НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ВСЁ

ПАРАЛЛЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

АЛЕКСАНДР НИКОНОВ

Научпоп для всех

Александр Никонов

Как вылечить все. Параллельная медицина. Научный подход

«АСТ»
2017

УДК 615.89
ББК 53.58

Никонов А. П.

Как вылечить все. Параллельная медицина. Научный подход / А. П. Никонов — «АСТ», 2017 — (Научпоп для всех)

ISBN 978-5-17-104322-3

Александр Никонов – известный популяризатор науки, журналист, публицист, писатель. Автор множества бестселлеров. В этой книге он приоткрывает завесу тайны параллельной медицины. Почему она может вылечить то, против чего бессильны Минздрав – поликлиники и больницы? Как на самом деле можно избавиться от артритов, артрозов, панкреатита и диабета, гипертонии и аритмии? Куда обращаться, если врачи ставят неутешительный диагноз? Вы узнаете: – как вылечить диабет без медикаментов; – как избавиться от рассеянного склероза; – можно ли вылечить рак без химиотерапии; – как вылечить болезнь при помощи гипноза. В течение нескольких лет Александр Никонов искал и находил невероятных людей, которые помогают больным по всей стране справиться и победить серьезные недуги, и теперь смело заявляет: «Нет неизлечимых болезней!»

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-104322-3

© Никонов А. П., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Обратная сторона Луны 7
Глава 1 8
Глава 2 15
Глава 3 23
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Александр Никонов
Как вылечить все. Параллельная медицина. Научный подход

© Александр Никонов, текст
© ООО «Издательство АСТ»

Обратная сторона Луны

Я потратил на эту книгу несколько лет. Я искал и находил невероятных людей. Я копил их, пока не собралась критическая масса, перевернувшая мир и позволившая взглянуть на него с изнанки – словно бы на другую, вечно скрытую от нас и потому таинственную сторону Луны. Параллельный мир оказался странным. Но ничуть не менее реальным, чем мир привычный. Как шутят юмористы, в действительности все оказалось не так, как на самом деле.

Я вдруг увидел, что те болезни, которые успешно лечат, но никогда не вылечивают в наших поликлиниках – все эти артриты и артрозы, панкреатиты и диабеты, гипертонии и аритмии, – успешно, легко и быстро элиминируются там, на обратной стороне Луны. И что в мире начала складываться какая-то другая, параллельная существующей модель медицины. Которая не только лечит, но и вылечивает. У нее совершенно другой взгляд на человека.

Все люди, описанные в книге, – абсолютно реальны и названы своими именами и настоящими фамилиями, на день написания этих строк все они живут и здравствуют. Практически все они ничего не знают друг о друге. Но при этом говорят одни и те же странные слова, которые бы ничего не сказали обычным врачам в обычных поликлиниках или вызвали у них раздражение. Наверное, не зря поликлиники называют кладбищами врачей. Здесь врачи умирают – не физически, а именно как врачи, то есть творческие люди.

Некоторые из тех, с кем я говорил, представляют из себя откровенных расстриг от медицины – бывших врачей, разочаровавшихся в медицине фармацевтического протокола и ушедших, как колумбы, в собственное плавание по плохо изведанному океану человеческого организма. Другие вообще не имеют медицинского образования, но избавляют своих клиентов от таких болячек, которые медицинский официоз не только считает неизлечимыми, но даже причин их возникновения не ведает, этиология этих болезней толком не ясна.

Самая большая польза, которую вы можете извлечь из этой удивительной книги, – прочное утверждение в глубине вашей души того факта, что нет неизлечимых болезней. Просто есть больные, которые еще не нашли своего целителя. И осознание этого – уже наполовину пройденная дорога к здоровью.

Глава 1
Лечение молотком

Мы привыкли к докторам узким. Глазник – лечит глаза. Ухо-горло-нос лечит горло, нос и ухо (слава богу, что оба). Нёбо или легкие он уже не лечит, хотя там все рядом, но это уже к стоматологу и плеврологу. Вот так вот разделали человека на части, как тушу в мясном магазине, и кусками лечат – по одному органу. А кто же лечит всего человека, так сказать, интегрально? Ведь больные суставы могут быть следствием больной печени, например, но человеку будут упорно лечить суставы, потому что он приковылял к ревматологу.

Я знаю одного «широкого» врача, сиротливо выпавшего из современной медицины, который лечит человека целиком. Зовут доктора Борис Архипов. Причем приходят к нему с самыми разными проблемами и, что поразительно, не всегда медицинскими – например, ребенок плохо учится, или бизнес вдруг перестал идти. И Архипов решает эти проблемы. Разве такое возможно?…

– Как это с вами случилось, Борис Алексеевич, что вы предали «кусковую» медицину и стали лечить граждан целиком? И как это вообще происходит, если все лекарства – из «органной» медицины – от простуды, для печени, от гастрита?…

– Если лезть вглубь, то истоки, наверное, нужно искать в детстве. А я с самого раннего детства хотел стать священником.

– Нехороший признак!

– Да, это психиатрия, вообще-то. Чтобы с детства, да еще и в пятидесятых годах ребенок хотел стать попом… Но присутствие бога я почему-то ощущал. В глубинной памяти осталось: живешь и знаешь, что кто-то за тобой наблюдает. Может быть, это был Старший Брат? Тогдашняя жизнь – это когда наблюдаешь вокруг одно, читаешь в газетах другое, а разговоры родителей – третье, и в школе нужно не проболтаться, о чем говорят дома. Очень развивающая среда – живешь в трех планах, чтобы не перепутать – что можно говорить, а что нет, читаешь между строк. Я ведь немолод и все помню – Сталин умер, народный вой, немцы пленные, «и примкнувший к ним Шепилов»… А бытие, как известно, определяет сознание.

Я достаточно хорошо тогда рисовал, и мой учитель рисования всем давал нарисовать какой-то рисунок, а мне – целый альбом: что видишь дома, то и рисуй. И я набивал руку. В школе поэтому постоянно рисовал плакаты и попутно шалил. Рисовал лидеров партии с большими головами в бытовых ситуациях – Ленин кушает компот, Сталин в туалете, Хрущев в виде Аленушки грустит у пруда. Однажды эти рисунки попали к учителям, и был большой скандал.

А потом настала пора определяться. Священником я быть уже не хотел, взял и зачем-то пошел в театральный, куда экзамены были раньше всего. И поступил! Смысл этого поступления для меня самого остался загадкой. Со мной вместе поступал Караченцов. Я посмотрел на него и подумал: вот это энергия! а я что тут буду делать? Забрал документы и отнес их в медицинский. И не поступил!

– А почему не на художника, ежели талант был?

– Не захотел. Мой учитель рисования был на меня смертельно обижен: столько в мальчика вложил. Но это чертово рисование меня все-таки настигло. Наказало и помогло… Когда на следующий год я поступил-таки на медицинский, возмечтав стать детским офтальмологом, меня, познав про мои способности, привлекли к рисованию таблиц и других материалов к лекциям. За год я сделал около 230 рисунков воспаленного глаза. Затем один из профессоров попросил меня нарисовать цветную вкладку к его книге. Я нарисовал, он отнес

в издательство «Медицина». Там были весьма впечатлены и пригласили меня иллюстрировать Большую Медицинскую Энциклопедию. Так что в БМЭ половина моих рисунков. Проблема иллюстрирования медицинских книг в том, что, в идеале, нужен художник, разбирающийся в медицине, а таких практически нет. Художники за это или не брались, или им нужно было по сто раз объяснять, что такое воспалительный процесс лимфоузла или красноклеточная дистрофия и как они выглядят. А я это знал. В микроскоп видел… Обычный художник согласовывал каждый элемент картинки с авторами книги по сто раз. А я просто садился и делал. И потому, еще будучи студентом, я на этих рисунках зарабатывал больше, чем профессор у нас на кафедре. Цветной вкладыш стоил по тем деньгам рублей шестьсот – академическая зарплата!

На этом я левый глаз и потерял. Потому что перетрудил, ведь одним глазом смотришь в микроскоп на ярко освещенное поле, другим на рисунок, постоянно все это контролируя. В результате – воспалительный процесс, и теперь левый глаз у меня не видит. Вот так рисование меня настигло и наказало за предательство. Но и помогло стать тем, кем я сейчас являюсь. Понимаете, рисуя эти вот рисунки по совершенно разным разделам медицины и общаясь с авторами статей, я поневоле набирался широты взглядов. А двоемыслие, которое царило тогда в стране, помогло мне справиться с медицинским двоемыслием. Ведь в медицине тоже так – то, что в учебниках написано, и чему учат студентов – одно, а то, что творится на самом деле, – совсем другое.

– В смысле?

– Ну, вот спрашиваю я академика Адо – нашего знаменитого аллерголога – о прививках, а он вдруг говорит совсем не то, что пишут в учебниках! А именно: что вся эта вакцинация и иммунизация населения – вред для будущих поколений. Потому что иммунная система перестает бороться. Рисуя картинки для БМЭ, я встречался с медицинскими светилами в разных областях и с удивлением узнавал от них, что есть книжная, преподаваемая медицина, а есть второй слой реальности, который они опубликовать никогда не смогут.

Например, что есть материальный субстрат морали и нашего Я? Все знают, что наша личность записана в мозгу, и психика – порождение мозга. Это азы. Но существуют люди, у которых мозга нет, а психика есть. У меня на приеме был летчик-испытатель, полковник, он ни на что не жаловался, просто привез ко мне девушку с инсультом. А у него была ангиома на лица, это нечто вроде родимого пятна, я предложил ему пообследоваться на всякий случай и без задней мысли направил на компьютерную томографию. Которая показала, что у человека нет большей части мозга! И ему это не мешало.

– Военный, одно слово…

– Еще случай. Привезли ребенка в Морозовскую больницу, в патологоанатомическое отделение. 15 лет, высокий парень, баскетболист, отличник. Случайно в школе толкнули на перемене, упал – летальный исход. Скорая приехала, зафиксировала смерть. И что, вы думаете, показало вскрытие? Черепная коробка пустая. Вместо мозга – только тонкая мозговая оболочка вдоль черепа толщиной 0,7 мм. И этого хватало для компенсации.

Вот это все и заставило меня глубоко задуматься. А еще меня всегда интересовал не факт болезни, а процесс ее развития. Откуда возник порок, если уйти далеко в прошлое? И теперь я знаю, что часто причины наших взрослых болезней лежат в глубоком детстве или даже во внутриутробном периоде развития. Причем большинство наших проблем – из первого года жизни, когда формируется схема тела и регулирование телесных функций.

Дело в том, что мы начинаем развиваться от молекулярного уровня, от слившихся ДНК, потом идет клеточный уровень, тканевой, вегетативный, рефлекторный, эмоциональный, психический, социальный. Все эти уровни взаимосвязаны. И если был сбой на каком-то этапе – например, с запозданием произошла имплантация оплодотворенной яйцеклетки, – потом будут проблемы.

Или младенец пропустил какой-то этап развития – ну, скажем проболел и потому пролежал в кроватке этап ползания, а затем сразу начал делать попытки встать. В дальнейшем у него будут проблемы из-за недосформированности схемы тела, которая формируется в мозгу поэтапно и вяжется спицами нарабатываемых рефлексов. Какие это могут быть проблемы? Ну, например, дерматиты всякого рода. Потому что кишечник полностью не включился в работу и часть выделительных функций по принципу компенсации взяла на себя кожа. Или, как вариант, бесплодие, если это женщина. Ведь что происходит, когда ребенок ползает? Он сочетает координацию управления глазами, которые устремлены вперед, с работой тазовым поясом. Плюс опора на колени, а стопы при этом выключены. Если женщина когда-то в младенчестве этот этап не прошла, не сформировала нужную вегетатику, у нее могут быть проблемы с зачатием. Потому что некогда не включенная функция перестает обслуживаться.

За час, наблюдая, как человек двигается, как он встает из лежачего положения, удерживает позы, как садится на колени, как работает глазами, я все про него понимаю – полная картина перед глазами. Я считываю больше двух тысяч симптомов, в то время как обычный врач ориентирован на 4–5.

