

Пацианский М.Г.
ДОКТОР КОНОВАЛОВ О ЗДОРОВЬЕ
САМИЗДАТ
2021



Коновалов Владимир Васильевич (1952 - 2016) — известный врач, терапевт, ученый-практик, доктор медицинских наук, специалист по иридологии, восточной и древнеиндийской медицине (аюрведе), эксперт Совета Федерации России, Вице-президент Национальной Академии Интеллектуальных и Социальных технологий, Член-корреспондент Международной Академии Информатизации, автор четырех книг и более двадцати научных работ в области медицины и физиологии человека, десятков научно-популярных статей в отечественных и зарубежных изданиях, участник многих радиопередач и телеинтервью, основоположник нового направления в медицине — Интегральной Системной "Медицины Здоровья".

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

Был в Чернобыле. В результате получил большую дозу радиоактивного воздействия и как следствие лучевую болезнь. Ему поставили диагноз рак легких 4 стадии с множественными метастазами в голову. Погиб во время химиотерапии. Тёмная история. А может его устранили?

Революционер в медицине, своего рода первый ледокол разбивающий вековые льды догматичной официальной медицины.

По словам Владимира Васильевича на сегодняшний день у него 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 ещё. Владимир Васильевич писал учебник для врачей, но, к сожалению, так и не успел закончить этот труд...

Заметки собраны и переработаны в книгу Пацианским М.Г. в 2021 году.
В основу книги положены беседы и другие материалы, опубликованные в Интернете.

По мнению автора книги как и Коновалова В.В., будущее медицины — в сочетании традиций, накопленных официальной и народной медициной, единении физического и духовного мира человека. Книга адресована всем кому важно своё здоровье. Биороботы с вилочковым кретинизмом идут лесом.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
О МЕДИЦИНЕ
ЛЕЧЕНИЕ НЕИЗЛЕЧИМОГО. Новое мышление в медицине
АнтиНобель (антинобелевская премия в медицине)
АТЕРОСКЛЕРОЗ
АУТИЗМ
АЮРВЕДА
ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ
ВСЯ СТРАНА ЛЕЧИТСЯ ОТ ГЕЛЬМИНТОВ
ВСЯ СТРАНА ЛИТРАМИ ПЬЕТ ВОДУ
ДИАГНОСТИКА
ДИСБАКТЕРИОЗ
ДРОЖЖИ, ДРОЖЖЕВОЙ И ПРЕСНЫЙ ХЛЕБ
ЗАБЛУЖДЕНИЕ О ГЕНАХ БОЛЕЗНЕЙ, ДОЛГОЛЕТИЯ И БЕССМЕРТИЯ
ЙОГА-ТЕРАПИЯ
ЙОГА-ТЕРАПИЯ. Продолжение
ЛЕЧЕНИЕ ЗА РУБЕЖОМ
О «ЧИСТКАХ» ОРГАНИЗМА
О БЕСПЛОДИИ
О благотворительности и меценатстве вообще и в России в частности
О ДОЛГОЖИТЕЛЯХ
О МЕНТАЛЬНОЙ и ДУХОВНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ
О МОДЕ НА ИММУНИТЕТ
О НАСЛЕДСТВЕННОСТИ
О НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ В СПОРТЕ
О ПРОТИВОРАКОВЫХ СРЕДСТВАХ
О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ
О Филиппинских хилерах. (кто же они на самом деле?)
О ЧИСТОТЕ ТРАВ
ОБ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ
ОБ «ЭПИДЕМИИ» ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ
ОСТЕОПОРОЗ
ПОЛИВИТАМИНЫ
ПРИМЕР СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА И ЛЕЧЕНИЯ
ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ
ПТИЧИЙ ГРИПП
РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
СТРЕСС - НЕ ПРИЧИНА НИ ОДНОЙ БОЛЕЗНИ
ЧТО ПРОИСХОДИТ КОГДА УМИРАЮТ
О ПРОИСХОЖДЕНИИ РЕЛИГИИ
О ЗНАЧЕНИИ РЕЛИГИИ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА
СОН В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ

* * *

ВВЕДЕНИЕ

Пациенты 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 счёт, 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.

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!

О МЕДИЦИНЕ

Официальная медицина стала "медициной болезней", но не "медициной здоровья". Не сделать человека здоровым, а снять острую боль, заглушить обострение болезни — в этом, по сути, состоят её задачи и этим фактически ограничиваются её возможности.

К сожалению, многолетнее безраздельное господство такого подхода к здоровью привело к тому, что в современной медицине ставка делается не на мышление врача, а на приборы и фармацевтическую промышленность, к разделению человека по кабинетам узких специалистов. Конечно, кризис современной медицины как "медицины болезней" не умаляет её достижений, а также не означает необходимости узкой специализации. **Но сохранение МЕТОДОЛОГИИ и ТЕХНОЛОГИИ официальной медицины в сегодняшнем виде заводит её в тупик.**

Итак, что у нас в итоге? А в итоге мы болеем, потому, что у нас нет "МЕДИЦИНЫ ЗДОРОВЬЯ". Но мы должны и можем быть здоровыми. Как? Выход — в интегральной системной медицине.

Суть интегрального подхода в объединении всего лучшего в диагностике и лечении из традиционной (древней китайской, индийской) и нетрадиционной (современной) медицины. Как это сделать? Это не так легко, как кажется. Если бы простым сложением средств и методов, то и проблем бы не было. Проглотил таблетку, запил ее травкой, сделал две-три асаны, соответствующее внушение — 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 между телом, духом и сознанием, наличием или отсутствием более тонких, чем болезнь, нарушений: наследственной слабости органов, дисфункций, состояний предболезни и остатками от бывших болезней. Именно комплекс этих тонких нарушений и определяет состояние здоровья человека. Именно методы древней медицины и позволяют выявлять и устранять скрытые множественные нарушения. Этого практически не может делать современная медицина, поскольку весь ее диагностический арсенал всегда был направлен на выявление и соответственно коррекцию только болезней.

Таким образом, традиционная и нетрадиционная медицина рассматривают здоровье человека с разных точек зрения, поэтому каждая из них не самодостаточна, но они не противоречат друг другу, а лишь органично дополняют, интегрируются в диагностическую и лечебную чисть.

Интеграция традиционной и нетрадиционной медицины не является самоцелью, как это сейчас, к сожалению, распространено, это лишь ИНСТРУМЕНТ для того, чтобы наконец прийти к системному подходу в диагностике и лечении.

Взгляд на человека и его здоровье во многих аспектах и с различных точек зрения позволяет увидеть его во всем объеме, то есть как сложнейшую, но познаваемую систему. Только с системных позиций можно по-настоящему говорить об индивидуализации, прогнозировании и профилактической направленности в медицине, о лечении не болезни, а человека, не следствий, а первопричины. Только системный подход позволяет понять, что у каждого человека своя причина любой болезни. Если конкретно — то своя причина аллергии и псориаза, ишемической болезни сердца и полиартрита, пародонтоза и простатита, облысения и бронхиальной астмы...

ЛЕЧЕНИЕ НЕИЗЛЕЧИМОГО. Новое мышление в медицине

Медицина переживает кризис. Я постоянно на примере своих больных убеждаюсь, что это кризис тяжелый, трагичный. Суть его не столько в недостаточном финансировании медицины, недостатке современных приборов и лекарственных форм в больницах, сколько в самом подходе к здоровью и болезням. Медицина вообще не занимается здоровьем, она занимается болезнями. Отсутствие стройной теории здоровья привело к утрате фундаментальных принципов практической медицины: лечению не следствий, а причины, не болезни, а больного, индивидуального подхода, профилактической направленности.

Кризис имеет повсеместный характер. **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.

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 берёт, — лечением болезней. Современная медицина не может вылечить ни одну хроническую болезнь. 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, с другой стороны — целители, которые морочат больным голову, используя модные лозунги натуропатии и эксплуатируя увлечение людей оккультизмом. Буйным цветом процветают тысячи целителей-непрофессионалов, среди которых большинство искренне не подозревают, что они шарлатаны, но есть и откровенные проходимцы. Среди целителей большинство эдаких мастеровых, нахватавшихся методических вершушек "чистильщиков", "стучальщиков", "вправильщиков", "духовников", "энергетиков", специалистов по урине, по глине и проч., и проч. Но есть и такие, которые, обладая знаниями на уровне школьного курса анатомии и физиологии, просвещают всю нацию, как следует лечить тело, дух и сознание. 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? Слишком я резок, говоря о серьёзном кризисе медицины? Да нет, на самом деле я смягчаю ситуацию. Это легко понять, послушав

почти любого больного: одним красиво сформулировали их диагнозы, но никак их 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, узнавшие, наконец, после дорогих супертестов на что у них аллергия, но продолжающие с ней жить (в то время как, занимаясь причиной аллергичности, можно с ней успешно справляться), четвертые, радующиеся вместе с врачом появлению новой кожной мази, но продолжающие болеть своей кожной болезнью и ждать новой мази (в то время как лечить следует весь организм), другие, прошедшие за пять лет всех модных колдунов и целителей и постаревшие за это время на десять лет, еще одни — мои коллеги — врачи, приходящие ко мне на прием сами и приводящие своих больных детей, бессильные и разочаровавшиеся в медицине, потому что сложных, тяжелых больных с массой проблем, в том числе и детей всё больше и больше, а помочь им они никак не могут, следующие борются с холестерином у маститого кардиолога, вместо того, чтобы приводить в порядок все обменные процессы, малой частью которых является нарушение холестеринового обмена, ещё одни у маститого гастроэнтеролога всю жизнь безуспешно борются с дисбактериозом, вместо того, чтобы найти и устранить на уровне всего организма индивидуальную системную первопричину ненормальной среды в кишечнике, тем самым автоматически устранив дисбактериоз.

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 глазную физиотерапию. А что он назначил для органов, которые "кормят" глаза, регулируют в них кровоток и обменные процессы? Кормят глаза и кишечник, и поджелудочная железа, и печень и желудок, а также косвенно, но существенно, почки, надпочечники и другие гормональные железы. Ведь именно из-за функциональной недостаточности, а не обязательно болезни этих органов и могут страдать глаза.

Говоря о частой несостоятельности медицины, следует однако отметить, что многое в современной медицинской науке является несомненно прогрессивным. Это реаниматология, и экстренная хирургия, гигиена, и оказание экстренной помощи острым терапевтическим, урологическим, неврологическим, ЛОР, глазным и другим больным, 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, в первую очередь при хронических заболеваниях, медицина увела и все дальше уводит специалистов от врачебного искусства к ремеслу, при котором в кабинетах узких специалистов, разделивших человека на части, все сводится к простым схемам: что кариес от сладкого (а не от нарушения минерального обмена); 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 свечками 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); что плоскостопие следует оперировать (а ведь оно является приспособительным «дефектом»), что грибковое заболевание стоп это грибковое заболевание стоп, а не вторичный симптом дисфункции ряда органов, и т. д.

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

Реальная ситуация со здоровьем такова, что, 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, в том числе серьёзные жалобы. 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. У других болезни (диагнозы) известны, но вылечить их не могут. К таким хроническим болезням относятся хронический бронхит и бронхиальная астма, частые простуды и хронические гайморит, фарингит, полиартриты и остеохондроз, остеопороз, экзема, псориаз, нейродермит и стойкие косметические дефекты, простатит, различные женские болезни, аллергии, вегетодистонии, ишемическая болезнь сердца, облитерирующий эндартериит, энцефалопатии, депрессия, эпилепсия, отставание в развитии и энурез у детей, желчно- и мочекаменная болезнь, хронические гепатиты, энтероколиты и пиелонефрит, язвенная болезнь и многие другие.

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). **Во-вторых**, в настоящее время, по существу, отсутствует теория здоровья, существует лишь нозологический подход — международная классификация болезней — отдельных нозологий (есть диагноз или нет диагноза). **Почему не существует теории здоровья?** Потому что те теории, которые выдвигаются, изначально обречены на провал, поскольку основаны на частностях. Вообще-то, по большому счету никаких особых теорий не выдвигается. Философская мысль в медицине в тупике. В наше время философия с её непреложными законами отступила под натиском технократизма, тысячи частных практических изобретений отодвинули философскую мысль на задворки.

Вообще же нозологический подход провозглашен современной медициной не потому, что он истинен и является лучшим, а поскольку она ничего другого не может предложить, по описанной выше причине — отсутствию целостной теории медицины, теории здоровья. Кроме того массовый характер медицины приводит к единообразию и упрощению работы врача, к выработке определенных шаблонов, то есть невольному уходу от индивидуального подхода. **Нозологический подход — грубый, он отражает невысокий уровень развития медицины на сегодняшнем этапе развития человечества.** Ортодоксальная медицина сегодня не может предложить более тонкого подхода и потому приняла этот шаблон, именно шаблон, поскольку один диагноз для всех — это неправильно. Причина одной и той же болезни у всех разная — у каждого своя (хочу отметить, однако, — я не упёртый слепец и понимаю, что практика нозологического подхода, порочная по отношению к хроническим болезням, целесообразна при острых состояниях: инфекции, травмы, острая органная патология, опухоли, некоторые специфические заболевания крови и ряд других, поскольку это определяет правильную стандартную тактику лечения при этих болезнях).

Кто-нибудь скажет, как это невысокий уровень медицины?! Медицина ведь такая потрясающая: суперприборы, суперанализы, супертаблетки, супероперации, суперклиники... Что ж, уберите всю технику из медицины и каков будет «сухой остаток»?

На самом деле существует та философская и методологическая база, которая может быть общей платформой, объединяющей разные направления в медицине, направляющей все их векторы к единой цели — кардинальному улучшению и качественному изменению 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.

Интегральный системный подход позволяет вернуться к значительно утраченной ныне древней мудрости системного взгляда на здоровье, правильно взглянуть на некоторые новые, считающиеся парамедицинскими подходы, переосмыслить с системных позиций достижения современной медицины, что в результате дает возможность существенно, даже кардинально, повысить эффективность лечебно-профилактической работы и тем самым вернуть медицине утраченный авторитет, на практике 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. 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».

Суть интегрального системного подхода к здоровью и болезням заключается в объединении всего рационального из современной и традиционной (древнеиндийской, китайской, ...) медицины, но не в простом их сложении, как это часто сейчас делается, а в их взаимодополнении не только в лечебной, но и в диагностической части. Каждый из этих подходов дает представление о человеке и его здоровье в той части, в какой малоинформативен другой. Таким образом, организм может быть понят более полно и во всех его проявлениях, а не только с точки зрения есть болезнь или нет болезни. Появляется возможность выявлять различной степени и характера наследственную слабость органов, вторичные дисфункции, скрытую органную слабость после бывших болезней, а также состояния предболезни.

Такое многогранное понимание организма даёт представление о нём, как о сложной системе с множеством взаимосвязанных органов, со сложным комплексом нарушений, лежащих в основе любой жалобы, а не просто как о теле, в котором сегодня есть гастрит, завтра колит или тому подобное. А это уже исключает неправильную тактику лечения болезней (диагнозов) по мере их появления, требует совсем другого подхода, при котором любая жалоба, любой диагноз являются лишь частным следствием системных нарушений в организме. При таком подходе появляется реальная, а не на словах, возможность выявления причины болезней, действительно индивидуального подхода в лечении, а также профилактики тех возможных проблем, которые могут появиться в результате часто еще скрытых сегодня системных нарушений. Почти при любых проблемах со здоровьем отпадает необходимость в сильнодействующих фармсредствах, приглушающих болезни, более эффективным является комплекс мягких, безвредных методов и средств для устранения меньших, чем болезнь, системных нарушений.

Указанные выше тонкие нарушения всегда индивидуальны, поэтому даже при одном и том же диагнозе у разных людей своя причина, для выявления и устранения которой требуется именно системная диагностика и лечение всего организма. В диагностике ставка не делается на какой-то отдельный чудо-метод (их не существует), а используются такие классические эффективные методы, как осмотр и анамнез, когда требуется анализируются данные лабораторных и инструментальных исследований, но также применяются такие уникальные методы, как системный анализ жалоб, конституциональная диагностика, пульсовая Аюрведическая диагностика, ириодиагностика (диагностика по радужной оболочке глаз) и диагностика по внешним стигмам (кожным знакам).

Следует отметить, что эти методы дают такую уникальную информацию, какую не получить даже с помощью ультрасовременных приборов и анализов. Также важно подчеркнуть, что довольно распространенная методика ириодиагностики применяется мной принципиально иначе, чем это принято, это кардинально меняет ее информативность.

Как же так получается, что, например, такие тяжелые болезни, как бронхиальная астма или нейродермит, эпилепсия, ишемическая болезнь сердца и многие другие не могут вылечить считающиеся лучшими специалисты самыми сильнодействующими современными лекарствами и процедурами, а при системном подходе удастся излечивать их набором простых рекомендаций.

Суть в том, что в рамках системного подхода лечатся не эти диагнозы, а их причина. А причина, как уже отмечалось всегда сложная и состоит из комплекса нарушений в организме, меньших, чем болезнь. Чтобы устранить эти негрубые нарушения не требуются грубые методы, достаточно точно направленных мягких, таких, например, как систематический точечный и сегментарный массаж, умеренные дозы трав, специальные лечебные упражнения, физиотерапия (в том числе и простая домашняя), ароматотерапия и прочее. При этом следует подчеркнуть, что использование этих методов не на диагноз, а на его причину, приводит к применению других трав и их доз, других точек акупунктуры, других лечебных упражнений, другой физиотерапии и т.д., в отличие от принятых при данном диагнозе.

Из всего вышесказанного следует, что системный подход позволяет успешно решать проблемы хронических болезней, причем как у взрослых, так и у детей, как у мужчин, так и у женщин, поскольку при этом лечится не та или иная болезнь, а в любой ситуации — весь человек (индивидуальные системные нарушения).

Такой подход позволяет не только успешно лечить хронические болезни, но и проводить их прогнозирование и профилактику, делать здоровых людей ещё здоровее, предупреждать многие оперативные вмешательства, проводить максимально эффективное омоложение, максимально эффективно решать проблему активного долголетия.

АНТИНОБЕЛЬ (антинобелевская премия в медицине)

Абсурдность "инфекционного" характера гастродуоденитов и язвенной болезни, системный взгляд на эту и подобные проблемы и соответственно сомнительная правомерность Нобелевской премии в медицине за 2005 год.

Есть ценности непреходящие и наоборот. Помню как ещё в юности я с глубокой, искренней восторженностью, на которые способны юные сердца, воспринимал поступок Нобеля, а сам факт существования Нобелевской премии как одну из несомненно непреходящих ценностей. Я помню также, что Нобелевская премия даже не воспринималась как нечто денежное, а как более существенный и почетный символ и даже как достижение человечества, доросшего до способности отдавать должное великим при жизни в разных сферах человеческой деятельности, а не только императорам и придворным художникам.

