

Алексей Иванчев

ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ

Авторская оздоровительная система
Алексея Иванчева

Алексей Иванчев

**Триада здоровья. Авторская
оздоровительная система
Алексея Иванчева**

«Издательские решения»

Иванчев А. В.

Триада здоровья. Авторская оздоровительная система Алексея Иванчева / А. В. Иванчев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-905131-8

Разработки, представленные в книге Алексея Иванчева «ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ» — это уникальная информация и оригинальная авторская трактовка более 30 традиционных и современных методик естественного оздоровления организма человека. Являясь сплавом древних восточных оздоровительных систем и достижений современной психологии и медицины, они проверены временем и не имеют практических противопоказаний, поэтому могут широко применяться для профилактики и лечения различных заболеваний.

ISBN 978-5-44-905131-8

© Иванчев А. В.
© Издательские решения

Содержание

Отзыв врача	6
Сущность моей оздоровительной системы	7
В чём преимущества моей оздоровительной системы?	9
Необходимое предупреждение	10
Как родилась эта оздоровительная система?	11
Как появилась эта книга?	13
Что такое настоящее здоровье?	14
Кризис официальной медицины	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Триада здоровья
Авторская оздоровительная
система Алексея Иванчева**

Алексей Викторович Иванчев

© Алексей Викторович Иванчев, 2018

ISBN 978-5-4490-5131-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Отзыв врача

Разработки, представленные в книге Алексея Иванчева «ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ» – это уникальная информация и оригинальная авторская трактовка более 30 традиционных и современных методик естественного оздоровления организма человека. Являясь сплавом древних восточных оздоровительных систем и достижений современной психологии и медицины, они проверены временем и не имеют практических противопоказаний, поэтому могут широко применяться для профилактики и лечения различных заболеваний.

Каждый человек может улучшить гибкость суставов и позвоночника, исправить осанку, очистить организм от шлаков и избавиться от лишних килограммов, улучшить слух и зрение, распрощаться с хроническими болезнями, вернуть ощущения молодости.

Как врач-невропатолог с более чем 40-летним стажем работы, считаю особо полезным применение этой оздоровительной системы при заболеваниях нервной системы и опорно-двигательного аппарата для предотвращения старения суставов и позвоночника.

Я на собственном опыте убедился в этом. Пройдя курс очищения организма, выполняя эти рекомендации и упражнения, в свои 76 лет будучи давно на пенсии, я вновь приступил к научной и преподавательской деятельности. Надеюсь, что это поможет мне продлить активное творческое долголетие.

Дорогие читатели, искренне желаю вам всем самого дорогого, что есть у человека – крепкого здоровья!

Владимир Михайлович Поляков, доктор медицинских наук, заслуженный врач России.

Сущность моей оздоровительной системы

За более чем 20 лет целительской практики мной была разработана комплексная оздоровительная система, основанная на многовековых традициях восточной и русской народной медицины. Я назвал её «ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ». Это название означает 3 главных вещи:

- Здоровая спина,
- Здоровый живот,
- Здоровая голова.

Здоровая голова: позитивный настрой на выздоровление, сила духа, решимость изменить свою жизнь, выздороветь и больше никогда не болеть. Это в психологическом плане. А в физическом смысле – укрепление нервов и сосудов головы, нормализация работы гипофиза – «главного дирижёра» всей эндокринной системы.

Тревога, сомнения, беспокойство, страх, отчаяние, безнадёжность – всё это убивает быстрее самой болезни. Человек, не верящий в собственное исцеление, превращается в союзника своей болезни. А тот, кто верит в исцеление, имеет значительно больше шансов выжить. Любовь к жизни, вера в лучшее будущее усиливает внутреннюю энергетику, даёт силы преодолеть любые трудности.

В этой части оздоровительной системы я даю вам специальные тесты для диагностики физического и психического самочувствия, методы снятия головной боли и повышенного давления, специальный точечный массаж для регуляции тонуса сосудов головы, даосскую методику регуляции деятельности гипофиза (она улучшает сон, регулирует аппетит и настроение), физические и дыхательные упражнения для шеи и головы.

