



**ФАРМАГЕДДОН —
ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ**

Annotation

Никита Юрьевич Истомин — акушер-гинеколог, врач клинической лабораторной диагностики, остеопат, создатель популярного блога «Женский словарь», раскрывающего секреты женского здоровья (и не только!). XXI век — век рекламы, маркетинга и сверхприбылей фармацевтических корпораций. Нас посадили на таблетки, а врачей старой формации заменила армия «менеджеров в белых халатах». Гремучая смесь антибиотиков, антигистаминов, иммуностимуляторов и обезболивающих разрушает организм, полностью уничтожая его способность бороться с недугом и обеспечивая нам пожизненную зависимость от аптек. Хотите разорвать этот порочный круг? Тогда включите мозг и отложите «волшебную таблетку»! Сохранить и восстановить женское здоровье, молодость и красоту можно без пригоршни лекарств. На примере реальных историй из жизни врача и пациентов Никита Истомин расскажет вам, как перестать «лечить анализы» и идти на поводу у торговцев синтетическими пилюлями, почему человек болеет и с чего на самом деле нужно начинать лечение. Эта книга для тех, кто готов думать, прислушиваться к себе и меняться, чтобы достичь целебной гармонии души и тела. #давайдумай, нет границ лишь для свободных!

-
- [Никита Юрьевич Истомин](#)
 - [Введение](#)
 - [Новая психология болезни](#)
 - [Фармагеддон](#)
 - [Сам себе диагност](#)
 - [Мифы об анализах](#)

- Врачебная порча: это должна знать каждая женщина
 - Онкомаркеры
 - ВПЧ
 - Дисплазия шейки матки, или Сказ о том, нужно ли врачебное образование, чтобы лечить людей
 - Эрозия шейки матки
 - Эндометриоз как эпидемия планеты
 - Альтернативный взгляд на кисты яичников
 - Дисменорея
 - Это должна знать каждая женщина
 - Мазок на флору
 - Гипердиагностика, или Сказ о том, что не всегда надо лечить все, что не успел еще забыть со времен обучения в институте
 - Один день из жизни врача, или «Тархун»
 - Кандидоз. Куда бежать и можно ли начинать пить коньяк по утрам?
 - Цитолитический вагиноз
 - Цистит
 - Цистит и психосоматика
 - Гонорея
 - Трихомонада
 - Лекарство от инфекций
 - Гинекологический массаж: мифы и объективная реальность
 - Мастопатия
 - Еще один день из жизни врача — рак молочной железы. О лечении рана груди нетрадиционной медициной
 - КОК
 - Тестостерон
 - Пролактин. Лечить повышенный пролактин любой ценой!
- Жизнь без пилуль, или Хорошо забытое старое

- [Гомеопатия, или Сказ о том, что ученые не смогли подтвердить целебную силу сахара](#)
- [Адаптогены в ежедневном применении](#)
- [Пятничная йога с вином. Бокал вина как средство активно-спортивной жизни](#)
- [«Не все йогурты одинаково полезны», или История о пребиотиках](#)
- [Витамин D. Лайфхак для иммунитета](#)
- [Порочный круг антибиотиков](#)
- [Никита, доброй ночи!](#)
- [«Высокодуховность»](#)
- [Лекарство от гриппа](#)
- [Диетологи без страха и упрека](#)
- [Лекарство от жира](#)
- [БАДы, способствующие похудению](#)
- [Анализ крови на гельминты. Лечим эффективно глистные инвазии по анализу крови](#)
- [Веганство лечит варикозную болезнь](#)
- [Веганы и цикл](#)
- [Врачебная сила: остеопатия и психосоматика](#)
 - [Информационная медицина](#)
 - [Остеопатия](#)
 - [Движение лимфы](#)
 - [Варикоз глубоких вен конечностей](#)
 - [Геморрой как эмоция](#)
 - [Эмоция — свекровь!](#)
 - [Обиженные люди](#)
 - [Язва желудка, или Сказ о том, как нас заставляют лечиться тем, что не является лечением](#)
 - [Почки и отрицательная калорийность](#)
 - [Печень как причина суставной боли](#)
 - [Печень и гормоны человека](#)
 - [Печень и сосуды. Повышенное давление](#)
 - [Печень и эмоции](#)

- Синхронизация — целебный союз души и ума
 - Десинхронизация рационального и душевного
 - Десинхронизация рациональности и ментальности как причина соматических болезней
 - Синхронизация биоритмов. Ментальный лифт
 - Синхронизация биоритмов тела. Почему болеют маленькие дети
 - Психосоматика реальности или травм
 - Лекарство от травм и негативных ситуаций
 - Вместо заключения
 - Техника исполнения желаний
-

Никита Юрьевич Истомин
«Врачебная порча».
Фармагеддон — инструкция по
выживанию

Введение

Психология болезни

Прошел год с момента написания моей статьи с разбором одного случая из практики, и сейчас я читаю и понимаю, что за этот год изменилось очень многое...

Прежде всего, меняется ментальность людей и их осознанность. Да, конечно, не кардинально, не поголовно, но тенденция явно прослеживается, и если пару лет назад таких пациентов, которых я описал, было много, то теперь их все меньше и меньше. Возможно, это только мой частный опыт, но мне кажется, что многие начали осознавать, что хронические болезни, будь то гастрит, язва, остеохондроз, колит, дискинезия и т. д., — это итог поведенческих реакций человека, борьбы с ветряными мельницами и безуспешные попытки установить свои порядки в общем информационном поле (социуме). Дон Кихот был упрям, но мир оказался мощнее, и, кажется, неврологическая симптоматика разрушила рыцаря печального образа.

Упрямство и сопротивление, попытки доказать свою значимость, выбиться в люди, заработать все деньги — это тренд XXI века, ведущий к самоуничтожению и деградации. Он требует от нас уничтожить свою психику, максимально снизить уровень витальной энергетики, получить заслуженные хронические болезни, но победить, выбиться в люди, оплатить ипотеку и стать человеком. И неважно, что жить уже недолго останется, — дело сделано, ипотека выплачена, карьера построена, организм разрушен. Финиш! Больше стремиться не к чему.

Тенденция еще сильна, ментальность пока не меняется, и до сих пор в большинстве случаев понты и внешняя оценка важнее, чем собственная психосоматическая стабильность, но меняется осознание человеком цепочки событий, и даже если остановиться он еще не в силах, ибо маховик раскручен сильно, то в понимании формирования болезней уже происходит переворот. Если раньше люди приходили к остеопату за чудом, то сейчас очень многие приходят уже за осознанием психоблоков, за психоэмоциональным освобождением, да и сама остеопатия сильно меняется. От классических трастов мануальных она преобразовывается в новые направления, позволяющие через тело высвободить страхи, обиды, тревоги и... и генетические болезни.

Не громко ли сказано? Громко, но если подумать и понаблюдать внимательно, то многие «семейные» болезни, такие как дискинезия, гастрит и иже с ними, наследуются в нескольких поколениях вовсе не из-за генов, а потому, что вся наследственность этих заболеваний складывается из цепочки социальных унижений и ограничений, передаваемых из поколения в поколение в виде воспитания:

— Меня так мать воспитала, и тебя таким же убогим сделаю.

— Работать надо в три смены, иначе не заработаешь на похороны свои!

— Жить нужно тяжело, работать нужно за копейки.

Ну и так далее. И вот если внимательно проследить цепочку событий, мы заметим удивительные вещи: изменение восприятия реальности прерывает не только саму болезнь, но и ее передачу по наследству, поскольку измененное осознание человека приводит и к тому, что меняется воспитание следующего поколения, и из этого набора «социальных опций» исчезают

ограничения, ведущие к формированию тех или иных болезней.

Большинство сейчас скажут, что это чушь и бред и что наука говорит обратное. Однако я остаюсь при своем мнении, поскольку говорит это не наука, а врачи, которые бездумно повторяют друг за другом одни и те же слова, стараясь убедить пациентов. Ну и действительно, посудите сами, чисто врачебная логика: у дедушки было, у папы было, значит, и у сына есть генетическое заболевание, и лучше сразу желчный удалить на всякий случай. Но врачей не учат сейчас думать о психологии личности, о психологическом формировании болезней, в том числе и семейных, обусловленных социальными и моральными нормами семейных ценностей. Высокотехнологичная медицина позволяет выполнять сложнейшие операции, продлевать жизнь на долгие годы, но за этой технологичностью теряется понимание важного аспекта — психологии болезни!

И пока наша медицина развивается в заданном направлении, люди приходят к пониманию того, что нужно менять свою реальность, ее восприятие и, как следствие, свою ментальность, и именно это является залогом изменения состояния здоровья. Мысль — это первичная материя. Это утверждение уже доказано. Именно мысль формирует как здоровье, так и болезнь, а длительно персистирующая мысль формирует хронические недуги, вылечить которые таблетками или физиотерапией невозможно, и остается только жить в аптеке, усугубляя свое состояние, но снимая на некоторое время симптомы. И сейчас я наблюдаю тенденцию, которая меня очень радует. Люди сознательно начинают работать с первопричинами, отказываются от постоянных пожизненных таблеток и делают невероятные усилия, которые приносят свои

плоды, — меняются реальность бытия и реальность болезней.

Конечно, путь этот тернист, на нем придется столкнуться со многими проблемами, и не всем хватит терпения и воли. К тому же чем больше людей отказываются от пожизненной терапии консервативными лекарственными средствами, тем чаще будут законодательно запрещать гомеопатию, тем больше будут ограничивать остеопатию и травить всех конкурентов, защищая свои фармакологические интересы с помощью налоговиков, силовиков и т. д.

Ну а теперь сама прошлогодняя статья и клинический случай. Я меняюсь вместе с пациентами, моя реальность меняется тоже — мы меняемся все вместе.

Пришел ко мне несколько дней назад пациент с жалобами на боли в животе спастического характера в течение двух лет. В анамнезе — язва желудка, дивертикулез, хронический «бактериальный» простатит... Получает в течение полутора лет курсовое лечение антибиотиками (без результата), а также лечение, направленное на подавление хеликобактер пилори, которая была выявлена с помощью уреазного теста и биопсии. За полтора года эффекта нет, но назначаются все новые и новые курсы препаратов. Претензий к врачам тоже нет.

При диагностике выявляю сильнейшее напряжение в области грудной клетки — 10-11 грудных позвонков, спазм диафрагмы и значительную краниальную ротацию печени. Брюшная полость напряжена, пальпация кишечника резко болезненна. С учетом имеющегося анамнеза принимаю решение

начать с детоксикации организма и снятия психосоматического спазма. Стоит отметить, что пациент наотрез отказался говорить о своем психологическом состоянии, заявив, что не стоит связывать простатит и язву с чем-то нематериальным вроде психики...

На сеансе сделал бесконтактный лимфодренаж и снял спазм диафрагмы. Через 10 минут пациент уснул глубоким сном на час и не просыпался даже во время ощутимых действий с телом. Мне стоило больших трудов поднять его с кушетки. Его тело расслабилось настолько, что потребовало восстановительного сна. В течение первых суток он спал больше 12 часов, затем пошло очищение организма, проявляющееся субфебрильной температурой, рвотой и диареей в течение трех суток. Все это также сопровождалось вялостью и отсутствием сил. Пациент позвонил мне и стал жаловаться, что после остеопатической процедуры настало ухудшение. Я объяснил, что это не ухудшение, а как раз улучшение, сопровождающееся «раскруткой» латентного состояния, длящегося несколько лет, а апатия и отсутствие сил — это защитная реакция организма, у которого мало ресурсов, и потому он вошел в «аварийное» состояние, чтобы экономить энергию и направлять ее на решение актуальных задач. Тем не менее пациент заявил, что такое состояние для него несет много негатива и он не представляет возможным дальнейшее лечение. Вызван врач на дом, выписаны антибиотики и физиотерапевтическое лечение.

Каждый сам выбирает свой путь. Зачастую мы убиваем себя своим поведением, которое рождает

хроническую болезнь, мы годами лечимся химией, продолжая усиливать недуг своими патологическими жизненными доминантами, а потом вдруг решаем, что есть гомеопатия или остеопатия и надо бы попробовать это чудо, но если оно за один сеанс не излечит, значит, это все вымысел и шарлатанство...

Интересно, что нескончаемые фармпрепараты и годами проводимое традиционное лечение массажами, физиотерапией и т. д. приучили нас к тому, что лечиться надо долго, вылечиться практически невозможно и жить надо рядом с аптекой. Все с этим согласны, никто не ждет волшебного исцеления от таблетки или после консультации врача в поликлинике, всем ясно, что никакого чуда не будет — будет лишь купирование симптомов и куча побочных явлений.

Но те же пациенты требуют чуда от гомеопатов, остеопатов и кинезиологов, восклицая, что если артрит не пройдет за неделю, значит, методика не работает. Парадоксально, но, не найдя волшебную палочку, пациент возвращается назад, откатываясь к антибиотикам, продолжая их пить горстями и не требуя чуда.

Новая психология болезни



Фармагеддон

На дворе XXI век. Век рекламы, маркетинга и сверхприбылей фармацевтических корпораций. Психологическая обработка населения достигла впечатляющих результатов: целое поколение подсажено на таблетки, жизнь без пилюль уже невозможна. Работа ведется четко и грамотно. Сначала было сделано все, чтобы уничтожить медицинское образование в стране. Не секрет, что медицинское образование в СССР было одним из лучших в мире и получить его было очень сложно. Врачей учили думать, развивать мозги и формировать клиническое мышление, основанное на реальных знаниях, квалификации и умении работать руками (пальпация, перкуссия, аускультация). Не было ЕГЭ, не было тестирования, не было Интернета. Зато было образование, были знания и уникальные врачи всех специальностей, а также врачи-теоретики, которые двигали науку и внедряли новейшие технологии. Стране нужны были здоровые люди, чтобы поддерживать статус сверхдержавы. Но это был XX век, век других ценностей и приоритетов. Тогда слова «барыга», «торгаш» или «катала» были унижительными, а врачи и ученые были в почете, вызывали глубокое уважение и получали хорошие деньги. Сейчас все перевернули с ног на голову. Быть врачом непрестижно, барыг ценят значительно больше, а дети с гордостью носят футболки и кепки с надписью «228» — номером статьи УК РФ, регламентирующей ответственность за незаконный сбыт наркотических и психотропных веществ. Детей стимулируют к их употреблению, это нынче почетная статья. Зато нам не нравится жить в

«совке» — там слишком сложные жизненные ценности были.

Все эти вещи происходят с подачи господствующих корпораций, в том числе и фармацевтических. Для начала в России уничтожили образование. Как общее, так и медицинское. На корню разрушили профилактическую медицину, она стала лишней. Думающие и образованные врачи сейчас не нужны — они не будут слушать фармпредставителей и не станут покорно выписывать пациентам препараты за символическое вознаграждение в виде ручки и календарика с логотипом, принесенных менеджерами очередной фармкорпорации.

После того как медицинское образование было почти полностью уничтожено, а на смену врачам старой закалки пришли новые, подготовленные по программе «Менеджер в белом халате», стало возможным переходить ко второму этапу — этапу подсаживания населения на таблетки. Нас поголовно накормили антибиотиками. Ими стали лечить от всего, даже от того, от чего они вообще бесполезны, то есть от вирусов. Массированная реклама в прессе, по «ящику» и по радио дала свои плоды: люди ринулись в аптеки и при каждом чихе стали поглощать чудо-пилюли. Это был самый большой успех фармацевтического бизнеса. За 10 лет удалось сформировать целое поколение людей, имеющих практически полную резистентность к антибиотикам. Эти же препараты уничтожили иммунную систему человека, попутно сформировав массовые аллергические реакции. Кишечник не может нормально функционировать при столь активной атаке антимикробными препаратами, печень тоже не справляется с детоксикацией. В итоге миллионы людей вынуждены плотно «сидеть» на целой группе дорогостоящих препаратов. Стандартный набор включает антигистамины для купирования симптомов

аллергии, витамины и кучу иммуностимуляторов, чтобы «поднимать» иммунитет, антибиотики, чтобы лечить насморк, а также нестероидные противовоспалительные препараты, чтобы лечить ПМС и другие виды боли.

Это убийственный набор. Человек без него уже не может, но так же, как и героин, он создан для того, чтобы еще сильнее разрушить организм человека, полностью уничтожить его собственные возможности и спровоцировать пожизненную зависимость. Таким образом, человек уже не может жить без аптеки, постоянно покупая новые и новые дозы. Жизнь превратилась в непрерывное и пожизненное лечение. Жить, чтобы работать на аптеку, — вот девиз последнего поколения.

Но этого почти никто не замечает. Среди моих подписчиков очень много тех, кому за 35–40 лет. Вспомните 80-е годы, много ли было аптек в Москве? Правильно, они были, но далеко не на каждом шагу. Многие из них были производственными, рецептурными, в них работали профессионалы. А много ли сейчас производственных аптек? Я знаю только одну во всем округе, зато только возле станции метро я насчитал 17 аптек, включая подвальные. А много ли сейчас людей, которые вообще знают, что такое производственная аптека?

Жить, чтобы лечиться. Лечиться, лечиться и еще раз лечиться — вот девизы XXI века. Тушите свет, пейте таблетки и даже не вздумайте сойти с этого пути: комиссия по лженауке вам быстро напомнит, где и как нужно тратить все то, что вы заработали!

Сам себе диагност

Все чаще я сталкиваюсь на приемах с пациентами, которые рассказывают мне о том, чем они лечатся, и мне становится страшно от внушительности списков препаратов и диагнозов. Но страшнее всего то, что отнюдь не врачи ставили эти диагнозы и выписывали препараты! Все это самодиагностика и самоназначение на основе рекламы, увиденной по телевизору или на сайте в Интернете. Я не стану занудствовать и говорить о том, что так делать нельзя, — это бесполезно. И все равно каждый день я вижу женщин, которым ставят диагноз «рак яичников» или «рак молочной железы» на основании анализа крови на онкомаркеры, хотя «уж сколько раз твердили миру», что **онкомаркеры** — это не анализ на онкологические заболевания и что не надо с их помощью проверять себя на рак тех или иных органов.

Недавно меня упрекнули в том, что я замалчиваю о некоем универсальном онкомаркере, анализ на который рекомендуют сдавать для выявления «рака чего-нибудь». Этот чудесный онкомаркер называют *CEA* (карциноидоэмбриональный антиген, что в переводе на русский язык обычно без заумств пишется как РЭА, то есть раково-эмбриональный антиген). Его именуют универсальным и предлагают сдавать всем, и если он повышен, то.... То уже тогда надо делать УЗИ молочных желез, малого таза и так далее. Так вот, дорогие мои, РЭА (*CEA*) — это такой же неспецифический анализ, как и все остальные, и если он повышен — это абсолютно еще ничего не значит, как, впрочем, и обратное. То есть он может быть в норме, но при этом рак развивается полным ходом. Таким образом, УЗИ надо делать не

после того, как повышается онкомаркер, а раз в год. И точка!

Ниже я дам чисто практический совет по списку анализов и исследований, которые нужно делать. Это необходимый минимум, все, что выше, должно назначаться уже после консультаций с врачами. Этот список актуален для возрастной группы 30+.

Итак, один раз в год сдаем:

1. Общий анализ крови с лейкоцитарной формулой. Именно по этой формуле можно распознать некоторые заболевания крови. По умолчанию в большинстве лабораторий общий анализ крови (ОАК) не включает в себя лейкоформулу и СОЭ (скорость оседания эритроцитов). Это является отдельным анализом, который нужно дозаказывать к ОАК — обратите на это внимание при сдаче крови!

2. Биохимия крови. Список очень обширный. Минимальный перечень: печеночные ферменты, белковые фракции, глюкоза. Лично я предпочитаю всегда сдавать еще гликированный гемоглобин, особенно это актуально для тех, у кого повышен или находится на верхней границе уровень сахара крови.

3. Липидный профиль. Включает холестерин и липопротеиды (ЛПВП, ЛПНП, ЛПОНП), а также высчитывается индекс атерогенности. Данный анализ показывает вероятностный риск сердечно-сосудистых заболеваний и риск развития инсультов.

4. Коагулограмма — анализ крови на свертываемость. Актуален для всех, особенно для курящих людей и женщин, принимающих контрацептивы.

5. Гормоны! В норме из всех гормонов мужчинам и женщинам нужно проверять тиреотропный гормон (ТТГ), тироксин (Т4 свободный), а мужчинам старше 35 лет — тестостерон общий и свободный.

6. Сразу скажу, что женщинам, имеющим сбой цикла, вовсе не обязательно сразу бежать и сдавать все половые гормоны — чаще всего они будут в пределах референсных значений. Нередко сбой цикла продиктован другими причинами, в том числе и нарушением работы щитовидной железы, и все дополнительные назначения уже должны делаться профильными врачами.

7. **Витамин Д (25-ОН)** — один из основных гормонов, обеспечивающих иммунитет человека, онкопротекторное действие, кардиопротекторное действие, регуляции свертываемости крови и т. д. 85 % населения крупных городов имеют круглогодичный дефицит витамина Д. Последние рекомендации иммунологов — прием витамина Д круглогодично в дозировке 5000 единиц в сутки для взрослых. Стоит также отметить, что во времена СССР, в тот период, когда детям принудительно давали рыбий жир, было зафиксировано многократное снижение численности пациентов с простудными заболеваниями, а также с онкологическими заболеваниями. К сожалению, принудительная «вакцинация» рыбьим жиром больше не проводится, что имеет свои последствия.

8. При анализе крови на витамин Д стоит учитывать, что если ваш уровень ниже 30 — это уже значительный дефицит и угроза здоровью, если ниже 20 — возможно развитие заболеваний костной ткани, а также повышается риск онкологических заболеваний. Также не стоит обольщаться, если вы каждое лето отправляетесь в Турцию загорать. Увы, даже у жителей солнечной и теплой Калифорнии выявляется дефицит витамина Д.