Пьедестал Нобелевской премии оставался высоким год за годом, десятилетие за десятилетием, а может быть это я оставался наивным..? Как-то разговаривал с одним крупным журналистом и он заметил, что, понятное дело, эта премия чем дальше, тем больше уже не присуждается, а устраивается. Для меня это было не скажу что абсолютно, но все же мягко говоря необычное суждение. Да и действительно насколько объективными могут быть мои оценки, когда премия вручается политикам, государственным и общественным деятелям. Я во всем этом мало разбираюсь и потому не могу судить достаточно объективно, здесь судьи — специалисты и история. Что касается премий, например, в области литературы, то, наверное, достаточно объективное мнение об их корректности может составить уже гораздо большее число людей (то есть не только писатели и литературные критики, но и просто интеллигентные люди). Например, у интеллигентного человека, думаю, не вызывает никакого сомнения присуждение в свое время Нобелевской премии Хемингуэю как знаковой фигуре в литературе XX века и именно за его жемчужину — "Старика и море", как знаковому произведению его творчества. При этом понятно, что примерно в этот период можно было наградить Нобелевской премией и какого-либо другого писателя и

это не было бы ошибкой. Премия Хемингуэю могла бы быть присуждена несколько позже, что было бы, конечно, не очень справедливо, или не присуждена вообще, что было бы упущением. В вышеперечисленных рассуждениях заключено важное зерно, для понимания сути последующего разговора. То есть можно дать заслуженную премию позже, или не дать вообще, что ж, не вознагражденных при жизни не только талантов, но и гениев в истории человечества немало. Но другое дело — дать незаслуженную премию. Вот здесь я могу достаточно ответственно судить о медицинской сфере, поскольку являюсь врачом, и речь буду вести о премии в области медицины. Премия эта была присуждена в начале октября этого года двум австралийцам за "достижения" в области медицины. Я пишу просто австралийцам, а не австралийским ученым и "достижение" беру в кавычки, потому что в данном случае не совсем подходят слова "ученые" и "достижения".

Опишу ситуацию с другого конца. Уже достаточно много лет как на своем web сайте, а затем в моей книге "Совсем другая медицина" я обстоятельно описал ситуацию с "эпохальным открытием" "инфекционного" характера язвенной болезни и соответственно противоязвенных антибиотиков, как печальные заблуждения современной медицины, образец ее наукообразия и её кризиса. Пример с *Helicobacter pylori* и де-нолом - "революционным" противоязвенным препаратом с теоретическим обоснованием его применения, с рекомендациями усиливать противобактериальную терапию, например, к де-нолу добавлять еще и метронидазол и амоксициллин — яркий образец статистического, поверхностного подхода в медицинской науке, а также пример того, как вопреки истине и элементарной научной логике, только на стереотипности человеческого мышления в медицине реализуются бизнес-проекты.

Формулировка обоснования присуждения премии звучит так: за открытие "влияния бактерии *Helicobacter pylori* на возникновение гастрита и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки". Эпохальное "открытие" австралийских "ученых" состоялось в 1982 году. Помню как уже вскоре появились красочные буклеты рекламирующие это удивительное "открытие" и соответственно последовавший вслед за этим эпохальный же препарат от язвы — де-нол. В этом буклете черным по белому, с приведением графиков, таблиц, диаграмм утверждалось, что причиной язвенной болезни являются упомянутые *H. p.* То есть буклеты были широко распространены, причем были переведены на русский язык и вероятнее всего на другие языки. Затраты были, конечно, не малые, то есть ожидалось немалые доходы. Примечательно, что еще тогда, сразу после знакомства с буклетом возникло стойкое впечатление о том, что всё это шито белыми нитками. Кроме того в те годы в нашей стране вообще не была принята какая бы то ни было реклама, а данный буклет являлся явно рекламным, а не научным изданием. То есть с самого начала история с *H. p.* похожа на хорошо продуманный **бизнес-проект** с сомнительной научной подоплекой. Бизнес-проект вокруг чего? Вокруг того, что почти каждый второй человек страдает хроническим гастритом или гастродуоденитом, огромное число людей болеют язвенной болезнью, все эти недуги регулярно, как минимум сезонно обостряются, то есть это нескончаемый поток и на этом можно хорошо заработать. Никто не против такой постановки дел, если действительно научно обоснованно помогать страдающим гастритом и получать за это деньги. Но получать очень большие деньги можно было лишь дав людям чудо, например максимально простое решение проблемы — "универсальное" средство от язвы (отбросив пусть и правильные, но мешающие бизнесу всякие лишние сложные рассуждения о необходимости правильного питания, применения комплекса препаратов спазмолитического, антацидного, регенерирующего, противовоспалительного, седативного действия). Универсальное средство следовало притянуть искусственно.

А что же *Helicobacter pylori*? Что, её нет на самом деле в двенадцатиперстной кишке и в желудке при гастродуодените и язвенной болезни? Есть. Но это не значит, что она является причиной или даже определяющим фактором формирования названных недугов. Если всегда перед дождем мы наблюдаем тучи, гром и молнию, это не значит, что они являются причиной дождя. Таким может быть нетворческий, поверхностный, чисто статистический взгляд. Причиной дождя является реализация определенных законов природы. Так же абсолютно регулярное появление елок в магазинах накануне

Нового года не говорит о том, что причиной прихода Нового года является появление елок в магазинах. Логика обоснования виновности Н. р. в гастродуоденитах и язвенной болезни и соответственно необходимости при этом соответствующих антибиотиков очень простая, понятная всем и потому убийственная: если при этих недугах на слизистой обнаруживается много специфических бактерий, следовательно они и являются причиной и следует убивать эти бактерии. На самом деле не бактерии причина язвы. Раздражение слизистой, эрозии, язвы, нарушение секреции, сократительной активности, боль - все это следствия, симптомы. Дисфункция определенных органов, влияющих на формирование нормальной среды и регенеративных процессов в гастродуоденальной области приводит к специфическим нарушениям этой среды и соответственно к отеку слизистой, ее раздражению, изъязвлению и к параллельному, а не причинному формированию комфортных условий для проживания и размножения соответствующих бактерий. Эти бактерии сопутствуют человеку давно, только у тех людей, у которых имеются соответствующие специфические органические дисфункции, как правило, наследственного характера, постоянно или гораздо чаще создаются соответствующие условия для их размножения. То есть это два параллельных процесса. Также кстати не являются причиной гастродуоденитов и язвы стрессы и нарушения в питании. Они являются лишь провоцирующими факторами, декомпенсирующими уже имеющиеся слабые звенья в пищеварительной системе. Именно поэтому у разных людей одни и те же стрессы приводят к разным болезням. У одних к желудочно-кишечным, у других к проблемам сердца, у третьих к повышению АД, у следующих к нейроэндокринным срывам и соответствующим симптомам и т. д.

Так же язвенная болезнь вопреки расхожему заблуждению и наличию соответствующих диссертаций, не является наследственной. Как вообще заблуждением является причисление к наследственным очень многих 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 органических структурных дефектов.** Функциональная слабость этих органов дает соответствующие симптомы и диагнозы. Например, когда в роду все невысокие, это не значит, что по наследству передается малый рост. По наследству передается в первую очередь несовершенная структура гипофиза, что закономерно даёт нарушение его функции и симптом малого роста. Если эффективно бороться с функциональной слабостью гипофиза у таких подростков, то они могут стать нормального роста, т. е. необычно высокими в своем роду.

Каковы же истинные причины гастродуоденита и язвенной болезни, что это за органические дисфункции, приводящие к изменению среды в гастродуоденальной области и соответствующим следствиям, о которых говорилось выше? Ответы на это дает системный подход, системный взгляд на проблемы здоровья и болезней, которые я подробно описал в своей книге "Совсем другая медицина". Приведу только один, но вполне достаточный пример. Если человек рождается с деформированным желчным пузырем, то хронически некачественная из-за этого желчь неизбежно приведет к хроническому изменению среды в двенадцатиперстной кишке, изменению слизистой и формированию условий благоприятных для Н. р. То же, кстати, касается наследственных или прижизненных изменений поджелудочной железы или печени. Остается место и для описываемых в медицинской литературе таких причинных факторов как химическое, токсическое, алкогольное поражение гастродуоденальной слизистой, поражение ее при грубых нарушениях режима питания, а также, что гораздо реже, для первичных грубых нарушений вегетативной регуляции состояния гастродуоденальной области.

Почему же де-нол и дополняющие его антибиотики все же иногда немного помогают язвенникам. Причина очень проста. Когда у человека развивается острый процесс в двенадцатиперстной кишке, это говорит о том, что среда в ней катастрофически сдвинулась за пределы нормальных параметров и в этих условиях начинают быстро размножаться бактерии, которым наиболее комфортно в этих условиях, в том числе и

Н. р. Своей активной жизнедеятельностью они создают дополнительные проблемы для слизистой и усугубляют течение язвы. Поэтому, если их активность несколько "приглушить", течение язвы будет несколько более легким. Но это не повод для признания истиной заблуждения. Вредность этого заблуждения заключается в том, что признание инфекционного характера язвенной болезни повлекло за собой очень выгодное для фармацевтических компаний, но вредное для пациентов, лечение ее антибиотиками. Любой терапевт и гастроэнтеролог знает, что как и простуда проходит с лечением за 7 дней, а без лечения за неделю, так и острая язва среднестатистически обостряется в осенний и весенний периоды и излечивается среднестатистически за 3 недели при любом лечении или даже без лечения. За среднестатистическими пределами остаются случаи гораздо более редких обострений и более быстрого субъективно и объективно выздоровления, а также немало случаев частых, до нескольких раз в год рецидивов с множественными язвами и длительного, иногда многомесячного течения несмотря ни на какое лечение в том числе и несмотря на многократный прием как де-нола так и применяемых в таких случаях антибиотиков. Кстати работа в таких случаях с истинными системными причинными механизмами обострения язвенной болезни, то есть с индивидуальными в каждом случае органами дисфункциями, приводящими к резкому изменению среды в гастродуоденальной области, дает исключительно высокий быстрый положительный лечебный результат.

Следует кстати отметить и тот неизвестный абсолютному большинству людей факт, что введение в практику лечения язвы препарата де-нол не явилось каким-то принципиальным новшеством и до него применялись препараты висмута, обладающие свойством защищать слизистую и оказывать антисептический эффект. Подключение же в дальнейшем настоящих антибиотиков тем более не явилось шагом вперед. Если уж и настаивать на необходимости антисептического воздействия при язвенной болезни, что при любом воспалительном процессе в принципе абсолютно не ново, то вполне можно применять мягкие антисептические средства абсолютно не имеющие никаких побочных эффектов, например некоторые отдельные травы или их простые комплексы. При этом для удобства массового их использования можно травы не настаивать, это хлопотно, а использовать готовые, в том числе и удобные таблетированные формы экстрактов (но на этом ведь не заработаешь, это слишком дешевые препараты).

В продолжение разговора о том, много лет назад вышедшем красочном рекламном буклете о "выдающихся" трудах австралийских ученых, следует отметить, что блестящим коммерческим продолжением задумки явилось внедрение в обязательные стандарты обследования на Н. р. и борьбу с ней антибиотиками в повседневную практику гастроэнтерологов, терапевтов, медицинских центров, клиник. А это уже совсем другой, вселенский уровень доходов.

И вот теперь необходимо закрепить, поднять на новый уровень достигнутые бизнес-результаты и замечательным способом несомненно может являться канонизация всего этого. Чем? Тем, что это отмечено Нобелевской премией.

Кстати, бросается в глаза обтекаемость формулировок вокруг Н. р., ее "виновности" в язвенной болезни и вокруг применения в связи с этим антибиотиков. Сама формулировка: премия присуждена за открытие "влияния бактерии Н. р. на возникновение гастрита и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки" вызывает недоумение. То есть все понимают, что Н. р. не является причиной гастрита и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, как например холерный вибрион является причиной холеры, за что можно бы присудить Нобелевскую премию. Но ведь известно много факторов, влияющих на формирование гастродуоденитов и язвенной болезни и о них когда-то кто-то тоже заявил первым и следовательно за каждое из этих утверждений тоже положена Нобелевская премия не менее чем за рассматриваемое. Тем более что многие из известных факторов действительно существенно значимы, в то время как отмечалось выше, размножение Н. р. лишь параллельный но не причинный процесс при язвенной болезни.

Далее идёт обтекаемая формулировка например в инструкциях к противоязвенным антибиотикам, где написано: рекомендуется при язвенной болезни ассоциированной с Н. р. То есть опять явно понимается, что Н. р. не является причиной и даже обязательным фактором. Тогда значимость факта опять не такова, чтобы за него присуждать Нобелевскую премию. Не говоря уже о том, что побочные эффекты от антибиотиков при назначении их больным язвенной болезнью несопоставимо негативнее, чем сомнительный положительный эффект (в первую очередь скрытые, отсроченные побочные эффекты).

Кстати к чести отечественной медицины следует отметить, что она кажется не поддалась сразу на рассматриваемые псевдонаучные открытия. Если посмотреть, например, краткую трехтомную медицинскую энциклопедию 1989 года в ней ни слова нет ни о Н. р., ни о инфекционной природе язвенной болезни, ни, соответственно, о спасительных антибиотиках. **Но коммерция берёт свое.** Сейчас уже всем делаются на самом деле никому не нужные посеы на Н. р., причем даже в тех случаях, когда речь даже не идёт об остром гастродуодените или о язве. И всем назначаются антибиотики. Все довольны, все при барыше. Причем широко обсуждается абсурдная тема заболевания язвенной болезнью при заражении Н. р. через поцелуи, воду и т. д. Также широко обсуждается почти абсолютная зараженность бактерией Н. р. населения нашей страны и стран третьего мира и существенная, но гораздо меньшая зараженность населения высокоразвитых стран. При этом в качестве причинного фактора называется низкий уровень гигиены в этих странах. Но почему-то этим "ученым" в голову не приходит другое обоснование. Дело в том, что Н. р. всегда сопутствовала человечеству, одним из мест её наиболее комфортного проживания является гастродуоденальная область, и этот сапрофит как отмечалось выше просто активнее размножается в условиях измененной среды в гастродуоденальной области и более частое бактерионосительство в слаборазвитых странах связано просто с более низким жизненным уровнем и более низким в целом уровнем здоровья населения. То есть суть не в заражении, а в том, что в более слабом организме активнее размножаются любые бактерии, грибки и т. д.

И так бизнес-проект состоялся; можно сказать на излете микробиологической эйфории XX века. В течении этого века была открыта масса бактерий, грибков, вирусов, простейших и антибактериальных средств, оказавших действительно помощь, часто огромную, в излечении, профилактике осложнений при многих инфекционных и прочих бактериальных болезнях, более того спасших тысячи и тысячи людей. Микробиология и фармацевтическая промышленность делали поистине чудеса. Фармацевтическая промышленность заработала себе высокий авторитет на много лет вперед. От нее ждали и ждут новых и новых чудес. До сих пор очень многие болезни пытаются объяснить микробами, а в последнее время и вирусами, особенно если при этих заболеваниях они обнаруживаются в различных тканях, не понимая, что это просто параллельные процессы.

Эта "микробиологическая эйфория" сформировала на десятилетия и определенный стиль мышления как организаторов здравоохранения, так и деятелей медицинской науки, практических врачей, а также большинства 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 применительно ко всем болезням. Найти одну-единственную, простую причину и простое средство или метод для её устранения — такова цель деятелей и научной и ненаучной медицины. Так и ищется простая общая для всех людей 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 наконец-то получено средство от атеросклероза, мазь от облысения, окончательно победный ингалятор от астмы или препарат от язвенной болезни и прочее, и прочее... Этот абсурдный и грустный список можно продолжать и продолжать. Необходимо, наконец, понять, что микробиологический период в развитии медицины в прежнем смысле уже практически

закончился. И история с Н. р. это горькая микробиологическая отрыжка микробиологической эйфории XX века. Это пример того, как вопреки истине и элементарной научной логике, только на стереотипности человеческого мышления в медицине возможна реализация удачных бизнес-проектов. Поразительно, почему тысячи, сотни тысяч врачей, ученых и практиков послушно, как зомбированные не видят очевидного? Если дело пойдет так и дальше, то нам следует ждать Нобелевских премий и за холестерин, который весь ученый мир считает "виновником" атеросклероза, в то время как **причиной атеросклероза является нарушение в первую очередь белкового обмена** и соответственно репарации дефектов сосудистой стенки "кирпичиками" аминокислот. Повышение же уровня холестерина - такая же приспособительная реакция, выработанная миллионами лет, как и повышение температуры при простудах. Холестерин является лучшим из худших веществ в условиях нарушенного и не корригируемого ни врачами, ни самим больным белкового обмена, который сам является следствием в первую очередь дисфункции органов, отвечающих за белковый обмен. Но весь мир десятилетия ожесточенно борется с холестерином, то есть с подаренной нам природой приспособительной реакцией. Точно так же нам следует ждать Нобелевской премии и за хламидий, которые вообще "виноваты" в неисчислимых грехах, в то время, как их активное размножение является таким же, как и в случае с Н. р. следствием нарушенной среды, только не в гастродуоденальной, а в мочеполовой сфере. И нарушение это связано уже с другими причинными факторами — в первую очередь с наследственными и отчасти с приобретенными нарушениями гормональной сферы. И ожесточенная борьба с хламидиями большими дозами самых новейших, сильных антибиотиков, которая бездумно ведётся во всем мире, не приносит ничего, кроме огромного вреда здоровью. Та же история с дисбактериозом, который считается причиной многих проблем, в то время, как он сам является следствием нарушения среды (из-за дисфункции ряда органов пищеварительной системы), только не в гастродуоденальной и мочеполовой сферах, как в предыдущих случаях, а в кишечнике, а отчаянное лечение дисбактериоза никак не дает стойких результатов, и просто потому, что следует лечить не его, а его индивидуальную у каждого больного причину. Так же будем ждать Нобелевской премии за различных вирусов, которые открываются с большим чем бактерии трудом и потому еще до сих пор открываемых и тут же в чем-либо обвиняемых и так далее...

И к чему же все эти размышления приводят? К выводам и горьким эмоциям, которые напрашиваются сами собой.

Во-первых, что у Нобелевского комитета недостаточно компетентные медицинские эксперты, то есть обладающие неглубоким научным и клиническим мышлением.

Прошу прощения за такое неприятное предположение, но если его отбросить, то мы вынуждены признать другое (**второе**), не менее неприятное, — что **Нобелевские премии в наше время, ну, как бы это мягче сказать, устраиваются**. В данном случае это могло быть благодарностью за успешно раскрытый многолетний бизнес-проект уже принесший очень большую выгоду и продолжающийся теперь ещё успешнее. Но тогда было бы логично и честно официально ввести в подобных случаях Нобелевскую премию за любые удачные бизнес-проекты, независимо от их научности и пользы или вреда.

В-третьих, по аналогии с приведенным примером закрадывается неприятное предположение, что и в других областях возможно имеются подобные "ошибки" с присуждением премии.

В-четвертых, люди не так глупы и слепы, как кому-то хотелось бы. И если предположение о подобных "ошибках" и в других областях действительно, то это оскорбление самых лучших чувств возвышенных и восторженных душ тысяч и тысяч молодых ученых.

Почему антинобель? Потому что мы имеем дело с нарушением воли Нобеля.

АТЕРОСКЛЕРОЗ **(Борьба с холестерином ошибка)**

Ситуация с атеросклерозом — один из множества ярких примеров кризиса современной официальной (ортодоксальной, аллопатической, симптоматической, нозологической) медицины. 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, а главное 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, извините за резкость, 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, наработанной 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 в организме, репаративные процессы в ней (обновление) 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»: в первую очередь белки (аминокислоты), а также минералы и жировые комплексы.** Когда 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.