Здоровая спина: коррекция позвоночника. Позвоночник – это опора тела. К нему, как к каркасу, «подвешены» все внутренние органы: сердце, лёгкие, печень, почки и т. д. Он связан нервами с каждым органом и системой, и если с позвоночником что-то не в порядке, это немедленно отражается на состоянии всего организма. Приводя позвоночник в порядок, мы не только улучшаем осанку, но и избавляемся от многих болезней.

И не надо вздыхать, что в наше время так трудно найти хорошего массажиста или мануального терапевта, умеющего «ремонтировать» позвоночник. Такие специалисты есть, но очень многое вы можете сделать сами. Следуя моим советам и рекомендациям, выполняя несложные, но весьма эффективные упражнения, вы сделаете свой позвоночник более гибким. Все позвонки встанут на своё законное место, освободят нервы, управляющие работой внутренних органов. Вы вновь почувствуете себя здоровыми и полными жизненных сил.

Здоровый живот: очищение организма и активизация работы внутренних органов. Здоровье всего организма связано с работой желудочно-кишечного тракта. Ещё великий древнегреческий врач Гиппократ говорил: *«Все болезни гнездятся в кишечнике».*

Такие распространённые проблемы, как запоры, повышенное артериальное давление, бессонница и боли в суставах вызваны чаще всего зашлакованностью организма. После правильного очищения они бесследно исчезают. Нередко даже отпадает надобность в специальном лечении.

Но если кишечник сильно «запущен», то при помощи одного только очищения привести его в порядок трудно. Тут нужен метод посильнее – специальный массаж живота. Суть этого массажа состоит в мягком продавливании различных участков живота. Это можно делать и руками, и лёжа животом на резиновом мячике. Каждый способен проделать такую процедуру

в домашних условиях. Это устранит застойные явления в кишечнике, поставит на место опущенные внутренние органы и активизирует их работу.

Плюс к этому упражнения для живота, наполняющие весь организм жизненной силой и создающие непробиваемый щит для различных болезней.

Необходимо отметить, что эти части, этапы очищения и оздоровления следуют не строго один за другим (сначала полечим больную голову, а потом возьмёмся за позвоночник), а проводятся практически одновременно. Например, коррекция позвоночника проводится одновременно с релаксацией, снятием хронического напряжения. А нормализация давления, точечный массаж для сосудов головы и упражнения для шейного отдела позвоночника сочетаются с контрастным душем и обливанием головы холодной водой. Это усиливает эффект воздействия. В то время, когда вы дома самостоятельно занимаетесь очищением организма, самое время приступить к массажу живота и активизации работы внутренних органов.

В организме всё взаимосвязано, поэтому неверно лечить что-то одно. Состояние позвоночника влияет на работу внутренних органов, состояние органов пищеварения влияет на общее самочувствие и настроение, а голова – она и есть голова. Голова – всему голова. Мозг – главный командир, центральный штаб, диспетчерский пункт всего организма. От его работы зависит абсолютно всё в нашем организме. Только комплексное воздействие позвоночника, живот и голову приносит положительный и долговременный результат, избавляет от множества болезней.

«ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ» даёт возможность любому человеку, независимо от пола и возраста улучшить своё здоровье. Эта оздоровительная система отработывалась годами, рождалась в процессе исцеления людей. Эти методы оздоровления проверены десятками и сотнями моих пациентов, которым удалось избавиться от самых различных тяжёлых заболеваний: от последствий инфаркта и инсульта до диабета и онкологии.

В чём преимущества моей оздоровительной системы?

Первое: простота освоения. Она подходит каждому, независимо от возраста, образования и состояния здоровья. Она доступна и тем, кто не может заниматься другими оздоровительными практиками, например, голоданием или йогой.

Второе: эффективность. Первые положительные результаты вы почувствуете сразу, в первые дни и часы занятий, а не через месяц или через год.

