хронического воспаления в женской сфере является не трихомоноз, сам трихомоноз является следствием хронического нарушения среды в женской сфере: просто трихомонады чувствуют себя в этих условиях очень вольготно. Это так же, как сырость является причиной появления плесени, а не плесень - сырости. Именно сказанное является причиной больших трудностей в лечении трихомоноза. Не стойкость трихомонад, а стойкость гормональных нарушений, которыми к тому же чаще всего вообще не занимаются либо их просто не замечают, поскольку ищут гормональную патологию, равную болезни, а она может иметь и субклинический характер, к тому же неоднозначный, сложный, да

еще усугубленный рядом обменных нарушений, также необязательно имеющих явный характер.

Та же ситуация и с атеросклерозом. Наивно до сих пор думать, что причиной атеросклероза является холестерин и что склероз - от сала, яиц и прочего. Кстати, холестерин для нашего организма - не менее полезное вещество, чем сотни других веществ. Вспомним хотя бы, что из холестерина продуцируются некоторые гормоны коры надпочечников - без холестерина мы все умерли бы. И посмотрим на некоторые народы, употребляющие много холестеринсодержащих продуктов в повседневном питании и не имеющих большего, чем у других, атеросклероза, и на многих больных, которые годами жестко соблюдают соответствующую диету, а уровень холестерина и атеросклероз у них никак не уменьшаются. Конечно же, причиной атеросклероза является не холестерин, как принято считать в современной медицине, а нездоровье, многолетние системные нарушения в организме с деформациями регуляторных процессов, обмена веществ, кровообращения, дезинтоксикации. Нарушение обмена холестерина является лишь малой частью того, что происходит при этом в организме. И рассматривать этот процесс отдельно от жирового обмена в целом и от минерального, углеводного, витаминного, белкового обмена, сводя все к холестерину, просто нелепо и примитивно: это абсолютно взаимосвязанные процессы. Следовательно, в этом принимают участие все органы, весь организм, а не только сало. При выраженных нарушениях жирового обмена не следует, конечно, специально есть много жирного, необходимо его ограничивать (но не убирать совсем) в качестве маленькой дополнительной симптоматической меры. Так же как, например, при воспалительных процессах, высокая температура является нормальной приспособительной реакцией, нарабатанной веками. Но иногда при декомпенсации она выходит за физиологические пределы и становится вредной и опасной, и в этом случае в качестве симптоматической дополнительной меры следует применить жаропонижающее. При дегенеративных изменениях в сосудистой стенке вследствие грубых системных нарушений репаративные процессы в ней с участием холестерина, являясь до определенного уровня приспособительной реакцией, также могут выходить из-под контроля и приобретать запредельный, патологический, опасный характер. Но это происходит не потому, что холестерин такой зловредный, не потому, что атеросклероз не лечится, а потому что никто не лечит его правильно. Сосудистой стенке для нормальной регенерации постоянно требуется строительный материал, строительные "кирпичики": белки (аминокислоты), минералы, жировые, углеводные комплексы. Поскольку их постоянно не хватает из-за постоянно плохой работы ряда органов, которые должны обеспечивать нормальное усвоение, обмен и поставку этих веществ, то организму не остается ничего, кроме как латать сосуды чем-то другим. Сотни тысяч лет формировалась приспособительная реакция замены недостающих нормальных кирпичиков чем-то наиболее подходящим. Это оказался холестерин, потому что, во-первых, его много в пище, во-вторых, потому что не так уж он плох. Представьте, какими гораздо более хрупкими и менее эластичными были бы сосуды при латании их кальцием или другим минералом, а не этими ужасными, плохими, но все же жировыми, то есть в известной степени эластичными молекулами.

Так что до тех пор пока ни сам больной, ни врачи не улучшают поставку нормальных кирпичиков в рыхлую, дегенеративно измененную сосудистую стенку через улучшение работы соответствующих органов, организму ничего не остается, как делать это лучшим из худших способом. При работе с системными нарушениями, лежащими в основе атеросклероза, эта проблема решается.

Возвращаясь к трихомонадам и хламидиям, следует отметить, что многие представители патологической и даже банальной микрофлоры имеют тропность именно к дегенеративно измененным тканям. Так что обнаружение данных микроорганизмов в сосудистой стенке при атеросклерозе свидетельствует не о том, что они виноваты в этом, а о том, что для них там сформировались подходящие условия. Уж будьте уверены, если в каком-то углу вашей квартиры постоянная сырость, то плесень своего не упустит.

В подтверждение своей точки зрения могу привести клинические примеры из своей практики. Немало моих пациенток, страдающих так называемыми хроническими молочницами и упорно, но безрезультатно борющихся с ними кто 5, кто 10 и более лет, через несколько недель после проведения системной диагностики и начала

назначенной мной индивидуальной системной терапии успешно излечивались, причем без какой-либо специальной местной терапии.

Другим широко распространенным вредным для практики заблуждением в медицине является представление о компьютерном излучении как о причине частого заболевания молочных желез, матки (в том числе и злокачественных заболеваний) у женщин-программистов или просто много работающих на компьютере. Во всем мире проводятся многочисленные исследования, пишутся сотни и тысячи научных и популярных статей, монографий, защищается множество посвященных этой теме диссертаций. Данное заблуждение я назвал бы стереотипным догматичным наукообразием. Почему? Во-первых, сама методология научного исследования не позволяет провести его в чистом, корректном виде: берется группа женщин, много работающих на компьютере, и контрольная группа женщин, схожих по возрасту, наличию или отсутствию детей, беременностей и аборт в прошлом, а также по ряду других параметров. Затем на момент исследования или даже в динамике за несколько лет статистически сравнивается частота соответствующей заболеваемости у той и другой группы - и ответ готов. Действительно, у первой группы женщин статистически достоверно отмечается больше женских болезней, в том числе и тяжелых. Однако давайте взглянем на проблему глубже. Прошу женщин-программистов на меня не обижаться, но от фактов никуда не уйдешь. Даже чисто внешне подавляющее их число имеют явные признаки гормональных нарушений, причем с детства. Кто не настроен спорить со мной во что бы то ни стало, согласится, что программист не совсем женская профессия, она требует математического склада ума, а это совсем нетипично для женщин. Именно женщины с определенными гормональными нарушениями, с креном в сторону мужских гормонов, определенного психофизиологического типа и выбирают такую профессию, прямо противоположную, скажем, такой женской работе, как балерина или белошвейка. В дальнейшем эти женщины закономерно, практически независимо от компьютера, вследствие хронических гормональных нарушений должны рано или поздно получить те или иные женские болезни и получают их. При этом существенным усугубляющим фактором в этом случае является хроническая гиподинамия - слишком много приходится сидеть за компьютером на работе, а часто и дома. А как известно, гиподинамия - один из злейших врагов здоровья вообще и гормональной системы в частности, и в первую очередь гипоталамуса, надпочечников, гипофиза, в то время как достаточная двигательная активность - одно из лучших "лекарств" для гормональной системы. Говоря о гормональных нарушениях практически у всех женщин-программистов, я имею в виду необязательное наличие у них явных диагнозов от эндокринолога. К сожалению, эндокринологи, в силу нозологического (есть диагноз - нет диагноза) характера современной медицины, могут определять только явные, равные болезни гормональные нарушения, а чаще всего лишь их симптомы, следствия: миомы, кисты, мастопатии, не будучи в состоянии вникнуть в тонкости гормонального дисбаланса. Так уж устроено мышление современных узких специалистов, и лишь для выявления явной патологии разработаны те лабораторные и инструментальные методы, которые они используют.

Существует еще несколько немаловажных нюансов проблемы. Во-первых, если поговорить с женщинами-программистами, то обязательно выясняется, что у них уже с детства были явные признаки гормональных нарушений: рано или, наоборот, поздно начавшиеся месячные, скудные или обильные, либо болезненные и нерегулярные. К сожалению, в последние годы эндокринологи настолько все упростили, что нарушением месячных считается только их нерегулярность либо исключительная их болезненность или обильность. Это и понятно: зачем констатировать мелочи, все равно специалист, мыслящий только категориями болезней, против этих мелочей бессилен (замечу, кстати, что при системном подходе к здоровью причины этих "мелочей" легко устанавливаются и проблемы легко устраняются). Во-вторых, даже при беглом взгляде на таких женщин часто выявляются явные признаки гормональных нарушений: повышенное оволосение кожных покровов, нередко далекая от идеальной женской фигура (таз, грудь, плечи), повышенный или пониженный рост либо вес. В-третьих, у таких женщин с детства часто отмечаются такие симптомокомплексы гормональной дисфункции, как вегетодистония, аллергичность, а в случае дисфункции гипоталамуса - и некоторая психологическая неадекватность. В-четвертых, поскольку, по моим

наблюдениям, гормональные нарушения в подавляющем большинстве случаев имеют наследственный характер и редко посттравматический или постинфекционный (осложнения при ангинах, гриппе, скарлатине и др.), то нелишним было бы сделать и небольшой экскурс в родословную. И тут, уверяю вас, обнаруживаются интересные вещи. Оказывается, у многих женщин либо мужчин этого рода, никогда не работавших на компьютерах, было немало женских или мужских болезней. Почему я упомянул в данном случае и мужчин? Потому что наследственную гормональную патологию можно получить как по женской, так и по мужской линии.

Наконец, последнее замечание. Если уж проводить научное исследование по-настоящему, то в контрольную группу следовало бы отобрать женщин с другой, но также не совсем женской профессией, то есть женщин, которых их специфические гормональные перекосы, а соответственно и своеобразный психофизиологический тип заставили выбрать профессию, например шофера, директора и т. п.

Разумеется, из любого правила может быть исключение, которое, как известно, лишь подтверждает правило. Например, программистом могут быть женщины, не имеющие описанных выше типичных характеристик. Но именно они не будут вписываться в статистику, либо окажутся программистами случайно, или будут сидеть за компьютером в силу требований своей основной профессии, а не по выбору (например, секретари). Что касается директоров, то имеются в виду директора по призванию, а не чьи-либо протеже, являющиеся, как правило, как раз очень женственными женщинами.

Итак, если кратко резюмировать, то получается следующая картина. Женщины, работающие за компьютерами, чаще болеют женскими болезнями не потому, что они работают за компьютерами. Наоборот, женщины, имеющие определенные гормональные нарушения и соответственно определенный психофизиологический тип, с одной стороны, делают соответствующий профессиональный выбор и, с другой стороны, получают соответствующие болезни.

При этом не исключено, что непосредственное компьютерное отрицательное воздействие в формировании серьезных женских болезней составляет 3-5 процентов вклада. Однако не менее 60 процентов причины падает на долю вышеупомянутых нарушений и процентов 20 - на долю гиподинамии. Оставшиеся 15 процентов приходится на различные факторы, ослабляющие общее здоровье (нерациональный режим сна, отдыха, питания, экологические вредности и хронические стрессы). Думаю, что подробно говорить о значении общего состояния здоровья для реализации частной патологии нет необходимости: это факт, не требующий доказательств.

Почему данный стереотип не просто наукообразен, но даже и вреден? Потому что в борьбе с этой проблемой, в результате неправильного ее понимания, неправильно расставляются акценты. На первом месте должны быть работа с гормональной системой и борьба с гиподинамией.

Очередной стереотип, превращающийся на наших глазах в догму, основанную на лженаучных представлениях, я хочу разобрать на конкретном примере. У меня на приеме немолодая женщина с ишемической болезнью сердца, аритмией, повышенным весом и артериальным давлением, умеренными сердечными отеками и массой прочих жалоб числом до двадцати (от болей в позвоночнике до головокружений, одышки, сильной слабости и т. д.). Врач-кардиолог с ученой степенью назначил, "как полагается", несколько видов таблеток общим числом до десяти штук ежедневно: "от сердца", "от холестерина", "от давления" и т. д. А кроме того, настоятельно рекомендовал не есть мяса и побольше употреблять свежих овощей и фруктов, хлеба с отрубями, принимать различные пищевые добавки с большим количеством грубых волокон растительной клетчатки. Как я полагаю, такую рекомендацию этот доктор дает всем своим больным, потому что это сейчас модно, так рекомендуют "ведущие" американские "специалисты" по здоровью, об этом много пишут популярные специалисты по питанию, которые на самом деле никогда не занимались научной диетологией. Так вот, при обследовании больной оказывается, что у нее достаточно выраженный хронический энтероколит с характерной симптоматикой, которая как раз резко усиливается при подобном питании. Больная сама признается, что нет уже сил есть эту капусту и прочее, потому что пучит, урчит, слабит, схватывает спазмами. Кроме того, при обследовании выявляется функциональная слабость поджелудочной железы. Ну а как известно любому гастроэнтерологу, терапевту и немножко должно

быть известно каждому врачу, при энтероколите желательно резко ограничивать грубую пищу (в первую очередь необработанную клетчатку) и побольше употреблять белков, особенно говядины в виде паровых котлет. Более того, при функциональной слабости поджелудочной железы также совершенно необходимо достаточное белковое питание. Кстати, больная говорит, что ей очень хочется мяса, но ведь нельзя же. (Следует заметить, что модная сегодня соя никогда не заменит для европейского и русского человека животного источника белка.)

Вот так изо дня в день в угоду глупой моде больным дается прямо противоположная требуемой рекомендация. Слава Богу, некоторым больным с нормальным кишечником и поджелудочной железой повезло, эта диета принесет им не очень много вреда.

Попутно хотелось бы отметить парадоксальный факт. Многие врачи вместо того чтобы полистать научные книги по рациональному питанию и специальным диетам, "пользуют" модное чтиво непрофессионалов-выдумщиков. Считаю, что врач, превращающийся в целителя, - это позорное явление. И хотя сейчас медицина находится в кризисном состоянии из-за своего симптоматического характера, разделения человека по кабинетам узких специалистов, все же как наука она неисчерпаема, необходимо только двигаться в нужном направлении, к реализации системного принципа в диагностике и лечении.

Я уже подробно говорил о важности правильного питания для здоровых и больных, но поскольку тема эта очень важная, позволю себе кратко повторить общие положения, которые, на мой взгляд, являются непреложными. Специальные диеты необходимы лишь острым больным в больницах, в подостром состоянии требуются смягченные диеты, в стадии ремиссии - лишь некоторые специальные диетические ограничения. Так называемым практически здоровым слово "диета" следует вообще забыть, это больничное слово. Обычному человеку следует питаться по принципу разнообразия, умеренности во всем, придерживаясь национальной кухни с учетом родовой, семейной традиции и собственной интуиции. Каждый раз, когда человек придерживается особой диеты в повседневности, он обкрадывает свое здоровье, и аukaется это не сразу, а незаметно, спустя месяцы и годы.

Еще одним стереотипом, модой в медицине, ставшим уже, по существу, догмой для всех, является, пресловутый иммунитет. Дело дошло до того, что если в инструкции к какому-то лекарству или прибору нет слова "иммунитет", то мало шансов, что его купят. Уверен, если распустить слух, а еще лучше авторитетно заявить, что березовое полено в квартире укрепляет иммунитет, то через неделю больше чем у половины человечества оно будет стоять в квартире на самом почетном месте. "Обожествление" пресловутого иммунитета так сильно, что если то же самое сказать, например, об увеличении ума в два раза, то полено появится, наверное, не более чем у 20% человечества, а если об увеличении нравственности - и того меньше.

Во-первых, сведение защитных сил организма только к иммунитету неправильно. Защитные силы, помимо иммунных реакций, - это и прочность вегетативных реакций, дающих адекватность и прочность сосудистых, электрофизиологических, биохимических (обмен веществ) реакций, и качество или надежность поведенческих, психологических приспособительных реакций. Говоря же о самом иммунитете, следует всегда иметь в виду, что это функция конкретных иммунокомпетентных органов (вилочковая железа, лимфатическая система, костный мозг, селезенка). У людей, получивших прямое повреждение тканей этих органов радиоактивным поражением или специфическими токсическими веществами, действительно необходимо делать акцент на иммунной системе. Крайне редко органы иммунной системы могут быть изначально генетически несовершенными, и здесь также требуется специальный акцент. В абсолютном же большинстве случаев проблемы иммунитета - это проблемы здоровья вообще по одной простой причине: перечисленные органы и ткани постоянно нуждаются в нормальном питании, кровообращении, освобождении от продуктов обмена, в нормальной регуляции физиологических процессов в них. Соответственно патология любых органов (печени, почек, кишечника и т. д.), причем не обязательно патология, равная диагнозу, то есть болезни, но и, например, хроническая субклиническая функциональная слабость, могут давать хронический иммунодефицит. При этом любые иммунные средства будут неэффективны, а нередко и нефизиологичны, то есть вредны. Подчеркну еще раз, что так обстоит дело в

абсолютном большинстве случаев. Иммуитет - это функция здоровья, а здоровье - это функция хорошей и слаженной работы всех органов. Поэтому, если не добиться этого, после любых иммунных средств иммунитет будет падать снова и снова. Не сомневаюсь, многие из врачей и больных наблюдали это много раз, бессильные что-либо сделать.

Далее хотелось бы поговорить еще о нескольких несурзизах в медицине и вначале об одной, принявшей характер безумной эпидемии. Речь идет о фабричных пищевых добавках. Их тысячи. Одна волшебнее другой. Цены на них тоже чаще всего из области фантастики.

Опять пример из практики. Ко мне на прием приводят ребенка. Ему где-то кем-то очень "передовым и прогрессивным" рекомендована пищевая добавка в виде порошка в баночке за 40 или 100 долларов. Научное обоснование эффективности - не хуже, чем научное обоснование закона всемирного тяготения или средства от облысения, которым вот уже несколько лет пользуется мой вконец облысевший сосед. Доказательства натуральности, как правило, не подтверждены соответствующим перечнем даже при попытке прочесть между строк, но слово "натуральный" присутствует. Непонятно, как удастся, собрать в одном порошке две отдельно взятые аминокислоты, три отдельно взятых витамина и четыре отдельно взятых микроэлемента. Ни в каком природном веществе такого нет; если же взять несколько природных веществ, то там такого эксклюзивного набора также не будет, - это будет гораздо более сложный, но не рекламируемый продукт. Следовательно, даже если все собрано из натуральных веществ, то искусственно. Но даже не это принципиально. Принципиально другое. На указанные деньги ребенку можно купить столько ценных натуральных продуктов: мяса, рыбы, овощей, фруктов, что просто нелепым становится кормление его суррогатным "чудесным" порошком. Для меня просто удивительно, как это не приходит в голову покупателям порошка. Более того, на указанные деньги можно даже купить ребенку понемногу таких особо ценных, обладающих уже лечебным эффектом продуктов, как особо ценное мясо (телятина, ягненок), особо ценная рыба, икра, орешки, мед, некоторые специи, топленое сливочное масло, наконец, такие действительно натуральные пищевые добавки, как цветочная пыльца, пчелиное маточное молочко, мумие, облепиховое масло, препараты из морских водорослей, пшеничные зародыши, различный спраутс и т. д. Никакие искусственные добавки не идут с ними ни в какое сравнение!

Все эти рассуждения чрезвычайно важны для учета физиологичности поступления питательных веществ в организм, их взаимодействия и включения в обмен веществ. Здесь действуют известные биохимические принципы относительности оптимального количества отдельных компонентов в организме. Например, нецелесообразно и даже вредно делать перекося в употреблении тех или иных веществ, поскольку неизбежно возникает относительный дефицит других. Кроме того, следует учитывать, что в естественных продуктах питания усвоение компонентов пищи происходит не механически и не только с помощью пищеварительных ферментов, а с участием множества содержащихся в самой пище ферментов, бактерий, катализаторов-микроэлементов, горечей, флавоноидов, кислотных и щелочных комплексов и т. п. Никто меня не убедит, что природную лабораторию можно заменить любой другой. Здесь всегда будет властвовать известное противоречие "in vivo" и "in vitro" ("в организме" и "в пробирке").

Принцип физиологичного соотношения действителен и для естественного питания и заключается в одном из важнейших принципов рационального питания - разнообразии. В мудрой древней медицине это формулировалось как обязательное регулярное присутствие в питании всех шести вкусов и, по возможности, двадцати шести качеств (Гун в Аюрведе) пищи.

Однако для меня суть проблемы эффективной поставки в организм полезных компонентов не только в этом. Для врача, который, например, двадцать лет лечит своего пациента от грибкового поражения стоп все новыми, новейшими и даже "окончательно волшебными" противогрибковыми мазями и никак не может вылечить, естественно встает вопрос об особых поставщиках витаминов группы В и особых витаминах и микроэлементах, стимулирующих иммунитет. Готовых предоставить такие пищевые добавки искать не надо, они сами назойливее мух. Но на самом деле в этой

ситуации задача настоящей медицины и настоящего врача - выяснить, почему у данного человека плохо усваиваются или быстро выводятся данные вещества, какие органы в этом "виноваты". Увы, это не под силу современной, зашедшей в тупик симптоматической и нозологической, то есть опирающейся только на явные болезни, медицине. Она не в состоянии увидеть ни субклинический гепатит, ни субклинический гастроэнтероколит, ни субклиническую патологию почек, эндокринных органов. А ведь именно хроническая функциональная слабость, а не болезнь нескольких органов может давать сколько угодно явных внешних симптомов. Для подобной тонкой диагностики требуются уже не суперновейшие приборы, а новое мышление в медицине. Такой подход в моей практике позволяет излечивать, в частности вышеупомянутую эпидермофитию, за 3-5 недель даже без каких-либо мазей и уж тем более без пищевых добавок. Просто я делаю человека настолько здоровым, что у него все прекрасно усваивается даже из самых простых продуктов, улучшаются обмен веществ, кровообращение, гормональный статус, как следствие (а не от того, что я лечу иммунитет), повышается иммунитет (точнее, сопротивляемость - понятие более широкое), и места грибкам в таком организме не остается.

Одним из "железных" аргументов производителей некоторых пищевых добавок является использование чистых, не смешанных искусственно с модными микроэлементами и витаминами порошков из отдельных овощей и фруктов. Например, порошок из свеклы, или моркови, или айвы, манго и т. п. Однако нет никакой необходимости превращать сублимированные порошки пищевых продуктов в лекарства, пища пусть остается пищей, а в качестве растительных лекарств природа дала нам лекарственные травы. Исторически, естественным образом, человек отбирал в пищу те природные продукты, которые, будучи хорошими поставщиками полезных веществ, не обладали ярко выраженными лечебными свойствами, чтобы после каждой еды в человеке не происходили "революционные" события. В качестве лечебного растительного фактора мы можем применять настои, отвары, экстракты, настойки, порошки из специальных трав, и всё это в самом разном, удобном виде (травяные чаи, таблетки из экстрактов, сиропы, бальзамы, капсулы).

Если бум пищевых добавок будет иметь прежние темпы, думаю, что придет такое время, когда те, кто их продает, будут сидеть в VIP-ресторанах и с усмешкой поедать фазанов, семгу, ростбифы, салатные ассорти и эксклюзивные фрукты, а обед тех, кто их покупает, будет состоять из капсул, порошков и паст в тюбиках, на которых, как в насмешку, будет написано, что это вкуснее и полезнее, чем то, что в этот момент подается в ресторанах. Да что там "придет время", - оно уже пришло.

Наконец, еще один аспект темы пищевых добавок. Известно, что около 40% дистрибьютеров (перекупщиков-распространителей) западных фирм-поставщиков пищевых добавок являются врачи. Причем, насколько я знаю, эти пищевые добавки часто буквально всучиваются людям. Не буду долго распространяться на эту торгово-закупочную тему, считаю участие врачей в распродаже чего попало, лишь бы заработать, позором и признаком профессиональной несостоятельности.

Если все же искать место для тысяч пищевых добавок, то, наверное, определенную пользу они могут приносить в тех местах, для которых их изначально и разрабатывали: в экстремальных зонах и условиях (Арктика и Антарктика, пустыня, космос, армия), то есть там, где не всегда есть возможность нормального питания, но не в обычной повседневной жизни человека.

Распространенным стереотипом в медицине является и мнение, что существуют специальные гены болезней. Особенно эта тема стала актуальной после сообщений о расшифровке английскими учеными человеческого генома. Сразу заговорили о том, что вот теперь найдут гены, ответственные за ту или иную болезнь века, и проблема быстро будет решена. Это очень наивные умозаключения. Генов болезней не существует. Гены могут определять только структуру тех или иных клеток, тканей, органов, а уже их плохая работа, вследствие структурного несовершенства, может давать те или иные симптомы и диагнозы, болезни. Причем практически никогда дело не сводится к "поломке" какого-то одного гена, а имеется специфический, но всегда индивидуальный патологический генный комплекс, приводящий к специфическим, но индивидуальным нарушениям в организме. Поэтому причина любой болезни всегда сложна и индивидуальна. Кроме того, множественные генные "поломки" приводят к

тому, что для решения той или иной проблемы со здоровьем необходимо исправлять все дефектные гены. Как я уже говорил в разделе о бессмертии, теоретически возможно еще на уровне яйцеклетки и сперматозоида устранить все генные дефекты и получить генетически идеального человека, но встает вопрос об эталоне, на который необходимо равняться. С этой проблемой неизбежно столкнутся генетики.

Поскольку в последние годы во всем мире отмечается увлечение натуропатией, то появился еще один стереотип. Когда речь заходит о лекарственных травах, обязательно чуть ли не как о самом важном говорится об экологической чистоте трав, используемых в препарате той или иной фирмы, а также о экологической девственности места сбора этих трав. Однако как для генерала мало ценного в солдате, который не был ни в одном бою, так и для человека немного лечебного в траве, которая не боролась за свое здоровье из поколения в поколение примерно в тех же условиях, в которых борется за свое здоровье человек. Естественное природное средство - трава потому и лечебна для человека, что она является такой же частичкой природы, как и человек. Если трава растет в условиях, в которых ей приходится бороться с агрессией вирусов, грибов, бактерий, различных токсинов, перепадов температуры, влажности, атмосферного давления, с шумом, вибрацией и различными природными и техническими излучениями, то в ней происходят определенные множественные сложные приспособительные трансформации, вырабатываются сотни и тысячи специфических веществ, специфическое их количество и соотношение. Это и позволяет растению успешно бороться с вирусами, быстро связывать или выводить токсины, даже включать их в полезные обменные процессы, определенным образом перестраивать состав и структуру мембран, ядер, клеточных органелл, что увеличивает стойкость к вибрации и шуму и т. д. Именно всё это и есть лечебные факторы растений, то есть все то, что способствует их максимальной жизнеспособности. Именно этим готовым, из поколения в поколение нарабатываемым мощным арсеналом, преподнесенным на блюдечке, и пользуется человек. А что он получит от "парниковой" травы? Безусловно, что-то получит, поскольку и человек, и трава живут на одном земном шаре, то есть испытывают общие глобальные агрессии против своего здоровья. Но это несравнимо меньше специфических лечебных свойств трав.

Естественно, я не призываю специально собирать травы в самых грязных местах; такая мысль, надеюсь, никому не пришла в голову. Но думаю, в связи с изложенными соображениями, что не следует бросаться в прямо противоположную сторону. Есть золотая середина. Травы следует собирать в достаточно чистых местах, но все же не очень далеко от места проживания человека, чтобы они "имели опыт борьбы" и с вирусами, и с загрязнением, и с шумом, и с вибрацией, и с морозами или с жарой и засухой, и т. д.

Еще хотелось бы затронуть ряд очень важных вопросов, касающихся некоторых теоретических аспектов медицины, которые также оказались в ряду догматизированных, стереотипных и наукообразных. Речь идет о существующих представлениях о наличии самой возможности патологии в организме, о возможности хронического воспаления в органах, о бактериях и вирусах как виновниках ряда болезней. Тема сложная для популярного изложения, тем более сложная, что в сознание людей и врачей очень прочно въелись понятия "хроническое воспаление", "патология", "вирусный гепатит" и прочее (я сам вынужден пользоваться этими терминами, поскольку иначе могу быть совсем не понят). Ну что тут отрицать, скажете вы, ведь все тысячи раз видели собственными глазами или чувствовали на себе хроническое воспаление, явную патологию какого-либо органа, и анализы и приборы это четко показывают. Ну совсем доктор Коновалов не знает меры в своем чувстве противоречия, как шестнадцатилетний подросток, во что бы то ни стало все хочет делать наоборот. Нет, это не так, я с удовольствием и даже с восторгом отношусь к любой истине и даже к тому, что хотя бы приближается к истине. Но не могу согласиться с неправильными шаблонами, тем более, что в практике правильное понимание этих вещей прямо влияет на результаты лечения. Позволю себе некоторую некорректность, вы уж меня простите: просто выскажу свою точку зрения без ее подробного обоснования. Обоснование будет длинным и содержит слишком много рассуждений из области физиологии, что будет утомительно.

Итак, острое воспаление органов существует, а хронического нет, существуют лишь системные нарушения в организме с вторичной хронической дисфункцией органов. Это относится и к простатиту, и к аднекситу, и к пневмонии, и к бронхиту, и к гаймориту, и к отиту, и к гепатиту, и к хроническому пиелонефриту, и к гастриту и т. д. Периодически декомпенсация системных нарушений может приводить к грубому ухудшению локального процесса, и тогда мы действительно можем иметь реальное острое воспаление.

Патологии не существует, существуют лишь приспособительные реакции в организме, выработанные тысячелетиями. Сюда относятся и боль, и острое воспаление, и спазмы, и изменение температуры тела, и появление родинок и других наростов на коже, и рубцовые изменения в тканях и органах, и повышение либо понижение уровня в крови тех или иных элементов, и кашель, и изменение потоотделения и аппетита, и появление сутулости, и психические деформации, и нарушения сна, и привередливость в еде, и запоры, и расширение вен и т. д.