Организм устроен хитро; если у него что-то недосформировано, недоразвито функционально или органически, он без этого может существовать – компенсирует, ищет обходные пути. То есть жить человек будет, как бы не замечая недостаточности, но какая-нибудь проблема потом может неожиданно вылезти, и врачи будут ломать голову – откуда это?

– Ну и как это исправить, не имея машины времени?

– Откатить все назад. И пройти пропущенный урок. Я восстанавливаю онтогенез. Если человек не ползал, будет у меня ползать. Мы все привыкли, что человек не можем владеть собственным телом, своими внутренними органами. К тому, что мы – заложники нашего тела. Философски рассуждая, есть Я, как осознающая и чувствующая личность, а есть объективный и окружающий Меня мир, к которому относится и наше тело, поскольку оно может вести себя предательски по отношению ко Мне. Такая точка зрения для человека естественна, потому что осознанно управлять процессами, происходящими в печени или отдельной клетке, мы не можем.

Но точно так же, как можно изменить психику человека, влияя на клеточном уровне с помощью препаратов, так можно сделать и обратное – влияя на психику, поменять ему биохимию клеток, запустить или затормозить организменные процессы, включить спящие участки ДНК. А можно для этого влиять и не на психику, а этажом ниже – на уровне рефлексов.

– И как все это выглядит на практике?

– По-разному. Приводят ко мне армянскую девочку лет шести. Не работает левая рука. Диагноз: акушерский парез, то есть во время не очень удачных родов при прохождении родовых путей был пережат нерв, теперь сигнал к руке не проходит. И что я должен был сказать убитым горем родителям? То, что до этого говорили им хирурги и все прочие врачи – что сделать ничего нельзя? Нет! Я сказал: давайте попробуем и сделаем! Организм гибкая, адаптивная штука. Смотрите, говорю, девочка ваша уже привыкла работать правой рукой. Ей левая не нужна. Туда и сигналы уже не идут. Заставьте левую работать! Как? Очень просто. Если девочка тянется к чему-то, придерживайте ей правую руку, заставляя мозг попытаться запустить свободную высохшую левую… И через год левая рука включилась! А через два все уже забыли, что был акушерский парез.

– А как же устранилась пережатость кабеля?

– Вот! Вы, как и современные врачи, пользуетесь анатомией, которая была разработана триста лет назад и которую преподают в медвузах: что сосуды – это трубы, а нервы – кабели. И если труба или кабель пережаты или перебиты, тут уж ничего не поделаешь. А психика? Почему ее не учитываете?

– При чем тут психика? Она просто дает волевой импульс! Мозг посылает сигнал. А сигнал не проходит – именно потому, что кабель пережат.

– Эта точка зрения на психику неправильная. Психика – это не только рассылка почтовых сигналов, это способность творить. Что есть психика, по-вашему?

– Нечто близкое к моему Я.

– А если это Я не до конца сформировано? А еще бывает присвоенное Я…

– Э-э, мужчина! Вы мне мозги не канифольте! Признавайтесь – как психика, которая есть некая эфемерность, витающая в эмпиреях, пробивает реальную физическую преграду?

– Представьте. Взрослый человек, парализована рука после инсульта. Нет руки! Висит, как плеть. Хоть выбрось!.. Ставим ему зеркало так, чтобы работающая правая рука была видна в отражении как левая. У мозга, у психики возникает иллюзия работы неработающей руки. И мозг переходит в режим компенсации. Сейчас после инсульта парализованную конечность пробуют запустить массажем. Человек видит: его рука не работает, ее мнут, а она не реагирует. И утверждается в этой мысли. А зеркало, напротив, создает зримую иллюзию работы. Пусть обман, но мозг воспринимает эту иллюзию, как свое действие. Таким вот образом вместо того, чтобы работать над восстановлением подвижности два года, можно включить функцию за две недели. В режиме компенсации мозг создает дублирующий путь, обходя поврежденные области.

Были люди, которых ко мне привозили на колясках, и если мне удавалось им объяснить причину и способ действий, через год человек приходил ко мне на своих ногах. Как мозг находит обходные пути, чтобы доставить сигнал? Это его проблемы! Мое дело – запустить процесс.

– А от чего вы вообще лечите? С какими диагнозами к вам приходят?

– Чаще всего ко мне приходят с казуистическими случаями, когда трудно поставить диагноз в сфере обычной врачебной специальности, когда диагноз на грани или за гранью специалиста. И человек начинает ходить по врачам. В результате у него диагноза нет или, напротив, их много от разных специалистов, и одни из этих диагнозов исключают другие.

Бывает я говорю: у вас диагноза нет, в вашем организме все в порядке! Просто нужная функция не включена. Нужно ее включить.

– Ладно, спросим по-другому: а с какими проблемами приходят?

– Ну, например, пришла пара – не могут зачать ребенка. ЭКО не помогает, ничего не помогает! Начинаешь с ними работать, и через несколько месяцев она беременеет. Диагноза никакого нет. В организме все нормально. Но беременность не наступает!

– Что же вы с этой парой делаете?

– Я их гармонизую. Ясно, что ее организм за время, отведенное природой на имплантацию, этот процесс завершить не может по каким-то причинам. Не та моторика в организме, не тот тонус поперечной, гладкой мускулатуры…

На первом уровне проводим занятия лежа. Формирую несформированные младенческие рефлексы. Даю ей скоординированные нагрузки для глазной и лицевой мускулатуры, для языка, рук, ног. Потом подключаем дыхание и все согласуем. Например, в положении лежа стопы ног налево, рот открыт, язык высовываем и стараемся держать его прямо, глаза при этом направо, потом налево с той частотой, которую я задаю, водя перед лицом молоточком. Потом стараемся согласовать все это с движением рук и дыханием. Движений все больше и больше, координация сложнее, контроль нужно удерживать. При этом я загружаю еще и эмоциональную и психическую сферу, параллельно объясняя, почему у них не получается, в чем их телесные недостаточности, почему организм не может правильно управляться с телом и что нужно сделать, чтобы получилось. Спрашиваю, какие ощущения они испытывают, где эти ощущения концентрируются, даю задания на дом. И вскоре у пациента

меняется время включения, время удержания себя в позиции, мышечный тонус, способ контроля.

– Все это выглядит очень необычно, я бы сказал. А покажите на мне…

– Внимательно следите за движениями моего молоточка одними глазами, не поворачивая головы, при этом откройте рот и высуньте язык, держа его прямо, а руки протяните перед собой. растопырив пальцы… О-о! У вас язык в противоположную сторону поехал, и он все время в тонусе. У вас проблемы. С вами нужно позаниматься.

– Возможно. Но я все-таки не очень понимаю, как это работает.

– В результате этих странных упражнений у людей начинают оживляться рефлекторные, вегетативные реакции, что оказывает воздействие «вниз» – на клеточный уровень, и «вверх» – на ценностно-смысловые ориентиры. Поэтому меняется и «физика», и настроение.

– А почему все-таки у нее не наступала беременность?

– Потому что в ее схеме тела, представленной в мозгу, не было матки. Руки в порядке, мозги в порядке, отлично работают, а тазовый пояс функционально слабый. Все, что у человека плохо работает, плохо представлено в его схеме тела и оттого плохо управляется. Эмоционально-волевыми импульсами мы это включаем и корректируем. Я по ходу дела постоянно проверяю рефлексы обычным резиновым молоточком и вижу, как они меняются в процессе работы. Иногда на эту работу уходит несколько месяцев. Трудно обычному человеку забраться внутрь себя – мы свой внешний каркас чувствуем, а внутренний не чувствуем и не знаем, пока чего-то в потрохах не заболит.

– Слушайте, а вот эти ваши странные упражнения, когда глаза в кучку и язык высунут, они стандартны для всех больных или…

– Существует стандартная база, которую я дополняю, подбирая каждому человеку свои упражнения. Ведь все люди разные. Чем сложнее случаи, тем сложнее упражнения.

Вот пример упражнения. Лежа вытянуть большой палец ноги, а остальные пальцы сжать. Это очень легко для обычного человека. А у дамы, о которой мы говорили, при этом возникает новое, совершенно непривычное чувство, которое тело осознает и встраивает в себя новые связи.

Кто-то после таких упражнений идет и начинает заниматься индийскими танцами, потому что тело требует.

– Кстати! Танцы, как сложнокоординированные движения, вообще весьма благотворны для организма. У меня жена когда-то преподавала танцы детям, и однажды к ним пришла заниматься косоглазая девочка. Так через год у нее от косоглазия и следа не осталось. Организм научился правильно координироваться и выставил глаз в штатное положение. Движение вообще очень полезно.

– Правильно. Вы спрашивали, с какими проблемами ко мне приходят. Ко мне приходят с разной формой социальной неуспешности – «почему мой ребенок не может учиться», или «почему у нас не получается зачать ребенка», или «почему у меня не ладится в бизнесе».

Проблемы школьной неуспешности решаются исключительно выстраиванием схемы тела. Если были какие-то провалы и пропуски в физиологическом развитии, в школе они вылезают очень активно.

Например, говорил мальчик нормально, а пошел в школу – начал шепелявить! Проблема здесь не том, что не сформированы навыки речи – они как раз были сформированы, – а в том, что эти навыки не синхронизированы с удержанием орального тонуса. И когда в школе подключились дополнительные психические функции, ослабели сенсомоторные. Ему теперь нужно видеть, слышать, удерживать тело, понимать сказанное и еще держать речевую программу. Не справляется. Поэтому я родителям говорю: не нужно ходить к логопеду, это не логопедическая проблема. Оттренировать эту связность и избавиться от проблемы можно

за два-три упражнения. В таком случае я даю согласованные движения языка и челюсти в одну-другую сторону.

У меня был ребенок, которого работающие родители с младенчества вынужденно оставляли в кроватке на целый день у включенного телевизора, чтобы не скучал. А когда ко мне его привели в шестилетнем возрасте с диагнозом аутизм, я им объяснил, что это никакой не аутизм, а несформированные функции. Речь осколочная – от рекламы. Ближе трех метров (на таком расстоянии стоял телевизор) он предметы вообще не воспринимал, эта зона восприятия просто не сформировалась. Зато он все время искал глазами яркие пятна. Я отошел на три метра, попал в зону его восприятия, и он вступил со мной в контакт. И вот через этот контакт я начал расширять ему пространство восприятия.

– Знаете, что мне эта история напомнила? Эксперимент такой проводили с котятами. Еще слепых котят клали в белый ящик, где были нарисованы черные горизонтальные полосы. В этом ящике они и росли первые недели, не видя ничего, кроме горизонтальных полос. И когда их потом выпускали в мир, они уже не видели, не воспринимали вертикальных предметов. И потому все время натыкались на ножки стульев, дверные притолоки. Упустили момент формирования.

– Иногда причины проблемы я ищу месяцами. А иногда чудо происходит сразу: пришел неговорящий и заговорил. Был у нас такой типус. Привела мне его многочисленная родня – родители, дедушки-бабушки, тетки… Ему уже пять с небольшим лет, а он не говорит. При этом у мальчика поисковая реакция хорошая, ориентировочная хорошая, реакция на новизну хорошая. Я оглядываю всю эту компанию и понимаю проблему. Две сестры отца, словно няньки, дедушки-бабушки и сами родители окружили его такой заботой, что ему достаточно было головой кивнуть или пальчиком шевельнуть, чтобы желание тут же исполнилось. Зачем ему говорить? Он вообще сам ничего делать не привык. Чтобы говорить, нужно время, нужно собраться, включить моторную функцию, построить фразу, подключить эмоциональную сферу, собрать все эти компоненты в кучу и сказать. Мы-то всего этого не замечаем в силу привычки и автоматизма. А этому ребенку незачем было вырабатывать новый автоматизм, ему всегда было проще использовать прошлый привычный опыт – промычать или шевельнуть пальцем.