Исследования:

Женщинам обязательно раз в год делать УЗИ малого таза и молочных желез. Обращаю внимание, что для

данных исследований наиболее информативными являются 5–9 дни (то есть фолликулярная фаза) цикла. Мужчинам после 40 лет рекомендуется делать УЗИ простаты. Женщинам и мужчинам нужно делать УЗИ щитовидной железы и УЗИ брюшной полости.

Еще одна тема, которую часто просят осветить, — это анализ крови на дефицит микроэлементов. По этому поводу стоит написать отдельно, поэтому пока просто скажу, что наиболее правильным решением является анализ волос, а не крови, на микроэлементы.

Волосы не должны быть окрашены минимум два месяца. Почему анализ крови на микроэлементы не всегда показателен, я также напишу позже.

Друзья, не занимайтесь гипердиагностикой или самодиагностикой! Я привел минимальный перечень анализов, с ним можно пойти к врачу.

Мифы об анализах

Первый миф

В лаборатории анализы делают руками, и все зависит от врачебной смены. Если в смене гастарбайтеры, то все сделают неправильно, поэтому кровь свернется и результаты будут непонятные. Вот это вообще редкостный бред! Во-первых, лаборатория за сутки (а работают лаборатории именно круглосуточно) обрабатывает десятки тысяч проб, и если все делать руками, то штат лаборатории будет многотысячным, что приведет к тому, что цены на анализы вырастут в десятки раз. Почти все анализы выполняются на автоматических анализаторах ведущих мировых производителей, и точность измерений у них в сотни раз выше, чем при ручном исполнении. Руками могут делаться только микробиологические посевы, определения чувствительности к антибиотикам и некоторые ИФА и ИХЛА анализы.

Второй миф

У лабораторий нормы анализов неправильные. В медицинском учебнике написаны другие нормы анализа крови. Вот тут очень распространенная ошибка! В учебнике может быть написано что угодно, и это будет далеко от правды. У каждой лаборатории могут быть свои нормы, и они могут отличаться от норм других лабораторий. Нормы или референсные значения устанавливаются не лабораторией, а производителем расходных материалов, которые использует

лаборатория! К сожалению, многие врачи этого тоже не знают и тоже ссылаются на учебники 60-70-х годов, звонят в лабораторию и устраивают скандал, что, мол, не знают, как трактовать анализ, поскольку референсы отличаются оттого, что написано в книге.

Третий миф

Лаборатория экономит и выдумывает результаты, не делая реального анализа. Ну, тут я вообще комментировать ничего не буду, извините. Это уже больше похоже на похмельный синдром. Это подсудное дело, и каждая пробирка, которая отправляется в лабораторию, после выполнения анализа хранится до 14 дней и может быть отправлена в повторную работу, если есть сомнения в результате или поступает дозаказ для исполнения из этой же пробирки. Такое, например, случается, когда анализ выполнен, результат пришел к врачу, а он хочет посмотреть еще некоторые параметры, исходя из полученного результата. Тогда делается доназначение, и из уже имеющейся пробирки делается новый забор для анализа. Об этом, кстати, мало кто знает, но это можно использовать!

Нельзя сказать, что в лабораторной диагностике все гладко, там тоже случаются проблемы. Например, 2-5 % всех анализов могут быть выполнены с ошибками, и это не проблема одной конкретной лаборатории, это общемировая статистика. Это действительно так, к сожалению...

А теперь традиционное отступление и очередная порция горькой правды. Проблема, товарищи, не в лаборатории, а в квалификации наших врачей или, что еще хуже, в любви наших людей к самодиагностике, самоназначению и самолечению.

Большинство ошибок случаются не во время выполнения, а на преаналитическом этапе, то есть на этапе забора анализа. Есть определенные правила преаналитики, которые нарушаются нашими врачами и франчайзи направо и налево. Происходит это из-за низкой квалификации медицинского персонала, но никто не хочет это признавать — легче обвинить лабораторию. Так, например, я сталкивался со скандальными хирургами, которые отправляют в лабораторию гной на микробиологический посев и определение чувствительности к антибиотикам. Таких примеров — сотни. И среди этих врачей есть заслуженные деятели, доктора наук, профессора. Но ни один из них почему-то не знает, что из гноя хрен что можно вырастить, поскольку по определению — это мертвые микроорганизмы, плазма крови и такие же мертвые лейкоциты. А вырастить что-либо можно только из живого материала. Но зато спорить, орать и бить себя в грудь, что все плохое, а они все правильно делают, они горазды!

Еще плачевнее дела обстоят с гинекологами. Эти вообще любят брать анализы, не особо понимая, зачем и для чего, и еще меньше понимая правила забора анализов в гинекологии. Так, например, для большинства мазков нужно брать отделяемое влагалища, уретры или цервикального канала. Но именно **отделяемое**, а не **выделяемое**. Не чуете разницу? Вот-вот, гинекологи тоже не чувствуют и дружно берут то, что влагалище выделяет само собой, то есть выделения, в то время как по правилам как раз-таки нужно эти выделения полностью убрать и сделать соскоб со слизистой, то есть отделить эпителий. Большинство мазков выполняются методом полимеразной цепной реакции (сокращенно — ПЦР), в которой кровь и слизь могут выступать ингибитором реакции и приводить к ложноотрицательному ответу.

И так можно рассказывать и дальше (поверьте, здесь еще много чего можно рассказать). В каждой методике есть преаналитические правила, и их должны знать именно те, кто осуществляет забор анализа.

Итак, итоги! Минимальный набор знаний, так сказать:

1. Уж если вы сами назначаете себе анализы, то потрудитесь прочитать многотомные труды по лабораторной диагностике или хотя бы позвонить в медицинский отдел лаборатории и узнать правила забора того или иного анализа. У каждой лаборатории есть телефон горячей линии, где вас соединят с медицинским отделом, в котором вежливые и компетентные люди расскажут все необходимое о том или ином анализе, его предназначении и правилах корректного забора биоматериала.

2. Референсные значения. Помним, что у каждой лаборатории они могут отличаться, и если вы сдаете анализы в динамике, то это нужно делать в одной и той же лаборатории, а не в нескольких. Тогда вы сможете четко проследить динамику и оценить качество лечения.

3. Всегда лучше сдавать кровь из вены, а не из пальца. К сожалению, многие врачи утверждают обратное, особенно если речь идет о маленьких детях. Это ошибка! Современные пробирки — вакуумные, что обеспечивает наполнение их кровью по градиенту давления и минимальную травматизацию, а также сохранность крови за счет отсутствия контакта с внешней средой и благодаря наличию консерванта внутри пробирки. При заборе крови из пальца этого всего нет. Такая процедура намного более травматична, и степень достоверности анализа может быть ниже, чем при заборе из вены.

4. Спермограмма. Вот ее лучше сдавать не в заборном пункте, расположенном в далеке-далеком, в офисе франчайзи, а в самой лаборатории — это обеспечит минимальный срок доставки материала к врачу-лаборанту и более достоверный результат. Кстати, тут тоже следует помнить, что, получив не очень хорошие результаты спермограммы, грамотный врач не спешит назначать лечение, а проводит изучение всех причин, собирая информацию про преаналитический этап, и делает вывод о необходимости назначения лечения только исходя из результатов двух-трех спермограмм, сданных за определенный интервал времени.

5. Посев крови на стерильность. Вообще не рекомендую сдавать этот анализ, который так любят назначать врачи. Это бред полный. Кровь изначально стерильна, по определению! В ней нет бактерий, из которых можно вырастить колонии и сделать микробиологический тест на чувствительность к антибиотикам. Если врач назначает этот анализ, значит, он полнейший идиот! Важно запомнить: заболевание, при котором кровь перестает быть стерильной, называется «сепсис», мать-перемать! Откройте Гугл и посмотрите, как выглядит человек, больной сепсисом. Он не ходит по врачам, он лежит и уже готовится отойти в мир иной! Вот у него можно взять кровь на стерильность, у остальных это делать бессмысленно!

6. Общий анализ крови. Можно брать не только утром и не только натощак. Если вы поели и сдали общий анализ крови сразу после еды, то можете не беспокоиться — его достоверность не снизится. Но это не относится к биохимическим анализам и это не касается людей с заболеваниями обмена веществ — в таких случаях необходимо сдавать анализы строго натощак.

7. Гормоны. Здесь очень важно знать преаналитику! Многие гормоны имеют ритмичность пиков выработки, некоторые из них следует сдавать строго в определенное время, в состоянии покоя. Так, например, любимый гинекологами пролактин имеет тенденцию к значительному повышению почти по любому поводу (утрирую, конечно). Если у вас повышен пролактин, для врача это уже повод назначить рентген турецкого седла или МРТ гипофиза, в то время как сначала стоило бы еще раз переделать анализ или потрудиться узнать, при каких условиях проводился его сбор. Свидетельствовать о вероятности наличия аденомы (пролактиномы) передней доли гипофиза может значение пролактина выше 800-1000 ед. Не спешите сразу делать МРТ головного мозга и падать в обморок вместе со своим врачом — нередко достаточно лишь пересдать анализ, чтобы убедиться, что все о'кей.

Врачебная порча: это должна знать каждая женщина



Онкомаркеры

Поговорим про анализ крови на эрозию и онкомаркеры. Немного о вечном, так сказать...

Я тут недавно узнал, что по анализу крови, оказывается, можно поставить диагноз «эрозия шейки матки». Ну, про то, что нет такого диагноза и заболевания такого нет, я уже устал писать, а вот про то, что наши оборотни в халатах настолько ленивы, что даже осмотр этой самой шейки уже не проводят (или не умеют) и умудряются ставить несуществующие диагнозы по анализу крови — это тянет на шедевр современного лохотрона. Хотя у нас умудряются даже вирус папилломы человека по анализу крови искать 😊.

Стандарты лечения меняются, врач должен ежедневно развиваться и учиться, и деньги на хлеб с икрой нужно зарабатывать знаниями и ничем иным. И если раньше шейку матки лечили всем подряд, то сейчас пациенты стали наконец понимать, что не стоит лечить то, что не является заболеванием (за исключением некоторых особых случаев).

Так вот, друзья мои, нет анализа крови, который показывает состояние шейки матки! Ну вот нет такого, не придуман еще...

Теперь коротко об онкомаркерах. В принципе, об этом я подробно рассказываю на лекциях и семинарах, ибо тема эта для лохотрона практически неисчерпаема. Напишу, пожалуй, еще пару слов.

Название-то подходящее — пугающее, лишшающее способности соображать. Давайте, мол, онкомаркеры проверим, это такой анализ крови, который покажет, есть ли у вас онкология по-женски... Да жуть, товарищи, у меня другого определения и нет!

Во-первых, стоит начать с того, что онкомаркеры никогда не являлись критерием онкологии и этот анализ берут только у онкологических больных и исключительно с целью коррекции терапии и/или анализа ее эффективности. Как скрининговый метод выявления онкологических заболеваний у женщин анализ крови на онкомаркеры не используется никогда!!!

Очень у нас любят онкомаркер СА-125. Это, мол, показатель рака яичников. А между тем при реальном раке яичников он далеко не всегда повышен, а вот при банальном эндометриозе (причем не яичников) он запросто подскакивает во много раз.

Душечки мои милые, ну запомните истину прописную на этот счет, **три простых пункта**, которые помогут вам сберечь здоровье и не растратить нажитое честным трудом:

1) нет стандарта, который бы гласил, что онкомаркеры — это диагностический критерий скрининга онкологии;

2) нет анализа крови, который «эрозию» шейки матки показывает;

3) нет анализа крови, который ВПЧ показывает.

ВПЧ

Прививка от папилломавируса человека (ВПЧ). В чем смысл?

Хотел бы сразу оговориться: в данном тексте я не поднимаю вопрос самой концепции вакцинации. Этот «ящик Пандоры» — отдельная тема, скоро я и его приоткрою. Речь здесь пойдет о конкретном вирусе и прививке против него.

Краткая справка

ВПЧ включает в себя 5 родов:

1. Alphapapillomavirus.
2. Betapapillomavirus.
3. Gammapapillomavirus.
4. Mupapillomavirus.
5. Nupapillomavirus.

Существует около 43 видов и более 600 штаммов этого вируса.

Порядка 40 видов HPV (ВПЧ) представляют для человека ту или иную опасность, вызывая появление бородавок, папиллом, остроконечных кондилом, а также являясь причиной рака шейки матки.

По риску опасности ВПЧ принято делить на три типа:

- 1) неонкогенный;
- 2) низкий онкогенный риск;
- 3) высокий онкогенный риск.

Неонкогенные папилломавирусы: HPV 1, 2, 3, 5.

Онкогенные папилломавирусы низкого онкогенного риска: в основном HPV 6, 11, 42, 43, 44.

Онкогенные папилломавирусы высокого онкогенного риска: HPV 16, 18, 31, 33, 35, 39, 45, 51, 52, 56, 58, 59, 66 и 68.

Итак, вирус ВПЧ весьма опасен для человека, даже смертельно опасен. Наука не стоит на месте, и врачи готовы спасти всех наших милых женщин от этой чумы XXI века, сделав от нее прививку.

А теперь давайте разберемся в этом подробнее. Приблизительные данные ВОЗ гласят, что носителями ВПЧ являются более 60 % населения земли. Шутка ли? Представьте это в количественном выражении.

Как прививки работают? Помните? Правильно: в еще не зараженном организме они стимулируют выработку антител в ответ на попадание туда антигенов. Все бы хорошо, но есть один нюанс: заражение ВПЧ в большинстве случаев происходит при первом половом контакте, а иногда еще раньше — при родах. В этом месте теряется весь смысл прививки. Давайте подумаем. Разве мы делаем прививку от того или иного заболевания уже зараженному человеку? Нет, не делаем, ибо это глупо и бессмысленно!

Но почему же тогда наши клиники активно пропагандируют прививку от ВПЧ всем и вся, даже бабушкам 85 лет? Причин я вижу несколько: низкая образованность населения, меркантильная заинтересованность медиков и производителей вакцины и, что, вероятно, самое печальное, низкая квалификация врачей.

Итак, стоит ли вообще делать эту прививку? Стоит, если вы принимаете саму концепцию прививок. Она призвана защитить миллионы будущих женщин от рака шейки матки. Но хотел бы подчеркнуть — будущих женщин, то есть прививка должна делаться девочкам, которые еще не вступали в половые отношения, то есть тем, у кого, скорее всего, еще нет в организме ВПЧ. А вот женщинам, уже ведущим регулярную половую

жизнь, эта прививка будет бесполезна. Многие зададутся вопросом: «У меня нет регулярной половой жизни, нужна ли мне прививка?» Нет, не нужна. В моем понимании, эта прививка имеет смысл строго до начала половой жизни. Если у вас есть дочь, которая входит в пубертатный период, то для нее прививка от ВПЧ может быть актуальна, но вам самим ее делать смысла уже нет. Еще один нюанс: прививка от ВПЧ весьма «молода», и не существует исследований, доказывающих ее безопасность в отложенной перспективе.

Вроде бы все сказали, все обсудили, обо всем договорились. А вот и нет! Оказывается, выдумке и находчивости нашего врачебного лохотрона нет предела.

Воистину порой лучше лечиться у шарлатанов, чем у «врачей». Вчера пришла ко мне на прием пациентка с просьбой разъяснить суть сделанных анализов и прокомментировать назначенное ей лечение от ВПЧ. Сказать, что от увиденного я опешил, — это не сказать вообще ничего. Про назначенное лечение я лучше промолчу, достаточно будет того, что ей умудрились назначить иммуномодулирующие уколы в шейку матки. (Господи, какой же бред.)

Хотя раньше я уже встречался с подобным заходом, когда другая пациентка с гордостью говорила о том, что профессор делала ей уколы витаминов в матку!

«У-у-у-у, — подумал я, — зачем в матку, для чего?» «Ну как же, ведь если в кровь, то в матку очень мало попадет, а так все витамины сразу в матку, минуя кровь», — ответила она мне с полной уверенностью в том, что это действительно так. Ведь профессор знает лучше, как лечить. К слову, 10 уколов по 12 тысяч рублей за укол — это целых 120 тысяч рублей. Я потратил немало времени, чтобы разъяснить ей, что даже если витамины вколоть в самую матку, то все равно

они сначала попадут в кровь, а уж только потом снова в матку, и укол в матку не эффективнее, чем укол в попу: оба укола можно смело считать внутримышечными, и уж если на то пошло, более эффективным будет как раз-таки внутривенный укол.

Ну да вернемся к вчерашнему случаю гинекологического беспредела. Пациентке был поставлен диагноз «предрак шейки матки»! Что ж за диагноз-то такой мудреный? Нет, есть такое выражение, но нет такого официального диагноза. Быть может, так говорят где-то в далекой деревне, да вот официально-то нельзя ставить такой диагноз, ибо существует четкая классификация, которой следует придерживаться... Да и ладно бы с ним, с этим стрёмным диагнозом, если бы не одно еще более стрёмное обстоятельство.

Вот тут начинается самое интересное, товарищи! Диагноз был поставлен на основании:

- 1) анализа крови на ВПЧ;
- 2) компьютерной диагностики на ВПЧ;
- 3) наличия у пациентки «эрозии» шейки матки.

«Да, — подумал я и отхлебнул крепкого кофе, — надо бы этот случай донести до людей, ибо думается мне, что такое случается у многих при посещении гинеколога».

Итак, давайте разберемся!

Первое: никогда ВПЧ не ассоциируется и не коррелирует с эктопией (эрозией) шейки матки. То есть никак, ни при каких обстоятельствах и никогда! Все, это надо запомнить!

Второе: компьютерная диагностика — это еще больший бред, которым раньше модно было паразитов в теле выявлять и «успешно» лечить. Запомните, что невозможно определить резонансные частоты,

создаваемые вирусом ВПЧ, все это типичный бред лохотронщиков в белых халатах!

Третье: анализ крови на ВПЧ — это тоже полный бред! Нет, теоретически возможно определить ВПЧ по крови, но практически это маловероятно. Давайте тут подробнее остановимся. В крови мы можем найти и определить антитела и ДНК (РНК). Но! Как я уже говорил, кровь всегда стерильна, а если она не стерильна, то у человека сепсис!!! Вот в этом случае можно брать анализ крови на ДНК возбудителя и даже микробиологический посев крови. Но при сепсисе человек точно не пойдет на прием к врачу, он будет лежать в реанимации с температурой 41-42, потихонечку готовясь покинуть тело и отправиться в лучший мир. То есть теоретически есть вероятность детекции фрагментов ДНК ВПЧ в крови методом полимеразной цепной реакции, позволяющей многократно копировать выявленный фрагмент ДНК возбудителя, но практически это слишком маловероятно и является типичным примером лохотрона.

Теперь разберемся с антителами к ВПЧ. Антитела в крови вырабатываются иммунитетом в ответ на появление антигена вируса. Выявляются антитела методом ИФА (ИХЛА) — иммуноферментного или иммунохемилюминесцентного анализа. Точнее, выявляются даже не антитела, а иммунные комплексы «антиген — антитело». Вот только проведение такого анализа для диагностики ВПЧ тоже нецелесообразно.

Целесообразно оно может быть только при вакцинации от ВПЧ с целью получения ответа об эффективности прививки.

А теперь еще раз!

ВПЧ-инфекция может быть диагностирована следующими способами:

1. На основании проведения расширенной кольпоскопии шейки матки. Это косвенный метод, но позволяет увидеть изменения в эпителии.

2. ПЦР-диагностика соскоба шейки матки. Является на данный момент одним из самых точных лабораторных методов детекции вируса ВПЧ.

3. Цитологическое исследование соскоба шейки матки. На данный момент можно рекомендовать проведение жидкостной цитологии.

4. Гистологическое исследование фрагмента шейки матки. Достаточно травматичный метод и не является скрининговым ни разу. Прицельная биопсия может быть проведена только при наличии подозрения на дисплазию шейки матки или другие изменения, дающие основания предполагать малигнизацию («озлокачествление» процесса). Для диагностики ВПЧ этот метод тоже косвенный, однако гистолог может сделать вывод о наличии ВПЧ по характерным изменениям в тканях исследуемого образца.

И еще раз о лечении. Запомните: специфического лечения ВПЧ на данный момент не разработано. Все иммуномодуляторы и иммуностимуляторы так и останутся аптечными «витаминками», и на данный момент нет статистики, которая доказала бы эффективность такой терапии.

Да, факт остается фактом: главным способом в борьбе с ВПЧ является здоровый иммунитет. Но! Ни один из иммуномодуляторов не способен повысить иммунитет — это факт.

Дисплазия шейки матки, или Сказ о том, нужно ли врачебное образование, чтобы лечить людей

Эту тему я поднимал уже не раз, но только за последний месяц ко мне на прием приходили несколько женщин с тяжелой формой дисплазии шейки матки. Все они просили «полечить» их остеопатией и нетрадиционной медициной. Я всегда в таких случаях пытаюсь объяснить один принцип — основной и даже единственный принцип лечения всех пациентов. Это принцип рациональности! Для того чтобы бороться с недугом, нужно знать не только способы лечения, но и последствия, к которым может привести неправильное лечение. К величайшему сожалению, сейчас развелось слишком много целителей, которые вообще ничего общего с медициной не имеют и даже в общих чертах не представляют, что же они лечат. Но лечат охотно. К сожалению, лечение некоторых гинекологических патологий требует знаний, опыта и... наличия мозгов. Дисплазия шейки матки встречается довольно часто, даже очень часто. Если смотреть невооруженным глазом, она выглядит как простая эрозия (эктопия), но при неправильном лечении эта патология может забрать жизнь. Звучит жутко, но в 2016 году, например, в хосписе умерла от рака шейки матки 30-летняя женщина, которую известный питерский гомеопат лечил от «эрозии» и «налаживал» менструальный цикл. К великому сожалению, несмотря на то что сам по себе гомеопат был действительно знающим и опытным, он руководствовался конституциональным принципом в терапии, и диагноз «дисплазия тяжелой степени» ему ни о чем не сказал. Лечение продолжалось больше

года, межменструальные кровотечения усиливались, но гомеопат это принял за «чистку» организма и обострение на фоне терапии. А в это время у пациентки уже развивался рак шейки матки, и кровотечения были вызваны именно им, а не чисткой яичников. Второй ошибкой было то, что гомеопат действительно не рекомендовал ходить к гинекологам, поскольку они «залечат» гормонами. Как можно знать, чем будут лечить гинекологи, если ты сам не знаешь, что такое дисплазия тяжелой степени, если ты не знаешь анатомию и физиологию? Тем временем я со стопроцентной вероятностью могу сказать, что гинекологи не применяли бы в таком случае никаких гормонов. Эта патология подлежит оперативному лечению. Без наркоза, без госпитализации, без всяких проблем можно раз и навсегда избавить себя от фонового предракового заболевания и сохранить жизнь. Но очень многие люди не ищут легких путей. На волне ненависти к врачам они предпочитают загнать себя в хоспис и умереть, но не прибегать к традиционному лечению.