Трудно, очень трудно с этим согласиться, прекрасно понимаю. Я сам в свое время, когда стал изучать Аюрведу, никак не мог понять, как это "болезней не существует", ведь я их вижу каждый день и чувствую в себе. Два года с утра до вечера, стоял ли я, сидел или шел, или что-то делал, я мучительно размышлял над этим несуразным, на мой взгляд парадоксом. И в какой-то момент пришло озарение: я просто понял, что болезней действительно не существует, и это изменило мою профессиональную деятельность, да и жизнь. Конечно, понимание пришло не на пустом месте: я продолжал углубляться в Аюрведу и в другие знания, которые считал необходимыми и которые были мне интересны. Говоря об отсутствии патологии, я, конечно же, не имею в виду такие вещи, как травматическое повреждение либо отравление и ряд других специфических поражений тканей и органов. Но даже, например, при отравлении, помимо действительно имеющего место повреждения тканей, все его симптомы: тошнота, рвота, жидкий стул, повышение температуры, жажда и прочие являются приспособительными реакциями. Точно так же любые другие симптомы либо заставляют человека чего-то избегать, либо создают в организме условия для быстрого освобождения от повреждающего фактора, либо служат цели перестройки в организме (изменение кровообращения, выработка специфических веществ и т. д.) для быстрого восстановления гомеостаза (оптимального динамического равновесия). Простой пример. Боль в желчном пузыре по разным причинам не является патологией. Эта боль заставляет человека на подсознательном и сознательном уровне избегать одной пищи и отдавать приоритет другой, принимать определенное, выгодное организму положение, выбирать конкретную минеральную воду, и даже, если человек не совсем загубил свою интуицию, собрать, будучи за городом, нужные травы из уже знакомых и т. д.

О бактериях, вирусах и грибах как виновниках хронических и некоторых острых болезней я уже частично высказывал свое мнение. Вирусы и бактерии (за исключением особых немногочисленных болезней, о чем я скажу) не являются виновниками ни одной хронической болезни. "Опять доктор за свое. Ну мы же все знаем, что это не так!" На самом деле это так. В абсолютном большинстве случаев вирусы и бактерии "цепляются" либо к слабому человеку, либо к слабому органу (что, собственно, одно и то же, поскольку у крепкого человека не может быть настолько слабого органа). Это относится и к хроническому "вирусному" гепатиту, и к СПИДу, и к эпидермофитии, и к герпесу, и к послеродовой стафилококковой инфекции, и ко многим другим болезням, и даже к банальному гриппу. Например, при гриппе эпидемии разражаются не потому, что пришел вирус, а потому, что в определенное время года мы наиболее ослаблены неблагоприятным климатом, меньшей, чем летом, подвижностью, недостатком свежего воздуха (поскольку зимой больше сидим в помещениях), уменьшением в пище полезных веществ, ухудшением кожного дыхания из-за большего количества одежды и т. д., и вирус в нашем ослабленном организме, в измененных тканях находит благоприятные условия для размножения. Такое принципиально иное видение ряда болезней позволяет получать и принципиально иные результаты лечения. Это относится и к хроническому гепатиту, и к СПИДу, и к хроническому герпесу, и т. д.

Для примера остановимся подробнее на язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Лечение язвенной болезни антибиотиками в последние годы - печальное заблуждение ортодоксальной медицины и яркий образец ее наукообразия, а также

яркий образец чисто статистического, то есть нетворческого подхода в медицинской науке, и пример того, как, вопреки истине и элементарной научной логике, только на стереотипности человеческого мышления в медицине можно реализовать удачные бизнес-проекты. Логика "ученых" - разработчиков антибактериальных препаратов и врачей, их назначающих, очень простая, понятная всем и потому убийственная: если при язве двенадцатиперстной кишки на слизистой обнаруживается много специфических бактерий, следовательно, они и являются причиной язвы и следует убивать этих бактерий. Логика, как вы видите, та же, что и в нескольких приведенных мной выше примерах - образчиках наукообразия. На самом деле, как вы уже понимаете, не эти бактерии виноваты в язве (кстати, и не многие описания, которые приводятся в многочисленных научных статьях и диссертациях), а нарушение функции определенных органов, влияющих на формирование среды и регенеративных процессов в двенадцатиперстной кишке. Формирование же этих специфических нарушений приводит как к отеку и изъязвлению слизистой, так и к параллельному, а не причинному формированию комфортных для соответствующих бактерий условий проживания и размножения. Эти бактерии есть всегда и везде, только у тех людей, у которых имеются соответствующие специфические органые дисфункции, как правило наследственного характера, постоянно или гораздо чаще создаются соответствующие благоприятные условия для их размножения. То есть это два параллельных процесса. Кроме того, вопреки распространенному заблуждению язвенная болезнь не является наследственной, как вообще не бывает наследственных болезней. По наследству может передаваться только структура клеток, тканей и органов, и закономерное появление в роду одних и тех же болезней говорит не о наследственной их передаче, а о закономерной передаче по наследству соответствующих генетических органых структурных дефектов. Органы же, плохо работая, дают соответствующие симптомы и диагнозы, причем чаще всего совсем в других местах организма.

Почему же антибактериальные препараты все же немного помогают язвенникам при обострении? Причина очень проста. Когда у человека развивается острый процесс в двенадцатиперстной кишке, это означает, что среда в ней катастрофически сдвинулась за пределы нормальных параметров и в этих условиях начинают быстро размножаться соответствующие бактерии. Своей активной жизнедеятельностью они создают дополнительные проблемы для слизистой и усугубляют течение язвы. Поэтому, если их слегка "убить", течение язвы будет в какой-то мере более легким. Но это не повод для признания заблуждения истиной, и это вредное заблуждение. Вредность его показывает практика системного лечения язвы. Даже в случаях злостного, тяжелого течения язвы, когда она месяцами не заживает или постоянно, чаще чем по сезонам, обостряется (кстати, несмотря на бесконечный прием указанных препаратов), лечение системной причины язвы дает удивительно быстрый и стабильный результат, а соответствующая дальнейшая лечебная тактика вообще избавляет человека от обострений.

Что касается специфических заболеваний, то это заболевания, которые вызываются абсолютно патогенными микробами, имеющими постоянный ареал проживания не в человеке, а в животных, птицах, насекомых, в спорообразном состоянии в земле и т. д., но способными вызывать болезни и у человека при случайных встречах с ним. Примером могут быть сибирская язва, туляремия, столбняк, ботулизм. Даже туберкулез не относится к этому ряду - это болезнь ослабленных и аллергичных людей.

В заключение хочется отметить, что состояние дел в некоторых вопросах медицинской теории и практики подразумевает гораздо больший перечень догматических и околону научных несуразиц. Одни лежат на поверхности, другие искусно закамouflированы, но все нуждаются в разоблачении, иначе чем дальше, тем труднее будет возвращаться к истине.

Думаю, что содержание этой главы и некоторые другие материалы на разных страницах этой книги, открывающие совсем другой взгляд на очень многие, в том числе на фундаментальные и злободневные проблемы медицинской науки, показывают, что необходимо создание института интегральной системной медицины. И это мое желание не является признаком преувеличенных амбиций. Это насущная необходимость. Однако, наверное, скорее откроется еще десяток или сотня разных околону научных "нетрадиционных" институтов, вписывающихся в простые, легко понятные, не

вступающие в противоречие с обыденным мышлением схемы, чем я дождусь понимания со стороны государства. Также скорее откроется еще множество государственных так называемых научных и научно-практических центров, подобных уже открытым по болезни Альцгеймера, по бесплодию, по СПИДу, по бронхиальной астме, по отстающим в развитии детям, по рассеянному склерозу, по ишемической болезни сердца, по язвенному колиту, по аллергиям, по иммунитету, по геронтологии (старческим проблемам), по пародонтозу, по кожным болезням, по остеопорозу и т. д., и т. п., в которых лечение соответствующих болезней проводится, мягко говоря, не совсем правильно, а результаты просто несравнимо хуже, чем при системной терапии. Может быть, удастся создать институт интегральной системной медицины самому, с помощью единомышленников и просто умных людей.

Подводя итоги

Таким образом, что мы имеем в итоге сегодня? Отсутствие "медицины здоровья", несколько направлений в медицине, которые часто находятся в противоречивых, антагонистических отношениях. Многочисленные попытки выдумать что-то новое, волшебное начиная с абсолютизации биоэнергетики, хиропрактики, натуропатии, сыроядения 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 искажено не только массовое сознание, но и сознание многих врачей.

Поскольку, как говорилось выше, народное и прочее целительство нельзя отнести к медицине, в итоге на сегодняшний день остаются три основных направления: официальная медицина, сохранившаяся древняя (традиционная) медицина, и гомеопатия. Никакого антагонизма между ними на самом деле не существует. Однако на практике формальным хозяином положения, диктатором правил является официальная медицина со всеми ее методами и инструментами регулирования и подавления. Не менее однобокими и ортодоксальными, к сожалению, являются и ярые приверженцы исключительно традиционной восточной медицины, хотя чаще всего они занимаются не восточной медициной, а практикуют одну-две наиболее модные ее методики. Если быть более точным, то - одну-две методики, разрешенные официальной медициной. Наконец, что характерно, так же однобоки и ортодоксальны и гомеопаты в своем неприятии всего негемеопатического, порой даже вопреки простому здравому смыслу.

Существующее противоречие между указанными тремя направлениями медицины имеет завуалированный характер, что обусловлено абсолютным диктатом официальной медицины. Она что-то разрешает, точнее, разрешает все, что под нее подстраивается, и это устраивает и тех, кто практикует восточные методики, и гомеопатов. Устраивает как возможность выживания. Не случайно и восточная медицина, и гомеопатия становятся все более и более приверженными принципам лечения симптомов и диагнозов, вопреки своему первоначальному предназначению. То есть они ради выживания покорно становятся служанками ортодоксальной медицины. Это происходит потому, что каждое из этих направлений не в состоянии выработать и предложить единую философскую базу, способную объединить их. Они, наоборот, как бы разбегаются в разные стороны и, несмотря на кажущееся внешне параллельное сосуществование, все больше отдаляются друг от друга.

На самом деле существует та философская и методологическая база, которая может быть общей платформой, объединяющей эти направления в медицине, направляющей все их векторы к единой цели - кардинальному улучшению диагностики и лечения, реализации на практике фундаментальных принципов медицины: индивидуального подхода, лечения не болезни, а больного, не следствий, а причины, профилактической направленности. Этой базой является интегральный системный подход.

Глава 4. ИНТЕГРАЛЬНАЯ СИСТЕМНАЯ МЕДИЦИНА – МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ, МЕДИЦИНА БУДУЩЕГО

Интегральный подход

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. Как отмечалось, 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 и ортодоксальный, и целительские подходы являются симптоматическими, и в их недрах не прорастет семя нового врачебного мышления и нового массового сознания. Гомеопатия же в принципе не хочет шагать с ними в ногу, поскольку ее представители считают, что это невозможно. О том, что это возможно, но при ряде условий, я говорил в разделе о гомеопатии в предыдущей главе.

Только интеграция древнего синтетического (целостного) и современного аналитического подходов могут привести к принципиальным сдвигам в здравоохранении. **Выход в интеграции** - 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 с перекосами, крайне трудно, медленно и болезненно.

Каков принцип этого объединения? Это - взаимодополнение. Методы древней 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, ириодиагностику (диагностику по радужной оболочке глаз), конституциональную (в частности, Аюрведическую), гомеопатическую, физиогномическую и биоэнергодиагностику, диагностику по стопам и кистям, диагностику по родинкам, другим кожным знакам 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, несистемного мышления).

Как я уже говорил, современные методы отчасти дают свою уникальную информацию, однако, во-первых, эта информация в подавляющем большинстве носит вторичный характер, малоинтересна 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 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 развлечение для обывателя, никто серьезно к этому не относится. Между тем это серьезная, но очень сложная, сродни искусству, наука. Когда меня спрашивают: "А как вы относитесь к астрологии, вы верите в нее?", я сразу понимаю, что передо мной не очень мыслящий человек. Если бы было наоборот, 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 также 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. Неправильно также представлять астрологию как гадательный метод. У большинства людей имеется спрос именно на это, и большинство астрологов в меру своих способностей пытаются этот спрос удовлетворить. Однако астрология может давать немало других мудрых подсказок, советов и ответов.

С иридодиагностикой 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, либо у него не хватает способностей правильно освоить этот сложный метод. Кроме того, иногда пациенты говорят мне, что обследовались у иридолога, нередко даже два-три раза. Хочу подчеркнуть, что я провожу иридодиагностику совсем не так, как это принято. Иридологи ищут на радужке диагнозы, но, во-первых, они там не "написаны", имеются 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. Между тем иридодиагностика вместе с другими тонкими методами 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 может нам 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 и 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 или так называемое наблюдение, когда порой годами ничего не делается, лишь контрольные обследования. Вообще современная медицина все больше и больше превращается в медицину наблюдения. Что-то обнаруживают и говорят: ну, понаблюдаем. Раз в несколько месяцев сделают контрольное обследование - и опять наблюдают. Это происходит часто, например с камнями в почках или в желчном пузыре, с небольшой дисфункцией или с узлами в щитовидной железе, с кистами в различных органах, с миомой матки и т. д. А ведь в любом из этих случаев можно назначить не одну-две, а десятки причинных, а следовательно, эффективных рекомендаций. Без лечения же причины все это превращается в мышиную возню. Любые меры, как убедились уже много раз разные узкие специалисты, практически не дают эффекта - ну и нечего тогда давать бесполезные рекомендации... Так и остаются миллионы людей под формальным наблюдением, очень часто заканчивающимся операцией. Но ведь на операции причина не "отрезается", к тому же часто бывают рецидивы, и опять - формальное наблюдение.

Меня поражает ситуация, когда у человека обнаруживают, например деформацию желчного пузыря, но ничего не рекомендуют. Что-нибудь посоветуют временно только в том случае, если болит. Но как же так: выявлен структурный дефект (а следовательно, и функциональная недостаточность) не такого уж неважного органа? Желчный пузырь - это не просто мешочек, это хотя и не жизненно важный, но действительно важный орган. Он принимает участие в подготовке по количеству и качеству желчи, к хорошему ее участию в пищеварении, он вместе с вегетативной нервной системой обеспечивает своевременное поступление желчи в кишечник. Желчь же, в зависимости от ее количества, качества и времени поступления, существенно

влияет, помимо других факторов, на многие процессы в кишечнике: вторичную секрецию, ферментную активность в нем и его перистальтику, усвоение многих важнейших питательных веществ. При плохой работе желчного пузыря в организме может разворачиваться целая цепочка нарушений обмена других веществ, тесно связанных с предыдущими. А если это продолжается годами?

Дело даже не столько в том, что упущена возможность положительного влияния на здоровье через улучшение работы желчного пузыря, а в том, что таких "мелочей", обнаруженных в поликлиниках и больницах даже с помощью их довольно грубых методов, может быть несколько. И все они расцениваются как мелочи. Почему? Потому что каждый узкий специалист смотрит на свой орган как на существующий отдельно, и с этих позиций не обращает внимания на "мелочи". Традиция ортодоксальной медицины такова, что она занимается только диагнозами либо только нарушениями, приносящими боль или снижающими трудоспособность, но не здоровьем и уж тем более не проблемами здоровья, которые возможны через несколько лет. На самом деле несколько подобных "мелочей" в структуре и функции жизненно и нежизненно важных органов в течение месяцев и лет могут сделать человека больным. Подобный пример, только со случаем негрубого порока сердца, которому не придают значения при обычном подходе, я приведу в одном из разделов пятой главы.

Итак, с одной стороны - ряд ортодоксальных методов диагностики, которые необходимы и даже незаменимы, некоторые даже могут выявлять достаточно тонкие нарушения, хотя врачи их, как правило, игнорируют. С другой - постоянные сложные хлопотные и недешевые исследования, например на дисбактериоз, иммунного статуса, сложные биохимические исследования, сложные тесты на аллергены, которые вообще чаще всего лишены смысла... Ох, чувствую, как возмутятся гастроэнтерологи, иммунологи, аллергологи (кстати, не все, многие со мной согласны). Что касается биохимических тестов, то здесь все просто - они показывают исключительно вторичные изменения (уровень того или иного вещества или элемента в крови, моче и т. д.), а не причину их ненормального содержания. Практически же происходит так: например, не хватает кальция - ешьте больше продуктов, содержащих кальций и принимайте препараты кальция, изменены печеночные пробы - полечим печень. Но как усваивается, участвует в обмене веществ, выводится кальций, и почему есть нарушения в этих циклах? Не вообще, как это описано в руководствах и монографиях по физиологии, а у конкретного больного. 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, прямо или косвенно входящих 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 очень просто: хронический дисбактериоз - следствие хронического нарушения среды в кишечнике (кисотно-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 работают 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, так же как волнообразный характер может иметь дисфункция указанных органов в зависимости от массы факторов (изменения в питании, стрессы, переутомление, биоритмы 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 т. д. При лечении, естественно, должна стоять задача не добавит "нужные" бактерии или уничтожить "плохие", ведь среда остается ненормальной, и

через неделю-три дисбактериоз появится снова, а нормализовать среду. Сделать это можно через работу со слабыми органами в пищеварительной системе и во всем организме у данного конкретного больного. Тогда "плохие" микробы сами "убегут", поскольку им будет очень некомфортно в непредусмотренной для них природой среде, а "нужные" размножатся, потому что им будет комфортно.

Дорогостоящие исследования иммунного статуса вообще почти всегда лишены смысла, поскольку никогда не указывают причины иммунных нарушений. Не буду повторяться, поскольку подробно изложил свои взгляды по этому вопросу в последнем разделе третьей главы.

Хочу еще кратко коснуться модной сегодня диагностики по составу волос. Конечно, она может дать доктору некоторую дополнительную информацию. Однако 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 т. п., 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 есть важно, как работают органы, за это отвечающие.

То, о чем сейчас шла речь, имеет прямое отношение к интегральному подходу, но лишь в качестве частных замечаний. Вернемся, однако, к принципам его становления. Как перейти к интегральному подходу? 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 токами, 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 провоцирующих факторов проявляются в крайней степени - в виде болезни. Эти нарушения либо получены в наследство от предков как слабое звено в организме, либо появляются 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. "Получаем болезни по наследству" - это образная фраза. На самом деле, как я уже говорил, мы не получаем по наследству ни одной болезни. От предков мы получаем лишь структурное несовершенство различных органов, и в зависимости от того, за какие функции эти органы отвечают, мы в течение жизни и получаем соответствующие жалобы, симптомы и диагнозы.

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 и не совсем правильно живем, 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 причиной болезни считают 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 одного человека стресс приводит преимущественно к неврозу, другого - к язве желудка, у третьего возникают проблемы с сердечно-сосудистой системой, у четвертого кожная болезнь и т. п. Теперь представьте себе степень заблуждений современной медицины, если даже в материалах ВОЗ на долю внешних условий отводится несколько десятков процентов причины болезней. Я же утверждаю: ни одного процента, - все это лишь провоцирующие факторы. И правильные представления на эту тему - не просто теория, отсюда неизбежно следует неэффективная или эффективная практика (отмечу, что речь идет о хронических болезнях, а не о травмах или отравлениях и т. п.).

То же относится и к любым другим проблемам со здоровьем. Например, если человек родился со слабыми органами, отвечающими за минеральный и белковый 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, 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.

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 или быть явно ненормальным внешне по форме или плотности, он просто может всю жизнь не справляться со своей работой. И если у этого органа много важных функций, то человек за годы постепенно может получить несколько диагнозов и несколько операций совсем в других местах организма. А сам орган не болит. Например, у человека может постоянно плохо "работать" пристеночное пищеварение в тонком кишечнике и вследствие этого будет отмечаться много симптомов обменных нарушений, но сам кишечник при этом не болит, стул может быть нормальным и т. д., также ничего не показывает рентген кишечника, поскольку изменения на клеточном уровне. Или у человека постоянно плохо работает почка, но она не болит, анализы нормальные (за счет компенсаторных возможностей), ультразвук ничего не показывает, поскольку изменения на более тонком уровне, чем способен показывать ультразвук.

Что касается болезней, присутствующих в роду из поколения в поколение, то это не болезни, передающиеся по наследству. Это говорит лишь о прочности ряда генетических органных дефектов, стойко передающихся по наследству и в связи с этим с высокой вероятностью проявляющихся тем или иным типичным симптомокомплексом.

Интегральная системная медицина

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 не может быть методологической платформой, это лишь ступень к платформе системной. К сожалению, тысячи врачей во всем мире застряли на интегральной или, как они неправильно, на мой взгляд, называют, на интеграционной ступеньке (регулярно проводятся международные конференции по так называемой интеграционной медицине, где, кстати, речь чаще всего идет об отдельных натуропатических, или просто о модных методиках, а часто и просто об оккультизме).

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 больного, не следствий, а первопричины. Только системный подход позволяет понять, что у каждого человека своя причина любой болезни: 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 многие болезни, считающиеся сегодня неизлечимыми или трудно излечимыми.

Таким образом, системный подход к здоровью подразумевает системный подход на уровне тела, сознания, духа, на уровне человека как триединой 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, то есть на уровне тела. Начнем с понятия системы вообще. Система - это динамичная совокупность элементов, определенным образом связанных между собой и подчиненная определенной функции. Система не равна простой сумме ее элементов, это совокупность определенным, целесообразным образом связанных между собой элементов. 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), чем лучше управляется каждый отдельный элемент и вся система в целом и чем четче целеполагание системы, тем она качественней и жизнеспособней. Прочность системы определяется прочностью самого слабого ее звена, как в обычной цепи. 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. Представление об органах не только на уровне болезни они явно или нет, но и на уровне оценки того, как каждый из них справляется со своей работой. 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 абсолютно все 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. То есть любая живая система - это система абсолютная, это абсолютно единое целое само по себе и со своим окружением (которое, по существу, является источником материи и информационным окружением).

Какое же представление о системе и ее элементах получают врачи в больницах и поликлиниках (я уж не говорю о целителях, в случае с которыми о серьезной диагностике речи вообще нет)? Обратите внимание на парадокс. В современной медицине почему-то принято выделять только два крайних состояния здоровья и состояния органов: человек практически здоров или болен и орган здоров или болен. На рисунке 4, эти два крайних состояния как бы сведены в одну точку на условной линии здоровья, как будто между ними ничего нет. Однако между этими состояниями могут быть сотни промежуточных: от слабой потери здоровья до выраженной, очень выраженной, до состояния предболезни и болезни, и от слабой дисфункции до выраженной, очень выраженной и т. д. Таким образом, получается, что в понятие "практически здоров" включены на самом деле самые различные состояния и степени нарушенного здоровья. Во всех этих случаях человек может годами ничего не чувствовать или жалобы его не очень выражены, но здоровье его ежедневно "подтачивается".

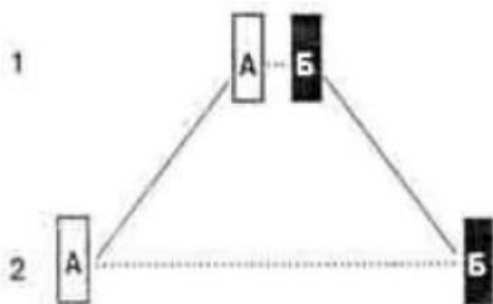


Рис. 4. Схема соотношения здоровья и болезни в современной медицине и при интегральном системном подходе.

Рис. 4. Схема соотношения здоровья и болезни в современной медицине и при интегральном системном подходе:

На линии здоровья современной медицины (1) состояния "практически здоров" (А) и "болен" (Б) расположены рядом.

На линии здоровья системной медицины (2) между здоровьем (А) и болезнью (Б) множество патологических состояний разной степени и характера.

Если не выяснить все эти нюансы, то нельзя получить полного и правильного представления о системе. Тем более, если не учитывать характера и степени прямой и обратной связи между всеми элементами (органами) биологической системы, то есть как они обеспечивают друг друга всем необходимым (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) системой 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, квалификации рабочих и от многого другого. Не учитывается также, что качество работы рабочих зависит от проводимой на фабрике социальной политики, качество сырья - от условий его хранения и от поставщиков и т. д. Такая фабрика никогда не будет "здоровой" и в конце концов обанкротится.

В заключение мне хотелось бы объяснить, почему я так громоздко называю свой подход к здоровью и болезням: интегральная системная медицина. Ведь цель моей диагностики - получение максимально полного представления о человеке как о системе, а не просто как о механической совокупности просто больных и здоровых органов, ну вот и называл бы короче: "системная медицина". Но я хочу терминологически подчеркнуть суть моего подхода - без интеграции нет понимания системности. При этом в значение слова "интеграция" я вкладываю традиционное для нашей страны его понимание - "объединение". Об интеграции говорят многие, но эта механическая смесь сама по себе никому не нужна, это игры в некую лучшую медицину. Как я уже говорил, для меня интеграция не самоцель, а лишь инструмент, промежуточное действие для выхода на системное мышление.

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 представляются необходимыми и неизбежными два стратегических направления в развитии медицины: дальнейшее развитие и совершенствование "медицины болезней" и формирование и развитие "медицины здоровья". Граница между ними может быть в чем-то условной и размытой.

"Системная" медицина болезней

Я взял в кавычки "системная" поскольку существующая симптоматическая медицина не может быть системной. Речь пойдет о другом.

Какова же тактика развития и совершенствования "медицины болезней"? Это трансформация сегодняшней аналитической, узкоспециализированной "медицины болезней" с целью ее адекватного встраивания в системную медицину. Вы скажете: доктор фантазер и утопист, ему бы подумать о том, как встраивать свою систему в существующую мощную громадину ортодоксальной медицины. Дело в том, что мне никуда встраиваться не нужно, мне нужно просто продолжать хорошо лечить людей и приумножать здоровье здоровых. А вот у переживающей глубочайший кризис современной медицины вопрос об обновлении стоит остро. Другое дело, сколько лет или жизней и сколько сил мне потребуется, чтобы системное мышление в медицине стало нормой. Об этом я сейчас не говорю, а говорю о том, что вообще следует делать.

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 острые болезни. Но в отличие от сегодняшней медицины "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 быстрее, 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 и т. д. 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, лечебная физкультура). Замечательно, когда это так. Но это не системный, а всего лишь комплексный подход. Как я уже говорил, замечательно, что принцип комплексного лечения в ортодоксальной медицине еще работает (к сожалению, однако, я все чаще вижу, что все большее количество врачей лечат больных только теми или иными таблетками: гипертонию - только гипотензивными, сахарный диабет - только снижающими сахар крови, анемию - только препаратами железа, аллергию - только противоаллергическими, забывая о десятках и сотнях других методов и средств, способных в комплексе оказать гораздо больший эффект, чем основные препараты).

Однако вернемся к нашему больному с пневмонией и предположим, что у него 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 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 добиваться 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 берется масса послеоперационных осложнений, разные сроки выздоровления и возврат прежних болезней, по поводу которых оперировались больные? Задавая этот вопрос, я,

естественно, имею 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 уже неоднократно. Методы ортодоксальной медицины не дают возможности по-настоящему выявлять и устранять эту "разность". Если у кого-либо есть, например субклинические (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.

Таким образом, адаптация "медицины болезней" должна заключаться не в том, чтобы каждый узкий специалист стал "системщиком" (это невозможно, людей системно мыслящих не так уж много, и к тому же они, как правило, идут в технари, а не в медицину), а в том, чтобы в каждом медицинском учреждении были специально подготовленные консультанты-системщики, которые ведут больного стратегически, а узкие специалисты осуществляют специальные меры в рамках этой стратегии. Это совсем не оскорбительно для узких специалистов, поскольку они также владеют чем-то, чем не владеет врач-системщик. Например, блестяще анализируют данные компьютерной диагностики, рентгеновские снимки или блестяще делают гастроскопию, операции и т. п. При таком подходе от узкого специалиста требуется только одно: он должен иметь хорошее представление о принципах системного подхода. Тогда для него все приведенные рассуждения и такая практика будут естественными и не будут вызывать чувства оскорбленного достоинства и антагонизма. В этом я уверен, поскольку часто нахожу тому подтверждение в отзывах на мои статьи и книги врачей разных специальностей. Правда, хотя и редко, но все же встречаются врачи, абсолютно не понимающие, о чем идет речь. Думаю, что часть из них это те, кто не прочитал ничего из моих публикаций, но, услышав с чужих слов о системном подходе, говорит: "Что, он лечит все? Ерунда, неправда и шарлатанство, такого не может быть!" Есть и такие, кто прочитал, но ничего не понял. Поскольку меня прекрасно понимают даже бабушки из деревни, думаю, это врачи, которые мало что понимают даже в том ремесле, которым занимаются. Кстати, как точно подмечено в трудах психологов и философов, именно такие врачи (и люди вообще) имеют и наиболее важный вид. Не хочу их обидеть, поскольку это не их вина, а приспособительная реакция.

"Медицина здоровья"

Говоря о "медицине здоровья", я, естественно, не имею в виду, что это медицина, занимающаяся какими-то эфемерными вопросами. Речь идет о самом эффективном подходе в решении вопросов поддержания и приумножения здоровья, в прогнозировании, профилактике и лечении болезней.

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 непростым и будет иметь ряд 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 может появляться и расти только на фоне повышения жизненного уровня и общей культуры. Без этого любые внушения и разъяснения бесполезны.

Во-вторых, необходимо решать просветительскую задачу: знакомить людей с сутью и возможностями системного подхода, а так же с самой возможностью иметь совершенное здоровье; добиваться понимания того, что над здоровьем необходимо постоянно работать и что абсурдно ждать панацеи.

Эти задачи вполне выполнимы, и я по мере своих сил и возможностей их решаю и вижу реальные результаты на примере людей, познакомившихся с моей системой. У них уже совсем другое представление о здоровье и болезнях, о возможностях и путях влияния на них. Конечно, в идеале к этому необходимо широко привлекать телевидение, радио, прессу, создать институт интегральной системной медицины.

