

#ДокторБлогер



АЛЕКСАНДР ШИШОНИН

«Гимнастика для шеи»
доктора Шишонины
9,3 млн просмотров на YouTube



**МЕДИЦИНА
ЗДОРОВЬЯ
ПРОТИВ
МЕДИЦИНЫ
БОЛЕЗНЕЙ**

ДРУГОЙ ПУТЬ

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ГИПЕРТОНИИ,
ДИАБЕТА
И АТЕРОСКЛЕРОЗА**

Александр Юрьевич Шишонин
Медицина здоровья
против медицины
болезней: другой путь
Серия «Доктор блогер»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42603037

*Медицина здоровья против медицины болезней: другой путь. Как
избавиться от гипертонии, диабета и атеросклероза: АСТ; Москва;
2019*

ISBN 978-5-17-114087-8

Аннотация

Книга известного московского врача рассказывает об истинных причинах гипертонии, атеросклероза, диабета и других хронических болезней, которые современная медицина считает неизлечимыми, но которые успешно излечиваются безлекарственным методом в клинике Шишонина. Парадоксальный авторский взгляд на человеческий организм позволит читателю найти правильный путь к здоровью.

Содержание

Представление	5
Пациенты делают врача (вместо введения)	8
Часть 1. Как работает наше тело	27
Черный квадрат и черный ящик	27
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Александр Шишонин
Медицина здоровья
против медицины
болезней другой путь. Как
избавиться от гипертонии,
диабета и атеросклероза

© Шишонин, Александр Юрьевич, текст, 2019

© ООО «Базон», 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

*** * ***

*Посвящается Владимиру Дильману – великому
теоретику и практику эндокринологической
физиологии*

Представление

Есть фразы, а есть перлы. Есть звёзды, а есть сверхновые звёзды. Есть врачи, которые лечат, а есть врачи, которые вылечивают. Последних всегда меньшинство. И Александр Шишонин – один из них.

Я давно слежу за необычным явлением, которое начинает проклёвываться в современном мире, – зарождением «параллельной медицины», даже несколько книг об этом написал. Знаете, что это напоминает? Появление млекопитающих в мире гигантских ящеров. Представьте: на суше ещё царят динозавры, и без преувеличений можно сказать, что планета принадлежит им. Но уже появились и мелькают под кустами какие-то мелкие, юркие создания с теплой кровью, которых сейчас никто не замечает в этом мире тяжеловесов, но которым суждено великое будущее. Пройдет время, и они вытеснят неуклюжих ящеров, завоюют планету и построят цивилизацию, выйдут в космос.

Вот Шишонин – такое млекопитающее, активно действующее в мире бронтозавров – гигантских фармацевтических заводов, которые производят таблетки мегатоннами. Индустрия! Фабрики производят, машины развозят, врачи прописывают, аптеки продают... А теперь скажите мне честно, как на духу, положив правую руку на левое сердце: как вы полагаете, можно таблетками вылечить всё то, что ими се-

годня с завидным упорством лечат, – диабет, гипертонию, атеросклероз, хронический простатит, подагру, остеопороз, артрит?.. Нет, конечно. Потому что, согласитесь, болезнь ваша возникла не потому, что в вашем организме недостаток той химикалии, что содержится в прописанной вам таблетке. И вот ситуация: убийца номер один в мире – сердечно-сосудистые болезни – гипертония, диабет и атеросклероз, они уносят больше жизней, чем все остальные болезни вместе взятые. А излечению не поддаются! Врачи же говорят: вы теперь всю жизнь у нас будете сидеть на таблетках, пить статины, пилюли, понижающие давление или сахар. А мы будем вам периодически дозу увеличивать и назначать всё более сильные препараты, потому что организм ваш будет к прежним адаптироваться.

Вам будут убирать симптомы, а не болезнь. И не по злому умыслу. А просто в силу непонимания причин и отсутствия видения общей физиологической картины. Медикам XX века застили глаза успехи военно-полевой хирургии, набившей руку на двух мировых войнах, а также изобретение антибиотиков, позволивших успешно расправиться с инфекционными заболеваниями – этим бичом человечества на протяжении тысяч лет. И потому для лечения хронических неинфекционных заболеваний врачи по накатанной стали применять те же методы – нож и таблетку. Старая медицинская школа, обращавшая внимание на нарушения физиологии, оказалась забыта. Врача заменил, по сути, «фельдшер», бездумно сни-

мающий симптомы таблетками...

Безнадега какая-то. Но очень выгодная фармацевтическим монстрам, которые царят сейчас на планете по имени Медицина. И вот появляются врачи, которые указанные болезни не лечат, а успешно излечивают – без таблеток. Не симптомы убирают, повторяюсь, а болезни!.. Пока фармацевтические бронтозавры их не замечают в силу мизерного количества, потом будут с ними бороться, потому что бизнес-индустрия налажена и в ней крутятся сотни миллиардов долларов. Но в прекрасном мире будущего именно такие шишонины завоюют планету. Потому что со временем, по мере распространения информации из уст в уста, именно их выберут потребители, как в своё время они выбрали стиральную машину-автомат вместо корыта.

Вот, собственно, и всё, что я хотел сказать. Читайте и удивляйтесь.