Ежедневно я получаю более ста писем и сообщений и даже не всегда успеваю их все прочитать и ответить, но некоторые истории вызывают у меня странное чувство. Люди порой впадают в такую степень ультиматизма в своем суждении и рассуждении о медицине, что ультиматизм незаметно переходит в идиотизм и они сами себя убивают, а в этом им всегда помогут «целители», которые недавно сменили спецодежду посудомойщиков и дворников на белые халаты, открыв в себе «дар» врачевания (при всем уважении к дворникам и посудомойщикам!).

Я не отрицаю достоинств остеопатии, гомеопатии и прочих отраслей альтернативной медицины, но есть патологии, которые подлежат оперативному лечению. Я всегда советую прекратить читать статьи в Интернете и

выискивать там новые способы лечения — в большинстве случаев там написан полный бред, а незнание, увы, не освобождает от последствий, и далеко не всегда можно вернуться на шаг назад и начать правильное лечение. Иногда становится мучительно больно за то, что можно было многое сделать, но время потеряно, и остается просто считать оставшиеся часы и жадно глотать последние дни жизни.

Что можно и нужно делать в таких случаях? Алгоритм очень простой. Если вам кажется, что вы знаете больше, чем врач, к которому вы пришли на обследование, и вы не согласны с предложенной схемой лечения, возьмите диагноз и посетите еще одного-двух специалистов. Желательно не вестись на рекламу, а сделать это по рекомендациям людей, которые успешно вылечились у этих докторов. Возможно, вам будет предложена более подходящая схема лечения, но если три разных специалиста скажут вам, что нужна операция, не проявляйте идиотизм и послушайте врачей! А вот сразу после операции можно и нужно начинать лечение и реабилитацию с вашим гомеопатом или остеопатом. Это в значительной степени сократит время реабилитации и уменьшит процент послеоперационных осложнений, в том числе развитие спаечного процесса как последствия практически любого хирургического вмешательства.

Если кратко выразить мысль, которую я хочу до вас донести, то звучать она будет так: в мире есть много талантливых целителей, экстрасенсов и остеопатов, кинезиологов, гомеопатов и иже с ними. Они все достойны уважения, но всегда стоит поинтересоваться, сколько людей с таким диагнозом они успешно вылечили. А лучше включите сарафанное радио и слушайте рекомендации «целителей», которые занимаются именно интересующей вас тематикой, ведь

в ином случае специалист просто может ошибиться по незнанию. К сожалению, незнание зачастую приводит к тому, что человек, взявшийся за лечение, просто не осознает всей серьезности заболевания и не понимает, что в данном случае срок лечения определяет еще и срок дальнейшей жизни.

На днях одна прекрасная, но еще очень юная женщина-хирург обвинила меня в том, что я намеренно пишу только о плохом — о халатности врачей, и что из-за единичных случаев я не должен очернять людей в белых халатах. При всем уважении и восхищении я могу лишь улыбнуться в ответ, ведь когда ты оперируешь в одной из лучших клиник Москвы и тебя окружают профессионалы высшего класса, начинает казаться, что так происходит везде, и что то, о чем я пишу, просто невозможно и происходит лишь в моем воспаленном воображении. К сожалению, это не так. Мне приходится очень много ездить по стране и ближнему зарубежью, причем не на курорты горнолыжные, чтобы приятно провести отпуск, а по работе. В этих поездках я по крупицам собираю разную информацию, в том числе и истории, рассказанные в моей книге.

Если у вас дискинезия желчевыводящих протоков, то лучше ее лечить у остеопата или гомеопата. Если у вас гастрит или язва желудка в стадии ремиссии, вас также с большей вероятностью вылечит гомеопат, а не гастроэнтеролог. Если у вас хронический гайморит, то вам однозначно пора к остеопату, а не за антибиотиками в аптеку. Но если у вас дисплазия шейки матки или лейкоплакия — не играйте в русскую рулетку, в этой игре слишком жесткие правила.

Алгоритм обследования женщин всегда един: ежегодно делайте расширенную кольпоскопию шейки матки, жидкостную цитологию шейки матки, а также УЗИ малого таза и молочных желез на 5-7-й день цикла (отсчет дней цикла проводится с первого дня

менструации). Онкомаркеры сдавать не нужно, это бред.

Эрозия шейки матки

Причины гиперлечения эрозии шейки матки оставим за кадром — по непрофессионализму или из корыстных соображений — в любом случае это нам не на пользу. Эктопия (эктропион) шейки матки (назовем вещи своими именами) — что же это такое и нужно ли ее лечить?

Итак, матка состоит из двух отделов: тела и шейки. Ее видимая часть представлена как раз шейкой. В шейке матки различают переднюю и заднюю губу, а также цервикальный канал, который, скажем так, соединяет влагалище и полость матки. В норме тело матки абактериально и там нет патогенных микроорганизмов, в то время как влагалище заселено огромным количеством микроорганизмов, составляющих его нормальный биоценоз. За счет превалирования лактоморфотипов во влагалище в норме поддерживается кислая среда, которая защищает женщину от патогенной микрофлоры, не способной размножаться при низких значениях pH. Исключение составляют грибы, которые вполне себя комфортно чувствуют в кислой среде, это тоже надо помнить, ибо наши врачи умудряются даже кандиду лечить бифидумом, что является бредом в высшей степени. Одним из важных критериев здорового влагалища является показание кислотности среды. Не единственным критерием, но действительно важным. Нормальная кислотность влагалища колеблется между цифрами 3.9-4.2 (4.3). Все, что ниже или выше, — уже не очень хорошо.

Так вот, сверху шейка матки выстлана многослойным плоским эпителием (МПЭ), а цервикальный канал выстлан цилиндрическим

эпителием. И как раз то состояние, при котором цилиндрический эпителий совершает выворот на МПЭ, и называется «эрозией», то есть эктопией шейки матки. И не заболевание это вовсе, да-да! Почему так происходит? Да бог его знает, теорий очень много — от глупых до чрезмерно заумных. Но дело не в теории, а в том, что наши гинекологи называют это опаснейшим предраковым заболеванием и лечат сначала медикаментозно, что глупо, а потом, отработав неэффективное медикаментозное лечение, приступают к прижиганию, создавая рубцы на нормальном органе. Причем даже сейчас многие используют криодеструкцию или диатермокоагуляцию — адские методы, рубцующие шейку матки и приводящие к сильнейшей ее травматизации при родах, что, в свою очередь, приводит к еще большей деформации шейки матки послеродовыми рубцами и, как итог, — к необходимости делать пластику шейки матки.

Так нужно ли вообще лечить эрозию? В большинстве случаев нет! И это однозначно говорю не только я, но и мировые стандарты! Лечить нужно только в тех случаях, когда есть реальный риск онкологии. Прежде всего, если мы видим эрозию, нам нужно сделать расширенную кольпоскопию, которая проводится с помощью микроскопа, под которым рассматривается шейка матки на предмет выявления атипичных изменений эпителия. Делается она при помощи раствора уксусной кислоты и люголя.

И вот тут еще один подвох кроется. Уксус должен быть 3 %, а люголь должен быть тоже 3 % и в виде водного раствора. Но почему-то в большинстве клиник, в том числе крупных и сетевых, я встречаю аптечный люголь — с глицерином. Так вот, не тот это люголь, дорогие вы мои гинекологи-профессионалы, без толку им мазать шейку матки, вымажьте им горло простуженное! Шейка матки при кольпоскопии должна

покрываться исключительно водным раствором люголя, в аптеке он не продается, а делается по заказу. Срок хранения у него, естественно, очень маленький, поэтому мало кто заморачивается, предпочитая халтурить и покупать глицериновый люголь, который бесполезен в принципе. На это тоже советую обратить внимание при процедуре кольпоскопии. Да-да, просто попросите врача показать вам бутылку с люголем! Там должно быть написано: **раствор люголя 3 % водный!** Если видите глицерин, смело одевайтесь, и можете не платить за прием и вообще не посещать больше это заведение.

Если при грамотном проведении расширенной кольпоскопии у врача возникли сомнения, то следующим этапом берется цитологический анализ, в идеале — жидкостная цитология. У нас многие этим пренебрегают, сразу назначая биопсию, что нецелесообразно. Это тоже надо запомнить! Биопсию следует делать исключительно как уточняющий диагноз!

В каких же случаях мы лечим шейку матки хирургически? Во-первых, если есть онкологическая настороженность, то есть анализы показывают дисплазию и т. д. Во-вторых, если при осмотре или при половом акте есть контактное кровотечение, то есть шейка постоянно травмируется и есть риск бактериального обсеменения или перерождения (реже). В-третьих, если есть сильная рубцовая деформация и требуется пластика шейки матки. Во всех остальных случаях лечение не требуется, достаточно делать регулярно грамотный осмотр с расширенной кольпоскопией и брать цитологический анализ. Кстати, сейчас многие лаборатории делают жидкостную цитологию, совмещая ее с ВПЧ-тестом, именно этот анализ я и рекомендую делать.

Еще раз скажу: мы все очень индивидуальны и лечить штампами и протокольно нельзя, так же как нельзя верить статьям в Интернете — там написано очень много бреда, так же, как нельзя лечиться по совету подруги только потому, что у нее будто бы то же самое было и помогло ей именно вот это средство.

Эндометриоз как эпидемия планеты

По последним данным ученых, более 60 % женщин детородного возраста болеют эндометриозом. Почему эндометриоз страшен именно в фертильном возрасте? Потому что он имеет прямую зависимость от менструального цикла. Чувствую, тут все схватились за голову и задумались: а вдруг и у меня тоже, а я не в курсе даже?! Позвольте напомнить: так же, как сон, питание, секс и спорт снимают стресс, регулярный профилактический врачебный контроль снижает истерику на тему «А вдруг?!» и позволяет быть в курсе последних обновлений влагалища «версии 2018».

Если отойти от официального языка медицины и дать определение этому явлению, то можно сказать так. Эндометриоз — это разрастание ткани эндометрия внутри самой матки и вне ее. Эндометрий — это слой матки, который выстилает ее внутреннюю поверхность. Он напрямую зависит от активности эндокринной системы: нарастает в первую фазу цикла, которая называется фолликулярной, претерпевает обратное развитие во вторую фазу цикла, которая называется лютеиновой (если не произошло оплодотворение яйцеклетки после овуляции), и отторгается во время менструации. Но почему же происходит так, что этот эндометрий начинает разрастаться?

О причинах возникновения эндометриоза доподлинно ничего не известно, и существует множество теорий, начиная от генетической, продолжая теорией аборт и оперативных вмешательств и заканчивая теорией воспалительных процессов. Тем не менее ни одна из теорий не доказана, и эндометриоз остается на сегодняшний день одним из

самых неизученных заболеваний. Также можно сказать и то, что он крайне сложно поддается лечению.

Давайте сначала вспомним, каким вообще бывает эндометриоз.

По выраженности:

1. Очаговый: характерно поражение одного или нескольких участков матки.

2. Узловой: характерно образование узлов эндометриоидных.

3. Диффузный: характерно поражение практически всей матки очагами эндометриоза.

По распространению выделяют 4 степени:

1 степень: начальная, эндометриоидные очаги не проникают глубоко.

2 степень: очаги начинают проникать в миометрий матки (это мышечный слой матки, который обеспечивает ее сокращение).

3 степень: очаги прорастают во весь мышечный слой. На этом этапе уже проявляется основной симптом эндометриоза — боль!

4 степень: распространение очагов эндометриоза за пределы матки — брюшина, кишечник, яичники, трубы и другие органы. Бывают случаи поражения очагами эндометриоза даже легких.

По локализации:

- генитальный: матка, яичники и маточные трубы;
- экстрагенитальный: поражение кишечника и других органов;
- смешанный: поражение сочетанное.

Основные проявления эндометриоза: межменструальные кровянистые выделения, симптомы ПМС, нарушение цикла, болевой синдром во время полового акта или при физических нагрузках, мажущие выделения. Основная опасность эндометриоза заключается в бесплодии, появлении эндометриоидных

кист и теоретической возможности перерождения в рак.

Диагностика эндометриоза основана на сборе анамнеза, УЗ-исследовании, МРТ и ручном осмотре. Однако на УЗИ не всегда удается четко различить гетеротопии, и на данный момент ручное обследование остается приоритетным. Также косвенно может свидетельствовать о наличии эндометриоза онкомаркер СА-125, однако мои читатели хорошо знают мое негативное отношение к онкомаркерам, и лично я не советую полагаться на них в первичной диагностике тех или иных процессов.

Фармакологическое лечение проводится комбинированными оральными контрацептивами (КОК), гестагенами, антигонадотропными препаратами, агонистами гонадотропных релизинг-гормонов. Часто гинекологи любят назначать дюфастон для лечения эндометриоза. Хирургическое лечение на данный момент является наиболее эффективным, поскольку консервативное фармакологическое лечение показывает низкую эффективность и позволяет лишь снять симптомы на время лечения, но в большинстве случаев они возвращаются после отмены терапии. Хирургическое лечение заключается в удалении очагов. Часто очаги эндометриоза поражают шейку матки, в таких случаях симптоматика обычно проявляется кровянистыми выделениями после полового акта или кровомазанием после окончания менструации.

Довольно неплохую эффективность при лечении эндометриоза показывает ТКМ. Стойки зрения остеопатии коррекция эндометриоза заключается в восстановлении кровообращения в зоне малого таза, коррекции гипоталамо-гипофизарной системы, а также общесоматической коррекции организма. Многие врачи прослеживают связь первых проявлений эндометриоза и нарушения психического состояния женщины. Я тоже

считаю, что постоянный стресс способствует усилению симптомов эндометриоза из-за возникающего дисбаланса эндокринной системы.

Альтернативный взгляд на кисты яичников

Друзья, хочу еще раз обратить внимание на проблему лечения кист яичников, точнее, на то, что в лечении кист различной этиологии упускается очень важный и основополагающий момент, без которого это лечение практически не эффективно. Впрочем, если вам достаточно будет лишь временно снять симптомы, то эта глава не для вас. На своем последнем мартовском семинаре по восстановлению организма я достаточно подробно остановился на психосоматических моментах, которые лежат в основе развития практически всех гинекологических патологий, за исключением венерических заболеваний и их последствий. В основном медицина предлагает в качестве лечения функциональных кист яичников комбинированные оральные контрацептивы (КОК), которые никак не влияют на причину, убирая лишь результат, да и то чаще всего только на время приема препарата, а после отмены все возвращается. И это немудрено. За 15 лет работы я накопил довольно много наблюдений, и все они так или иначе сводятся к тому, что кисты яичников возникают по причине психической перенапряженности женщины. Если такую женщину лечить препаратами КОК, принудительно подавляя овуляцию, в большинстве случаев это приведет к появлению побочных явлений: апатии, хронической усталости, плаксивости, снижению либидо и когнитивных функций и т. д. В то же время я значительно реже наблюдаю эти побочные явления у женщин, которые принимают контрацептивы исключительно с целью предохранения от нежелательной беременности, а не для лечения кист яичников. Таким образом, для меня со временем стал

абсолютно очевидным тот факт, что лечение кист яичников противозачаточными препаратами дает лишь временную маскировку и во многих случаях приводит к появлению всей гаммы побочных эффектов, которые значительно усложняют социальную жизнь женщины, а порой и просто ей откровенно мешают...

У одной моей пациентки в анамнезе были функциональные кисты яичников, болевой синдром, апоплексия яичников. Как вы понимаете, для лечения был назначен препарат «Ярина». Парадокс заключался в том, что на фоне приема КОК кисты продолжали расти и достигли размера более 5 см, более того, проявились и все побочные эффекты: истеричность, апатия, полное отсутствие либидо. Очень часто от таких женщин мы слышим одну и ту же фразу: «Я не понимаю, для чего я вообще живу, в чем смысл моей жизни».

На последнем семинаре я подробно объяснял, почему лечение расстройств менструального цикла не дает практически никаких результатов. Причина кроется в том, что мы подходим к лечению с другой стороны, делая сознательный акцент лишь на коррекции симптомов. Менструальный цикл имеет пять уровней эндокринной регуляции. В лечении нарушений этого цикла препаратами КОК мы воздействуем лишь на самый конечный уровень, в то время как нарушение чаще всего начинается с фундамента, то есть с первого и самого важного уровня, который находится в коре больших полушарий мозга. Таким образом, в основе патологии в большинстве случаев лежат психологические причины — различные нарушения восприятия внешнего мира.

В коррекции кист яичников тоже есть нюансы: ход меридиана половых органов — меридиан инь-вэймай, который еще называют в Китае хранителем энергии Инь. От насыщенности и наполненности этого меридиана зависит очень многое, в частности такие

вещи, как восприятие женщины и ее женственности окружающими, ее социализация и т. д. Но если мы проследим ход меридиана дальше, то увидим то, что он проходит через грудную клетку и шею. И очень часто в остеопатической практике мы фиксируем связь дисфункции органов грудной клетки у женщин с кистами яичников. Такие женщины часто избыточно тревожны, обидчивы, склонны к многодневным перевариваниям пережитых негативных эмоций, самобичеванию и т. д. У них чаще могут развиваться заболевания ротоглоточной системы, щитовидной железы, бронхолегочные заболевания, мастопатия.

При остеопатической диагностике у таких женщин имеется практически всегда смещение печени в зону правого плеча или лопатки, спазм мышц шеи и груди и некоторые другие симптомы. Именно поэтому на всех семинарах я подробно рассказываю о том, как корректировать печень, диафрагму и грудную клетку — в этих органах фиксируется множество эмоций, и без их коррекции практически невозможно стабильно добиваться результатов в лечении кист яичников. На примере моей пациентки мы разгрузили печень и грудную клетку, что сопровождалось эмоциональным высвобождением, в результате чего даже одного сеанса хватило для уменьшения кист в яичниках, что привело в замешательство врача, который делал УЗИ, поскольку этот врач вел пациентку давно и видел только динамику роста кист.

Да, конечно, данный случай не является закономерностью, и чаще всего приходится проводить значительно больше сеансов плюс между сеансами я даю пациентам гомеопатические препараты для стабилизации процессов в организме. Приводя этот пример, я лишь хочу донести до моих читателей то, что эмоции, которые фиксируются в грудной клетке (легкие, молочные железы, ключицы, мышцы груди), в

шее (ротоглотка, щитовидная железа), а также в печени и сосудах печени, часто являются отправной точкой в нарушении работы органов малого таза.

В качестве профилактики я бы порекомендовал 2-3 раза в год посещать своего остеопата или кинезиолога для коррекции печени и грудной клетки. Дома самостоятельно можно и нужно выполнять техники синхронизации биоритмов и технику ментального лифта. Описание этих техник я привожу в своем блоге «Женский словарь» (<https://www.womanslovar.com>). Также не стоит пренебрегать иногда посещением психолога или психотерапевта для проведения 1-2 процедур психологической разгрузки.

Любимый вопрос большинства граждан звучит так: «Скажите, а что бы такого попить, чтобы все само рассосалось?» Отвечая на него, скажу только одно: нет такой травки, которая очистит вашу печень от эмоций, и нет таблетки под названием Панацея. Более того, самолечение расторопшей, а также другими травами и препаратами может обернуться очень плохо, и заниматься этим я не советую.

Техники, которые я показываю на семинарах, специально адаптированы для домашнего применения и не могут нанести вред, в отличие от самовольно принимаемых трав и препаратов. Мой вам совет: никогда не занимайтесь самолечением!

Дисменорея

Итак, сегодня речь пойдет о вопросе, наболевшем для многих, — о дисменорее (боли при менструации). Дисменорея бывает первичной и вторичной. Первичная дисменорея развивается с началом менструации у девочек и, как правило, обусловлена либо нарушением эндокринной системы, либо гиперпродукцией простагландинов, которые вызывают сильное сокращение гладкой мускулатуры. При выраженной первичной дисменорее девочкам обязательно нужна помощь психолога, поскольку в ряде случаев развивается парадоксальная ситуация, при которой психологический страх перед болью настолько силен, что провоцирует сильнейший спазм, усиливающий боль в несколько раз, и она не купируется противовоспалительными средствами и спазмолитиками.

Вторичная дисменорея характеризуется тем, что боли обусловлены физиологическими нарушениями органов малого таза: спаечным процессом, развившимся из-за хронического воспаления, нарушением моторики кишечника, опущением органов малого таза, нарушением тазовых костей (травмы копчика, крестца), нарушением лимфодренажной функции вследствие гиподинамии и нарушения венозного оттока крови. Часто имеет место повышение внутрибрюшного давления, что усиливает симптоматику.

Чем же лечат дисменорею? Да ничем, собственно... Ну, то есть симптоматическое лечение есть — его активно и предлагают для купирования симптомов, а если у женщин возникает вопрос о том, можно ли избавиться навсегда, то... То туту врачей есть

идеальный стандартизованный ответ: «Ну вот родишь, тогда все и пройдет само». А если возникает противоречие — ведь уже родила, и ничего не прошло, — то есть еще один хороший совет: родить еще раз, со второго раза точно все пройдет и рассосется...