Однако, хотя я и сотрудничаю со средствами массовой информации, эти возможности ограничены. Умные журналисты приглашают меня бесплатно и даже платят мне гонорары, остальные же многочисленные так называемые "предложения сотрудничества" сводятся к астрономическим суммам в пользу предлагающих, поскольку мои просветительские выступления приравниваются к рекламным.

В-третьих, 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 вопрос особый. Может быть, у меня так никогда и не будет учеников; если же повезет, я был бы счастлив их иметь. Однако я занимаюсь не изготовлением хороших мышеловок или другим ремеслом, которому можно обучить практически любого человека. Интегральная системная медицина - это особая философия, особый способ мышления, это непрерывное творчество, наконец, это новаторство, которое, как известно, требует от человека очень больших усилий и ряда специальных качеств.

В-четвертых, поскольку такая медицина является в полном смысле врачебным искусством, которым, как это ни прискорбно, не смогут овладеть все врачи, то актуальной, возможно, является разработка автоматизированных диагностических систем, упрощающих использование системной диагностики. Это позволит сделать ее хотя бы 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. Конечно, это половинчатое решение, к которому по большому счету не следует прибегать, чтобы не исказить системную методологию. Однако не исключено, что продуманная реализация этой идеи могла бы, не нанося заметного вреда самой идее системной медицины, улучшить качество работы врачей.

В-пятых, 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-шестых, 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**. Системная методология позволяет при обследовании детей "увидеть" многие из возможных у них в будущем проблем со здоровьем и проводить их эффективную профилактику. Так, можно с высокой достоверностью прогнозировать вероятность возникновения 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, болезни печени, почек, кишечника, бесплодие, мастопатии, миомы и другие проблемы в малом тазу у женщин, нефропатии беременных, простатит и нарушения потенции у мужчин, анемии, старческое слабоумие, заболевания костно-хрящевой ткани и 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). О новых возможностях в прогнозировании, профилактике,

оздоровлении и лечении несколько подробнее будет идти речь в специальном разделе данной главы.

Кроме этого, как говорилось выше, открываются **новые возможности подготовки больных к плановым операциям и реабилитации после них**. К слову, я уже несколько раз озвучивал эти возможности, однако реакции от хирургов не последовало. Надо заметить, что именно хирурги, наряду с некоторыми другими группами узких специалистов, относятся к числу тех врачей, среди которых наибольшее число непонимающих мою систему. Правда, абсолютное их большинство отрицают все "с ходу" даже не познакомившись с сутью системы. Думаю, это связано с профессиональной хирургической спецификой, со специфическим психотипом и менталитетом хирургов: зачем возиться неделями и месяцами, тем более, когда болит, если можно мастерски отрезать - и проблема решена. К числу наиболее непонимающих относятся также такие очень узкие специалисты, как кардиологи, урологи, окулисты и ЛОР-врачи и, как ни странно, иглорефлексотерапевты, гомеопаты и натуропаты. Странного в этом, однако, ничего нет: эти специалисты такие "продвинутые", они освоили такие мудреные методы, допущены чуть ли не к тайному знанию, они уже все знают лучше всех и навсегда, какие там еще могут быть системы, в них и вникать не стоит. Тем более, что на самом деле освоение какой-либо восточной методики совсем не значит, что этот специалист автоматически освоил восточную философию здоровья. Перечисленные выше методы, к сожалению, превратились в простое ремесло, а освоение их тысячами врачей, естественно, не привело к увеличению количества глубоко и тонко мыслящих людей, их сколько было, столько и осталось.

Напомню, однако, что речь идет о единичных врачах; абсолютное же их большинство разделяет и мои критические замечания в адрес ортодоксальной медицины, и взгляды на то, какой должна быть настоящая медицина.

Возвращаясь к хирургии, хочу сказать, что, применяя системный подход в подготовке плановых больных к операциям, любой хороший хирург может настолько сократить число и степень послеоперационных осложнений, что уже через год станет известным и очень и очень многие захотят прооперироваться именно у него. Однако предложений о сотрудничестве ко мне от хирургов пока не поступало, о чем я не очень сожалею, поскольку на хирургии не специализируюсь, да к тому же работы у меня и без того очень много.

Замечательные возможности открываются в подготовке женщин к беременности и родам. Подавляющее число патологических беременностей и родов связано преимущественно с тем, что именно эти женщины имеют массу скрытых наследственных и приобретенных субклинических нарушений, не выявляемых методами ортодоксальной медицины и потому не корректируемых. 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, следует сказать и о развивающемся сейчас направлении искусственного оплодотворения. Перед этим направлением стоит две серьезных медицинских проблемы: подбор в необходимых случаях здоровых доноров и вынашивание оплодотворенной "в пробирке" яйцеклетки женщиной, неспособной 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" молодые люди, не имеющие сегодня болезней, но имеющие множество 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 эта проблема имеет скрытый драматизм, то следующая - явный. А именно: нередко отмечаются ситуации, когда при искусственном зачатии женщины не могут выносить ребенка, и предпринимаемые неоднократные попытки упорно заканчиваются самопроизвольным абортom. В этом нет ничего удивительного, поскольку и зачатие, и вынашивание ребенка - это лишь звенья 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 также 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. В моем арсенале есть даже женщины с многолетним бесплодием, которые, выполняя мои рекомендации, родили двойню. Представляете, какая это радость!

К сожалению, как и в случае с хирургами, специалисты из центров репродукции пока не увидели своей большой выгоды в параллельном применении системной методологии и тем самым в кардинальном повышении качества своей работы.

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. Эти возможности недоступны современной 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 компенсация тех 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 команд с применением методологии интегральной системной медицины эффект будет большим, чем просто сумма индивидуальных положительных изменений здоровья. К сожалению, как и в случае с хирургами, мои публикации на эту тему (правда, немногочисленные, поскольку я на этом не специализируюсь), пока, видимо, не дошли до широкого круга понятливых тренеров и спортсменов. Спортсмены международного класса среди моих пациентов есть, но обращаются они ко мне в основном для лечения, когда уже заболеют.

Высокий эффект получен 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 часто 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 в организме структурно-функциональных субклинических генетических дефектов ряда органов, дисфункций и органических повреждений, полученных в течение жизни, а также повреждений радиационного или токсического генеза. Таким образом, при обследовании оказывалось, что больные получали лечение только от одного-двух сегодняшних явных симптомов, в то время как требовалась 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.** Представьте себе крупную страховую компанию, среди клиентов которой сотни серьезных больных, ставших больными уже после того, как застраховались. Компания несёт в этом случае существенные убытки. Думаю, что эти убытки уже заранее внесены в финансовые планы, но если сделать этих больных здоровыми или хотя бы гораздо более здоровыми, а тем более увести их от необходимости дорогостоящих операций, то крупная страховая компания могла бы получить дополнительные миллионные прибыли.

Интегральная системная медицина предоставляет возможность использования в широкой практике гибких низкозатратных медицинских "технологий", что очень актуально для многих стран и регионов. Как уже говорилось, диагностика болезней в современной официальной медицине требует консультаций многих "узких" специалистов (следовательно, немалых затрат), применения многих стандартных (часто ненужных данному больному) лабораторных и инструментальных методов исследования (очень большие затраты). Лечение же болезней является, по существу, попыткой заглушить сегодняшние явные, грубые симптомы, а потому требует грубых (сильнодействующих) методов и средств в 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. Работа системно мыслящего врача тоже стоит дорого, как, например, работа системного программиста по сравнению с обычным программистом, но эти суммы несравнимо меньше перечисленных выше расходов. 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 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 др.), но и политической. Несомненно, в этом случае все проблемы и проекты политического, экономического, социального характера будут решаться гораздо взвешенней.

Из вышеизложенного понятно, какой вклад медицина может сделать не только в здоровье каждого отдельного человека, но и в сохранение генотипа нации, в сохранение 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. Все разработанные до сих пор медицинские программы сохранения национального генотипа либо остались на бумаге, либо, если дело дошло до попыток реализации, "съели" немало бюджетных денег, но оказались в итоге мыльными пузырями.

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 всё 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, нецелесообразно потрачено много сил, возможно, утрачен приоритет страны.

Мне представляется, что программа становления "медицины здоровья" должна быть поддержана государством по всем описанным выше направлениям. При этом реализация программы не может ограничиваться рамками только региона или страны, но должна иметь международный характер.

Прогнозирование, профилактика, оздоровление и лечение: новые уникальные возможности

Интегральный системный подход к здоровью дает новые уникальные возможности в этих областях медицины. Существующие методы прогнозирования здоровья в значительной мере ущербны. Во-первых, прогноз здоровья детей на много лет вперед, тем более на всю жизнь, практически отсутствует. Единственная возможность этого в рамках существующих подходов - анализ родословной и примерные предположения о вероятности будущих нарушений здоровья, аналогичных тем, которыми болели предки. Кое-какие относительно точные прогнозы таким способом можно получить, однако ребенок никогда не является точной копией кого-либо из предков, и прогноз может быть достаточно точным лишь в случае, если болезнь в роду была грубой и повторялась в поколениях. Но это не решает проблемы прогнозирования, поскольку здоровье определяется не одной-двумя болезнями. Тем более это не решает проблемы профилактики, поскольку эффективно проводить профилактические меры против не существующей еще болезни, опираясь на бытующие представления о механизмах их формирования, это все равно, что толочь воду в ступе. Эффективную профилактику можно проводить только работая с теми сегодняшними функциональными нарушениями, которые завтра дадут болезни, но именно эти нарушения и не способна выявлять обычная медицина. Например, в роду все полные, либо в роду у многих был инфаркт, либо по женской линии комплекс женских болезней, либо закономерно какая-либо кожная болезнь, и человеку рекомендуют соответственно поменьше есть (но ведь в основе повышенного веса лежит не переедание, а гормональные нарушения), поменьше употреблять жиров (но ведь повышение холестерина - это приспособительная реакция, а зачем же бороться с приспособительной реакцией, и основой ишемической болезни является не повышенное употребление холестерина и даже не просто нарушение холестеринового обмена, а более сложные обменные и нейро-эндокринные нарушения), беречься от женских болезней (это вообще смешная рекомендация, хотя, если выявить системные нарушения, которые в будущем приведут к женским болезням, и работать с ними, то профилактика будет очень даже эффективной). А при кожных болезнях профилактикой будет совет "беречь кожу"? Ну что еще может посоветовать дерматолог? На самом деле если уж системный подход позволяет излечивать нейродермит, экзему, псориаз, то не допустить их появления гораздо легче.

Прогнозирование у взрослых в настоящее время проводится, во-первых, также по анализу родословной, во-вторых, существуют методы исследования генетических маркеров, а также некоторые психосоматические прогностические тесты. Однако, во-первых, эти методы являются чисто статистическими и почти не оставляют места для размышлений врача. В-третьих, я сказал "прогнозирование у взрослых в настоящее время проводится..." - да где и кому оно проводится, а если кому-то из вас проводилось, то какая от этого была практическая польза? Так, развлечение, провели новейший тест. А выводы и рекомендации примерно такие же, чаще всего нелепые, как приведенные выше.

Следует сказать и о возможностях прогнозирования и профилактики в гомеопатии. Конституциональная диагностика в гомеопатии дает представление о тенденциях будущих проблем со здоровьем у трех основных гомеопатических типов и осюда

возможность соответствующей коррекции-профилактики еще до появления болезней. Однако здесь также есть серьезные объективные ограничения. Во-первых, если сравнить возможности гомеопатии и, например Аюрведы, то у последней они гораздо выше, поскольку в ней выделяются не три, а десять конституциональных типов, и прогноз и профилактические меры будут гораздо точнее и индивидуальнее. Во-вторых, как говорилось ранее, работа гомеопатов проводится все-таки не на первом структурном, а на четвертом уровне системности, то есть хотя эта работа не так груба, как в аллопатической медицине, но все же происходит на симптоматическом уровне. В-третьих, что также отмечалось, гомеопатическая коррекция - это методология обострения, косвенной стимуляции органов, а не помощи им, и в случае очень слабых органов это не совсем физиологично. Субъективное ограничение в гомеопатии заключается в том же, что и в моей практике: к гомеопатам не часто обращаются за профилактикой, приходят в основном уже с болезнями.

Системная диагностика позволяет посредством оценки конституции человека, генетически и приобретенно слабых мест в организме во всей их уникальности по количеству, сочетанию и степени выраженности выйти непосредственно на те ключевые моменты структуры и функции организма, которые и определяют в будущем здоровье и возможные болезни конкретного человека. При этом, поскольку генотип и прижизненные изменения человека уникальны, на здоровье влияют условия и образ жизни, а также такие случайные события, как травмы, отравления и инфекции, то прогноз, естественно, будет иметь вероятностный характер. Это не означает, однако, что он будет совсем расплывчатым. Если брать среднестатистические условия и образ жизни, то можно с высокой вероятностью расписать весь сценарий возможных будущих жалоб и болезней. Более того, можно прогнозировать возможности человека переносить различные грубые повреждения и восстановления после них, а также и предположительную продолжительность жизни.

Достаточно точно еще с раннего возраста можно прогнозировать вероятность таких заболеваний, как острый инфаркт миокарда, аллергичность, бронхиальная астма, кожные болезни, варикозное расширение вен и геморрой, различные хронические заболевания женской и мужской сферы, проблемы с глазами, серьезные двигательные нарушения к пожилому возрасту, серьезные проблемы с суставами и позвоночником еще в относительно молодом возрасте, злокачественные заболевания, хронические заболевания печени, почек, в том числе и камнеобразование, хронические проблемы с желудочно-кишечным трактом, вегетодистонию и гипертензию и т. д. Помимо этого можно прогнозировать высокую вероятность нефропатии беременных (за какой угодно срок до беременности, хоть в детстве), анемии в беременности, нарушений веса после родов, можно прогнозировать возможные проблемы со здоровьем у еще не родившегося ребенка и тем самым предупреждать многие, в том числе и серьезные, проблемы в послеродовой период. Я могу перечислить еще много возможностей прогнозирования здоровья, причем в самых неожиданных областях. А поскольку системная диагностика дает выход на системную коррекцию и терапию, то можно проводить очень эффективную профилактику возможных жалоб и болезней. Я не случайно не внес в список ишемическую болезнь сердца (ИБС), иначе любой кардиолог сказал бы мне: что это за прогноз, у каждого в старости есть ИБС. Да, но у каждого своя: у одного еле заметная, даже не имеющая практической значимости, а у другого в крайней степени. Вот это и можно прогнозировать и проводить эффективную профилактику.

Приведу конкретный пример с одним из моих пациентов. Пожилой человек на восьмом десятке. Обсуждая результаты осмотра, сообщаю ему, что он входит в šťastливое число тех, у кого никогда не будет инфаркта, потому что у него нет соответствующих причинных системных типологических нарушений (какие это нарушения - это мое ноу-хау, во всяком случае оно не на сто процентов, но принципиально не совпадает с описанным в медицинской энциклопедии). В то же время пациент имеет, "как полагается", стандартный по возрасту диагноз ИБС, но это еще полбеды; ему регулярно выписывают несколько дорогих сильнодействующих сердечных средств только потому, что возраст, и потому, что у него периодически бывают боли слева в груди (как оказалось - типичного невралгического характера). Больной говорит, что он покупает выписываемые лекарства, спустя определенное время обнаруживает, что срок их годности истек и выбрасывает. Он их не пьет. И

правильно делает. У него нет в них необходимости и потребности.

Этим рассказом я ни в коем случае не призываю людей с болями в левой половине грудной клетки не обращаться к кардиологам: у многих действительно могут быть реальные проблемы с сердцем и визит пойдет только на пользу. Этим примером я хочу продемонстрировать высокую эффективность прогнозирования при системной диагностике. Ведь если бы родители этого пациента привели ко мне его, например в трехлетнем возрасте, я и тогда сказал бы им, что проблем с сердцем у их ребенка не будет, но рассказал бы о том, какие очень вероятны и наиболее серьезны и что с этим делать.

И противоположный пример. На приеме мальчик, у которого по результатам осмотра, наоборот, вероятность инфаркта в будущем очень велика, однако я знаю, что никто никогда, до тех пор пока у него уже не появится стенокардия, не скажет ему об этом и ничего не порекомендует с профилактической целью. Более того, инфаркт может подкрасться и без всякого предупреждения, что нередко бывает. Системные рекомендации позволят на порядок уменьшить такой риск. Кроме того, у мальчика есть уже и явная другая проблема со здоровьем, от которой его никак не могут избавить уже много лет. Знаю по опыту лечения подобных больных, что положительные результаты появятся уже в первые дни от начала лечения и полностью мы решим проблему за 2-3 недели, максимум за полтора месяца.

Работа врача по системной методологии так интересна, открывается так много скрытого от стандартно мыслящего врача, выявляются такие интересные ключевые моменты истории болезни, обнаруживаются неосознаваемые самим больным тесные связи особенностей его сознания и его болезней, выплывают на поверхность давно забытые, часто пропущенные осложнения от других болезней, давшие с годами новые недомогания, прямо на приеме у многих больных просыпается здравый смысл, часто, по данным ранее рекомендациям, становятся ясно видными встречи больного в прошлом с думающими докторами, и наоборот, буквально на примере каждого больного ясно высвечиваются не просто недостатки, а трагические недостатки современной, заходящей в тупик медицины, и много других интересных моментов. По каждому дню работы можно писать целый роман. Мне все больше и больше хочется написать обо всем этом, например как Вересаев, в форме дневников. В такой книге я был бы свободнее от многих ограничений, которых вынужден придерживаться сейчас. Поскольку это было бы не научно-популярное, а литературное издание, то я не боялся бы писать о том, какое на самом деле чудо системный подход, о своих возможностях и реальных успехах в лечении больных, и привел бы сотни конкретных примеров, и мне бы поверили, и никто не заподозрил бы меня в саморекламе, как произойдет сейчас, если я сделаю это в данной книге. Я бы смело повторил древнюю истину, что все болезни в итоге от человеческого невежества. Скажи я об этом в этой книге, большая часть читателей на меня обидится, потому что никто не считает себя невежественным. (Хотя известно, что степень уверенности в своем "вежестве" обратно пропорциональна реальному положению вещей.) Кроме того, в свободной литературной форме я мог бы называть вещи, имеющие отношение к состоянию дел в современной медицине, своими именами, и люди, в том числе и врачи, только согласно кивали бы, а сейчас это может быть воспринято как злостное критиканство. Когда-нибудь я, может быть, напишу такую книгу.

Что касается профилактики, то она свелась в современной медицине до формальных периодических осмотров, что, несомненно, необходимо, но больше является санитарно-гигиенической, а не медицинской мерой. У медицины же есть собственные большие возможности профилактики, и эти возможности вытекают из вышеописанных возможностей прогнозирования на основе системной диагностики. Суть же профилактики заключается в выявлении у конкретного человека стойких многолетних генетически и прижизненно полученных функциональных нарушений в организме, которые и являются источником всех возможных будущих болезней, коррекции этих нарушений и тем самым предупреждении этих болезней.

В книге приведено немало примеров достаточно быстрого приведения в порядок здоровья и детей, и пожилых людей, а ведь если удалось вернуть им здоровье из запущенного состояния, когда они уже имеют болезни, когда у меня меньше возможностей опираться на их собственные резервы, то, естественно, гораздо легче было бы раньше не допустить грубых нарушений.

Под **оздоровлением** я имею в виду повышение уровня здоровья у так называемых практически здоровых людей. Поскольку идеальных генетически людей не существует, то у любого человека есть чаще всего немало непроявленных, временно скомпенсированных молодостью или хорошими условиями и образом жизни нарушений. Рано или поздно они дадут о себе знать, постепенно или внезапно. А ведь можно сохранить имеющийся уровень здоровья и даже повысить его, устранив имеющиеся нарушения. К сожалению, уровень притязаний людей к своему здоровью в начале двадцать первого века так невысок, что пациентов, приходящих ко мне для прогнозирования, профилактики и оздоровления, немного. Хорошо, что системный подход позволяет не только проводить профилактику, но и максимально эффективно лечить уже имеющиеся болезни, иначе в этой моей жизни спроса на мое умение не было бы и я остался бы не у дел. Это, к сожалению, происходит с очень многими новаторами.

Об уникальных возможностях **лечения** по системной методологии говорилось и будет говориться в книге немало. Постараюсь привести лишь один, на мой взгляд, убедительный пример. Возьмем сто больных бронхиальной астмой, не самых легких и не самых тяжелых, но показательных, то есть страдающих от приступов удушья и принимающих разные лекарства постоянно. Поместим их в любую лучшую западную клинику на любой срок, но, думаю, достаточно года. Пусть эта клиника будет специализированной по бронхиальной астме и в ней работают все ведущие специалисты Европы по бронхиальной астме. Больных обследуют с помощью десятков самых современных лабораторных методов и самого современного оборудования. Затем их будут усиленно лечить. В итоге за год... не вылечат ни одного больного! Даже у тех больных, у которых будет получено улучшение и даже полное прекращение приступов, вскоре, а особенно после возвращения к повседневной жизни, все начнется сначала и чаще всего будет прогрессировать. Улучшение возможно в первую очередь у тех больных, у которых менее грубая причина астмы. Такое временное улучшение они могли бы получить и без лечения, отдохнув от повседневности, попав в комфортные условия, соблюдая режим дня, как в клинике, занимаясь физкультурой, мягкими контрастными процедурами, то есть не обращаясь к медицине. Случаи назначения гормонов я не беру, поскольку, несмотря на быстрый эффект снятия приступов, доза их в большинстве случаев будет со временем увеличиваться, ничто другое им уже помогать не будет, и станут все больше появляться не менее неприятные, чем сама астма, осложнения.

Теперь я возьму этих сто человек, можно и других сто, сопоставимых по всем необходимым критериям, поеду с ними в степь (конечно, желательно не зимой), мы разместимся в палатках, с собой у нас будет только пища и вода и никаких приборов и лекарств. Конечно, мы возьмем те лекарства, которыми больные всегда пользуются и без которых они просто задохнутся. Эти лекарства мы возьмем на период, пока еще не начали системную терапию и на период постепенной их отмены по мере улучшения. Сначала я проведу всем диагностику. Человек, не знакомый с моей системой, может сказать: зачем диагностика, если и так известно, что у них бронхиальная астма средней степени тяжести? Вы, конечно, уже так не скажете, поскольку понимаете, что я имею в виду. Свою диагностику я проведу не для того, чтобы еще раз сказать, что у больного бронхиальная астма, и не для того, чтобы выявить, на какие аллергены у него бывает удушье, а для того, чтобы установить индивидуальную причину астмы у каждого больного. Для этого мне достаточно внешнего осмотра больного, анализа его истории болезни и жалоб, пульсовой диагностики и диагностики по радужной оболочке глаз. Например, если, проводя опрос больного, я узнаю, что кашель у него бывает с мокротой, а тем более с гнойной, то я уже заранее знаю, что его я буду лечить гораздо дольше, чем больного с сухим кашлем. Вообще из жалоб можно узнать очень многое, иногда почти все. Но большинство людей думают, что даже сравнивать не надо: естественно, с помощью компьютерного томографа можно узнать гораздо больше, и тем больше, чем на нем больше мигает лампочек.

Еще мне необходимо будет знать, нет ли у кого-то из больных таких специфических изменений в органах, как кисты, гемангиомы, а у женщин миомы, эндометриоз и мастопатии. Это не определяется перечисленными методами и необходимы будут,

например, данные ультразвукового исследования, которое больные могли бы сделать перед отъездом. В этом нет никакого противоречия, поскольку интегральный системный подход подразумевает применение в диагностике из современного арсенала того, что несет необходимую дополнительную информацию. Эти данные необходимы для того, чтобы не применять некоторые процедуры в случае наличия у больного чего-либо из перечисленного.

После этого мы начинаем лечение. "А чем лечиться-то в степи?" - спросите вы. Поверьте, методов и средств десятки. Сейчас я расскажу. У меня и у больных есть руки, нас окружают сотни трав и минералов, у нас в распоряжении солнечные лучи, вода, мы можем издавать звуки, в нашем распоряжении все тело и сотни биологически активных точек на нем, у нас есть легкие, у нас есть разум. Мало и непонятно? Уточняю. Мы нашли причину астмы у каждого больного. Как я уже не раз говорил, причиной любой болезни являются системные нарушения в организме, то есть, упрощенно, все, что в организме не в порядке, или, еще понятнее, - все плохо работающие органы. Если все органы работают хорошо, то в организме нет места никаким болезням. Следовательно, мы выясняем, какие органы у какого больного работают плохо. Наша задача - сделать так, чтобы все органы работали хорошо, тогда они обеспечат друг друга всем необходимым и в организме будет гармония. Поскольку таблеток для хорошей работы органов не существует, это можно сделать только одним способом: обеспечить каждый из них хорошим кровотоком, хорошим питанием, хорошим управлением, хорошим избавлением от продуктов обмена. Суть, я думаю, понятна, дальше не буду детализировать, потому что для вас это будет очень сложно. Провести эту работу можно только с помощью специальных процедур.

Итак, каждому больному подбираем свои процедуры (естественно, не для легких и бронхов, поскольку астма - это болезнь не легких и бронхов, как все считают, а для слабых органов - виновников астмы). Для каждого - свой сбор трав (за 3-4 дня я разберусь с местными травами), свой массаж и самомассаж (самомассажу обучу), свой точечный массаж (покажу точки и обучу), всем общеоздоровливающая гимнастика, для каждого - свои лечебные упражнения из европейской лечебной физкультуры и из хатха-йоги (обучу), каждому своя ароматотерапия из местных трав (научу), каждому своя звукотерапия (научу), каждому свое водолечение (в импровизированных ваннах с отварами трав), каждому - прижигание полынными сигарами своих точек, всем - различная дыхательная гимнастика и медитация (обучу), каждому - некоторые особенности в питании, свои компрессы на основе трав и минералов, каждому своя гелиотерапия на определенные участки кожи и в определенные часы (остальные участки закрываются от солнечных лучей)... Пора остановиться, уже слишком много, когда же это все делать? Да, можно применять и не всё, подобрать каждому свой оптимальный комплекс. Обратите внимание - лечение будет приятным!

И поверьте, половина больных будет здорова уже через 5-15 дней. Через 2-3 месяца будет здорово большинство больных. Еще через 5-6 - почти все. И лишь небольшим больным потребуется больше времени. Это как раз те - с гнойной мокротой. Лишь у них местный фиброзный процесс в бронхо-легочной ткани в результате бывшего грубого бронхита или пневмонии (после которых, как правило, они и стали болеть астмой) будет создавать усугубляющий очаг застоя с благоприятными условиями для размножения бактерий и будет дополнительным алергизирующим фактором. И длительность лечения определяется в таких случаях простой физиологической невозможностью быстрее рассосать фиброзный очаг.

В итоге все больные будут здоровы. Может быть, не удастся сделать абсолютно здоровыми лишь двух-трех человек из числа последних. Но астма у них будет уже не средней тяжести, а легкой или даже очень легкой, с редкими ухудшениями и лишь с периодическим применением старых лекарств.

Но даже в этом случае разница в результатах несопоставимая. Думаю, что я отчасти ошибаюсь в сроках выздоровления. Скорее всего, они будут еще короче, поскольку я ориентируюсь на свой многолетний опыт, когда я давал больному рекомендации, а он их выполнял дома сам. Естественно, постоянного контроля не было, некоторые больные отчасти или периодически расслаблялись. Лечение под контролем, тем более когда часть процедур выполняю я сам (а я их буду делать, конечно же, точнее), будет гораздо более эффективным.

Что касается кажущейся простоты рекомендаций, то здесь аргумент очень простой:

даже самые легкие процедуры на причину болезни в сотни раз более эффективны, чем самые "крупнокалиберные" на следствие.

Чем отличается интегральный системный подход от модных сегодня комплементарной, альтернативной, интеграционной медицины и натуропатии

В течение нескольких лет моей практики интегрального системного подхода, контактов с коллегами, в том числе и из-за рубежа, контактов с больными из разных стран, несколько частных клиник Швейцарии, Англии, США, Германии и Испании проявили интерес к моей системе. Я подготовил специальные материалы на соответствующих языках, кратко рассказывающие о моей системе, были непосредственные встречи. Однако как я ни пытался объяснить зарубежным коллегам суть системного подхода, они никак не могли понять, а ведь даже бабушки из деревни понимают мои статьи и книги. Парадокс, но когда я объяснял, что системный подход позволяет выявлять массу скрытых нарушений в организме, что именно скрытые нарушения, хронически подтачивая здоровье, дают все симптомы, жалобы и диагнозы, что именно ими, а не диагнозами-следствиями следует заниматься, приводя в порядок весь организм, и тогда будет совсем другой эффект; когда я объяснял, что таблеток от дисфункции не существует, что необходим комплекс методов и средств, но не на диагнозы, а на их причину, то есть на все, что в организме не в порядке, и что когда мы действуем на причины, а не на следствия даже самая мягкая процедура будет в десятки раз эффективней; когда я объяснял, что при таком подходе излечивается большинство хронических болезней - в ответ я слышал одно и то же. Мне говорили: да, мы тоже натуропаты, мы тоже занимаемся альтернативной медициной и считаем, что химическими таблетками лечить вредно, что сотрудники нашей клиники в числе первых перешли к естественным методам лечения и оздоровления, что мы тоже лечим травками, иглоками, водными процедурами, и даже музыкой и т. д.; мы тоже добиваемся хороших результатов в лечении, не худших, чем в ортодоксальных клиниках. Я пытался объяснить, что я не натуропат по убеждению, я натуропат по неизбежности: я лечил бы и химическими таблетками, если бы это было эффективно, но я применяю естественные методы потому, что только ими могу эффективно влиять на физиологические процессы в организме, переводя их из патологических в нормальные. Я также пытался объяснить, что меня не устраивают результаты, получаемые в ортодоксальной медицине, что я на них не равняюсь, что системный подход позволяет не успешно приглушать болезни на время, а излечивать их. Этого они как будто не слышали - ну просто, видимо, потому, что в голове у них не укладывается, что можно вылечить ИБС, бронхиальную астму, нейродермит и прочее. Я говорил им, что применение моей системы, методологии могло бы кардинально изменить их клинику, а со временем превратить в лучшую из существующих, потому что такой методологии нет нигде. Они отвечали: да, мой метод интересен (я им пытался еще раз объяснить, что это не метод, это даже больше, чем методология, это другая медицинская философия, - не понимали), они хотели бы рассмотреть вопрос об открытии в своей клинике кабинета, в котором я буду вести прием. Я еще раз пытался им объяснить, что, занимаясь натуропатией, они просто удовлетворяют спрос людей, напуганных химией, на менее вредное лечение, но принципиального отличия нет: они, как и ортодоксы, лечат те же диагнозы, но не их причину, и кабинет в их клинике меня не устраивает, потому что я не смогу работать, когда вокруг меня, извините, кондово лечат диагнозы, и это не они мне нужны, а я им. Не понимали.