Таким образом, повышение уровня холестерина в крови является не патологической, а приспособительной реакцией, образование холестериновых бляшек - не патологией, а пусть и не идеальной, но репарацией сосудистой стенки, а главным патологическим звеном атеросклероза является нарушение белкового обмена (усвоения белка), нехватка идеальных аминокислотных строительных кирпичиков. В итоге борьба с холестерином является борьбой с жизненно важной компенсаторно-приспособительной реакцией, выработанной тысячелетиями. Чем настойчивее ведется борьба с холестерином, тем больше приносится вреда человеку, тем меньше он проживет.

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, то есть отпадает необходимость в холестериновой репарации.

АУТИЗМ

Я написал кратко свое видение этой проблемы с системных позиций (то есть полезный новый взгляд на эту проблему) и разместил это на одной из страничек с названием "аутизм и ...". И вот что было поразительно, меня тут же удалили из группы. Видимо их не интересует здоровье этих несчастных детей, а интересует бизнес вокруг их. Чтобы вы убедились что в моей публикации не было ничего некорректного, привожу её здесь: Аутизм, надеюсь понятно всем, это проблема в первую очередь центральной нервной системы — головного мозга. Это психологическая неадекватность. Пример: 9 лет назад ко мне привели мальчика 6 лет, который абсолютно не общался ни с какими детьми, с плохо развитой речью, с абсолютно неадекватным поведением, постоянно простудным состоянием... Ребенок не прошёл специальных тестов и матери сказали, что он никогда не будет учиться. Это несмотря на то, что проводилось много самых разных врачебных мероприятий (лекарства, логопедия, психотерапия, питье микроэлементов и прочее). Через четыре месяца моей системной терапии мальчик успешно сдал тесты в школу и сейчас учится в 8 классе обычной школы. Это лишь один из многих случаев. И в каждом из этих случаев причина была своя у каждого ребенка. Иногда причины проблем головного мозга бывают, например, на 80% в самом головном мозге и на 20% в органах, обеспечивающих хорошее питание и кровообращение в нем. А иногда — наоборот. Системная диагностика и системная терапия позволили мне найти и устранить эти нарушения. Отсюда и такой удивительный результат. То есть, надо лечить не аутизм, а индивидуальную системную его причину. Я написал это, чтобы все кто имеют отношение к данной проблеме, понимали все это, что никакие отдельные два три метода не решат проблему.

АЮРВЕДА

В древней Аюрведе лечебные асаны назначались правильно, на основе причинной аюрведической диагностики, однако со временем, по мере утрачивания целостного аюрведического знания, асаны все чаще стали применяться симптоматически, а то и вовсе просто всё «в кучке» одинаково для всех, а уж в клубной йоге, это, к сожалению, стало нормой. Все попытки подбирать индивидуальные комплексы асан на основе Аюрведических конституциональных типов или по диагнозам, синдромам и симптомам далеки от правильных. По диагнозам и симптомам даже не стоит обсуждения. По типам Вата, Питта и Капха неточно, поскольку чистых типов не бывает, но есть и другая помеха. Дело в том, что все три типа и все их смеси являются вариантами нормы, каждый тип со своими особенностями. Но помимо общей конституции (варианта нормы) у каждого человека имеется немало частных, личных дефектов в жизненно важных органах — индивидуального набора генетически структурно несовершенных органов, а также индивидуального набора поврежденных при жизни органов. Таким образом у людей с одинаковой конституцией реальная ситуация в организме, а следовательно и правильный комплекс асан будут разными. С другой стороны у людей с разным конституциональным типом может быть сходная ситуация по частным дефектам. И в том и в другом случае для подбора правильного, действительно высокоэффективного комплекса, необходима индивидуальная системная диагностика.

ВЕГЕТАРИАНСКОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Как врач, к вегетарианству я отношусь критически. К сожалению, оно в определенной мере стало модой, немало вегетарианцев не просто пропагандируют его,

но делают это даже в агрессивной манере, или представляют его как признак некоего эстетства.

Вегетарианство не имеет отношения к медицине (в смысле, не является медицинской методикой) и мало относится к здоровью (в смысле, не имеет оздоровительного эффекта и даже наоборот). Это лишь отчасти относится к жизненной философии, но в преобладающей степени является признаком серьезного нездоровья. В йоге вегетарианство практикуется не потому, что мясо вредно, и не преследует цели физического здоровья. Эта методика — одна из ступенек на пути самосовершенствования. Цель её — во-первых, отказ от употребления живых существ по причине веры в их реинкарнацию и, во-вторых, освобождение тела от некоторых продуктов (в частности, мяса, чеснока, лука, кофе, алкоголя), возбуждающих плоть и мешающих сосредоточению, ментальной и духовной практике. То есть это сознательный отказ духовно одаренного человека от части своего здоровья в угоду своему духовному призванию. Также как любой тяжелоатлет, да и профессиональные спортсмены ряда других тяжелых и особо травматичных видов спорта знают об их вреде для здоровья, но идут в них по таланту, возможности наибольшей самореализации и материальной выгоды именно в этом, а не в другом деле.

Мясо не вредно, это один из наиболее ценных пищевых продуктов, благодаря которому в свое время человечество выжило и быстро развивалось, высвободив время для интеллектуального развития благодаря высокопитательной пище. **Вредных продуктов вообще не существует, любой продукт или вообще любое вещество в малых или умеренных дозах — лекарство, в излишних — яд.** Наивны утверждения некоторых «знатоков правильного питания», что мясоедение — это ошибка человечества, что оно вошло в практику людей не очень давно в нарушение традиционного человеческого вегетарианства 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. Традиция питания, включающего мясоедение, присуща всем народам и формировалась естественным и наиболее рациональным образом. Мясо, как самый полноценный источник белка, позволило проточеловеку не заниматься поглощением пищи целыми днями, а высвободить время для интеллектуальной работы и искусства. В Африке есть племена, так и оставшиеся дикими, которые из-за нехватки животного белка в ареале их проживания целыми днями добывают, перетирают и жуют корни, содержащие мало белка, то есть немного больше, чем другие растения. А где же им взять время на геометрию, звезды и стихи?

Думаю, что традиция мясоедения всегда сохранится у людей, но, может быть, будут разработаны фабрики выращивания белковой биомассы, чтобы не убивать братьев наших меньших. Заявления о том, что в Индии почти все вегетарианцы необоснованны и наивны. **Во-первых**, там не все вегетарианцы, истинных не так уж много, **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, корней, 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 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.** Именно люди с ферментной недостаточностью, особенно со слабой поджелудочной железой, испытывают дискомфорт после употребления самых полноценных - грубых животных белков: говядины, баранины, свинины и они от них отказываются. В последующем они часто плохо переносят даже вид и запах мясной пищи. Именно люди с ферментной недостаточностью часто с удовольствием пропускают еду и легко переносят голодание. Но именно они получают двойной негативный эффект для здоровья – у них и так плохо усваиваются белки, а они их еще и не употребляют. **Болезни белкового дефицита** (постепенная дистрофия многих тканей: самой поджелудочной железы, миокарда, слизистой тонкого кишечника, головного мозга) в том числе и проблемы психики неизбежно подкрадываются. Таким образом, решение о вегетарианстве принимает не сам человек, за него это делает слабая ферментная система организма, то есть по- существу, нехватка нескольких граммов пищеварительных ферментов.

Это уже потом, человек, видя как все с удовольствием едят шашлыки, бифштексы и проч., осознавая, что это сильно отличает его от остальных, начинает, как существо очень приспособляемое искать этому оправдание, находит и его и соответствующие брошюры и единомышленников. Поскольку ни он, ни врачи не понимают сущности этой проблемы и ему не могут скомпенсировать ферментную недостаточность, остается то, что обычно и происходит – недостаток возводится в ранг достоинства, да не простого, а особого – каждый вегетарианец считает себя великим гуманистом (конкретно на это могу возразить: Гитлер был вегетарианцем, но вряд ли кто назовет его гуманистом). Так что 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 морепродукты, 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 нередко встречаются люди, 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. Больная была даже дважды госпитализирована в инфекционное отделение, но 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 опроса и 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 недочёт 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 1920–30 годов 20-го века, когда у миллионов людей было очень скудное питание. 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 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 счёл 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.

ВСЯ СТРАНА ЛЕЧИТСЯ ОТ ГЕЛЬМИНТОВ

В последние годы в целительстве (к сожалению это затронуло и медицину) возникла новая «классика»: «все на лечение гельминтов, всех вылечим, всю страну!». У всех находят гельминтов, причем в больших количествах и в богатом наборе. Кто с помощью маятника, кто навскидку глазом, кто с помощью так называемой компьютерной диагностики. Вся страна лечится от гельминтов. Бред какой-то, мракобесие, средневековье. **Я уже отмечал в своих книгах — древние мудрые врачи говорили, что миллионам тамастических (темных) людей следует лечиться рвотой, клизмой и мочой, ну ещё добавим сюда лечение от гельминтов.**

Гельминты, конечно, существуют и действительно бывают в людях, мы постоянно подвергаемся риску инвазии (заражения), точно так же, как вокруг нас и на нас, и в нас постоянно живут тысячи не просто микробов, а разных видов микробов, вирусов, грибков и разных «простейших» (то есть миллиарды). Но это не значит, что мы должны купаться в хлорке, обмазываться с ног до головы йодом, постоянно пить антибиотики всю жизнь и прочие глупости. Вся эта живность приносит нам пользу, по разному: и конкурируя с совсем плохими простейшими, тем самым защищая нас, и выполняя санитарные функции, как муравьи в лесу и вырабатывая и поставляя нам некоторые полезные вещества. О гельминтах я так говорить не буду, хотя не сомневаюсь, что, поскольку мы с ними сожительстваем миллионы лет, то определенные симбиозные выгоды возможно имеем. Но не в этом дело. **Во-первых** у нас, именно в связи с постоянным соседством с гельминтами выработались определенные защитные механизмы от них, их яиц и промежуточных форм жизни. **Во-вторых**, лечение от гельминтов, практически любое, особенно с помощью фармпрепаратов очень вредно для здоровья, в первую очередь для печени. А ведь люди проводят многократные и повторные курсы лечения, а теперь уже как собачкам им рекомендуют всегда периодически повторять эти курсы. А, **в-третьих**, если и говорить об этой проблеме, то следует понимать, что гельминты не цепляются к людям с крепкой пищеварительной системой, как и патогенные вирусы, грибки, бактерии к крепкому человеку. Под крепкой пищеварительной системой я естественно понимаю не просто отсутствие диагнозов, либо болей в животе, поносов или иных явных жалоб, а истинное состояние печени, поджелудочной железы, кишечника. Отсутствие явных жалоб не означает, что всё в порядке. То есть проблема гельминтов, это не столько проблема непосредственно

их, а проблема здоровья. У человека со здоровой пищеварительной системой имеются механизмы, препятствующие глистной инвазии, но даже если она будет грубой, массивной, то хронических проблем с этим не будет. Надо правильно заниматься здоровьем и тогда не потребуется проводить убийственное лечение. Это как при хроническом гайморите — надо лечить причину и тогда не надо будет делать по многу раз «проколы» и пить бесконечно антибиотики, «уничтожая» печень, или при ногтевом грибок — лечить причину, заниматься правильно здоровьем и не надо будет удалять ногти (нередко неоднократно) и чаще всего без эффекта и более того грибок «не прицепится», а еще точнее не будет размножаться на здоровом человеке.

Широко и агрессивно рекламируемая сейчас необходимость борьбы с широким спектром паразитов вообще является безнравственным **бизнес-проектом**, опять таки основанном на невежестве людей и на страхе, в частности, перед гельминтами. Такая деятельность характерна в первую очередь для непорядочных, алчных целителей. Их логика такова: чего больше всего боятся люди? Рака, болезни детей и глистов, и в борьбе с этим люди готовы многое отдать. Вот эти целители (и некоторые врачи) запугивают, а затем якобы излечивают.

ВСЯ СТРАНА ЛИТРАМИ ПЬЕТ ВОДУ

Одна из последних, новомодных глупостей – повальная рекомендация пить побольше воды. И это было бы простительно недалеким целителям и всяким советчикам из разных центров и клубов, называющих себя оздоровительными. Со всех них «взятки гладки» — они ведь непрофессионалы. Однако уже масса врачей рекомендуют всем эту новомодную глупость и сотни тысяч людей уже следуют этой глупости. А как же! Как остаться в стороне от моды тем и другим. Нельзя, подумают что ты отсталый, что не читаешь глянцевого журнала, что ты не в курсе, не в первых рядах, не успешный. Им и в голову не приходит, что именно люди стоящие в стороне от этих глупостей и есть самые продвинутые, потому что они умеют думать. Господа, пить следует столько, сколько хочется, ни больше, ни меньше, потому что инстинкт жажды один из самых жестких. Если же кому-то хочется пить редко и совсем мало, либо часто и много, так это, потому что эти люди нездоровы, у них нарушен водно-солевой обмен и им тем более следует быть осторожнее с питьевым режимом и надо непременно заниматься причиной проблемы. Кстати, многие из тех, кто специально пьет много воды получают обострения геморроя, варикоза, отмечают отеки, повышенную потливость, иногда головные боли, повышение артериального и внутричерепного давления, тахикардию, связанные с перегрузкой почек, надпочечников, сердца, с увеличением объема циркулирующей крови, с венозным застоем.

ДИАГНОСТИКА

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 биоэнергетическую, диагностику по стопам и кистям, диагностику по внешним стигмам (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 востребованную в силу другого, узкого, несистемного мышления). Неортодоксальные методы диагностики дают на порядок 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.

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. Ни один метод лучше рентгена не покажет положение осколков при переломе кости, или уровень гемоглобина или скорость 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 томография.

Можно привести ещё ряд подобных примеров. Однако 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. 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, ждут, когда процесс приобретет острый характер, чтобы сбить острые симптомы таблетками или отрезать «ненужное». 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.

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... Всё это чаще всего вообще лишено смысла... Дело в том, что на практике всё заканчивается очень часто следующим: не хватает кальция — ешьте больше продуктов, содержащих кальций и принимайте препараты кальция, изменены печеночные пробы — полечим печень. **Причиной никто не занимается.** Это под силу только системной диагностике. Что касается лечения печени, то если не лечить весь организм, то печень никогда не вылечить.

Далее, возьмём 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. Все очень просто: хронический дисбактериоз — следствие хронического нарушения среды в кишечнике (кислотно-щелочной баланс, состав, 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. При лечении, естественно, должна стоять задача не добавить «нужные» бактерии или уничтожить «плохие», ведь среда остается ненормальной, и через неделю-три дисбактериоз появится снова, а нормализовать среду. Тогда «плохие» микробы сами «убегут», а «нужные» размножатся.

Дорогостоящие исследования иммунного статуса вообще почти всегда лишены смысла, поскольку никогда не указывают причины иммунных нарушений.

ДИСБАКТЕРИОЗ

При применении антибиотиков дисбактериоз — один из побочных отрицательных 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 хорошие бактерии исчезают,

а плохие все высеваются и высеваются и все новые и новые. Все очень просто: хронический дисбактериоз — следствие хронического нарушения среды в кишечнике (кисотно-щелочной баланс, плотность, влажность, скорость продвижения пищевой кашицы и проч.). Уж будьте уверены — если в каком-то углу комнаты постоянно сырость (то есть нарушена среда) то плесень обязательно возьмет свое и вывести ее вы сможете, только если высушите угол (нормализуете среду). 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 ненормальные и нужные гибнут, стала среда другой, комфортной для других бактерий и все изменилось в соответствии с новой ситуацией и. т. д. Поэтому при лечении должна стоять задача не добавить «нужные» бактерии и уничтожить «плохие», а нормализовать среду, ведь если среда остается ненормальной, то через неделю-три дисбактериоз неизбежно появится снова. Сделать это можно через работу с функционально 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. То есть выход в том, чтобы выявлять индивидуальную причину нарушения среды в кишечнике и нормализовать ее, и постоянно правильно заниматься здоровьем в целом. Современная медицина не в состоянии делать ни то, ни другое, это возможно только при интегральном системном подходе в диагностике и лечении.

ДРОЖЖИ, ДРОЖЖЕВОЙ И ПРЕСНЫЙ ХЛЕБ

Среди различных микроглупостей в медицине распространено представление, что дрожжевые препараты (хороший естественный источник витаминов группы В и некоторых минералов, микроэлементов) якобы вредны, потому что дают грибковое поражение. Особенный запрет налагают на дрожжи при «молочнице» у женщин или при подозрении на какое-либо грибковое поражение. Причем эти глупости люди выдумывают не только сами, часто им говорят это какие-то умники врачи. На самом деле грибки бывают разные и не все они патогенные, то есть вызывающие болезни. Подозревать дрожжевой грибок в грибковых заболеваниях, просто потому что это тоже грибок нелепо. Это всё равно, что думать, будто бактерия кефирная палочка может вызывать туберкулез или дизентерию (потому что они также вызываются бактериями). Просто удивительно насколько доктор должен не понимать основ микробиологии, чтобы не понимать такие вещи.

Из этой же микробной темы еще одна глупость. Часто приходится сталкиваться с тем, что пропагандируется целителями и врачами предпочтение пресного хлеба дрожжевому. Опять-таки, со ссылкой на «вредность» кислого хлеба и чуть ли не лечебные свойства пресного. Многие люди уже так считают. На самом деле пресный хлеб следует есть тем, кто ест его веками, то есть на Востоке, наш же традиционный хлеб — кислый. Это определяется климатогеографическими условиями жизни разных народов и особенностями их генотипа. Так что если мы все время будем есть пресный хлеб, а азиаты и арабы дрожжевой, то заболеем и мы и они.
[Пояснение: кислый хлеб получается на закваске, а не на дрожжах. — Ред.]

ЗАБЛУЖДЕНИЕ О ГЕНАХ БОЛЕЗНЕЙ, ДОЛГОЛЕТИЯ И БЕССМЕРТИЯ

Распространенным стереотипным заблуждением в современной медицине и у абсолютного большинства людей является 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 (системна) и индивидуальна. Кроме того, множественные генные «поломки» приводят к тому, что для решения той или иной проблемы со здоровьем необходимо исправлять все дефектные гены. Следует отметить, что это необходимо делать на уровне половых клеток и невозможно у уже сформировавшегося целого организма.

Теоретически возможно еще на уровне яйцеклетки и сперматозоида устранить генные дефекты и получить генетически идеального человека, но встают вопросы об эталоне, на который необходимо равняться, о выявлении органных дефектов, еще не проявившихся клинически, о принципах подбора эталонной выборки... С этими проблемами неизбежно столкнутся генетики. Решать их они вынуждены в значительной степени вслепую. Более того, грубый, нозологический принцип медицины (есть болезнь, диагноз — нет болезни, диагноза) приведет к тому, что проблемы в значительной мере будут решаться не с того конца, с позиции болезней. Хочу отметить, что мой — интегральный системный подход уже сегодня может кардинально ускорить и улучшить качество решения важнейших аспектов этой проблемы. Еще одной проблемой может быть сомнительная целесообразность культивирования инкубаторски одинаковых «качественных» особей, стирание эволюционно выгодного их разнообразия, когда каждый индивидуальный недостаток в итоге оборачивается достоинством, выгодой для вида. По-видимому, целесообразным будет искоренять наиболее грубые генетические недостатки, оборачивающиеся резкими функциональными ограничениями человека и выраженными его страданиями, и, конечно же, самые грубые генетические дефекты.