Час я с ним провозился, валялся на коврике, показывал, что делать, и он все воспринимал, но несколько торпидно – замедленно. То есть все самостоятельные действия выполнял с отсрочкой, как бы с неохотой. И меня осенило, я создал ему некомфортные условия – стиснул так, чтобы ему было неудобно выбираться. Один раз, другой, третий. В конце концов ему это все надоело и, видя, что останавливаться я не собираюсь, мальчик нахмурился, взял деда за палец и сказал: «Все, писец, пошли домой!» Все были в шоке, включая меня. Они были так потрясены, что даже не попрощались.

– Так я и думал, что он выматерится! Какой хороший мальчик!

– Знаете, я когда-то работал лаборантом в глазном отделении. Не было у нас закиси азота, поэтому ставили хлоралгидратовую клизму, а саму операцию проводили под местной анестезией. Так вот, дети годовалого и полугодовалого возраста орали трехэтажным матом. И дело тут даже не в боли: глаз – это, по сути, часть мозга, и когда берутся за конъюктиву, происходит мгновенная передача стимула, в результате организм отвечает генерализованной реакцией, мощной двигательной активностью. А поскольку ребенок обездвижен, вся эта активность реализуется через речь. Потом родители спрашивают: «А кто это у вас там так матом орал?» И не верили, что это их благовоспитанное чадо: «Да что вы! Мы дома при ребенке не выражаемся! Откуда он набрался?» – «Ну, раз не выражаетесь, значит, с генами передалось…»

– Мат – это наше все! Включая Пушкина.

– А порой проблемы младенческого недоразвития выскакивают через многие десятилетия. Была дама, у которой с работой перестало клеиться. А я смотрю, у нее что-то с глазами неладное – есть некая едва уловимая несинхронность. У многих она есть, мы ее просто не замечаем. «Машину водите? – спрашиваю. – И как?» «Пока без аварий!» – отвечает.

Я ей поправил глаза – отработал систему синхронности. Это десять минут работы. Она прощается, подходит к машине – и не может ехать! Две недели она привыкала к «новому зрению», к тому, что у нее, оказывается зеркала есть по бокам. Потом привыкла, после чего и работа наладилась.

У каждого из нас существуют свои асимметрии. Они с детства скомпенсированы и нами не замечаются. Но неизменно отражаются на способностях мышления и реагирования, принятии решений и выполнении действий. Все эти асимметрии вкупе формируют личность. После устранения этих асимметрий человек меняется. Помните, я говорил, что перезагрузка рефлексов работает как «вниз», на клеточный уровень, так и «вверх» – на социальный.

– А не бывало так, что вы человека поправили, а он взял и развелся после этого?

– Бывало. Неоднократно. Но всегда это было его собственным решением – и лечиться, и разводиться. Человек – хозяин своей судьбы. А я ему только помогаю найти себя…

Глава 2
Кто придумал женские болезни

Теперь мне это доподлинно известно – женские болезни придумали себе сами женщины. То есть в половине случаев их причина сидит в психике, а другая половина имеет в анамнезе то слово, которое обычно произносят в отношении нервных, вздорных, вредных и истеричных баб, обозначая исток их злобного характера. К сожалению я не могу в книге пропечатать это слово, но вы уже и сами догадались, от чего все их проблемы.

Резюмируя, можно сказать, что половина женских проблем сидит в голове, а вторая… как бы это помягче? В области таза. Да-да, именно отсюда они и приключаются! Так, во всяком случае, считает Ксения Кошкина, которая давно лечит и поневоле наблюдает современную городскую женщину в условиях ее обитания. И, надо сказать, эти наблюдения меня удивили. Хотя поначалу мой настрой был легкомыслен и даже игрив: а как без иронии отнестись к психотелесной терапии?…

– Я, честно говоря, впервые сталкиваюсь с таким термином – психотелесная терапия, и мы об этом еще сурово поговорим. Но сначала надо порадовать наших женщин: объяснить, откуда у них все эти миомы, кисты, больные придатки, молочницы, мигрени и прочие геморрои.

– А также депрессии, боли в шее, спине и суставах, в области почек, беспокойный сон, хронические подвывихи… Женщина – это самка, а значит, существо, самой природой заточенное на продолжение рода, на самца, а вовсе не на деланье карьеры. Точнее говоря, карьера для нее – лишь приятное, но необязательное дополнение к основной функции. И если эта функция не выполняется или выполняется не в рамках ожиданий… о-о!.. тут месть природы бывает воистину страшна.

Чего далеко ходить, взять меня… Я вообще считаю, что целитель, который не настрадался сам, который сам себя не вытащил из ямы, других успешно лечить не может. Но о моих телесных проблемах мы, может, поговорим позже, а сейчас о социально-психологических. Мы с моим теперешним мужем жили нерасписанными много лет. И у нас уже было двое детей, когда мы наконец решили официально зарегистрироваться и сыграть свадьбу. Все как положено – с белым платьем, музыкой, цветами…

– На кой вдруг ляд?

– Потому что этот этап в отношениях был пропущен. А ритуалистика для самочки чрезвычайно важна. Букеты, конфеты… Если павлин не ходит перед ней туда-сюда, распушив хвост и делая красоту, то какой же он, к черту, жених? Так, прохожий. Без этого этапа женщина не будет полностью реализована и подсознательно станет мужчине мстить незаметной своей субличностью, портя жизнь и себе, и ему. Женщине важна не роспись в книге, ей важен ритуал как таковой, инициация. Почему говорят, что женщина любит ушами? Потому что она существо психическое, и ей постоянно нужны разные подтверждения ее женственности. Если ее этими подтверждениями не поливать, она завянет.

– То есть к вам, такой сочной, приходят все сплошь завядшие, квелые замухрышки?

– Как ни странно, в последнее время просто косяком идут на прием типичные инстаграмные красотки двадцати-тридцати лет – снаружи эффектные и абсолютно порченые изнутри.

Вообще, городские женщины делятся на две категории – одинокие и боящиеся стать таковыми. Поэтому одна из главных проблем современной женщины – амбивалентность, то есть расщепленность, когда тело женщины, настроенное на размножение и многодетность, хочет секса, а сознание и подсознание якорями стереотипов, которые заложены стро-

гой мамой и социумом, всячески тормозят этот процесс. Это и есть раздвоенность, когда одно лечит, а другое калечит, говоря: «Ай-яй-яй! Приличные девушки так себя не ведут». Этот рассинхрон тела с мозгом приводит к тому, что подсознательно женщина блокирует тазобедренные мышцы. Со временем спазмированные мышцы, пережимая кровоток, дают разного рода хронику.

Я по одному взгляду могу определить, как у женщины обстоят дела в сексуальной жизни. Просто по расположению таза и величине поясничного прогиба в позвоночнике.

– То есть и я могу научиться определять на улице женщин неудовлетворенных? Это очень важно!

– При достаточном опыте. Если у женщины малый прогиб в поясничном отделе позвоночника, то есть она как бы «поджимает хвост», значит, у нее проблемы в сексе. Хвостик нужно распушать! Я однажды придумала такое мысленное упражнение – «беличий хвост». И затюканным женщинам, на которых не обращают внимания мужчины, его всячески советую. Если ты хочешь достать изнутри взгляд кокетки, на который всегда клюют мужчины, отрасти себе виртуальный хвостик – только не маленький помпончик, как у робкого перепуганного зайца, а роскошный беличий хвост. Пусть он победно торчит вверх! Мысленно распушите его сзади, и этот воображаемый хвост моментально зажжет тот самый взгляд, который мужчины всегда замечают и на который реагируют. Возможно, это идет из нашего далекого животного прошлого, когда у нас у всех были хвосты и мы могли четко показать, чего мы хотим, – подняв хвост трубой или поджав его. Сейчас хвоста нет, и его приходится воображать. Ну, вам-то, мужчинам, просто, у вас хвост впереди. А вот если женщина в себе свой роскошный беличий хвостик отрицает, она станет выражать себя отчасти по мужскому сценарию – например, у нее не будет вагинального оргазма, только клиторальный, потому что ее робко поджатый между ног хвост тоже будет торчать вперед.

– Так! Разговор становится все интереснее и интереснее. Боюсь упустить хоть слово. Вот даже чай перестал пить, чтобы ложкой не звенеть… Но говорят, истинный оргазм – только клиторальный, а все остальное – миф!

– Все вот эти бесчисленные сексуальные тренинги, на которые ходят отчаявшиеся городские женщины, как один утверждают то же самое – что нет никакого вагинального оргазма, успокойтесь и занимайтесь самообслуживанием. Да, это, конечно, лучше, чем ничего…

– Какие такие тренинги? А мужчин туда пускают?

– Нет. Туда пускают только женщин, но даже им запрещают проносить мобильные телефоны, чтобы ничего не сняли. Вы про эти тренинги ничего не знаете, поскольку это чисто женская проблема. Причем огромная проблема, что видно хотя бы по числу таких тренингов. Их масса! «Секс-РФ», например, и прочие… Они четко говорят: забудьте о вагинальном оргазме, творите актерское действо и не заморачивайтесь. Там обучают искусству удовлетворения мужчины – искусству орального секса, технике «глубокая глотка»… Потом ведут в секс-шоп, показывают разные штучки – тренажер Кегеля для подкачки вагинальных мышц, разные фаллоимитаторы и последнее изобретение секс-индустрии – вибратор вивайб. Кстати, очень удачная разработка… И смысл в этой экскурсии есть: нужно научиться не бояться игрушек, потому что если ты боишься игрушку, то уж мужчину ты стопроцентно будешь бояться. Современная женщина боится всего, в том числе и себя.

– А российская женщина в этом смысле трусливее европейской?

– Да. Тут мы от Запада отстаем. По статистике, в Европе на 100 женщин – 80 вибраторов. В России на сто женщин – один. Отставание в 80 раз. И мужчин у нас меньше. И женщины закомплексованнее. Да еще если на Западе детство длится чуть ли не до 30 лет, а после 40 жизнь только начинается, то у нас женщина после сорока – уже старуха, ей даже на работу устроиться трудно. И это ужасно с точки зрения физиологии, поскольку к возрасту, когда

российская женщина вступает в пик сексуальной активности, она уже никому не нужна, и в социальном пространстве у нее тотальный дефицит потенциальных партнеров: пригодные мужчины или уже разобраны, или смотрят на более молодых, а весь остальной мужской контингент – чистый мусор: или импотенты, или спились, или померли от сердечно-сосудистых. Кстати, импотенция – тоже сосудистая проблема, и если раньше проблемы с потенцией возникали у мужчин после сорока, то теперь – после тридцати сплошь и рядом. Вообще, многие болезни за последние десятилетия очень омолодились.

И с этой точки зрения сексуальные игрушки, конечно, были бы спасением для русской женщины, так сказать, ее сексуальным костылем – если бы наши женщины, выросшие с мечтой о принце на белом коне, их не боялись. А они боятся – статистику я вам приводила. Ну и как тут не быть проблемам по женской части? Поэтому все эти вот курсы сексуального тренинга, за которые женщины цепляются, как за соломинку, с одной стороны, помогают, потому что раскрепощают и дают женщинам какой-то паллиатив в виде игрушек, что, конечно, лучше, чем ничего. А с другой стороны, они, так же как и все наше общество, навязывают женщине роль жертвы, убеждая ее: мужчин так мало, что многого требовать от них нельзя – дай бог пусть хотя бы он получит удовольствие перед скорой импотенцией, а уж я подыграю.

Кстати, это и мужчине вредит, развращая его. Понимая свою сверхценность, мужчина и не старается сделать шаг навстречу – ни в психологическом, ни в физиологическом аспектах. А уж если он успешен, так вообще – зачем ему стараться? Ему и так любая даст! И что самое ужасное, это правда – дадут многие даже без букета роз. Что будет со стороны женщины предательством самой себя, потому что женская сущность не включается без цветов – это опять к вопросу ритуалов. Да многие наши женщины и не умеют принимать букеты! Они или откладывают их растерянно-пренебрежительно, или просто не знают, что с ними делать, как держать.

– А чего с цветами нужно делать?