Третье: универсальность. Моя методика пробуждает собственные внутренние целительные силы организма. Активизируя работу всех органов и систем, вы включаете «внутреннюю аптеку», и ваш организм начинает лечить себя сам.

Четвёртое: нет противоречий с официальной медициной. Многие другие целители категорично утверждают: *«Или-или, или мы или врачи, или ты пьёшь таблетки, или лечишься у нас».* У меня иной подход: комплексное воздействие, когда одно гармонично дополняет другое. Надо не спорить и не отменять назначения врача, а делать так, чтобы ваш врач сам отменил свои назначения за ненужностью. Чем мы с вами и занимаемся.

Небольшое замечание: если вы считаете, что мои методы и идеи, представленные здесь, не являются научными или доказанными современной официальной медициной, то вы можете закрыть эту книгу и дальше её не читать. Это ваше право. Но предлагаю всё-таки подумать о том, какова эффективность официальной медицины (лично для вас) со всеми её научно обоснованными объяснениями и методами. Может, есть смысл попробовать что-то новое?

Необходимое предупреждение

Содержимое данной книги ни в коем случае не следует представлять как медицинский справочник. Предлагаемая здесь информация предназначена исключительно для познавательных целей. Данная информация не может быть использована для медицинской диагностики, а также не может рассматриваться в качестве замены консультации профессионального врача. Если у вас возникают вопросы или проблемы в отношении своего здоровья, обратитесь в медицинское учреждение, имеющее лицензию.

Хотя я как автор и стремился к тому, чтобы содержащаяся в данной книге информация была точной, я не могу гарантировать точность понимания этой информации.

Автор данной книги не несёт ответственности ни перед кем за какие бы то ни было последствия для физического и психического здоровья, возникшие вследствие неправильной самостоятельной практики: неправильного выбора времени и места занятий, нарушения правил и инструкций, передозировки длительности и интенсивности выполнения отдельных упражнений.

Упражнения и методы, описанные в этой книге, – это инструментарий. Они, как и любые другие инструменты, могут быть использованы умело или неумело; могут быть совсем не использованы или применены неправильно. Я бы не брался за написание этой книги, если бы не был убеждён в том, что большое количество людей сможет извлечь из неё пользу для собственного здоровья. Надеюсь, вы будете использовать её, как и любой новый инструмент, – с заботой и уважением, с осознанием уровня вашего понимания материала.

Запрещено самостоятельное использование описанных в книге техник и упражнений лицами, не достигшими 14-летнего возраста. Также запрещено использование техник лицами, страдающими опухолью мозга, эпилепсией, высоким артериальным давлением (свыше 180—100 мм рт. ст.), тяжёлыми сердечно-сосудистыми заболеваниями (порок сердца, стенокардия 3—4 степени), а также лицами, имеющими психические заболевания и/или находящимися на психиатрическом лечении. Не рекомендуется использование данных техник во время беременности.

Продолжение чтения данной книги означает полное принятие читающим данных условий, а также полный и абсолютный отказ от любых претензий любого характера к автору данной книги в связи с любыми результатами прочтения и использования данной книги или отсутствия таковых результатов.

Как родилась эта оздоровительная система?

Часто, приходя ко мне на приём, люди задают вопросы, о том, как и чем я лечу болезни. Давайте договоримся сразу: я не врач, и не занимаюсь лечением отдельных болезней. Я психолог и целитель, я занимаюсь целительством, исцелением людей. Слово «целительство» происходит от слова «целый», «цельный». Я стараюсь сделать здоровым всего человека в целом: его тело, разум и душу.

Я ещё и тренер, потому что веду группы здоровья, а не только индивидуальный приём. На занятия в группах приходят мои пациенты и клиенты, которые хотят выздороветь по-настоящему. Я занимаюсь с ними прогрессивной релаксацией, аутотренингом и психической саморегуляцией, физическими и дыхательными упражнениями – всем тем, что человек вряд ли будет делать дома самостоятельно по разным причинам: отсутствие знаний и навыков, самодисциплины и мотивации к занятиям. В группе таких проблем нет, всё получается даже у новичков, впервые приступивших к занятиям. Поэтому я приглашаю на занятия всех заинтересованных в самостоятельном оздоровлении.