В рамках этой же темы следует очень кратко коснуться и наивных мечтаний об обнаружении генов долголетия и бессмертия. Всегда находится много людей, которые хотят решать очень сложные вопросы, подправив какую-нибудь одну «штучку» в организме. Однако долголетие определяется здоровьем человека, которое помимо качества условий и образа жизни зависит от качества наследственности. Наследственность же — сложная категория. Нет одного гена, определяющего все структурные особенности организма. Множество структурных дефектов в организме от маленьких до заметных, имеющих практически у каждого человека (мы все рождаемся неидеальными), определяются множеством генов. Чтобы человек прожил дольше, необходимо будет, как отмечалось выше, «исправить» несколько наиболее явных генных дефектов (до зачатия), тогда человек будет намного здоровее и дольше проживет. Гена бессмертия также не существует и если предположить, что удалось что-то так исправить в генетическом аппарате, что человек станет жить вечно, то это будет уже не человек. Подробнее на эту тему можно прочитать в статье автора «О долголетию, бессмертии и омоложении».

ЙОГА-ТЕРАПИЯ

Я ничего к заболеваниям не привязываю (как все учителя так называемой йога-терапии). Именно в этом и есть мое отличие. Я назначаю асаны для жизненно важных органов данного человека, после моей системной диагностики. И на первом месте никакие не ментальные практики, а сами позы. Медитативный компонент при этом лишь приложение. Поскольку учителя йоги (в том числе и Бойко) не умеют делать этого (диагностика причины болезни и в соответствии с этим точное назначение асан), то мне они, и в том числе Бойко (при всем к нему уважении), мне не интересны. Я знаю то, чего не знает ни один из них. Я так понял из нашей переписки, что Вы мои книги не

читали. Почитайте например в моей книге "Совсем другая медицина" раздел о механизмах лечебного действия хатха-йоги. Там я описываю 8!!! физиологических механизмов лечебного действия асан. Механизмы волшебные, если асаны назначены правильно. А медитативный компонент и элементы пранаямы лишь хорошее дополнение. Бойко не постиг того, о чем я говорю и не мог постичь, потому что он не врач. Поэтому он и делает акцент на второстепенных нюансах. Слава Богу, что не на мистических как многие другие.

ЙОГА-ТЕРАПИЯ. Продолжение

Я давно уже вижу серьезную проблему касающуюся практики **хатха-йоги**. И в очередной раз встретил публикации, которые я не смог не прокомментировать. Это я опубликовал в группе йогатерапия: Я просмотрел немного эту страницу. Очень приветствую популяризацию йоги. Сам занимаюсь разумной популяризацией йоги уже около 30 лет. Дружил с Индрой Деви и занимался её здоровьем как врач. И как врач я занимаюсь разработанным мной системным подходом в медицине, позволяющим устанавливать истинную причину проблем со здоровьем. И пишу я это не для саморекламы, а не могу молчать, читая сообщения на этой странице. Само понятие йогатерапия абсурдно. Этим понятием и учителя йоги и их ученики уподобляют йогу десяткам существующих сегодня в подходах к здоровью нелепостей. Одни хотят вылечить всех одной содой, другие одним чесноком, третьи мануальщиной, четвертые одной диетой, пятые одной европейской физкультурой, шестые одними пчелопродуктами, седьмые одной мочой, восьмые перекисью водорода, девятые модными микроэлементами, десятые отрубями, одиннадцатые литрами воды и так далее. Хатха-йога одна из хороших методик оздоровления. Так и должен говорить любой учитель йоги. Он не должен заниматься лечением, он не врач. Лечение как минимум должно быть комплексным. А по-настоящему системным. Вначале системная диагностика причины и потом ее системное лечение комплексом методов, средств и процедур (в том числе и асанами). Без установления причины учителя йоги начинают лечить так же как и вся современная медицина симптомы и диагнозы, а не их причину. Это неправильно и неэффективно!

Я вижу что при проблемах позвоночника все "гуру" и любители советуют делать асаны для позвоночника (скручивающие и сгибающие его), а волшебными для позвоночника являются асаны улучшающие функцию органов, которые "кормят" позвоночник, а для этого нужно провести диагностику устанавливающую индивидуальную причину. Так что учителя йоги могут говорить что они занимаются оздоравливающей хатха-йогой а не йогатерапией.

ЛЕЧЕНИЕ ЗА РУБЕЖОМ

Хочу также отметить еще одно обнаруженное мной обстоятельство, характерное для нашей страны. Некоторые пострадавшие 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 всё 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.

О «ЧИСТКАХ» ОРГАНИЗМА

Вся страна чистит организмы от «шлаков» и на этом поприще промышляют уже не только целители, но и «продвинутые» врачи. Сейчас уже во многих лечебных

учреждениях, почти в каждой санатории есть кабинеты «очищения организма». Люди напуганы плохой экологией и соответственно «грязным» воздухом, водой, пищей, «химической» медициной и потому легко ведутся на примитивную логику: вы грязные – мы вас почистим. Ортодоксальная медицина не может предложить им ничего более разумного.

Я противник модного сейчас очищения организма нефизиологичными, грубыми, даже варварскими методами (грубоволокнистые адсорбенты в большом количестве и длительными курсами, большие клизмы и проч.). Понимаю, что навлекаю на себя страшный гнев со стороны сотен «чистильщиков» (среди них, к сожалению, как я уже отметил, 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, 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 более чем достаточно. Это физкультура, баня, травяные чаи, пряности и специи, общий массаж и самомассаж. **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 что 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. Конечно для этого необходим принципиально другой подход к оценке состояния указанных органов, то есть не с точки зрения больны они или нет, а с точки зрения как они работают, насколько справляются постоянно со своей работой. Для этого необходимы совсем другая диагностика и совсем другое лечение или оздоровление. Без тонкой системной диагностики и системной терапии этого не сделаешь (В. Коновалов, книги «Совсем другая медицина» и «Моя медицина»).

О БЕСПЛОДИИ

Принятая практика выявления «виновника» в семье не вполне правильна, поскольку виновниками всегда являются оба супруга. Даже в случае, когда у одного из них уже есть дети. Просто чаще всего один из супругов делает наибольший вклад в рассматриваемую проблему. Игнорирование этого момента (что чаще всего и происходит: нашли «виновника» и занимаются только им) снижает вероятность успеха. Причиной бесплодия иногда являются грубые анатомические дефекты в репродуктивных органах генетического или посттравматического, поствоспалительного характера, требующие оперативного вмешательства. Их мы рассматривать не будем, в том числе и потому, что это встречается редко, гораздо реже, чем это принято считать. Те, кто столкнулся с проблемой бесплодия прекрасно знают к чему обычно все сводится. При явных гормональных нарушениях – дают гормоны, что, однако, слишком часто не приносит желаемого результата, но дает массу осложнений. Если гормональные нарушения не выявляются, то вся работа проводится на уровне органов

малого таза, также слишком часто безуспешно, к тому же нередко травматично и болезненно, а в случае применения антибиотиков и с побочными эффектами. 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 сильнее и сильнее), в результате чего появляются проблемы с кишечником, печенью, поджелудочной железой, почками..., грубые массажи, "волшебный" лазер, или "уникальные" таблетки, нефизиологичные электропроцедуры и т.д., а простатит остается. У женщин бесконечно те же антибиотики, те же электропроцедуры да к ним еще болезненные манипуляции (гидротубация), "щадящие" операции..., а хронический аднексит и непроходимость маточных труб остаются.

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

О БЕСПЛОДИИ (продолжение)

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 даже сделано "важное открытие" частой причины бесплодия из-за хламидиоза — инфицирования половой сферы специфическими, трудно выявляемыми и с трудом поддающимися лечению микроорганизмами — хламидиями. История с хламидиями — яркий образец кризиса современной медицины, узости и отсутствия системного мышления у ортодоксальных врачей. Бессилие их в решении проблемы хронических воспалений половой сферы и бесплодия получило оправдание, теперь все можно списывать на злосчастных живучих хламидий, теперь есть с кем бороться. Неважно какими средствами, но их надо уничтожить. А уничтожаться они несмотря на целый ряд все более и более сильных антибиотиков, никак не хотят, а здоровье в целом от этих антибиотиков на несколько месяцев или даже лет существенно снижается. Спустя недели или месяцы неизвестно откуда одна за другой начинают "вылезать" проблемы куда более серьезные, чем хламидиоз. Некоторым так и не удастся 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 её выявлять.

Длительная субклиническая дисфункция эндокринных органов приводит к нарушению управления ими органов малого таза, к специфическим нарушениям в этих органах, сопровождающимся отеком, болью, дисфункцией. Так и получается: нашли увеличенные, застойные, пастозные, болезненные яичники или простату, значит аднексит или простатит. Как я уже говорил, на самом деле они встречаются не просто редко, а крайне редко, в подавляющем же большинстве случаев имеет место та или

иная степень дисфункции. И лечить в этом случае необходимо не простату или яичники, а гормональные железы-виновники.

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

Здесь я затронул второй важный момент в объяснении причин, механизмов и возможностей эффективного лечения как банальных половых инфекций так и злосчастного хламидиоза. Дело в том, что состояние половой сферы, качество секрета в ней зависят не только от гормональной системы, но и от всего организма, поскольку именно весь организм "поит и кормит" как гормональную систему, так и органы половой сферы. Почки и надпочечники, существенно влияя на водно-солевой обмен участвуют в формировании кислотно-щелочного состава всех 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 их плохо "кормят, поят" или очищают какие-либо из органов.

БЕСПЛОДИЕ (продолжение 3)

Давайте теперь представим картину в более ясной форме, чтобы было все до конца понятно. Представим, что у женщины или мужчины имеется функциональная слабость надпочечников или гипофиза, вырабатывающих гормоны, прямо влияющие на матку, яичники, простату, кроме того имеется функциональная слабость или даже хроническая болезнь поджелудочной железы, сердца или кишечника. Гипофиз будет плохо управлять маткой, простатой, яичниками, яичками..., кишечник, поджелудочная железа — плохо их "кормить", сердце — недостаточно снабжать кровью... Кроме того, кишечник, поджелудочная железа, сердце будут также плохо кормить и поить гипофиз или надпочечники, что еще больше ухудшит их работу. Как вы думаете смогут ли органы половой сферы быть нормальными и нормально "работать" в таких условиях? Конечно нет. Разве будут полноценными слизистая матки, яйцеклетка? Разве могут быть нормальными, то есть в достаточном количестве и достаточно подвижными плохо "накормленные и напоенные" сперматозоиды? Конечно нет. Из чего будет складываться бесплодие в таком случае? В значительной мере из гормональных нарушений, в определенной мере из обменных и в меньшей — из нарушений кровообращения. И

конечно лечение должно быть принципиально не таким, каким оно обычно бывает при ортодоксальном подходе. Местная симптоматическая терапия в области малого таза также необходима, но она может дать лишь очень небольшой вклад в решение проблемы.

БЕСПЛОДИЕ (продолжение 4) НЕПРОХОДИМОСТЬ МАТОЧНЫХ ТРУБ

Прежде чем перейти к другим аспектам проблемы бесплодия хочется проанализировать с системных позиций еще один часто встречающийся симптом — непроходимость маточных труб. Истинная их непроходимость встречается на самом деле крайне редко и отмечается после очень грубых воспалений в прошлом (не будем рассматривать посттравматическую или врожденную непроходимость). Каким лечебным "мучениям" подвергаются женщины при этой проблеме известно многим. Однако механизм непроходимости маточных труб в абсолютном большинстве случаев не связан с их болезнью, а таков же, как и механизм хронической патологии яичников, простаты. Состояние слизистой маточных труб, жидкости в них, подвижность мерцательного эпителия, продвигающего эту жидкость вместе с яйцеклеткой, полностью зависят от гормональной системы, то есть от нескольких конкретных управляющих гормонов, а также от обмена веществ и дезинтоксикации в организме, определяемых всеми органами. В абсолютном большинстве случаев непроходимость маточных труб достаточно легко устраняется мерами, нормализующими отмеченные нарушения. Необходимо лишь провести точную индивидуальную диагностику для выявления гормональных и обменных нарушений не вообще, а конкретных у данного человека.

О благотворительности и меценатстве вообще и в России в частности

Существует ли истинные меценатство и благотворительность.

Прежде чем говорить о меценатстве, давайте разберемся "в трех соснах", проведем четкую грань между благотворительностью, спонсорством и меценатством.

Благотворительность — оказание частными лицами помощи нуждающимся (бедным) лицам, либо общественным организациям для поощрения социально значимой деятельности (защита окружающей среды, охрана памятников культуры...). Если кратко и более точно, то - оказание частными лицами материальной помощи бедным.

Спонсорство — оказание частным лицом, организацией, фирмой финансовой поддержки кому-либо в обмен на рекламу своей деятельности, продукции. Если кратко, то - плата за рекламу, часть маркетинговой кампании, а не общественное явление.

Меценатство — сфера социальной активности, связанная с поддержанием и развитием объектов культуры, видов профессиональной (не любительской) культурной деятельности (культура, искусство, наука, образование, просвещение, спорт), составляющих культурное достояние страны. Если кратко, то — материальное покровительство искусству и науке.

Что касается благотворительности, то в нашей стране хоть и в усеченном виде, но она есть. Тысячи людей безвозмездно помогают материально другим людям. Проблема в том, что помогают не богатые бедным, а бедные более бедным и нищим. Богатые благотворительностью не занимаются, а если что-то похожее и происходит, то это всегда либо откуп, либо пиар, то есть очень даже возмездно, а следовательно не благотворительность.

Спонсорство процветает по всему земному шару, причем в самых замысловатых формах.

А как с меценатством? Давайте приглядимся к нему и повнимательней к благотворительности.

Государство, наверное, может решать все социальные вопросы и вопросы культуры на 100% за счет государственных доходов и налоговых поступлений. Это, конечно, не просто, поскольку помимо того, что все люди нуждаются в социальной защите, есть еще и миллионы особо нуждающихся (инвалиды, пенсионеры, дети, многие многодетные семьи...). Более того, обычному человеку даже трудно себе представить какие гигантские расходы несет государство на различные социальные нужды, социальные проекты в непроизводственной сфере. Войдите в интернет и посмотрите библиотечную сеть РФ. Это тысячи библиотек от центра до самых отдаленных уголков страны. Это содержание и пополнение библиотечного фонда, обслуживание зданий и помещений, зарплаты сотрудникам и т. д. Добавьте к этому тысячи музеев, парков, университетов, школ, больниц, милицию, армию, сотни посольств и консульств за рубежом, министерства и ведомства и т. д.

Но потоки нефти, газа, руды, золота, минералов, драгоценных камней, леса, пшеницы, разных товаров, налоговые потоки вполне могут перекрывать эти расходы при правильном управлении.

Я говорю это, потому что хочу подчеркнуть, что благотворительность и меценатство это не решение социокультурных вопросов. Кроме того богатые не обязаны, как это часто говорится, делиться своим богатством. То, что человек заработал своим талантом и трудом принадлежит ему. Благотворительность и меценатство — это личный благородный, духовный акт, а также дополнение к гос. усилиям для решения социокультурных проблем, точнее, определенная добавка для решения их не на самом минимальном уровне, необходимом просто для выживания, а, по возможности на достойном человека уровне.

Социум, государство существуют для того, чтобы наилучшим образом организовывать всю общественную, социальную деятельность, но еще и для того, чтобы помогать слабым. Изначально у многих животных и у протолюдей коллективная жизнь возникла как способ выживания и сохранения вида.

Благотворительность же и меценатство должны рождаться из мудрости, благородства и духовной зрелости богатых, успешных. Оно не может существовать там, где человек не заработал большие средства, а взял их каким-либо незаконным способом. Было бы наивно полагать, что человек ограбивший народ отдаст что-либо народу назад. Как уже отмечалось, если это вроде бы и происходит, то это является либо формой пиара, либо откупа, приносящих завтра еще большие доходы.

Человек, заработавший большие средства, то есть получивший их в результате упорного труда, наличия таланта или каких-либо особых положительных природных способностей, глядя на людей бедных, обездоленных, прекрасно видит, что они просто слабые — умом или телом, лишенные особых способностей, не имеющие сил, энергии, смекалки, ума для того, чтобы напряженно, эффективно трудиться изо дня в день, годами. То есть они с рождения, имея слабую генетику обижены природой или, будучи "поврежденными" при жизни (травмы, инфекции, интоксикации, облучения, плохое питание...), становятся немощными. Каждый деятельный или умный человек, оглянувшись увидит вокруг себя множество примеров этого. И дело не в лени некоторых людей, как полагают все. Лени в природе не существует, существует слабое здоровье, немощь маленькая или большая. **Дело во врожденной или приобретенной слабости тела или ума, либо того и другого вместе.**

Видя и понимая всё это, богатый, успешный человек, чувствуя в себе избыток сил, должен понять как существо социальное, что слабому, не виновному в своей слабости человеку, следует помочь, потому что ему не повезло, помочь еще и для того, чтобы окружение самого этого богатого и его родных не было убогим, помочь еще и потому, что все, даже самые несовершенные люди являются частью генетического банка человечества. В этом суть благотворительности. Оно может что-то добавить к соц. программам государства, поднять может быть для кого-то из немощных уровень

помощи до уровня жизни не оскорбительного для человеческого достоинства. **Человек урвавший же и безнравственный, бездуховный наоборот радуется тому, что вокруг слабые, да к тому же у них можно легко отобрать.** То же и в отношении меценатства. Человек достойный, развитый, высокой культуры, нравственности, духовный человек просто не может существовать в среде бескультурия, варварства, необразованности, научной отсталости, процветания пошлости во всех сферах, в условиях растратывания культурного достояния страны, оскудения, в значительной мере из-за всего этого, духовного облика молодого поколения. Этот же человек, понимая роль талантливых людей из сферы культуры, науки в развитии и совершенствовании его социума, то есть его окружения, а также, будучи человеком думающим, понимая, что не могут все, тем более художники, музыканты и ученые быть одновременно и бизнесменами, занимается меценатством по этой причине. К сожалению, наша страна на таком этапе своего непреходящего кризиса, когда как раз среди тех, кто мог бы заниматься меценатством, описанных людей — увы...

Из всего сказанного видно, что в нашей стране сегодня нет места ни истинной благотворительности, ни истинному меценатству со стороны имущих. Откупиться, сделать себе или своему делу пиар - вот и все на что способны "новые и сверхновые русские".

Следует, однако, признать что, хотя благотворительность в мире, в некоторых других странах существует (когда богатые поддерживают бедных), однако с меценатством везде одна и та же беда. Все меценаты мира таковы же, как описанные. Только в так называемых развитых странах это так обставлено законодательно и по прочим параметрам, что выглядит красиво, чинно, благородно. В общем, не хватает ещё нескольких сотен или даже тысяч лет, чтобы благотворительность и меценатство стали чистыми и настоящими.

О долгожителях

Много лет я с улыбкой и горечью слушаю, смотрю и читаю всякие пустые и непрофессиональные и профессиональные разговоры о долгожителях. Почему они так долго живут? И начинается: потому что едят ягнятину, или много красного перца, или брынзы, дышат горным воздухом, пьют постоянно красное вино, ничего не пьют, живут вдали от цивилизации, или постоянно заняты физическим трудом, едят много меда, или орехов, сексуально активны, или воздерживаются от этого и проч., и проч. чепуха.