Когда я читаю лекции российским врачам, то процент непонимающих тоже большой, но, думаю, не больше десяти. Все-таки, наверное, мы намного сообразительнее. Живем хуже, потому что живем в соответствии с российским менталитетом, но это уже другая плоскость оценок.

Получается, самая, казалось бы, "продвинутая" часть медицинских работников - и не понимает. На самом деле, я думаю, это не самая "продвинутая", а наиболее конъюнктурная часть. У людей появился спрос на лечение травками - пожалуйста, получите. Но поскольку большинство людей всегда ждало от ортодоксальной медицины волшебной таблетки, а, не дождавшись ее, ждет теперь от натуропатов волшебного натурального средства или метода, то в натуропатических клиниках и процветают

всякие волшебные экстракты, вытяжки из плаценты, из экзотических фруктов, из молодых ягнят, из особых бабочек и кузнечиков, биодобавки с волшебными микроэлементами и ферментами, волшебные приборы с натуральными лучами и т. д. При этом, если проанализировать все эти средства и методы, то оказывается, что они чаще всего в первую очередь достаточно безвредные, а до второй очереди, то есть до эффективности, как-то не дотягивают. Объясняется это просто: на безобидное средство легче получить официальное разрешение, особенно на Западе с его до предела задогматизированной, зашоренной медициной. А средство, которое не вписывается в обычный реестр и будет действительно действовать на организм, тем более сильно, как и должно любое лекарство (каким бы оно ни было, натуральным или химическим, на то оно и лекарство, чтобы действовать), провести по тернистым путям фармкомитетов наверняка не получится.

При всем этом, конечно же, неплохо полечиться в натуропатическом центре: и вреда меньше, и травки какие-то случайно попадут в точку, и массаж почти однозначно полезен, и биодобавкой не отравишься, и иголки близко к правильным поставят, и ароматы почти нужные назначат... Почему "почти", вы уже понимаете: потому что от диагнозов всегда будет "почти", а точным все это будет только от причины. Многих это "почти" устраивает: наверное, устраивало бы и меня, если бы я не знал, как делать лучше.

Что же касается названий: альтернативная, комплементарная, интеграционная, натуропатическая и прочие медицины, то все это "масло масляное", одно и то же по сути. Та же история, что и с экстрасенсами. Всем надоели экстрасенсы - они переименовали себя в биоэнерготерапевты, надоели эти - переименовали в целителей космическими энергиями, далее в целителей божественными силами и т. д. Но все эти люди - те же так называемые экстрасенсы, которые в большинстве всё так же ловят на удочку и оболванивают темных людей.

На самом деле все эти "всякие" медицины - очень искусственно, никаких "всяких" медицин не существует, медицина одна, и нет необходимости ни в альтернативной, то есть противоположной, ни в комплементарной, то есть дополнительной, ни в интеграционной (это вообще просто попытка механического сложения), ни в натуропатической (этакое чувство протеста против химии, но идущее не от мудрости, а от моды). Если человеку что-то хорошо поможет и из "химии", я обязательно назначу это наряду с естественным лечением. Мой врачебный долг в этом случае все взвесить, и, если я вижу, что ничто натуральное не даст желаемого эффекта, что вред от "химии" гораздо меньше пользы и я могу этот вред чем-то полностью и быстро нивелировать, то я назначу больному это средство.

В контексте сказанного может появиться мысль о том, что поскольку медицина одна, то и я не должен тогда говорить о своем подходе как об особой интегральной системной медицине. Но дело в том, что я не хочу что-то добавить или подчистить в медицине. Мне кажется, что абсолютное большинство людей понимают, что настоящей является только системная медицина. А уж методов и методик в рамках системной медицины можно применять сколько угодно, главное - воздействовать на причину, то есть системно.

Глава 5. СОВСЕМ ДРУГОЕ ЛЕЧЕНИЕ

(ЧАСТНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ)

В предыдущих главах 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. Но, 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 несоизмеримо 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 эффективные комплексные рекомендации по домашнему оздоровлению, а также для того чтобы на конкретных примерах продемонстрировать логику интегрального системного подхода к здоровью, я 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 даже мои заочные, типологические, а не индивидуальные рекомендации существенно помогли восстановить или укрепить здоровье.

Хотелось бы пояснить, почему, постоянно говоря о необходимости непосредственного, а не заочного лечения больного, я тем не менее даю немало рекомендаций. Дело в том, что, практикуя системный подход много лет, а также понимая болезни, независимо от их названия и локализации, как частные местные проявления-следствия системных нарушений, я накопил немалый опыт понимания истинных причинных механизмов десятков и сотен болезней. Эти механизмы всегда сложны (системны) и строго индивидуальны, однако при всех в разной степени значимых индивидуальных особенностях каждая болезнь имеет типологические, в большой или даже абсолютной мере обязательные причинные составляющие. Работа с этими важнейшими составляющими у всех больных данной болезнью делает в большинстве случаев основной вклад в ее излечение. Почему основной, а не весь? Потому что в отдельных случаях грубая патология прочих, не являющихся ведущими в формировании данной болезни органов, существенно влияющих на состояние причинных органов, может делать также принципиально важный вклад в болезнь. Кроме этого, причинные нарушения также могут иметь разный характер и разную степень выраженности у разных больных, что влияет на нюансы лечения. Тем не менее даже такое, не совсем точное лечение, но направленное на причину, гораздо эффективней любого лечения следствия-диагноза. Все описанные особенности могут влиять на степень эффективности заочного лечения у разных больных. Те, у кого кардинальная роль в генезе болезни принадлежит типологическим нарушениям, получают максимальный эффект; те же, у кого прочие нарушения делают также в разной степени большой вклад - больший или меньший эффект.

Здесь же кроется и объяснение того, почему я вообще пользуюсь понятиями о диагнозах, бытующими в ортодоксальной медицине, в то время как говорю, что их реально не существует, это лишь условное название комплекса симптомов-следствий системных нарушений. Дело в том, что, во-первых, я вынужден более или менее пользоваться привычным всем врачам и больным языком, чтобы меня понимали. Во-вторых, как я уже говорил, многолетняя практика системного подхода позволила мне наработать понимание истинных нарушений в организме при самых разных диагнозах. То есть когда я говорю о диагнозах, то делаю это для того, чтобы понимали, о чем я говорю, а не для того, чтобы по стандартам ортодоксальной медицины рассуждать об этих болезнях.

Еще раз подчеркну, что я не лечу заочно, поскольку лишь очное лечение является настоящим, а полумеры меня не устраивают. Нередко даже очное лечение представляет собой не простой процесс, когда приходится постоянно курировать больного, подмечать и исправлять его ошибки в выполнении рекомендаций, регулярно корректировать, дополнять лечение, при отсутствии очень быстрых результатов напоминать ему о необходимости терпения, бороться с его ленью, ломать вредные стереотипы... В общем, лечение - это сложный, нередко трудный процесс взаимодействия врача и больного, а не просто точное назначение лекарства и прием его. Заочно же это невозможно.

Также мне хотелось бы напомнить старую врачебную истину: во всех случаях хронических заболеваний основное лечение все же проводит сам больной. И тогда, когда я даю ему рекомендации, а он регулярно выполняет их дома, и даже тогда, когда это проводится в клинике с множеством кабинетов, помощников, процедур, существенную часть работы над своим здоровьем больной должен проводить сам. Начиная от его желания быть здоровым, его самодисциплины для достаточной

регулярности явок на процедуры, его занятий общеоздоравливающими методами (никто за больного не будет делать физкультуру, соблюдать хотя бы более или менее приемлемый режим сна, питания, отдыха), правильности и регулярности приема назначенных средств, и заканчивая его готовностью правильно строить свои отношения с врачом - либо потребительское отношение, либо доверие и уважение к его профессионализму и готовность к конструктивному творческому сотрудничеству, к обсуждению возникающих в ходе лечения трудностей и проблем. Задача же врача заключается в знании, как правильно лечить больного, а задача ассистентов врача - в правильном выполнении назначенных процедур.

В заключение хочу заметить, что в каждом из последующих разделов я буду снова и снова возвращаться к основным принципам интегрального системного подхода к здоровью и болезням. И хотя это может сделать текст чуть более громоздким, однако, во-первых, повторение - мать ученья, а во-вторых, я знаю, что очень многие читатели, взяв в руки эту книгу, в первую очередь откроют раздел со своей болезнью или жалобой. И мне бы хотелось чтобы в любом разделе читатель встретил основные мысли, касающиеся системной медицины. А вообще-то эту книгу следует читать с начала.

Радикулит, остеохондроз, артрозы и остеопороз

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.

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 буквально 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 либо отек самих нервных корешков. 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 межпозвоночных дисках. Другими причинами деформаций могут быть врожденные пороки развития позвоночника, его травмы и проч. Радикулит вследствие чисто воспалительных изменений в корешках, а также рефлекторного характера при заболеваниях внутренних органов отмечается гораздо реже. Отечность и сдавление вследствие этого нервных корешков отмечается при некоторых обменных нарушениях, в первую очередь, при недостатке в организме некоторых витаминов группы В.

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-крестцовым 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 "скрючивает" (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 врач 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 отека тканей, нарушений чувствительности и парестезий (необычных ощущений: покалываний, "мурашек", онемения).

Чтобы избавить многих больных от серьезных переживаний, думаю, нелишним 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 т. п., 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.

Как вы уже знаете из предыдущих глав, чтобы справиться с хроническим радикулитом, необходимо лечить не сам радикулит, а его индивидуальную первопричину. О моих взглядах на причины болезней и подходы к их эффективному лечению достаточно подробно говорилось во всех предыдущих моих публикациях и в этой книге. Кратко напомним: 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, имеющих в той или иной степени у каждого человека с рождения. Под системными нарушениями понимаются 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 или отечность нервных корешков и сдавление их вследствие этого. 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 утрачивает 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? Не перегружать позвоночник и тренировать мышцы. А какой вывод о правильном лечении? Улучшать кровоснабжение и тренировать мышцы.

Но, 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" для регенерации, то эффект будет невысоким. В реальной ортодоксальной практике так и получается. Все просто привыкли к мысли, что остеохондроз не лечится.

На самом деле при правильном лечении лечится большинство хронических болезней, если только патология не приобрела принципиально необратимого характера. Лечится 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.

Что же лежит в основе деформации, дистрофии костно-хрящевой ткани, слабости мышечно-связочного корсета? Конечно, перегрузки и детренированность имеют значение, но 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, либо нарушения, приводящие к хроническому недостатку витаминов группы В, отеку и сдавлению нервных корешков.

Таким образом, задача заключается в установлении скрытых и явных нарушений в органах, отвечающих за усвоение и обеспечение костно-хрящевой, мышечной тканей и связок всем необходимым, а также в органах, отвечающих за усвоение и обеспечение нервной ткани витаминами группы В, 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, то есть требуются нормальные минеральный, белковый, углеводный, жировой 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.

Даже на примере такого беглого взгляда на суть проблемы мы видим, что в происхождении "непобедимого" остеохондроза и радикулита "виноват" весь организм: 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, 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 D, B1, B12 и C.

Наконец, мы все же не забываем, что немалую роль играют и длительные физические перегрузки, длительная гиподинамия с эпизодическими перегрузками, общее переохлаждение 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. 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 не помешает.

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

Приступая к борьбе с радикулитом до победного конца, нелишним будет провести обследование в медицинском учреждении перечисленных выше органов. 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. И она может быть действительно не больной, однако слабой, к примеру, вследствие негрубых дистрофических изменений в ней после бывшего несколько лет назад гепатита, или вследствие хронического застоя венозной крови в ней при маленьком пороке сердца, на который не обращают внимания врачи, или вследствие хронического застоя в ней желчи из-за врожденной деформации желчного пузыря, или вследствие бывших в прошлом токсических ее повреждений при отравлениях, применении антибиотиков и т. д. Это может давать негрубое каждодневное многолетнее ухудшение усвоения витамина D, 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. Системная диагностика позволяет у каждого конкретного больного хроническим радикулитом детально разобраться во всех нарушениях в организме, в их характере и степени выраженности и на основе этого построить индивидуальную причинную терапию. Обычная же лечебная тактика при хроническом радикулите, как вы знаете, очень далека от этого.

На основе всего сказанного в лечебную стратегию входят:

- повышение уровня общего здоровья, что улучшит все виды обмена, кровообращение, дезинтоксикацию в организме;
- оптимизация работы перечисленных выше органов и обеспечение за счет этого нормального обмена кальция, фосфора, магния, фтора, цинка, йода, белков, жиров, углеводов, витаминов D, B1, B12, C;
- 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. Специальные гимнастика и манипуляции для укрепления мышечно-связочного корсета и коррекции деформаций позвоночника.

По поводу первого пункта - общеоздоравливающие методы и средства - вы уже 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, необходимо стараться хотя бы отчасти нейтрализовать и избегать его. Следует 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 полы и т. д.).

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, скуднее 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", то есть

разнообразное с умеренностью во всем, с ориентацией на национальные и семейные традиции, и лишь с некоторыми специальными ограничениями.

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 три-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 панацея. 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 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 фиточаи.

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 едим то, что мы едим". На самом деле мы едим 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 главе, потому что вы сами не сможете определить как работают все органы, в больницах и поликлиниках этого вам тоже 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 помимо желания дать правильное представление о проблеме радикулита я все же хотел бы дать и приемлемые конкретные рекомендации, рассмотрим наиболее характерные органые дисфункции, без которых хронического радикулита просто не бывает. Это патология надпочечников, щитовидной и паращитовидной желез, почек, какой-либо неполадки в пищеварительной системе, в печени. Причем практически всегда имеет место различное сочетание этих нарушений.

Если у больного хроническим радикулитом имеется при этом известная ему патология желчного пузыря или поджелудочной железы, почек, кишечника и он не занимается ими постоянно, а лишь по очереди и только при обострениях, вот это и является существенной причинной составляющей сохранения хронического радикулита. Необходимо заниматься этими болезнями всегда и одновременно. Повторюсь, на самом деле необходимо определить не только явно больные, но и слабые органы, и заниматься всем этим, образно говоря, "ухаживая" за больными и слабыми органами, чтобы они справлялись со своей работой. Всем больным хроническим радикулитом полезны будут следующие рекомендации.

Регулярно пейте фиточаи, 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 ст. л. смеси заваривается 2-3 часа в 1-2 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 (1/3-1/5 части), полынь (1/15-1/25), подорожник (1/5-1/7), практикуйте употребление специй, а при особых пищевых нагрузках - любой ферментный препарат (фестал или аналог - 1 таблетка).

Если у вас склонность к запорам, добавьте в сбор корень солодки (1/8) и семена тмина (1/6), а также 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.

Регулярно после еды прикладывайте теплую грелку на область печени на 15-25 мин.

Для гармонизации деятельности желудка, поджелудочной железы, желчевыводящих путей, кишечника ежедневно 1-2 раза проводите воздействие на две важнейшие 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, то есть принимайте препараты (предпочтительно природные), содержащие витамины, микроэлементы, аминокислоты (спирулину, пивные (аптечные) дрожжи, капли Береша, мумие, пчелиное маточное молочко, прополис, цветочная пыльца). Продукты пчеловодства нежелательно принимать при аллергичности, маточное молочко также при гипертонии.

Второй доступный сбор может состоять из смеси листьев березы, вишни, травы с цветами клевера (все в равных количествах), листьев брусники (1/5), травы полевого хвоща (1/10), корня лопуха (1/3). Готовить этот чай следует так же, 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, 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 паращитовидную 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 шейно-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 достаёт рука). Большой положительный эффект на щитовидную и паращитовидную железы оказывают специальные упражнения из йоги - асаны, о чем речь пойдет ниже.

Хороший оздоравливающий эффект оказывает на интересующие нас органы и собственно на позвоночник регулярное применение акупрессуры (точечный массаж). И хотя при непосредственном осмотре больного я даю конкретные точки акупрессуры по результатам диагностики (именно в этом случае акупрессура максимально эффективна), заочно я могу посоветовать любую хорошо изданную литературу по этому вопросу. В этом случае работайте с точками по вашим жалобам и диагнозам (имеются в виду все жалобы, а не только со стороны позвоночника). Это, конечно, не совсем правильный подход, эффект будет меньше, но отказываться от акупрессуры не стоит.

Если у вас есть возможность, практикуйте под контролем врача-физиотерапевта физиопроцедуры, улучшающие обменные процессы, кровообращение вообще и в интересующих нас органах. Сюда могут относиться мягкие электро-, магнитопроцедуры, лечебные ванны, грязи, подводный массаж и т. п.

Регулярно пейте минеральные воды, улучшающие деятельность пищеварительной и мочевыводящей систем. Лучший специалист, который назовет вам ваши минеральные воды, - это ваши ощущения, интуиция. 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 паращитовидной желез являются: плуг, березка, полуберезка, йога-мудра, кузнечик, змея (кобра), складывание пополам сидя (сгибание вперед), 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 спустя месяцы регулярных занятий прийти к идеальному исполнению некоторых из них и до одной-двух 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, звукотерапию (например, витафон), 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 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 одного этого метода, тратят на него немалые средства, часто, не получая 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 - лишь одна методика 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 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, так же устроены и многие целители и мануальные терапевты. Советую, однако, ориентироваться на безболезненное лечение.

Наконец, о специальной гимнастике 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. Желательно только помнить, что никакая гимнастика не вылечит остеохондроз и хронический радикулит, это лишь хорошее дополнение ко всей терапии.

При хроническом радикулите очень полезны периодические курсы санаторно-курортного лечения.

Выполняя перечисленные рекомендации, вы постепенно заметите уменьшение частоты и тяжести обострений радикулита, а кто-то на годы забудет 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 и к хроническому радикулиту.

А что же делать, если у вас острый радикулит? Во-первых, покой; во-вторых, временный прием реопирина или бутадiona, индометацина, пироксикама или подобных препаратов; в-третьих, мягкий массаж с лечебными мазями в местах наибольшей болезненности; в-четвертых, любая грелка на место наибольшей болезненности (в первые сутки - несколько раз на короткое время, со вторых суток - длительное согревание); в-пятых, инъекции витаминов B1 и B12 (не в одном шприце). Кроме того, при возможности, иглотерапия, инфракрасное облучение; когда уже сможете ходить - физиотерапия в лечебном учреждении.

Теперь коротко о хронических артрозах и остеопорозе. Почему коротко? Потому что в основе этих заболеваний лежат те же хронические нарушения питания костно-хрящевой ткани, что и при остеохондрозе, а мы это уже разобрали. Это относится и к случаям формирования артрозов после травм и к остеопорозу у пожилых людей. В первом случае формирование хронического артроза обусловлено тем, что у организма, в силу наличия в нем специфических хронических нарушений, не хватает сил для восстановления суставных тканей после травмы. Есть немало людей, получивших травму сустава и полностью восстановившихся, поскольку у них хорошо работают органы, отвечающие за регенерацию костно-хрящевой ткани. Таким образом, тактика лечения при этих заболеваниях будет аналогичной при остеохондрозе. Только местные процедуры будут проводиться не на больные места позвоночника, как при остеохондрозе и радикулите, а на больной сустав.

У меня есть немало пожилых больных, годами безуспешно лечившихся в специализированных центрах остеопороза, но получивших замечательные результаты уже через несколько месяцев лечения по моей системе. Под замечательными результатами я, естественно, подразумеваю не что-то эфемерное, а конкретное увеличение плотности костной ткани по данным специальных общепринятых исследований и прекращение спонтанных переломов. Иначе и быть не может, поскольку все лечение в указанных центрах практически сводится к назначению все новых и новых "волшебных" препаратов кальция. Но, как вы уже понимаете, это смехотворно мало, по сравнению с той большой комплексной работой, которую у подобных больных следует проводить на уровне всего организма.

ЧАСТЫЕ ПРОСТУДЫ, ХРОНИЧЕСКИЕ БРОНХИТЫ, ОТИТЫ, ГАЙМОРИТЫ, ФАРИНГИТ

Просквозило.., 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 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 на себе убедились в неэффективности или малой и лишь временной эффективности предлагаемых обычно профилактических мер. 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 слабых слизистых как о причине проблемы в таких случаях ошибочно. Подтверждение тому множество моих пациентов - детей и взрослых, избавившихся от частых простуд различного характера.

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 имеет 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 идет борьба или за повышение иммунитета, или 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, если им и придавать определенное значение, 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.

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, регуляторные процессы.

Так что же является причиной самой аллергичности? Несмотря на типологические нарушения в организме у 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.

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-хау. В медицине ноу-хау 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.

Несмотря на вышесказанное, я тем не менее дам в этом разделе рекомендации по борьбе с частыми простудами. Не сомневаюсь, что при тщательном их выполнении очень многие добьются 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.

Один-два раза в неделю делайте теплую ванну с чабрецом. Для ванны можно использовать отвар или эфирное масло чабреца, либо можно просто ополаскиваться после мытья отваром чабреца из кувшина. Не следует применять чабрец в случае его индивидуальной непереносимости.

Регулярно проводите специальный точечный массаж - акупрессуру. К сожалению, заочно дать индивидуальные для каждой точки я не могу, поэтому применяйте рекомендации по акупрессуре, данные, например, в брошюрах по Шиатсу. Конечно, эффект будет меньшим, но на то и заочные рекомендации. Здесь два принципа: массировать точки следует до боли от 20 секунд до полутора минут, и чем чаще, тем лучше, то есть первое время можно до двух раз ежедневно. Со временем проводить акупрессуру следует 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 выполняйте специальные упражнения из хатха йоги - асаны. В первую очередь делайте следующие позы: березка, стойка на голове, плуг собака, змея, кузнечик. Здесь также два принципа: первый - частота: чем чаще, тем лучше, но неплохо хотя бы 3-4 раза в неделю (первое время ежедневно); 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, пусть хотя бы имитируют асаны с вашей помощью.

Наконец, регулярно практикуйте контрастные процедуры (душ, обливания, обтирания). Здесь важнейшие принципы: ненасилие и чем чаще, тем лучше, хотя достаточно от 2 до 4 раз в неделю. Не совершайте подвигов, не обязательно обливаться долго, много раз и очень холодной водой. Можно сделать 2-3 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.

Итак, 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, какими бы простыми и далекими от дыхательных путей они ни казались, затрагивают ключевые, причинные механизмы формирования частых простуд.

Добавлю, что параллельно полезными могут быть гомеопатическое лечение, любая физкультура, регулярное употребление общеукрепляющих травяных чаев (исключая травы, аллергичные для данного человека).

Все сказанное о частых простудах в полной мере относится и к частым и хроническим отитам, бронхитам, гайморитам, фарингитам. Острый отит или гайморит, бронхит могут быть и лишь однажды в жизни в результате, например сильного переохлаждения, ослабления организма, но частые и хронические - только в результате аллергичности. Даже так называемый обструктивный бронхит, по сути, является действительно "так называемым". Реальных грубых органических изменений слизистой бронхов при этом на самом деле нет. При бронхоскопии можно видеть неравномерность просвета бронхов, очаги воспаления, атрофии, гипертрофии, однако это опять-таки следствие аллергического отека, гипертрофии лимфоидной ткани, которой пронизана слизистая, и лишь вторичных очаговых воспалительных и атрофических изменений. Вторичных,

потому что в отечной ткани не могут нормально протекать кровотоки, лимфоток, обменные процессы, регенерация. Так же, как от частых простуд с началом системной терапии практически всегда быстро не остается следа, относительно быстро уходят и признаки обструктивного бронхита, в том числе и многолетнего, прекращаются отиты, гаймориты. Исключения составляют лишь случаи при гайморите, когда раньше производились оперативные вмешательства, а также случаи бронхитов, сопровождающиеся очагами фиброза (склерозирования) после перенесенного в прошлом очень грубого острого бронхита. Любое бывшее травматическое операционное повреждение какого-либо органа затрудняет в последующем работу с ним, а бывший грубый воспалительный процесс, часто оставляя фиброзные очаги, создает хроническое очаговое затруднение крово- и лимфотоку, обмену веществ, отхождению естественного секрета, регенерации, что создает очаг питательной среды для вторичного присоединения инфекции (инфекция не является причиной разбираемых болезней, как это принято считать, микроорганизмы просто с удовольствием размножаются в условиях застоя, отека тканей). В указанных случаях лечение также оказывается эффективным, но занимает часто гораздо больше времени. Иногда в таких случаях удается добиться хорошего эффекта, лучшего, чем при любом прежнем лечении, но не абсолютного, из-за плохого рассасывания фиброзной ткани.

Вообще же, как правило, мои пациенты с частыми простудами, особенно дети, которые раньше болели по 10-20 раз в году либо даже практически всегда находящиеся в состоянии простуды, уже в ближайший год простужаются всего 1-3 раза и болеют легко, и не как раньше, по 2-3 недели, а по 2-4 дня. Невероятно, но это реальность, в то время как современная медицина практически бессильна в таких случаях. Когда я беру в руки "высоконаучные" статьи о частых простудных заболеваниях, в которых анализируются десятки показателей иммунного статуса у таких больных, и в конце следует глубокомысленное заключение, что, по-видимому, нам пока никак не удастся найти последние 1-2 показателя, чтобы разобраться во всем, но вот появятся сверхновые приборы и тесты, мы найдем эти показатели и с легкостью решим все проблемы, мне становится очень грустно и страшно за современную медицину.

Надежда на иммунное чудо - это глубокое заблуждение, решение проблемы не на пути манипуляции иммунными показателями, а на пути понимания системного характера нарушений здоровья. В этом случае работа с системной причиной аллергичности и практически без каких бы то ни было специальных воздействий на слизистые и иммунитет дает уникальные результаты.

Однако завершим разговор о лечении. Мне хочется сделать последнее важное замечание. Наберитесь терпения! Несмотря на то, что у большинства моих пациентов хорошие результаты появляются, как я говорил, достаточно быстро, при заочном лечении, с учетом его не совсем индивидуального характера, может потребоваться несколько больше времени. Будьте пунктуальны и терпеливы, и ваши простуды будут протекать все легче и легче, и приходить все реже и реже.

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 ко мне с самыми различными заболеваниями и имеющих, кроме прочих жалоб, также плохой сон, эта 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 быстром (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 ненамного 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, то есть 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 биоритмов в ответ на природные ритмы.

С таких позиций бессонница не является симптомом, например невроза, вегетодистонии, патологического климакса и т. п. И то и другое - следствия общего не порядка 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 получают хороший результат, к тому же без побочных эффектов, характерных для снотворных (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. Поэтому в значительной части даваемые здесь рекомендации будут иметь общий, типологический 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 и 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. Напомню еще раз, 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), сахара 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 немного увеличьте 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 сырым, а вареным или тушеным, с растительным либо топленым маслом. Салаты же из свежих овощей не должны быть холодными (то есть 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 подсолненные орешки, все приправы в меру и молочные продукты. Наиболее хороши 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 т. д.. с аметистом, не снимайте их на ночь.

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 10 x 10 см) 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; сейчас они широко продаются вместе

с инструкцией и специальными устройствами - аромакурильницами.

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, или с перечисленными эфирными маслами. После этого выпейте слабый ромашковый чай или горячее молоко с медом, либо чай из щепотки порошка мускатного ореха. Естественно, на ночь не следует брать для такого чая целый стакан кипятка. Не пейте на ночь кисломолочные продукты.

Послушайте легкую музыку или запись пения птиц. На многих хорошо может подействовать 50-150 г 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, то есть 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 первым и вторым пальцами рук на тыльной стороне кисти.

Когда вы уже в постели, полежите 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 у вас нет давней привычки к этому.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНΙΑ

Я мог бы написать этот раздел так, как это обычно делается в популярных изданиях. Вегетососудистая дистония? Никаких проблем! Сейчас я назначу вам всем сразу нюхать валериану или хмель, нажимать на "волшебные" точки от вегетодистонии из До-ин или Шиатсу, 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 (как говорят больные: "ведь пишут, что это лечит все болезни за несколько сеансов"), 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. Чтобы не тратить лишних слов, приведу лишь один показательный пример. Пациентка средних лет с многолетней вегетодистонией, с "букетом" вегетативных жалоб в конце концов устроилась на обследование в престижную клинику. Обследование было длительным, сложным, не всегда приятным. В итоге больной сказали: да, у вас вегетодистония, и когда она 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 составило большого труда.

А теперь давайте попытаемся взглянуть на проблему с правильных позиций и с самого начала.

Вегетососудистая 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 книгу, в той или иной мере страдает этим недугом. Каждый же второй, если не каждый, в отдельные периоды жизни имел те или иные временные проявления вегетодистонии. К сожалению, к большинству людей этот диагноз цепляется прочно на годы и десятилетия, и ортодоксальная медицина здесь практически всегда бессильна. 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 первую очередь 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 закаливающие процедуры и т. п.).