Я верю, что ЗДОРОВЬЕ НАДО ЗАРАБОТАТЬ! Под лежачий камень вода не течёт, а Господь Бог помогает тому, кто ДЕЛАЕТ! Главное условие для тех, кто хочет выздороветь – это активное сотрудничество со мной, а не пассивная роль пациента. Все упражнения, которые я показываю, необходимо делать дома самостоятельно. Все рекомендации, которые я даю, надо выполнять, а не просто выслушивать. Я не говорю, что это очень просто. Более того, для некоторых людей в силу различных причин это просто невозможно. Что поделаешь – моя оздоровительная система не для всех, а только для тех, кто готов работать над собой. Остальные могут просто обратиться к врачу в поликлинике или найти иной альтернативный метод оздоровления. Только они должны понимать, что в любой настоящей оздоровительной системе многое будет зависеть от их собственных усилий.

Методов оздоровления тела и сознания существует множество: это физкультура и лечебная гимнастика, индийская йога, китайский ци-гун, вин-чун и тай-цзы, различные диеты и раздельное питание, баня и закаливание, макробиотика Джорджа Озавы и «Детка» Порфирия Иванова, очищение организма по методу Поля Брэгга, Галины Шаталовой, Надежды Семёновой и Геннадия Малахова, фитотерапия Вильгельма Райха, биоэнергетический анализ Александра Лоуэна, структурная интеграция Иды Рольф, БЭСТ Евгения Зуева, холистический палсинг Тови Браунинг, эго-терапия Френсин Шапиро, оздоровительная система Кацуудзо Ниши, гимнастика «Хаду» Звиада Арабули, аутотренинг Иоганна Шульца, прогрессивная релаксация Джекобсона, позитивное мышление по методике Луизы Хей, старославянская система «Белояр», «Разумный путь» Александра Свияша, целительные настройки СОЭВУС Георгия Сытина, медитация и самогипноз. Десятки и даже сотни методов и подходов, только чтобы перечислить все, нужна не одна страница, а чтобы изучить всё, не хватит и жизни.

Я многое испытал на себе, когда искал способ восстановить собственное здоровье после перелома позвоночника. В 1984 году я попал в автомобильную аварию, последствия которой дали о себе знать постоянной болью в спине, онемением и потерей чувствительности рук, а потом почти полной потерей зрения.

Я трижды подолгу лежал в больницах, обращался ко многим врачам и целителям, пока, наконец, не нашёл центр Валентина Дикуля в Москве. Этот центр мне очень помог, большое спасибо всем врачам и тренерам-инструкторам центра. Те уникальные упражнения, которые я выполнял там на специальных тренажёрах, помогли мне лучше, чем любые лекарства. И тот

подход, который исповедуют врачи этого центра («Здоровье надо заработать!») лёг в основу и моей оздоровительной системы. Но до её появления было ещё далеко. Впереди у меня было ещё несколько лет обучения психологии (чтобы лучше понимать причины психосоматических болезней), изучение основ восточной медицины и практическое освоение приёмов мануальной терапии, кинезиологии и остеопатии, различных видов классического лечебного и оздоровительного массажа. Огромную роль в процессе выздоровления играли и занятия китайской дыхательной и энергетической практикой ци-гун. Не стану вас утомлять пространными описаниями, где, когда, чему и у кого я учился – это уже не так важно. Важно то, что я знаю и умею теперь, может принести пользу вам и вашим близким.

В итоге своих поисков и исследований я пришёл к такому выводу: можно вернуть себе здоровье и хорошее самочувствие, несмотря на болезни и травмы. Было бы желание!