И должен вам сказать, друзья мои, рациональное зерно тут есть, как бы смешно и глупо это ни звучало. Дело в том, что если дисменорея является следствием нарушения мобильности органов малого таза или следствием травмы таза, то в момент родов это может быть исправлено за счет смещения (расхождения) тазовых костей, а также растяжения укороченных связок матки. Так что, в принципе, данное утверждение можно отнести к верным, но... Но на практике надеяться на это стоит не всегда, поскольку реальность такова, что роды являются лечебным процессом максимум в 10 % случаев, а в остальных 90 % все остается по-прежнему. Так что блажен, кто верует!

Ну а чем же еще лечат дисменорею врачи, кроме как советом родить, ибо лет-то уже много — пора!?

Практически в 100 % случаев врачи предложат лечить дисменорею комбинированными оральными контрацептивами, подавляющими овуляцию и способствующими уменьшению выработки простагландинов. В результате снижается внутриматочное давление, уменьшается амплитуда и частота сокращений мышц матки, что способствует купированию боли. Звучит прекрасно, но побочные эффекты зачастую сводят на нет всю радость от уменьшения боли. А их, побочных от КОК, предостаточно: увеличение вязкости крови и повышение вероятности тромбообразования, а также подавление выработки эндогенного тестостерона и, как следствие, хроническая усталость, апатия, снижение либидо практически до нуля, мышечная слабость, снижение иммунитета, когнитивных способностей и т. д. (об

опасностях КОК у меня в блоге есть целая отдельная статья).

Если дисменорея вызвана эндометриозом, то вам предложат также гормональное лечение; если спаечным процессом, то на начальном этапе вас будут лечить рассасыванием спаек препаратами типа «Лида» и «Лонгидаз», а когда это не поможет (а это точно не поможет), вам предложат операцию. Ну а почему же, спросите вы, не поможет волшебная лонгидаза? Да потому, что все эти чудо-средства хороши для профилактики или при первично возникшем воспалении, которое еще не привело к развитию массивного спаечного процесса. При массивных спайках, затрагивающих несколько органов, — это мертвому припарка.

Еще при дисменорее любят назначать иммуномодуляторы. Смысл назначения сомнителен, но тем не менее они назначаются — это факт. Лично я являюсь категорическим противником этого действия, на моей памяти были сотни пациентов, которые по любому чиху (и даже без чиха, чисто для профилактики по совету врача) вставляли себе свечи «Виферон», «Генферон» и т. д. и получали в награду аллергические реакции и аутоиммунные заболевания печени и кишечника. Я всегда повторяю, что не стоит играть в игры с рекомбинантным человеческим интерфероном, не так он безобиден, как малютку его производители. Назначение подобных препаратов для профилактики необоснованно, и они могут применяться лишь в крайних случаях, запомните!!!

Помимо этого назначаются спазмолитики и противовоспалительные нестероидные препараты. Нестероидные средства несколько ослабляют простагландиновый эффект.

Можно ли лечить дисменорею без фармпрепаратов? Да, можно. С точки зрения остеопатии дисменорея

лечится коррекцией нарушения венозного оттока, то есть прежде всего нормализацией мобильности и мотильности печени. Обязательно проводятся коррекция костей таза, а также лимфодренаж брюшной полости. В идеале должен проводиться полный остеопатический лимфодренаж. Если есть спаечный процесс, опущение органов малого таза или мышечная слабость, то должна проводиться коррекция с помощью гинекологического и висцерального массажа. Самый популярный вопрос звучит так: «А сколько нужно процедур (сеансов)?» Второй по популярности вопрос такой: «Ну, понятно, что все индивидуально, но хотя бы примерно?» Ответов на эти вопросы у меня нет, сеансы проводятся раз в 10–14 дней, и дело не в количестве, а в изменениях организма. В остеопатии нет четкой привязки к количеству сеансов — это надо запомнить и не путать с классическим массажем спины, где нужно отходить 10 сеансов через день.

Очень важным фактором в лечении дисменореи также является коррекция питания и компенсация нехватки многих веществ, которая обуславливает нарушение эндокринной системы. Часто также мне и моим коллегам приходится сталкиваться с психологическим аспектом в лечении дисменореи. Женщины, испытывающий постоянный стресс, часто имеют зажимы в области диафрагмы, грудной клетки и грудного отдела позвоночника, которые провоцируют нарушение кровообращения в органах малого таза, а также смещение тазовых костей.

Друзья, помните, что лечение любого заболевания — это комплексная терапия всего организма, и затрагивает она зачастую и психологию, и коррекцию мировосприятия, а не только один конкретный орган.

Это должна знать каждая женщина

Поговорим теперь о «том самом», о женском, о насущном... То бишь о бактериальном вагинозе. Боже, самому аж страшно от этого названия!

Короче, к делу! Меня, конечно, мутит от этого названия — не особо я его признаю, как и дисбактериоз, дисбиоз и прочее. Нет, ну, по сути, это чисто аптечное изобретение — пужалка, не больше... Практического смысла в этих заболеваниях нет. Но на дворе эра фармацевтики, да! И вот приходит женщина на прием со страшными симптомами: зуд, выделения, запах. «О боже, это же вагиноз, опаснейшее заболевание!» — восклицает гинеколог и, пока клиент в шоке, выписывает ей кучу анализов. Обязательно на все инфекции, передающиеся половым путем, и еще кучу анализов, смысл которых утерян в длинном списке, зато задача среднего чека тысяч на 10–15 решена!

И вот этот страшный день настал: пришли результаты! Гинеколог объявляет, что диагноз подтвердился, выявлены *Gardnerella vaginalis*, *Ureaplasma spp.*, и нужно срочно их лечить, ибо это все относится к заболеваниям, передающимся половым путем. И вообще, проследить бы за мужем, так сказать... Не без его ж участия все это... Так что, милочка, будем антибиотики пить, витаминки, колоть укольчики и потом еще целый набор полезных бифидумов сожрем, ага!

И вот тут следует остановиться. Давайте разберемся вдумчиво! Что такое гарднерелла? И с чем ее едят, собственно? Если внимательно присмотреться, то мы увидим, что не входит она в группу ИППП (инфекции, передаваемые половым путем), а является частью нормального биоценоза влагалища любой

женщины. То есть может присутствовать у каждой женщины в норме и вовсе не быть подарочком от гулящего мужа. Более того, она даже называется «ва-ги-на-лис», понимаете? У мужа-то влагалища нет вовсе, нечего ей там делать, а если она и попадает в уретру к мужику, то очень быстро оттуда исчезает. Крайне редко гарднерелла является причиной возникновения уретрита, баланопостита и простатита у мужчин. Если это так, значит, нужно очень внимательно с таким пациентом разбираться. Это значит, что иммунитета у него нет вообще (ВИЧ?). Поехали дальше. Наши гинекологи еще любят лечить *Ureaplasmaspp.* — это вообще шедевр! Большинство гинекологов даже не знают, что это такое, зато метко врут, что это инфекция, передаваемая половым путем, и ее нужно лечить, иначе хана — не родишь и т. д. Итак, давайте разберемся! *Spp.* — это два биовара уреаплазмы: *urealitikum* и *parvum*, во-о-от! Просто большинство лабораторных наборов для полимеразной цепной реакции (в народе ПЦР) предназначены для обобщенной детекции: они не разделяют ее на типы. Тем не менее очень многие из наших врачей реально считают, что это отдельный микроорганизм, который обязательно надо лечить антибиотиками. Если очень детально подходить к делу, то в большинстве случаев выявляется именно «уреаплазма парвум», которая ва-а-а-а-ще ни разу не входит в список инфекций, передаваемых половым путем, и даже не является патогенной, то бишь особо опасной. Во как!

Таким образом, то, что лечат наши гинекологи под видом дисбактериоза, вагиноза, уреаплазмоза и т. д., вообще не должно лечиться антибиотиками! Дело не в том, что выявлено во влагалище бедной женщины, а в том, в каком количестве оно там пребывает, а точнее, в каком соотношении с другими микроорганизмами находится. И самое важное соотношение — это

соотношение факультативно-анаэробной и облигатно-анаэробной микрофлоры с нормофлорой влагалища, то есть с лактоморфотипами. Именно исходя из количественного соотношения и клинической картины мы делаем заключение о том, как надо лечить пациентку.

Пару слов стоит сказать о причинах возникновения дисбаланса, а за ним и симптоматики, вызывающей панику. Теорий возникновения очень много, большинство из них завязано на пресловутой частой смене половых партнеров, раннем начале половой жизни и прочей ерунде, извините. Реальность жизни несколько отличается от этого. Прежде всего, вагиноз возникает на фоне стрессовых факторов, отсутствия подвижности (раньше это называлось застоем в малом тазу), хронического переутомления и даже банального недосыпания. То есть вполне можно утверждать, что состояние микрофлоры влагалища всегда находится в тесной зависимости от психоэмоционального состояния женщины. Именно с этого и надо начинать лечение. Самое интересное, что одна лишь седация женщины сокращает количество рецидивов в несколько раз, в то время как антибиотикотерапия всегда приводит либо к рецидиву, либо к усугублению ситуации через некоторое время. Также стоит заметить, что большую роль играет и состояние кишечника: спазмы, нарушение перистальтики — это факторы, способствующие появлению вагинозов. Кроме того, наши бабушки и прабабушки в десятки раз реже сталкивались с этими заболеваниями.

Итак, профилактика рецидивов: активный образ жизни, режим питания, режим сна, состояние печени и кишечника, отсутствие хронических стрессовых факторов. И да простят меня фармацевты, которые в рамках профилактики втюхивают бифидум и ему

подобные высушенные или полуживые штаммы бифидобактерий!

В одной статье я писал о том, что не нужно все то, что выявили в анализах, лечить тут же антибиотиками, и вообще, лечиться нужно всегда не антибиотиками, а мозгами... Антибиотики — это мощнейшее оружие, которое можно сравнить лишь с атомной бомбой, но в мире много локальных и глобальных военных конфликтов, и ядерное оружие не используется — это средство, которое неприменимо в повседневной обстановке. То же самое и с антибиотиками, они безусловно спасли миллионы жизней, но!!! Но сейчас они также начинают убивать. Ну нельзя крыс уничтожать ядерной бомбой. То есть можно, но вместе с крысами будет уничтожено и все остальное. Именно это и происходит сейчас с антибиотиками, когда их прописывают всегда, везде и без повода, провоцируя тотальную резистентность при дальнейшем применении этих групп препаратов. Кроме того, частое лечение антибиотиками повышает количество аутоиммунных заболеваний, аллергических заболеваний, хронических заболеваний печени и почек и т. д. Антибиотики всегда должны быть лекарством резерва и прописываться лишь в исключительно редких случаях при тяжелых заболеваниях.

Эта статья вызвала активные дискуссии. Одна уважаемая врач-гинеколог прокомментировала ее так (цитирую): «Сказать, что гарднереллы безобидны, нельзя. Есть множество работ, которые показывают, что нелеченый вагиноз ведет к очень ранним преждевременным родам, а это всегда трагедия в семье. А уреаплазмоз причастен к бесплодию».

О боже мой, пепел мне на голову за то, что я призываю думать головой, а не лечить все подряд антибиотиками...

Итак! Доктор утверждает, что гарднереллы не безобидны и есть много работ, это доказывающих. Видимо, доктор ссылается на старые работы, в которых гарднереллы вагиналис ассоциировались с бактериальным вагинозом, и на основании этого делался вывод, что гарднерелла — опасная бактерия.

А теперь, внимание, правильный ответ! Гарднерелла вагиналис — это облигатно-анаэробная бактерия, являющаяся **условным патогеном** и никоим образом не безусловным патогеном, таким как нейссерия гонорея, например. Гарднерелла является вполне нормальной частью урогенитального тракта женщины, и говорить о том, что она небезопасна и ссылаться на некие исследования не очень корректно прежде всего потому, что опасна не сама гарднерелла, а изменение во влагалище соотношения между нормофлорой, патогенами и условными патогенами, будь то факультативно-анаэробная или облигатно-анаэробная микрофлора. То есть причиной вагинозов является не гарднерелла, а нарушение соотношения между лактобактериями и остальными жителями влагалища, и при лечении прежде всего нужно устанавливать причину этого нарушения, а не хвататься за антибиотики и убивать бедную гарднереллу. Более того, в большинстве случаев гарднереллез проходит сам, без специфического лечения антибиотиками.

Я сто раз уже говорил о том, что спутником и ближайшим соратником гарднереллы является такая бактерия, как *Atopobium vaginae*. Это очень близкий спутник гарднереллы, и зачастую при вагинозах мы также выявляем нарушение концентрации атопобиума. Именно он, а не гарднерелла, может быть причастен к вагинозу, но зачастую атопобиум имеет резистентность к метронидазолу, которым лечат гарднереллу. В итоге такого безграмотного лечения мы получаем тотальный дисбаланс во влагалище, кишечнике и печени, частые

рецидивы, аллергические реакции, иммуносупрессию и кучу других проблем... Хотели как лучше, а получилось как всегда, и все только из-за того, что мы просто не знаем о том, что кроме гарднереллы во влагалище есть еще много всего живого, и наличие симптомов, наряду с выявлением гарднереллы, не является поводом для постановки диагноза «бактериальный вагиноз».

ЗАПОМНИТЕ: выявление гарднереллы не повод для поспешных умозаключений! Всегда надо смотреть на количественное соотношение микроорганизмов во влагалище, и в диагностике нужно опираться на грамотное назначение анализов, позволяющих судить о реальной картине.

Теперь о преждевременных родах. «Бактериальный вагиноз ведет к преждевременным родам», — утверждает доктор. «Замечательно», — отвечу я и приведу еще пару сотен причин преждевременных родов, никак не связанных с гарднереллой и вагинозом. А вот применение антибиотиков в первом и втором триместрах вполне может приводить к аномалиям развития органов у детей, глухоте, слепоте, порокам сердца, почек и т. д.! Так расскажите мне, доктор, где же та грань, которая определяет целесообразность применения антибиотиков при заболевании, которое вполне успешно лечится без них?

Даже в инструкциях к антибиотикам всегда написано о том, что их применение при беременности целесообразно только в том случае, если возможный вред от них будет ниже, чем от проблемы, которую хотят лечить с помощью этих препаратов. То есть сам производитель призывает нас включить мозг и думать!

Еще один доктор пишет, что уреоплазмоз причастен к бесплодию... Ну, во-первых, бесплодие — это следствие, и не уреоплазма является его причиной, а длительно текущий воспалительный процесс в органах малого таза, который приводит к формированию спаек,

нарушению кровообращения и лимфодренажной функции и, как следствие, нарушению проходимости фаллопиевых труб, что в итоге и является причиной вторичного бесплодия. Воспалительный процесс развивается далеко не только по причине уреаплазмы. Более того, уреаплазма — это тоже условный патоген, и ее формальное наличие во влагалище в небольших концентрациях не дает повода для применения антибиотиков. Причиной воспаления в области органов малого таза может быть также нарушение функций кишечника, аутоиммунные заболевания и многое другое. Более того, даже нормальная микрофлора может иногда стать причиной воспалительного процесса, об этом я расскажу в главе «Цитолитический вагиноз».

То есть недостаточно выделить какой-либо микроорганизм, сделать вывод о том, что он может быть причастен к будущему бесплодию, и на основании только этого начинать антибиотикотерапию.

Друзья, большинство болезней развивается от неправильного образа жизни — мы напрочь забыли о том, что такое профилактическая медицина, которую успешно уничтожили в нашей стране!

Будьте здоровы и помните: доктор Истомин не призывает отказаться от антибиотиков, он призывает думать головой и помнить, что ядерная бомба — это оружие последней инстанции, а не средство для разгона облаков и несанкционированных митингов.

Мазок на флору

Лейкоциты смертельное заболевание?!?

В очередном разборе писем и сообщений пришла история девушки. Буквально на днях в личке переписывался с женщиной, у которой тоже случилась подобная ситуация, и вот через день еще одна, просто как под копирку. Вообще, таких историй тьма, они все идентичны, разница лишь в фантазиях врачей.

Сходила девушка к гинекологу. Для спокойствия своего, не болезни лечить... Ну, провериться, анализы сдать, техосмотр пройти, так сказать.

Жалоб нет никаких, ничего не болит, цикл в норме, и все бы хорошо, но есть же врачебная логика, а она всегда железная и гласит следующее: «Сама пришла, тебя никто не звал, но если пришла, значит, будем лечить, ибо не бывает здоровых пациентов, бывают лишь анализы, которые еще не успели сделать (и последствия пролечить)!»

Сказано — и тут же сделано! Как всегда, идиотский и неинформативный набор ПЦР на инфекции, передаваемые половым путем, мазок на флору и осмотр влагалищный. Жалоб, напоминая, нет, осмотр тоже не принес ничего хорошего для врача, ибо влагалище не дает повода его изнурять медикаментозно, но еще не все потеряно: ведь взяты анализы и всегда есть шанс, что в них что-то будет не так и можно будет смело начинать «качественное» лечение.

И вот он, праздник жизни, ура! В мазке повышены лейкоциты! А это страшный диагноз, почти смертельный, и нужно их (лейкоциты) срочно лечить... И уже не столь важно, что жалоб нет, что слизистые полностью в порядке, — это фигня, главное, что есть лейкоциты повышенные, а это значит, что где-то

кроется болезнь, и все, что нужно, — это придумать название, а потом успешно ее вылечить!

Но какой же диагноз страшный поставить? Да это не проблема, ставим самый жуткий из возможных — «эрозия»! И тоже пофиг, что нет такого диагноза и нет такой болезни, — вряд ли ж девочка разбираться с этим будет, достаточно ей сказать, что повышенные лейкоциты в мазке уже означают автоматически эрозию, а ее нужно лечить.

Вот что я вам скажу, друзья мои. Моего сарказма хватит на целую роту, нет, даже на полк, а если я выплюсь и поем хорошо, то и на целую бригаду! А бригада — это аж четыре полка по численности. Но в таких случаях уже не сарказм, а жалость появляется.

Поэтому давайте я вам просто напомню некоторые правила:

1. Мазок на флору — это не полноценный анализ, его берут лишь на профосмотрах, где в день гинекологу нужно осмотреть тысячи пациентов и отбраковать для дальнейшего исследования определенную выборку. Брать мазок на флору можно, скорее, в конце лечения как критерий успешности терапии.

2. Мазок на флору — это ручной метод исследования анализа, и 99 % зависит от лаборанта, который его окрасил, а также от врача, который смотрел в микроскоп это стекло. Обычно в лабораторию ежедневно приходят тысячи таких стекол, а микроскопистов в смену всего несколько. Вот и считайте, что на каждый анализ врач тратит минуту, иногда чуть больше, далеко не все попадает в его поле зрения, он нередко пропускает многие вещи. И если вы дадите один анализ нескольким врачам-лаборантам, то результаты будут разные, увы...

3. Лейкоциты и воспаление. Повышение лейкоцитов может свидетельствовать о воспалительном процессе. Это факт, это правда. Но! Воспалительный процесс

далеко не всегда является следствием бактериальной инфекции. Даже местная аллергическая реакция, которая вообще не требует лечения, может приводить к увеличению числа лейкоцитов в мазке. Вот недели вы новую прокладку, на нее началась небольшая аллергия, которую вы даже не заметили, а вас уже начинают лечить антибиотиками.

Да я вам более скажу. Представьте, познакомились вы с мачо молодым: ну, прям ваша нижняя душа не выдержала, и случился бурный секс, да такой бурный, что натерло все внутри. Организм отреагировал, и лейкоциты повысились. И это все ерунда, оно само пройдет незаметно, если только не одно «но»! Если только врач не возьмет у вас мазок и не начнет лечить от повышенных лейкоцитов.

4. Лейкоциты и эрозия!!! Вот вообще никак между собой не связаны. Эрозия — это не воспалительное заболевание, это вообще не заболевание. Но только — тс-с-с-с-с! Не говорите об этом вашему гинекологу: бровки нахмурит, пальчиком погрозит и поведет на «прижигание», ибо нужно лечить! Выше я уже писал про эрозию, которая на самом деле называется эктопией. В своем блоге я также много рассказывал, что это такое, с чем ее едят, и сейчас повторяться не буду — кому интересно, тот прочтет. Факт в том, что эрозия не является заболеванием, которое требует лечения. В отдельных случаях эктопия шейки матки требует хирургической коррекции, об этом я тоже писал, но в любом случае она не лечится медикаментозно! НИКОГДА!

Лейкоциты — они всегда переменчивы и непостоянны, это тоже нужно помнить, и в лютеиновую фазу цикла количество лейкоцитов тоже может повышаться, причем значительно. Это всегда нужно учитывать!

Кольпоскопия шейки матки делается всегда в начале цикла, идеально на 5, 6, 7 или 8-й день цикла. Шейка матки претерпевает некоторые изменения в зависимости от фазы цикла, и информативность исследования может снижаться. И вообще, если у вас нет жалоб и вы просто хотите удостовериться в идеальности вашего физического состояния, всегда идите на осмотр в начале цикла, сразу после месячных.

Что нужно? УЗИ малого таза на 5-7-й день цикла. УЗИ молочных желез, тоже на 5-7-й день цикла, обычно сочетается с УЗИ малого таза. Если вы принимаете противозачаточные препараты, анализ крови на коагулограмму и дуплексное сканирование глубоких вен нижних конечностей, а также биохимический анализ крови. Из профильных анализов лучше всего предпочесть наиболее информативные: для контроля микробиоценоза влагалища — фемофлор или флороценоз. Для контроля состояния шейки матки — жидкостная цитология. Также стоит помнить, что фемофлор берется со слизистой влагалища, мазок из шейки матки малоинформативен, хотя очень многие врачи почему-то предпочитают все анализы брать именно из шейки матки, что является большой ошибкой.

Вот этот набор является основным и наиболее информативным. В совокупности с качественным осмотром он позволяет получить точные данные о состоянии здоровья женщины.