Александр НИКОНОВ,

писатель, телеведущий канала НТВ, автор нескольких книг о новой безлекарственной медицине

«Одна из главных обязанностей врача – научить людей не принимать лекарства».

УИЛЬЯМ ОСЛЕР

Пациенты делают врача (вместо введения)

Когда он вошёл в мой кабинет, я уже знал, что он скажет:
– Это невыносимо! Просто жить дальше не хочется!..

Потому что я часто это слышу. Их много таких. Их замучила болезнь, превратив жизнь в маленький каждодневный ад. А больше болезни их замучили врачи. Ну в самом деле: разве можно каждый день принимать пригоршню таблеток, которые не вылечивают болезнь и уже даже не снимают симптомы?! Никакого здоровья не хватит!.. Эти препараты неизвестно как между собой сочетаются, попадая в колбу организма, – в какие реакции они там друг с другом вступают и какой результирующий эффект могут дать? Это же никто не проверяет. Но зато врачи выписывают больному с усердием один препарат за другим! У меня были пациенты, которым прописывали до 15 различных препаратов от всяких недугов, не заботясь о сочетаемости, и несчастные от воздействия этой забористой химии страдали больше, чем от самих болезней. Буквально еле ноги волочили, мучаясь от постоянных головокружений, тошноты и слабости, отсутствия аппетита, частых гипертонических кризов, болей в желудке и в печени, которая уже не справлялась с этими ударными дозами химикалий. Так ведь и до лекарственного цирроза неда-

леко!

Только вдумайтесь в это хорошо знакомое медикам словосочетание – «лекарственный цирроз»! Это ведь означает, что лечат так усердно, что аж убивают! Натуральная химиотерапия! И что самое обидное, не излечивают от того, от чего пытаются.

Почему?

Потому что не видят причину болезни, а видят только её следствия, их и «лечат»...

Кстати, про то, что врачи убивают, это не преувеличение. По сообщению *British Medical Journal*, каждый год в США с их развитой медициной до 250 тысяч (!) человек умирают от врачебных ошибок. И это вторая по значимости причина смертности после сердечно-сосудистых заболеваний. (Кроме того, около миллиона человек в год в США объявляют «медицинское банкротство», так как уже не в силах оплачивать «лечение». Получается, что одних «залечили» до смерти физической, а других – до финансовой.)

Но дело не только в ошибках врачей – само лечение убивает! Так было в XIX веке, когда во время эпидемии холеры в Лондонском гомеопатическом госпитале смертность была в три раза меньше, чем в обычной городской больнице. Иными словами, если вовсе не лечить (а гомеопатия – это безвредная имитация лечения), больные выживали лучше, чем при стараниях врачей, которые их, по сути, загоняли в гроб.

И дело тут не только в диковатых методах, типа кровопускания, которые применялись тогда. Так происходит и сейчас!

Журнал Американской медицинской ассоциации (JAMA) несколько лет назад опубликовал статью с необычным названием «Смертность и характер терапевтических процедур среди пациентов, госпитализированных с острыми сердечно-сосудистыми заболеваниями в дни национальных встреч кардиологов». Было проведено статистическое исследование, которое дало потрясающие результаты: в те дни, когда сердечные хирурги и кардиологи не лечат больных, а концентрируются на своих съездах и конференциях, где делятся передовым опытом, в их опустевших клиниках резко падает смертность сердечников!

Подобные эффекты отмечались в разное время и в других странах. Вот что по этому поводу пишет знаменитый американский педиатр Роберт Мендельсон:

«В 1976 году в столице Колумбии Боготе все врачи, за исключением врачей скорой помощи, исчезли со своих рабочих мест на 52 дня. “Национальный католический вестник” описал “ряд необычных побочных эффектов” этой забастовки. Уровень смертности упал на тридцать пять процентов. Представитель Национальной ассоциации похоронных бюро заявил: “Это может быть совпадением, но это факт”. В округе Лос-Анджелес произошло падение уровня смертности на восемнадцать процентов, когда в 1976 году врачи вышли на забастовку против повышения стоимости страховки на слу-

чай врачебной ошибки... То же самое произошло в Израиле в 1973 году, когда врачи ограничили общение с пациентами до 7000 приемов против прежних 65 000. Забастовка продолжалась в течение месяца. По сведениям Иерусалимского похоронного общества, уровень смертности в Израиле упал на пятьдесят процентов. Такого кардинального падения уровня смертности не случалось со времен предыдущей забастовки врачей, которая состоялась за двадцать лет до этого!»

Неплохой повод задуматься...

– Садитесь. На что жалуетесь?

Я могу не слушать ответа.

Я и так знаю всё, что он мне сейчас скажет.

Иногда его прихватывает так, что ему кажется: всё, смерть наступила. Это бывает часто. И таблетки уже не помогают. А их ему в поликлинике понапрописывали уже около десятка наименований. Он ходит по краю и может умереть в любой момент, просто встав с унитаза. У него импотенция и большие проблемы с ногами и суставами. Его сосуды забиты бляшками. Наверняка в последнее время садится зрение. Болит желудок, беспокоит поджелудочная. Сто пудов – камни в желчном. И, скорее всего, в почках. Да и сам наверняка по аптекам помотался, а знающие доброхоты и провизоры уже успели насоветовать пяток-другой средств «понадежнее».