Да нет! Просто они рождаются очень крепкими, им предки передают очень хорошую генетику, наследственность, они очень хорошо сконструированы (как, например «Кадиллак», а не как «Запорожец»). Хорошо сконструированы все жизненно важные органы, все ткани, все регуляторные (управляющие) центры организма. И отсюда у таких людей и силы, и сексуальная активность до глубокой старости, и долгие годы жизни. Их ничто не может сломать, они все выдержат: и голод, и лагеря, и войну с тяжелыми ранениями, и тяжелый труд, и отравления, и инфекции, и травмы, и радиацию, и психологические стрессы и прочее. И мудрые из них понимают, что это не их заслуга, а дар предков, а не очень мудрые будут везде кричать, что они такие молодцы, что это они взяли себя в руки в тяжелых ситуациях, заставили себя справиться, внушили себе, что все хорошо и что все заживет. И будут на каждом шагу хвалиться, что совсем не ходят до старости к врачам и не принимают никаких лекарств. На самом деле, какая у человека генетика, насколько он крепок от рождения, настолько у человека и сил (здоровья), ровно настолько он и может взять себя в руки и быть психологически устойчивым, и иметь бодрость духа. И ровно настолько он может или не может (потому что «припёрт») не обращаться к врачам и не пить лекарства.

Часто очень крепкие люди совсем или почти совсем не занимаются своим здоровьем (чувствуют его избыток) и остаются крепкими, а генетически слабые занимаются и часто даже усиленно (чувствуют необходимость), но все равно плохо себя чувствуют. Похвальба в первом случае абсолютно неуместна, очень крепкое здоровье – это не заслуга человека, это «заслуга» его предков, дар природы.

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 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 люди 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. Человечество живет не в идеальных условиях, миллионы лет генотип повреждается различными агрессивными воздействиями. Что-то закрепляется в поколениях, естественный отбор в человеческой популяции по мере развития цивилизации уменьшается, то есть в отличие от дикой природы многие несовершенные генотипы не выбраковываются. 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 тканей или 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.

Продemonстрировать это образно можно так. 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, маловосприимчивая к различным бактериям и вирусам, легко обезвреживающая многие 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).

В итоге, все сказанное показывает исключительную важность наследственности для здоровья и, следовательно, для долголетия.

Условия и образ жизни человека, несомненно, играют большую, но не ведущую роль для его здоровья и долголетия, естественно, если не иметь в виду крайнее нарушение образа жизни и крайне плохие условия жизни.

О МЕНТАЛЬНОЙ и ДУХОВНОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ

При системном подходе к здоровью происходит не только физическая, но и ментальная и духовная трансформация.

Пациент, который за 10 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 11 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 сдержать слезы прямо на приеме (бабушка, приведшая его на прием, тоже не может сдержать слез и к тому же очень скептически относится к моим словам о том, что эта проблема решается, потому что до меня было перепробовано уже всё, 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?

О МОДЕ НА ИММУНИТЕТ

В последние годы 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 распусть 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 не что-то отдельное в организме, а результат функции конкретных иммунокомпетентных органов и тканей (вилочковая железа, лимфатическая система, костный мозг, селезенка). То есть иммунитет зависит от состояния этих органов и тканей. В свою очередь их состояние естественно зависит от функции всех жизненно важных органов. У людей, получивших прямое повреждение иммунных тканей радиацией 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 иммунные 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. **Иммунитет — 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.

Следует здесь же сказать несколько слов о новейшей моде — аутоиммунных болезнях. Теперь все болезни постепенно становятся аутоиммунными, а иммунологи уже самыми главными врачами. Скоро не понадобятся другие специалисты. Останутся только иммунологи, ну и хирурги. Нет пределов упрощенному мышлению. Действительно аутоиммунные тела есть, их находят, но не они причина болезней, не аутоиммунные нарушения. Аутоиммунные нарушения являются частными следствиями-симптомами при серьезных заболеваниях, когда организм, не получающий правильного лечения, годами крайне напрягаясь, лихорадочно ищет выхода из патофизиологического тупика, производит сотни, тысячи биохимических перестроек, что и проявляется появлением наряду с десятками других веществ десятков специфических веществ-аутоантител, обнаруживаемых иммунологами. Естественно, эти аутоантитела отчасти разные при разных болезнях, поскольку есть разница в биохимических нарушениях. То есть это не аутоиммунные болезни, а лишь следствие болезни, одно из ее проявлений, показателей, симптомов. Это как, например, при гепатите не повышенные билирубин, и печеночные ферменты являются причиной болезни, а они сами являются следствиями-симптомами болезни. Почему организм вообще попадает в аутоиммунные ситуации и не может выпутаться из них и почему врачи неправильно помогают? Потому что мы все рождаемся несовершенными, появление явной болезни говорит о том, что в организме уже давно беспорядок, он носит системный характер, но врачи бьют в одну точку двумя-тремя симптоматическими таблетками, еще больше запутывающими ситуацию. Вот организм и попадает в тупик. Возможно (а скорее всего так оно и есть), аутоиммунные процессы имеют определенный защитно-приспособительный смысл. Организм борется с собственными клетками больных органов, потому что это выработано миллионами лет эволюции, иначе в тканях этих органов будут совсем плохие изменения (злокачественная гипертрофия). Тогда аутоиммунное мягкое как бы самоуничтожение органа — гораздо меньшая беда.

Но это все попытка истинно научного осмысления проблемы, а «аутоиммунологи», заявляя о новом «величайшем открытии» причин болезней, тогда не смогут претендовать на то, что они просят — всего несколько миллиардов на доведение своих (чисто статистических) исследований до конца. Результат будет плачевным. Таким же, как и с иммунитетом. Пример? Приведу только один, хотя их можно описать множество. Иммунологи при всех стараниях вместе с разными узкими специалистами абсолютно бессильны при частых простудах у детей и взрослых (так называемая группа ЧДБ — часто длительно болеющие). Когда я выступаю на радио и в других средствах массовой информации любое слово о моем успешном лечении чего-либо воспринимается с паническим выражением лица у журналистов — что вы, это же реклама, ни в коем случае, категорически нельзя, только за деньги. То есть рассказывать о хорошем можно только за деньги. Так вот здесь на правах автора скажу, что я довольно быстро излечиваю этих несчастных, без всяких «иммунитетов», потому что лечу истинную индивидуальную системную первопричину, делаю человека здоровым, а здоровый

человек не болеет частыми простудами, заодно у него и иммунитет становится хорошим.

О НАСЛЕДСТВЕННОСТИ

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.

Всё гораздо проще. Мы все рождаемся несовершенными. Человечество живет не в идеальных условиях, миллионы лет генотип повреждается различными агрессивными воздействиями. Что-то закрепляется в поколениях, естественный отбор в человеческой популяции по мере развития цивилизации уменьшается, то есть в отличие от дикой природы многие несовершенные генотипы не выбраковываются. 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 тканей или неидеально сконструированных органов, а следовательно, органов, изначально плохо справляющихся со своей работой. Вы замечали, что дети с годами часто получают те же болезни, что и бабушки, дедушки, родители? Это связано именно с тем, что под влиянием различных жизненных трудностей в организме «рвутся» уже имеющиеся слабые генетические звенья.

Вариант 2

Представление о значении НАСЛЕДСТВЕННОСТИ — очень слабое и часто неправильное. Опыт общения с больными показал, что очень многие пациенты удивляются тому, что много лет они были здоровы, а потом почему-то начали болеть. С другой стороны, некоторые родители не понимают, почему их маленькие дети такие болезненные. И в том, и в другом случае пациенты забывают о наследственности. Очень многие наивно думают, что мы все рождаемся идеальными, а потом, непонятно почему, начинаем болеть. Одни относят это на счет стрессов, другие - на счет плохой экологии и т.п. Все гораздо проще. Мы все рождаемся несовершенными. Кроме широко известных грубых наследственных болезней, которыми занимаются медико-генетические консультации, предки передают нам (кому меньше, кому больше) определенные дефекты в организме. Это может быть ряд несовершенных, т.е. неидеально сконструированных органов, а, следовательно, органов, изначально плохо справляющихся со своей работой. Вы замечали, что дети с годами часто получают те же болезни, что и бабушки, дедушки, родители. Это связано именно с тем, что под влиянием различных жизненных трудностей в организме "рвутся" слабые генетические звенья.

Принято считать, что основной причиной болезней являются плохие условия жизни и острые и хронические стрессы. Исходя из своего опыта я считаю, что абсолютное большинство наших болезней есть лишь реализация во времени наследственных предрасположенностей. При этом неправильный образ жизни, неблагоприятные экологические и социальные условия и прочее являются лишь провоцирующими факторами, хотя нередко играющими существенную роль в снижении уровня здоровья. Продемонстрировать это можно следующим образом. Возьмем к примеру известняк и гранит, то есть два камня разной структуры и поместим их в одинаковые условия по перепадам температуры, влажности, атмосферного давления, скорости движения воздуха. Рыхлый, то есть имеющий плохую "наследственность" известняк уже через месяц превратится в горстку пыли, а прочный, то есть имеющий хорошую "наследственность" гранит "проживет" невредимым еще сотни лет. Это и есть значение

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

Что же делать с генетическим несовершенством? Сидеть и лить слезы, что есть генетически слабые почки, или печень, или эндокринные органы..., ведь ничего вроде бы не изменишь. Однако это не так, можно уже сегодня, не дожидаясь когда нам смогут по заказу менять любые органы, существенно изменить ситуацию к лучшему. Мной разработана и эффективно используется специальная безвредная методология и "технология" выявления и коррекции генетически слабых органов, что способствует резкому повышению уровня здоровья и предупреждению многих болезней. Многие мои пациенты, совершенно не имевшие сил для активной жизни, с выраженной многолетней слабостью, с депрессиями, без всяких психотерапевтических уловок (естественно они их перепробовали без заметного и стойкого эффекта), работая с выявленными конкретными слабыми органами, стали бодрыми, энергичными, позитивными, оптимистичными, успешными.

Однако что же делать миллионам людей, не являющихся моими пациентами? Хочется отметить, что эти люди не бессильны в решении данной проблемы. Не максимально эффективным, но существенным методом здесь является компенсация слабых органов путем повышения общего уровня здоровья за счет применения широко известных общеоздоравливающих методик.

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 чём смысл существования? В существовании. В чём 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. Причём по своей сути цель является эквивалентом мечты. О том, как люди еще с юности предают свою мечту и как это отрицательно сказывается на здоровье, я еще буду писать.

О НОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ В СПОРТЕ

Уникальная возможность использования скрытых резервов организма, повышения физической мощи и психологической устойчивости.

Факторов, определяющих особые успехи в спорте несколько. Это природная одаренность (несколько физических и психологических параметров), возраст начала занятий спортом (в некоторых видах), уровень мотивации спортсмена к победе (несколько факторов от социально-политических, до материальных), качество

тренировочной работы, уровень физической мощи и психологической прочности (устойчивости) спортсмена. Последнее зависит от его здоровья (и не только в период соревнований, но и в период тренировок).

На самом вершине, то есть на уровне мастеров международного класса, борющихся за первые несколько мест на самых престижных соревнованиях, различия между всеми этими факторами практически нет. Именно поэтому спортсмены и тренеры так часто говорят о везении. Действительно, уровень таланта, тренировочной работы, мотивации, и даже здоровья примерно одинаков у тех, кто доходит до спортивного Олимпа. Иначе они бы до него не дошли.

Поскольку там, наверху борьба идет между равными и не за метры, минуты, килограммы и т. п., а за сантиметры, секунды, граммы..., то даже маленького прибавления в каком-либо из перечисленных факторов достаточно для победы. Это как раз те случаи, когда речь идет не о везении, а о бесспорном преимуществе. Такое мы наблюдаем периодически на соревнованиях разного ранга и каждый раз это всех поражает. И каждый раз за таким феноменом стоит либо особая одаренность, либо новые маленькие хитрости-открытия в тренировочной работе, либо особое состояние "очень хорошей спортивной формы", а по существу, очень крепкого здоровья и устойчивой психики у спортсмена в период соревнований.

"Открытия", пусть даже маленькие, в спорте совершаются также как и в любой сфере деятельности человека не так уж часто, да к тому же достаточно быстро становятся достоянием всех. Исключительные таланты рождаются еще реже. Уровень мотивации у всех практически одинаков.

Таким образом в этих факторах явных и надежных резервов не видно. Остается еще один фактор - здоровье. Однако, как уже говорилось, оно также примерно одинаково у лучших, иначе бы они не попали в эту когорту "равных среди лучших", таково уж требование дела, которым они занимаются. Но не все так просто и безнадежно в этом вопросе. Об этом и хотелось бы серьезно поразмышлять и показать скрытые резервы и реальные уникальные возможности их использования в большом спорте.

Для начала следует составить четкое представление о том, чем определяется здоровье. Здоровье определяется качеством условий жизни, качеством образа жизни, качеством наследственности человека, количеством и характером прижизненных изменений в органах и качеством специфической работы над здоровьем (можно сказать качеством медицины). Качество условий жизни - это несколько параметров, включающих в себя качество социально-экономических и бытовых условий, качество экологии в месте проживания, качество и разнообразие продуктов питания. Качество образа жизни включает в себя режим сна, питания, тренировок, отдыха. Все это у спортсменов самого высокого ранга не имеет принципиальных различий (если даже спортсмены живут не в самых богатых странах им как правило создаются особые условия).

Качество наследственности или просто наследственность... какая есть такая есть, вроде бы с ней ничего не поделаешь. Это ошибочный стереотип. Да, изменить наследственность у зрелого спортсмена мы пока не можем, но мы можем выявлять и корректировать генетически слабые места в организме, тем самым существенно влияя на здоровье. Также мы можем выявлять и корректировать дисфункцию прижизненно ослабленных органов. Таким образом, мы можем задействовать еще один резерв - качество медицины (спортивной). Здесь каждый спортивный врач и тренер скажет, что также как спортсменам создаются все необходимые условия для реализации их таланта, также и в спортивной медицине используются все новейшие разработки медицины и это также имеет примерно одинаковый уровень у всех спортсменов. За этим ошибочным стереотипом и кроются неиспользуемые резервы. Представление о том, что использование всего новейшего из так называемой "светской медицины" в спортивной медицине является верхом совершенства и пределом возможностей является глубоко ошибочным и ошибка проистекает из не менее ложного представления о сегодняшней ортодоксальной медицине, представленной в лучших

клиниках, в лучших научных, реабилитационных центрах и лабораториях, как о пределе совершенства.

Дело в том, что конечно же, например, столичные реабилитационные центры "сильнее" периферийных и могут быть образцом. Однако дело и в том, что медицина в целом, а вслед за ней и все ее отрасли, в том числе и спортивная медицина переживают глубочайший кризис. Мне горячо возразят, скажут, что есть ведь различные элитные суперклиники, есть мощные исследовательские центры спортивной медицины, есть масса специалистов спортивной медицины докторов наук, профессоров и т. д. Все это солидное, основательное, лучшее и непревзойденное... Да, также существовали очень солидные европейские королевские академии, а величайшее открытие законов генетики сделал скромный пастор Мендель в монастырском дворике, также существовала французская академия художеств, а эпохальный переворот в живописи в конце девятнадцатого, начале двадцатого веков прошел вне её стен и вне ее стен выросла плеяда гениальных модернистов. Показателен пример с Циолковским, Калашниковым... Можно привести еще массу подобных примеров.

Консерватизм - это неплохо, он сохраняет традиции, но слишком часто приводит к косности, догматизму и высокомерию. То же мы наблюдаем и в современной медицине. А многочисленные попытки всякого рода целителей-непрофессионалов совершить "переворот в медицине" с помощью их наивных "открытий" еще больше укрепляет ортодоксальную медицину в ее непогрешимости и совершенстве. Действительно, не абсолютное большинство, а все эти наивные попытки заслуживают и легко подвергаются научной критике, а по большому счету вообще не интересны думающим профессиональным врачам и не заслуживают внимания. Однако это никак не означает невозможности принципиально иного, нового мышления в медицине. И суть именно не в одном, двух, десяти новых или забытых старых "волшебных" методах или средствах, а в новом взгляде на проблемы здоровья, в новых подходах к диагностике, профилактике, реабилитации, лечению.

Речь идет об интегральной системной медицине - разработанной и успешно практикуемой автором новой философии, методологии и "технологии" понимания проблем здоровья и болезней, диагностики, прогнозирования, профилактики и лечения. Речь идет о новом мышлении в медицине, научном, основанном не на надуманных теориях и не на поиске окончательно чудесного метода или средства, а на объединении всего наиболее рационального из древней и современной медицины в философской, методологической и "технологической" (практической) части.

В основе этого лежит, **во-первых**, понимание того, что органы не обязательно могут быть либо здоровы, либо больны, они могут быть просто структурно несовершенны и потому функционально слабы. Соответственно, необходимы методы диагностики, позволяющие видеть больше, чем "здоров-болен", то есть позволяющие выявлять просто функциональную слабость органов. **Во-вторых**, следует понимать, что органы могут быть слабы как от рождения, то есть генетически, от предков, так и приобретенно, в результате неполного восстановления после травм, инфекций, воспалений, токсических, радиационных поражений и т. д. **В-третьих**, следует иметь в виду, что в организме все взаимосвязано и оценивать на тонком уровне необходимо не только самое слабое сегодня место, но и все органы. Эта же абсолютная взаимосвязь и взаимозависимость органов может давать еще один вариант функциональной слабости, когда сам по себе орган прочен генетически, не страдал от внешних воздействий, но слаб вторично из-за других органов, которые годами не обеспечивали его необходимым, перегружали его в случае сходных функций своей "работой". Для выявления всего этого требуется совсем другая диагностика и совсем другое - целостное, системное осмысление.

Особое значение имеет наследственность. Многие наивно думают, что мы все рождаемся идеальными, а потом почему-то начинаем болеть. Отсюда и ложное представление, что причиной болезней являются стрессы, плохая экология, инфекции и т. д. Однако мы все рождаемся неидеальными, у каждого из нас (у кого больше, у

кого меньше, у кого-то в малой, у других в большой степени) существует немало генетически обусловленных, полученных от предков структурно-функциональных дефектов, то есть неидеально "сконструированных" органов. В результате этого многолетняя плохая работа органов подтачивает наше здоровье, они становятся все слабее, из-за них слабеют другие органы. В зависимости от того, за что отвечают эти органы у нас появляются те или иные симптомы и жалобы. Именно эти слабые звенья в организме подтачиваются и рвутся внешними экстремальными факторами.

Вследствие всего сказанного, независимо от того идет ли речь о молодом или пожилom человеке, либо о спортсмене, во всех случаях здоровье определяется тем, как "скроены" и как работают основные органы и правильным является не работа только с крайними проявлениями этой плохой работы - с болезнями, а повседневная помощь этим органам. Тогда и уровень здоровья и способность переносить большие нагрузки и быстро восстанавливаться после них будут на порядок выше и вероятность болезней на порядок ниже. Именно эти уникальные резервы и не используются в спорте.