– Радоваться. Танцевать в душе. Тебе же подарили олицетворение твоей женственности! Настоящая женщина примет цветы так, что мужчина сам будет летать. И ему захочется такой женщине дарить цветы.

А наша девушка вместо полного погружения в собственные чувства ужасно боится, что она в интимные моменты как-то не так выглядит или вдруг поведет себя неправильно, и тогда, не дай бог, упустит последний шанс. Лучше уж я голосом буду изображать оргазм, но только не покажу собственную суть. Да она и сама не знает этой сути, потому что ее в ней никто не пробудил. Общество к сексу относится как к чем-то постыдному, что необходимо скрывать от посторонних глаз. К еде мы так не относимся – кругом кафе и рестораны, люди в кино все время едят. А не менее важный секс нам не показывают, даже двери в секс-шопы загорожены плотными занавесками. Эта сторона жизни всячески прячется. Ну и как тут не быть проблемам?

Ей доктор сказал, что сексом заниматься полезно для здоровья. Ну, ладно, стану этим заниматься, буду делать побольше фрикций, может, что-то из этого и выйдет. Ничего не выйдет! Потому что постоянное возбуждение, не заканчивающееся экстатическим расслаблением, выжигает организм перманентым стрессом. Отсутствие оргазма – это стопроцентная хроника в гинекологии в виде кист, фиброаденом, эндометриоза, миом.

Обычно я сажаю пациентку, прошу закрыть глаза, оглядеть внутренним взором свое тело и описать ощущения. Как ты свое тело чувствуешь? Сегментарно или цельно? Отдельно икра, отдельно ступня, отдельно бедра, голова, руки? Или же внутренняя энергия в виде внутреннего ощущения переливается беспрепятственно по всему телу?

И что же я вижу? Буквально у всех на уровне таза – черная дыра. Попа и все, что вокруг, не ощущаются вообще никак! Выключено из сознания! Таз зажат. Все спазмировано.

Это переходит и на бедра. Я заметила вот что. Многие женщины позволяют промять им спину, стопы, но когда начинаешь приближаться к бедрам и тазобедренному суставу, они неожиданно начинают испытывать дискомфорт. То им щекотно, то им больно. Очень часто зажаты внутренние мышцы бедра, что является совсем уж понятным отражением внутреннего школьного страха: «Никому не дам!» Ей уже 33, а она все еще отрицает в себе субличность шлюхи. Зачем?

Бессмысленно и вредно хранить девственность до тридцати лет, а потом надеяться на что-то хорошее. Нужна практика чувствования, которую не наработаешь, не доверяясь никому. Глупо думать: я вот сейчас силы поберегу, а годам к сорока сразу подниму такую огромную штангу!..

– Вон оно как все на самом деле! А депутаты нас пугают, что сейчас кругом сплошной разврат, девственность теряют чуть ли не в 15 лет, пропали традиционные ценности, рассыпались духовные скрепки…

– Пустое. Современный мегаполис, в который постепенно превращается весь мир, индивидуализирует и разобщает людей. Сейчас огромное количество женщин уходят в затворничество. Они же такие самостоятельные – боятся раскрыться, потерять свою с трудом наработанную защищенность, сидят в своей однокомнатной ракушке.

Вот с такими и приходится иметь дело. Причем у некоторых чувствительность в виде потока тепла появляется в органах малого таза и в пояснице сразу, а с некоторыми можно работать годами, в зависимости от тяжести каждого конкретного случая. На дом я обязательно даю упражнения на движение тазом вместе с правильным дыханием и нагрузкой на ноги. Голова во время этих упражнений теперь занята не тем, чтоб отключать вам таз, как она привыкла, а работает с тазом совместно, следя за синхронностью движений и дыхания. Так и снимаем спазмы и микроспазмы. Включаем мышцы в работу, и мозг постепенно привыкает, что они живые. И женщина меняется! У нее взгляд меняется! Была киста – нет кисты. Не было никогда вагинального оргазма – появился.

А нужно всго лишь пробудить таз, поскольку он является базисом, фундаментом, на котором строится тело, стоит позвоночник. И именно в тазу располагаются органы размножения, которые нужны нам для радости и удовлетворенности жизнью. Если они не работают, особь с точки зрения природы существует зря. И природа в таком разе ее быстро приберет через разные болезни.

– Так ей и надо. Раз не дает, пусть катится в ад! Ишь, для чертей себя бережет!.. Только вот я все-таки не понимаю, почему к вам обращаются фотомодельные красавицы, у которых не может быть проблем с мужчинами, они же симпатичные?

– Симпатичные. И все немного на одно лицо. Потому как активно штукатурят и тюнингуют свою внешнюю сторону, не понимая, что это не дает им никаких плюсов во внутреннем устройстве. Секс с ними напоминает секс с куклой, потому что в них нет внутренней женщины.

– Термин «внутренняя женщина» напоминает мне таинственную «внутреннюю Монголию», которую Пелевин раньше все время к месту и не к месту упоминал в своих романах. Нечто красивое и загадочное. Но в обоих случаях я не понимаю, о чем идет речь.

– Сейчас попробую объяснить… Вот фраза одной моей клиентки: «Я думала, что мне не хватает груди!..» Она вставила силиконовые импланты третьего размера. Но от этого не стала больше женщиной. Прощупываю ее тело, опускаюсь к тазу и что вижу? Стопроцентный «поджатый хвостик» – таз не движется и ничего не чувствует. Хотя женщина занимается спортом. И ужасно ревнует свое мужчину. А когда женщина мужчину ревнует? Когда чувствует, что чего-то ему недодает!

Вторая моя клиентка жалуется: «Смотрю на свое лицо – вроде женщина, а во всем остальном женщиной себя не чувствую». У нее есть мужчина, который ее еще хочет, ему

пока хватает оболочки – молодости и внешней броскости, но она уже чувствует тревожные звоночки угасающего интереса, хотя каждый раз старательно имитирует оргазм. Она чувствует, что ему чего-то от нее не хватает. А он сам не понимает, чего ему не хватает, но его непременно потянет на сторону. Это из разряда почему мужчина иногда без ума от какой-то не очень красивой женщины и бежит к ней от красивой. А все дело в той энергии, которую в аюрведе называют шакти и которую женщина передает мужчине во время оргазма.

– Я не верю во все эти шакти-макти и прочие чакры, несмотря на то что моего друга вылечил тибетский монах от жуткой аритмии. Ему в 33 года уже хотели кардиостимулятор вшивать, парень ужаснулся этой перспективе, нашел от отчаяния этого монаха, пошел к нему. Монах пощупал пульс, сказал, что у друга моего много энергии ветра в сердце, и прописал какие-то травяные пилюли. Тот пропил и забыл про сердце. Сейчас ему 49, и никакого стимулятора. Но мне все равно странно – энергия ветра какая-то… Бред.

– У индусов свой понятийный аппарат, отличный от терминологии западной медицины. Он звучит странно, поэтому я его не часто использую. Наш человек лучше понимает слово «зажимы». То есть хронически спазмированные мышцы – как результат стрессов или перенесенных в детстве переживаний. Вот это западный человек понимает! С ним лучше говорить этим языком.

Когда в детстве просыпается сексуальность, родители и социум ее всячески подавляют, порождая комплекс хорошей девочки, и организм, который начинает бороться сам с собой, этими противоречивыми внешними и внутренними командами зажимает в самом буквальном смысле – на уровне мышечной ткани. Когда я работаю с телом, эти зажимы мышечных волокон иногда ощущаются под пальцами как струна, а иногда как небольшие или большие желваки. Их приходится искать и с ними работать, проминая и параллельно воздействуя на активные точки. От таких мест мои руки просто не хотят уходить.

– Так все-таки в чем заключается ваш метод? Как вы лечите?

– Ну, вообще, арсенал у современных лекарей невелик – скальпель, чтобы человека слегка изуродовать; таблетки, чтобы его немного потравить. И голые руки, чтобы его поправить. Я лечу руками, что напоминает массаж. И словами, что напоминает психотерапию. Человек лежит или сидит, я над ним работаю, я с ним разговариваю, трогаю, в буквальном смысле нащупывая проблему, а потом «выдавливаю болезнь». Соединение психотерапии с телесной терапией дает порой фантастические результаты. Тут вот в чем дело…

Многие наши проблемы тянутся из глубокого детства и потому хорошо закопаны в памяти. Любая наша мысль сопровождается идиомоторным мышечным микросокращением, об этом еще Сеченов писал. А эмоционально окрашенная мысль и тем более стресс – сильным сокращением. От чего у многих людей зажимы в области нижней челюсти? Строгие родители их прессовали. «Не ори! Замолчи немедленно!» «Не трогай эту вазу, дрянь такая!..» Все эти детские обиды и страхи потом выливаются в спазмы, головные боли, психологические проблемы в виде неуверенности в себе, а из последнего произрастают поломанные карьеры, семьи и судьбы. Но эти вросшие психологические занозы можно убрать, разомкнув программу, забитую с детства. И лучше это делать, воздействуя с двух сторон – со стороны тела и со стороны мозга.

– Как может запрет трогать вазу испортить человеку жизнь? Всем детям запрещают трогать вазы, чтобы не разбили. Всех детей в детстве пугают и обижают, но Чикатило получился только из одного.

– А остальные просто наносят вред себе, а не другим, как Чикатило. Все ведь люди разные. И все родители разные. Все запреты разные. Формы их выражения разные. На кого-то так строго рявкнут, ребенок аж сожмется. Раз, другой, третий… А потом полжизни будет страдать от болей в спине или шее.

Ребенок растет. И окружающее должно быть им протестировано. Нельзя ему буквально все запрещать – трогать мамину вазу, папины пассатижи. Иначе он потом в жизни не будет готов совершать самостоятельные поступки, так и будет ждать на все разрешения. Если это женщина, она станет бояться подойти к мужчине… В общем, не зря говорят, что у каждого ребенка есть причины пожаловаться психотерапевту на своих родителей.

– Мне не на что. Я думаю, что и большинство ваших пациентов так же говорят: меня мама-папа любили, детство было прекрасным, кругом летали воздушные шары.

– Разумеется! Память плохое вытесняет. И вытесняет как раз в телесные зажимы. Они – шрамы былых обид.

– И все-таки я не верю, что кто-то из пациентов когда-то сказал вам: ах, мне запретили вазу трогать, какая обидная травма, с тех пор я вся больная!

– Нет, конечно. Это все раскапывается очень долго. Потому и называется терапией. Но даже если меня пациентка уверяет, что у нее была распрекраснейшая детская жизнь, я ей не верю, потому что ее тело говорит об обратном. Мозг может обмануть, он большой хитрец. А тело не соврет, оно не умеет. Если я вижу в определенном месте зажим, я понимаю: ругали или били в детстве. Некоторые с детства ходят чуть подсгорбленные, словно каждую секунду подзатыльника ожидают. Вот вам хондроз грудного отдела, а к зрелым годам у женщин вдовий горбик. Тот самый детский страх выпустить из себя эмоцию, когда тебе кричали «Заткнись», приводит к зажимам в шейном отделе, голова становится менее подвижная, губа напряженная, нижняя челюсть заблокирована. Вообще, зажимы шейно-плечевой зоны – следствия детских обид.

– Ну и как до этой психотравмы докопаться, если сама пациентка о ней не помнит и помнить не хочет? Мозг эти воспоминания забетонировал в теле.

– Есть разные методики. Маска страха, например. Человек закрывает глаза, а ты, расставляя над ним ладошки, жмешь на пазухи носа и просишь резко открыть глаза… Техник разных много. Только в обычной психотерапии расшифровка детских травм может идти годами. А в телесной терапии все происходит гораздо быстрее. Потому что я захожу не только со стороны сознания, но и со стороны тела.

– Понял – если когда-то мозг наработал себе защитный, как он полагал, зажим в том или ином месте и благополучно отрешился от забытой проблемы, то как только спазм будет размят, растянут, ликвидирован, так проблема должна сразу взорваться в памяти.