От всего этого чудесного букета его не вылечат в поликлинике. Там просто пропишут таблетки, которые на пользу не пойдут, да и когда вообще таблетка шла на пользу организму? Если бы таблетки были полезны, мы бы ими питались. Но таблетки не являются нашим видовым питанием, и вряд ли вы будете с этим спорить. Так какая от них может быть польза? Разве что глистов потравить...

В общем, ко мне в кабинет вошла, села и жалуется сама медицинская энциклопедия. Можно не слушать. Потому что я и так знаю, что будет дальше – я его вылечу, если он мне поможет спасти себя. Это в обычной медицине таблетку можно прописать любому и каждому. А в моей – главным инструментом излечения является сам больной – его тело, его воля, его старания и желание вылечиться. И вот если человек будет работать над собой так, как я велю, через какое-то время он выйдет отсюда здоровым, с нормальным давлением и в свои 86 будет чувствовать себя лучше, чем чувствовал в 50.

И я никакой не бог. Я просто долго к этому шел. И надо, наверное, рассказать, каким был путь и где он разошелся с «казенной» медициной протокола...

Я – доктор наследственный, прям как колдун. В том смысле, что из медицинской семьи. Мой отец – хирург, заслуженный врач Российской Федерации. Поэтому с самого детства я рос в особой атмосфере уважения и даже любви пациен-

тов к моему отцу, его профессионализму, его внимательности и готовности оказать помощь даже в самых непростых ситуациях. И ко мне, как к сыну, тоже всегда было особое отношение со стороны людей, знавших отца. Это был аванс, как я теперь понимаю. Спасибо, граждане, отработал...

В то время, когда я рос (80-90-е годы прошлого века), страна пребывала в глубоком экономическом кризисе, полки магазинов зияли пустотой, люди вынуждены были буквально выживать. Но даже в те тяжелые годы в нашей семье проблем с питанием было меньше, чем у моих друзей и знакомых, – люди благодарили отца продуктами, которые удавалось достать. И это также внушало мне дополнительное уважение к профессии врача – можно хорошо покушать!.. Поэтому для меня с самого детства не было альтернатив в выборе будущей профессии. Я мог стать только врачом, как отец, иного не мыслилось. Ну, может, еще биологом.

Судьба сама буквально подталкивала меня по этой дорожке – и по-крупному, и в мелочах. В школе мне повезло с учителем биологии – Вероника Станиславовна Запалацкая исповедовала особый подход к обучению этой науке. На ее уроках было всегда очень интересно – мы могли не просто изучать определенную тему, но и творчески участвовать в процессе изучения. Такой подход очень сильно отразился на формировании моего отношения к живому веществу – не как к какой-то неизменной данности, а как к объекту меняющемуся, постижимому и требующему постоянного иссле-

дования.

На своих уроках сия фееричная дама делала акцент на методе так называемого додумывания. Увлекательно и подробно рассказывая про очередную биологическую проблему, она просила нас подумать и ответить на вопрос, для чего та или иная функция биологической системы была создана природой. И у меня, хотя я мог заранее и не знать ответа, все же получалось лучше, чем у моих одноклассников, додумывать и отвечать за природу, поэтому меня особо выделяли в классе. Это также отражалось на том, что я успешно побеждал в городских олимпиадах по биологии.

Впоследствии я заново открыл для себя метод «додумывания за природу» в трудах великого биолога-теоретика Эрвина Бауэра. У него этот метод назывался «метод биологической дедукции» по аналогии с методом знаменитого сыщика Шерлока Холмса, каковой метод позволял ему раскрывать сложнейшие дела. Сей метод Запалацкой-Бауэра я перенял, прожевал, проглотил и усвоил настолько, что он стал моим, он стал мной, и именно данный инструмент помог мне в будущем постичь глубинную суть процессов, происходящих в живом веществе...

Вторая моя жизненная удача – учитель физики Николай Петрович Кучер. До девятого класса я физику не любил и считал ее совершенно ненужным предметом. Но когда в школу пришел молодой преподаватель, которому мы сразу дали кличку, не отличающуюся от фамилии, и начал в яр-

кой и увлекательной форме рассказывать о физических законах и явлениях, мое мнение о предмете полностью перевернулось. Именно благодаря знаниям и любви к физике, полученным на уроках Николая Петровича, мне удалось протянуть стратегический мост между миром физики и миром биологии, понять суть трудов величайшего физика XX века Ильи Пригожина и его коллег, о чем будет рассказано далее.

Вообще, надо сказать, моя книга строится весьма щадяще для читателя. Умному читателю достаточно прочесть первую половину, чтобы все понять и расправить плечи надеждой. Потому что вторая половина – для особо умных, типа меня, любящих поковыряться в основах бытия и не жалеющих на это времени. А также для тех, кто чуть больше разбирается в медицине или хочет в ней разобраться. Там ярко представлен Шишонин-теоретик. А в первой ораторствует, скорее, Шишонин-практик, объясняющий простым языком сложные вещи – да так ловко, что ясно становится каждому. Вот...