Гипердиагностика, или Сказ о том, что не всегда надо лечить все, что не успел еще забыть со времен обучения в институте

Скоро сказка сказывается, да не скоро мозги у врачей на место встают... Типичная ситуация, с которой ко мне часто обращаются, выглядит так: постоянно рецидивирующие хронические гинекологические заболевания, сопряженные с аллергическими реакциями и нарушением функций ЖКТ. А начинается это все довольно невинно. Женщина идет на плановую проверку к гинекологу и просит посмотреть, все ли у нее в порядке, нет ли проблем. И вроде бы проблем у нее видимых нет, но... Но мы-то знаем великие таланты наших гинекологов: они свято верят, что нет здоровых женщин, есть лишь те, кто еще не все деньги потратил на лечение.

Так вот! Женщина просит ее осмотреть и сделать заключение о том, есть ли у нее проблемы со здоровьем или нет. Ну а что, раз уж она пришла, надо что-нибудь у нее выявить и обязательно пролечить, ибо #яжеврач. И вместо того чтобы сделать нормальный осмотр, пальпацию, перкуссию, посмотреть состояние печени, позвоночника, молочных желез, лимфатических узлов, гинеколог бежит за пробиркой и рвется в бой, делая анализ на половые инфекции. И его даже не волнует, что жалоб нет и слизистая влагалища абсолютно нормальная. Строго обязательно надо взять анализ на все инфекции, передаваемые половым путем, ведь там можно что-нибудь интересное найти, и понеслась...

И еще раз повторюсь: не будет врача волновать, что симптомов нет, жалоб нет и все относительно хорошо.

Логика всегда будет такая: найдено — значит, нужно лечить! Обычно берется глупый мазок на флору. Я уже много раз говорил, что лично я считаю должностным преступлением лечить женщину на основании мазка на флору и на степень чистоты, но тем не менее каждый день приходят письма и сообщения, в которых мне скидывают результаты этих самых мазков и просят прокомментировать назначенное лечение. Мазок на флору — это скрининговый метод обследования, он вообще толком ничего не показывает, но нашим врачам хватает уже только того, что в графе «лейкоциты» они видят показатель «20++», чтобы начать лечение антибиотиками. И им все равно, что с женщиной все в порядке и она ничем пока не больна. Почему «пока?» Да потому, что после лечения у этого врача она точно будет часто болеть, причем не только гинекологическими заболеваниями, но и общесоматическими. Часто, стабильно и долго. И им все равно, что в зависимости от дня цикла и состояния слизистой лейкоциты могут повышаться и это будет нормой, — об этом даже думать некогда, нужно срочно лечить!

Но что же делать, если мазок на флору не дал повода для лечения? Правильно, у нас есть еще анализ ПЦР на все инфекции, передаваемые половым путем. Туда еще почему-то до сих пор входит и *Gardnerella vaginalis*, которая является не ИППП, а условным патогеном и в норме обнаруживается у 25 % женщин фертильного возраста. Найдено — будем лечить и залечивать до дыр в иммунитете. А потом? А потом займемся еще одним любимым делом: будем стимулировать иммунитет, приобретая попутно аутоиммунные реакции.

Так в чем же основная проблема? А в том, что подходить к диагностике нужно вдумчиво и показатель «обнаружено» не является поводом для немедленного

начала лечения. В большинстве случаев женщины, которые обращаются к гинекологам за профилактическим осмотром, уходят от них с уже назначенным планом лечения.

Но это все лирика, а реальная проблема начинается именно с началом самого лечения, которое далеко не всегда нужно проводить, поскольку носительство того или иного микроорганизма не является поводом для его истребления. Скорее всего, он не несет никакой опасности для женщины, а вот борьба с ним принесет ей большие проблемы. До начала лечения организм у женщины относительно сбалансирован, микрофлора влагалища и кишечника не нарушена, печень цела. Все это позволяет поддерживать баланс микрофлоры и подавлять рост патогенных организмов собственными силами, но как только мы решим, что пора скушать «вкусный и полезный» антибиотик, сразу начнутся проблемы. Чаще всего этот антибиотик будет подобран бездумно, лишь на основании большого жизненного опыта врача. Реальной пользы от него не будет, а вот нарушение иммунной функции организма точно следует ждать, и происходит это потому, что первым делом антимикробный препарат уничтожит нормофлору, и произойдет это довольно быстро. Да, конечно, врач предложит еще и таблетки для восстановления микрофлоры, но проблема в том, что лично я сталкиваюсь часто с тем, что врачи не умеют работать с нормальной микрофлорой и не учитывают многие факторы. После такого лечения женщина начинает систематически страдать рецидивирующей молочницей, а также другими проблемами, вызванными нарушением нормальной микрофлоры влагалища и кишечника. Восстановить это только вагинальными свечками и линексом не представляется возможным. Более того, я скажу по секрету, что почти все полезные таблетки с бифидо- и лактобактериями, которые будут

выпиты за завтраком и ужином, попросту не достигнут цели, а если что-то и достигнет этой цели, то концентрация лекарственных веществ будет настолько мала, что попросту не сможет произвести терапевтическое антагонистическое действие на патогенную и условно патогенную микрофлору.

Что из всего этого нужно запомнить?

1. Мазок на флору — это не повод для диагноза и назначения лечения, даже если за «схему» этого лечения вы отдали большие деньги.

2. Анализ на инфекции, передаваемые половым путем, — это просто анализ, а не повод для назначения лечения. Для того чтобы назначить лечение, нужно иметь четкую и ясную симптоматику, а также клиническую картину бактериальной инфекции, а не просто факт выявления того или иного микроорганизма.

3. Критерий выбора анализа для скринингового профилактического ежегодного обследования должен быть намного шире, чем просто обследование на ИППП: нужно проводить забор материала для исследования качественного и количественного состава биоценоза влагалища, который не ограничивается только ИППП, ведь 95 % заболеваний слизистой влагалища провоцируются не инфекциями, передаваемыми половым путем, а как раз нарушением соотношения между нормофлорой и условными патогенами.

4. Сдавать анализ на дисбактериоз кишечника практически бесполезно, поскольку бифидо- и лактофлора обладают свойством адгезии, — как раз во многом за счет этого и происходит защитный эффект. В большинстве своем эти микроорганизмы удерживаются на стенке кишечника, и получить объективные данные об их количественном содержании довольно проблематично. Дисбактериоз кишечника оценивается косвенно на основании многих данных, в том числе

даже на основании состояния кожи пациента, печени и т. д.

5. Как всегда, в сотый раз хочу напомнить, что не стоит сдавать кровь на онкомаркеры, — это глупо и бесполезно. Повторяться не буду, если кто не помнит, прочтите еще раз о лабораторной диагностике и о том, как придумывают диагнозы на основании анализов.

Всем доброго здоровья и ровной психики. И помните: чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не нервничало! Да-да, именно стресс является первопричиной нарушения биоценоза влагалища и кишечника, а никак не инфекции, передаваемые половым путем.

Один день из жизни врача, или «Тархун»

Приехала ко мне на прием женщина аж из Питера. Я вообще всегда против, чтобы ко мне ехали из других городов, — я не считаю, что в Питере или Екатеринбурге нет врачей, но людям катастрофически не везет почему-то...

Эта пациентка обратилась к гинекологу по поводу обильных выделений и дискомфорта. Процедуру осмотра описывать не буду — это излишне. Но, как всегда, что меня уже даже не удивляет, у нее взяли целый список анализов, который денег стоит, а информативности не дает. У меня порой такое ощущение создается, что врачи специально берут те анализы, которые не нужно брать, и также специально не берут анализы, которые будут информативны и помогут определить суть проблемы.

Итак, как обычно при жалобе на выделения и зуд, гинеколог берет кучу анализов на все заболевания, передающиеся половым путем. Я уже устал писать и говорить, что это последнее, что нужно проверять в таких случаях, ибо эти заболевания как раз меньше всего дают такую симптоматику. Но нет, тупизм неискореним в мозгах менеджеров в белых халатах. И вот уже приходят результаты, и пациентке объявляют о том, что у нее уреоплазма — в ней все дело, нужно срочно лечить!

Вот это последняя вещь, которую бы я стал лечить вообще, особенно основываясь на таких глупых анализах, как просто качественное определение методом ПЦР. Ни количественного определения, ни типирования биоваров, ни посевов взято не было. Уже как минимум это не дает оснований для назначения

антибиотиков. Но не в нашем случае, увы... Как раз лечение тут же было назначено, даже без каких-либо весомых оснований. Но шедевр, друзья, не в самом факте назначения, а в том, КАКОЕ лечение было назначено.

Внимание мое особенно привлекло то, что в терапии присутствуют аж три целебных напитка: «Тархун», «Буратино» и кефир, а также овощи, которые созданы самой природой для борьбы с инфекцией. Причем кефир нужно пить аж две недели. У меня сразу возникло много вопросов: а почему именно две недели на кефире? Что будет, если его три недели пить? Неужели качество лечения хуже будет? А если пациентка и так каждый день кефир пьет, у нее резистентность уже тогда, наверное, сформировалась? Почему именно «Тархун» и «Буратино», а не «Крем-сода» и «Байкал»? Вот скажите мне, чем «Буратино» лучше влечении уреаплазмы, чем «Байкал»?

А почему огурцы и помидоры соленые, а не маринованные? Мне кажется, что уксус лучше убивает инфекцию, чем соль. Вот лично я бы лечился «Дюшесом» и пивом с креветками. Моему организму это помогает вообще от любой инфекции, я даже готов написать книгу о том, в каких дозах нужно употреблять пиво в бане, чтобы хворь всяческую быстро вылечить.

Провокация! Это слово в схемах лечения прекратили употреблять еще в конце 70-х годов. Теория о том, что сладкое и соленое провоцирует инфекции, не является доказанной. В общем, пока у нас еще было общение через Интернет, был взят посев и количественное определение, в результате которого выяснилось, что количественные значения настолько малы, что не имеет смысла вообще антибиотикотерапию проводить, и причина всего «кипиша» вовсе не в уреаплазме, которую все так стремятся лечить, даже не

задумываясь о последствиях. А вот последствия могут быть очень долгоиграющими и малоприятными.

Если честно, миф об инфекциях настолько раздут, что уже не смешно, а грустно. Грустно потому, что лечат у нас абсолютно не то, что нужно лечить, причем лечат антибиотиками, формируя резистентность и нарушения нормального функционирования желудочно-кишечного тракта, а как раз то, что нужно проверять и лечить, остается за рамками диагностики и без внимания врачей.

Кандидоз. Куда бежать и можно ли начинать пить коньяк по утрам?

В целом ничем порадовать вас не могу — нет у меня обратной Минздраву позиции: алкоголь угнетает работу ЖКТ и иммунитета и, следовательно, может провоцировать молочницу. Особенно если принимать его в больших количествах и регулярно. Соответственно, при появлении симптомов помимо сахара не забудьте исключить из рациона и алкоголь.

Стратегия разбирательства с кандидозом:

1. Сразу же при появлении симптомов резко сокращаем употребление быстрых углеводов (сахар, мучные изделия, конфетки и т. п.), а также острое и соленое. Следим за тем, что пьем: вода, квас, кефир, чай. Пить надо больше, чем обычно! Уже на этой стадии жить станет легче.

2. Сдаем развернутый анализ на микрофлору (фемофлор, например): там может быть и вовсе не кандида или не только она — врачу нужна полная картина для оценки ситуации и маневра. Анализ потребует от трех до семи дней, в это время соблюдаем диету и придумываем себе положительные эмоции. Секс в их число не входит, если что.

3. Следуем рекомендациям выбранного доктора.

Теперь, когда уже не остро и мозг может снова соображать, наступает самый главный этап: думаем и оцениваем первопричины дисбаланса микрофлоры. Что повлияло на ослабление иммунитета и, как следствие, подавление лактобактерий и рост грибка кандиды? Основные факторы, влияющие на процессы в доверенном нам теле: стресс/страдания, недосып/неверный режим сна, несбалансированный рацион питания/увлечение углеводами, антибиотики, белье/

прокладки/мыло/спринцевание, беременность и иногда заболевания эндокринной системы (например, сахарный диабет). Корректируем что-то самостоятельно, где-то хорошо бы отважиться получить психологическое, остеопатическое или гастроэнтерологическое сопровождение.

Цитолитический вагиноз

Цитолитический вагиноз — это кандидоз наоборот. При схожей симптоматике заболеваний суть их прямо противоположна. Давайте обо всем по порядку. Этиология данного заболевания до сих пор не очень понятна и слабо изучена, а в силу того, что заболевание встречается не у каждой женщины, о нем процентов 75 наших гинекологов не знают вообще, поскольку ограничиваются прочтением учебников 1965 года издания.

Симптомы этого заболевания очень сильно схожи с кандидозом, то есть с молочницей. Зуд, творожистые выделения, отечность и т. д. Ну, соответственно, лечат у нас его так же, как и кандидоз, то есть противогрибковыми средствами. Да бог с ними, с врачами, у нас и женщины порой умнее медиков, самолечение — это наше все... Посмотрела телек, узнала о симптомах молочницы и давай себе диагноз ставить и лечить. Ан нет, что-то тут не так... Не лечится! Ну прямо никак не лечится... И вот уже наша подопечная идет к гинекологу. А гинеколог — он врач умный и опытный, надо заметить, глаз-алмаз, да-да! Смотрит врач во влагалище и видит там знакомую картину: молочница! Ну буквально все симптомы налицо. Зачем брать анализы, все ж понятно без слов! Но наша подопечная еще сопротивляется, говорит, мол, лечилась уже от молочницы, не помогло... «Милочка, не так лечились, надо было еще мужу таблеточку запихнуть, а вы не сделали, поэтому и рецидивы!» — заявляет наш умный врач и прописывает все то же, но уже совместно с мужем. В принципе, результат терапии печальный: все как раньше, все плохо, ничего не помогает.

А почему? А потому, что если бы все-таки наш опытный врач взял бы анализ, то был бы очень удивлен, что нет там молочницы ни разу. Да там вообще ничего нет, почти стерильное влагалище, а симптомы есть! Что же делать? Давайте разбираться, уважаемые! Долой прелюдию, переходим к действиям!

Итак, цитолитический вагиноз — это заболевание, при котором происходит цитолиз (гибель и разрушение) эпителиальных клеток (клеток стенок влагалища), которые и обуславливают симптоматику: отечность, зуд и творожистые выделения. Но почему и отчего они гибнут? Как известно (не всем, конечно же, но некоторым известно), во влагалище царит кислая среда, обусловленная засильем нормальной микрофлоры влагалища, то есть лактоморфотипов. Так вот, эти бактерии в норме превалируют в количественном соотношении над другими, что обуславливает сохранность и порядок во всем влагалище, так как продукты жизнедеятельности этих бактерий создают там кислую среду, которая препятствует чрезмерному размножению патогенной микрофлоры... То есть влагалище — это не просто орган, это целый мир, в котором живут десятки и сотни миллиардов бактерий. Хаоса и войны между ними нет, потому что жизнь там организована по принципу доминирования одной расы — расы лактобактерий. Если они гибнут под действием антибиотиков, стресса и т. д. (это описано мной в главе про бактериальный вагиноз), то тут же поднимается бунт и восстание других «аборигенов», и они устраивают геноцид оставшимся лактобактериям, активно размножаясь, защелачивая среду влагалища и делая ее удобной для комфортной жизни и размножения патогенной микрофлоры.

Но вот при цитолитическом вагинозе происходит как раз все наоборот: происходит чрезмерный рост и размножение лактобактерий (под микроскопом они

выглядят как палочки, как правило, одиночные), которые питаются гликогеном.

В диагностике этого заболевания следует выделить несколько значимых моментов:

1. Анализ на биоценоз влагалища. Он покажет значительный рост лактобактерий при почти полном отсутствии или серьезном снижении других микроорганизмов.

2. Микроскопия влагалищного соскоба. Покажет большие и толстые палочки (те самые лактобактерии). И, внимание, голые ядра эпителиальных клеток в большом количестве. А это как раз свидетельствует о цитолизе эпителиальных клеток, когда клеточная стенка разрушается, клетка гибнет, и под микроскопом мы видим лишь ядро мертвой клетки.

3. pH-метрия — это вообще самый простой анализ, который можно провести, не выходя из кабинета врача. Если на тест-полоске мы видим чрезмерное закисление среды влагалища, это тоже может свидетельствовать о наличии данного заболевания.

Некоторые ученые полагают, что происходит это из-за того, что во влагалище женщин, больных цитолитическим вагинозом, слишком много гликогена, который едят лактобактерии. Они разжираются в прямом смысле слова, плодятся как на дрожжах (читай гликогене) и чрезмерно закисляют среду, что приводит к разрушению стенок влагалища.

Поводом для написания этой главы стала беременность одной из моих пациенток. Путь к этой беременности был очень тернист, и мне он больше напоминает целую мелодраму или даже почти детектив, который занял целых пять лет ее жизни.

Началась эта история еще раньше, и началась она с частых циститов. Почти год лечения антибиотиками плодов не принес вообще никаких, циститы продолжались с частотой два раза в месяц, что

вынудило женщину полететь на полное обследование в Израиль к очень авторитетному профессору урологии, который пришел к заключению, что мочевого пузыря абсолютно не вовлечен в процесс, а вот уретра воспалена.

И, отменив диагноз «цистит», поставил диагноз «хронический уретрит», рекомендовав продолжить обследование у гинекологов. Однако деньги на обследование закончились быстрее, чем можно было ожидать, и наша подопечная прилетела обратно в Москву, где вместе с выписками уролога отправилась в прекрасную сетевую клинику к гинекологу.

Итак, на этом месте можно начать очередную главу под названием «Врачебная порча — вылечить диагноз во что бы то ни стало». Ну а диагнозы лечить в сетевых клиниках умеют хорошо. Тем более что к циститам, которые оказались уретритами, добавился еще и кандидоз. И вот уже поскакали врачи во всю прыть: взяли кучу анализов на все инфекции, не забыли проверить кровь на вирусы — не знаю зачем, не спрашивайте! — ничего не нашли, но... Но лечить-то надо, тем более что жалоба есть на молочницу, картина молочницы есть, да еще и в Израиле целый профессор поставил диагноз «уретрит»! То бишь вот тебе, деточка, антибиотики от уретрита, а вот тебе, деточка, таблеточки от молочницы, ну и еще капельницы семь дней подряд (и обязательно в нашей клинике), а чтобы иммунитет поднять, мы окромя капельниц еще и БЛОК назначим номером десять, что в переводе значит 10 дней подряд. (БЛОК — это внутривенное лазерное облучение крови, процедура, которая приносит счастье всем, кроме пациентов. Стоит не очень дорого, но в совокупности со всеми анализами и другими процедурами вполне помогает поднять средний чек тысяч на 15-20.) К сожалению, лечение ничего не принесло, и мытарства продолжились в других

клиниках. Кроме того, в одной из клиник гинеколог заметила, что симптомы уретрита начинаются почти одновременно с началом проявления молочницы, сделала вывод о том, что уретрит вызван грибковой флорой, и назначила антимикотические препараты сроком на два месяца.

В итоге женщина просто «забила» на свою проблему, тем более что некоторое время, а именно пару недель в месяц, молочница ее не беспокоила, и продолжила жить, а вскоре у нее появился мужчина, который стал ее мужем. И все бы ничего, если бы не бесплодие, обследование по поводу которого не принесло никакого результата: оба супруга полностью здоровы.

Ко мне пациентка попала с целой папкой анализов, которые я смотрел очень долго. Но все они были годичной давности, и нам пришлось сделать снова забор мазка. Те, кто давно читает мой блог, знают, что я не люблю стандартные анализы и считаю их бессмысленными: я с самого начала оцениваю не набор инфекций, а соотношение и качество биоценоза влагалищной среды. И когда мы взяли анализ, то результат уже заставил пошевелить мозгами. Результат анализа — почти стерильное влагалище. Из общей массы биоматериала 100 % флоры — это лактобактерии в очень большом количестве (1.10×9 степени) и ничего больше. Никакой кандиды, никакой другой живности вообще не присутствует в мазке.

Дальше выясняем подробности проявления молочницы. Проявляется она ближе к началу менструации, часто сопровождается симптомами жжения и обильными творожистыми выделениями. Из препаратов помогают противовоспалительные нестероидные средства и антигистамины. То есть в анализе кандиды нет, есть лишь лактобактерии, а еще

есть полный комплекс симптомов молочницы плюс бесплодие неясного генеза.

Для уточнения мы взяли соскоб из влагалища и отправили на цитологическое исследование, в результате которого получили заключение о наличии большого количества голых ядер эпителиальных клеток. То есть получается, что во влагалище идет разрушение его стенок, если можно так выразиться. Идет цитолиз эпителиальных клеток, их стенки разрушаются, и в мазке остаются только ядра клеток. А происходит это потому, что во влагалище из-за сильного размножения лактобактерий формируется избыточное закисление. С одной стороны, это является защитным фактором, препятствующим размножению патогенной и условно-патогенной флоры, с другой стороны, избыточное закисление может быть агрессивным и для самого влагалища, провоцируя гибель собственных клеток, которая проявляется выделениями, схожими с симптомами при молочнице.

Но самое важное то, что кислая среда также губительна для спермы. Во время овуляции у женщины кислотность во влагалище снижается, благодаря чему может произойти оплодотворение яйцеклетки. Если же кислотность выше, а сперматозоиды хорошо себя чувствуют только в щелочной среде, то они гибнут.

В итоге после небольшого совещания с пациенткой мы решили провести пробную терапию по коррекции цитолитического вагиноза. Ее результатом стала беременность на фоне полного отсутствия симптомов молочницы. Я бы не сказал, что данное заболевание встречается очень уж часто, но за год у меня были уже две пациентки с такими симптомами, и поэтому я хочу еще раз описать их. Возможно, это кому-то понадобится и поможет избежать кучи лишних анализов.

Итак, цитолитический вагиноз проявляется:

1) бесплодием;

2) обильными творожистыми выделениями, часто в лютеиновую фазу цикла;

3) зудом и жжением;

4) могут присоединяться неспецифические циститы и уретриты.