Представьте себе спортсмена, у которого всегда чуть-чуть плохо работают, например, одна почка, слизистая тонкого кишечника, печень...(у каждого спортсмена свой набор). При этом стандартные обследования даже в лучших клиниках не выявляют их слабости, поскольку какой бы ни была клиника, в ней всё равно ищут только диагнозы. Приборы, анализы и мышление врачей не предназначены для выявления меньших нарушений. В результате дисфункции указанных органов у данного спортсмена постоянно в той или иной мере нарушены водно-солевой обмен, обмен витаминов, жиров, углеводов, белков... Организм постоянно испытывает дефицит различных важных веществ, и кроме того перенасыщен токсическими продуктами обмена из-за нарушения их выведения и обезвреживания почками, кишечником, печенью. Вот и живёт, тренируется и выступает этот спортсмен со здоровьем на 10-30 процентов меньшим, чем мог бы иметь. А это возможно те самые проценты, которых не хватает, чтобы переместиться с четвертого на первое место, чтобы оставаться в профессиональном спорте на несколько лет дольше и даже чтобы не надорваться в какой-то момент, как это иногда бывает. И это относится ко всем спортсменам без исключения. Мы все несовершенны, у каждого человека есть немало дефектов в организме, которыми никто никогда не занимается, в то время как именно ими и следует заниматься в первую очередь. Можно привести другой пример, когда у спортсмена, например, неидеальны структура и функция поджелудочной железы, надпочечников. В этом случае также отмечается целый комплекс хронических обменных нарушений, а также снижение психологической устойчивости из-за нарушения адекватности реакций на стрессы, перегрузки. Можно привести еще массу различных подобных примеров.

Следует иметь в виду ещё один важный момент. Хорошее питание, которое получает спортсмен может не оказывать должного, ожидаемого от него эффекта, если у спортсмена плохо работают какие-либо органы пищеварительной системы, поскольку это может приводить к плохому усвоению некоторых аминокислот, минералов, витаминов... С другой стороны также из-за плохой работы ряда органов могут быть менее эффективны, чем от них ожидают, ряд применяемых в спорте биодобавок, витаминных препаратов, биостимуляторов. Важно не только то, что человек принимает, но и то, как это усваивается, "обменивается" в организме и выводится, а это напрямую зависит от состояния многих органов.

Следует также иметь в виду, что распространенное "не болит, значит в порядке" является глубоко ошибочным. Слабые органы могут годами и даже десятилетиями не болеть и вообще никак не проявляться, но каждый день снижать уровень здоровья. Кроме того, чаще всего имеет место ситуация, когда симптомы дисфункции органа проявляются не в том месте, где находится орган, а совсем в другом, но ни сам человек, ни врачи не понимают этой связи и занимаются не слабыми органами-виновниками, то есть причиной, а следствиями.

Разработанный автором системный подход позволяет добиваться уникальных результатов в лечении самых разных заболеваний, принципиально менять уровень здоровья, самочувствия и состояния так называемых "практически здоровых", а также пожилых людей. Такой подход дает великолепные результаты у тех спортсменов, которые обращались к автору. К сожалению, чаще обращаются те, у кого уже есть серьезные проблемы со здоровьем, так уж устроены люди. Должного понимания уникальных возможностей системного подхода у действующих спортсменов не имеющих явных, ощущаемых ими проблем со здоровьем и у их тренеров пока к сожалению нет. Это видимо связано с отмеченным выше расхожим мнением о том, что все самое лучшее и правильное в спортивной медицине уже есть, а также с тем, что большинство спортсменов, тренеров и спортивных врачей не знакомы с методикой автора.

Возникает вопрос, какова должна быть технология применения системного подхода в спортивной медицине? Здесь не возникает никаких проблем, которые бы потребовали кардинального изменения обычного образа жизни, тренировочного процесса у спортсмена или в работе тренера и спортивного врача. Просто параллельно со всем этим у каждого спортсмена выявляются все слабые места в организме и проводится регулярная коррекция этих нарушений (иначе говоря постоянная помощь слабым органам, для того, чтобы они хорошо справлялись со своей работой). В идеальном варианте это регулярная работа. Может также применяться временная коррекция на период подготовки к соревнованиям. С этой целью применяется, как отмечалось, другая - системная диагностика и комплекс естественных, природных, физиологических методов и средств, помогающих слабым органам хорошо работать. Сюда относятся и травы и различная рефлексотерапия, и водные процедуры и различная физиотерапия, и заместительная терапия, и прочее. При этом, что принципиально важно, все эти методы и средства применяются не симптоматически, не на больное место и не просто в качестве общеукрепляющего, а точно, целенаправленно, у каждого человека индивидуально на конкретные плохо работающие органы. А это приводит к тому, что и травы и рефлексотерапия и физиотерапия и прочее выходят другими, на другие места, в других дозах и т. д., а в итоге совсем другой результат. Конкретно же у спортсмена - повышение уровня здоровья, физической мощи, психологической устойчивости и соответственно результативности тренировок и показателей на соревнованиях, улучшение и ускорение восстановления после перегрузок, травм и вынужденных операций, продление эффективной спортивной жизни.

О ПРОТИВОРАКОВЫХ СРЕДСТВАХ

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 её применяют строго дозированно, по определенной схеме и направленным пучком. Химиотерапия также вредна для здоровых тканей, но, несмотря на это, нередко без неё 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 травки, и всякие смолы, и особый способ питания, и урину, и особое воздействие на биополе человека... Возьмём, 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 за счет этого являются неспецифическими средствами профилактики и лечения как разных болезней, так и опухолей. То есть являются такими же средствами, 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 усвоение и обмен веществ,

регуляцию, дезинтоксикацию и кровообращение в организме, стимулирующие его скрытые резервные возможности, все это оказывает противораковый эффект.

В последнее время в аптеках появляется немало препаратов с рекламируемым профилактическим противораковым эффектом. Повторюсь еще раз: не существует специфических средств 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 (В.В. Коновалов, книги «Совсем другая медицина» и «Моя медицина») и не следует терять время на эксперименты с «волшебными» средствами и методами. Злокачественные заболевания не имеют какой-либо одной причины (за исключением грубого генетического дефекта или грубого лучевого воздействия, или грубого воздействия канцерогенов), но имеют сложный генез, ведущим звеном в котором являются многолетние грубые, пусть даже и скрытые системные нарушения, то есть индивидуальный комплекс хронически функционально слабых органов. 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 берётся, 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 во многих случаях не только оценить уже в раннем детстве степень предрасположенности к злокачественным заболеваниям, но и проводить высокоэффективную их профилактику.

О СМЫСЛЕ ЖИЗНИ

О четвероединем, понятном всем земном смысле жизни.

Вопрос о смысле жизни следует рассматривать в ряду следующих вопросов: смысл существования, цель жизни. Говоря о смысле существования, следует рассматривать смысл существования вообще смысл существования материи, живой материи, разумной материи.

Смысл существования вообще, то есть всего материального и того, что, несомненно, или, по-видимому, существует за пределами материи, нам непостижим. Таким образом, мы можем сказать, что смысл существования в существовании. Смысл существования материи также непостижим, но мы можем предположить, что без материи, возможно, не может существовать то нематериальное, что, несомненно, или, по-видимому, существует. То есть смысл существования материи в каком-то роде служения нематериальному миру. Смысл существования живой материи в служении и неживой материи и прямо нематериальному миру. Смысл существования разумной материи в служении живой материи, неживой материи и прямо нематериальному миру.

Наконец, мы видим, как неживая материя служит живой (она есть её источник), живая служит разумной (она есть её пища). Также мы, на мой взгляд несомненно видим, как

нематериальный мир служит материальному, установив законы его существования. Не сама же материя установила для себя законы.

То есть всё существует в единстве, во взаимозависимости и фундаментальный или коренной смысл существования каждой отдельной составляющей всего мира является - служение всем остальным составляющим.

Что касается цели жизни, то у каждого человека своя цель, причем цели могут меняться в течение жизни, особенно если какая-то цель достигается.

Учитывая рассуждения о смысле существования можно в принципе сказать, что смысл жизни людей (как разумной материи) в служении всем остальным составляющим формам целого мира.

Однако, поскольку человек разумная материя, для которой характерно самоосознание, то для него как для индивидуальности, личности, социального существа, обладающего духовными качествами (уникальными новыми свойствами, порожденными, как я думаю, именно появлением такого нового качества материи, как самоосознающий разум), явно недостаточно такого взгляда на смысл своей жизни. Человек хочет знать или иметь каждодневный, а не только конечный смысл жизни. Можно даже предположить, что эти искания, даже страдания, связанные с ними, изначально предопределены для формирования особых качеств в человеке для выполнения особых функций в служении "целому миру".

Итак, у человека возникает потребность в осознании смысла жизни и, более того, не тривиального, а особого, и человек мучается и ничего не может придумать или найти.

Все провозглашаемые смыслы не устраивают всех. В первую очередь это происходит потому, что предлагается практически всегда какой-то один смысл. Ну, например, смысл жизни в работе, в детях, в служении отечеству, в борьбе за что-то и т. д. и т. п.

Но человек и его окружение очень сложны и если пытаться выразить смысл жизни одной фразой, то возможен единственный более верный, чем остальные однозначный, односложный ответ: смысл жизни в жизни. Но это никого не устраивает. Соответственно ответ неизбежно должен быть "содержательней", сложнее, многограннее и конкретнее.

Человек является биологическим и социальным существом, индивидуумом и личностью, разумным и, наконец, духовным. Вот он и будет воспринимать свою жизнь имеющей смысл, если он реализуется по всем этим параметрам.

Во-первых, как биологическое существо он должен выполнить основную свою функцию - продления рода, сохранения вида. Поскольку человек существо социальное с определенными правилами жизни в социуме, то дело не просто в рождении детей. Человек должен создать полноценную семью, а также воспитать детей, выпустить их в самостоятельную жизнь (как у животных). То есть семья, дети, дом - первая составляющая смысла жизни, в которой человек реализуется биологически, социально и отчасти духовно.

Далее, по необходимости материальной, социальной и личностной человек должен научиться что-то хорошо делать, что даст ему материальные средства для себя и семьи, пользу социуму и личностную самореализацию. То есть вторая составляющая смысла жизни - освоение профессии. Это дает человеку биологическую, социально-личностную и отчасти духовную реализацию.

Однако человека не может удовлетворить только профессиональная самореализация, он сложнее, у всех людей есть не один, а чаще всего несколько задатков. Прочие задатки помимо профессии человек может реализовать в хобби. То есть третья

составляющая смысла жизни - самореализация в любимом занятии, в хобби, личностно-социально-духовная.

Наконец высшая форма реализации человека как индивида, личности, социального и духовного существа - это духовный подвиг - четвертая составляющая смысла жизни. Вариантов духовного подвига много. Это может быть духовный подвиг как вспышка - самопожертвование ради других людей, ради идеи или духовный подвиг протяжённостью в годы - духовный подвиг учёного-новатора, политика-реформатора, военного-стратега, священника-духовника, работающего с особыми категориями людей, человека искусства - новатора художника, музыканта, писателя, общественного деятеля - борца за права людей и т. д.

Итак, семья, дети, дом, профессия, хобби, духовный подвиг. Это немало. Это очень много, тем более, что многие так и не имеют семьи, детей; очень многие так ничего в жизни и не научились делать по-настоящему; очень многие либо не имеют хобби, либо в свободное от основной работы время делают чепуху и очень немногие совершают духовные подвиги.

Даже если человек реализовал первые три составляющие, то есть у него замечательные дети, внуки, он высокий профессионал, в свободное время он, например собирает уникальную коллекцию чего-либо, или пишет хорошие картины, или снимает хорошие любительские фильмы, или проч., но не совершил и не совершает духовного подвига, то он проживает неполноценную жизнь, он не может быть счастлив по большому счёту и будет оставаться в числе мечущихся в поисках смысла жизни.

Следует лишь отметить, что всё сказанное относится к людям задумывающимся о смысле жизни, ищущим его, в то время как многие, очень многие люди даже не задумываются об этом. Правда среди них тем не менее есть те, кто без философствования, сами того не подозревая, реализуют все четыре пункта и проживают жизнь счастливую и наполненную смыслом. Для очень многих людей смысл жизни ограничивается первым пунктом плюс хлеба и зрелищ.

Так что прежде чем высокопарно размышлять о каком-то сверхестественном смысле жизни, реализуйте четыре перечисленных пункта и может быть окажется, что вы будете удовлетворены и счастливы.

О Филиппинских хилерах. (кто же они на самом деле?)

Ажиотаж вокруг филиппинских хилеров, который еще 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. Много лет назад подрабатывая на "скорой" я не раз сталкивался с ситуациями, когда при болях в животе мягкий диагностический массаж теплыми руками параллельно со спокойным тоном разговора с больным снимали симптомы острого живота прямо на глазах. То же отмечали и некоторые мои коллеги и, думаю, отмечают и сейчас многие хирурги и врачи "скорой". Просто снимаются болезненные спазмы.

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 и местных магазинов, отелей - хороший бизнес. Многих приезжих это устраивает. Лично я этого нарочитого обмана с "операциями" голыми руками не приветствую.

О ЧИСТОТЕ ТРАВ

Хороши ли абсолютно чистые травы.

Поскольку в последние годы во всем мире отмечается увлечение натуропатией, то появился стойкий и на первый взгляд очень верный 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 об 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 не много лечебного в траве, которая не боролась за свое здоровье и выживание 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, грибков, 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 блюдецке", 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. 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.

ОБ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ

Несуразицы в медицине.

Расхожей несуразицей в медицине является представление об отложении солей. Если при подагре в тканях накапливаются, «откладываются» соли мочевой кислоты, то это не значит, что уже все может «откладываться». Больному делают суперобследование позвоночника с помощью суперсовременного, супердорогого прибора – магниторезонансную томографию. Больной и врач в восторге, наконец свершилось чудо, на снимках описано несколько десятков шишечек, шипиков, бугорочков, ямочек, впадинок в позвонках, с точностью до миллиметра описаны все грыжи и грыжки дисков, неправильные развороты и изгибы позвонков... Обнаруженные дефекты на позвонках и в разных местах скелета называют «отложением солей». Однако это не отложение солей, а неправильная регенерация костно-хрящевой ткани. Нарушение обмена белков и минералов приводит к дефициту нужных молекул для постоянно происходящего обновления костно-хрящевой ткани и организм репарирует её с использованием неидеальных молекул, имеющихся «под рукой». В результате этого репарация происходит с дефектами: теми самыми шишечками и ямочками, «впуклостями» и «выпуклостями». Итак, суперобследование проведено и что? А ничего. За этим не следует никаких выводов о причине впуклостей и не проводится никакого эффективного лечения, ведь с этим ничего не поделаешь, злосчастный остеохондроз и грыжи не лечатся, что бы с ними ни пытались делать. Ну конечно будут делать и массаж и мануальную терапию, и физиотерапию – все на позвоночник, а не для органов-виновников плохого позвоночника, то есть органов-виновников плохого усвоения и обмена белков и минералов, из которых состоит костно-хрящевая ткань и соответственно плохо питающих позвоночник, либо будут «кормить» больного кальцием, как будто костно-хрящевая ткань состоит из одного кальция, и как будто дело в том, что в пище мало кальция, а не в том, что он плохо усваивается, и будут делать «особую» гимнастику, но это практически бесполезно, три процента временного эффекта. Но хоть и не лечится остеохондроз, но ведь надо же что-то делать (такой подход, кстати, имеет место практически при всех хронических болезнях). Особо «продвинутые» доктора будут «мануалить» позвоночник, в общем-то вместо лечения, вместо того чтобы «накормить» позвоночник, лишь дополнительно травмируя его, либо кропотливо, с супердорогими японскими приборами в руках подолгу, добросовестно, старательно водить по позвонкам этими приборами с «особыми» частотами, «разбивающими» соли (несуществующие). На самом деле разрушающие, пусть и неидеально, но насколько организм смог, репарированные участки костно-хрящевой ткани. Но все очень солидно, сверкающий прибор, много труда и усердия и соответственно стоит ого-го. На самом деле это называется бизнес и сизифов труд.

Крайняя форма подобного абсурда, когда человеку говорят: «Не ешьте много соли, а то будет отложение солей». Это что же отложится из поваренной соли, натрий или хлор, и куда?

На самом деле все это лечится, только при другой диагностике и при лечении причины, при принципиально другом - интегральном системном подходе к здоровью и болезням.

А томография конечно же нужна, но для простых целей – есть опухоль или нет, есть смещение, требующее операции или еще пока нет, а сколько и каких шишечек и ямочек на позвонках – это праздный интерес.

ОБ «ЭПИДЕМИИ» ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Хочется поговорить об одной несурразице в медицине, принявшей характер безумной эпидемии. Речь идет о фабричных пищевых добавках. Их тысячи. Одна волшебнее другой. Цены на них тоже чаще всего из области фантастики.

Приведу пример из практики. На приеме ребенок. Ему где-то кем-то очень «передовым и прогрессивным» рекомендована пищевая добавка в виде порошка в баночке стоимостью около 100 долларов. Смутное научное обоснование эффективности, а доказательство натуральности не подтверждено 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 понемногу 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 пряности, топленое сливочное масло; наконец, такие действительно натуральные пищевые добавки, как цветочная пыльца, пчелиное маточное молочко, рыбий жир, 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, официальной, ортодоксальной 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 обязательно 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 — другой подход в моей практике — интегральный системный подход (В.В. Коновалов, книги «Совсем другая медицина» и «Моя медицина») позволяет излечивать большинство хронических болезней, ни одна из которых не по силам современной медицине, в том числе и 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 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 овощей и фруктов. Например, порошок из свеклы с морковью, айвой, манго и т. п. Однако нет никакой необходимости превращать сублимированные порошки пищевых продуктов в лекарства, тем более, что все это лучше употреблять в свежем, а не порошкообразном виде. 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 производит и 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, извините применю грубоватое, но более точное слово — «впариваются» 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. Если же у человека достаточно средств для нормального питания, то нелепо употреблять сублиматы, если же средства у человека скудные, то употреблять сублиматы еще более нелепо, поскольку это обойдется дороже, чем пусть скромное, но естественное питание.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

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 так. 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).

ОСТЕОПОРОЗ

Причина остеопороза как и остеохондроза и пародонтоза и пр. — нехватка веществ, из которых состоит костно-хрящевая ткань: белков и минералов. Причина нехватки при обычном нормальном питании — плохое их усвоение. Причина плохого усвоения, то есть первопричина остеопороза плохая работа органов отвечающих за усвоение, обмен и поставку белка и минералов в костно-хрящевую ткань. А это поджелудочная железа, желудок, тонкий кишечник, печень, гипофиз, паращитовидная железа, надпочечники, почки. Как правило, у каждого набор, причём набор свой, этих слабых органов. И сводить всё к кальцию — это примитив и пещерный уровень. Пример из моей практики. Женщина под 70 с грубым остеопорозом. Врач сказала, что если хотя бы на два процента плотность кости увеличится, то это будет большим достижением. Женщина несколько лет пила кальций. Никакого результата. Два года до визита ко мне уже не пила, потому что дорого и бесполезно. Я нашел её индивидуальную причину проблемы, через полгода она пришла ко мне на повторный прием, плотность костей увеличилась на 50 процентов от её прежней плотности. Первое, что нужно делать при остеопорозе - это есть мясо, только в нём есть необходимый набор аминокислот (а в Израиле насколько мне известно все едят одну курочку (это замечание, так как вопрос пришел из Израиля)). Но ещё надо обеспечить усвоение аминокислот из мяса, а это уже индивидуальные рекомендации после индивидуальной диагностики.