И еще, как ни странно, огромное влияние на формирование моего внутреннего мира оказало знакомство с учением совершенно особенного даосского мастера Александра Николаевича Медведева. Я познакомился с его трудами заочно. В них Медведев рассказал о своем ученичестве у мастера корейских боевых искусств Шоу Дао, описал глубинные основы и дал множественные примеры применения знаний и практик боевых искусств. Он также разработал уникаль-

ные прикладные системы рукопашного боя, активно обучал (и обучает до сих пор!) своих учеников. Потрясный дядька...

Этот «восточный» канал позволил мне понять пользу целостных холистических взглядов китайской философии, основы иглоукалывания и точечного массажа, что потом очень пригодилось в медицинской практике. Но самое главное, что дал мне, как своему заочному ученику, Медведев, – уверенность в безграничных восстановительных силах организма. Он оказался прав!

Однако после окончания школы великая дилемма встала передо мной, когда я выбирал, куда поступать – на биологический факультет МГУ или во Второй медицинский институт (имени Н. И. Пирогова). Мой выбор поначалу склонялся к биофаку: я тогда буквально грезил приключениями французского исследователя мирового океана биолога Жака Ива Кусто. Но вмешался отец, сказав, что любой врач, если захочет, может стать биологом, но биолог врачом уже не сможет стать никогда. Я счел данное замечание справедливым и, отринув сомнения, поступил во второй медицинский институт, успешно окончил его и твёрдо решил пойти по стопам моего отца – в хирургию!

Увы, вскоре моя твердость обернулась мягкостью – проработав полгода в хирургическом отделении Московского областного научно-исследовательского клинического института им. М. Ф. Владимирского (МОНКИ), я жутко разочаровался в работе ножом! В этом не было никакой биологии,

никакой глубинной сути, никакого понимания внутренних процессов. И я понял, что хирургия – это «не моё».

Куда же податься?..

Ещё обучаясь в медицинском институте, я перенял у отца приемы мануальной терапии, окончил курсы массажа и, используя знания по акупунктуре, полученные в эпоху увлечения даосизмом и востоком, подрабатывал массажистом. Причем еще в студенческие времена у меня было много клиентов, и мне удавалось весьма прилично для студента зарабатывать. Может, снова двинуться туда?

И вот примерно в это время в моей жизни случился Пациент.

Бывают великие врачи, а бывают, как оказалось, великие пациенты. И ничего удивительно тут нет, в конце концов, мы пациентов лечим, а они нас делают врачами... Звали этого человека Юрий Вожегов. Его уже давно нет на свете, но я этого человека не забуду никогда.

Я не знал Юрия до болезни. Просто отец как-то попросил меня помочь одному своему пациенту, парализованному после автомобильной катастрофы и ведущему лежачий образ жизни. До аварии Юрий успешно занимался строительным бизнесом и однажды, возвращаясь поздно ночью домой, заснул за рулем, потерял управление, и его автомобиль съехал в кювет. Юрий сломал шею и получил разрыв спинного мозга. После операции все его тело ниже груди было парализовано, руки и ноги его были обездвижены и ничего не чувство-

вали. Чтобы не было пролежней, тело Юрия требовало специального массажа, делать который меня и отправил отец.

Юрий был удивительным человеком. Несмотря на то что он не мог делать ничего руками или ногами, и у него работала только шея, человек вел активную деятельность, вокруг него бегали разные люди, он куда-то все время звонил (ему помогала сиделка, держа трубку возле уха), придумывал приспособления для вытягивания и растягивания своего обездвиженного тела, читал книги, пил коньяк через трубочку и даже курил. И хотя Юрий был прикован к постели, его было совершенно невозможно пожалеть – Вожегова, казалось, совершенно не угнетало тогдашнее его состояние, а оптимизм и энергия парализованного просто поражали меня! Я не осознавал тогда, к сожалению, насколько это был удивительный человек, и сожалею теперь, что не выделил больше времени для общения с ним.

Помимо строительного образования Юрий в свое время закончил и ветеринарные курсы, а его дед был деревенским костоправом и передал Юрию свои старинные методы и приемы. Поэтому после моего первого массажа Юрий сказал, что у меня особенные руки, и он может меня кое-чему научить, после чего стал рассказывать о приемах своего деда. Один из этих приёмов меня просто шокировал...

Юрий заявил:

– Александр, у меня образуются пролежни, и ты должен определенным образом вправить мне шею и провести осо-

бую тракцию (вытяжение) позвоночника. Самое главное – не волнуйся и не бойся оторвать мне голову! Тебе будет страшно это делать, но если ты это не сделаешь, то никто мне этого не сделает – врачи откажутся от меня, и я сгнию от пролежней раньше, чем должен. А так я еще лет десять протяну.

Услышав, что он от меня хочет, я был поражен и, если бы не бесшабашность молодости, наверное, никогда не решился бы на такое. Но, к счастью, по глупости решился! Хотя были большие сомнения, мне казалось, если я сделаю то, что Юрий просит, я убью его.