Я не «изобретаю велосипед» и не «открываю Америку», когда занимаюсь со своими пациентами релаксацией и психической саморегуляцией для создания положительного душевного настроения, специальными упражнениями, массажем и лечебной гимнастикой для коррекции позвоночника, висцеральной хиропрактикой – знахарским массажем живота для активизации работы внутренних органов, древней китайской гимнастикой ци-гун для наполнения энергией и профилактики болезней. Также нет ничего принципиально нового в очищении организма или закаливании. В чём же секрет, и почему выздоравливают те люди, которые обращаются ко мне за помощью? Если честно – я и сам не знаю, в чём секрет. Я не теоретик, а практик. С помощью простых, но эффективных методик, объединённых в целостную оздоровительную систему, я помогаю людям избавляться от тяжелейших болезней. Естественно, я стараюсь не «стричь всех под одну гребёнку», а находить к каждому человеку индивидуальный подход. Но общий принцип остаётся один: ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ, то есть, ЗДОРОВАЯ СПИНА, ЗДОРОВЫЙ ЖИВОТ и ЗДОРОВАЯ ГОЛОВА.

Ко мне обращались и «безнадёжные» пациенты, которым уже не могла помочь официальная медицина. Были и сомневающиеся, и упавшие духом. Но если они выполняли мои рекомендации, посещали мои оздоровительные сеансы и группу здоровья, вносили необходимые изменения в свой образ жизни и образ мышления, то выздоравливали. Здоровы они и до сих пор вопреки худшим ожиданиям и пессимистическим прогнозам врачей.

Если это далось им, то значит, удастся и вам! Нужно лишь терпение и время – болезни накапливались годами, и невозможно стать здоровым в одночасье, «по мановению волшебной палочки». Но «открутить часы назад», стать сильнее, энергичнее моложе, чем 5 или даже 10 лет назад – вполне реально. Это постоянно доказывают и мои пациенты, и те мои ученики и последователи, которые занимается по моей оздоровительной системе.

Как появилась эта книга?

Эту книгу я писал в течение почти 20 лет. Сначала это были просто собственные наблюдения и открытия, затем случаи из практики. Благодаря моим пациентам, их усилиям и успехам, накапливался положительный опыт исцеления. С каждым сложным случаем приходило новое понимание, новый подход.

Постепенно материал систематизировался, и появились 3 методички для занятий с группами здоровья, но всё это ложилось в стол, как говорится, «руки не доходили» издать. Один раз сделал такую попытку, году примерно в 2003 отправил рукопись в одно из московских издательств, но получил отказ. Да я и сам чувствовал, что книжка ещё «сырая», над ней надо ещё работать. Шли годы, материал накапливался, постепенно оздоровительные методики и упражнения выстраивались в стройную систему. Но всё равно чего-то не хватало, мне постоянно казалось, что надо что-то добавить. Перепробовал ещё не один метод, но всё равно возвращался к основе основ: оздоровление суставов и позвоночника, очищение организма и массаж живота для активизации внутренних органов, оздоровление нервной системы, нормализация сна, аутотренинг и психическая саморегуляция.

В 2006 году Национальное Общество «Здоровье» проводило конкурс здоровьесберегающих технологий. Я подал заявку со своей авторской оздоровительной системой, которая по сути уже была «ТРИАДОЙ ЗДОРОВЬЯ», потому что включала в себя 3 главные части: оздоровление позвоночника, головы и живота. К моему удивлению, моя методика заняла почётное третье место во всей России. Ко мне начали обращаться специалисты (психологи, целители, тренеры, руководители клубов здоровья) из разных городов России. Одни приезжали ко мне в Москву и в Тулу, другие приглашали приехать к ним с лекциями и семинарами. За 4 года я объехал больше двух десятков городов России. Везде, где я проводил занятия по своей авторской методике, я оставлял свои методические пособия, чтобы все интересующиеся могли потом заниматься и самостоятельно, без меня. До сих пор мне пишут и звонят мои ученики и последователи с благодарностями и рассказами о своих успехах в процессе собственного оздоровления, избавления от различных болезней. Некоторые их истории вошли в эту книгу.

Что такое настоящее здоровье?