Самая простая диагностика — это замер кислотности через тест-полоски. Однако данный анализ может дать ложноотрицательный результат, особенно если использовать дешевые тест-системы, которые больше пригодны для оценки кислотности воды.

Из лабораторных анализов качественную диагностику может дать цитологическое исследование, однако первично я всегда рекомендую делать анализ, который называется «флороценоз», он делается методом ПЦР и достоверно позволяет судить о микробиоте влагалища, также он позволяет не делать кучу лишних анализов, которые малоинформативны.

ЦИСТИТ

Вопрос: «Отчего, ну отчего у меня каждый раз цистит после секса, ну, не каждый раз, но после распрекрасного секса — всенепременно, вроде ж и презерватив, да и партнер тот же. Мне одной достается такая расплата за удовольствия? Цистит не то чтобы адовый, иногда даже сам проходит через 2-3 дня, симптомы — жжение при мочеиспускании».

Давайте разбираться! Особо глубоко не будем вдаваться в дебри, но разберем несколько возможных причин.

Чаще всего цистит не возникает, а лишь обостряется. То есть он есть, и он очень вялотекущий, а после секса (то есть встряски) он обостряется. Что же этому способствует? В одних случаях движения шейки матки во время секса приводят в движение и тело матки, которое растягивает ее связочный аппарат. Если есть воспаление — всегда есть и отек, который затрудняет лимфодренажную функцию и кровообращение. Эти застойные явления становятся причиной формирования спаечного процесса в малом тазу. При резком растяжении связочного аппарата женщина ощущает боль, отек может усиливаться, что приводит к обострению симптоматики цистита. На самом деле усиливается не сам процесс, а лишь его симптоматика, что воспринимается многими как начало цистита. В основном это прекращается в течение пары часов, если женщина находится в относительном покое.

В качестве скорой помощи — препараты НПВС (нестероидные противовоспалительные средства).

В иных случаях причиной начала цистита может стать проникновение в мочевой пузырь бактериальной флоры из влагалища во время секса, это верно. Дело в

том, что уретра у женщины находится в непосредственной близости от влагалища. Кроме того, в силу анатомических особенностей она намного короче, чем уретра у мужчины, и шанс проникновения микрофлоры в мочевой пузырь у женщины в разы выше. Но почему именно после бурного секса? А потому, что именно во время страстного полового акта происходит активный занос микрофлоры в уретру, и здесь очень важно понимать, что случается это почти всегда, но далеко не всегда начинается заражение. Это зависит от общей резистентности организма, а также от состояния микрофлоры влагалища, ведь именно оттуда и происходит распространение. Чаще всего цистит развивается из-за условно-патогенной микрофлоры.

Таким образом, женщинам, для которых характерны частые рецидивы цистита, нужно:

1. Сделать анализ микрофлоры влагалища. Я не рекомендую ограничиваться мазком на флору, поскольку это скрининговый метод, он не позволяет в полной мере судить о состоянии биоценоза. Достаточными будут такие анализы, как фемофлор-16 или флороценоз, выполняемые методом полимеразной цепной реакции.

2. Сделать общий анализ мочи. В случае частых рецидивов сделать бактериальный посев средней порции мочи со строгим соблюдением условий преаналитики.

3. Сделать УЗИ органов малого таза. Хронические воспалительные заболевания матки, яичников и кишечника также способствуют рецидивам цистита.

4. Лечение рецидивирующего цистита должно быть комплексным. В первую очередь оно направлено на купирование острого состояния. Выбранным препаратом обычно является фосфомицин. В России чаще всего применяется антибиотик «Монурал», который хорошо накапливается в тканях, что позволяет

свести его прием до одной дозы (3 г). В период ремиссии нужно заниматься повышением общей резистентности организма. Остеопатическая коррекция должна быть направлена на улучшение лимфодренажной функции малого таза, а также воздействовать на связочный аппарат. При нарушении функции толстого кишечника остеопатическая коррекция также осуществляется в зоне грудной клетки и должна быть направлена также на психоэмоциональную разгрузку пациента. Также важным звеном в остеопатической коррекции является работа с печенью, в частности с нижней полую вену печени и воротной веной печени.

Цистит и психосоматика

Вы замечали, что ответы часто находятся там, где мы их не ищем? Это доказывают истории моих пациентов.

Примерно четыре месяца назад пришла ко мне на прием женщина 37 лет с типичной жалобой на постоянно рецидивирующий цистит и вагиноз. Вместе с мужем они приехали аж из самой Тулы. Еще бы пару лет назад мне польстило, что ко мне на прием едут за 200 км, но я не мальчик уже давно, и мне, скорее, обидно за то, что людям приходится далеко ехать, хотя ответы лежат всегда рядом. Женщина сказала, что цистит ее мучает с периодичностью 6–8 раз в год, вагиноз вообще не проходит, все время зуд, выделения и дискомфорт. Выпиты килограммы антибиотиков, уже и к врачу толку нет идти, все назначения известны, а результата нет, все повторяется снова и снова... Я практически процитировал ее *слова!* Сегодня я не буду никого ругать и поливать грязью, я просто хочу рассказать, что многие вещи забыты в век антибиотиков, а сами эти препараты применяются ежедневно и почти *всегда*, когда их не надо применять, что всегда приводит к печальному финалу — их эффективность падает до нуля. В случае с этой пациенткой так и случилось. Как я уже писал, причины бактериальных вагинозов и циститов лежат далеко за пределами представления современной гинекологии и урологии, и бессмысленно лечить антибиотиками то, что ими не лечится. Но, к сожалению, в большинстве случаев женщины выберут самый простой и короткий путь, а не психосоматическую терапию.

В данном случае путь приема антибиотиков был уже бессмысленным, и мы подошли к делу обстоятельно.

Четко проследили психосоматический путь, исходя из первого приступа цистита и предшествующей ему психической напряженности, связанной с тяжелой сменой работы. Терапия была разделена на два блока: психодинамическая коррекция и нейтрализация корневой психосоматической дисфункции, а также отработка спазмов сигмовидной кишки и нисходящей и восходящей ободочной кишки. В общей сложности мы провели пять сеансов с интервалом в 7-10 дней каждый. Также мы немного скорректировали питание с учетом психодинамической особенности характера и типа личности пациентки и приготовили индивидуальный резонансный препарат. На сегодняшний момент приступов больше не было, от вагиноза и следа не осталось. Мы полностью обошлись без таблеток.

Самое интересное, что мы упорно забываем то, чему нас учили предки, и тот колоссальный опыт, который они наработали за тысячи лет. Почему-то мы больше верим в современную фармакологию, которой нет еще и ста лет и которая пока мало что умеет, но полностью утратили веру в проверенные веками методы лечения, которые всегда доказывали свою эффективность.

Мне довелось 11 лет проучиться в ведущих московских медицинских университетах, и я хорошо помню, как один уважаемый профессор, ставший потом ректором, сказал: «Запомните, студенты, ваша задача — поймать заболевание в первый день и сразу начать его лечить, иначе оно уже будет вам неподвластно!»

Вся гинекология лежит за пределами малого таза, и лечить надо не симптом, а психосоматическую первопричину!

Гонорея

Гонорея как причина женского бесплодия — настоящая головная боль врачей.

«Почему именно гонорея?» — спросите вы. А вот почему! Выше я писал про особенности анализа, который называется «мазок на флору», о том, когда и при каких ситуациях его надо делать, о том, когда делать его вообще бессмысленно, а также о том, почему этот анализ не информативен и поставить диагноз на его основании невозможно.

Вот такую историю прислала мне одна женщина в сообщении. На плановом техосмотре (профосмотре) у нее взяли мазок на флору, пришел результат: 1-я степень чистоты, то есть все хорошо. Хорошо, но не для врача. Надо же лечить и план выполнять, если не по лечению, так хоть по анализам — с анализов-то тоже процент капает. И вот уже врач смотрит чистый мазок и сообщает, что как-то подозрительно все чисто и очень напоминает симптомы гонореи, нужно бы сделать еще дополнительные анализы, чтобы точно быть уверенной в своем здоровье.

Честно говоря, даже для меня это был новый метод развода, когда врач сообщает о том, что хорошие анализы — это очень подозрительно и напоминает гонорею.

Давайте чуть подробнее о гонорее (в простонародье — триппере). Не люблю я это слово, уж больно страшно звучит. Итак, что нужно знать об этом заболевании?

Гонорея — это острое инфекционное воспалительное заболевание, передающееся половым путем. Бытовой путь передачи возможен крайне редко, обычно это связано с тотальным иммунодефицитом (СПИД). Чаще всего гонорея поражает уrogenитальный

тракт мужчин и женщин, однако бывают случаи внегенитальной инфекции: гонорейный тонзиллит, фарингит, стоматит и т. д. При хроническом бессимптомном течении возможна передача инфекции ребенку при родах, в этом случае у ребенка поражаются чаще всего легкие и глаза, что может привести к полной потере зрения и другим осложнениям. Вообще, гонорея опасна именно осложнениями и тем, что некорректная и безграмотная диагностика приводит к тому, что болезнь переходит в фазу хронизации.

Нередко гонорею путают с бактериальным вагинозом или циститом из-за схожести симптомов и лечат неправильно. Опасность еще и в том, что у женщин симптомы гонореи выражены значительно меньше, чем у мужчин, более того, есть полностью бессимптомная форма течения, когда жалоб вообще нет, а болезнь выявляется только на этапе обследования по поводу бесплодия. Для гонореи очень характерен восходящий путь, когда при несвоевременной диагностике и лечении болезнь переходит в хроническую стадию, поражает мочевой пузырь и яичники, вызывая хронический сальпингоофорит, и приводит к формированию массивного спаечного процесса, который становится причиной вторичного бесплодия. Именно поэтому очень важно при заборе биоматериала на анализ брать его не только со слизистой влагалища, но и из уретры и цервикального канала.

В классификации гонореи выделяют следующие формы:

- свежая гонорея;
- острая гонорея;
- подострая гонорея;
- вялая гонорея;
- хроническая гонорея;
- асимптомная гонорея.

Наиболее коварными являются хроническая и асимптомная гонорея. Хроническая форма опасна тем, что очаг распространился на внутренние органы и антибиотикотерапия требует больших доз и длительной курсовой терапии, что негативно сказывается на печени и кишечнике. Асимптомная форма опасна еще и тем, что женщина заражает половых партнеров, даже не подозревая о том, что больна.

Длительное течение гонореи приводит также к поражениям суставов, проявляется суставной болью (гонорейный артрит), женщины могут испытывать тянущие боли, отдающие в область прямой кишки, а также зуд в области прямой кишки. Иногда гонорея напрямую поражает прямую кишку, вызывая проктит.

При вялотекущей форме гонореи диагностика затруднена смазанностью симптомов. В этом случае необходимо учитывать и наличие циститов в анамнезе у женщины, и боли при половых контактах. Также очень внимательно нужно осматривать лимфатические узлы, которые могут быть несколько увеличены, но не вызывать болевых ощущений.

К сожалению, в своей практике я не раз сталкивался со случаями ложноотрицательного анализа на гонорею, когда в мазке на флору стоит отрицательный результат, а в реальности гонорея есть. Поэтому диагностика этого заболевания требует более качественного подхода и четкого соблюдения преаналитического этапа исследования.

Встречал я в своей практике также пациентов, которые лечились от гонореи у «специалистов» нетрадиционной медицины. Попадали они к ним изначально из-за собственной безграмотности, ставя себе диагноз «бактериальный вагиноз» после прочтения разных форумов и статей в Интернете, затем занимались самолечением и уже на стадии хронического заболевания обращались к травникам,

целителям и даже к йогам, которые приобщали инфекционных больных к медитациям, еще более усугубляя своим подходом изначально безграмотное самолечение.

Так можно ли лечить гонорею, сифилис, трихомоноз и прочие заболевания, передающиеся половым путем, альтернативными методами? Мой ответ — однозначно НЕТ! Точнее, можно, но это, скорее, самоубийство или самопорча, которая приведет в итоге к тому, что на хронической стадии болезни пациент будет топтать ножкой в кабинете врача и требовать немедленно таблетку от бесплодия. К сожалению, на данный момент в лечении гонореи нет альтернативы антибиотикотерапии, и все альтернативные методы лечения могут быть подключены только как дополнительные на этапе восстановления.

Будьте здоровы и помните, что только качественная и своевременная диагностика является залогом здоровья, фертильности и долголетия.

Трихомонада

Такое вот дело получилось...

Сначала ничто не предвещало беды (как, впрочем, и всегда). Жительница Ленинграда, спортсменка, комсомолка, отправилась в обычную платную клинику на профосмотр. Ну, будучи ответственной женщиной, она следит за состоянием здоровья, и даже если ничего не беспокоит, она ежегодно делает техосмотр не только своего автомобиля, но и своего организма, ну а как иначе?

И отдалась она в руки человека в белом халате, и вознадеялась она на справедливость и врачебную клятву, ибо знала, что завет любого врача гласит: «Не навреди!»

Блажен, кто верует... После осмотра были взяты все анализы, и женщина спокойно пошла домой. Вскоре ей позвонили и сообщили о том, что у нее выявлена трихомонада, то бишь венерическая инфекция, и необходимо срочное лечение... Конечно же, дорогостоящее, это всем понятно. Когда она пришла в клинику, пребывая в шоковом состоянии, и попыталась расспросить врача, что к чему и как такое могло случиться, врач не был заинтересован в разговоре — какие еще разговоры, надо срочно начинать «лечить»!!!

Тут нужно добавить важную деталь. Возможно, все бы и закончилось дорогостоящим «лечением» и громкой победой над тяжелой венерической болезнью, но что-то в этот момент пошло не так, и пациентка решила пересдать анализ в другой клинике... И, как вы уже догадываетесь, ничего обнаружено не было...

С этого момента и начинают разворачиваться самые интересные события... Готовы? Вот уверен, что никогда не погасаетесь, как выкрутился из этой ситуации врач!

К слову, надо отдать ему должное: раскручивать на деньги и лечить несуществующие болезни он умеет хорошо...

Когда пациентка пришла к нему и попросила показать все анализы, ей были выданы бланки всех анализов, кроме бланка с трихомонадой... Точнее, все анализы были на соответствующих бланках, а анализа на трихомонаду вообще не было. А на закономерный вопрос о том, где же анализ, врач сказал, что он сделан в рамках научной работы, и сделан его знакомый лаборант из другой лаборатории частным образом, поэтому бланков никаких нет, но можно не сомневаться в кристальной честности врача.

Углубляться в дальнейшие подробности не буду, скажу только, что по этому делу идет судебный процесс, но реальность наша такова, что практически все подобные дела бесперспективны, и даже если удастся победить в суде, то компенсация будет такой мизерной, что не окупит даже затрат на адвокатов... Так, например, мне известен случай, когда пенсионерке присудили компенсацию в размере 1700 рублей, и это после того, как ее адвокат доказал в суде, что женщина стала жертвой мошенников-врачей, которые поставили смертельный диагноз и заставили ее заплатить более 300 тысяч рублей за препарат, который в итоге оказался поливитаминами для кошек...

Я хочу дать несколько практических советов и объяснить некоторые нюансы, которые помогут избежать подобных ситуаций. Еще раз повторю: никогда не надейтесь на суд, это большая потеря времени и сил, и найти там правду будет практически невозможно.

Итак, запомните несколько правил:

1. Даже если у клиники есть своя лаборатория, что редкость, поскольку это экономически не выгодно, бланк с результатом анализа всегда должен иметь

печать организации, которая его выполнила. Чаще всего это будет отдельная организация, даже если лаборатория принадлежит клинике. Бланк без печати недействителен, поскольку печать подтверждает качество выполненной работы. В лаборатории, которая производит анализы, всегда есть ответственный врач, и как раз он следит за производством и обеспечивает его соответствие всем стандартам качества. В некоторых лабораториях на бланки ставятся еще и круглые печати врача, который произвел анализ. Однако юридически достаточно только печати организации, печать врача не является обязательным условием. Таким образом, если у вас нет печати, можно считать, что анализ не был проведен, и требовать вернуть деньги, которые вы заплатили за анализ.

2. Очень важный нюанс: если вы о чем-то не просили врача или же он не согласовал с вами какие-то действия, вы не должны за это платить. Каждый оплачиваемый шаг должен быть разъяснен пациенту и делаться с его письменного согласия.

3. Если вам объясняют, что какие-либо действия сделаны в рамках научной работы или же по доброй воле врача, то за это вы тоже не платите. Вы пришли не для научного эксперимента, и с вами не был подписан соответствующий договор об участии в научной работе. Кроме того, даже если вам предлагают поучаствовать в медицинском эксперименте (то есть предоставить свое состояние здоровья в распоряжение исследователей), то обычно вам за это платят, но никак не наоборот.

4. Вам обязаны предоставить все сведения о проведенных анализах, а также все сведения о том лечении, которое вам назначено. Часто клиники отказываются предоставить результаты анализов в том случае, если пациент решает не проходить лечение в данной клинике. Помните, вы оплатили данные исследования, и клиника обязана предоставить

результаты. Если вам кажется, что вас обманывают и лечат не то или не так, вы имеете полное право взять выписку с вашим диагнозом и планом лечения для того, чтобы получить консультацию другого врача. Именно этого чаще всего и боятся клиники и под любыми предложениями стараются не допустить публичности. Самой частой «отмазкой» является абсолютно нелепое заявление о том, что данная схема лечения разработана в клинике и является неким ноу-хау, и сведения не разглашаются, чтобы другие врачи не смогли их «украсть». Запомните, это абсолютно бестолковый бред, поскольку в традиционной медицине нет никаких уникальных схем, все схемы стандартизованы и отличаются лишь количеством препаратов (в зависимости от более или менее богатой фантазии лечащего врача). Абсолютно ничего нового за последние лет десять точно не было придумано, так что не ведитесь на эту «эксклюзивность».

Вот если вы лечитесь у участников «Битвы экстрасенсов», то там — да, там каждая схема уникальна и неповторима, и они точно вам сведений никаких не предоставят, ибо сами не совсем хорошо понимают, чем и как лечат.

Лекарство от инфекций

Я выше писал про принципы лечения молочницы и инфекций, передающихся половым путем. Но тема эта неисчерпаема, и — сколько ни пиши, все мимо. Каждый раз приходят пациенты и жалуются, что принимают антибиотики, а инфекции все не уходят или проявляются снова. И удивительного тут ничего нет, все закономерно. Можно спорить хоть до посинения, что лечить их не надо или что тампончики китайские чудодейственные помогут от всего, или травками можно полечиться, и все пройдет... В общем, это неважно. Можно гомеопатией лечиться, можно остеопатией, можно антибиотиками — каждому свое. Дело не в этом, а в том, что причина инфекций — не в самих инфекциях, а в состоянии организма.

Если инфекция проявляется, нужно зреть в корень — в причину ее появления, то есть в кишечник и печень. И это всегда будет означать психосоматическое напряжение. В большинстве случаев длительное спазмирование сигмовидной и ободочной кишки приводит к значительному снижению резистентности организма, что в дальнейшем спровоцирует изменение влагалищной среды и размножение условно-патогенной и патогенной микрофлоры. Стоит заметить, что некоторое количество патогенов всегда присутствует в организме, но при здоровом кишечнике никогда не размножается. И питание тут не основной фактор. Чистка кишечника чудо-клизмами или мегакрутыми диетами не приведет к желаемому результату, поскольку во время длительного спазма формируется локальный лимфостаз, что усугубляет ситуацию и ведет к обострениям циститов, вагинитов и молочницы. Применение антибиотиков как основного метода

лечения инфекций на фоне спазмированного кишечника всегда приводит к нарушениями уже в желудке и тонком кишечнике. Спазм в сигмовидной кишке приводит к появлению локального отека в близлежащих отделах малого таза — там нарушается кровообращение, что еще больше снижает резистентность организма. На фоне всего этого мы начинаем прием антибиотиков, которые, как мы знаем, действуют на микрофлору не избирательно и губят микроорганизмы, обеспечивающие иммунную защиту всего тела, а также ответственные за «выработку» хорошего настроения человека. В то же время многие патогены оказываются резистентны к данным антибиотикам. То есть мы сознательно нарушаем баланс и еще больше усиливаем проблему.

Еще одной глупостью является применение в комплексном лечении такой ереси, как вобэнзим или хилак форте и прочей лабудени, которая не оказывает никакого действия, но является средством для обогащения фармацевтических компаний. Таким образом, при проявлении инфекций всегда надо начинать диагностику с кишечника. При обнаружении болезненных триггерных зон в области ободочной восходящей кишки или сигмовидной кишки следует начинать лечение с коррекции напряжения в этой области, а если подходить комплексно, то с коррекции доминантного фактора, который зачастую «сидит» в области легких и бронхов (это еще лучше). Стоит также вспомнить китайскую традиционную медицину, где говорится о тесной связи толстого кишечника и легких и где лечение кишечника нередко начинается с коррекции бронхолегочной системы.

Иногда при пальпации кишечника мы не выявляем явного спазма или болевых ощущений, но в таких случаях (более 80 %) причиной сбоя является значительное переутомление организма и нарушение

режима сна. В сотый раз скажу, что нарушение сна является основополагающим патогенетическим звеном в снижении иммунной защиты организма. Можно спать хоть по 18 часов в выходные — это лишь ухудшит состояние и приведет к мигренеподобным головным болям. Основополагающим фактором здоровья является стабильность режима. В большинстве случаев мы не ложимся спать лишь из-за того, что сидим лишние полтора-два часа в соцсетях, а именно это время необходимо для регенерации печени и кишечника. Но горбатого могила исправит, и это тоже факт!