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".

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 условной анатомической независимостью от других отделов нервной системы и с ее функциями: она решает автономные, внутренние проблемы в организме. Название "висцеральная" (от лат. *viscerus* - орган) связано с тем, что эта часть нервной системы "обслуживает" органы.

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 окологанглиев (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. Естественно, 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 вегето-сосудистой 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 внутренней и внешней среды.

В последние годы в академических изданиях делается акцент на том, что термин "вегетососудистая (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 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. Так, 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, 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, неадекватный, 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" (то есть следствие) - никогда не вылечить; если же с описанной выше позиции, то хороший эффект гарантирован.

Симптомы вегетодистонии могут быть, как уже говорилось, самыми разнообразными: нарушенная адаптация к изменяющимся погодным условиям, повышенная или пониженная потливость, чувство 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...), внезапное 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 со стороны структур более высокого уровня, дистрофические изменения в них из-за хронического воспаления, или бывшего воспаления, или из-за бывшей травмы). Наконец, в-третьих, как я уже неоднократно повторял, любая ткань или орган в организме очень зависимы 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 на уровне 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-то 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 попало то замечательное средство или тот прибор, которые наконец исцелят их.

Из предыдущих глав и моих прежних публикаций 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, иголок и т. п. 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 успешной борьбы с вегетодистонией необходимо регулярно заниматься поддержанием порядка в организме, то есть поддерживать его высокий уровень здоровья, резервных возможностей. Кроме того, необходимо постоянно тренировать вегетативную нервную систему, а поскольку она очень чувствительна, делать это несложно.

Теперь вы понимаете, почему так неизлечима злополучная вегетодистония. Потому что в стратегию ее лечения должны входить: лечение всего организма; непосредственное воздействие на вегетативную нервную систему; тренировка этой системы. В комплексе же это, как правило, не делается, просто применяются симптоматические средства.

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 обычно и происходит. При этом имеется в виду важное обстоятельство - работа должна проводиться не только с явными болезнями, но и со скрытыми, часто меньшими, чем болезнь, нарушениями. В любых пособиях по вегетодистонии указывается на существенное значение при их лечении борьбы с имеющимися у человека соматическими заболеваниями, то есть с известными диагнозами, но известные диагнозы чаще всего являются лишь малой толикой всех соматических неполадок в организме.

Далее, лечить саму вегетативную нервную систему необходимо также на основе индивидуальной, тонкой диагностики. В зависимости от результатов диагностики строится и индивидуальная тактика лечения, которая может быть достаточно сложной и меняющейся в динамике. Например, изменения могут быть наследственного структурного 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 или травмой в прошлом и т. д.

Наконец, что касается тренировки в. н. с. Сильно и длительно страдающие вегетодистонией - это как раз те люди, которые никак не победят свою 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 ВСД 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 ВСД не может быть максимально эффективным, поскольку у каждого свои сложные изменения во всем организме и в самой в. н. с. Поэтому мои рекомендации имеют общий характер, они могут принести хороший лечебный эффект, но не гарантируют надежного исцеления.

Что касается здоровья в целом, то наибольшее значение при ВСД имеет состояние печени, всего желудочно-кишечного тракта и особенно тонкого кишечника, а также 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. У меня есть немало пациентов (в том числе и из стран с высокоразвитой медициной), у которых лабораторными и инструментальными методами выявлен ряд нарушений со стороны 2-3 органов, но ничего не предпринимается. Врачи говорят: "Ничего страшного, это еще не болезнь, наблюдаем". И наблюдают, нередко годами. По существу, наблюдают, как органы постепенно становятся совсем больными и тогда пациентам сообщают, что это, к сожалению, не лечится.

Итак, 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 применяйте их не как при острой патологии, а в дозе, меньшей в 4-5 раз, и не курсом 10-20 дней, а относительно регулярно. 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.). 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 массаж точек вокруг пупка.

При известной вам патологии печени или при наличии регулярных неприятных ощущений в правом подреберье, либо если в прошлом у вас был гепатит, чаще употребляйте геркулес и такие специи, как хрен, куркума, мускатный орех, барбарис, асафетида. 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 цикорий, персики, арбуз, кислый виноград.

Регулярно выполняйте асаны: плуг, спираль, лук; делайте дыхательную гимнастику в виде дыхания животом (при этом осуществляется хороший физиологичный массаж печени). При известной явной патологии печени проводите курсы гепатопротекторов: карсил, эссенциале-форте и другие (по инструкции).

Если вам известно о патологии почек, 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), кузнечик (саранча) или полукузнечик. Полезно пить чай из семян или корня сельдерея, чай из кориандра, на ночь - неполный стакан 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 функцию. Необходимо, посоветовавшись с невропатологом или психоневрологом, проводить курсы сосудисто-трофической терапии (стугерон или кавинтон, трентал, ноотропил или аминалон, церебролизин...). В тяжелых случаях, особенно в начале лечения, возможно применение некоторых транквилизаторов и психотропных средств по назначению врача. При наличии симптомов преимущественно со стороны сердечно-сосудистой системы желателен 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, рыба); упражнение "ролик".

Во всех случаях необходимо применение комплекса таких седативных (успокаивающих) методов и средств, как успокаивающие чаи, ванны, ароматы, музыка- 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, лаванда.

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.

Необходимо 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. Камни: топаз, рубин. Цвет: красный, оранжевый, пурпурный. Также при астении, низком артериальном давлении показан розмарин (добавка травы в чай или эфирное масло для вдыхания) и прием биостимуляторов (женьшень или элеутерококк, пантокрин, либо другие).

Как для вегетативной нервной системы, так и для всего организма чрезвычайно полезными будут любые индивидуально подобранные общеоздоравливающие меры (оздоравливающая гимнастика, оздоравливающие фиточаи и различные природные средства, содержащие витамины, микроэлементы, аминокислоты (например, продукты пчеловодства), общий оздоравливающий 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 мягко, постепенно усиливать, но не доводить до нефизиологичных, на мой взгляд, крайних степеней по интенсивности и времени воздействия. Холодную и очень холодную воду можно применять только в случае, если она легко переносится. Достаточно интенсивная, дозированная по возрасту и состоянию физкультура также является хорошим тренирующим вегетативную нервную

систему фактором.

"НЕИЗЛЕЧИМЫЕ" ПРОСТАТИТ И АДЕНОМА ПРОСТАТЫ - ИЗЛЕЧИМЫ

...но только при правильном лечении. А что такое правильное лечение простатита и аденомы? Разве в лучших клиниках лучшие урологи лечат их 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 не совсем правильно лечат, а не в том, что эти болезни неизлечимы.

Право на такое, казалось бы категоричное, заявление мне дает принципиально новый взгляд на злополучный простатит. Вы уже знакомы с сутью интегрального системного подхода в диагностике, профилактике и лечении, поэтому я не буду повторяться. Все начинается с тонкой, строго индивидуальной системной диагностики. А затем проводится индивидуальная системная терапия, направленная на обеспечение хорошей работы всех органов, наведение порядка в организме и максимальное его оздоровление. В здоровом же организме нет места никакой частной патологии.

Прежде чем идти дальше, мне хотелось бы высказать свое принципиальное мнение по поводу хронического простатита. Дело в том, что такой болезни не существует, как вообще не существует никаких хронических болезней. Есть только самые различные индивидуальные хронические системные нарушения в организме, проявляющиеся самыми разными хроническими симптомами-следствиями (жалобами, измененными анализами и т. д.). Врачи объединяют эти симптомы в типологические комплексы и называют эти комплексы определенными диагнозами. И я не буду дипломатично говорить, что "я так думаю", "мне так кажется". Просто так оно и есть. Так называемый хронический простатит - это не хроническое воспаление простаты, это - хроническая дисфункция простаты, с нарушением в ней нормального кровотока, лимфотока, обмена веществ, секреции, сократительной активности и, соответственно, с формированием в ней из-за этого застоя, отека, болезненности и нарушения функции. В такой патологически измененной ткани с удовольствием поселяются разные микроорганизмы, поскольку им там комфортно. Микроорганизмы в простате, таким образом, только следствие, но не причина, поэтому стремление любым способом их уничтожить бесполезно и даже вредно для организма, а кроме того, как правило, неэффективно: они снова и снова возвращаются, поскольку их везде много, и они снова находят в простате уютное прибежище и размножаются. Следует не уничтожать их, а привести простату в порядок и они сами оттуда "убегут". Таким образом, вопрос терминологии - это не просто филологический спор, за не совсем правильным названием следует не совсем правильное лечение.

Однако поскольку все привыкли мыслить категориями "болезней" и их названий, и речь сейчас идет не о терминологических аспектах в медицине, будем для простоты использовать привычный термин "хронический простатит".

Давайте разберем его на примере одного из моих пациентов, теперь уже здорового мужчины 38 лет. При первом визите ко мне 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" специалистов, пил все полагающиеся таблетки и получал разные процедуры, пробовал лечиться у целителей, экстрасенсов, а также иглотерапией, пчелами и т. д. И все лечили 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. По мнению автора, то есть с системных 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 анализами и данными инструментальных методов исследования, внешнем осмотре больного,

пульсовой диагностике и в исследовании радужной оболочки глаз. Важно подчеркнуть, что диагностика проводилась не для поиска диагнозов, а для понимания причины их появления.

Итак, в результате диагностики у данного больного был выявлен комплекс функциональных нарушений со стороны различных систем и органов различной степени выраженности (от слабых, не выявляемых обычными методами исследования, до грубых), отрицательно влияющих на обмен веществ, кровообращение, регуляцию и эндокринный статус в организме, на уровень иммунитета и регенераторные 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 и кровоток 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: полиартрит и остеохондроз, ишемическая болезнь сердца (со стенокардией и инфарктами) и аденома простаты, проблемы веса и радикулиты с невралгиями, большее, чем возрастное, ухудшение зрения, хронический конъюнктивит и нарастающее ухудшение общего самочувствия, образование камней в почках и преждевременный склероз.

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 наших условий и образа жизни.

Лечение хронического простатита требует немало времени, и попытка решить проблему за 3-4 недели обречена на провал. К сожалению, большинство пациентов надеются именно на такую курсовую методику. Хотелось бы 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 ни только фитотерапия или 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 нередко и месяцев кропотливой работы.

Лечение 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 вынужденные курсы некоторых фармпрепаратов, ряд диетических рекомендаций. 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 здоровым и ему предлагается реальная эффективная программа, то он ее выполнит. Тем более, что многие 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 иглолки 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.

Что касается нашего больного, то сейчас он абсолютно здоров, причем не только в отношении простатита, но и в остальном. Исчезли все жалобы, связанные с предстательной железой, нет нарушений половой функции, кроме того, он 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 защищает 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. Повторюсь, как всегда, 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, следовательно, у вас в организме имеется немало нарушений (обменных, регуляторных, гормональных). Устранить одним махом такой комплекс вам не удастся, потребуется длительная работа над здоровьем. Кому-то 3-4 месяца, кому-то полгода, кому-то больше. Наберитесь терпения и не разочаровывайтесь, даже если и через 2-3 месяца не обнаружится заметных результатов (хотя по своему большому опыту лечения подобных больных я знаю, что первые заметные результаты появляются гораздо быстрее, но только если рекомендации выполняются достаточно строго и регулярно).

Во-вторых, постарайтесь до минимума сократить применение антибиотиков. Они приносят столько вреда всему организму, что обесценивается их положительный эффект. Тем более, что, как говорилось 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. Бесплезно. Для современного человека достаточная двигательная активность является одним из лучших лекарств при любой болезни. Какой физкультурой заниматься, когда и сколько, вы должны решить сами, ориентируясь при этом не на то, что модно, а на то, что вам нравится.

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 много курите, никто не запретит вам этого делать, кроме вас самих, да и не обязательно вообще бросать курить, но хотя бы на первом этапе лечения постарайтесь ограничить курение.

Теперь непосредственные рекомендации. Главный принцип здесь: параллельное применение комплекса общеоздоравливающих и частных методов и средств. 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 асан, которые необходимо выполнять регулярно, относятся березка, плуг, кто может - стойка на голове, кузнечик (саранча) и кобра (змея), собака (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 и, что очень важно, - без насилия. То есть не обязательно обливаться непременно холодной водой. Если вам это крайне трудно - значит, для вас

будет не менее полезно обливаться прохладной или даже слегка прохладной водой.

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

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

Ежедневно утром, днем или рано вечером делайте самомассаж спины роликовым массажером или полотенцем (от пояснично-крестцовой области до шеи), а также активный массаж стоп и кистей. Если у вас повышено артериальное давление, то массаж спины следует делать сверху вниз.

Регулярно применяйте точечный массаж (купите брошюры по точечному массажу и подберите точки для акупунктуры по своим жалобам и прочим известным 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, пихтовым маслом, морской солью. Вместо морской можно использовать крупную серую соль (две полных пригоршни на ванну).

Регулярно пейте настой из смеси зверобоя, мяты, календулы, ромашки, листьев березы, лесного ореха, смородины, травы с цветами клевера, полевого хвоща, коры ивы, корня лопуха. Горькие травы и хвощ 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 1-2 стаканах кипятка в термосе, процедить. В настой можно добавить варенье или сахар, ягоды клюквы по вкусу. Выпивать полученный настой произвольно небольшими порциями за 2 дня. Периодически делайте перерыв в употреблении трав на 2-4 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 собирайте 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 5 лет, траву - более 2 лет, цветы - не более года.

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

Практикуйте на ночь периодические курсы (3-5 дней с такими же перерывами) известных вам теплых микроклизм со слабым настоем ромашки, или шалфея, или календулы. 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, мне кажется, прибегать нежелательно - это, на мой взгляд, нефизиологичная 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 20 минут) удерживать воду в кишечнике, несмотря на его активные сокращения. Периодичность такая же, как при применении микроклизм, но в другие дни. В первое время кто-то из вас не сможет удерживать воду и 2-3 минуты из-за повышенной чувствительности простаты, однако постепенно, по мере улучшения, вы сможете увеличивать время гидромассажа.

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 или на ночь прикладывайте теплую 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. Постарайтесь получить в санатории не только процедуры на простату, но и ряд других общеоздоравливающего характера и в соответствии с вашими прочими жалобами и известными прочими диагнозами.

Вас не должна смущать кажущаяся простота и мягкость данных рекомендаций. Не вдаваясь в подробности, хочется отметить, что на самом деле они имеют глубокий системный смысл и характер и при тщательном их выполнении способны делать гораздо большие чудеса, чем самые современные таблетки.

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.

Что касается аденомы предстательной железы, то все сказанное выше в полной мере относится и к этой болезни. Механизмы формирования так называемого хронического простатита и аденомы простаты идентичны. В случае с аденомой имеется ряд специфических особенностей. Лечение при аденоме может быть максимально эффективным при недавнем процессе и при 1-2-й степени. При 2-й степени с большой давностью процесса консервативное лечение может быть также эффективным, но не всегда позволяющим восстановить простату на сто процентов. Однако достаточным, чтобы больной не страдал, болезнь не прогрессировала, и можно было обойтись без операции. При 3-й степени и особенно при большой давности заболевания существенное улучшение также возможно, но в меньшей степени, и нередко все-таки требуется операция. Все надо делать вовремя.

Следует отметить, что не всегда степень увеличения и болезненность простаты соответствуют выставленной степени аденомы. Нередко возможна ситуация, когда простата действительно существенно увеличена, но отчасти за счет самой аденомы, а отчасти за счет застоя и отека ткани. Тогда устранение застоя и отека в результате правильно проводимого (системного) лечения может выявить истинную, меньшую степень гипертрофии простаты и даст более высокий шанс на успешное консервативное лечение.

Ограниченный эффект при выраженных степенях аденомы связан с накапливающимися при этом органическими (помимо гипертрофии) труднообратимыми изменениями в ткани простаты.

При этом в самом лечении, а именно в особенностях применения некоторых методов и средств при простатите и аденоме, может быть несколько различий.

ЭНЦЕФАЛОПАТИИ У ДЕТЕЙ, ВЗРОСЛЫХ И ПОЖИЛЫХ, ОТСТАВАНИЕ В РАЗВИТИИ У ДЕТЕЙ, ЭПИСИНДРОМ

Энцефалопатия не означает какой-то конкретной болезни. В дословном переводе энцефалопатия - это 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, нестабильному внутричерепному давлению, головокружения, а также 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 и опухоли головного мозга, и т. п. выделяются в самостоятельные, четко

очерченные болезни, имеющие определенные названия (энцефалит, арахноидит, сотрясение, ушиб, контузия и т. п.).

Энцефалопатией страдают не только 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, последствия травмы и т. д.), то 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. Действительно, в случае грубых травм и грубой гипоксии, дающих органические изменения в центральной нервной системе (ц. н. с.), они имеют решающее значение в генезе энцефалопатии. Однако мой опыт показывает, что это не совсем так в большинстве других случаев. 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, жиров, углеводов, 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 один 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 быстро восстановиться, а у второго масса скрытых проблем в организме делает нездоровой ц. н. с. В этом случае множественные проблемы в организме могут давать и много других болезненных проявлений. Не случайно у большого количества детей с энцефалопатией присутствует еще ряд жалоб со стороны пищеварительной, мочевыводящей, сердечно-сосудистой систем.

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

В моей практике детей с энцефалопатией немало, и лечение всего организма, первопричины энцефалопатий, дает 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 строго индивидуального и диагностического, и лечебного подходов. Поэтому для успешного решения этой проблемы необходима индивидуальная системная диагностика.

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 у одной из таких пациенток, девочки восьми лет, не просто с отставанием в развитии, а с олигофренией в стадии дебильности, уже со второго дня после начала выполнения моих рекомендаций стал спокойным сон, прекратились судорожные мышечные подергивания, улучшился аппетит, всего через неделю к ее скуднейшему словарному запасу добавилось несколько новых глаголов. Не касаясь подробных описаний, скажу лишь, что за время лечения с ребенком произошли

разительные изменения, которые просто невозможны 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. По моим наблюдениям, у большинства подобных детей непосредственные изменения в ц. н. с. занимали не 100, а от 10 до 60 процентов причинности, остальные 90-40 процентов приходились на комплекс различных хронических органических дисфункций, отрицательно влияющих на состояние ц. н. с. Повторюсь, здесь важно понимать простую вещь: центральная нервная система не существует сама по себе, она полностью зависит от кишечника, почек, сердца, поджелудочной железы, печени и т. д. Поэтому любые мероприятия только для ц. н. с. могут дать лишь ограниченный эффект, чаще всего недостаточный для того, чтобы переломить ситуацию. Кроме того, как вы уже знаете, патология органов может иметь характер хронической дисфункции, а не обязательно явно выраженный клинический характер, равный болезни. К сожалению, даже когда лечащий врач задумывается не только о ц. н. с., но и обо всем организме и направляет ребенка на консультации к узким специалистам, те, не выявляя органических дисфункций, делают заключение об отсутствии явных болезней, диагнозов, и ребенок остается без необходимого лечения.

Попутно хотелось бы отметить еще одно важное обстоятельство. Дело в том, что даже если узкие специалисты и обнаруживают что-то, меньшее, чем болезнь, 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.

О судорожном синдроме и эпилепсии поговорим чуть подробнее, во-первых, из-за трагизма этого недуга, во-вторых, из-за явно упрощенного, в значительной мере неправильного и потому неэффективного подхода к его лечению в официальной медицине, и в-третьих, из-за реальной возможности получения высоких результатов лечения.

Общепринятое представление о наследственном или приобретенном эктопическом очаге возбуждения в ц. н. с. при эпилепсии и судорожном синдроме 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 должного результата.

На самом деле в каждом конкретном случае данного заболевания складывается свой уникальный причинный комплекс, не разобравшись в котором и не занимаясь которым хорошего результата ждать не приходится. Во-первых, сам очаг возбуждения в ц. н. с. делает лишь частичный, нередко небольшой вклад в судорожный синдром. Поскольку, как уже говорилось выше, ц. н. с. полностью зависит от всего организма, получая все необходимое не из пространства, а от всех органов, то зачастую 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, надпочечники и вегетативные центры - адекватность реакций организма на стрессовые воздействия, печень, почки - оптимальную дезинтоксикацию организма, сердечно-сосудистая система не создает проблем кровообращения в ц. н. с. И наоборот, бывают ситуации, когда патологический очаг в ц. н. с. негрубый, не способен сам по себе дать эпизиндрома, но его реализации способствует фон грубых нарушений в организме из-за дисфункций перечисленных органов и систем. В этом случае плохое питание ц. н. с., 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.

Следует также иметь в виду, что сам очаг судорожной готовности в ц. н. с. не один и тот же у всех больных и не обязательно имеет характер постоянного полноценного очага. Нередко очага как такового 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 ц. н. с. 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 ц. н. с. также необходимы, но не имеют исключительного значения.

После всего вышесказанного 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 пишет письмо или звонит больной и говорит: а зачем мне приезжать на диагностику, когда известно, что у меня диагноз эпилепсия (или бронхиальная астма, или любая другая болезнь), дайте, пожалуйста, мне рекомендации. Дело именно в том, что у каждого человека своя системная причина эпилепсии и прочих болезней, и, не занимаясь именно этой индивидуальной причиной, максимального эффекта не получится.

Необходимо также отметить большие, часто уникальные возможности системной терапии при различных психопатиях. Имеются в виду не классические психические болезни, а случаи, когда у человека с нормальной психикой развиваются ситуационные психические отклонения. Естественно, речь идет не о случаях, легко снимающихся валерианой, сном, успокаивающим массажем и прочим, а о стойких, грубых, не поддающихся обычной терапии нарушениях. Каждый из таких случаев весьма поучителен, поскольку все они связаны с каким-либо, чаще достаточно длительным, истощающим физическим или психическим перенапряжением. В связи с этим приведу конкретный пример, опять-таки с целью демонстрации замечательных возможностей системного подхода в диагностике и лечении.

Подросток одиннадцати лет, ранее здоровый физически и психически, крепкого телосложения, вот уже много месяцев находится в состоянии тяжелой психопатии. Родители потеряли всякую надежду на восстановление здоровья ребенка, поскольку такую надежду потеряли и те, кто пытался его вылечить в течение этих месяцев. В общей сложности 4 месяца в разных стационарах, множество консультаций соответствующих специалистов, в том числе и в других специализированных учреждениях, пригоршня различных психотропных средств (от которых, несомненно, психика деформировалась дополнительно). В итоге - никакого положительного результата; наоборот, отмечалось ухудшение - тревога, страхи, депрессия, приступы плача по несколько часов, раздражительность, головные боли, ухудшение памяти, сосредоточения, нарушение сна и еще целый комплекс жалоб. Родителям с великим сожалением сказали, что надежды на психическое здоровье ребенка нет.

Системная диагностика показала, что у подростка достаточно выраженная наследственная слабость кишечника и надпочечников, а также еще ряд менее значимых нарушений в организме генетического и приобретенного характера. Естественно, первая, вполне логичная мысль была о том, что в данном случае имеет место нарушение функции центральной нервной системы вследствие декомпенсации пищеварительной системы и надпочечников с последующим нарушением питания головного мозга и с неадекватностью его реакций из-за симпато-адреналовых нарушений. Следом возник вопрос: а что же декомпенсировало ребенка? Выяснилось, что особых стрессов дома, в школе, на улице у него не было, однако, учитывая повышенную потребность в питательных веществах у растущего организма и в первую

очередь у головного мозга, акцент при опросе был сделан на возможных физических перегрузках. И тут выяснилось, что ребенок последний год чрезвычайно перегружен спортивными тренировками. Все встало на свои места: слабая пищеварительная система отдавала то небольшое, что в ней усваивалось, мышцам, а мозг "голодал". Кроме того, жесткая длительная психологическая установка на высокие результаты декомпенсировала и без того слабые надпочечники, то есть важное звено в антистрессовых механизмах, что ставило головной мозг (плохо питающийся) в условия высокого компенсаторного напряжения. Дальше ребенок, получая комплекс методов, средств и процедур для кишечника и надпочечников, а также и для других функционально слабых органов, быстро, буквально с первых недель пошел на поправку, были отменены все психотропные препараты (некоторые сразу, некоторые постепенно). Тренировки на время были прекращены, оставлена только легкая физкультура. Через 1,5-2 месяца ребенок был здоров, у него не осталось ни одной прежней жалобы, постепенно он вернулся к тренировкам, но с меньшими, чем прежде, нагрузками. Отмечу, что у психоневрологов, психологов, психиатров, консультировавших и наблюдавших ребенка, даже не возникло мысли спросить о каких-либо возможных физических перегрузках. Это потому, что они не видели генетической слабости указанных органов. Так с какой же стати они будут спрашивать о физических перегрузках и уж с какой стати они займутся кишечником? Они видят симптомы психопатии и назначают психотропные средства от этих симптомов. Системная же диагностика сама "ведет доктора за руку", подсказывает ему правильный ход мыслей.

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

1. Постоянно делайте массаж головы руками и мягкой щеткой (ребенку, а также всем с судорожным синдромом - легкий, приятный, успокаивающий массаж).

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

3. Постоянно пейте лечебный чай из смеси трав: чабрец (1 объемная часть), душица (1), ромашка (1/3), мята (1/5), Melissa (1/5), лист брусники (1/5), клевер (1/3), шишки хмеля (1/4), цветки липы (1/4), пустырник (1/6), лист березы (1/3), корень аира (1/10), корень одуванчика (1/7), корень валерианы (1/6), плоды красной рябины (1/3), ягоды клюквы по вкусу. Если отмечается плохой аппетит, добавьте тысячелистник (1/6), подорожник (1/7), календулу (1/6). Если отмечаются явные проблемы с пищеварительной системой, добавьте зверобой (1/2), сушеницу топяную (1/3), фенхель (1/5). Если отмечается повышенная судорожная готовность, добавьте полыни (1/20), донника лекарственного (1/7).

Измельчите эти травы руками, смешайте в указанной пропорции, затем берите 1/2 кофейной ложки смеси на 1/2 стакана кипятка для детей до полугода, 1 кофейную ложку смеси для детей от полугода до 2 лет, 1 чайную ложку смеси для детей от 2 до 5 лет, 1 десертную ложку смеси для детей от 5 до 8 лет и 1 столовую ложку без горки для детей от 8 до 13 лет. Взрослым - полную столовую ложку смеси трав. Детям постарше воды можно брать больше, но столько, чтобы ребенок легко выпивал данный объем за сутки - полтора. Настаивать травяной сбор следует в термосе или чайнике не менее 0,5-1 часа (лучше 2-3 часа), затем процедить, добавить что-нибудь сладкое и произвольно выпивать за сутки - полтора (настой с горькими травами лучше пить перед едой). Затем снова заварить и так пить длительно, месяцами (это позволяет малая доза трав). Периодически следует делать перерывы по 2-3 дня.

4. Перед сном делайте мягкий массаж стоп с подсолнечным маслом и выпивайте немного чая из ромашки с медом, или из липового цвета, или 1 таблетку валерианы, или тёплое молоко с медом.

5. Постоянно используйте эфирные масла имбиря, ромашки, герани, лаванды, грейпфрута, лимона, ладана, розмарина для легкого нанесения на кожу 1-3 раза в день или для ароматизации воздуха.

6. Постоянно выполняйте асаны из хатха-йоги: березку, стойку на голове, змею,

плаг, кузнечик, собаку, рыбу. С маленькими детьми можно имитировать эти асаны в игровой форме. Тем, кому с трудом даются березка и стойка на голове, также следует их имитировать. Детям постарше можно делать позы по-настоящему. Конечно, эти асаны максимально эффективны при их правильном выполнении и с правильным дыханием, и ни в коем случае нельзя надрываться при их выполнении.

7. Регулярно делайте акупрессу (точечный массаж). Точки, к сожалению, я дать вам заочно не могу, придется подбирать по брошюрам, ориентируясь на свои жалобы и все известные диагнозы. Надавливать на точки маленьким детям следует не очень грубо, а по времени - - сколько позволят. Более старшим детям достаточно сильно и до 20-60 секунд. Для продления эффекта можно наносить на точки немного раздражающих мазей (например, бальзам "Золотая звезда" или мазь "доктор МОМ"). Акупрессу можно делать 1-2 раза в день.

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, то есть не обязательно чередовать горячий и холодный душ, можно горячий и прохладный или даже слегка прохладный, так, чтобы ребенок не отказывался от этой процедуры, а взрослый человек не чувствовал чрезмерного напряжения.

9. Продолжайте регулярно проводить курсы сосудисто-трофической мозговой терапии, назначаемые педиатром и невропатологом: стугерон, кавинтон, ноотропил, пантогам, глицин, препараты гинкго билоба, инъекции церебролизина и другие. Это будут единственные ваши таблетки. Они не решают всех проблем, но необходимы.

10. Наконец, вам требуется побольше свежего воздуха и спокойной обстановки, а вашему ребенку того же и побольше ласки и любви.

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, отнимают 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 т. п., то с косметическими проблемами возятся обычно только косметологи, а со временем - только сами женщины, убедившись, 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 быстрее и эффективней.

Почему многие женщины страдают годами, почему им никак не могут помочь? Всё предыдущее содержание книги дает 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 по-настоящему решать только интегральный системный подход к здоровью.

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, не отмечаемого ранее улучшения. Неполное выздоровление бывает лишь в тех случаях, когда в основе болезни лежат сложные, грубые, не полностью обратимые либо не полностью корреклируемые системные или отдельные органические нарушения.