Действительно, что такое ЗДОРОВЬЕ? И кто такой по-настоящему ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК? Вы уж простите меня за сравнение, но мне вспомнилась такая типичная ситуация. Когда я работал психологом в «Центре семьи и здоровья», наши пациентки часто жаловались нам на своих мужей, у которых случился «роман с бутылкой», то есть, злоупотреблявших алкоголем (подробно я рассказываю об этом в другой своей книге, которая называется «Жизнь без алкоголя»). Тогда мы просили пригласить и мужа на консультацию. Иногда мужья отказывались, а иногда приходили. И тогда между нами происходил приблизительно такой диалог:

– *Здравствуйте. Проходите, присаживайтесь, пожалуйста. Давайте побеседуем. Как ваше здоровье?*

– *Всё в порядке.*

– *Действительно всё в порядке? И сон хороший?*

– *Не, сплю я плохо, часто просыпаюсь по ночам.*

– *А как аппетит?*

– *Да с утра ничего не ем – неохота, максимум – это чай или кофе с бутербродом.*

А потом за день так намаешься, что поесть некогда, вот и получается вся еда на ужин.

– *И рюмочку перед едой?*

– *Как обычно, для аппетита. Или пивка, чтобы вечером расслабиться.*

– *Как сердце?*

– *Пошаливает изредка.*

– *Давление?*

– *Обычно повышенное, но не сильно, ну может 140 на 100.*

– *Одышка бывает?*

– *Да, когда лифт не работает, без привычки по лестнице на шестой этаж...*

– *И в свои 43 года вы считаете, что это нормально?*

– *...???*

Немая сцена, как в «Ревизоре» у Гоголя. Только этот самый «ревизор» не где-нибудь, а внутри человека. Это его внутренний голос, который подсказывает ему, что что-то в его жизни пора менять. Это голос его Совести, если он не совсем её потерял. И с таким человеком можно работать. И у него есть шанс выздороветь и изменить свою жизнь к лучшему.

Хорошее здоровье – это результат взаимодействия 3 самых важных факторов:

- хорошей наследственности
- окружающей среды, условий жизни
- поведения человека, его образа жизни

У людей с хорошей наследственностью гены запрограммированы на здоровье и долголетие. Другим повезло меньше – они генетически предрасположены к гипертонии, диабету, алкоголизму, лишнему весу или ревматизму.

Изменения в окружающей среде (например, климат или экологическая обстановка) могут как ускорить, так и затормозить развитие заболеваний. Например, если больной астмой переедет жить в Крым, то болеть будет намного меньше – это факт.

Но даже генетически предрасположенные к тому или иному заболеванию люди могут долгое время оставаться здоровыми. Наше тело устроено таким образом, что оно стремится к исцелению и каждую минуту проводит работу по самовосстановлению. Даже без вмешатель-

ства со стороны, без уколов и таблеток. И нам надо просто прекратить ему мешать, а желательно ещё и помочь исцелиться.

Поведение, образ жизни – вот тот фактор, который сильнее всего влияет на наше здоровье! Именно мы сами принимаем решения, от которых сильно зависит состояние здоровья – заниматься ли спортом, какую пищу есть, будем ли мы курить или употреблять алкоголь.

Здоровье – это не только хорошие анализы крови и мочи, нормальная температура и артериальное давление. Настоящее здоровье – это не просто улучшение жизненных показателей. Настоящее здоровье, в первую очередь – это здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это не отказ от соли и сахара, мяса или кофе. И это не только употребление не менее двух литров воды в день. Настоящий здоровый образ жизни – это, прежде всего:

- бросить курить и употреблять алкоголь;
- хорошо выспаться, а для этого раньше ложиться и раньше вставать;
- правильно полноценно питаться, а не периодически сидеть на диете, а потом срываться и жрать всё подряд;
- достаточно двигаться, делать зарядку;
- бегать и ходить пешком, кататься на велосипеде и на лыжах;
- регулярно проводить очищение организма;
- париться в бане и делать массаж;
- закаляться, обливаться холодной водой;
- зимой плавать в бассейне, а летом – на море, озере, в реке или в пруду;
- и самое главное: делать всё это не из-под палки, а с удовольствием!