ПОЛИВИТАМИНЫ

Есть немало людей, которые практически круглогодично принимают «суперэффективные» дорогие сложные витаминные и витаминно-минеральные препараты, но чувствуют себя из рук вон плохо. И наоборот. Я их уже много-много лет сам не принимаю и не назначаю никому. Все очень просто. **Во-первых**, это нефизиологичный, поскольку неестественный, способ употребления этих веществ. В отрыве от десятков других компонентов пищи (а точнее, десятков тысяч, поскольку речь идет не только о сопутствующих углеводах, жирах, белках, но и о тысячах фитонцидов, эфирных масел, флавоноидов и проч., а кроме того, о сопутствующих растительных и животных ферментах) витамины, минералы и микроэлементы плохо усваиваются.

Еще крайне важно, что запланированное учёными 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 эффективными могут быть полноценное питание и работа со слабыми органами, участвующими в усвоении витаминов, тогда даже из простой пищи человек получит достаточное их количество и соотношение. Временный прием отдельных витаминов и витаминно-минеральных комплексов может быть оправдан, например, для людей экстремальных профессий или в экстремальных условиях, либо в особых жизненных ситуациях, или также временно некоторым больным, но не для регулярного приема в обычной жизни.

ПРИМЕР СИСТЕМНОГО АНАЛИЗА И ЛЕЧЕНИЯ

Привели ко мне мальчиков двух и трех лет. Оба почти с рождения страдали врожденным диатезом. Лечение давало в лучшем случае лишь незначительное временное улучшение. В обоих случаях проводилось стандартное, принятое в таких случаях лечение кожными мазями, адсорбентами, бакпрепаратами, ферментными препаратами. Предпринимались попытки гомеопатического лечения, жесткой диеты. Однако эффекта не было.

При обследовании я обнаружил, что основной причиной заболевания у первого мальчика было сочетание дисфункции надпочечников, поджелудочной железы, желчевыводящей системы и застойных явлений в печени. Надпочечники давали аллергичность (обязательный компонент диатеза), а остальные плохо работающие органы давали второй обязательный компонент диатеза — нарушение обмена веществ, из-за чего в свою очередь нарушалось нормальное питание кожи. Основной причиной диатеза у второго ребенка было нарушение функции гипофиза, щитовидной железы, почек, желчевыводящей системы, слизистой тонкого кишечника. Аллергичность в этом случае была следствием дисфункции гипофиза.

В обоих случаях имел место дисбактериоз, только в первом случае его причиной было нарушение среды в кишечнике в результате дисфункции поджелудочной железы и печеночной системы, во втором — желчевыводящей системы и слизистой кишечника. Но бороться с дисбактериозом я не стал, поскольку дисбактериоз сам являлся следствием, т.е. таким же симптомом, как кожные изменения. Я назначил рекомендации по улучшению функции разбалансированных органов, что привело к нормализации среды в кишечнике, и дисбактериоз, который раньше не поддавался лечению, быстро исчез, поскольку была устранена его причина.

Помимо перечисленных проблем, у детей, конечно же, отмечались невротичность, и некоторое отставание в развитии, и нарушение сна. У второго ребенка, кроме того,

наблюдался практически ежедневный энурез и еще ряд жалоб. Я, следуя своим принципам, не занимался каждой из этих жалоб по отдельности. Они являлись также частными симптомами, следствиями дисфункции органов. Улучшение работы органов автоматически решало проблему устранения указанных симптомов.

В обоих случаях отмечалась также диспепсия, но причина ее, как вы уже понимаете, была индивидуальна. Коррекция функции органов пищеварительной системы довольно быстро привела к расширению пищевого рациона, уменьшению и исчезновению частных симптомов диспепсии. Первому мальчику потребовался комплекс методов для устранения застоя в печени, дисфункции желчевыводящей системы и поджелудочной железы, то есть соответствующие травы, точки акупунктуры, ферментные препараты, определенный сегментарный массаж, специальные диетические указания и прочее. Второму же не нужны были меры по поводу дисфункции поджелудочной железы и застоя в печени, здесь пришлось заняться тонким кишечником.

Комплекс обменных нарушений у каждого ребенка был связан с совершенно конкретным набором органных дисфункций. Работая конкретно с этими нарушениями, удалось без большого труда существенно улучшить обмен веществ. Заметьте: не за счет суперценных продуктов или новейших пищевых добавок, а за счет улучшения функции соответствующих органов.

В первом случае, поскольку причина диатеза и прочих симптомов была менее грубой, чем во втором, результат был получен в течение нескольких дней, то есть практически впервые за полтора года у ребенка очистилась кожа. Во втором случае положительный результат был получен так же довольно быстро, но не сразу полный. Правда, в первые три недели отмечалось чередование периодов улучшения и некоторого ухудшения, но спустя примерно месяц ребенок также был впервые с чистой кожей и вообще совершенно здоровым.

В первом случае родители восприняли быстрый результат как чудо. Во втором же мне пришлось настраивать родителей на то, чтобы они продолжали методично выполнять рекомендации.

ПРЯНОСТИ И СПЕЦИИ

Вспомните, медицинские работники или целители рекомендуют кому-либо пряности и 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, перец красный острый и сладкий, перец черный и белый, барбарис, розмарин, анис, фенугрек, лавровый лист, чабер, шалфей, origan, майоран, соль, уксус и многие другие — очень эффективные стимуляторы пищеварения, обмена веществ. Пряности часто содержат уникальное количество и набор аминокислот, витаминов, минералов, а также специфических ароматических веществ. При этом положительное действие пряностей и специй на организм сказывается не только улучшением обмена веществ, но и тем, что одни пряности 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.

Пряности и 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 пряности и специи не значит злоупотреблять ими так, чтобы слезы текли и внутри всё горело. Применять их

следует по вкусу, индивидуально. Можно взять несколько пряностей в таком количестве, что даже не почувствовать их, но они сделают свое дело. Значение пряностей и специй для здоровья многих людей настолько велико, а в то же время часто люди так мало осведомлены в этом вопросе.

Специи, кроме того, способствуют более полному сгоранию и выведению побочных продуктов обмена (токсинов, шлаков).

ПТИЧИЙ ГРИПП

Дело не только в вирусах и птицах. Системный взгляд врача, публициста на эту и подобные проблемы.

Птичий грипп... Мир напуган, но не делает правильных выводов. Это можно сказать уже сотое предупреждение... Не так давно уже было "коровье бешенство", эпидемия среди животных (эпизоотия) ящура в Европе, уверенно шагают по планете СПИД и хронический гепатит. Правительства развитых стран лихорадочно выделяют сотни миллионов евро на то, чтобы, к сожалению, вести не настоящую борьбу, то есть с причиной надвигающейся угрозы, а чтобы отгородиться от неё.

Очень показателен, (но не совсем аналогичен) пример с бывшим ящуром. Все помнят как несколько лет назад вдруг в благополучной Европе разразилось массовое заражение домашних животных, такое угрожающее, что пришлось даже уничтожить такое сокровище, как клонированная овечка Долли. Надо отметить, что меня очень поразило тогда полное отсутствие в СМИ какого-либо вразумительного, осмысленного анализа случившегося, в том числе и научного анализа. Ну произошло и произошло, ах как жаль, и так жаль фермеров, потерявших столько скота. На самом деле факты, которые можно было анализировать, в прессе фигурировали. **В частности отмечалось, что пострадали районы Европы, из которых в основном производился экспорт мяса в Россию.** Я не сомневаюсь, что истинные причины того несчастья были вполне понятны тем, кто тысячами тонн отправлял от них к нам мясо и тем, кто его принимал у нас. Громадный российский рынок, широко открывший в те годы свои ворота был к тому же непритязательным, потребители не избалованы как европейцы. После пустых прилавков развитого социализма люди могли съесть все, что мало-мальски напоминало мясо. В этих условиях и европейские производители и наши новоиспеченные бизнесмены почуяли вдруг запах сверхприбылей и по законам, описанным еще Марксом, не могли устоять перед этим запахом. Зачем кропотливо выкармливать животных, как строго требует того избалованный европеец, если купят всё что угодно. И стали штамповать дешевое мясо. Каким образом? Очень просто. Кормить животных дрянью, применять побольше разных стимуляторов (гормонов и всяких искусственных витаминных и прочих добавок), а чтобы ослабленные этим животные не умирали тысячами от простуд, инфекций, смело применять антибиотики. Прошло некоторое время, эти животные, а тем более их потомство, ослабленное не только перечисленным, но и ухудшением наследственности, стали массово тяжело болеть. Не потому, что появился вирус (он всегда рядышком ждет своего часа), а именно по причине массового снижения уровня здоровья животных. Урок был усвоен хорошо, бизнесмены с той стороны вынуждены были уничтожить миллионы голов скота и потерять не только сверхприбыль, но и просто прибыль. **Следует отметить, что урок был усвоен не на сто процентов, поскольку мясо в Европе очень сильно отличается от того, которое продается в наших магазинах.** Но здесь я уже видимо мало компетентен, у бизнеса свои законы. Урок вероятно был усвоен ровно настолько, чтобы это устроило всех: и производителей и продавцов и потребителей и овец с коровками. Тонкое равновесие на грани, близкой и к очень хорошим прибылям, и к возможности не подавиться не совсем мягко говоря идеальным мясом (таким, как, например, в Европе, тающим во рту), и чтобы не сильно болели животные. Только вот сколько продлится это хрупкое равновесие, ведь очередное предупреждение природа сделает обязательно и нам придется ещё стать свидетелями этого.

Кстати все эти размышления о причинах вспышки ящура в Европе несколько лет назад появились у меня уже тогда, сразу же в ходе событий, однако я думал, что может быть появится хоть какой-то анализ произошедшего, но увы. Потом прошло время и тема стала будто бы не актуальной. **На самом деле время как раз показало обратное, актуальность возросла.**

В начале разговора о ящуре я сказал, что пример с ним показателен и для истории с птичьим гриппом, но не аналогичен. Различие заключается именно в том, что в первом случае экономика заставила бизнесменов сделать хоть какие-то выводы и принять хоть какие-то меры, а вот в случае с птичьим гриппом, судя по всем комментариям в СМИ этого никто не делает и не собирается делать. Просто убиваются бедные птички, изолируются больные, вводятся санитарные кордоны. Это все несомненно очень необходимо и очень важно. Точно также, как находить и наказывать стрелочников при авариях. Но при этом не следует забывать об устранении причины аварий. Циркулирующее мнение об эпидемии, как о результате конкурентной борьбы между "мясными и куриными магнатами" на фоне объективных причин, о которых я говорю ниже, представляется мне несерьезным.

Какой же мне представляется причина массовых заболеваний птичьим гриппом? Дело в том, что в роли овец и коровок в данном случае оказались как птицы, так и те самые болеющие люди. Как в случае с ящуром в СМИ были упоминания о поражении животных в регионах, поставляющих мясо в Россию, так и в случае с птичьим гриппом упоминается распространение его в беднейших странах, либо в беднейших районах стран. Что это означает? Это означает, что птичьим гриппом болевают беднейшие, нищие люди, то есть имеющие самое низкое здоровье (а таких в Азии миллионы). **С другой стороны, именно в беднейших странах и регионах домашняя птица также как и её хозяева, хронически очень плохо питается (у нищих людей нет средств на нормальное питание домашних животных) и соответственно легко заражается любыми болезнями, в том числе и птичьим гриппом от диких сородичей.** То есть в данном случае дело также не в том, что вдруг "пришел" вирус, он живёт себе потихонечку в тысячах крепких диких и домашних вирусоносителях и ждет своего часа, то есть слабой птицы и слабого человека. Здесь я думаю возможно есть еще третья грань проблемы. Мы люди так грубо вмешиваемся в природу машинами, дорогами, мелиорацией, агрохимией, добычей всего подряд любой ценой, высоковольтными линиями, грязью заводов и т.п. (а сейчас особенно бурно именно в азиатском регионе), что может быть эта вспышка птичьего гриппа — первая трещинка в прочности экосистемы региона, что проявилось в массовом снижении здоровья диких птиц и в возникновении первичной вспышки именно среди них.

Что касается коровьего бешенства, то ситуация аналогична истории с ящуром. То же самое относительно СПИДа и хронического гепатита. Это не болезни из-за вдруг появившихся вирусов (эти вирусы также сосуществуют с человечеством давно и терпеливо ждут своего часа), а болезни тысяч и тысяч ослабленных или изначально генетически слабых людей. Ослабленных низким уровнем жизни (с плохим питанием, жилищем, отдыхом), хроническими стрессами, плохим воздухом крупных городов, перегрузками, а кто-то гиподинамией, злоупотреблением (вынужденным или по глупости) химическими лекарствами (в том числе антибиотиками, гормонами, антидепрессантами и нестероидными противовоспалительными средствами). Изначальная генетическая заметная слабость многих людей — это тоже примета нашего времени. Мутагенных факторов всё больше, а естественный отбор в человеческом сообществе все меньше (хотя это и достижение цивилизации). Примерно аналогичная ситуация со снижением уровня здоровья во многих странах и у миллионов людей в период глобального стресса и лишений времен первой мировой войны привела к известной эпидемии "испанки" 18-го года.

Обратите внимание, все болезни, о которых человечество с тревогой говорит в последние 10-15 лет вирусные. Это не случайно и повторяюсь, это не потому, что эти вирусы вдруг появились. Они сосуществуют с человеком давно. Просто с одной стороны, как отмечалось, появляется все больше и больше людей со слабым и очень

слабым здоровьем (**невиданное ранее расслоение на миллионы нищих и узкую касту сверхбогатых в странах третьего мира**) и с другой стороны именно с конца двадцатого века появились специальные тесты для выявления тех вирусов, которых раньше не могли обнаруживать. Соответственно раньше, тем кто болел или даже умирал "с помощью" этих вирусов, ставили другие диагнозы, на основании преобладающих симптомов.

В самом начале я сказал, что из преподнесенных уроков правительства разных стран (следует добавить, что и медицинские работники) не делают правильных выводов и направляют огромные средства и основные усилия не на борьбу с причинами (в частности вспышки птичьего гриппа), а на то, **чтобы санитарными мерами просто отгородиться от проблемы**. Глубинная причина всех бед о которых говорилось выше (хотя сейчас следует свести разговор к птичьему гриппу) — экономическая — нищенское существование миллионов людей в разных регионах планеты. И эти люди, в том числе и дети, будут продолжать болеть и умирать, а остальные будут восторгаться достижениями цивилизации, и в случаях инфекционных вспышек устраивать санитарные кордоны. Также и миллионы птиц (и животных), проживая в условиях варварской эксплуатации природы человеком, будут снова и снова болеть и быть потенциальными источниками новых эпизоотий и эпидемий. **Если же посмотреть на проблему еще глубже, то мы поймем, что глубинная причина рассматриваемой проблемы не только экономическая, но, в первую очередь, политическая.** Жизненный уровень, здоровье миллионов людей, варварская эксплуатация природы, всё это в любом уголке планеты — глобальные проблемы, вопросы большой политики, больших денег. Я прекрасно понимаю, что сделать всех сегодня же сытыми и одетыми, заводы экологичными и т.д. не просто, но проблема в другом. Во всех описанных ситуациях, как и в случае с птичьим гриппом нет даже намека размышлений на эту — социально-экономическую и политическую тему. Во всем виноваты вирусы и птицы. Народ можно отчасти успокоить зрелищами — максимально большим количеством убитых птиц, обязательно многократно показав эту бойню по телевидению. При этом приятно показать какой все же невежественный, темный, грубый народ — консервирует птицу, возможно больную (а что этому народу есть, если этого не сделать — не важно). С другой стороны постоянные героические усилия санитарных служб и фармацевтических компаний по борьбе с вирусом, постоянно на острие проблемы героические журналисты и комментаторы. При этом, поскольку вопросы политики и экономики не входят в служебные обязанности этих героев, то они об этом и не говорят. Во всем виноваты вирусы и птицы, а с них и взятки-гладки.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Наивные теоретические изыскания его сторонников не выдерживают никакой критики. Подумайте, для чего природа наделила нас многометровым пищеварительным трактом? Для естественного разделения пищи! Оно активно начинается уже в ротовой полости. В первую очередь мы проглатываем наиболее 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 участочке, что комментарии просто излишни. Такое же тонкое разделение 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 навести 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.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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, не физиологичны (это, конечно, не означает, что нельзя вообще есть иностранные 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.

СТРЕСС - НЕ ПРИЧИНА НИ ОДНОЙ БОЛЕЗНИ

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 особо подчеркнуть, что абсолютное большинство хронических болезней мы получаем по наследству, они являются реализацией во времени наследственных предрасположенностей под влиянием тех или иных провоцирующих факторов. «Получаем болезни по наследству» — это образная фраза. На самом деле 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.

Вот так, в частности, причиной болезни часто считают различные стрессы. Однако стрессы никогда не бывают истинной причиной, они лишь предъявляют организму

повышенные требования, в результате перегрузки снижается общий уровень здоровья, адаптации, резервных возможностей, происходит декомпенсация и «рвутся» имеющиеся слабые звенья 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 и их обострениях, а не о травмах или отравлениях и т. п.).

ЧТО ПРОИСХОДИТ КОГДА УМИРАЮТ (здравый смысл и научная логика против субъективной статистики)

Для того, чтобы избежать излишних споров и толкований по данному материалу сразу необходимо подчеркнуть, что речь в нем не идет о вере, религии и душе. Дается критический анализ фактов и умозаключений, приведенных в известной книге Р. Моуди "Жизнь после жизни".

Кроме того я не являюсь категорическим противником самой идеи возможности существования человека в той или иной форме после физической смерти. Увы, но никто еще не привел убедительных в этом отношении доводов, кроме, пожалуй, относительно убедительной, удивительной по образности и детализации "Тибетской книги мертвых".

Прочтение этой книги оставляет впечатление, что она написана не как сказка, а со знанием существа вопроса. Однако и в этом случае остается вопрос: верить или не верить.

Итак, вернёмся к книге Р. Моуди. Главной мыслью в ней является удивительное совпадение рассказов о пережитом самыми разными людьми в состоянии клинической смерти.

Напомню, что спасенные в реанимации рассказывали следующее: ощущение стремительного, часто физически не очень приятного, скольжения как бы в тоннеле, яркий свет в конце него, далее всепоглощающее, блистающее, чистое, дающее ощущение блаженства сияние, стремление на этом этапе идти вперед, раствориться в этом сиянии, но в то же время и какая-то тревожная, смутная тяга вернуться назад, затем возможность смотреть бесстрастно на свое мертвое тело и его окружение как бы со стороны, с высоты, затем встреча с уже умершими родственниками, знакомыми и даже животными, возможность как бы мгновенного перемещения, в том числе и сквозь стены и предметы, во много раз более быстрая работа мысли, способность все видеть, слышать, но не быть видимому и услышанному живыми людьми, ощущение себя и видение других, в прошлом умерших, в виде легкого, имеющего форму человеческого тела, но легко трансформируемого облачка, и ряд других деталей, описываемых менее регулярно.

Моуди отмечает, что ряд перечисленных переживаний при общности в целом имели оттенки, связанные с национальной или религиозной принадлежностью людей.