Выглядело это все так. Юрий попросил рабочих вмонтировать в стену крюк и привязать к нему веревкой свои ноги, я же должен был надеть ему на голову специальный ошейник, удерживавший его голову за затылок и подбородок и имевший на макушке ручку. Далее я должен был залезть на зафиксированную инвалидную кровать, упереться в нее ногами, взяться двумя руками за ручку на голове Юрия и сначала потянуть за нее так, чтобы его тело приподнялось над кроватью и вытянулось между стеной и мной, а затем уже изо всех сил дернуть его за голову, как это делают тяжелоатлеты, делая рывок при поднятии тяжелой штанги.

– Да я вам голову оторву! Кто-нибудь когда-нибудь вообще такое делал?

– Будешь первым! А если оторвешь голову, я тебе буду только благодарен.

И в доказательство вызвал жену и попросил её написать

под его диктовку расписку, снимавшую с меня всю ответственность.

Ну, что поделатъ – я встал на кровать, натянул тело Юрия над кроватью и дернул! Но мне было так страшно, и с меня к тому времени сошло семь потов, поэтому дернул я слабо. Юрий выматерился, сказав, что ничего не получилось, предложил мне погулять минут пять, отдохнуть, выпить сто грамм коньяка для храбрости и попробовать еще раз.

Я с удовольствием выпил. И еще раз попробовал. Юрий снова выругался. Я выпил еще. И опять попробовал с тем же результатом. Еще накатил... И вот только после третьих ста грамм, потеряв страх, я рванул его за голову так, что у моего пациента хрустнул весь позвоночник – начиная от первого шейного позвонка и заканчивая пятым поясничным позвонком, включая копчик! И на моих глазах в течение всего нескольких секунд по бледному телу Юрия прокатилась волна тепла! Его кожа, начиная с лица, начала розоветь и наливать кровью. Юрий издал вздох удовлетворения. Он не только выжил после рывка, но ему стало значительно лучше, и впоследствии каждый массаж я заканчивал таким вот рывком, но уже без применения коньяка «для храбрости» – по привык к страшному.

В медицинском институте нас учили, что шея у немощных или пожилых людей хрупка и неприкасаема. А в голливудских фильмах мы часто видим, как главный положительный герой (а то и героиня) легко, красиво и непринужденно сво-

рачивает шею нехорошему персонажу, которого не жалко. Хрустит позвоночник, проклятый негодяй обмякает, и герой нежно укладывает кого не жалко куда ни попадя.

Теперь я твёрдо знал: это неправда! Свернуть шею человеку, сломав ему позвоночник, практически невозможно: сам безуспешно пытался...

Уникальный опыт лечения Юрия позволил мне целиком и полностью снять страх работы с шейным отделом, и теперь я могу сказать с уверенностью: мнение врачей о неприкосновенности шейного отдела – полная хрень! В дальнейшем это сыграло огромную роль в моей жизни, позволив делать то, что не может сделать вся наша казённая медицина шприца и таблетки. Поэтому до сих пор добрым словом поминаю Юрия, который никогда не унывал, активно боролся за жизнь, работал, старался что-то сделать, как-то улучшить свое состояние. К сожалению, после восемнадцати лет постели недуг взял верх, и он скончался. Но должен отметить, что столько в его положении мало кто живёт.

И между прочим, «отрыванием головы» роль этого удивительного пациента в моей жизни не ограничилась. Юрий человеком был очень разносторонним, добывал где-то специальную медицинскую литературу и внимательно её штудировал. И когда однажды я пожаловался, что мне совершенно неинтересно стало заниматься хирургией, что это не моё призвание, хотя мой отец-хирург по-прежнему видел меня именно хирургом, он неожиданно со мной согласился,

заявив, что нужно искать свой путь. И познакомил с уникальным врачом, профессором, доктором медицинских наук Сергеем Михайловичем Бубновским. Ну, как познакомил?.. Позвонил в клинику Бубновского, представился помощником мэра Москвы Лужкова и направил меня к Сергею Михайловичу стажёром.

У Бубновского я научился кинезиотерапии (лечению движением), за что по сию пору ему весьма признателен и благодарен. Это был еще один камень в будущее здание моего медицинского мировоззрения, и если уж употреблять строительные аналогии, то можно сказать, что учеба в медицинском институте была лишь фундаментом этого здания, а не самим зданием. Жаль, что многие выпускники медвузов этого не понимают...

Работая у Бубновского, я понял, что самый большой и важный орган нашего тела – это мышцы, хотя мы обычно и не осознаем этого. Здоровье нашего организма полностью зависит от того, как и в какой степени мы используем наши мышцы.

В клинике у Бубновского нам приходилось работать с большим количеством пациентов с грыжами в поясничном отделе позвоночника. Укрепляя мышечный корсет, нам удалось купировать болевые синдромы, снимать компрессию с межпозвоночных дисков, укрепляя глубокие мышцы позвоночника на специальных тренажерах, не доводить людей до операции, до ножа. Но Сергею Михайловичу ничего не

удавалось сделать с шейным отделом, а у меня к тому моменту уже был уникальный опыт работы с шеей Юрия Вожегова, и в те времена, когда все врачи боялись работать с шейным отделом, мне он был уже хорошо знаком и не страшен.