То есть, нужно стать адептом здорового образа жизни. А для этого нужно пересмотреть и изменить своё отношение к себе. Здоровье – это качество жизни. Это качественная жизнь. Это возможность крепко спать по ночам, не чувствовать боль во время ходьбы, есть с аппетитом, иметь хорошую память, плодотворно работать и достичь того, что важно для вас. Здоровье – это время, проведённое с семьёй и друзьями, это умение радоваться, не бояться будущего и противостоять стрессу. Здоровье – это уважительное отношение к своему телу и ощущение счастья от того, что ваш организм работает «как часы». Здоровье – это энергия, бьющая ключом, оптимизм и вкус к жизни.

Официальная медицина не решает ни одного из этих вопросов. Более того, она их даже перед собой не ставит. Потому что современную медицину не интересует качество нашей жизни. Если вы страдаете от бессонницы, то вам пропишут снотворное, химическое вещество, которое «оглушит» вас и заставит отключиться. Снотворное усыпит вас, но не наладит ваш сон (и это почему-то считается лечением). А вот будете ли вы себя чувствовать свежим, отдохнувшим и полным энергии после такого сна? Это уже никого не интересует.

Медицинский историк Харрис Котье пишет: *«Сегодняшнее общество дорого платит болезнями и смертями за монополию, подаренную медикам в 20-х годах прошлого столетия».*

Медицинские анализы, тесты, исследования могут использоваться при диагностике заболевания, но методы лечения, основанные на принятии внутрь химических веществ в больших дозах, вряд ли приведут к желаемому здоровью.

Давайте посмотрим с точки зрения здравого смысла, что же такое хорошее здоровье, кто такой **ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК?**

– Он свободен от вредных привычек, не отравляет себя алкоголем, никотином и другими наркотиками.

– У него ничего не болит.

– У него хороший аппетит, но он не страдает лишним весом.

– У него нормальное артериальное давление.

– У него хорошая осанка, гибкий позвоночник и здоровые суставы.

– У него хороший сон.

– У него крепкие нервы и хорошее настроение.

– У него нет проблем с сексом.

Попробуйте определить для себя собственное понятие «здоровье». Что является здоровьем именно для вас? Какие ощущения, какие мысли, чувства, какие действия значат для вас здоровье? Именно для вас, потому что мы давно пользуемся не своими, а заимствованными у кого-то понятиями.

Итак, если вы добросовестно выполнили это задание, то, скорее всего, вы поймёте, что фармацевтическая индустрия здоровья вам не добавит.

Нужно что-то иное.

Кризис официальной медицины

Какое это счастье – иметь крепкое здоровье! Просыпаться по утрам, не чувствуя боли. Не зря же шутят, что если после 40 лет ты проснулся утром и у тебя ничего не болит – значит, ты умер...

Чем старше становится человек, тем острее чувствует свой возраст и тем больше начинает ценить здоровье. Вот уж, правда: что имеем – не храним, потерявши – плачем. Здоровье ни за какие деньги не купишь. Даже очень богатый человек, который может позволить себе лечение в лучших клиниках у нас в стране и за рубежом, рано или поздно понимает, что болеть на золотой кровати так же мучительно, как и на деревянной. Но это, конечно, крайний случай, когда речь идёт о какой-то тяжёлой, «неизлечимой» болезни, от которой никто не застрахован – ни бедный, ни богатый.