Теперь давайте проанализируем данные Р. Моуди. Но прежде хотелось выразить естественно возникшее недоумение по поводу отсутствия даже попытки осмысления автором полученной информации. Если учесть тот факт, что автор изучал медицину, то вполне можно было бы ожидать и попытки анализа с научных позиций. Поскольку мы знаем, что далеко не все, что даже реально существует можно объяснить научно, то в данном случае имеется в виду хотя бы попытка объяснения с использованием известного о физиологии, биохимии и патологии человека и с применением научной

логики. Более того, на протяжении нескольких лет я читал множество рассуждений в различных средствах массовой информации, видел по телевидению многочисленные разговоры на эту тему, но ни разу не видел даже попытки научного осмысления этого. Все как заколдованные повторяли фразы из книги Моуди, а пытаюсь сказать что-то свое, несли всякую мистическую чепуху. Странно, но в стороне от оценки фактов Моуди остались служители разных религий, а ведь окончившие духовные семинарии традиционно считаются высокообразованными людьми. Может быть, скажете вы, у них нет специального физиологического образования, но поверьте, для анализа сложных вещей прежде всего необходима общефилософская концепция и лишь во вторую очередь частные знания. Вспоминаю как после публикации этой статьи некоторое время назад в одном из вестников РИА "Новости" мне вдруг позвонил человек, представился доктором наук, физиком из подмосковной Дубны и поздравил с открытием. Я сразу не понял о чем речь, поскольку в тот период у меня было много публикаций, а он сказал, что имеет в виду эту мою статью и спросил, понимаю ли я сам, что сделал открытие. Я понимал, что это открытие "на кончике пера" и к тому же понимал, что это никого не интересует, даже тех, кто занимается этой темой (так как их интересует не истина, а мистика, потому что это интересует массу людей). Физик сказал, что он много лет пытался научно осмыслить факты Моуди, его мысли крутились где-то почти рядом, но никак не формулировались в нечто складное и вдруг он прочитал мою статью и всё встало на свои места. Справедливости ради следует отметить (в оправдание Моуди), что у каждого исследователя все же свои способности в соответствии с которыми он и ставит перед собой определенные задачи. В частности Моуди провел можно сказать уникальный сбор фактов, но к сожалению ему не было дано способности их проанализировать. Так же, как, например в первобытном племени лучший сборщик кореньев или лучший охотник совсем не обязательно является лучшим поваром.

Итак, для начала давайте посмотрим, что же такое человек при ближайшем его рассмотрении и при взгляде на него как бы с большого расстояния, ну, например, из космоса. При ближайшем рассмотрении, особенно при взгляде каждого человека на себя и себе подобных как бы изнутри общества мы все такие разные, неповторимые, уникальные, особенные во всех своих проявлениях: физических, психических, духовных, интеллектуальных. У нас у каждого очень по-своему бьется сердце, гнется позвоночник, работает мысль и т.д. и т.п. Один из нас прост, другой гениален, третий обладает уникальной памятью, четвертый лучше всех прыгает в высоту, пятый талантливый поэт, шестой очень мал ростом, а седьмой очень высок... А уж насколько мы разнообразны в проявлениях нашей духовности, психики, сознания.

Конечно же на фоне такого разнообразия, описанное выше единообразие ощущений говорит об определенной и явной закономерности и может породить самые невероятные умозаключения. Моуди считает, что эта закономерность объясняется тем, что все люди совершают стандартный путь перехода из одной реальности в другую. А миллионы людей как во время эпидемии или повальной моды бездумно и даже часто с восторгом заразились этим мнением. Вне этой категории остались лишь те, кто, так сказать, "с порога" однозначно все подобное отрицают.

Суть данного анализа в том, что ничего не отрицается, а лишь по другому интерпретируются факты. То есть я не сомневаюсь, что очень у многих людей, побывавших в состоянии клинической смерти, на самом деле были почти одинаковые ощущения и видения. Но с моей точки зрения это говорит не в пользу мистических толкований, а как раз наоборот - очень помогает научному объяснению фактов.

Вот теперь, после краткого отступления, давайте посмотрим на человека со стороны, например, также как мы смотрим на муравейник (надеюсь у читателей хватит такта не обвинять меня в кощунстве, речь идет не об уподоблении а о сопоставлении). Муравьи ведь тоже все очень разные: у одного чуть подлиннее лапки, у другого усики, у третьего неуловимо (для нас) быстрее реакция, у следующего чуть отточеннее рефлекс и т.д. Но для нас они все (в одном муравейнике) практически одинаковы. Их микронные и миллисекундные различия для нас абсолютно несущественны. Все они

совершенно одинаково дергают лапками, если их потревожить, одинаково реагируют, если на них побрызгать водой или дать пищу и т.д. То же можно сказать и о пчелах, о птицах одного вида, бабочках и т.д. Заметьте, кстати, все представители одного вида одинаково агонируют.

Также и люди при стороннем взгляде очень и очень стандартны. Все отмеченные выше различия при взгляде, например, со вселенской высоты или с высоты больших философских обобщений абсолютно не значимы. Действительно, разве имеет значение при таком взгляде, что у одного человека нижние конечности на несколько сантиметров длиннее, чем у другого, или, что один может запомнить на несколько чисел больше, чем другой, или, что один может пробежать 100 метров на секунду быстрее другого и т.д. То есть мы достаточно стандартны во внешних наших качествах.

Если же посмотреть на более тонком уровне, то мы ещё более стандартны. Например, в том, что касается нашего артериального давления, частоты дыхания, количества эритроцитов, работы сердца и т.д. На клеточном и биохимическом уровнях мы видим почти абсолютный стандарт. Узкий диапазон совместимости с жизнью кислотно-щелочного соотношения в клетках, тканях и жидкостях, насыщенности тканей кислородом и углекислым газом, тончайшая стандартизация электролитного баланса, электрофизиологических процессов в ретикулярной формации и на уровне клеточных мембран и т.д.

Посмотрите как мы абсолютно все одинаково реагируем на чувство опасности: сердцебиение, расширенные зрачки, "пустота в желудке", слабость в коленях, холодный пот. То же касается боли, усталости, удара током, радости, недостатка кислорода... На уровне поддающихся регистрации физиологических параметров — абсолютно стандартно. Теперь давайте посмотрим "на каком уровне происходит смерть человека"? Именно на последнем — биохимическом и электрофизиологическом, то есть на самом стандартном для всех людей. Если быть более точным — ведущее звено в этом невеселом событии — острое кислородное голодание и стандартная цепочка биохимических и электрофизиологических изменений. Заметим, что эти процессы характерны также, и даже в первую очередь, для центральной нервной системы (ЦНС). Отсюда и простой вывод — все реакции, ощущения, видения и проч. неизбежно должны быть стандартны. Можно привести простой пример. При сильном ударе затылком у всех людей возникают одинаковые реакции: боль, искры в глазах, шум в ушах, головокружение и страх. Резкое воздействие на определенный участок головы вызывает специфические изменения кровотока и электрофизиологического состояния в определенных участках мозговой ткани. Локализация и последовательность этих изменений, а также их определенное влияние на корковые и подкорковые структуры и вызывают описанные реакции.

Помимо стандартности внутренних тонких нарушений в организме умирающего человека существенное значение, по-видимому, имеет и стандартная ситуация страха, стандартные социально-психологические навыки отношения к смерти.

Вот теперь с описанных позиций давайте попробуем провести объективный анализ. Острое кислородное голодание различных тканей посылает в центральную нервную систему массу разных последовательных сигналов, цепь последовательных сигналов рождается также и в самой ЦНС (сигналов строго последовательных, потому что у разных тканей организма и у разных структур мозга свой стандартный порог чувствительности к гипоксии). Цепь последовательных сигналов приводит к цепи строго последовательных биохимических и нейроэндокринных изменений. Все это вызывает у всех людей цепь стандартных зрительных, слуховых, обонятельных, тактильных, вкусовых ощущений. Чувство страха или подсознательный инстинкт самосохранения вместе с описанными стандартными изменениями порождают цепь определенных моторных эффектов, зрительных и слуховых галлюцинаций. Быстрее или медленнее, но стандартно (на основе описанного выше) угасающее сознание и подсознание дают стандартные видения, образы и пр., лихорадочно пытаются разобраться в потоке сигналов и привести их в соответствие с социально-

психологическим опытом, чтобы либо найти выход из экстремальной ситуации, либо приспособиться к ней.

Думаю, вряд ли у кого-либо возникнут принципиальные возражения по существу представленного анализа. Другое дело, если кто-то из вдумчивых и дотошных читателей захочет услышать детальнейшее строго научное обоснование описанного. Однако это не входит в сферу моих интересов. Тем не менее если не сейчас, то не в таком уж отдаленном будущем уровень развития физиологии, биохимии и психологии даст возможность такого обоснования не только теоретически, но и на основе фактического материала.

О ПРОИСХОЖДЕНИИ РЕЛИГИИ

Что абсолютно объединяет абсолютно всех людей? Миллионы лет от проточеловека и гоминида и десятки тысяч лет существования *Homo sapiens* люди сталкиваются с одной и той же трагедией: и сильный и слабый, и богатый и бедный, и умный и глупый, и образованный и невежественный, и знатный и простой, и добрый и злой, и щедрый и жадный, и жестокосердный и добросердечный... все неизбежно, без единого исключения умирают (не будем отвлекаться на демагогию типа: всех объединяет потребность в пище, проживание на одной планете и т. п.). Это, конечно никого не оставляет равнодушным. Трагедия неизбежной смерти - самая сильная и травмирующая человеческую психику, причём самая стойкая, продолжающаяся всю сознательную жизнь.

Человек за счет обретения "пятой конечности" - разума, очень приспособляемое существо. Он всегда найдет оправдание всему, что он совершает, приспособиться психологически ко всему, что ему мешает и что он не может устранить, найдет выгодное для себя объяснение всего, что он не в состоянии понять.

Мысли о смерти, страх смерти, переживания факта неизбежной смерти у миллиардов людей тысячелетиями конечно же приводили к размышлениям о том, как этого избежать. Абсолютно всегда и все убеждались, что сами они ничего не могут поделать. Никто из окружающих людей тоже не мог ничего поделать с неизбежностью смерти и объяснить, почему она неизбежна.

Как же возможно свыкнуться с этими трагическими мыслями? Никак. Надо к ним приспособиться.

Итак, если никто вот здесь не может ничего объяснить и не может избавить от смерти, значит возможно где-то существует нечто способное это всё сделать. Где и кто? Этот вопрос стоял перед людьми тысячелетиями. И параллельно ещё одна стойкая мысль не давала покоя миллионам: ну не может быть, чтобы вот я, такой, вдруг совсем, навсегда исчез.

Откуда-то из неведома приходили солнце, луна, ветер, дождь, снег, ураган, стаи птиц,, сверху сверкали молнии, гремел гром, а в землю уходило всё живое и из неё же рождалась жизнь. Также когда умирали люди, то оставалось тело без жизни, то есть оставшиеся видели, что куда-то исчезли чувства, сознание, дух. Все это видели миллиарды раз миллионами лет. Нетрудно представить появление мыслей о некоей небесной сверхсиле или сверхсущности и земной сверхсиле или сверхсущности. И в жажде вечной жизни люди могли надеяться опереться только на эти сверхсилы.

Вокруг первой самой большой проблемы нашей жизни — "как прожить нашу жизнь" — сформировалась колоссальная система: начиная от элементарных понятий о режиме труда, сна, отдыха, питания, о гигиене, о личной и коллективной психологии, о морали и нравственности, и заканчивая формированием такого громадного и сложного устройства, организма как государство со всеми его многочисленными "институтами". Так и вокруг второй самой большой, я бы сказал главной проблемы нашей жизни - проблемы неизбежного конца — также стала формироваться и сформировалась

колоссальная адаптационная система в виде религии (по-существу государство в государстве) со сложным учением и огромной надстройкой.

Теперь людям гораздо легче. Мысль о конце уже не так мучительна, поскольку здесь мы временно, главное впереди, после смерти. Либо все тяготы жизни чепуха по сравнению с возможными вечными тяготами ада или вечными радостями рая. При таком размышлении не страшен уход отсюда туда и не так страшна сама смерть, само умирание. Ну и можно вздохнуть с облегчением: в итоге мы всё-таки будем жить вечно, правда не в своем любимом тельце, но всё же. Легче становится даже неверующим, ведь всё-равно про запас есть шанс. Всё это — замечательный пример сверхадаптации человека.

Религия, вначале примитивная, а затем сложная языческая, затем усложнившаяся при формировании основных современных мировых религий — есть выработанные тысячелетиями сложная методология и инструмент в работе мозга по адаптации человека к самому трагическому в его жизни — к знанию неизбежной смерти. Адаптации с помощью веры в мимолетность и греховность этой жизни и реальность, возвышенность и даже вечность той. То есть религия — это технология веры.

Богословы утверждают, что поскольку религия с неизбежностью зародилась у всех народов на всей Земле, то это свидетельство, что она была дана людям "сверху". Тот факт, что все люди, каждый человек среди всех народов, во все времена стояли перед фактом неизбежной смерти является не менее, а более убедительным аргументом адаптационного механизма формирования религий.

Хочу отметить, что все эти рассуждения не являются отрицанием Бога и не отрицают огромнейшего значения религии в развитии человечества. Представленная постановка вопроса также не исключает божественный дар религии людям. Почему всем народам изначально не были "спущены" религии в окончательном совершенном виде? Бог дал людям то, что они были способны взять на определенном этапе своего развития, а затем дает по мере накопления ими опыта и их развития и способности усвоить новое.

Я не представил анализа существующих теорий происхождения религии. Они все на удивление однобоки и неубедительны, хотя отдельные, частные детали в этих теориях логичны. Например, несомненно, определенную роль в происхождении религии имело и постоянное наблюдение человеком грандиозных явлений природы (грозовых, масштабных, красивых, загадочных...), над которыми он был не властен, но Кто-то их устраивал и был над ними властен.

Я не затрагиваю здесь другие аспекты возникновения религий, а именно важность этого для человечества, для выживания вида *Homo sapiens* и цивилизационную значимость религии. Если кратко, то по поводу первого: без нравственных и духовных норм и принципов вид, имеющий разум не выжил бы, поскольку разум не только величайшее благо, но и величайшее оружие. По поводу второго — каждый новый этап религиозного развития являлся гигантским скачком в развитии человечности, поэтапным переходом людей от звериной к человеческой сущности. Каждое стройное религиозное учение было как бы подведением очередных морально-нравственных и духовных итогов за тысячелетия развития.

О ЗНАЧЕНИИ РЕЛИГИИ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Религиозный человек или нет, верит он в Бога или не верит, если он хоть немного думающий, то не станет отрицать большого значения религии в жизни человека, общества и государства. Естественно думающий человек не отождествляет какого-нибудь нерадивого батюшку с религией и верой. Если взять всё, что относится к религии: письменные источники, и устные предания, святых, как несомненно лучших духовных представителей народа, все грани религиозной культуры, являющейся важным пластом культуры народов, церковь и религию, как чистый духовно-нравственный источник, веру, как духовную опору, духовный стержень в жизни

человека и прочее, то уже это краткое перечисление подтверждает мои слова и несомненно утверждает большое значение религии.

Однако я хочу сказать, что религия имела и имеет не большое, а громаднейшее, исключительное значение в развитии человечества.

Каждый новый этап в развитии религии являлся подведением гуманистических, нравственных, духовных итогов опыта человечества на протяжении тысячелетий, которое завершалось гигантским скачком от предшествующего более звериного, чем человеческого всё ближе к более человеческому, чем звериному в людях.

Развитие шло постепенно и осуществлялось многими поколениями духовных лидеров, менее или более ясно различавших добро и главное — зло. В то время как для миллионов древних людей естественным являлось полуживотное существование по полувзвериным законам, всегда находились люди, осознававшие и ценившие не только размер дубинки и степень животной хитрости, но и благородство, честь, великодушие, справедливость, ум, знания, ценность жизни, греховность звериных и низменных страстей.

Однако скачок в духовно-нравственном развитии человечества совершали гении. Они были способны осмыслить накопленный опыт, и выделить в нём главное новое зерно, то есть, как бы сделать величайшее открытие, но главное — это были духовные гении. Все это настолько потрясало разум и душу миллионов людей, даже живущих полувзвериной жизнью, что они с восторгом шли за пророками и мессиями и многие даже не боялись смерти на этом пути. Это неудивительно, поскольку ничто так сильно не потрясает человека, как примеры исключительного чистосердечия, бескорыстия, и мудрости, которыми в полной мере были наделены пророки.

В чем же заключалась суть указанных открытий? Пророки ясно обрисовывали людям на каждом новом этапе всё новые и новые, более и более возвышенные духовно-нравственные идеалы, идеалы как мерило всего, идеалы без которых человек не может выжить и жить как человек. Без этих идеалов человек не может осознавать себя человеком, он не отличается без них от животных.

Так постепенно формируются нормы моральные, нравственные, от простых, грубых, материальных, таких, как в первую очередь не убий и далее не укради, не занимайся чревоугодием и т. д., до таких, как "не судите, да не судимы будете" и далее к таким уже духовным нормам, как "возлюби ближнего как самого себя" и даже до "возлюби врага своего".

Человек, задумывающийся о боге и о своей душе понимает суть и величие последних идей-идеалов. И даже трудно представить, какие идеалы можно увидеть в далеком будущем, если человечество выживет и будет развиваться и совершенствоваться бесконечно. Трудно, потому что сейчас в нас биологического и бессознательного процентов 95 и лишь процентов 5 социального и сознательного, то есть мы пока ещё процентов на 95 (а скорее и больше) животные.

Без религии, когда Бог есть идеал, когда ищется не "животный идеал" в материальной жизни, а человеческий — в существе человека, в его сознании, разуме и духе, невозможно очеловечивание человека.

Жизнь человечества невозможна без духовного идеала, как жизнь животных невозможна без корма.

СОН В ДНЕВНОЕ ВРЕМЯ

В древних медицинских системах сон в дневное время считался вредным для всех людей (кроме младенцев). Но в тоже время считалось необходимым в пожилом возрасте спать дольше, чем в молодом. Распространенное мнение что пожилые люди

спят меньше — ошибочно. Спят меньше те, у кого нарушено качество сна. И наконец, спать надо столько, сколько хочется и когда хочется в любом возрасте и это не вредно. Желание спать больше и днем возникает у ослабленных в целом людей, а так же при некоторых изменениях в центральной нервной системе. То есть в этих случаях есть обоснованная физиологическая потребность в дополнительном или дневном сне. Если такому человеку восстановить здоровье, то у него восстановятся и инстинкты сна. По поводу исследования американских неврологов дневного сна и частоты инсультов: я думаю что выборку для исследования они сделали правильно (то есть по возрасту, полу, сопутствующим заболеваниям, условиям жизни, бывших профессий и прочее). Было бы очень смешно, если бы это было не так, какие бы это были ученые! Однако понятно что они взяли за основную группу тех, кто спал днем. А это как раз и есть ослабленные или с изменениями в ЦНС пожилые люди. И не зависимо от дневного сна, у них чаще разные проблемы со здоровьем, разные болезни.

Вообще часто приводимые научные исследования в медицине очень примитивны и с методическими погрешностями. Это касается исследований о вреде кофе, сахара, яиц, молока, соли, жирного и прочее, сплошные неинтересные глупости. И подтверждение — постоянно появляющиеся опровержения прежних выводов.

Я это с улыбкой отмечаю на протяжении многих и многих лет.

* * *