В результате я разработал очень эффективную систему для снятия компрессии с межпозвоночных дисков у пациентов с грыжами шейного отдела позвоночника. И стал методично работать в этом направлении. Пациентов хватало: болями в голове и шее мучаются очень многие, поток был нескончаем, а я через какое-то время вдруг обратил внимание, что попутно с исчезновением грыж в шейном отделе, у людей даже весьма преклонного возраста исчезает гипертония.

Этот странный эффект я обнаружил случайно. В начале работы у Бубновского для меня не существовало ничего, кроме мышц, но потом, в процессе применения и совершенствования разработанной мной методики работы с шейным отделом, оказалось, что есть кое-что еще, скрытое от глаз врачей, не дающее нам право утверждать, что только лишь занятия на тренажерах являются панацеей. И хотя такие занятия позволяют снять боль, но происходит это далеко не всегда, тем более в шейном отделе, который требует тонкой работы – воздействия рук мануального терапевта. Стало понятно, что повышенное артериальное давление не вылечишь только с помощью упражнений. Несомненно, упражнения с большими группами мышц (например, мышцами ног)

помогают пациентам временно снизить артериальное давление за счет компенсаторного эффекта от раскрытия сосудов в ногах, то есть сбросить давление ортостатически, но это обычная гидродинамика: открыл все краны – давление в системе упало. Понятно и просто. Однако стойкого снижения артериального давления и избавления человека от гипертонии при таких упражнениях не наблюдалось.

Так в мою практику работы с пациентами вошла коррекция шейного отдела, которому (отделу) я посвятил шесть лет работы в центре С. М. Бубновского перед тем, как открыл свою собственную клинику. И вот прошло полтора десятка лет с той поры, и могу твердо сказать, что за все эти годы я накопил уникальнейший опыт работы, каким не обладает никто. Обычный остеохондроз потянул за собой понимание природы гипертонии, атеросклероза, диабета, онкологических поражений, дал новое понимание механизмов старения...

На сегодняшний день через мои руки проходит около 5000 пациентов в год, причем сложнейших пациентов – от годовалых детей до престарелых людей, которым уже за девяносто. Проходят с неизменным успехом, который поражает меня самого, ко всему привыкшего. И потому я не могу не поделиться некоторыми наблюдениями и соображениями. А также главным выводом, который заключается в том, что наша современная медицина зарулила куда-то не туда. И я убеждаюсь в этом почти каждый день...

Вот не так давно одна пожилая пациентка пришла сделать УЗИ шейного отдела, мы выявили проблему, начали с ней работать, ей помогло, и она привела своего внука. Тот с двадцати лет страдал гипертонией, давление у него в его двадцать четыре года было 160/100, он прошел всех возможных врачей, но никто ему не помог, да и не мог помочь. Его посадили на гипотензивные препараты, которые не работали, он проверил все внутренние органы, которые оказались здоровыми, и врачи сказали парню, что он практически здоров, «просто у него гипертония». Для меня сейчас этот диагноз «просто гипертония» звучит дико. Впрочем, подробнее мы об этом позоре современной медицины ещё поговорим, а пока вернемся к парню...

Разработанная нами методика высокоточного микроанатомического УЗИ-исследования (которая оценивает состояние позвоночных артерий и яремной вены, определяет наличие венозного застоя и нестабильность первого шейного позвонка – атланта; методика, которая коренным образом отличается от стандартного УЗИ) позволила с высокой точностью диагностировать у молодого человека истинные причины всех бед. Оказалось, у него с детства был смещен первый шейный позвонок. И после первой же пробной коррекции шейного отдела у пациента тут же наступило то облегчение, которое ему многие годы не могли дать никакие таблетки. Для него было удивительно и шокирующе, что такие же, как и раньше, врачи в халатах и такой же аппарат УЗИ, которым

его до этого исследовали много раз, не только поставили ему точный диагноз, но и решили «нерешаемую» проблему.

Между прочим, даже посмотрев на прежние результаты его УЗИ-исследований из других медучреждений, мы по косвенным признакам поставили тот же диагноз. Просто предыдущие врачи совершенно не уделяли этим признакам внимания, хотя пациент и спрашивал, почему у него, например, расширенная яремная вена. Ему отвечали, что так бывает и что это – вариант нормы, не влияющий на гипертонию. А на самом же деле то был грознейший симптом хронической длительной внутричерепной гипертензии – застой венозной крови в головном мозге, склонность к тромбозам, тромбоэмболиям, склонность к ишемическим атакам (даже у молодых людей)! А уж у пожилых людей со слабыми и изможденными сосудами этот симптом является предвестником инсульта головного мозга. Но в классической медицинской школе отсутствуют взгляды, позволяющие трезво взглянуть на сей грозный симптом, что меня очень настораживает и немало огорчает.

Часть 1. Как работает наше тело

Черный квадрат и черный ящик

Что происходит с современной медициной и в чем вообще ее суть – искусство это или технология, а может, обезличенная наука?..

Ремесло врача всегда занимало не совсем понятное положение. Врач – это и не ремесленник, и не художник, и не поэт. Профессия такая – «врач» вроде бы существует, а вот что она из себя представляет и к чему ее отнести, до сих пор не ясно. Сейчас я попытаюсь дать своё понимание того, кем является врач.