– И тогда клиентка может мне позвонить ночью – это, кстати, обычное дело – и вдруг начать рассказывать о своих ужасах из детства. Хотя до этого уверяла, что детство ее было безоблачным и мама наряжала ее в белые одежды.

Вот недавно пришла девушка, тридцать с небольшим лет, одинокая, у нее за всю жизнь было четыре неудачных сексуальных опыта – и все. Первый контакт – потому что надо было лишиться девственности. Второй – потому что, говорят, этим вроде все занимаются и ей, значит, надо. Третий – потому как гинеколог сказал, что этим точно надо заниматься для здоровья. Четвертый – потому что кому-то очень хотелось и проще было согласиться, чем объяснять, почему нет. В общем, никакой личной жизни. А почему? А потому что ее мама – сама очень красивая женщина – была дико расстроена, что девочка у нее родилась некрасивая. Конечно, она дочку по-своему любила и жалела. Но как бы в шутку называла «кикимора болотная». И в гости с собой никогда не брала. Ей было стыдно с некрасивой девочкой приходить. Сына брала, а дочку нет! «А где же ваша дочка?» – «А она дома уроки делает!» – «Какая старательная!..»

Вот так теперь дома и сидит – «уроки учит». Только на работу и с работы. Мама организовала ей безупречно красивый быт. Девочка и сейчас у себя дома аккуратистка – все у нее красиво. Но никто этого не видит. Потому что она не выходит в мир, поскольку уверена: ей там не рады.

– И что вы с ней сделали?

– Это сложный случай. Она ко мне еще ходит. Но сейчас у нее, по крайне мере, пропали суицидальные настроения, румянец на щеках появился. Прошли дикие боли в ступнях. Она, на минуточку, инструктор по фитнесу, то есть все время в движении. И при этом не могла утром встать – приходилось разминать каменные ступни. Это ведь чисто психологические зажимы и спазмы. Причем по первости она была настолько закрыта, что не позволяла к себе притрагиваться. Поэтому сначала мы с ней просто ложились на пол, спина к спине, соприкасаясь головами, и разговаривали… Я уже говорила, многие дамы столь зажаты, что не только постороннему мужчине не дают к себе притронуться, но даже и при моих касаниях зажимаются, теряя чувствительность. Некоторых приходится буквально обдувать для диагоностики. То есть я дую ей на кожу в разных местах и спрашиваю об ощущениях. Это воздействие организм допускает, раскрывается. И она вдруг говорит: «Ой, а тут холодно. А здесь почти болезненные ощущения».

Или вот еще случай. Девушка топ-модельной внешности. Ее страница в социальных сетях просто вопиет об удачливости. А она у меня. Анорексия. Не сгибается нога в колене. Вернее, сгибается, но совсем на небольшой угол. При этом никаких патологических изменений в коленной чашке у нее нет, нормальное колено. А нога не гнется! И главное, про ногу-то она мне ничего не сказала. Она ко мне пришла с эмоционально-депрессивным расстройством. Муж ушел, она эмоционирует, до того допереживалась, что ничего не ест, мышца задней поверхности бедра атрофировалась так, что ногу согнуть не в состоянии. Процесс шел по нарастающей: присесть не может, потому что больно, поэтому ногу бережет, а значит, мышца не работает – и еще больше атрофируется. После первого занятия нога болеть перестала, пишет мне: «Приседаю, собираю детские игрушки, и ничего не болит!» Но главное не это!

Однажды после массажа теменной части головы она вдруг разрыдалась. Теоретически я знала, что так может быть, но такого урагана рыданий не ожидала. Спрашиваю, что она чувствует, отвечает: «Меня сейчас как будто от гробовой доски с корнями оторвали». Выяснилось, отца у нее не было, а мать бросила. Мать работала проводницей, раз в год присылала игрушку. И брошенная девочка на этом фоне так зажалась, что в школе каждый год что-нибудь ломала – то руку, то ногу. Каждый год! О чем это говорит?

– О хронически спазмированных мышцах. Я где-то читал, что именно напрягшиеся мышцы в момент неудачного падения и ломают нам кости. А вот пьяные, когда падают, ничего себе не ломают. Пьяный может с пятого этажа выпасть и отделаться ушибами мягких тканей. Он как мешок валится – абсолютно расслаблен. И если человек постоянно ломается, значит, он или в перманентном стрессе или у него генетическое заболевание костей.

– Генетическое не проходит. А у нее в восьмом классе все прошло – она вдруг ломаться перестала. Я спросила: «У тебя что – мальчик тогда появился?» Оказалось, да. Она почувствовала хоть какую-то защиту и собственную нужность, этот мальчик ей как бы заменил отсутствующих родителей… Вообще, я вам так скажу: многие наши проблемы – от недолюбленности в детстве. Недолюбленные люди и себя перестают любить.

– Сколько же времени занимает такая работа с пациентом?

– Один сеанс – от трех до пяти часов. Поэтому принять больше двух человек в день я просто не могу.

– А где этому учат?

– Нигде. В целом это авторская методика, которую я составила из разных техник. Аюрведа, шиацу, спортивный массаж, лимфодренажный, тайский массаж ступней. Массажу училась в Индии, на Шри-Ланке, кое-что подсмотрела у шаманов в Южной Америке, когда мы там путешествовали… Многое мне дал американский психотерапевт Александр Лоуэн, который скомпоновал целую систему упражнений, соединяющих ум с телом… Но дело, мне

кажется, не столько в учебе, столько в природной склонности. Знания придут сами, если есть склонность. Я с самого детства все время хотела приложить руки к чему-то живому. Ко мне все время подбегали всякие проблемные собачки, кошки, которым я массировала какие-то их болезненные шишки. Помню, постоянно говорила маме: «Мам, давай я тебя полечу!» Она соглашалась, чтобы не спорить с ребенком, но я начинала над ней колдовать, и ей становилось легче.

Но пошла я не на медицинский, а в педагогический, на истфак, чему очень рада, поскольку, закончи я медицинский, сидела бы сейчас в поликлинике и прописывала таблетки. Конечно, история у меня всегда хромала, но все предметы, связанные с коммуникацией – психология, педагогика, соционика, – мне очень нравились, и они мне потом пригодились.

Ну, и кроме того, мои личные проблемы помогли мне разобраться в человеческом теле и его отношениях с мозгом. Я всю жизни занималась спортом, что к своим достоинствам отнести не могу: спорт не приносит здоровья, он не для того предназначен. Спорт – для достижения рекордов. Я занималась гимнастикой. Как результат – гиперподвижность позвонков шейного отдела и периодически накрывающие меня дикие головные боли. Причем когда боль начиналась, ее уже невозможно было остановить – никакие обезболивающие не брали. Скорая приезжает, ничего сделать не может. МРТ шейного отдела ничего катастрофического не показывает. А я просто пластом лежала, хоть вой. Теперь же мне главное услышать первые звоночки этой боли, и я ее давлю на дальних подступах – до того, как спазмируется та мышца в шее, которая перекрывает кровоток. Но для этого мне пришлось научиться слушать собственное тело. Сейчас я знаю, где эта боль начинается, как она поднимается вверх. И теперь все просто – нажала, куда надо, легла на пол, покаталась, упражнения поделала – и приступ купирован. Но если нужный момент не поймать и вовремя этот надвигающийся спазм не остановить, тогда все – накроет, и ты будешь купаться в боли.

Поэтому я ко всем женщинам обращаюсь: внимательно слушайте свое тело, не предавайте его, и оно не предаст вас. Бросить тело и уйти мозгами в телевизор, в работу – легко, а вот вернуться в него обратно – очень сложно. И не всегда возможно без посторонней помощи.

Глава 3
Встань и иди! С глаз моих…

Он сухой, злой и жилистый. Жизнь его побила, и он не остался в долгу, ответив ей серией жестоких ударов, в результате превратившись для одних в спасителя и благодетеля, а для других во врага, безумца и шарлатана. Его зовут Борис Жерлыгин, он настоящее пугало для врачей, его фамилия вызывает у некоторых медиков столько же ярости, сколько восторгов она производит у тех, кого Борису удалось вытащить из безнадеги неизлечимости. Но без всяких сомнений можно сказать одно: Жерлыгин стал явлением нашей жизни – для одних светлым, для других темным. Я знаю его почти двадцать лет и не перестаю удивляться противоречивости его натуры.

Много лет назад открылась дверь, и в мой кабинет вошел бородатый человек с веселыми глазами. Я тогда работал начальником отдела науки в журнале «Огонек», был умным до необычайности, а на диабет плевать хотел. И когда вошедший дядя заявил, что диабета не существует и что это надуманная проблема, я не поверил, потому как читал, что болезнь сия неизлечима. Тем паче лично меня проблема не волновала совсем – у меня диабета не было, а стало быть, разбираться в причинах неизлечимости этого заболевания мне было совершенно неинтересно. Мало ли на свете неизлечимых болезней, которых у меня нет!.. Но человек оказался настойчивым.

– А ну-ка, пройдитесь, – предложил посетитель.

Я прошелся – от входной двери к креслу. Четыре шага. Ну, пять. Или шесть. Не больше. Кабинет-то невеликий.

– У вас четвертый позвонок снизу в поясничном отделе… – начал перечислять посетитель и далее буквально в нескольких предложениях перечислил все мои проблемы. Тут я насторожился. И решил прислушаться к странному гостю.

Звали пришедшего Борис Жерлыгин. Он спортивный физиолог и организовал клуб «Прощай, диабет», где всех желающих избавляет от диабета. Пришел он к этому не от хорошей жизни. Так оно обычно и бывает: неразрешимые задачи люди ставят перед собой от великой нужды, когда приперло и надеяться больше не на что, кроме как на самого себя. У Жерлыгина наследственная склонность к диабету. Мать его в старости заболела диабетом, а у сына повышенные сахара обнаружили в 10 лет. Сейчас оба здоровы, а о себе Борис говорит так:

– Поскольку у меня генетическая склонность к диабету, я могу на спор запустить у себя диабет, а потом остановить его, снова запустить и снова вернуть все назад. В любом темпе. Сколько угодно раз. Элементарно. Потому что диабет – это не болезнь. Диабет – это сдвиг в конструкции…

Поясню. Представьте себе деревянный дом. Когда дом новый, он прямой и красивый. А по прошествии многих лет дом перекашивается, в щели между бревнами начинают дуть злые ветры, и мы говорим, что дом «заболел». Но ведь сквозняки – это не симптомы болезни и не сама болезнь. Это следствие перекоса всей конструкции. Если дом перебрать по бревнышку и выпрямить фундамент, то бревна лягут плотно, и ветру просто не во что станет проникать.

– Если человека «пересобрать», ликвидировав в его организме все те перекосы, которые он нагулял по жизни, «ветрам болезни» некуда будет дуть. Диабет ведь не вирусное заболевание и не травма, полученная от падения. Это следствие внутренних перекосов в организме, – делился со мной спортивный физиолог.

Тут необходимо некоторое пояснение… Дело в том, что под одним названием «диабет» скрываются две совершенно разные болезни, схожие только по симптомам. Симптомы диабета всем известны – слишком много сахара в крови, и это действительно страшно, потому что избыток глюкозы в кровяном русле разрушает сердечно-сосудистую систему и выводит из строя почки. «Засахаренная» кровь, напоминающая сироп, приводит к так называемой облитерации сосудов, особенно тонких. Они как бы «слипаются» стенками, а потом и вовсе зарастают. Иными словами, в государстве по имени Организм интенсивно разрушается транспортная система. Исчезают «дороги». Становится невозможно ни подвезти в некоторые регионы необходимое для жизни, ни отвести оттуда шлаки. Мясо начинает гнить заживо. Недаром диабетики лидируют по ампутациям ног – гангрена! У них часты инфаркты и инсульты. Из-за плохого кровоснабжения разлаживается сексуальная сфера. Начинается диабетическая ретинопатия, то есть самая настоящая слепота, ведь в сетчатке глаз – самые тоненькие сосудики, а они-то в первую очередь и атрофируются.