Но я хочу сказать о другом. Очень многие люди замечают, что постоянно находятся в каком-то непонятном состоянии, когда вроде бы и серьёзно не болен, но и здоровым себя не назовёшь: ходишь на работу, делаешь всё по дому, но чувствуешь накапливающуюся усталость, ни ночной сон, ни отдых в выходные, ни отпуск на море не возвращают сил. Это первый признак, что ты находишься в «третьем состоянии», пограничном состоянии между здоровьем и болезнью. На это никто не обратит внимания, кроме самого человека. В этом случае бесполезно ждать помощи от официальной медицины. Ей нет никакого дела до вашего плохого самочувствия и сниженного настроения. Кстати: попробуйте обратиться в государственную поликлинику для профилактической проверки с целью поставить диагноз на самой ранней стадии – без направлений, без явных симптомов, а просто по собственным подозрениям. Придите и скажите: *«Что-то плохо себя чувствую, ничего не болит, но как-то мне не по себе»*. Врач, скорее всего, не станет с вами разговаривать, либо, проведя исследования и ничего не обнаружив, не поздравит вас, а обругает: *«Ходите тут, сами не знаете, чего хотите, мешаете работать!»*

Жизнь современного человека стала очень напряжённой. Неблагоприятная экология и социально-экономическая ситуация в стране, семейные конфликты, проблемы на работе, нехватка денег, физические и умственные перегрузки и, как следствие, стрессы, депрессии, болезни – это заурядные привычные явления нашей повседневной жизни. Кроме того, большинство людей относятся к собственному здоровью так, как будто у них есть ещё одна жизнь в запасе.

Если раньше болезни приходили извне – основные риски для здоровья населения были напрямую связаны с инфекциями, то сегодня очевидно: в мире нарастает глобальная эпидемия неинфекционных заболеваний. Они являются лидирующей причиной смертности во всём мире, а у нас в России девять из десяти смертей в возрасте до 60 лет происходят от сосудистых, онкологических заболеваний и диабета. А они во многом зависят от нездорового образа жизни человека: недостаток движения и свежего воздуха, неправильное питание и плохая вода, злоупотребления – пьянство, курение. По официальным данным, только со злоупотреблением алкоголем случается около 20% всех смертей.

Ни для кого не секрет, что официальная медицина переживает системный кризис. Существуют медицинские институты и профильные клиники, проводящие уникальные операции, и существуют районные поликлиники, в которых бесконечные очереди, равнодушие и некомпетентность. Увеличивается число узких специалистов, буквально «расчленяющих» человека на куски. Умеют вырезать, отрезать, вынимать из нашего организма «лишнее», делать новые сосуды, суставы, клапаны. Но не научились сохранять здоровье, не допускать болезней. Есть специалисты по болезням, но практически нет среди врачей специалистов по здоровью.

Больницы ветшают, профессионалы убегают от копеечной зарплаты в частные клиники. В таких условиях в поликлиниках остались работать пенсионеры, которым некуда податься, и посредственные специалисты.

Вот и получается, что пациент оказывается между двух огней. С одной стороны бесплатный врач сомнительной квалификации, с другой – слишком дорогой для простого человека доктор из частной клиники, квалификация и мотивы которого сомнительны.

Медицина сейчас занимается в основном оказанием медицинских услуг, а не настоящим лечением. В чём разница? А вот вам простой пример: больной приходит в поликлинику и обращается к своему участковому терапевту с жалобами: болит голова, заложило грудь (дышать трудно), колет сердце, ночью холодный пот. Участковый врач направляет его на консультации к специалистам: голова болит – к невропатологу, дышать трудно – к пульмонологу, потливость – к эндокринологу, сердце болит – к кардиологу. 4 специалиста, к которым надо ещё записаться и попасть на приём! Вы когда-нибудь пробовали это сделать? И когда вы их всех пройдёте? Но допустим, вы попали на приём к эндокринологу. Он, скорее всего, назначит УЗИ щитовидки и анализы на гормоны. Если пациент – женщина (т.е. пациентка), то обязательно пошлёт её к гинекологу. Тот тоже будет назначать УЗИ и анализы. Пульмонолог направит на рентген, чтобы получше посмотреть лёгкие, ведь на флюорографии, которую мы должны проходить регулярно, видно далеко не всё. А вдруг там опухоль или туберкулёзный очаг? Кардиолог назначит ЭКГ, проверит давление (наверняка оно окажется повышенным), назначит свои лекарства.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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