Хочется также подчеркнуть: поскольку я занимаюсь не просто косметическими проблемами, а здоровьем в целом, обеспечением хорошего обмена веществ, кровообращения, регуляции, дезинтоксикации, то все пациенты в той или иной мере

избавляются попутно и от своих так называемых сопутствующих жалоб и болезней, так как все они являются лишь частными явными симптомами скрытых системных нарушений. В связи со сказанным обратимся к одному случаю из моей практики. Девочка пяти лет со стойким зудящим экссудативным диатезом, дисбактериозом, ферментопатией, пищевой аллергией. В то время как у большинства детей с диатезом улучшение при системной терапии отмечается достаточно быстро, у этой девочки периоды улучшения и рецидивов (хотя и меньших, чем раньше) продолжались 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, и, кроме того, это было связано с тем, что заболевание кожи имело больше характер нейродермита, а не диатеза, а нейродермит лечится труднее и дольше. Однако у мамы периодически начиналась паника вплоть до разочарования (ее можно понять, ведь мама не владеет системным медицинским мышлением, которое могло бы дать ей такую же уверенность, как и мне, да и сколько разочарований было прежде). Приходилось проводить неоднократные беседы, убеждать в необходимости терпения и регулярного выполнения рекомендаций. (Я всегда испытываю глубокую профессиональную горечь и жалость к людям, которые, не получив моментального эффекта, прекращают выполнять мои рекомендации и начинают вновь метаться от одного новомодного метода к другому.)

Через пять месяцев мама моей маленькой пациентки 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 говорил, что оно со временем будет ухудшаться; 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 подчеркнуть, что девочка будет и в дальнейшем становиться все здоровее и здоровее. Надеюсь, вы понимаете, почему я испытываю горечь и жалость к людям, прекращающим выполнение моих рекомендаций. Что было бы 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. Однако принятая в медицине практика выделения сопутствующих заболеваний ошибочна. Сопутствующих заболеваний не существует. Есть комплекс функциональных нарушений в организме, который дает следствия - 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 новинки, и они тратились, "мазались" месяцами и лишь иногда получали небольшой и нестойкий положительный эффект. Все они разочаровались в 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 маленький вклад в лечение, однако проблема должна решаться совсем по-другому, "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 неполадок в пищеварительной системе. Однако, как я уже говорил, сам дисбактериоз является таким же симптомом, как и прыщики на лице, и необходимо лечить не дисбактериоз, а его причину. В противном 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 в юности отмечались бы у всех без исключения. Однако это не так. Дело в том, что прыщики бывают у тех, у кого имеется причина для их возникновения. 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.

Следует сказать несколько слов и по поводу различных методов, к которым, как правило, прибегают 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 скудно), а в том, как у него усваиваются компоненты пищи. А это уже зависит от того, как 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 тонкой 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: "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 теме нашего разговора. Поскольку он имеет заочный характер, я могу дать 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 прежде с помощью симптоматических средств.

Конечно, наибольший вклад в косметические проблемы делает различная, часто скрытая патология эндокринных органов (в первую очередь, гипофиза или надпочечников), пищеварительной системы, важное значение имеет также дисфункция или явная патология почек; в тех случаях, когда косметические дефекты ограничиваются кожей лица и плеч, определенный вклад делает беспорядок в шейно-грудном отделе позвоночника. Со стороны пищеварительной системы наибольший вклад делают тонкий кишечник, либо печень, либо поджелудочная железа.

Максимально эффективным лечение может быть только после индивидуальной диагностики именно потому, что тогда удастся 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, протертое, овощные и фруктовые соки). Старайтесь почаще употреблять горькое и вяжущее.

Ограничивайте кислые заправки, острые соусы, горчицу, уксус, баклажаны, редис, помидоры, грейпфруты, кислые сливы, мандарины, а 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).

Часто, когда я говорю об ограничении каких-либо продуктов, со временем я вдруг узнаю от больных, что они исключили их вовсе. Это, конечно, неправильно.

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

3. Продолжайте те оздоравливающие курсовые или постоянные процедуры, методы, которые вы уже практикуете. К своим кремам, мазям и т. д. добавьте прикладывание пасты из порошка куркумы и сандала вместе или отдельно (готовить на воде). Можно к порошку куркумы добавить несколько капель эфирного масла сандала.

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

5. Регулярно употребляйте желудочно-кишечные сборы трав, немало которых продается 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 в небольшой дозе (крапива, полевой хвощ, спорыш, цветы липы, лист малины, лист березы, корень пырея, корень лопуха...).

7. Один-два 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 улучшающие обмен веществ и успокаивающие.

8. Проводите по 2-3 курса в год (в периоды ваших обычных обострений) любого адсорбента (активированный уголь или любой патентованный западный препарат), любого бакпрепарата (бифидум-бактерин, лакто-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 беспорядке 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), затем Лив-52 или ливомина, карсила.

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

13. Регулярно практикуйте акупрессуру (точечный массаж). Без назначения ее по результатам индивидуальной диагностики вам придется применять массаж точек по вашим известным диагнозам и жалобам. Хотя это гораздо менее эффективно, но полезно.

14. Пейте кориандровый чай (1 ч. л. порошка кориандрового семени на чашку кипятка), проводите в год 3-4 двухнедельных курса сока алоэ (по 1 ч. л. 2 раза в день).

15. Из металлов вам наиболее полезны свинец и олово (любое изделие в кармане или

рядом, хотя по-настоящему из них должны готовиться специальные препараты).

16. 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).

17. Наиболее благоприятные цвета для страдающих косметическими кожными проблемами - голубой и фиолетовый.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН И ГЕМОРРОЙ

Проблема варикозного расширения вен - это проблема не локальная, не вен, а всего организма. Точно так же, 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 симптому 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 и бронхов, но следствием, в первую очередь аллергичности, которая сама является следствием 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, можно исключить из разряда неизлечимых или трудно излечимых почти все болезни.

Точно так же проблема патологии вен является лишь частным симптомом, а не самостоятельной патологией. В этом разделе мы будем говорить, главным образом, о варикозном расширении вен нижних конечностей, но сюда в равной мере можно отнести и 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 мази и т. д. на поверку оказываются неэффективными. Вообще следует заметить, что любые манипуляции непосредственно с венами малоэффективны, да и не могут быть эффективны. Почему?

Давайте посмотрим, какими представлениями о механизмах формирования венозной патологии оперирует ортодоксальная медицина. Считается, 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 привести к рассматриваемой патологии. Свидетельств тому множество: не все люди, имеющие работу, связанную с длительным стоянием или с большими физическими нагрузками, получают варикозное расширение вен. Более того, многие 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, получают варикозные вены. Наконец, тот факт, что никакое лечение не помогает, говорит о том, что существующие патогенетические представления неправильны, и поэтому приводят к не совсем правильному, а следовательно, малоэффективному лечению.

Говоря об эффективном лечении, следует иметь в виду стадию процесса. Конечно, если вены уже представляют собой множественные и большие узлы, а тем более с воспалением, то о высокоэффективном консервативном лечении говорить уже поздно, хотя, если человек категорически не хочет делать операцию, подходя к проблеме с иных позиций, можно получить 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? Болезнь? Нет, это приспособительная реакция в ответ на увеличение объема венозной крови в условиях прежнего объема венозного русла. Зачем вены расширяются? Это предусмотренная природой приспособительная реакция, для того чтобы застоя не было в жизненно важных органах. Кстати, 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 венозной крови? Застой крови в большом круге кровообращения, частью которого являются вены ног. А что, в свою очередь, является наиболее частой причиной этого? Ответ на это дает физиология - либо некоторые пороки сердца, либо патология печени или селезенки с затруднением тока венозной крови через них. Есть и еще одна причина - стеноз (сужение) портальной (собирающей венозную кровь и входящей в печень) вены, либо тромбоз печеночных вен. Но это причины гораздо более редкие, и мы их рассматривать не будем. Если у человека имеются какие-либо из описанных проблем, то длительное стояние, большие физические нагрузки, беременность лишь провоцируют реализацию имеющейся предрасположенности.

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 тогда возможен совсем другой эффект. В десятках же целительских изданий и официозных рекламных буклетов описываются всё новые и новые мази для вен, микстуры для вен, примочки для вен, компрессы для вен, всё 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 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.

Какая патология сердца, печени или селезенки дает расширение вен? Оказывается, не любая. Например, стеноз митрального и аортального клапанов приводит к застою не в большом, а в малом круге кровообращения и, соответственно, к легочным патологическим симптомам. Варикозное расширение вен нижних конечностей формируется при недостаточности митрального и трикуспидального клапанов 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 тканей печени и селезенки.

При всем многообразии врожденных и приобретенных пороков сердца патологический застой венозной крови в большом круге кровообращения все же наиболее значим при недостаточности митрального и трикуспидального клапанов. Митральный клапан находится между левым предсердием и левым желудочком, а трикуспидальный - между правыми отделами сердца. При этих пороках происходит постоянный неправильный сброс крови, приводящий к застою в большом круге кровообращения и расширению вен нижних конечностей. Длительное время это

расширение может иметь негрубый, компенсаторный характер, и лишь со временем - патологический, то есть имеющий признаки явной грубой болезни вен. В этих случаях также отмечаются застойные явления в печени и селезенке, в геморроидальных венах.

Существующие представления о преимущественно приобретенном характере пороков сердца, в том числе и клапанных дефектов, по моим наблюдениям, не соответствуют истине. Считается, что дефекты клапанов являются преимущественно приобретенными вследствие чаще всего ревматического воспаления либо врожденными, возникшими в ранний период внутриутробного развития плода под влиянием различных повреждающих факторов. На самом деле, как показывает мой многолетний опыт, абсолютное большинство всех пороков сердца имеет не врожденный или воспалительный генез, а наследственный, генетически обусловленный - люди получают пороки по наследству, от своих предков. Множество 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, потому что внимательно не обследовали, не учитывали микрожалобы человека или не придавали значения маленьким порокам.

Чтобы быть корректным, хочу отметить, что наиболее грубые дефекты клапанов бывают чаще ревматического, а не наследственного происхождения. Почему я утверждаю, что негрубые пороки имеют чаще наследственный (генетический), а не врожденный (внутриутробный) или приобретенный 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. Думаю, что высказанное мной мнение о преимущественно наследственном характере пороков сердца является очень непривычным для терапевтов и кардиологов. Однако я постоянно наблюдаю пороки сердца у детей, родители, а также бабушки или дедушки которых имеют точно такие же пороки. Чаще всего никто этими пороками не занимается. Хочу подчеркнуть, что речь идет главным образом о негрубых пороках.

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 острый 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.

Другие причины дистрофических изменений в печени - - 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, профессиональные вредности...), либо сильное или несколько несильных пищевых отравлений в прошлом с повреждением печени, либо длительное применение больших доз антибиотиков или анальгетиков в прошлом, 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 и гепатита, какие-либо сильные кровотечения в прошлом.

Итак, 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. Патология печени также нередко 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.

Между тем при не крайне запущенном варикозном расширении вен и, например, при не крайне 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. В связи с этим, 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 выполняет все рекомендации и хотя бы раз в несколько месяцев показывается снова, то есть, как и положено для максимально эффективного лечения, наблюдается динамически.

А 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 всё, 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, он скажет, что вам это не надо, так как нет для таких обследований показаний, и направления не даст. В любом случае, если у вас часто отмечаются сердцебиение и одышка при небольших нагрузках, и даже небольшая, но частая отечность лодыжек и стоп, вам необходимо проводить мягкую сердечную терапию. Здесь следует отметить, что сердцебиение бывает 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, 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 о патологии печени. Если вы болели 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.

Желательно также сделать УЗИ селезенки. 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).

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 разделах 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 также можете найти в других разделах.

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 березы, малины, земляники, семена укропа, в малой дозе полевой хвощ, 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 относительно регулярно, периодически делая перерывы по 2-4 дня. 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. При дискомфорте в области сердца советую смело пользоваться при дискомфорте в области сердца различными каплями: валокордин, кардиовален, корвалол и др. 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 и приносит ему "удовлетворение" зеленый цвет. Проводите массаж сердечных точек (по соответствующей литературе) и мизинцев кистей. Избегайте 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 чрезмерного употребления жирного и жареного. Чаще употребляйте геркулес, гречку. Постарайтесь не ограничивать белковое питание (мясо, птица, рыба, яйца, орешки). Яйцами и орешками, однако, не злоупотребляйте. Перед едой регулярно применяйте желчегонные препараты. Подробно о их приеме, в том числе и при наличии камней в желчном пузыре написано в предпоследнем разделе книги. После еды прикладывайте очень теплую грелку на область печени на 10-20 минут. В течение двух лет проведите несколько курсов специальной печеночной терапии: курс любого аптечного печеночного сбора трав и последовательно курсы карсила (легалон), эссенциале, Лив 52 (по инструкции) и прочих гепатопротекторов. Регулярно растирайте, массируйте область печени, особенно с применением топленого сливочного масла и эфирного масла можжевельника, а также проводите мягкий массаж правого подреберья пальцами руки. Полезны асаны из хатха-йоги: поза плуга, скрученная поза (спираль), лук. Желательно проводить 2-3 раза в месяц слепые зондирования с минеральными водами, либо с магнием. На ночь 2-3 раза в неделю принимайте 1 ст. ложку оливкового масла. Проводите акупрессу (точечный массаж) точек печени на туловище, ногах, руках и стопах. 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 дистрофического характера в селезенке также требуется длительная работа. Регулярно растирайте, массируйте область селезенки (по средней подмышечной линии слева чуть выше уровня солнечного сплетения). Так же регулярно проводите акупрессу точек селезенки. Полезные для селезенки металлы и камни: железо, серебро, медь, гелиотроп. Из специй хороши: зира, цикорий, уксус, куркума, из фруктов - инжир. Благоприятный цвет - красный.

Названные 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 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 общеоздоровливающих мероприятиях (здоровый образ жизни), без которых максимального эффекта никогда не добиться.

Хотя в основном речь шла о варикозном расширении вен, все сказанное в полной мере относится и к хроническому геморрою. В отличие от вен нижних конечностей геморрой чаще всего поддается лечению гораздо быстрее. Что касается хирургического лечения данных проблем, то, учитывая приспособительный характер расширения вен нижних конечностей и геморроидальных вен, их удаление приводит к перераспределению венозной крови в жизненно важные органы. Это не проявится появлением в следующее же мгновение признаков нарушения функции этих органов, но из месяца в месяц, из года в год будет подтачивать здоровье и приводить к массе неприятных последствий. Поскольку это процесс постепенный, никто уже не свяжет появление разных новых жалоб с бывшей операцией. Так часто и происходит.

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 ночными дежурствами. И так около десяти лет. Приходилось 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 1986 года, когда перенес все, что только можно вообразить, головные боли (как и многие прочие проблемы) меня почти не оставляли вплоть до того времени, пока не пришел к своей системе и постепенно полностью не привел себя в порядок.

Теперь уже много лет 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 многого, 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, ни в разных медицинских центрах.

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 месяцев или даже лет. В этой связи хотелось бы сказать о хотя и очень немногочисленных, но имевших место в моей практике случаях. У меня были достаточно тяжелые, запущенные годами больные, у которых было до полутора-двух десятков жалоб, в том числе и несколько выраженных, доставляющих очень большой дискомфорт или даже постоянные страдания. На первом приеме я обязательно объяснял таким больным, что некоторые их проблемы уйдут на фоне лечения очень быстро, другие быстро, третьи медленно, четвертые очень медленно. Кроме того, я объяснял, что если у их знакомого какие-то сходные жалобы прошли за определенный срок, это совсем не означает, что у всех людей они проходят строго за то же время. Так оно и происходило, поскольку иначе и быть не может. Любые жалобы никогда не связаны с нарушением функции какого-либо одного органа, но в каждую жалобу те или иные органы могут делать наибольший вклад. Приведение же в порядок различных органов требует разного времени в силу разной структуры, разной способности к регенерации и т. д. К тому же характер и степень нарушений в органах может быть разной у разных больных. Так вот, проходил определенный период лечения таких больных, у них исчезало несколько жалоб, затем приходило время избавления от некоторых тяжелых симптомов, но один-два из них либо только несколько уменьшались, либо стойко сохранялись. И начиналась паника. И это притом, что на фоне лечения, проводимого ранее в течение многих лет, отмечалось ухудшение самочувствия, болезни прогрессировали и регулярно появлялись все новые и новые жалобы. Приходилось терпеливо объяснять все это таким больным. Надо сказать, что нередко уже в ближайшие недели они звонили и говорили о вдруг быстро уменьшающихся этих злосчастных стойких жалобах, и сожалели о своей панике.

Все эти примеры из практики я привожу для того, чтобы подчеркнуть: лечение требует труда и терпения, а также 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 этом разделе, 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 в нашей стране и за рубежом.

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, сложнее, 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: высокое или низкое артериальное давление, патология шейного отдела позвоночника, сосудистые дефекты и т. д. Между тем 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 речь не идет о головных болях, связанных с интоксикацией при простудных заболеваниях, о различных невралгиях (с острыми относительно быстро справляются невропатологи, 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, так же 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: мигренью или симптомом энцефалопатии, вегетодистонии, гипотонии или иначе.

Для того чтобы подойти к эффективному лечению таких головных болей, необходимо разобраться в их причинах. 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, то есть 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 т. п., всегда являются следствием, то есть симптомом системных нарушений.

Итак, рассмотрим мозговую 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. Но беда в том, что, как и обычно, ищется явная патология, которую чувствует больной или которая обнаруживается на рентгене, УЗИ или при 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 в значительной мере определяется 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 смеси трав, стимулирующих пищеварение и улучшающих состояние желудочно-кишечного тракта. Это тысячелистник, подорожник, полынь, календула, ромашка, корень аира, зверобой, чабрец, смешанные с более нейтральными травами, такими, как иван-чай, лист смородины, вишни, крапива, шиповник (полынь и корень аира, имеющие резкий вкус, следует брать в существенно меньшей дозе, чем другие травы).

Необходимо питаться 4-5 раз в день небольшими порциями. Полезно употреблять перед едой различные фабричные аперитивы. 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 или 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 именно для этих больных буквально лекарством. Какие же специи употреблять? Это корень имбиря, петрушки, барбарис, гвоздика, корица, шалфей, шафран, базилик, эстрагон, зира, тмин, кориандр, куркума, тамаринд, мускатный орех, асафетида, горчица, хрен, перцы, чеснок и т. д. Смело применяйте их в первых и во 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 нашей замечательной русской традиционной национальной кухни с "шараханьем" от одной причудливой диеты к другой, является маленьким штрихом к общему культурному упадку в стране за последние восемьдесят лет. Но это тема для отдельного разговора.

Больным анемией полезно почаще 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 есть склонность 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 обычная клиническая, диагностика, тысячи людей с рождения имеют негрубые пороки сердца. При этом чаще всего врачи слышат соответствующие шумы в сердце, эхокардиография показывает конкретные небольшие 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 рассматривается как бы отдельно. Ну подумаешь, чуть-чуть несовершенный клапан, одышки и отеков ведь нет. Это классический подход "медицины болезней", узких специалистов.

Если же подходить к здоровью с системных позиций, то даже при отсутствии грубой патологии четыре-пять многолетних негрубых нарушений в организме могут, суммируясь, принести здоровью не меньший вред, чем выраженная болезнь. 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 большинство пороков сердца приводит 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 с молодости у людей с негрубым дефектом митрального клапана появляются варикозное расширение вен на ногах, геморрой. Но им говорят: "Ничего, это функциональный шум, не беспокойтесь". А геморрой и вены на ногах безуспешно лечат свечками, мазями и скальпелем.

Что же необходимо делать таким людям? Принцип очень прост. Если больным с грубыми пороками назначаются сильнодействующие средства: сердечные гликозиды (которые делают работу сердца более экономной), мочегонные таблетки и препараты калия, то при негрубых пороках необходимо постоянное применение подобных, но более мягких средств: вместо сильнодействующих сердечных гликозидов - боярышник или ландышево-пустырниковые капли, вместо грубых мочегонных - чаи из слабых мочегонных трав (клевер, лист березы, ромашка, корень лопуха, брусничный лист, кукурузные рыльца), вместо препаратов калия - продукты, им богатые (юрук, 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 шестого - на первое, второе и третье, у седьмого - на второе, четвертое и пятое и т. д. Причем обратить внимание не в случае, когда есть, например пиелонефрит, и назначить антибиотики. Имеется 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 позвоночник 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. 2-4 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 и т. п.). 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. Нередко приходится сталкиваться с совершенно нелепой рекомендацией со стороны невропатологов больным с шейным остеохондрозом, особенно пожилым: ни в коем случае не делать никакой гимнастики для шейно-плечевого пояса. Не знаю, каким местом такие врачи в этот момент думают. Тогда уж просто сказали бы: "Всегда лежите и вообще не шевелитесь". Это равносильно известной рекомендации от перхоти - удалить с помощью гильотины то место, на котором бывает перхоть. Конечно же, необходимо работать с шейно-плечевым поясом, но разумно, мягко, и тем мягче, чем грубее остеохондроз и старше человек, и контролировать эту работу по своим ощущениям.

Еще одна причина гипоксии головного мозга - гипотоническая болезнь, или вегето-сосудистая 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 т. п.

Исходя из сказанного, можно дать и рекомендации общего характера при вегетодистонии с головной болью. Регулярно (2-3 раза в день по 2-5 минут) 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, собака, плуг, змея, кузнечик и другие). Как я уже говорил, читайте соответствующие брошюры или лучше проконсультируйтесь в школе хатха-йоги.

Несколько раз в неделю 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). При низком давлении наиболее эффективен пантокрин в инъекциях (применять по инструкции к упаковке). При гипотонии полезен аромат розмарина.

При склонности к повышенному давлению чаще вдыхайте аромат эфирных масел мелиссы (лимонная мята), розы и базилика (они улучшают мозговой кровоток и снижают артериальное давление). Практикуйте после еды грелку на печень, как это было описано выше. 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 - 250 мл воды, выпить утром натощак в выходной день, лечь на правый бок, положив грелку на область печени на один час. В течение 2-4 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 столовой ложки касторового или оливкового, вазелинового масла, либо лист сенны в любом виде. Иногда можно пользоваться слабительными клизмами (200-250 мл воды) и реже очистительными (1-2 литра).

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, физиологические, эффективные методы очищения организма от продуктов обмена и внешних токсинов. Обратите внимание - с древности. И в древности, несмотря на благоприятную экологическую обстановку, было немало "зашлакованных" людей, поскольку чистота организма зависит не столько от окружающей чистоты, сколько от способности организма очищаться от экзо- и эндотоксинов.

Сейчас же мода на очищение появилась на фоне экологического неблагополучия и всеобщего страха перед ним. Однако суть 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".

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 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 причину 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. Мы уже говорили о части методов, оказывающих, помимо прочих эффектов, очищающее действие. Повторюсь еще раз - это 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 нестабильное внутричерепное давление, которое, конечно же, не бывает изолированным, а сочетается с сосудистыми мозговыми нарушениями. Среди сосудистых нарушений наибольшую значимость, как показывает практика, имеют собственно дефекты сосудов головного мозга, преимущественно наследственного 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, является дисфункция надпочечников и почек, дающая как нарушение водно-солевого обмена, так и нестабильность сосудистого тонуса, неадекватность его при стрессах, в том числе и при резких атмосферных изменениях.

Исходя из сказанного, основные меры при головных болях, связанных с повышенным внутричерепным давлением, должны быть направлены на улучшение функции надпочечников, почек, улучшение мозгового кровотока и на повышение устойчивости к стрессам. Здесь эффективными будут многие из уже перечисленных выше рекомендаций: указанные асаны, массаж и грелка на верх поясницы, массаж воротниковой зоны и волосистой части головы, регулярное употребление чая из трав, улучшающих почечный кровоток, обладающих мягким мочегонным действием. При отсутствии перечисленных выше трав можно временно пользоваться готовыми аптечными сборами, содержащими преимущественно сильнодействующие почечные травы (череда, почечный чай, толокнянка, спорыш, полевой хвощ), но в дозе 1/3-1/5 от лечебной.

В отношении стрессов распространенные фразы: "учитесь бороться со стрессами", "держите себя в руках", к сожалению, являются лишь фразами. Беспомощными фразами. Человек, остро реагирующий на стрессы, в том числе и головной болью, потому и реагирует болезненно, что у него слабая антистрессовая защита. Конечно, можно 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, то есть за счет здорового образа жизни. Второй - тренировка антистрессовых механизмов (контрастный душ и банная процедура, при отсутствии противопоказаний периодические относительно высокие физические нагрузки, 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 перерывами в относительно спокойные периоды жизни. Ванны могут быть или просто теплые, или лучше с хвойным экстрактом, либо с морской солью, отваром смеси успокаивающих трав (мята, ромашка, валериана, душица), или с успокаивающими эфирными маслами (лаванда, герань, сандал, иланг-иланг). 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, то есть 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 (нежелательно рыжим людям), 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 много сложных проблем. Это связано с тем, что головная боль является симптомом многих нарушений 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. У многих из вас имеется их сочетание. Если вам известно о таких нарушениях, вы можете сочетать и данные здесь рекомендации. К сожалению, очень многие люди годами имеют дисфункцию различных органов и даже не подозревают об этом, и в то же время годами проводят лечение симптомов дисфункции, проявляющихся совсем в других местах. Понятно, что такое лечение не просто неэффективно, но и неправильно. Это часто выявляется при системной диагностике.

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. Естественно, не обязательно и, пожалуй, невозможно применять их все одновременно. Попробуйте их и сделайте выбор.

Примите любое успокаивающее средство (валериана или пустырник, теплый ромашковый чай с медом или сахаром, чашку горячего молока с медом или сахаром). Пустырник не следует принимать при головной боли на фоне гипотонии. Сделайте контрастные ванночки для стоп и кистей (5-6 раз смена очень холодной и очень горячей воды). Подержите грелку на области почек 10-20 минут. 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.

Если же вы всё (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.

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, лечебное голодание и т. д.

БОЛЕЗНИ ВЕКА

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

В этот перечень в конце XX века можно включить и полиартриты, бронхиальную астму, хронический гепатит, так называемый синдром хронической усталости, хронические вирусные поражения, пародонтоз, остеохондроз.

Я не буду сейчас касаться возможностей эффективного лечения или эффективной помощи при всех этих проблемах с помощью системного подхода. В разных разделах книги я так или иначе затрагиваю эти вопросы.

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, различные жалобы со стороны сердца, слишком выраженные возрастные проблемы с памятью и т. д.

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.

Женщина 72 лет обратилась ко мне с большим комплексом выраженных жалоб, многие из которых беспокоили ее в течение 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 голени, 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 в организме немало нарушений, о которых она даже не подозревала, которые, собственно, и привели ее к плачевному состоянию и без работы с которыми результата ожидать не приходилось. Думаю, всем понятно, что имея такой "букет" и живя на свете не один год и не в глухой деревне, а в столице, больная уже получала прежде всякое лечение. Успеха, однако, не было.

Назначенное системное лечение, которое состояло из строго индивидуальных фитотерапии, рефлексотерапии, домашней физиотерапии, лечебных упражнений и ряда других рекомендаций, больная выполняла регулярно, 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.

Здесь уместно повториться, что модная сегодня не только в нашей стране, но и во всем мире натуропатия, к сожалению, не имеет принципиального отличия от аллопатического лечения. В официальной медицине диагнозы лечатся таблетками, электропроцедурами и другими подобными методами, в натуропатии - те же диагнозы травками, притирками и прочими нехимическими методами. Но лечить-то надо не диагнозы, а их причину!

Для меня натуропатическое, естественное лечение не является самоцелью, просто оно - неизбежное следствие системного подхода. Таблеток от системных нарушений не существует, они предназначены для того, чтобы заглушать симптомы. Системные нарушения можно устранить только комплексом естественных методов.

Вернемся к нашей больной.

За время лечения она посетила меня несколько раз, 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 дальнейшем существенно улучшился сон, существенно уменьшилась изжога, заметно улучшилась память, уменьшилась сосудистая сетка на голени, лишь иногда и незначительно еще беспокоила тяжесть в области печени, запоры не прекратились полностью, но перестали быть проблемой, стала восстанавливаться сетчатка больного глаза, резко уменьшились проблемы с повышенным давлением.

Конечно, не всегда удается так быстро решить сердечные проблемы. В данном случае быстрый результат был получен потому, эти проблемы в существенной мере определялись функциональными, а не органическими нарушениями.

Ко второму контрольному визиту 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 больной 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.

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 постоянная работа больного над здоровьем могут дать поистине волшебные результаты.

Я прекрасно понимаю, что многим, прочитавшим эту историю, захочется узнать, какое лечение я назначил. Я опять вынужден повториться, что данная больная так же 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 точные травы, точечный массаж, домашнюю физиотерапию и т. д.

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, либо 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, сахарный диабет либо хронические стрессы. 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, то есть плохо усваиваются белки, и ему, наоборот, необходимо 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, могу ли я учесть возможность десятков этих нюансов и сотен их возможных сочетаний, чтобы дать точные заочные рекомендации тысячам разных людей? Конечно же, я могу давать только типологические рекомендации.

Замечу еще, что я ведь говорил только о проблемах со стороны сердца, а если я подобным образом проанализирую все проблемы моей больной со всеми нюансами, то можете себе представить, какая получится громадина.

Но раз уж мы начали этот разговор, то 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 - 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 (далее - 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, каких). 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 (анализы и УЗИ могут часто 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 эти изменения при осмотре больного, поэтому заочное перечисление возможных жалоб может не прояснить вашу ситуацию.

Итак, для того чтобы дать весьма приблизительно правильные рекомендации каждому из вас, я должен исписать несколько километров бумаги. И это только по тахикардии, а ведь только со стороны сердца может быть много жалоб. И так с каждым органом, с каждой жалобой. Когда же больной передо мной, я делаю ту же самую работу точно и индивидуально за несколько минут.