Чтобы избавиться от этой страшной напасти (избыточной глюкозы), организм начинает в аварийном режиме сбрасывать ее с мочой. То есть выводить через почки. Почки начинают стремительно садиться. А без почек человек жить не может. Поэтому в перспективе – почечная недостаточность и ожидание донорской почки. Картина, как видите, невеселая. Недаром диабетики живут в среднем на 8-12 лет меньше.

Отчего же случается диабет?

А это смотря какой диабет! Ведь, как я уже сказал, есть два типа диабета. Диабет первого типа, называемый по-другому детским, – наследственное аутоиммунное заболевание, при котором организм убивает клетки поджелудочной железы, производящие инсулин. И инсулин приходится колоть. Но это достаточной редкая генетическая болезнь, ею болеют всего 5 % диабетиков, поэтому о ней говорить не будем. Предмет нашего исследования – самый распространенный диабет, коим болеют 95 % диабетиков. Это диабет второго типа. Благоприобретенный. Возрастной.

Как же в «избушке» человека образуются сахарные «сквозняки»? Что перекашивает нашу «избушку»? Годы неправильной эксплуатации, господа. Ведь мы же совершенно себя не щадим! Наша конструкция рассчитана на постоянное движение, дробное, низкокалорийное и преимущественно растительное питание. Посмотрите, как питаются другие приматы, которые живут на воле, – ухватил мимоходом плод, сожрал, поскакал дальше до следующего. Поэтому у диких приматов никогда не бывает диабета. И у диких гусей не бывает диабета. А вот у жирных домашних гусей диабет случается сплошь и рядом. И у одомашненных приматов, то есть у людей, он бывает часто. Вывод: диабет – следствие одомашненности. То есть результат цивилизованности. Мы сами придумали на свою голову эту болезнь.

Как мы живем? Шестидесятилетняя тетка садится обедать в столовой и съедает столько же, сколько молодой парень, занимающийся бегом, – салат, первое, второе и компот. Но парень потом пробежит десять километров и сожжет нажранное. А куда денется полученная энергия у тетки? Будучи не в силах найти выход, она пойдет на разрушение организма. Присмотритесь, эти разрушения уже видны невооруженным глазом – вспухшие вены на ногах, артритные суставы, жировые отложения, высокое давление, повышенный сахар в крови… Тетка уже представляет собой ходячую развалину, но продолжает забивать в организм топливо, с которым ее организм ведет ежедневную неравную борьбу.

Признайтесь сами себе: если бы будете есть в два-три раза меньше, вы умрете от голода? Да нет, конечно! Напротив! Геронтологам из опытов над крысами давно известно: сокращение рациона в два раза удлиняет жизнь на 30 %. Мы теряем треть жизни, борясь с едой. Вот цена пережора! Организм раньше вырабатывает свои ресурсы, как движок, постоянно работающий с двукратными перегрузками.

И опаснее всего поглощаемые углеводы, то есть энергия в чистом виде. Куда бедному организму складировать избытки углеводов? В жир, конечно, отложить! Но этот резерв не бесконечен. У всех людей генетическая конструкция разная, но ни один человек не может раздуться до орбиты Сатурна. Свой предел есть у каждого… Куда еще сунуть? В печень больше 300 грамм глюкозы не влезает, в клетках тела рассредоточено еще полкило. Ну, не лезет уже больше никуда!.. И рано или поздно совершенно неизбежно наступает момент, когда лишняя глюкоза начинает просто циркулировать в крови. Потому что ей некуда больше приткнуться, клетки переполнены глюкозой; печень забита под завязку, а регуляторная система уже не справляется.

Диабет – спутник любого обжоры. Но поскольку все люди от природы разные, кто-то получает диабет пораньше, кто-то попозже, а кто-то до него просто не доживает, умирая от инсульта, инфаркта или рака. Диабет второго типа – это не болезнь. Это просто разница между приходом и расходом. Дисбаланс. Уравняйте приход с расходом, и дисбаланс исчезнет. То есть исчезнет диабет, поскольку диабет – второе имя углеводного дисбаланса.

Кто-нибудь из врачей это пациенту говорит?… Нет. Врачи просто ставят диагноз, не сообщая, что болезнь (особенно на начальных стадиях) можно легко повернуть вспять, после чего прописывают сахаропонижающие таблетки, которые быстро сажают печень. И тут уж больному надо выбирать, что ему дороже – печень или ноги, которые потом отрежут из-за диабетической гангрены.

Проверить, прав я или нет, можно легко. Первый способ проверки – пронаблюдать зависимость еды и диабета статистически. За последний век человечество вошло в эру достатка и сладкой жизни, то есть стало потреблять много рафинированной, концентрированной, жирной и углеводной пищи, а потребление собственно сахара так вообще выросло в разы. Мне как-то попался на глаза статистический отчет под названием «Продовольственное потребление крестьянской семьи на Европейском Севере России во второй половине XX века». Весьма показательное в свете наших рассуждений чтиво:

«Потребление сахара и кондитерских изделий колхозниками Вологодской области в 1950 г. составляло в среднем лишь 4 кг в год на одного члена семьи… Со второй половины 1950-х гг. объемы продажи сахара в государственной торговле стали расти. В результате с 1950 по 1960 г. потребление сахара и кондитерских изделий увеличилось в 7,3 раза и составило 29 кг в среднем на одного члена крестьянской семьи. В последующие годы потребление этих продуктов колхозниками продолжало расти и в 1975 г. достигло 56 кг в расчете на одного человека, т. е. увеличилось еще в 1,9 раза по сравнению с 1960 г.»

Не хило, правда? С 4 кг на человека до 56! И это не только российские «успехи». Потребление сахара росло весь XX век и не перестает расти по сию пору. В США, например, потребление сахара перевалило за 60 кг на человека в год. И, как сообщают экономические сводки, «объем потребления сахара в мире вырастет на 53 % в следующие 20 лет».

Иными словами, сто лет назад человек за год потреблял столько сахара, сколько сейчас он съедает за две недели. А ведь что такое сахар? Это концентрированный реактив, который мы употребляем ложками в химически чистом, кристаллическом виде, причем нарастающими темпами…

В штатном режиме обезьяна употребляет сладкое в виде фрукта – там фруктоза (которая полегче сахара) окружена растительными волокнами, микроэлементами… А если кушать более тяжелые сахарные молекулы в чистом химическом виде, то организму на расщепление, усвоение и обработку сахарозы придется тратить свои собственные микроэлементы. А их запас не безграничен. Давно известно, что на переработку сахара организм тратит «личный запас» витаминов B и C, а также столь дефицитный и могущий пригодится для более серьезных дел микроэлемент, как цинк. (Кроме того, показана зависимость роста онкологии от количества употребленных калорий. Что совершенно немудрено: лет тридцать

назад были опубликованы данные, согласно которым потребление сахара резко подавляет активность нейтрофилов – клеток иммунной системы. Наконец, в сладкой среде очень любят размножаться микробы.)

Ученые до сих спорят, отчего в Японии так много долгожителей и почему так мало толстых. Может, оттого, что пищу морскую едят и медицина развита? Но морепродукты едят не только в Японии, а медицина развита много где. Я бы посоветовал обратить внимание на то, что Япония – одна из самых «отсталых» среди всех развитых и даже среднеразвитых стран по потреблению сахара. Для сравнения: потребление сахара в Японии составляет всего 16 кг на человека в год. А, например, в Швейцарии – 48 кг. Даже в нищей Шри-Ланке и то 29 кг.

А теперь посмотрим, как в том же XX веке росло количество диабетиков. А такими же темпами, как и потребление сахара! И такими же темпами, как ожирение!.. Как только в стране вырастало потребление сахара, так следом за ним подскакивало и количество диабетиков. Самый характерный пример тут – Китай. Страна эта была долгое время просто нищей. Не то что о сахаре, об элементарной жратве миллионы китайцев только мечтали. Потом, когда Китай решил отказаться от социализма и перейти к капитализму, ему удалось накормить страну. Уровень жизни начал расти, а с ним – потребление жирной и сладкой пищи. И вот страна, для которой диабет никогда не был особой проблемой, разом получила миллионы диабетиков и просто ожиревших.

Процесс этот продолжает идти. Сейчас на планете 250 миллионов диабетиков. И по прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году их число вырастет до 380 миллионов.

Ситуация вообще напоминает социальную шизофрению. ВОЗ и грамотные эндокринологи говорят и пишут, что диабет второго типа обратим, то есть излечим. Причем без лекарств – только диетой и движением. При этом на практике людям прописывают лекарства, которые болезнь не вылечивают, а только не без вреда для здоровья снимают симптомы. Мир ждет от медицины новых чудесных средств для борьбы с диабетом. Разгадки тайны диабета. Новую чудесную таблетку, которая поможет избавиться от диабета, как антибиотик помогает избавиться от заразы.

Но такого лекарства не будет! Никогда.

Спастись от диабета лекарствами так же невозможно, как вылечиться от ожирения с помощью пилюльки. Если антибиотик устраняет причину болезни – убивает микробы, и потому болезнь исчезает, то в случае с ожирением и диабетом причиной болезни служит образ жизни. Как его можно устранить таблеткой?

Что же делать? Как цивилизованному существу избавиться от болезни цивилизации? Очень просто – перестать быть цивилизованным! По крайней мере в той части, которая касается еды и движения. И в первую очередь отказаться от употребления в пищу рафинированных химических реактивов – кристаллов сахарозы.

Рецепт избавления от диабета чрезвычайно прост. Сахар в крови есть топливо для клеток. У вас слишком много топлива? Так встаньте с дивана и сожгите его! И больше не загружайте в организм в таких количествах.

Правда, в этом рецепте есть некоторые сложности. Дело в том, что диабет ловят поздно, когда он уже успел натворить немало черных дел в организме, покоцав сердечно-сосудистую систему. А покоцанному организму много двигаться не только трудно, но порой и смертельно опасно. Тут необходим очень опытный тренер, который мог бы дать нужную нагрузку, не рискуя при этом жизнью пациента. Жерлыгин тренер опытный, он олимпийцев тренировал. Я ходил в жерлыгинский общественный клуб «Прощай, диабет!» и видел там десятки людей пожилого возраста, которые избавились от многолетнего диабета. Начав отходить от образа человека цивилизованного и приближаясь к природной обезьяне, они

сначала выкинули таблетки, на которых сидели много лет, а потом и вовсе избавились от диабета, нормализовав сахара до нормы.

Беда только в том, что не все люди хотят «дичать». Они в большинстве своем не желают отрывать задницу от дивана, а руку от пакета с чипсами. Но тут каждый делает выбор сам: или таблетки, или здоровье. Или «человек разумный», или «человек диванный».

Именно так – жесткой диетой и спортивными нагрузками – Жерлыгин и избавляет людей от диабета. И не только от диабета…

Однажды он пригласил меня встретиться на нейтральной территории – у источника Гремячий в Сергиево-Посадском районе, каковой источник верующими почитается святым и на этом основании прибран к рукам церковью: здесь построены деревянные храмы и часовни, повсюду развешаны иконы, а тару (пластиковые бутылки) для воды продают страждущим аж по 50 рублей за пустую баклажку. Почему именно там? Да просто мне туда с дачи было ехать примерно столько же, сколько Борису от его дома.

– Заодно покажу тебе место, где я многих своих «неизлечимых» поднимаю, – пообещал Борис, дав мне координаты места встречи.

Я удивился. Потому что Жерлыгин – человек совсем не религиозный. И если может что-то объяснить рационально, объясняет. А если нет, то даже и не пытается…

– Святость тут ни при чем. Это просто хороший радоновый источник. Про водолечение слышал?… Я это место открыл задолго до того, как тут обосновались попы. Я подобные места собираю, у меня их уже несколько десятков. И, в отличие от этого радонового источника, в большинстве случаев я не могу объяснить их действие. Но почему-то людям, попавшим в такие места, быстро становится лучше. Таких точек полно на Иссык-Куле, на Кавказе.

– Прямо кастанедовщина какая-то. А у этих колдовских мест есть свои особые приметы?