Если подытожить все сказанное, то основными причинами вышеописанных дисфункций являются либо психогенные факторы, приводящие к спазмированию кишечника и дальнейшему нарушению микрофлоры влагалища, либо фактор длительного переутомления организма. Во всех случаях монотерапия антибиотиками практически бесполезна. Я часто встречаю пациентов, которые жалуются на то, что несколько месяцев безрезультатно лечились гомеопатией, что больше нет сил ждать, когда она подействует, и что ситуация лишь ухудшается. Я по-прежнему считаю, что гомеопатия в таких ситуациях может быть очень эффективна, и ждать полгода точно не надо. Просто ваш гомеопат не подобрал вам правильный препарат. Если же назначен корректный гомеопатический конституционный препарат, в большинстве случаев это приводит к стабилизации психосоматического статуса пациента и микробиотический дисбаланс налаживается.

Остеопатическое лечение также может быть связано с коррекцией психоэнергетического статуса пациента и зон доминантного напряжения. Висцеральный массаж, выполненный правильно, также способен расслабить кишечный спазм, усилить кровообращение и устранить лимфостаз.

И вот уже после всего этого можно принимать решение о приеме антибиотиков, если человек не может без них себя чувствовать полноценным членом социума.

Гинекологический массаж: мифы и объективная реальность

Меня не раз просили рассказать о том, что такое гинекологический массаж и в чем его смысл. Вокруг этой процедуры сейчас ходит очень много мифов. К сожалению, из эффективного метода лечения многих гинекологических дисфункций она превратилась во что-то непонятное и несуразное, и в итоге современную процедуру гинекологического массажа родните классическим гинекологическим массажем одно лишь название. Многие современные гинекологи, которые получили свой сертификат недавно, вообще не знают о наличии такой процедуры, поскольку они занимались по новой системе образования, где врача учат не врачевать руками, а быть эффективным менеджером и обеспечивать рост фармацевтических продаж. Оттого и лечение многих гинекологических патологий, ключ к которым лежит в области мануальных навыков врача, перекладывается на таблеточки и БАДы. Но есть вещи, которые таблетки не могут решить по определению, и тут уже в дело должен вступать врач (что раньше и делалось), но сейчас врачи просто не умеют работать руками, и не потому, что отвыкли, а потому, что этому уже не учат, ибо работа руками не обеспечивает прироста продаж таблеток. Более того, многие доктора даже первичное мануальное обследование делать уже не могут, полагаясь лишь на данные УЗИ или МРТ, а также на результаты анализов, смысл которых они тоже не всегда понимают. Гинекологический массаж перекочевал из рук врачей в руки всяческих массажистов, клоунов и секс-коучей, которые сделали из врачебной процедуры какую-то ересь, нередко приносящую вред и травмирующую внутренние органы.

Но давайте по порядку. Этот массаж уходит корнями в древнейшую медицину, он считался одной из основных процедур, показанных при вторичном бесплодии, а также при болевом синдроме, загибах матки и спаечном процессе. Во времена СССР гинекологический массаж также считался одним из основных методов коррекции вторичного бесплодия и спаечного процесса, этой процедуре в обязательном порядке обучали в интернатуре и ординатуре. Но тогда врачи не были менеджерами и зарплату получали за качество работы, а не за количество реализованных препаратов согласно плану продаж.

Каковы же показания для проведения этой процедуры?

1. Вторичное бесплодие.
2. Болевой синдром при половом акте, физических нагрузках.
3. Спаечный процесс в малом тазу.
4. Профилактика послеоперационных осложнений (тот же спаечный процесс в основном).
5. Загиб матки.
6. Нарушение кровообращения и лимфодренажной функции в малом тазу.

Это как раз те показания, которые не могут быть скорректированы фармакологическими средствами. Можно сколько угодно долго и упорно принимать чудодейственные свечи и таблетки, но физику процесса обмануть нельзя, к сожалению, поэтому лично я считаю, что применение всякого рода иммуностимуляторов и препаратов типа «Лидазы» и «Лонгидазы» может быть только дополнительной мерой в комплексном лечении. Эти препараты имеет смысл принимать не для борьбы с застарелым спаечным процессом, а для его профилактики, назначая сразу после проведенных оперативных вмешательств в период восстановления после воспалительных заболеваний малого таза и т. д.

То есть если стоит задача профилактики спаек — отлично, но если у нас уже есть застарелый процесс — увы и ах... Как самостоятельные средства они неэффективны, или эффект их настолько мал, что им можно пренебречь! Тем не менее многие молодые врачи назначают только их в комплексе с иммуномодуляторами, что, к сожалению, чаще приводит к хронизации процесса.

Насколько хорош гинекологический массаж и все ли можно его делать?

К сожалению, это тоже не панацея, и существует ряд противопоказаний:

1. Воспалительный процесс в активной фазе.
2. Миома матки с субмукозным расположением узла.
3. Злокачественные новообразования.
4. Некоторые кисты яичников.
5. Паратубарные образования.

При субмукозной миоме матки есть шанс повредить массажем сам узел, который имеет подслизистое расположение. Впрочем, подслизистое расположение узла — это всегда стопроцентное показание для хирургического лечения, в отличие от субсерозного расположения — в этом случае редко когда требуется операция. Тем не менее массаж может быть показан через 30–45 дней после выписки из стационара.

При воспалительном процессе в активной фазе любые манипуляции являются противопоказанием, кроме мягкотканевого остеопатического воздействия или коррекции другими методиками, не приводящими к травматизации, в противном случае велик шанс усилить отек и еще больше навредить, что, к сожалению, часто происходит при лечении у массажистов, которые плохо понимают различие между терминами «противопоказание» и «показание».

Технология проведения процедуры такова: врач проводит тракцию за шейку матки, определяя нормы ее

смещения в малом тазу, ограничение мобильности матки и яичников за счет укорочения связок или наличия спаек между ними. Определив ограничения подвижности, врач проводит механические воздействия, направленные на улучшение дренажной функции, увеличение подвижности органов и улучшение кровообращения. В классическом исполнении проводится 10-15 процедур, что позволяет в значительной степени скорректировать многие хронические патологические процессы, связанные с нарушением кровообращения в малом тазу.

На разных форумах в Интернете можно встретить много полярных мнений женщин об этой процедуре. Некоторые ее описывают как очень болезненную и в красках рассказывают, как каждую минуту от боли в обморок падали, другие называют ее исключительно приятной и приукрашивают реальность словами о многочисленных оргазмах, полученных во время проведения процедуры, плодя мифы, которыми пользуются предприимчивые шарлатаны. Так, недавно мне показали ссылку на двух милых женщин-коучей, которые создали целый бизнес, организовав курсы по обучению мужей гинекологическому массажу. Я не очень уверен, что у них есть даже базовое медицинское образование и понимание анатомии, ведь если бы оно было, вряд ли бы им пришло в голову обучать этой сложной процедуре людей без знания анатомии и физиологии, не представляющих возможных последствий. Кроме того, в описании этих курсов много сказано всякой ереси наподобие поднятия сексуальных энергий, но ничего не сказано о том, что это медицинская процедура, которая должна выполняться с соблюдением всех мер безопасности.

Теперь давайте разберемся, почему некоторые испытывают сильную боль, а некоторые описывают гинекологический массаж как бесконечный оргазм.

Оговорюсь сразу: я не склонен преувеличивать и верить в сказки про многочисленные оргазмы в первую очередь потому, что они приводят к появлению различных курсов и тренингов, обучающих не тому, чему нужно. А люди у нас, к сожалению, не особо бегут на курсы по оказанию первой помощи или курсы по выживанию, считая это лишним и скучным, но зато охотно готовы осваивать экзотические умения и навыки у сомнительных преподавателей, которые ничему хорошему не научат, и дай бог, если вы себе не навредите.

Болевые ощущения при проведении процедуры связаны в основном с напряжением связочного аппарата матки и яичников, укорочением связок или спайками. При правильном выполнении массажа происходит улучшение кровообращения в зоне малого таза, что положительно сказывается на функции органов малого таза, местном иммунитете, улучшении моторики кишечника и т. д. Многие пациентки отмечают, что после процедуры уменьшается объем живота, — это происходит не за счет снижения жировой прослойки, как многие ошибочно считают, а за счет улучшения лимфодренажной функции. Через 1-2 процедуры болевые ощущения в значительной степени снижаются, к 4-5 процедуре они полностью исчезают и функции органов малого таза нормализуются. Если же болевые ощущения не проходят, это может свидетельствовать о том, что процедура выполняется неправильно, и за счет нее лишь увеличивается степень травматизации внутренних органов, что вызывает отек и усиление болевых ощущений, либо это может свидетельствовать о наличии активного очага воспаления, кист и т. д. В таком случае необходимо пройти обследование и сделать УЗИ органов малого таза.

Мастопатия

Сейчас я вам скажу одну крамольную вещь: никто не молодеет. А дальше вы и сами все знаете: «Как не повезло яблокам, как повезло вам!» Кремики, уколы, операции. Современная фармакология придумала столько всего интересного и социально значимого: заместительная гормонотерапия, инъекционная косметология, аппаратная косметология, просто косметология, уходы, пилинги-шмилинги. И все это называется индустрией молодости и красоты. А знаете ли вы, в чем суть молодости и привлекательности женщины в любом возрасте? В здоровой психике и физике! А все остальное шито белыми нитками, которые еще и имеют наглость периодически расползаться, требуя все новых и новых затрат на обновление.

Я ни в коем случае не отрицаю ни ЗГТ, ни косметологию, ни другие методы лечения, но мое мнение заключается в том, что все они должны быть факультативными и дополнительными. Однако нас пытаются убедить в том, что единственно верным является симптоматическое лечение. Ни для кого не секрет, что психосоматическая природа большинства заболеваний доказана наукой. Голова — она всему голова...

Вернемся к нашим баранам — мастопатии.

Расскажу случай из моей врачебной практики. Женщина, 34 года. Обратилась четыре года назад к гинекологу с жалобами на боли в молочных железах, отеки, тяжесть в конце цикла, с обострением за 4-5 дней до менструации. Сопутствующие жалобы: быстрая утомляемость, нервозность, нарушение сна. После осмотра и УЗИ поставлен диагноз «диффузная фиброзно-кистозная мастопатия». Назначено

стандартное протокольное лечение: гормонотерапия и фитотерапия. Три года женщина принимала гормональные препараты, и ее практически не беспокоили жалобы, с которыми она пришла к врачу. Тем не менее она даже не подозревала, что болезнь при этом не лечится, а просто купируются ее симптомы. Через три года женщина решила забеременеть и, посоветовавшись с врачом, отменила прием гормональных препаратов, которые ей были выписаны для «лечения» мастопатии. И сразу же вспомнила все те прелести, с которыми она обратилась к врачу четыре года назад. То есть после отмены гормонов все симптомы мастопатии вернулись. При повторном обращении к тому же врачу она получила еще более стандартную и еще более бездарную рекомендацию, которая звучала следующим образом: «Вы же собрались ребенка заводить, вот и вперед, а после родов и кормления оно само пройдет».

С такой формулировкой женщины сталкиваются каждый день, это одна из самых распространенных фраз врачей. Самое интересное в том, что после родов подобные симптомы проходят лишь у 10% женщин, и связано это не с самими родами и кормлением, а с изменением психологической напряженности, точнее, со снижением этой напряженности, но никак не с самими родами, как утверждают некоторые из врачей. В то же время у 90 % (приблизительно) женщин симптомы не только не уходят, но и, наоборот, обостряются, и на фоне мастопатии нередко добавляются лактостаз и лактационный мастит — воспалительный процесс, который долго лечат антибиотиками, а порой и хирургическим путем, что, в свою очередь, еще больше усиливает стресс и способствует прогрессированию первоначальной мастопатии. Про преждевременное прекращение грудного вскармливания младенца и его иммунитет я даже не говорю. И вот уже родившая,

закончившая кормить грудью женщина снова идет к гинекологу с теми же жалобами и снова получает стандартную гормональную терапию, которая призвана лишь купировать симптом и подсадить пациентку на длительный прием препаратов, без которых вся симптоматика быстро возвращается.

Что же такое мастопатия?

Прежде всего нужно понимать, что мастопатия — это одно из звеньев в цепи дисбаланса работы организма. Фармакологическая медицина объясняет причины развития мастопатии гормональным дисбалансом. Лечение предлагается в большинстве случаев тоже гормональное. Основная теория гласит, что дисбаланс проявляется снижением выработки прогестерона и повышением выработки его антагониста — эстрогена, что, в свою очередь, обуславливает пролиферацию в тканях молочных желез. Как вариант лечения будут предложены либо оральные контрацептивы, либо прогестерон в различных формах. Таким образом, лечение будет заместительным, то есть симптоматическим.

Почему же происходит гормональный дисбаланс?

Во-первых, из-за нарушений в работе печени, кишечника и почек, которые в том числе приводят к сбою в синтезе и метаболизме гормонов. Во-вторых, не забываем о психосоматической природе — эмоциях, накопленном напряжении в теле. Застой информации (стресс) скапливается в триггерных точках, что, в частности, выражается лимфостазом. Кстати, китайская традиционная медицина, успешно справляющаяся с мастопатией, особую роль в терапии отводит работе с энергетическим застоем в меридианах почек, желудка, селезенки, перикарда и печени. Печень является мощнейшим звеном психосоматической детоксикации организма, и «жар» печени всегда обуславливает нарушение детоксикационной функции, приводящей в

дальнейшем к гормональному дисбалансу и пролиферативным заболеваниям.

Можно ли вылечить мастопатию?

Да, при условии комплексного подхода, когда терапевтические сессии со специалистом дополняются освоением самой женщиной навыков коррекции своего психического и физического состояния — то есть формированием «осознанного иммунитета».

Мои «три кита» в подходе к коррекции мастопатии:

- психосоматическая коррекция (устранение патогенетических звеньев, обуславливающих энергетический дисбаланс в меридианах, проходящих через грудную клетку);
- остеопатическая коррекция (преимущественно нормализация функции печени, органов грудной клетки, висцеральный массаж кишечника);
- лимфодренажная терапия (область грудной клетки и брюшной полости).

Я уверен, что лимфатическая система играет большую роль в патогенезе мастопатии. Лимфа кумулирует в себе психоэнергетические «токсины», то есть побочные продукты наших эмоций, и даже малейший лимфостаз может приводить к формированию патологических изменений в органах грудной клетки: бронхолегочной системе, молочных железах и т. д. Более того, нередко во время лимфодренажа и психосоматической коррекции запускается механизм очистки/слива. Для пациентки это выражается сильнейшим эмоциональным выплеском, после которого ощущается легкость и свобода, а окружающие отмечают, что женщина похудела и полна сил.

Маммологи рулят...

Звонит телефон: милая и весьма образованная женщина (судя по манере говорить) просит

консультацию. Есть проблема — мастопатия. Боль в молочных железах и остальные симптомы.

Ищет в Интернете многопрофильную клинику с маммологией, находит. На руках УЗИ, маммография и т. д., все свежее. Идет на консультацию, рассказывает проблему, осматривает ее доктор и... и таки да, наш с вами случай — далее следуют бесполезные анализы, ведущие к еще более бесполезному лечению.

Но давайте по порядку. Итак, конечно же, анализ крови на онкомаркеры — ну куда же без этого. И как ни говори людям, что это бесполезный с точки зрения первичной диагностики анализ, все равно сдают и платят деньги. Вот зачем, спрашивается? Есть УЗИ, маммограмма, КТ, МРТ и иже с ними, но все равно типично назначают анализ на бесполезные онкомаркеры.

Ну а дальше фантазия гинекологов разыгралась не на шутку, да... Оказывается, для лечения мастопатии нужно еще и анализы на вирусы сдать, ведь вирусы могут к мастопатии приводить, угу... И если онкомаркеры не гарантируют еще лояльного клиента, то с вирусами все проще: достаточно словесно обработать пациента, уверив его в том, что мастопатия — из-за вирусов, и грамотно выбрать анализ. Кстати, знаете, какие вирусы были выбраны нашими «спецами»? Герпес и цитомегаловирус! Вообще беспроектный вариант. Начнем с цитомегаловируса.

Цитомегаловирус почти всегда присутствует в крови большинства взрослых людей. Клиническое значение имеет только у людей с ВИЧ-инфекцией, а также при беременности, когда есть опасность первичного инфицирования плода. В остальных вариантах необходимости делать анализ на цитомегаловирус нет!!! Кроме того, если мы берем ИФА/ИХЛА анализ крови на вирус, то в крови могут присутствовать разные фракции иммуноглобулинов. Так, например

(положительный) IgG+ в совокупности с (отрицательным) IgM- говорит лишь о наличии иммунитета к данному вирусу, в то время как (отрицательный) IgG- при наличии (положительного) IgM+ уже свидетельствует о первичном инфицировании. Но это нужно у беременных проверять. В нашем случае был взят анализ крови просто на IgG, что бесполезно и бестолково, но полученный положительный результат уже позволяет смело назначать человеку дальнейшее лечение за большие деньги. Знаете, это как с ветрянкой. Вы переболели в детстве и у вас на всю жизнь сохраняются антитела в крови, что свидетельствует об иммунитете к этому заболеванию. Но вы приходите к врачу, у вас берут анализ крови, находят там антитела к ветрянке и начинают лечение ветрянки на основе анализа... Ну бред же! Однако если сделать серьезный вид и воспользоваться медицинской безграмотностью клиента, всегда можно сыграть на этом.

То же самое и с анализом на герпес. И как вы уже догадались, лечение на основе этих анализов соответствующее: капельницы, укольчики, мази, кремики и прочая шелуха бестолковая, но о-о-о-очень дорогостоящая. В общем, все на злобу дня...

Еще один день из жизни врача — рак молочной железы. О лечении рана груди нетрадиционной медициной

При всем моем скептическом отношении к фармакологической медицине и любви к остеопатии, психодинамике и психоэнергетике, я остаюсь врачом с традиционным и фундаментальным медицинским и биологическим образованием. Я хотел бы донести мысль о том, что расширение лечебного мировоззрения — это не есть упертость и приверженность чему-то одному, будь то фармакологические препараты или нетрадиционная медицина. Если человека настигла болезнь, болезнь тяжелая, то нужно браться за лечение комплексно, ни в коем случае не отрицая того, что имеет в своем арсенале традиционная медицина.

Есть у меня одна грустная история, и хэппи-энд в данном случае вряд ли возможен. Недавно ко мне на остеопатический прием пришла пациентка с раком молочной железы 4-й стадии. Это та стадия, когда уже проявляется болевой синдром и операция бессмысленна, поскольку метастазы распространяются повсеместно. Это не единственный случай в моей практике, но он вопиющий и последствия фатальны.

У данной пациентки онкологический процесс был выявлен давно, еще на ранней стадии, когда простая операция и химиотерапия могли полностью избавить ее от недуга, но недоверие врачам и изучение форумов привели ее к убеждению, что химиотерапия — это очень вредно для организма и после нее полностью выпадают волосы. Пациентка выбрала лечение рака гомеопатией и фитотерапией. Помните? «Дама сдавала в багаж:

диван, чемодан, саквояж, картину, корзину, картонку и маленькую собачонку... Однако за время пути собака могла подрасти». То же самое случилось и с опухолью. За время лечения гомеопатическими препаратами и травами опухоль хорошо подросла и дала метастазы. Но даже на этом этапе можно было все исправить, сделав операцию. Да, она была бы уже серьезнее, и объем оперативного вмешательства намного больше, но... Но нам не всегда сопутствует здравый смысл. И женщина продолжила поиски ответов в Интернете.

Я уже писал ранее, что искать способы лечения в Интернете бессмысленно, поскольку нам не хватает терпения найти то, что действительно рационально и справедливо. Как правило, мы ограничиваемся открытием верхних страничек поисковика, а там, поверьте мне, какой только чуши не понаписали... И пишут это люди, которые зачастую очень далеки от освещаемой темы, а в некоторых случаях это вообще откровенный бред, сопровождаемый фейковыми отзывами таких же фейковых пациентов. Но именно это нас и привлекает на таких сайтах — доступность текста и вера в чудо-средства!

У пациентки следующим этапом было лечение содой, причем сразу в больших дозах, как советовали на одном из сайтов. Горе-терапия закончилась проблемами с желудочно-кишечным трактом. Но и этого оказалось мало, Интернет Всемогуший подсказал, что причина рака — это бактерии, и рак нужно лечить антибиотиками. И начались курсы антибиотикотерапии.

Когда я осматривал пациентку, ее печень, почки и поджелудочная железа были в плачевном состоянии. Я спросил ее, зачем она пьет антибиотики без назначения врача, на что получил ответ, что антибиотики — это не химиотерапия, можно попробовать, вдруг получится. То есть она сделала со своим организмом все, чтобы нанести максимальный вред и запустить необратимую

стадию заболевания, но химиотерапию она не делала — ведь это так вредно для организма!

Может быть, я не все понимаю, но что такое временное облысение, и неужели это хуже, чем преждевременная смерть? Для меня это странно. Пациентка перепробовала уже все, что, по данным Интернета, так чудесно лечит рак (но, видимо, не в ее случае). Теперь она готова и химиотерапию сделать, и операцию, и все остальное, что предлагают врачи, — ведь сейчас она отчаянно хватается за месяцы жизни, но врачи уже ничем не могут ей помочь, к сожалению...

Мне бы хотелось донести главную мысль: не будьте упертыми и не ограничивайте себя рамками одной системы. Есть заболевания, которые очень хорошо лечатся гомеопатией, остеопатией и другими науками. Именно науками, я вполне отдаю себе отчет, когда ставлю их в один ряд с фармакологией и хирургией. Но между всеми этими науками должен быть консенсус и диалог — только так можно победить зло, созревающее в организме человека и готовящееся нанести фатальный удар, разделив тело и душу. Нам даны право думать, право мыслить и право жить. И несмотря на то что я искренне считаю, что современная медицина превращается в систему, заводящую болезни в хроническую стадию и на многие годы подсаживающую пациентов на потребление продукции фарминдустрии, эта же медицина способна решать многие острые ситуации — urgentные, как мы их называем. Ведь если вы наткнулись животом на нож, вы обратитесь не к остеопату или гомеопату, а к хирургу и попросите его подлатать все, как было прежде. А уже после того как он сделает свое дело, вы смело можете отправляться к остеопату и лечить там послеоперационный спаечный процесс, запивая все это конституционным препаратом, и выводить свой психосоматический статус на новый уровень, прокачивая душевный и телесный потенциал.