Начнем со слова «искусство»... Искусство подразумевает создание чего-то неестественного, отображение картин природы и природных явлений с помощью подручных средств и материалов – от наскальной живописи до компьютерной графики, от каменных статуэток до трехмерной компьютерной печати. Еще с пещерных времен течет в наших жилах любовь к древнейшему из искусств – к строительству и архитектуре, к созданию искусственных «гор» и «пещер»: от незатейливых хижин до великолепных замков. Из дерева, из глины или из камня строит их человек не только для своего комфортного проживания, не только для защиты от зноя

и ветров, от дождей и снега, но и для красоты.

В современном мире понятие «искусство» заметно выродилось. Искусством в наше время называется уже почти все подряд, любое «видение» художником реальности, выражаемое им в абстрактных инсталляциях, понятных только одному этому «художнику», а также несколькими его поклонниками. «Черный квадрат», короче...

В результате то, что сегодня называют словом «искусство», стало принимать гротескные формы. Как пример можно привести сцену из фильма «Неприкасаемые (1+1)», происходящую в картинной галере. В ней богатый аристократ Филипп, прикованный к инвалидному креслу в результате несчастного случая, в течение часа созерцает белое квадратное полотно с красными брызгами и изрекает: «Эта картина излучает спокойствие, хотя в ней есть и жестокость... Я хотел бы приобрести ее, сколько она стоит?». Ему называют цену, а его чернокожий прислужник (простой бедный человек, недавно освободившийся из тюрьмы), уставший дожидаться своего босса, восклицает: «У чувака кровь пошла носом, он просит за ЭТО тридцать тысяч евро, а вы собираетесь ЭТО купить?!..»

В общем, на сегодняшний день утратился прежний смысл терминов «великий художник», «искусство», «великий режиссер», эти словосочетания стали приобретать некий несерьезный и даже ироничный оттенок. Если раньше искусством занимались великаны, такие как Леонардо да Винчи,

и с помощью простых масляных красок и холста могли искусно воссоздать кусочек реальности, за что их и считали почти магами, то сейчас (возможно, из-за конкуренции художников с виртуальной реальностью, которая может сделать больше и круче) художников и других людей искусства, в общем, не особо уважают и уж точно не возвеличивают как раньше. Технология поглотила искусство, а мы все ждем новых веяний и явлений от людей искусства, но видим лишь карикатуры.

То же касается и ремесленников. Раньше ремесленник, который мог создать что-то из ничего (например, изящные часы), тоже являлся почти волшебником для окружающих людей. Эволюция ремесла, разработка новых инструментов и технологий в помощь ремесленникам привели к тому, что мы постепенно утратили благоговейный трепет даже перед высочайшими технологическими достижениями и новинками инженерии и считаем их практически данностью.

И, наконец, медицинское направление, медицинская наука и деятельность родились из магии, шаманизма и оккультизма, так как именно магам и шаманам приписывалось умение управлять реальностью. В глазах людей шаман имел власть как над силами природы, так и над телом человека – он мог и попросить небеса о дожде, и призвать духов, чтобы те исцелили больного. Происходило развитие искусства обращения с травами, помогавшими шаманам воздействовать на психику и здоровье людей. К шаманам (колдунам, ма-

гам, врачам) люди испытывали не просто уважение, а опять же благоговейный трепет. Последующее развитие алхимии, ставшей прародительницей наук, породило плеяду великих ученых-врачевателей – Авиценну (ибн Сина), Парацельса и других, которые до сих пор светят нам сквозь время, словно маяки.

С развитием науки и применением ее достижений в медицине врач стал терять ореол «волшебника», чувствующего энергии природы и управляющего ими, и искусство врачевания стало потихоньку превращаться в ремесло. Ремесленный характер медицины позволил систематизировать знания и умения, накопленные поколениями врачей, и стало возможным обучение профессии врача почти любого желающего, что было совершенно невыносимо в древности, когда без дара врачевания в целительстве делать было нечего. Дожившее до наших дней выражение «врач от бога», которое раньше использовали, говоря о врачах-универсалах с особой аурой воздействия на пациентов, сегодня уже настолько затаскалось, что им именуют просто хороших, но узкоспециализированных врачей.

В современной медицине врач, как узкий специалист, должен обладать огромным количеством чисто технических знаний описательного характера. И чем больше у врача этих знаний, чем более ювелирно он может ими оперировать при лечении пациента, тем выше его профессионализм. И, как результат, из врачебной практики, из врачебной деятельно-

сти окончательно и с большой скоростью вымываются оставшиеся там крупинки искусства. Поэтому профессию врача перестали уважать на должном уровне, а в медицинские институты принимаются все желающие. Транснациональные компании создают уже компьютерные базы данных по пациентам, обмениваются ими, обрабатывают и анализируют, создавая программы искусственного интеллекта, которые могут без присутствия врача-терапевта, а в некоторых случаях уже и лучше его поставить диагноз и предложить методики лечения. Как итог, компьютерные методы терапии будут совершенствоваться, а профессия врача станет и дальше терять оставшиеся крупинки «искусства врачевания», и в какой-то момент компьютеры и врачи станут неотличимы. Правда, оказывать квалифицированную врачебную помощь пациентам последние уже не смогут ввиду несовершенства компьютерных методов (а они всегда будут проще бесконечной сложности человеческого тела), с одной стороны, и окончательной деградации человеческого «искусства врачевания» – с другой. Я, как практикующий врач, не вижу в этом прогрессе «больших баз данных» особых перспектив.