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: обычную физкультуру, или восточные комплексы, или игровые виды спорта., танцы. Особыми свойствами обладают статические упражнения-позы 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, 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 хвощ, череда, солодка, спорыш, ягоды можжевельника, березовые почки (лучше березовый лист), чистотел. Шире используйте все садовые листочки, красную и черную рябину. Худым людям следует включать в сборы (или проводить осенне-зимне-весенние курсы) женьшень или элеутерококк. Полным - включать в сборы корень девясила. Рыжим - почаще 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 невысок или даже незаметен. Точки также следует назначать точно, по индивидуальной диагностике причины болезни. Но даже если вы будете делать по книжкам, не следует ждать явного эффекта - одной акупрессурой вылечиться трудно. Просто делайте это регулярно, и определенную пользу вы получите.

В-пятых, я знаю, что очень немногие из вас делают самомассаж. Не пренебрегайте регулярным, почти ежедневным 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, то есть в том, в чем были сильны наши предки. Это различные водные процедуры, примочки, припарки, притирки. Если у вас нет обоснованных подозрений на какие-либо "бляки" 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 приобрело просто 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, магнием. 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, как я уже говорил, 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, кардамон, тмин, кориандр, черный перец, 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, 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, иланг-иланга, кедра, жасмина, мандарина, сандала). Кроме того, это мягкая классическая музыка и поменьше телевизора, а также газет типа тех, о которых говорил профессор Преображенский в "Собаьем сердце".

ДИАТЕЗ И ДИСПЕПСИЯ

В этом разделе 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: вот дисбактериоз, а отсюда кожная болезнь, или вот очаг повышенной судорожной готовности в центральной нервной системе - отсюда эписиндром, или вот была родовая травма - отсюда отставание в развитии ребенка и т. д.) приводят к соответствующему упрощенному и стереотипному, а потому в большинстве случаев малоэффективному 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 обычно не выявляются в лечебных учреждениях. Присутствуя хронически, эти нарушения дают во времени то один, то другой явные симптомы, эти симптомы группируются врачами в синдромы 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 очень разнообразны, 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 и диспепсией.

Два мальчика, двух и трех лет, страдали почти с рождения выраженным диатезом. Лечение у педиатра, дерматолога, аллерголога и иммунолога давало лишь незначительное, временное улучшение. В обоих случаях проводилось стандартное лечение кожными мазями, адсорбентами, бакпрепаратами, ферментами, противоаллергическими и иммунными средствами. Предпринимались попытки гомеопатического лечения, жесткой диеты. Однако должного эффекта не было.

При обследовании было выявлено, что основной причиной у первого мальчика являлось сочетание дисфункции надпочечников, поджелудочной железы, желчевыводящей системы и застойных явлений в печени. Надпочечники делали основной вклад в 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 в первую очередь 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 у каждого ребенка 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 акупунктуры, ферментные препараты, соответствующий сегментарный массаж, специальные диетические указания и т. п. Второму же требовались не мероприятия по поводу дисфункции поджелудочной железы и застоя в печени, а 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 пищевых "чудо"-добавок, а за счет улучшения функции соответствующих органов.

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

В результате индивидуальной диагностики, оценки всего организма, выявления не только явных нарушений или болезней, но и 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, результат был получен буквально в течение нескольких дней: 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 впервые был 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. Совершенно естественно, что ход лечения не всегда одинаков: 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 это можно понять. Хронически больные практически всегда знают от врачей, что их хронические болезни не лечатся, либо они неоднократно сталкивались с не оправдавшимися на деле чудодейственными обещаниями и потеряли 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 говорю в своих статьях, книгах. Я стараюсь делать это так понятно, подробно и логично, что уж если человек не понимает, то... Работать с ним будет настоящей каторгой, и он так заморочит голову, что уж лучше пусть он лечится там, где ему все понятно (склероз от холестерина, диатез от дисбактериоза, простатит от микробов, простуды от низкого иммунитета, таблетка от того, таблетка для этого...). Кстати, именно такие люди, случайно попадая ко мне и ничего не понимая, мучают меня на приеме сотнями вопросов, всё равно ничего не понимают (можно объяснять целую вечность - они просто не способны понять), потом всё, что я назначаю, делают не так либо, на свое невежественное усмотрение, делают не всё. К тому же, ничего не понимая, не имеют необходимого в лечении терпения и т. д.

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. Есть и немало людей, не понимающих, что над здоровьем следует работать постоянно, и в первую очередь самому больному. Задача врача как профессионала - дать больному максимально эффективную, индивидуальную, конкретную 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 сегментарный массаж, или акупрессуру, или домашнюю физиотерапию и т. д. И это относится к любым хроническим заболеваниям и даже в тех случаях, когда первые положительные результаты появляются очень быстро.

Как я уже говорил, в данном разделе я ставил задачу показать сугубо индивидуальный характер причинных нарушений на примере диатеза и диспепсии. Давать заочные рекомендации в этих случаях довольно сложно, так что не будем упрощать проблему.

ГЛАЗА - ЗЕРКАЛО ТЕЛА

...Очень насущная проблема. Даже нет необходимости приводить данные статистических исследований о количестве носящих очки близоруких и дальнозорких людей, о количестве удачных и неудачных операций по поводу катаракты, глаукомы, отслойки сетчатки, о множестве дистрофических изменений глазного дна, о хронических вирусных и прочих конъюнктивитах и кератитах...

К сожалению, перечисленные проблемы очень далеки от кардинального решения. Уж если началось, то в лучшем случае не очень сильно прогрессирует. Не всегда решают проблемы и искусные операции: слишком часто наступают рецидивы, да и осложнения бывают.

Мне хотелось бы поделиться своим видением проблемы больных глаз и плохого зрения, видением, основанным на системном подходе к здоровью и к любым, в том числе и к глазным болезням.

Свой разговор я построю на конкретных примерах из практики. Как всегда, мне хочется подчеркнуть, что в организме не бывает местных, локальных проблем. Любая жалоба, любой симптом, любой диагноз (а это условное название комплекса симптомов) всегда связаны с системными нарушениями в организме, поскольку организм - это одно целое и ничего в нем не происходит без участия всех органов. Все это в полной мере относится и к любым глазным проблемам. Глаза - часть организма, они обеспечиваются всем, что им необходимо, всем организмом. Получение питания, нормальный кровоток и лимфоток, регуляция сосудистого тонуса, обменных процессов в глазных тканях, освобождение этих тканей от продуктов обмена зависят от функции всех органов. Именно от функции, а не только от того, больны органы или нет. Например, печень после гепатита может восстановиться настолько, что все клинические показатели будут в норме и будет считаться, что печень здорова. Но остаточные изменения в ней могут приводить к тому, что она ежедневно или периодически, при особых нагрузках, чуть-чуть не справляется со своей работой. Это в свою очередь неизбежно приведет к постепенному накоплению, вначале небольших, а затем все более и более выраженных патологических изменений в различных других органах (а точнее, во всем организме), в том числе и в тканях глаза. В связи со снижением функциональных возможностей других органов (иногда при дисфункции печени это может накапливаться годами), глаза начнут недополучать не только от печени, но уже и от них то, что они должны поставлять глазам. Представьте теперь, что у человека слаба не только печень, но и еще несколько органов, а некоторые даже больны (практически всегда так оно и есть — у каждого человека с детства немало всяких скрытых, а иногда и явных органических нарушений). Вот глаза и будут постоянно недополучать всего или многого из того, что им положено.

Кратко прокомментирую проводимое обычно лечение глазной патологии в больницах и поликлиниках (речь, конечно, не о тех случаях, когда все уже запущено и дело дошло до неизбежной операции). Разве могут глазные капли, глазная физиотерапия и

прочие глазные процедуры заменить слаженную работу организма? Ни в коей мере не могут — это всегда лишь маленькая часть необходимого глазам. Тысячи и тысячи больных убедились в этом на своем горьком опыте.

А ведь ситуацию можно изменить кардинально и в плане профилактики, и в случае, когда уже требуется лечение. Просто необходимо выявить в организме все нарушения, из-за которых глаза недополучают всего, что им необходимо для нормального функционирования и для нормальной регенерации (восстановления) всех глазных тканей. Обновление всех, в том числе и глазных тканей, происходит постоянно, а если происходит не полностью, то по той простой причине, что им не хватает строительного материала, недопоставляемого различными органами, не хватает кровотока и нарушена регуляция обменных процессов. Как выявлять все нарушения, в том числе и меньшие, чем болезнь, — это вопрос, который я уже неоднократно затрагивал на страницах книги. Методов, позволяющих выявлять такие тонкие нарушения, в больницах и поликлиниках нет, нет там и системного мышления, позволяющего понимать системный характер любых частных проблем.

Во-первых, хочу отметить, что улучшение зрения, быстрое или постепенное, полное (в легких случаях) или частичное (в запущенных) происходит у большинства моих пациентов, более или менее добросовестно выполняющих мои рекомендации. При этом не имеет особого значения, пришел ко мне пациент именно с этой проблемой или совсем с другой, например с кожной, сердечной, легочной, желудочно-кишечной и т. д. Ничего волшебного, особенного именно для глаз я не назначаю, потому что ничего подобного просто не существует. Некоторые пациенты, не знакомые с моими публикациями или плохо понимающие то, о чем я пишу, думают иногда, что они придут ко мне, и я достану из потайного ящичка чудодейственные глазные капли, о которых не знают окулисты (собственного приготовления или из-за океана), — и проблема будет решена. Некоторые больные с кожной патологией думают, что я достану тайную чудодейственную мазь, больные с сердечной патологией — что дам особые таблетки, которые, например, уже придумали на Западе, но я раньше всех кардиологов узнал о них и т. п. Это, конечно, не так. Поистине волшебной является только системная терапия.

Нередко пациенты вообще не делают акцента на своем плохом зрении. Их беспокоит зуд кожи, или упорные запоры, или головные боли, — вот они с ними и пришли, но через некоторое время звонят и с удивлением говорят: "Доктор, а у меня и зрение улучшилось либо восстановилось". Так и должно быть, и это не чудо — просто я, насколько это возможно в каждом конкретном случае, делаю человека здоровым во всех отношениях, а у здорового человека нет места никаким частным проблемам, все они постепенно, одни быстрее, другие медленнее, решаются. Конечно, я не против местной глазной терапии и даже дополняю рекомендации окулистов физиологичными местными процедурами, но это всегда лишь маленький, дополнительный к системной терапии вклад.

После такой преамбулы мне будет совсем легко рассказать истории из моей практики, не перегружая вас теорией.

Первый случай, о котором я расскажу, исключительный; такое в моей практике было лишь дважды. Ко мне обратилась пожилая женщина, теряющая зрение в течение многих лет, и особенно катастрофически — в последние полтора-два года. Зрение у неё было уже совсем плохое, несмотря на то, что её постоянно усиленно лечили окулисты амбулаторно и в стационаре, ей была сделана не одна операция, среди которых были и безуспешные, и лишь с временным небольшим успехом. У неё был целый глазной "букет": катаракта, **глаукома**, дистрофия и неоднократная отслойка сетчатки. Обследование показало, что у пациентки масса нарушений в организме, о большей части которых не было известно ни ей, ни врачам. Те же, о которых было известно, как это принято, определялись как сопутствующие и окулистами в расчёт не брались. Были выявлены нарушения со стороны кишечника, печени, мочевыводящей системы, в сосудистой системе мозга, затрагивающей зрительный тракт, в шейном отделе позвоночника, затрагивающем вегетативные центры, регулирующие кровоток и обменные процессы в глазных структурах, изменения со стороны сердца, приводящие к хронической сердечной недостаточности и, соответственно, к нарушениям артериального и венозного кровотока во всех, в том числе и глазных, тканях,

некоторые гормональные нарушения, приводящие к нарушению водно-солевого обмена, что, естественно, отрицательно сказывается на глазах, в значительной мере являющихся водно-солевой средой. Поскольку в то время у меня ещё не было достаточно подробных публикаций о моей системе, больной было все подробно разъяснено: как каждое из выявленных нарушений отрицательно влияет на глаза (и влияло многие годы), чего глаза недополучают от каждого из плохо функционирующих органов, что отрицательно влияет на внутриглазное давление. Кроме того, было разъяснено, как я помогу каждому органу выполнять свою работу, были даны соответствующие подробные рекомендации, к назначениям окулиста были добавлены несколько простых методик (глазная гимнастика, промывание глаз настоем из сбора трав, гелиотерапия, точечный массаж для глаз и т. п.).

Больная ничего не поняла, хотя и была образованным, неглупым человеком. Правда, у неё был выраженный общий атеросклероз, снижающий ясность ума. Я объяснил ей всё ещё раз более подробно, обратил её внимание на то, что волшебных лекарств от глаз не существует, в чем она могла убедиться за много лет постепенной потери зрения. Безуспешность лечения объяснялась тем, что никто не лечил её всю, а тем более не занимался органами, которые не были больны, но плохо работали. Вот теперь, несмотря на далеко зашедшее заболевание, занимаясь глазами через весь организм, мы непременно добьемся успеха. Больная опять ничего не поняла. Она упорно спрашивала: "Доктор, а для глаз-то вы что мне назначили?". Я объяснил, что мы можем вообще отменить все глазные рекомендации и все равно добьемся хороших результатов, но не будем отказываться и от маленького дополнительного эффекта местной терапии. В конце концов я сказал пациентке, что если она желает у меня лечиться и добиться положительных результатов, она просто должна выполнять все мои рекомендации, не пытаясь понять, что такое системный подход.

Через два дня больная позвонила и сказала: "Доктор, вот вы дали мне рекомендации для кишечника, для печени, почек, гормональной системы и т. д., а что для глаз-то?" Мобилизовав все свое терпение, я снова подробно, с новыми нюансами, всё разъяснил, попросил, как и в первый раз, просто всё выполнять. Через день больная снова позвонила и сказала: "Ну, в общем всё так, конечно, но что же для глаз-то, доктор? Я и окулистам показала ваш листок с заключением и рекомендациями. Они посмотрели и спросили: а что же он для глаз-то вам назначил?".

На этом наши отношения, конечно, прекратились, поскольку ситуация подобна, например такой, когда бабушка вызывает телемастера, а потом говорит ему, с какой это стати он залез в телевизор да ещё что-то там паяет, раньше внук ремонтировал легким ударом кулака по крышке.

Думаю, что за прошедшее время зрение у нашей больной утрачено если не полностью, то почти полностью, таково было её состояние в тот период. Более того, продолжает процветать атеросклероз, с которым мы могли бы тоже отчасти справиться, об общем самочувствии и говорить нечего, — улучшаться ему без системной терапии при обнаруженных множественных проблемах в организме не от чего. Что ж, видит Бог — я сделал всё, что от меня зависело.

Много лет — не часто, лишь с некоторыми пациентами — я снова и снова совершал одну и ту же ошибку. Человек читал мои статьи или книги, или приходил по рекомендации, на приеме я проводил достаточные разъяснения, но он ничего не понимал. Я доводил себя до изнеможения в попытке разъяснить суть моего новаторского подхода. Видел, что человек не может мыслить иначе, чем по примитивной схеме "диагноз - таблетка", снова предпринимал попытки, особенно когда пациентами были дети и когда я видел, что легко могу помочь им, но родители не понимают. Потом я понял, что этого делать не следует, и даже не потому, что я напрасно изматывал себя (объяснять что-либо человеку, неспособному понять, - потяжелее увесистой штанги), а потому, что слышит только слушающий и видит смотрящий. **Не все люди способны понимать новое, нестандартное.**

Хочу отметить еще два момента. Во-первых, реакцию окулистов. Комментарии здесь, конечно, излишни. Во-вторых, частое желание больных, чтобы доктор все подробно разъяснил: почему назначил эту травку, или такой массаж, или такие таблетки... Часто

на приеме у меня на "чтение лекций" уходило времени больше, чем на непосредственную работу. Конечно, это можно объяснить. Врач в нашей стране за десятилетия был превращен в замученное, низкооплачиваемое, не имеющее времени на профессиональное совершенствование существо, которое ни уважения недостойно, ни доверия. К тому же все начитались популярных статей о здоровье и болезнях, в которых все так просто, гораздо проще, чем в бухгалтерии и физике, ювелирном деле и уж, конечно, чем в дилерстве или менеджменте. И никому не приходит в голову, что эти знания из статей на самом деле очень поверхностны и даже примитивны с точки зрения врача. Ко мне однажды привезли маленького ребенка из другого города с тяжелым, не поддающимся лечению диатезом. Я провел диагностику, и, поскольку мама ребенка сама не читала моих статей, пришла по рекомендации своих знакомых и не имела представления о моей системе, кратко объяснил суть системной причины болезни ее ребенка и дал рекомендации по лечению. Мама очень слабо поняла мои объяснения, она вообще с недоверием отнеслась к тому, как это я по пульсу, по радужной оболочке глаз выявил такие нарушения, о которых ни они сами, ни прежние врачи не подозревали. Она удивилась, почему это я даю назначения от всяких органов, в то время как они пришли с кожей. Она, видимо, думала, что все прежние врачи и целители давали не ту мазь, а вот доктор Коновалов даст именно ту. А может быть, и он даст не ту. Она так и сказала, что не верит, что я или вообще кто-нибудь поможет, слишком многое она уже перепробовала. К сожалению, мне приходится иногда вот так расплачиваться за многие предшествующие неудачные попытки лечения у других врачей или у целителей.

Мне удалось убедить маму ребенка не ломать особенно голову, а просто выполнять рекомендации. Через две с половиной недели мама позвонила и извинилась за свое нерадивое поведение на приеме, поскольку впервые за несколько лет кожа ребенка стал чистой.

Вернемся, однако, к нашей теме, к **другому случаю с потерей зрения**, тем более, что он является, в некотором роде, продолжением первого примера. Тоже пожилая женщина, практически с таким же букетом глазной патологии, как в первом случае, также лечится многие и многие годы, но ситуация еще хуже, поскольку зрение утрачено полностью. На один глаз не видит совсем, в другом — лишь иногда появляются проблески света. При осмотре выявлен целый "букет" проблем со многими органами, большинство которых никто никогда не выявлял и, соответственно, никто ими не занимался, а известными занимались так, как это делают обычно, то есть не системно и безотносительно к глазам. После моих разъяснений сути проблемы больная сказала, что, конечно, деталей она не понимает, но слушала меня неоднократно по радио, прекрасно осознает, что лечить необходимо весь организм, поэтому и пришла ко мне, доверяет мне, будет всё выполнять и надеется на успех.

Больную привела женщина, помогающая ей по хозяйству, она же помогла приобрести необходимые травы, некоторые необходимые препараты, а также разбирала уже дома у больной мои записи с рекомендациями, чтобы больная делала все по памяти, так как прочитать не могла.

Больная оказалась дисциплинированной, всё тщательно выполняла и выполняет, и результаты не замедлили сказаться. Уже через двадцать дней она позвонила мне и с радостью сообщила, что сначала у нее стали чаще появляться проблески света, а теперь она уже стала периодически видеть пальцы рук одним, еще не полностью утраченным глазом. Менее чем через три недели больная позвонила снова и сообщила, что увидела свой любимый чайный бокал и золотую полоску на нем. Еще через полтора месяца мы разделили с моей пациенткой новую радость — она стала видеть свой ковер. Кроме того, у неё значительно уменьшились мучившие раньше аллергические проявления. Лечение продолжается. Думаю, успехи наши на этом не закончатся, улучшение зрения будет продолжаться. До какой степени — затрудняюсь предположить, поскольку это зависит от того, как велики в принципе необратимые и обратимые изменения в частично сохранившемся глазу. К сожалению, на определенных этапах или в определенной стадии патологического процесса некоторые грубые органические изменения уже могут быть не полностью обратимы. Что очень важно в данном случае, так это появившаяся у больной некоторая возможность обходиться в повседневной жизни без посторонней помощи, тем более, что она одинока.

В заключение мне хотелось бы отметить некоторые моменты, которые, как мне кажется, напрашиваются сами. Представьте себе, что больная обратилась бы ко мне в детстве и с детства корректировала бы все свои слабые места в организме по системной методологии. Думаю, ей не пришлось бы так мучиться с глазами, у неё сохранилось бы зрение, в худшем случае с очками, не пришлось бы, скорее всего, подвергаться неоднократным операциям на глазах, кроме того, она просто была бы намного здоровее, чем сейчас. Очень хорошие результаты мы получили бы даже в том случае, если бы больная обратилась ко мне не в детстве, а всего несколько лет назад. Точно так же и тысячи людей могли бы существенно или полностью сохранить зрение, избежать операций, если бы им проводилась системная терапия. К сожалению, этого не понимают даже в лучших офтальмологических центрах мира.

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, спазмалгон, 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 месячных 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 месячных не являются проблемы собственно в малом тазу (придатки, матка), даже если женщине 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 месячным и их протекание.

Более того, системный подход дает и понимание того, что не только гормональные нарушения, но и весь организм во всех случаях делает дополнительный вклад в проблему болезненных месячных (как и в любую другую проблему). Причем изменения в других органах также могут иметь не обязательно явный характер.

После всего сказанного понятно, что максимально эффективное решение проблемы болезненных месячных 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 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 занятий оздоравливающей 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, ушу, 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 нагрузочный 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 работающему 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, лишённые 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 сказаться 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 2-10 минут руками или массажной щеткой, массажером.

От 3 до 5 раз в неделю в удобное для вас время выполняйте специальные статические упражнения (асаны) из хатха-йоги: стойка на голове, березка, плуг, змея (кобра), кузнечик (саранча), полулотос, мостик, собака, рыба. Асаны следует выполнять без насилия, пусть даже первое время вы будете делать их коряво и недолго. Кроме того, желательно соблюдать элементарные принципы дыхания при этом: дышать только через нос, входить в асану следует на вдохе, стоя в асане, дышать следует произвольно, на выходе из асаны - выдох. Во время месячных асаны выполнять не следует.

Также от 3 до 5 раз в неделю в удобное время делайте акупрессу точек по вашим жалобам и известным вам диагнозам. Индивидуальные точки, конечно, гораздо эффективнее, но определенный эффект будет и от такой акупрессуры. В каждой точке следует проводить давление подушечками пальцев до ощущения легкой болезненности в течение от полуминуты до полутора минут.

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

Во время месячных проводите общий мягкий самомассаж со смесью трех эфирных масел: мятное (3-4 капли), ромашковое (6-8 капель), каяпотовое (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, Melissa, герани.

На ночь принимайте валериану, или ромашковый чай с медом, или горячее молоко с

черным перцем, шафраном (по небольшой щепотке мелкого порошка каждого) и медом (довести молоко до кипения вместе с порошком специй, процедить, добавить мед и выпить).

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

ВОЗРАСТ - НЕ ДИАГНОЗ

Проблема активного долголетия... Сколько пожилых людей свyksлось со своими возрастными проблемами! Слишком многие из них слышали от врачей: "Что поделаешь - возраст, ну попейте стугерон, ундевит, сердечные капли". Нередко умозаключения врачей имеют и менее корректную форму: "Чего вы хотите, медицина в вашем возрасте уже ничем не может помочь". Дело дошло до того, что мне встречаются больные, которым дали такие "заключения" в возрасте 50-55 лет.

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 женьшень, ни рекламируемые препараты из эмбриональных тканей, ни рекламируемые приборы от всех болезней, ни тем более раздельное питание или 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 делал, но, тем не менее, имеют массу возрастных проблем.

Это "нечто большее" - настоящая медицина. Из предыдущих глав вы знаете, что здоровье человека определяется качеством наследственности, образа жизни, условий жизни и качеством 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 неидеальной экологии, образа жизни и социально-бытовых условий. В итоге настоящая медицина может обеспечить не менее 50 процентов здоровья. Вот этих процентов и не хватает тем пожилым людям, которые, несмотря на заботу о своем здоровье, имеют 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 - их пока еще, как говорится, "жареный петух" не заставил побежать к медикам, и они думают, что так будет всегда. Вторая: если такие люди когда-либо и обращались к врачам или целителям, то слишком часто убеждались в их бессилии сделать что-либо значимое. 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.

Кстати, я как раз люблю лечить пожилых людей и стариков, как, впрочем, и детей. Детей - потому что они реактивны и очень хорошо реагируют на процедуры, у них

практически не бывает запущенных процессов, и еще потому, что родители тщательно выполняют мои рекомендации. Для себя они могут не очень стараться, но в лечении детей чаще всего прилежны. Говоря об отсутствии у детей запущенных процессов, я имею в виду, что даже при тяжелом диагнозе это может означать комплекс скрытых, негрубых, относительно легко корректируемых функциональных нарушений в организме, следствием которых и являются грубые локальные проявления. Стариков люблю лечить потому, что, во-первых, они уже пострадали, во-вторых, многое перепробовали и убедились в бессилии официальной медицины и целителей, в-третьих, пострадавшие и имея жизненный опыт, они уже понимают ценность здоровья, и, в-четвертых, часто уже понимают необходимость не поиска очередной панацеи, а серьезной работы со здоровьем, готовы к этой работе и достаточно добросовестно выполняют мои рекомендации. Единственной трудностью в их лечении является часто неизбежное кризисное выздоровление, то есть выздоровление через небольшое обострение запущенных проблем. Это происходит в силу именно запущенности некоторых нарушений, и перестройка в организме в таких случаях может проходить с некоторыми болезненными ощущениями, несмотря на всю мягкость и физиологичность моей терапии. И это уже проблема доверия, понимания и терпеливого труда.

Системный подход, как я уже говорил в разделе о долголетию, сохраняя и приумножая здоровье всего организма, возвращая его, когда оно утрачено, является лучшим "средством" продления жизни, активности, а также омоложения. Примером тому может быть моя пациентка, о которой я рассказывал в разделе о болезнях века. Продемонстрирую это еще раз на другом конкретном примере.

Пациентка 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, отеки ног, посинение кожи на пальцах стоп, тремор (дрожание) кистей и пальцев рук (паркинсонизм). 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 водно-солевого, жирового, углеводного обмена, регуляции сосудистого тонуса, ослабление антистрессовых возможностей); изменения в печеночной системе, способствующие застою в большом круге кровообращения, нарушению обменных процессов, дезинтоксикации, затрудняющие работу сердца. Кроме того, за много лет все 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 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 работы плохо работающих органов и соответственно на улучшение обмена веществ, кровообращения, регуляции и дезинтоксикации в организме.

1. Легкая гимнастика от десяти до сорока минут 3-4 раза 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. Поскольку питалась пациентка в общем правильно, то есть разнообразно и примерно в одно время, поэтому рекомендации ограничились лишь более тщательной

кулинарной обработкой грубой пищи (грубые овощи, фрукты, крупы, мясо) в связи со слабостью слизистой кишечника.

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 положительные изменения в пищеварительной системе.

В связи с некоторыми атрофическими процессами в кишечнике, связанными с хроническим гастроэнтероколитом и возрастного характера, пациентке 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 и др.).

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

5. Рекомендовано регулярно пить настой любого сбора трав, показанного при хронических гастроэнтероколитах. Обычно эти сборы в принятых дозах являются достаточно сильным растительным лекарством, 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 меняя 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 индивидуальные сборы трав по результатам диагностики, но в данном случае пациентке было бы сложно ездить искать травы, и мы пошли по наиболее приемлемому пути. Поскольку фитотерапия - лишь часть моих рекомендаций и 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 (то есть верха поясницы) массажером или полотенцем для улучшения 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 5 минут, 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 XX 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 полезные эффекты от всех препаратов и процедур увеличиваются, а побочные - 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 и на получение ожидаемого от них эффекта. В число этих препаратов входили продукты пчеловодства, природные источники микроэлементов, биостимуляторы по индивидуальной схеме.

К сожалению, очень многие люди месяцами пьют самые разные дорогие витаминно-минеральные комплексы и биодобавки, не подозревая, что из-за плохой работы ряда органов это все плохо или очень плохо усваивается и не оказывает ожидаемого эффекта. Врач как раз и нужен для того, чтобы решать эту проблему, а не для того, чтобы запомнить названия этих новомодных препаратов и назначать их всем подряд.

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 пациенты, когда звонят мне через некоторое время, говорят, что на самом деле выполнять все не так уж сложно, многие рекомендации практически не требуют времени, большинство - приятны, 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 не постоянно 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 тремора я и сам не ожидал, вернее, не исключал такой возможности, но не в такие короткие сроки, поскольку, как правило, его причина - изменения в центральной нервной системе труднообратимого

характера. По-видимому, эти изменения у моей пациентки не зашли слишком далеко, имели преимущественно не органический, а функциональный характер и оказались обратимыми.

Хочу заметить, что все это произошло 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 же 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. Следует также учесть, что эти изменения произошли за достаточно короткое время и что этот процесс омоложения будет хотя и не бесконечно, но продолжаться.

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

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, потому что 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 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 многого добиваться. Примеров тому очень много как в истории, так и вокруг вас. Это так очевидно, что даже не требует доказательств.

Однако все эти рассуждения так же 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 следствие ненормальной работы гормональной системы и, в известной мере, обменных нарушений иного рода. Если же смотреть дальше и глубже, то в итоге получается, что маленький рост - это лишь сегодняшний явный симптом гормональной дисфункции и функциональной слабости ряда других органов, 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. Системная диагностика позволяет мне в каждом конкретном случае выявлять индивидуальную первопричину 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. Это происходит, во-первых, потому, что человек не рассматривается как единая система, в которой эндокринная система не существует 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.

Таким образом, несмотря на типологические нарушения в организме у всех таких людей, все же причина всегда не только сложна, но и индивидуальна.

Хочу отметить, что я мог бы достаточно подробно описать здесь ключевые типологические причины маленького роста, однако для популярной публикации это было бы слишком сложным описанием, кроме того, это является моим ноу-хау. Не желая раскрывать его прямо сейчас, я не совершаю плохого поступка по отношению к людям с маленьким ростом. Повторюсь, что в медицине ноу -хау 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.