– Не-а. Это может быть какая-нибудь неприметная полянка в горах. И человек, прилетевший из Москвы на Кавказ, попав на такое место из самолета или гостиницы, сразу начинает чувствовать себя лучше. И это фиксируется по объективным показателям – у диабетиков отчего-то резко падает сахар, у гипертоников снижается давление. Почему это происходит, понятия не имею. Но такие места отмечаю и использую.

– Что ж теперь, больным людям жить в этих местах, что ли, на этой полянке?

– Нет, конечно, но из Москвы уехать я настоятельно рекомендую, обитать в столице отнюдь не полезно для здоровья. И особенно это касается тех, кто схватил аутоиммунное заболевание или тяжелое неврологическое, – им лучше не жить в больших городах. Многие понять этого не хотят. Пишет один пенсионер: живу в Москве, пенсия маленькая, денег, чтобы уехать, нету. Да елки-палки! Продай или сдавай московскую квартиру да вали отсюда! В стране есть куча мест, где будешь жить не хуже и даже лучше, потому что к пенсии денег прибавится, да еще от болезни избавишься! Не хочет… И так многие – по большому счету не хотят избавляться от болезни. Им с болезнью комфортнее: снял симптомы таблетками – и вроде как нет болезни. Современная медицина воспитывает потребителей. А фармацевтической промышленности это выгодно: человек на всю оставшуюся жизнь подсажен на таблетки – снижающие давление или сахар в крови, заглушающие боль, снимающие депрессию… Но это же путь в тупик!

Люди даже не представляют, каких сдвигов в организме можно добиться без таблеток – самым обычным изменением режима питания, питья, движения… Я вообще люблю своих больных в горы отправлять. Там все другое – воздух, вода, геомагнитная обстановка, солнечная радиация… Соответственно меняется биохимический состав человека. Человек перенастраивается полностью!

Вот я недавно участвовал в забеге на гору Фишт в Адыгее. Снизу вверх поднимаешься и чувствуешь, как меняется состав вдыхаемого воздуха. Начинается обезвоживание. В этот

раз я взял с собой всего одну маленькую бутылочку воды – специально, чтобы войти в режим обезвоживания. Это было нелегко вытерпеть. Жажда так подпирает, что начинаешь снег жрать, хотя прекрасно известно, что снегом утолить жажду невозможно – быстрее, чем напьешься, схватишь воспаление – горло обложит.

– Ну и зачем такие муки?

– А затем, что в режиме обезвоживания быстрее всего погибают поврежденные клетки. И это один из способов воздействовать на больного человека – изменив концентрацию воды в его организме. Понятно, что человека неподготовленного на гору бегом не погонишь: помрет. А после подготовки – милое дело.

– Ну и каков был у тебя результат этого обезвоживания?

– Я добавил очень сильно к своему функциональному состоянию! И это не просто «самочувствие улучшилось», это объективно замеряемые параметры – одну и ту же дистанцию, например, стал пробегать быстрее и с меньшей частотой пульса. А это значит, что повысилась эффективность организма, то есть снизились энергозатраты на выполнение той же работы. Иными словами, организм стал работать лучше. Избавился от паразитного балласта. Сразу видно, к чему твои воздействия привели, ведь если функциональные возможности человека выросли, значит, он стал здоровее, не так ли?

Вообще, для объективизации показателей у меня есть разные приборы – газоанализаторы и прочие штуки, но я их уже давно не использую: я же опытный тренер, мне достаточно большой палец на шею человеку приложить, посмотреть пульс до нагрузки и после, и я все скажу о человеке. Без всяких приборов.

– Я от многих слышал поговорку о том, что целителями становятся через страдания. Твоя жизнь ее подтверждает?

– Вполне. В двухлетнем возрасте я был парализован из-за полиомиелита. Тогда, в конце пятидесятых, была настоящая эпидемия этой болезни. Из моих сверстников, которых она захватила, сейчас мало кто выжил. Медицина мне ничем помочь не могла. И лечили меня мои родители, как теперь говорят, «нетрадиционными методами».

– Как же им удалось обойти медицину? И почему «шарлатанам» удается порой сделать больше, чем всей мировой науке, стоящей за плечами медиков?

– Мне шестой десяток. И за свою долгую жизнь я пришел к следующему выводу: на сегодняшний день можно вылечить все, что угодно. Главное – хотеть и быть готовым очень серьезно над собой работать. Иногда, правда, излечение упирается в деньги, но ведь деньги тоже эквивалент физической и нервной энергии. А людям часто не хватает желания, терпения или силы воли, порой им проще научиться жить с болезнью, чем прикладывать усилия по ее ликвидации. А что касаемо моих родителей… Отец сам из спорта – до войны гонял на велосипеде, участвовал в соревнованиях. Ему спорт жизнь спас, дав огромный запас прочности: на фронте ему осколком перебило горло. Другой бы умер, а отцу здоровья хватило выжить. И я на его примере понял: здоровье лишним не бывает.

Кроме того, отец на своем опыте прекрасно знал, что нервная система развивается вместе с мышечной. Но это и неспортсмену должно быть понятно, ты видел, что творят современные спортсмены – те же девочки-гимнастки, например? Для этого ведь нужны очень существенные изменения в нервной системе по сравнению с обычным человеком – и в смысле координации движений, и в том смысле, что необходимо просто настроить себя на то, чтобы сделать нечто такое, чего не делает никто в мире.

– Но как может развивать мышечную систему парализованный человек, тем более двухлетний ребенок, который двигаться не может?

– А как мы с моей ученицей Светланой сейчас парализованных подымаем? Единственный способ усилить здоровье, то есть повысить работоспособность человека, – развивать его мышцы. А мышцы развиваются только в работе, то бишь в циклах сокращения и рас-

слабления. И вот у нас есть человек, например, с боковым амиотрофическим склерозом. Он лежит, сам мышцы сокращать не может. Значит, их надо сокращать внешним приводом! Как мотор стартером заводят, пока он сам крутиться не начнет.

– Так просто?

– Нет. Совсем не просто. Циклы сокращений-расслаблений должны совпадать с циклами избыточной компенсации. То есть нагрузка – отдых – избыточная компенсация – новая нагрузка. Только так возможен прогресс. Если же нагрузку дать в период, когда мышцы не успели войти в режим избыточной компенсации, можно даже усугубить болезнь и быстрее загнать человека в гроб. Так что правильно подобранная физическая нагрузка при любых неврологических заболеваниях необходима. И это единственный путь к спасению. Я повторяю – единственный!

Вопрос в другом – кто будет качать больному его парализованные ноги? Я давно предлагал создать для этого роботов. Если уж роботы на современных заводах варят корпуса автомобилей, то создать робота для конечности – раз плюнуть. Закрепил ногу ремнями в определенном положении, и электромоторы ее сгибают-разгибают с нужным усилием и амплитудой. Никто не заинтересовался!

А родственники больного, как правило, этим заниматься не хотят или не могут – времени нет или желания. Людей с тяжелой неврологией обычно сдают в какие-то приюты или хосписы – с глаз долой.

– Вспоминается «Евгений Онегин»: «Но, боже мой, какая скука С больным сидеть и день и ночь, Не отходя ни шагу прочь!.. Полуживого забавлять… Вздыхать и думать про себя: Когда же черт возьмет тебя!..» А долго нужно качать парализованному ноги?

– Зависит от случая. От состояния тканей. У кого-то мышцы еще в пристойном состоянии, ему нужно меньше. А вот у нас сейчас ребенок есть со спинальной мышечной атрофией – так там мышц, считай, что уже и нет. До того как мы с ним начали работать, они вообще не прощупывались – что кожа, что мышцы, – сплошная дряблость. А сейчас они уже появляются…

Тут главное – понимать, что нужно делать. Если наугад больного качать, можно вред нанести. И по той причине, о которой я уже говорил – не попав в цикл гипервосстановления, – и потому, что все люди разные, у них генетика разная. И одни и те же режимы клеточного энергообеспечения (интенсивности и продолжительности упражнений) для одного человека будут лечебными, для другого убийственными. Очень эффективно, например, действует анаэробный гликолиз. Это жесткие интенсивные упражнения с накоплением молочной кислоты в высоких концентрациях. Но некоторые люди для таких упражнений просто не созданы, и если их в этом режиме нагружать, то даже здоровые заболеют – иммунная система сдаст, и человека повалит любая заразу, даже если ее нет у окружения.

– А что такое «упражнения в режиме анаэробного гликолиза»?

– Могу показать. Встань-ка. Сейчас я пульс у тебя посмотрю. О-о, а пульсик-то у нас нитевидный… Ладно, приседай с максимальной интенсивностью в течении минуты. Начали!.. Так, через 20 секунд тебе будет плохо… Через семь секунд тебе станет плохо, через четыре, три, две, одну… Ага! Чувствуешь? Это включился анаэробный гликолиз!.. Давай-давай-давай! Стоп!.. Ну, как? Опиши состояние. Пульс 170. По башке дало? Хорошо… И это еще не самый жесткий режим.

В общем, в зависимости от того, как организм реагирует на нагрузку, подбирается интенсивность и периоды отдыха. Иногда для скорейшего восстановления мышц мы даже металлические экраны возле ног ставим, отражающие тепло. В общем, это довольно непростая работа. Беда же наших медиков состоит в том, что они ни черта не знают спортивных методик, которыми только и можно повысить функциональность организма, то есть укрепить здоровье. Они пичкают таблетками, а не упражнениями. Их так учили.

– Тем не менее врачи все время говорят о пользе физкультуры.

– Ага. Я от врачей тоже часто слышу о полезности, например, аэробных упражнений. Но кому они полезны, в каком количестве, какой интенсивности, через какой интервал отдыха, они не уточняют. Потому что не знают. А достаточно ошибиться с интервалом отдыха, и упражнения перестанут быть полезными и станут вредными. А ведь после упражнений с различным клеточным энергообеспечением требуется различное время восстановления! И оно сильно отличается!

– Ну, вот, а еще говорят, что спорт – занятие для тупых… Кстати, как ты сам-то в спорт попал, бывший парализованный мальчик?

– Вынужденно. С детства и юности я понимал, что без этого не восстановлюсь. Хоть отец меня с кровати и поднял и я начал ходить самостоятельно, но ноги-то все равно заплетались. И мне нужно было двигаться в развитии нервной и мышечной ткани дальше. Кстати, у меня и по сию пору при большой продолжительной нагрузке организм вспоминает болезнь детства: я вдруг на бегу начинаю приволакивать ноги. Но для этого мне теперь нужно, например, пробежать 230 км в лыжном суточном марафоне по пересеченной местности, где общий перепад высот около трех километров. Ты видишь, насколько далеко я ушел от болезни! И это может каждый, кто займется собой.

– 230 километров пробежать и только потом начинают немного ноги заплетаться!.. Слушай, воистину такого кабаньего здоровья не достигнешь, не провалившись в самый глубокий ад нездоровья! Здоровому человеку в голову не придет так измываться над собой… А как ты начал лечить других людей?

– Сначала с помощью физических упражнений я восстановил способность нормально двигаться. Причем не просто двигаться, а двигаться на порядок лучше своих сверстников, у которых парализации не было. Меня это воодушевило. Я понял, что такие-то упражнения неизменно приводят к такому вот результату. И, узнав, что у кого-то из моих родственников есть проблема по здоровью, стал рассказывать, какие системы в организме и как нужно развивать, чтобы проблеме противостоять. Кто-то мне верил и начинал делать – получал результат. А кто-то продолжал верить врачам, пил таблетки и не вылечивался. И я понял, что моя система работает лучше врачей!.. Между прочим, своего первого парализованного я поднял, когда мне было двадцать с небольшим лет. У друга моего мать после инсульта парализовало, так с помощью моих советов она встала.

– Почему же тебя так остро ненавидят врачи и очень любят журналисты?