Ну и как же нам выйти из сложившегося тупика в развитии медицины, какие действия предпринять?

Я думаю, прежде всего здесь очень важно вспомнить первоначальную, «шаманскую» суть искусства врачевания. А именно то, что врачевание есть попытка одного человеческого существа управлять силами природы внутри друго-

го. Ведь к тебе как к врачу пришел на прием не просто человек (пациент, существо, личность), но к тебе явилась стихия природы, у которой в ее сложнейшей организации случились сбои, а ты должен попытаться его внутренними потоками продирижировать, собрать вместе и гармонизировать. Мы должны осознать и принять почти мистическую деятельность врача как человека, который каждый день пытается научиться управлять теми силами природы, которыми по факту являются его пациенты, пытается за счет других, внешних (по отношению к пациенту) сил природы, а также своих личных сил, экстрактов растений и минералов, введенных в дисгармонизированную природу пациента, восстановить исходную гармонию. Да это же чистое колдовство!

Поэтому я ответственно заявляю, что врачевание – это никакое не искусство и уж тем более не ремесло, врачевание есть самая настоящая магия, то есть управление силами природы. В моем понимании и наука является чистой магией. Вспомню свое любимое изречение писателя-фантаста Артура Кларка: «Любая достаточно развитая технология неотличима от магии». Аналогично и искусство врачевания есть магическое действие, просто было бы полезно вернуться к осознанию этого факта, чтобы набраться уважения к врачу, каковое уважение, между прочим, как и вера, есть сильнейший исцеляющий фактор. Ибо только человек лечит человека, а не таблетка и не компьютер.

Но кто будет заниматься магией, и как нам спасти дегра-

дирующую медицину? Использовать результаты статистики по огромным массивам данных пациентов (так называемая big data), уподобив человека черному ящику, где есть только вход и выход? Нет, не получится, так как big data, наоборот, приводит к вырождению врачебной профессии, а вырождающиеся врачи не смогут генерировать качественные данные для пополнения массива big data. Замкнутый круг. Поэтому я бы не делал широкодоступной профессию врача-мыслителя, врача-мага, врача-целителя. Потому что врач – это человек, от природы чувствующий тело. Разные бывают у людей способности и таланты, бывает и такой... Отчего сейчас столь популярны так называемые экстрасенсы? Оттого, что людям хочется не функции, а отношения, им хочется увидеть человека в белом халате, который их глубоко понимает и чувствует. И белый халат тут вторичен, а человек первичен.

Разумеется, врачи работают не только руками, у них могут и должны быть уникальные инструменты, которые опосредованно помогают им привести людей в здоровое состояние. Например, при занятиях кинезиотерапией на специальных установках наши пациенты выполняют упражнения, которые позволяют им изменить форму своего тела, сделав его более совершенным, оптимизировать себя. С этой точки зрения кинезиотерапия есть больше, чем тренировка, это прямое врачебное действие. И оно по большому числу параметров гораздо лучше, чем прием тех же самых таблеток. Ведь

при болях в пояснице три таблетки анальгина лишь снимут болевой симптом, в то время как пять подходов упражнения «гиперэкстензия» окажут настоящее гармонизирующее воздействие на организм, перестроят его.

То же касается и шейно-церебральной терапии: идет время, работают мои руки, каждый день по чуть-чуть исправляя шею пациента. И через сто сеансов коррекции мы видим удивительную вещь – у пожилой пациентки незаметно исчезает «вдовый горбик» на шее. И эти, казалось бы, простые методы воздействия, являются наиболее прямыми и щадящими методами излечения живого вещества. Все остальные методы являются паллиативными.

Если гончару в руки попадает необожженный растрескавшийся кувшин, он смочит его водой, поставит на гончарный круг, будет вращать, брать свежую глину, подправлять трещины и через некоторое время кувшин окажется как новый, без трещин. Современная же медицина быстро залатывает трещины в кувшине чужеродным веществом или ставит заплатки и после этого заявляет, что кувшин «здоров». В этом и заключается различие между истинной, «магической» медициной, управляющей силами природы, и методами современной «заплаточной» медицины, как бы досадно это ни звучало для последней.

Кстати, лечить одного человека порой мало, нужно «лечить» и его окружение... Один из моих пациентов, мальчик Кирилл, перенес нейроонкологическую операцию, сде-

лавшую его инвалидом. Для него создали экзоскелет – инвалидную коляску. Я же оказываю комплексное воздействие, занимаясь не только с Кириллом (ему я создаю условия для роста нервов с целью восстановления двигательных функций ног), но и с его родителями – вселяю уверенность и силы в его мать и отца, чтобы они регулярно возили Кирилла на занятия в клинику, поскольку работа эта крайне кропотлива, весьма длительна, но неизменно успешна. И «накручивая» их таким образом, я добиваюсь результата – Кирилл уже встает на ноги и может ходить, не держась за ходунки! Это и есть «гончарный подход», к которому должна стремиться современная медицина.

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.