Тем не менее я дам в этой статье подробные безвредные рекомендации для тех, кто хочет подрасти. Не сомневаюсь, что при тщательном их выполнении очень многие добьются замечательных результатов, хотя максимальная эффективность возможна лишь после непосредственной работы с пациентом.

Следует иметь в виду, 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. После прекращения роста человека (18-21 год) результатов ждать не приходится.

Вопреки распространенному мнению 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 структурно-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 - одно из лучших "лекарств" 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 на область надпочечников и почек (выше талии) на то же время.

Регулярно пейте чай из смеси следующих трав: зверобой (1 объемная часть), корень лопуха (1/3), корень валерианы (1/5), мята (1/2), солодка (1/7), подорожник (1/5), корень аира (1/10), 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 столовую ложку, 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 полстакана), процедите, траву выбросьте. Выпивать настой следует в течение дня небольшими порциями произвольно, но желательно преимущественно за 10-30 минут до приема пищи. Если мальчик внешне похож на девочку, то количество мяты и солодки следует уменьшить в три раза, если же девочка похожа на мальчика - 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 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 (затылок, воротниковая зона, верх поясницы), точечный массаж (акупрессуру) и специальные упражнения (позы, асаны) из хатха-йоги. Точечный массаж подберите по брошюрам с приоритетом гормональных точек и точек, улучшающих обмен веществ. Асаны следующие: березка, стойка на голове, плуг, рыба, змея, кузнечик, собака. Делайте это почаще.

Наконец, регулярно практикуйте контрастные процедуры (душ, обливания, обтирания). Здесь важнейшие принципы: ненасилие и чем чаще, тем лучше, хотя достаточно четыре-пять раз в неделю. Не совершайте подвигов, не обязательно обливаться долго, много раз и очень холодной водой. Можно сделать 2-3 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.

Итак, вы получили четкую, простую и безвредную программу работы над вашей проблемой, и хотя при непосредственной диагностике она была бы более точной индивидуально и несколько более обширной, тем не менее 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 роста человека, затрагивают ключевые, причинные механизмы формирования маленького роста.

Добавлю, что параллельно может быть полезным гомеопатическое лечение.

Наконец, последнее важное замечание. Наберитесь терпения! Несмотря на то, что у большинства моих 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.

В связи с разбираемым вопросом вспоминаю несколько случаев, имевших место после публикации моей статьи о маленьком росте в одном из популярных медицинских журналов. Мне пришло несколько писем, в которых маленькие подростки или их родители сообщали, что они прочитали мою статью и хотели бы, чтобы я дал им в ответном письме (поскольку приехать они не могут) подробные рекомендации. Думаю, что пока шло письмо, пока я писал им ответ о том, что я не лечу заочно и что необходимо тщательно, терпеливо выполнять описанные в статье рекомендации, и пока шло мое письмо, эти дети уже подросли бы сантиметров на пять. Не нахожу слов для последующих комментариев.

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 остается 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 - не что 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! 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 - все органы влияют на уровень здоровья в целом, что, несомненно, влияет на репродуктивные возможности человека.

Кроме того, говоря о функции продолжения рода, нельзя разделять четыре ее составляющих. Увы, но в реальной практике борьба идет 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 послеродовой период - 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 обычно 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 - назначают гормоны, что, однако, слишком часто не приносит желаемого результата, но может дать 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 более подробно рассматривать перечисленные выше утверждения, хотелось бы более подробно остановиться 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 и т. д., грубые массажи, "волшебный" лазер, "уникальные" таблетки, нефизиологичные электропроцедуры и т. д., а простатит остается. У женщин те же бесконечные антибиотики, те же электропроцедуры да к ним еще болезненные манипуляции (гидротубация), "щадящие" операции, а так называемый 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. Их бессилие в решении проблемы хронических воспалений половой сферы и бесплодия получило оправдание, теперь все можно списывать на злосчастных живучих хламидий, теперь есть с чем 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 хронически увеличенные, застойные, пастозные, болезненные яичники или простату - значит, хронический аднексит или простатит. На самом деле в подавляющем большинстве случаев имеет место та или иная степень хронической дисфункции, а это принципиально важно, поскольку заниматься в этом случае необходимо не простатой или яичниками, а гормональными железами-виновниками. При этом положительный эффект отмечается быстро и без всяких антибиотиков и грубых манипуляций.

Все это относится и к случаям нарушения микрофлоры в женской половой сфере, когда постоянно высеваются различные грибки, вирусы и т. д., 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 и т. д.). 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 многолетняя, упорно леченная, но не проходящая молочница у женщин исчезала за несколько недель без всякого специфического местного 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 и другие виды обмена, участвуют в формировании кислотно-щелочного состава всех жидких 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 какие-либо органы их плохо "кормят, поят" или очищают.

Давайте теперь представим картину в более ясной форме, чтобы все до конца было 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 необходима, но она может дать лишь очень небольшой вклад в решение проблемы.

Прежде чем перейти к другим аспектам проблемы бесплодия, проанализируем 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 наличии этой проблемы, 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 в организме, определяемого 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 конкретных 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, "виноваты" всегда 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 т. д.) 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 могут 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 супругами.

Приведу примеры из практики. Более десяти лет назад ко мне обратились относительно молодые бездетные супруги. У женщины тридцати двух лет в прошлом была одна неудачная беременность. В течение 12 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 устранить 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, супругам было рекомендовано поехать в загородный дом отдыха, профилакторий или санаторий, где можно было бы, выполняя мои рекомендации, также 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.

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 физически слабым 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, стали безболезненными и не такими обильными, как раньше. Кроме того, раньше накануне месячных отмечались сильное набухание и болезненность молочных желез, эта проблема также исчезла. Улучшилось общее

самочувствие у обоих супругов. Прошло несколько месяцев, и лишь после того как на фоне выполнения моих рекомендаций они прислушались к моим настоятельным советам 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. У этой семейной пары родился мальчик.

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 привыкла жить без ребенка, без хлопот и забот, для себя. Она не очень хотела иметь ребенка. Ее устраивала такая жизнь.

Сталкиваясь с такими ситуациями, я пришел к совершенно определенному выводу: помимо всего прочего женщина должна очень хотеть ребенка, лишь тогда системное лечение приносит успех. И это не из-за каких то мистических нюансов, а просто потому, что тогда женщина тщательно выполняет все мои рекомендации.

Как я уже говорил раньше, системный подход позволил мне помочь очень многим бездетным парам, и среди них есть даже такие, которые "получили" двойню.

Теперь вернемся к искусственному оплодотворению. Многим это новшество помогло, но чудо, к сожалению, не очень состоялось. Большинство думает, 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 послеродовой 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. 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 маложизнеспособным.

У проблемы искусственного оплодотворения, как я уже говорил, есть и другая сторона, требующая более пристального рассмотрения. Это касается случаев, когда используются сперматозоиды донора. К сожалению, существующая практика отбора донорской семенной жидкости несовершенна, поскольку основана на принципах ортодоксальной медицины: подходящий возраст, отсутствие у донора явных генетических пороков в роду и грубых болезней. 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, до сих пор не обратили внимания на перечисленные выше возможности системного подхода. А ведь можно существенно повысить качество их работы, используя мою методологию работы с бесплодием и уникальные возможности отбора доноров. Видимо, данные специалисты самодовольно считают, что знают по этому вопросу больше, чем кто-либо, и даже всё. А у меня нет времени бегать за ними. Более того, поскольку они относятся к числу уж очень узких специалистов, то у меня очень мало надежды, что они что-либо поймут. Ну а доказывать им, что я хороший, у меня нет желания.

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 здесь всем заочные рекомендации. Это было бы профанацией. В каждом отдельном случае бесплодия 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 функциональных, 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", устраняющих 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 фиточаи.

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.

Речь пойдет о мужчине 36 лет со множеством жалоб. Преуспевающий в прошлом бизнесмен и общественный деятель не рассчитал своих сил: напряженная работа, банкеты, приемы, презентации с тревоугодием 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 после любой пищи, 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. Печенью, сердцем, головой, неврозом вообще никто не занимался.

Сформировался своеобразный порочный круг: отсутствие здоровья не позволяло успешно решать профессиональные и бытовые проблемы, социально-бытовой дискомфорт усугублял нарушения здоровья. Ни лечащие врачи, ни сам больной не могли разорвать этот порочный круг. Ко мне пациент пришел 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

обращается ко мне, даже после прочтения книг и статей о моей системе, 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 т. д. Почему это не так, я уже объяснял в предыдущих главах 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, от 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. Одна-две жалобы больного могут открыть мне понимание сложных нарушений в организме, которые не выявить никакими приборами. При этом суть не в том, что я лучше других вызубрил связь между жалобами и патологическими процессами, что описано в обычной медицинской литературе, а в том, что я совсем по-другому оцениваю жалобы, выстраиваю совсем другую логическую патогенетическую цепочку от жалобы к ее патофизиологической сути. И основой этого является системное мышление. Конкретные примеры этого я уже приводил выше.

Далее, пульсовая и иридодиагностика дают такую колоссальную и уникальную информацию, которой даже при большом желании не получить самыми современными методами. Хочу отметить также, 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.

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 всем известными фактами, выигрывает, казалось бы, безнадежное дело. То есть все дело не в том, чтобы получить факты, информацию, а в том, чтобы получить нужную информацию и иначе ее осмыслить. Иначе не из чувства противоречия, а из стремления к истине.

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 справляться 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, рефлেকторную 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 специфические 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, вторичные 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 с бывшим, достаточно грубым, его воспалением с последующими достаточно выраженными 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. Больной, кстати, вспомнил, что несколько лет назад у него было острое воспаление яичка. Анализ всех данных позволил понять, что невроз имел двойной 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 детоксикации.

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, занимаясь симптомами, следствиями, а не причиной, каждым симптомом по отдельности, а не всеми нарушениями в организме 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, средств, которые бы компенсировали 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 у мануального терапевта, или в барокамере? 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 со временем приведет 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 органические 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 прилагает усилия для выполнения этой программы.

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 оздоравливающим 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 несложно сделать, 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 не запущен. 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, состоявшее из постоянных и временных (курсовых) рекомендаций, которые периодически корректировались, уточнялись, дополнялись 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. О некоторых из них я расскажу ниже.

Вначале больному были назначены некоторые диетические ограничения (жареное, жирное), рекомендован широкий ассортимент специй в умеренном количестве. Для постоянного приема были назначены травы в малых дозах 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 теплая грелка на печень по возможности после каждого приема пищи: вначале - теплая на 5 минут с анализом реакции на тепло и, в зависимости от нее, с постепенным увеличением тепла и времени до 10-20 минут. Здесь мне хотелось бы прокомментировать две последние 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 возможные тактики лечения. Ортодоксы придерживаются таких: либо сразу "отрезать" (но желчный пузырь совсем нелишний орган, да к тому же полостная

операция совсем небезобидна 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, надеясь на авось, "сидеть тихо" всю жизнь и никак не трогать печеночную систему (в этом случае гарантии от приступов все равно нет, тем более что камни, как правило, продолжают активно расти, потому что для этого сохраняются условия и все равно все заканчивается операцией). В этом случае также сохраняются и нарастают все проблемы, связанные с нарушением функции желчного пузыря, о которых говорилось выше. 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, уменьшение и выход (если они не огромные), и с нормализацией описанных выше процессов, в которых участвуют желчный пузырь, желчь, печень.

К сожалению, есть немало нерадивых людей, которые даже после всех этих подробных разъяснений спрашивают: а гарантирую ли я, что камни исчезнут и что у них не будет приступов? Что касается исчезновения камней, то я мог бы даже и гарантировать, поскольку у меня есть немало пациентов, у которых за несколько месяцев большие, до 2-2,5 сантиметра камни, уменьшаются на 10-40 процентов. Но гарантировать только при условии добросовестного выполнения моих рекомендаций. Однако гарантировать от возможных приступов не могу, поскольку они могут случиться в любой момент независимо от того, лечится человек или нет и как лечится. Обычно, не видя готовности пациента к взвешенному сотрудничеству, я говорю ему, чтобы он, если это его устраивает, пожалуй, сделал операцию, тогда у него не будет повода предъявлять кому-либо претензии. Обычно такие люди не способны понять, что их претензии могут быть необоснованны, и неспособны осмыслить все негативные последствия удаления желчного пузыря. Ведь это придет очень постепенно и лишь через несколько лет.

Кроме того, с учетом выявленной патологии больному были назначены курсы средств общеукрепляющего действия, улучшающих обмен веществ, делающих свой вклад в повышение иммунитета, регенераторных возможностей организма. Среди них были различные природные препараты, содержащие микроэлементы, витамины и т. п. 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, а по мере укрепления организма - и биостимуляторы.

Для стимуляции кровотока, обмена веществ в слабых органах и улучшения их вегетативной иннервации был рекомендован регулярный, до 2-3 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 хатха-йоги.

По результатам диагностики был рекомендован точечный массаж (акупрессура), который очень прост на первый взгляд, но очень физиологичен и эффективен. В связи с тем, что точечный массаж требует немало времени, вначале был назначен ограниченный комплекс точек, который постепенно расширялся. Такая возможность появляется, поскольку со временем акупрессуру можно проводить не каждый день.

Для тренировки вегетативных процессов был рекомендован контрастный душ.

В печеночный лечебный комплекс входила вся системная терапия, и в качестве дополнения - курсы 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, календулой, 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 - это не просто история болезни, но и история жизни. Мне было очень интересно наблюдать, как не сразу, постепенно, 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 8-9 дней спустя 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 двое его коллег, 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 с радостью сообщил мне, что желчный пузырь стал нормально сокращаться, исчезли утолщение и складчатость его стенок, полностью исчезли вязкое мутное содержимое и песок, хотя все камни остались 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 необоснованны.

Описанные сроки положительных сдвигов не являются стандартом. То есть не обязательно у всех больных такие же изменения происходят точно в те же сроки. Все люди разные, системные механизмы болезней уникальны у каждого человека и сроки положительных сдвигов также индивидуальны. Однако если, например, больной через 2-3 месяца скажет мне, что у него сохраняется мутная взвесь в желчном пузыре, я точно знаю, что либо больной ничего не делает, либо делает, но далеко не все, либо, что также бывает (и бывает это с невежественными людьми), делает все не так, как я сказал (да, несмотря на то, что каждая рекомендация подробно разъясняется и расписывается). Имея большой врачебный опыт, большой опыт системной терапии и зная людей как врач, я всегда знаю, в чем дело. Так, если больной бронхиальной астмой скажет мне через месяц-два, что его астма никак не изменилась, я просто знаю, что причина в самом больном. При этом он говорит, что все тщательно выполняет. При анализе ситуации всегда выясняется, что это ему так кажется, на самом деле что-то больной не выполняет совсем (ему показалось, что это не так уж важно), что-то выполняет не так, потому что невнимателен или потому что ему кажется, что по-другому лучше (тогда незачем идти к врачу), что-то вредное, оказывается, продолжает делать из своих прежних "находок" у целителей. Чаще же всего при анализе результатов, когда больному задаешь точные вопросы, выясняется, что да, астма полностью еще не прошла, но приступы стали в три раза реже, в два раза слабее, и в придачу все это на фоне либо полной отмены прежних таблеток, либо уменьшения их дозы. Но ведь это и есть процесс выздоровления.

Через несколько недель больной с удивлением сообщил мне, что 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 избавился от сердцебиений, острых болей в области почек, простаты, в яичке, стал значительно спокойней, у него возросла сексуальная активность, он стал лучше 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 отдыхать, 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 лежал в больнице, он 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 (и что хронического простатита в принципе не существует в природе), 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, под моим руководством совершенствуется 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 проблема, которая беспокоила больного дольше других, - 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 и эта проблема постепенно ушла.

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 него 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.

ОСОБЫЕ КЛИНИЧЕСКИЕ СЛУЧАИ

В этом разделе мне хотелось остановиться на ряде специфических болезней, при которых лечение и возможные результаты не укладываются в обычные рамки. Особый характер этих болезней обуславливает часто и трудное понимание больными возможностей системного подхода при них.

К этим болезням относятся сахарный диабет, рассеянный склероз (и другие заболевания из этого ряда: боковой амиотрофический склероз, миопатии, миелопатии, энцефаломиелит), болезнь Альцгеймера, ревматоидный артрит, злокачественные заболевания; а также вторая группа болезней: остеопороз, апластическая анемия у детей, крайне тяжелые псориаз и нейродермит, тяжелый хронический гепатит, СПИД, тяжелый гломерулонефрит, запущенный облитерирующий эндартериит и тромбозы.

Я не буду подробно излагать свои взгляды на причины и механизмы формирования этих болезней. Скажу лишь, что они в некоторой части совпадают, а в некоторой - не совпадают с общепринятыми, однако опыт работы с подобными больными с системных позиций дал мне некоторые важные собственные находки и, я бы сказал, "маленькие открытия", которые существенно, иногда кардинально, влияют на стратегию и тактику лечения и его результаты. Не говоря уже о том, что этих больных, как и абсолютно всех остальных, в первую очередь необходимо лечить системно.

Что же касается трудностей понимания некоторыми больными возможностей системного подхода, то поясню это на примере. Нередко ко мне обращаются больные с

сахарным диабетом. Естественно, в силу "панацейного" мышления, о котором я уже не раз говорил в этой книге, их интересует только однозначный ответ, могу я или не могу вылечить диабет. Им, видимо, в голову не приходит, что, даже если я и не могу вылечить какую-то болезнь, то, может быть, я могу помочь больше, чем кто-либо прежде. Я объясняю в таких случаях, что могу вылечить почти все хронические болезни, однако диабет относится к числу таких, которые вызваны грубыми изначальными генетическими дефектами специфических генов и тканей, и, не заменив или не подсадив эти ткани, данную болезнь вылечить нельзя. Однако заменить или подсадить мы не можем. Но необходимо понимать, что диабет, то есть грубое специфическое нарушение углеводного обмена, протекает не где-то, а в конкретном организме. В этом организме за углеводный обмен отвечают еще многие органы и структуры помимо специфических клеток поджелудочной железы; кроме того, углеводный обмен не существует отдельно от всех других видов обмена, он тесно с ними сопряжен, следовательно, сопряжен с функцией практически всех органов. Так вот, в зависимости от того, в каком организме протекает диабет, таковы будут и его проявления и последствия. Если организм слабый, то диабет свободно "хозяйничает" в нем и дает с годами максимальные осложнения (чем он в первую очередь и опасен), если же организм крепок, то число и степень осложнений меньше и они медленнее появляются. Таким образом, если разобраться в организме детально, найти все слабые места, привести все в порядок, а это позволяет системный подход, то можно уменьшить проявления диабета, число, степень и скорость его осложнений, нередко кардинально, и тем самым уменьшить страдания больного и продлить его жизнь.

В частности, возможны такие варианты результатов системной терапии. В некоторых случаях удастся добиться нормализации уровня сахара крови до нормы, но без уменьшения дозы специального препарата (чего не удавалось больному раньше), в некоторых - нормализации, но уже со снижением дозы (чего также не удавалось раньше), в некоторых - нормализации добиться не удастся, но уровень сахара снижается на фоне прежней дозы лекарства. Иногда, когда помимо поджелудочной железы существенный вклад в нарушение углеводного обмена делают и другие органы, компенсация их функции может дать и избавление от болезни. После этих разъяснений некоторые больные понимают важность перечисленных возможных результатов и успешно лечатся, но многие, к сожалению, говорят: "Понятно, так вы не можете вылечить диабет", и не лечатся, бегут дальше искать чуда. Конечно, им ничего не понятно. Даже странно, как они не поняли простых рассуждений. Мне их очень жалко, особенно когда это дети.

Особая ситуация - возрастной диабет. Это, как правило, возрастная гормональная проблема на фоне возрастного снижения общего уровня здоровья и функциональных возможностей органов, участвующих в углеводном обмене. В таких случаях, если нарушение углеводного обмена не носит крайне тяжелого характера, проблему часто удается решить.

Примерно та же ситуация и с остальными перечисленными болезнями. При рассеянном склерозе я берусь за лечение только в случае, когда больной еще ходит и нет мышечной атрофии и выраженной скованности. При этом, учитывая тяжесть заболевания и невозможность каких-либо гарантий, я объясняю больным рассеянным склерозом возможные результаты. Это может быть выздоровление или корректнее назвать это стабильной ремиссией (только на ранних стадиях; у меня есть больные, которые вернулись к работе), либо существенное улучшение, либо небольшое улучшение, либо только стабилизация процесса, то есть остановка прогрессирования (в то время как без системной терапии отмечается только прогрессирующее ухудшение), либо замедление прогрессирования болезни, но без улучшения. Я объясняю больным, что системная терапия является наилучшей вообще и в их случае в частности, что поскольку они никогда не лечились по системной методологии, а только пробовали и пробовали разные частные методы и средства, то системное лечение тем более необходимо проводить, даже если результат будет худшим из перечисленных. Не все понимают. Ну как человек поймет, что он получил хороший результат, лучший из возможных в его крайней ситуации, если болезнь на фоне лечения продолжает хотя и медленнее, чем раньше, но все равно прогрессировать? Понять он сможет только тогда, когда спустя несколько лет до него дойдет, что больные с рассеянным склерозом в его стадии столько не живут. Но ведь это спустя годы, а сегодня он и его родственники

говорят: "Доктор, не только нет улучшения, но стало еще хуже". И уж тем более больной и его родственники не поймут, если состояние больного ухудшается на фоне лечения заметно. Ну как им объяснить, что без лечения состояние бы ухудшалось не просто заметно, а катастрофически? Это сложный и профессионально, и морально вопрос. Он остается сложным даже тогда, когда я все это объясняю больному или его родственникам. Он перестает быть сложным только когда человек хорошо понимает то, о чем я говорю. Поскольку же я никогда не заманиваю больных в свои пациенты любыми ухищрениями и посулами, как это делает абсолютное большинство целителей и, к сожалению, нередко и профессиональных медиков, лишь бы получить деньги, то я, в случае непонимания, просто не берусь за лечение таких людей. Я не лишаю их тем самым выбора, возможности лечиться в любом другом месте, и совесть моя чиста. Им нужно чудо? Готовых пообещать его достаточно.

Все сказанное о рассеянном склерозе в полной мере относится и к боковому амиотрофическому склерозу, и к миопатиям, миелопатиям, энцефаломиелиту (со своими нюансами в каждом случае).

При ревматоидном артрите полное излечение также сомнительно в силу грубых наследственных системных генетических дефектов, однако состояние, самочувствие и прогноз у многих больных при системной терапии могут быть кардинально изменены. У меня есть немало пациентов, которые стали свободно двигаться, не страдать от сильных болей, у которых затормозилось формирование грубых деформаций, и все это к тому же на фоне либо уменьшения дозы гормонов, либо даже на фоне полной их отмены, гораздо более редкой госпитализации, или даже без необходимости периодической госпитализации. Все это не относится к случаям крайне тяжелого ревматоидного артрита с грубейшими многолетними деформациями, когда человек уже не ходит совсем. Но даже в этих случаях при длительном терпеливом лечении удастся уменьшить страдания больных, а к тому же и избавить их от ряда сопутствующих жалоб.

При болезни Альцгеймера так же, как и при рассеянном склерозе, можно выделить две основные группы больных. В одну входят больные на ранних стадиях, когда они еще способны сами адекватно выполнять ряд рекомендаций или по крайней мере не очень мешать своей неадекватностью их выполнению. У таких больных системный подход дает очень хорошие результаты, вплоть до возвращения больного к работе. У меня есть и такие больные. В запущенных же случаях основной проблемой становится не невозможность вообще что-либо поделать, а такая неадекватность больного, когда он просто не дает выполнять часть необходимых процедур и применять часть методов и средств. Что касается лихорадочного поиска гена болезни Альцгеймера или средства от нее, то это обречено на провал, поскольку, несмотря на наличие некоторых специфических нарушений в центральной нервной системе, это заболевание системное. К тому же и сами специфические нарушения в ЦНС являются следствием многолетних скрытых системных нарушений.

В отношении злокачественных заболеваний я уже подробно высказывался в другом разделе.

Вторая группа заболеваний, так же как и первая, относится к числу трагически тяжелых. Например, грубый остеопороз в пожилом возрасте, который дает немало спонтанных переломов, и это, конечно, очень затрудняет человеку жизнь. Однако об остеопорозе я уже достаточно подробно говорил в другом разделе. Здесь следует лишь отметить, что наряду с хорошими и очень хорошими результатами иногда могут быть и случаи с небольшим эффектом. Это обусловлено, во-первых, консервативностью самой костной ткани и медленными природными темпами ее репарации, а во-вторых, чаще всего запущенностью процесса и - что еще важнее - грубостью системных нарушений, приведших к грубому остеопорозу. Грубость этих нарушений на фоне возрастного снижения темпов репарации не позволяет кардинально переломить ситуацию в некоторых случаях. Еще одной помехой является такое неважное общее состояние больного, при котором он не может выполнять ряд важных процедур. Однако в таких случаях даже прекращение или уменьшение прогрессирования остеопороза тоже имеет немалое значение. Возможные результаты при лечении перечисленных выше заболеваний, протекающих в тяжелой форме, представлены на рис. 5.



Рис. 5. Схема возможной эффективности интегральной системной медицины при лечении некоторых наиболее тяжелых заболеваний:

- А - уровень здоровья человека до болезни;
- Б - уровень здоровья человека в начале лечения;
- 1 - предположительные темпы ухудшения и предположительная (среднестатистическая) продолжительность жизни без лечения;
- 2 - при общепринятом на сегодня лечении.

Возможные варианты эффективности при системной терапии:

- 3 - снижение темпов ухудшения здоровья и заметное увеличение продолжительности жизни;
- 4 - стабилизация болезни без улучшения, но и без неизбежного при другом подходе ухудшения;
- 5 - улучшение самочувствия и состояния больного;
- 6 - почти полное восстановление здоровья.

При крайне тяжелых нейродермите, псориазе, гломерулонефрите, гепатите, облитерирующем энтерите и тромбозе также возможны неполные результаты. Если эти болезни от легкой до тяжелой степени нередко удается полностью компенсировать при системной терапии, например так, что человек с гломерулонефритом, инвалид с детства, затем постоянно имеет хорошие анализы и хорошее самочувствие, или, например, человек с псориазом на вопрос, как ваш псориаз, отвечает, что псориаза нет, или человек с гепатитом, который не мог наклониться завязать шнурки (лечась до этого безуспешно несколько лет) из-за увеличенной печени и просто долго стоять на ногах из-за физической слабости, через пару месяцев спрашивает: а можно ли ему выпить вина, поесть кавказской пищи и заняться спортом, то при крайне тяжелых степенях этих болезней характер и степень системных нарушений и органических изменений в органах часто не позволяют добиться кардинального перелома. Не потому, что системный подход плох или данному больному назначено не такое хорошее лечение, как тому, у кого получен хороший результат. Просто таков характер этих заболеваний в запущенных случаях, и просто потому, что раз уж эти заболевания достигли тяжелой степени, то, следовательно, в организме очень большой беспорядок и запросто, да к тому же всегда на сто процентов, с этим не справиться. Однако даже в таких случаях системный подход является наиболее эффективным, поскольку он произведет максимум положительных сдвигов в организме по сравнению с другими подходами.

Особый разговор о детях, больных апластической анемией. Известно, что все они достаточно быстро умирают. Не буду долго распространяться на эту тему. Скажу лишь, что, применяя интегральный системный подход, я мог бы спасти многих и многих этих несчастных больных. Основания для такого утверждения у меня есть. Я пытался даже донести это до специалистов, занимающихся этой проблемой. Реакции, как и следовало ожидать, не последовало: видимо, они занесли меня в число тех многочисленных "чудиков", которые, насколько мне известно, периодически появляются у них на горизонте со своими "волшебными" смолами, травами и прочим, напрасно будоража больных детей и их родителей. Я мог бы уже сейчас спасать, может быть, не всех, но многих из этих детей, не контактируя с указанными специалистами, так же как, не контактируя с лечащими врачами многих других больных, я излечиваю их от самых разных болезней. Однако особенность апластической анемии в том, что такие дети быстро попадают в тяжелом состоянии на больничную койку, на которой они довольно быстро и умирают. Они находятся в стерильных условиях, им постоянно делают разные инъекции и т. д., и их просто не могут вывести из этих стерильных условий. Кроме того, это настолько тяжелые больные, что их лечение не всегда проходит гладко, они сильно или, наоборот, слабо реагируют на отдельные рекомендации; часто отмечаются неадекватные реакции на процедуры, методы и средства, и требуется понимание этого и большое терпение, что бывает, к великому сожалению, далеко не всегда.

О детях с апластической анемией говорю с тяжелым чувством. Но я не сомневаюсь, что здравый смысл возобладает, и придет время, когда я действительно буду спасать многих и многих таких малышей, и придет время, когда многие тяжелые больные научатся понимать, что в их ситуации нельзя все измерять однозначным понятием "вылечишь - не вылечишь", и даже если системный подход в некоторых случаях не совершает явного чуда, тем не менее, по сути своей он является наиболее эффективным, способным дать максимально возможный результат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если в какой-то мере мне удалось достичь тех целей, о которых я говорил в предисловии, то я считаю свою задачу выполненной. Не сомневаюсь - абсолютное большинство из вас прекрасно поняли суть моих взглядов на здоровье и болезни. Кому-то, возможно, изложение показалось несколько сложным, кому-то - очень сложным. Ничего, зерно брошено в почву и обязательно прорастет. На какой-то почве быстрее, на какой-то медленнее. Но в XXI веке нельзя жить 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 не модой, а изложенными принципами, здравым смыслом и интуицией, и ваш путь к здоровью будет более правильным и успешным.

Возможно, кто-то из медицинских работников хотел бы найти 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 постараюсь сделать это, когда будет возможность создания 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. 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.