– Потому что у врачей я отнимаю работу и часто в оскорбительной форме демонстрирую их беспомощность в деле лечения болезней – причем тех болезней, излечимость которых давно признана даже ВОЗ, например диабета второго типа. А они говорят пациентам, что диабет – это на всю жизнь, а я их за это вредителями называю… Ну, а журналистам я даю сенсации. Они за мной давно следят! Еще лет шестнадцать назад НТВ показывало сюжет о женщине, которая была парализована после инсульта с кучей дополнительных бонусов типа ужасной гипертонии, диабета и так далее. Так вот, телевизионщики ее снимали на соревнованиях, куда она приехала бегать. Никакой «неизлечимой» гипертонии и никакого «неизлечимого» диабета у нее к тому времени уже не было.

Кроме того, журналисты любят меня за резкость и несдержанность, им подавай жареное. А врачи меня за то же самое ненавидят. Я никогда не стесняюсь их посылать матом, если они несут чушь. А одному околомедицинскому деятелю, который посмел обвинить меня в том, что я гроблю людей, я просто прилюдно дал в морду – за клевету. Говорят, у каждого врача свое маленькое кладбище. А у меня за десятилетия работы – ни одного пострадавшего, ни одного попавшего в кому! Поэтому, сделав публично свое наглое заявление, он так же публично и огреб в рыло, не отходя, так сказать, от кассы. Но я не сразу стал его бить! Сначала вежливо попросил у него доказательств – фамилии и имена угробленных мною паци-

ентов. Хотя бы одну! Он не представил. За что немедленно был наказан. С тех пор на публичных мероприятиях мне подобных обвинений больше не выдвигают…

А однажды я перед прессой поставил на кон все свое имущество, бросив официальной медицине пари – берусь доказать, что диабет излечим! Пари не было принято… Вот за это меня журналисты любят, а медики тявкают из-за угла.

– Врачи говорят, что лечить без медицинского образования нельзя.

– Так мы формально никого и не лечим! Мы тренируем и развиваем. Разве можно запретить людям заниматься спортом и тренировать других людей? Официально у нас спортивный клуб. В котором люди, ранее болевшие неизлечимыми (как считает медицина) заболеваниями, становятся спортсменами. А то, что болезнь при этом исчезает, так я не виноват.

Я вообще считаю, что ради благого дела и морду можно дать, и все запреты обойти. Делюсь методикой: если нам все-таки необходимо проводить какие-то вспомогательные медицинские процедуры, мы обычно договариваемся с ближайшей клиникой или санаторием, и они как бы от своего лица проводят с нашими пациентами нужные нам процедуры. То есть в удобное для нас время выполняют ту программу, которую я составил. А мы на соседнем стадионе занимаемся основной работой – спортивным развитием тканей у пациентов. Потому что медицинских методов развития тканей нет, только спортивные!.. Естественно, широкую медицинскую общественность вся наша деятельность ужасно раздражает.

– Дак на тебя не только деятели от медицины жалуются! Но и многие пациенты, точнее, потенциальные пациенты, которым ты по каким-то причинам отказал. Кому и почему ты отказываешь?

– Начальникам разного рода. Попам. Их бог спасет. Они, как правило, глупые, жадные и ленивые… Это мой пунктик, честно говоря, за который мне многие пеняют, но я считаю, что если человек возглавляет какую-то организацию, он отвечает и за ее членов тоже. И особенно это касается священнослужителей. Кто же позаботится об их пастве, кроме них?

Вот недавно обратилась настоятельница какого-то католического монастыря. У нее боковой амиотрофический склероз. Это еще хуже, чем рассеянный. Вообще не лечится. От него умирают примерно через три года после начала заболевания, потому что отказывают двигательные нейроны в ЦНС. Соответственно мышцы перестают работать, а неработающий орган организм начинает разбирать. Кончается все быстро и плохо… При этом у нас давно лежат рукописи по профилактике бокового амиотрофического склероза, а также рассеянного склероза. Так почему бы той же церкви их не издать для собственных прихожан? Вот я настоятельнице и посоветовал обратиться к папе римскому, чтобы, используя его влияние, пропагандировать методы, помогающие не допустить разного рода проблемы, а в начальной стадии обратить их вспять, потому что профилактика – это действия, направленные против болезни.

– Погоди! Что за бред? Ты в своем уме? Зачем ты ее отправил к папе римскому? Это все равно что послать военного к министру обороны, а любого работающего гражданина – к его профильному министру с целью издания непрофильной литературы. Ну, бред же!

– Если к нам обращается простой человек, от которого ничего в мире не зависит, то с него и взятки гладки, я к нему не предъявляю никаких требований. Но вот что касаемо чиновников разного рода и ранга, то я давно ввел против них санкции. Просто так они к нам попасть не могут. И особенно это касается чиновников Минздрава. Если от человека в этой жизни зависит что-то, если он влияет на судьбы других людей, таких я стараюсь не принимать. Есть простое нравственное правило: капитан тонущего судна должен покидать судно последним. Поэтому чиновник Минздрава получит от меня излечение последним.

– Из-за этих причуд про тебя и идет скандальная слава!

– Ну и очень хорошо! Я пошел на это осмысленно. Я уже отказал многим и многим российским чиновникам. Российский чиновник, особенно высокого ранга, существо мерзкое и наглое. За границей он ведет себя прилично, как нормальный человек. А здесь топырит пальцы и ведет себя, как хозяин жизни: «Это моя страна!..» Он даже не хочет платить, полагая, что лечить его должны из одолжения и любви к его каждодневному чиновному подвигу. И он всячески намекает, что может навредить! Например, узнав от меня, что лечащий врач его неправильно лечил, такой человек начинает – прямо при мне! – вслух рассказывать, как он теперь этому своему врачу отомстит и поломает карьеру. А рядовой врач не виноват! Он лечит по протоколам Минздрава, по-другому его не научили… Так вот, подобным чиновникам я назначаю анализы, которые в России вообще не делаются, чтобы они исчезли с моего горизонта навсегда.

Слушай, ты просто не представляешь, сколько я подобного в жизни насмотрелся!.. Двадцать лет назад я предложил совместный проект одной даме, возглавлявшей региональный фонд по борьбе с рассеянным склерозом. Назвал ей какую-то смешную сумму, на которую мы планировали издать книгу, в которой содержались объяснения и алгоритм действий для лечения рассеянного склероза. Она сказала, что денег нет, хотя, повторюсь, деньги были смешные. Я бы и сам мог их найти, но, черт возьми, почему я за свой счет должен это делать, если есть специальный фонд по борьбе с этой болезнью?! Я и так на халяву готов был отдать методику, но приплачивать за собственный подарок – извините, это уж слишком!

В общем, денег на мою книгу она не нашла. Зато издала свою книгу о рассеянном склерозе. Но самое пикантное состояло в том, что ее муж болел рассеянным склерозом! Муж, естественно, умер, и уже после этого она издала свою книгу. О чем? О том, по сути, как она угробила своего мужа!.. На книгу о том, как спастись от рассеянного склероза, у них нет денег, а на книгу о том, как от него сдохнуть, – пожалуйста!

Еще ситуация… Обратилась ко мне дама, возглавлявшая то ли общество, то ли фонд детского диабета. Она с удовольствием мне рассказывала, как успешно разводит местных политиков, собирая с них деньги в свой фонд. Я спросил, почему бы ей, имея эти деньги, не провести испытания наших методик по спасению от диабета. И тогда вы сами убедитесь: это работает! Она как-то замялась, и мы расстались. А потом я узнал, что своего сына, больного диабетом первого типа, она похоронила через непродолжительное время после нашей встречи. И вот проходит несколько лет, она пишет мне письмо и предлагает сотрудничество. Ну и как мне к этому относиться? Детоубийца, которая знала, что по максимуму диабет излечим, а по минимуму возможна профилактика его осложнений, спасающая жизнь, стала причиной угробления не только своего сына, но и кучи детей, поскольку возглавляет фонд по борьбе с диабетом. Как мне к ней относиться после этого?

Как они меня все достали!.. Причем, что поразительно, пишут на нас кляузы не только чиновники, но и те пациенты и родители детей, которые ждали от меня волшебной пилюли и не были готовы к тяжелой работе или к соответствующим денежным тратам… Я даже подумываю о том, чтобы свернуть свою работу в России. Нет пророка в своем отечестве! Мне проще развернуть деятельность в других странах, где мне не ставят палки в колеса, а идут навстречу и готовы помогать. Таких стран около двадцати. Но и тут… Были случаи, когда, узнав, что я начинаю деятельность в какой-то стране, отдельные психически неприкаянные российские медики начинали писать доносы на меня в Минздрав этой страны, чтобы мне перекрыли там кислород! Представляешь накал бессмысленной ненависти?… Я устал от коллективных писем врачей, от того, что Минздрав много лет отмахивается от испытаний моих методик руками и ногами.

– Говорят, ты безумных денег стоишь. До порток людей раздеваешь.

– Замечательный вопрос! Мы – единственный спортивный клуб в мире, который лечит неизлечимое и при этом может принять человека совершенно бесплатно, если этот человек

что-то сделает для клуба «Прощай, диабет!» или для нашего проекта «Спасение» (он посвящен рассеянному склерозу). Например, распространяет информацию о том, что успешная борьба с рассеянным склерозом возможна. Но есть люди, которые, обладая медийными возможностями, делать этого принципиально не хотят, – например, руководители каких-то телеканалов, редактора газет. Этих людей, равно как и начальников всех мастей, а также служителей церкви мы, тем не менее, тоже можем принять скрепя сердце – но уже на коммерческих условиях. И вот тут суммы могут зашкаливать.

– Хау мач?

– А сколько стоит здоровье? Каждый тренер у нас имеет свой рейтинг. Возьмем меня. Я – один из самых грамотных тренеров в мире. Ну и почему я должен брать меньше тренеров нашей сборной по футболу? Причем успешных футбольных тренеров много, а кроме меня ни один тренер в мире не сформулирует условия, при которых развивается, например, миелиновая оболочка. Час моей работы рассчитайте сами. Никого же из россиян не возмущают миллионные зарплаты тренеров по футболу. Но футбол – всего лишь развлечение, а в моем случае речь идет о здоровье. Откуда же возмущение?… Но если честно, я беру гораздо меньше футбольных тренеров, хотя тоже порой немало – особенно с тех, кто может заплатить. Если поп приезжает на «Мерседесе» и удивляется моей цене, то я тоже вправе встречно удивиться: тебе что важнее – твой «Мерседес» или твоя жизнь? По мне? так лучше ездить на «Жигулях» и быть здоровым, чем ездить на «Мерседесе» и через три года умереть от бокового амиотрофического склероза. Тут каждый поп выбирает для себя сам – хочется ему пораньше встретиться с его Отцом небесным или лучше эту радость отложить.

А еще многим не нравится, что мы берем с людей, которые хотят воспользоваться нашими услугами, подписку – такую же, какую давал недавно я, когда поехал бегать в горы? – о том что всю ответственность за свое здоровье беру на себя и к организаторам забега никаких претензий не имею при любых раскладах. Мы говорим клиенту: дорогой, в твоих проблемах со здоровьем мы не виноваты, мы приложим все усилия, чтобы избавить тебя от них, но в случае любых неожиданностей к нам никаких претензий! Если согласен – мы за тебя возьмемся.

– Нет, ну это как раз стандартная процедура. Я такую же подписку давал в зубной поликлинике: если я умру, сам виноват.

– А на меня почему-то обижаются за такие расписки. Кроме того, приходится брать согласие о нераспространении наших методик. На мой взгляд, это тоже нормальная практика: если у тренера есть свои наработки и ноу-хау в подготовке спортсменов, которыми он не хочет делиться с конкурентами, то он их скрывает. Например, тренеры для своих олимпийских пловцов так подбирают момент, чтобы в это время бассейн был пуст. Дабы никто не подсмотрел его тренировочных методик. Также автомобильные фирмы новую машину до официальной презентации прячут от журналистов, маскируя, как военную технику. Прошло то время, когда я за копейки готов был отдать мои разработки чиновной братии. Теперь – хрен!

А вторая причина, по которой мы требуем неразглашения, – применение наших методик людьми неопытными может нанести вред. А мы не хотим отвечать за то, чего не можем проконтролировать. Отсюда и запрет на использование.

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.