КОК

Самая основная ошибка, с которой я встречаюсь, — это попытка сдавать анализы для контроля гормонального фона во время приема контрацептивов. Запомните раз и навсегда: это самая большая и довольно дорогая глупость! Нет никакого смысла сдавать анализы во время приема контрацептивов. Единственное, что вы сможете выяснить, — это пьете ли вы настоящий препарат или купили подделку и пьете пустышку. В анализах вы увидите гормональный фон препарата, а не свой собственный.

Итак! Контрольная сдача анализов на половые гормоны должна быть через три месяца после полного окончания приема КОК! Всякие промежуточные сдачи — это бред.

Вы слышали о том, что контрацептивы применяют для лечения гиперандрогении (повышенный тестостерон у женщин)? Очень это любят косметологи! Несмотря на то что они не ведают, что творят, они слышали от гинекологов, что прыщи — это признак повышенного тестостерона и это плохо. Значит, нужно принимать контрацептивы.

Давайте разбираться! КОК (комбинированные оральные контрацептивы) условно можно разделить на два вида:

1. С антипролиферативным эффектом. Наиболее популярный препарат этой группы — «Жанин», его обычно назначают как профилактику рецидивов гиперплазии эндометрия.

2. С антиандрогенным эффектом. Наиболее популярные препараты из этой группы — «Ярина», «Диане-35», «Джее». Как раз эти препараты любят

назначать для подавления «мужских» гормонов и борьбы с прыщами.

Однако я хочу тут немного разочаровать косметологов и даже гинекологов. Почему-то прыщи и жирная кожа у женщин — это уже стопроцентный признак гиперандрогении для многих из них. Тем не менее в 99 % случаев уровень андрогенов, а именно фракций тестостерона (а нас в первую очередь интересует активная фракция — свободный тестостерон), будут в пределах нормы, а вся гиперандрогения заключается не в повышенном уровне стероидного гормона, а в повышенной чувствительности рецепторов к тестостерону. И как раз анализы это подтверждают, но пути назад уже нет: все уже сдано, деньги потрачены, нужно пить КОК!

Истинная гиперандрогения встречается довольно редко. В основном она обусловлена таким заболеванием, как врожденная дисфункция коры надпочечников (сокращенно ВДКН), и не лечится она ни разу контрацептивами!

Другой частой причиной бывает активное увлечение спортом, особенно силовым тренировками. Там действительно может несколько увеличиваться уровень тестостерона, но тем не менее он будет оставаться в пределах нормы всегда!

А есть ли побочные эффекты? Конечно есть! Во-первых, стоит помнить, что КОК повышают вязкость крови, поэтому перед началом приема всегда следует контролировать эти параметры, сдав кровь на коагулограмму. У курящих женщин при приеме КОК в значительной степени повышается риск тромбозов. Кроме того, контрацептивы подавляют выработку тестостерона в организме, что приводит к повышенной усталости женщин, апатии, депрессивным состояниям, снижению либидо. Причем снижение либидо происходит примерно у 30 % женщин, принимающих

КОК, и иногда половое влечение падает настолько, что... что женщину приходится лечить от неврозов и истерик. И получается, что хотели как лучше, а получилось как не дай бог никому!

Я встречал мнение, что повышенный белковый рацион увеличивает выработку тестостерона! Увы, это тоже не так. Стероидные гормоны синтезируются из холестерина, но никак не из белковых продуктов, что как раз во многих случаях обуславливает наступление аменореи (отсутствие менструации) при недостатке поступления животных жиров.

Я бы еще добавил, что нет такого понятия, как мужские и женские гормоны. И тестостерон, и эстрогены вырабатываются и у мужчин, и у женщин, а звание «мужского гормона» тестостерон получил потому, что в мужском организме его вырабатывается на 90 % больше, чем в женском. Но по химической формуле тестостерон очень близок к эстрогену. По сути, он является основным субстратом для синтеза эстрадиола, и это надо помнить! Ведь эстрогены (эстрон, эстрадиол и эстриол) без самого тестостерона уже будут не те, что нужно ☺. Такую ошибку делают обычно мальчики, увлекшиеся бодибилдингом. Молодой спортсмен не должен принимать препараты тестостерона в большом количестве, поскольку его переизбыток часто будет метаболизироваться в эстрадиол, и вместо здорового мужика получится не очень симпатичная женщина со всеми вытекающими из этого последствиями: гинекомастией и длительным лечением, нередко оперативным!

Мой совет для начинающих атлетов: не слушайте «бывалых», лучше потратить деньги на хорошего спортивного эндокринолога, чем потом тратиться на хирурга!

Вернемся к анализам и гормонам. Часто задают вопрос об уровне пролактина в крови и интересуются,

какие таблетки пить, если он повышен. Повышенный пролактин — это очень относительное понятие. Многие врачи начинают бить тревогу уже тогда, когда пролактин выходит за пределы референсных значений лабораторного бланка, и начинают пугать бедных женщин опухолями гипофиза.

Напомню, что пролактин вырабатывается в передней доле гипофиза ацидофильными клетками. Этот орган расположен внутри черепа человека. Пролактин — очень лабильный гормон и может повышаться по многим причинам, но на незначительное время, и вскоре его уровень вновь падает. Если у вас повышен пролактин, то не стоит бежать делать МРТ головного мозга, сдавать фракции (макропролактин) и т. д.

Я бы просто посоветовал пересдать анализ через 2–3 дня, и помните, что стрессы, курение, половой акт и многие другие факторы могут влиять на уровень пролактина. Так что перед сдачей крови нужно просто побыть в относительном покое! Когда же стоит реально беспокоиться? Тогда, когда пролактин значительно повышается и при повторной сдаче анализа уровень не падает! Обычно повышение пролактина в 1,5 раза сопровождается нарушением менструальной функции, вплоть до аменореи, и вторичным бесплодием, поскольку пролактин подавляет овуляцию, в связи с чем невозможно оплодотворение. Прежде всего необходимо также проверить функцию щитовидной железы и при исключении ее патологий сделать МРТ головного мозга (в недавнем прошлом обычно ограничивались рентгеном «турецкого седла»), Основная диагностическая цель проведения МРТ — исключить пролактиному (аденому гипофиза).

Не стоит забывать, что многие гормоны, уровень которых мы так любим проверять в анализах, зависят от нашего поведения, наличия стрессов, полноценного

белкового и жирового питания и от качества сна, а также от рациональной физической нагрузки! Ну и напоследок я вам напомню, что в основе многих эндокринных нарушений лежат дисфункции тонкого кишечника — это тоже не стоит забывать, берегите кишечник смолоду!

Тестостерон

В последнее время очень модны БАДы, которые якобы повышают уровень естественной выработки организмом тестостерона. Так вот, друзья, не обольщайтесь — это все маркетинг и реклама. И дело не в том, что это неправда, дело в том, что правда эта лишь наполовину. В большинстве случаев исследования проводятся на крысах или других лабораторных животных, у которых зафиксирован достоверно повышающийся уровень тестостерона, о чем любят указывать в аннотации производители. Однако же производители умалчивают, что у человека данный эффект не удалось достоверно подтвердить. То есть эффект как будто есть, но на практике — это пустая трата времени и денег. В остальных случаях, когда удалось статистически достоверно подтвердить результат повышения уровня тестостерона в сыворотке крови у человека, дозы препарата должны быть почти в 100 раз выше достоверно безопасной дозы, что может приводить к токсическому действию препарата. Таким образом, стоимость применения индуктора тестостерона в значительной степени повышается и порой становится намного выше, чем применение высокоочищенного инъекционного тестостерона на масляной основе. То есть дешевле и намного безопаснее один раз в месяц делать инъекцию многоэфирного тестостерона с замедленным высвобождением в кровь, чем тешить себя надеждами о том, что вы не колете гормоны, а стимулируете БАДами выработку собственного тестостерона. Это как с L-карнитином, который, как гласит реклама, помогает всем худеть, но на практике от него никто не похудел, поскольку в реальном метаболизме он начинает

работать исключительно при высоких физических нагрузках. Реклама есть, а толку нет (хотя... его можно применять как относительный кардиопротектор).

РЕЗЮМЕ: если вы хотите сохранить молодость, активность, здоровье и т. д. с помощью индукторов (усилителей) выработки эндогенного тестостерона в виде различных БАДов, забудьте об этом!

Пролактин. Лечить повышенный пролактин любой ценой!

Друзья, давайте поговорим о таком важном гормоне, как пролактин. Наши гинекологи очень любят лечить его... Да, я не оговорился, именно *пролактин лечить*, поскольку женщины в 80 % случаев не нуждаются в лечении, но заработать же надо, значит, надо хоть анализ вылечить (и желательно подороже), назначив кучу лишних исследований, включая МРТ головного мозга.

Итак, что же такое пролактин и почему его так часто лечат?

Вниманием сейчас донесу до женщин очень важную информацию, которая поможет избежать лишних трат и ненужного дорогостоящего лечения.

Пролактин (маммотропин) — это гормон передней доли гипофиза, у него очень много свойств.

Вот некоторые из них:

- формирование и развитие молочных желез в пубертатном периоде;
- рост железистой ткани молочных желез на последнем этапе беременности;
- обезболивающий эффект во время родов;
- стимулирует процесс первого вдоха у ребенка;
- играет роль контрацепции в период кормления ребенка грудью за счет подавления овуляции;
- секреция молока;
- стимулирует работу надпочечников и выработку андрогенов;
- контролирует баланс калия, натрия и магния в крови.

Стоит отметить, пролактин — это один из самых плохо изученных гормонов, и многие его функции еще

не исследованы. Одна из важнейших функций пролактина — контрацептивная. Природой придумано так, что во время повышенной выработки пролактина — в период грудного вскармливания — он подавляет овуляцию, в результате чего беременность не наступает даже при половом акте без предохранения. **(Доктор Истомин крайне не рекомендует пользоваться этим методом предохранения от нежелательной беременности!)**

И все бы хорошо, но повышенный пролактин часто становится и причиной бесплодия как раз за счет подавления овуляции! Нередко женщина, обратившаяся к врачу по поводу бесплодия, получает на руки анализ с повышенным уровнем пролактина и... И начинается вакханалия: ей тут же говорят про опухоль гипофиза (аденому, пролактиному) и направляют на МРТ, попутно выписывая еще пару десятков лишних анализов на 20–25 тысяч рублей. Представляете, каково это, когда вам врач сообщает, что у вас пролактин повышен, а это значит, что в мозге есть опухоль.... В этот момент наступает конец света, мозг отключается, и из человека можно выкачать не то что пару десятков тысяч, а вообще все, что есть, ведь в этот момент врач — последняя надежда на спасение жизни.

И не каждый доктор скажет, что в 95 % случаев никакой опухоли не будет, — успокаивать пациента нельзя, ведь тогда он может просто не потратить деньги и уйти, оставив врача без выполненного плана и премиального фонда.

Почему повышается пролактин? Стоит сказать, что пролактин — очень лабильный гормон и его уровень в крови может повышаться довольно быстро и часто. В первую фазу цикла уровень пролактина несколько ниже, чем во вторую.

Причин повышения пролактина может быть довольно много:

- высокое количество белка в пище, превышающее баланс между белками, жирами и углеводами;
- воспалительные заболевания органов малого таза (сальпингоофорит, эндометрит и т. д.);
- антидепрессанты и нейролептики;
- другие психотропные препараты;
- оральные контрацептивы;
- чрезмерные физические нагрузки;
- стресс;
- нарушение сна;
- переутомление;
- курение;
- алкогольные напитки;
- половой акт.

Это основные причины, в реальности их намного больше. Что же надо знать женщине? Первое и самое важное: если врач пугает вас повышенным пролактином и расписывает ваше печальное будущее, не слушайте его. Лично я всегда говорю пациенткам, что повышенный пролактин — это всего лишь повод еще раз его пересдать. И в большинстве случаев при повторной сдаче анализа его уровень будет в норме. При сдаче пролактина нужно избегать суеты. Приехав в лабораторию, побудьте минут пятнадцать в тишине и покое, не суетитесь, не нервничайте, избегайте курения перед сдачей анализа. Убедитесь в том, что вы не принимали препараты, которые могут повышать уровень пролактина. Если же вы принимаете эстрогенные препараты или оральные контрацептивы, сдавать пролактин бессмысленно вообще.

Повторюсь: после отмены контрацептивных препаратов сдавать анализы на гормоны можно не ранее чем через три месяца после полной отмены.

В большинстве случаев пролактин приходит в норму. Однако даже если при повторной сдаче он все же выше нормы, это не повод для тревоги, стоит

обратить внимание на причины его повышения, которые я описал выше. Уровень пролактина до 800–1000 ед. обычно как раз и является следствием вышеописанных факторов, и лишь уровни, превышающие 4000–5000 ед., уже могут быть поводом для проведения МРТ головного мозга.

Друзья, я желаю всем здоровья и благополучия. Помните, что эндокринная система человека — это не тяжелый маховик, это очень лабильная система, подверженная изменениям в силу множества факторов. Делать выводы и ставить диагнозы на основании однократного превышения референсных значений — это как минимум непрофессионально.

Жизнь без пилюль, или Хорошо забытое старое



Гомеопатия, или Сказ о том, что ученые не смогли подтвердить целебную силу сахара

Друзья мои, наконец-то, ну слава всем богам, свершилось! Ученые долго заседали и пришли к выводу, что сахар вреден. Точнее, польза сахара не доказана... А если еще точнее, не смогли имеющимися приборами доказать пользу сахара. А что из этого следует? Именно: запретить сахар в виде гомеопатии! Ибо все то, что не измерено прибором, не существует и должно быть подвергнуто цензуре, то есть инквизиции, то есть порицанию комиссией по лженауке, вот так вот! Все, решено: гомеопатию отменить, гомеопатов сжечь, горошки из аптек изъять, людей вернуть в поликлинику, вручить талон к терапевту и повестку, то есть рецепт, в аптеку! И да пребудет с нами сила науки и мощь таблетки всеисцеляющей! Да здравствует комиссия по лженауке!

Вот только одна проблема. На нашем рынке продается куча фармацевтических препаратов, которые запрещены к обороту на рынках других стран. А запрещены они как раз потому, что их польза не только не доказана, но и даже таки доказан их вред. Ну ладно, как минимум доказано, что они не несут пользы, а потому должны быть запрещены к обороту. Везде, кроме России. А почему? Странно, да? С гомеопатами боремся мощно, ударно, аж силами целой всемогущей комиссии, а вот фармацевтические препараты, которые не несут в себе ничего полезного, кроме как прибыли фармкомпаниям, не только не запрещены, но и активно рекламируются и рекомендуются врачами в клиниках и поликлиниках.

Почему так происходит? Не знаете? Вы слушали доклад о гомеопатии? Если нет, то послушайте — в нем и кроется ответ. Вот давайте посмотрим, проанализируем. К гомеопатии всегда было двойственное отношение. Кто-то ее любил, ценил и лечился только у гомеопатов, а кто-то ругал, порицал и слышать ничего о ней не хотел. И это правильно, это хорошо, ибо полярность мнений — это основа демократического общества. Но тем не менее гомеопатия развивалась, ширилась и незаметно набирала обороты. Основы гомеопатии даже начали преподавать в вузах, появились гомеопатические клиники и аптеки, очень многие современные гомеопаты отучились за границей и получили реально качественное образование и клинический опыт. И вот уже ученые из РАН забили тревогу. Точнее, не они, а их спонсоры — фармацевты. В докладе сказано, что гомеопатические препараты занимают аж 15 % от всего оборота лекарственных средств в России. Друзья мои, вы представляете эту цифру? Это гигантская цифра! Так, например, только в сентябре 2016 года коммерческий оборот лекарств составил почти 55 миллиардов рублей. Это за один месяц! А месяцев у нас аж целых 12! И в новогодние каникулы аптеки также работают и пользуются спросом. А теперь вычтите из этой суммы 15 %, и вы поймете, какие адские деньги теряют фармкомпании из-за этих «сволочей», которые еще недавно никому не были интересны, а теперь заняли большую нишу и отнимают из-под носа клиентуру.

Вот в моем понимании именно это и есть истинная причина начавшейся охоты на ведьм. Нет-нет, началась она давно, но сейчас к ней привлечены все средства «святой инквизиции» (читай — РАН). Но это только моя точка зрения, и с ней можно не соглашаться, я не претендую на истину в последней инстанции.

Но поднялась молва народная, клеймит академиков, ибо многие люди уже стали приверженцами гомеопатии. Говорит народ академикам: «Руки прочь, нам гомеопатия помогла!» Но наши академики — люди ученые, много слов красивых знают. Отвечают они любителям гомеопатии: «Ерунда это все, эффект плацебо вам всем помог! А в горошках ваших мы не смогли найти вообще никакой концентрации активных веществ!»

«Друг Аркадий, не говори красиво», — это я уже от себя могу добавить нашим академикам. Все непонятные случаи исцеления наша всемогущая РАН списывает на плацебо. Все бы ничего, вот только почему плацебо не получается от приема реальных препаратов? Гепатотоксичность имеется, а вот плацебо — нет, увы и ах? Вопрос из вопросов, друзья мои. Ведь что мы знаем про эффект плацебо? То, что человеку внушается вера в чудодейственность препарата и на волне этой веры происходит исцеление. Но, позвольте, уж как только нам не рекламируют таблетки, как не расписывают их чудодейственность, однако эффекта не достигается. Что-то тут не то!

Почему же от гомеопатии есть плацебо-эффект, а от реальных препаратов его нет?

Кроме гомеопатов есть еще остеопаты, натуропаты, фитотерапевты — с ними тоже ведут войну, их тоже окрестили шарлатанами и посетовали, что эффективность их лечения не доказана (в отличие от аспирина). Правда, пока масштаб войны с ними не так велик, ибо они не занимают нишу продажи традиционных лекарственных препаратов и не наносят материальный ущерб фармгигантам. Но если, упаси боже, такое случится и экономисты высчитают, что из-за остеопатов упал рынок сбыта антибиотиков или иммуномодуляторов, — ой что начнется, ой что будет! Мы увидим показательные порки, разоблачения, суды

над шарлатанами и в итоге публичный запрет всего и вся, что не входит в группу интересов фармкорпораций.

Ну а теперь еще раз об эффекте плацебо. Год назад примерно я сильно заболел гнойным конъюнктивитом. Мои глаза были в плачевном состоянии: отек, боль и прочая симптоматика. По блату я попал к одному из лучших офтальмологов, где мне были выписаны аж два глазных антибиотика и иммуномодулятор. Ну, то есть привычный врачебный набор. На четвертый день приема препаратов эффекта не было, более того, воспаление явно развилось еще сильнее. Я съездил к знакомому гомеопату и описал подробно симптоматику, настроение и т. д. Мне был выдан всего один шарик, который я должен был выпить, и еще один, который я должен был растворить в воде и выпить в течение дня. Самое интересное, что почти все симптомы прошли в течение часа, а через четыре часа спал отек. К утру я просто забыл о тех муках, которые испытывал несколько дней подряд. Чудо? Эффект плацебо? Да мне абсолютно все равно, что это было, если честно! Прием антибиотиков такого эффекта не дал — это факт. Нет, можно, конечно, сказать, что антибиотики обладают накопительным эффектом, однако извините, почему-то это накопление резко проявилось через час после приема гомеопатии. Друзья мои, коллеги, сотоварищи! Академики ссылаются на то, что разведение гомеопатических препаратов столь мало, что его даже нельзя зафиксировать, а следовательно, нельзя изъять то самое активное вещество и проанализировать его действие на организм. А посему можно сделать вывод о том, что польза гомеопатии не доказана. Академики заверяют, что исследовать можно лишь то, что имеет физический размер: объем, массу и т. д.

Во всем мире развивается энергоинформационная медицина, и лишь нашим ученым она еще не постучалась в дверь, да и не постучится — ведь она не

может ничего спонсировать в отличие от фармкоролей всея Руси! Один из ее постулатов гласит: не так важно само вещество, как информация, которую оно несет. При больших разведениях физическая концентрация вещества ничтожно мала и ее даже нельзя измерить, однако информация об этом веществе остается, и именно информационная составляющая препарата является тем фактором, который обуславливает лечебный эффект.

Адаптогены в ежедневном применении

Хочу напомнить о том, что было нормальным во времена СССР и что сегодня забыто усилиями фармакологов, то есть усилиями тех, кому одни препараты выгодны, а другие — нет. Каждый день я получаю письма и сообщения о наблевшем: «Расскажите, как поднять иммунитет, а то, мол, мы из болезней не вылезаем!» На эту тему я уже написал не одну статью и выпустил не одно видео. Даже радиоэфиры несколько раз делали. Но, как водится, сегодня прочитали, а завтра забыли, посмотрели рекламу по телевизору и побежали покупать иммуностимуляторы в ассортименте. Иммуномодуляторы (иммуностимуляторы) — препараты, которые должны применяться строго после тщательнейшего медицинского обследования и только под контролем грамотного врача, но в рекламе этого никто не говорит, иначе процент продаж будет падать.

Итак, в этой главе давайте поговорим об адаптогенах. Что же это такое и с чем их едят? Адаптогены — это вещества природного или искусственного происхождения, которые призваны повышать неспецифическую сопротивляемость организма к широкому спектру вредных воздействий, в том числе его адаптивность к физическим и умственным нагрузкам.

Адаптогены бывают животного происхождения, а также растительные, минеральные и синтетические. Более подробную и полную классификацию я не привожу — кому интересно, может найти занудную информацию в медицинской библиотеке.

Этих веществ достаточно много, поэтому здесь я расскажу о таких адаптогенах, как левзея, элеутерококк и женьшень. Эти препараты стоят копейки, их можно купить в каждой аптеке, и по силе действия на организм человека они превосходят очень многие раскрученные и дорогостоящие препараты. Вот только стоят они очень дешево, их продажа не приносит существенной прибыли — и этим все сказано, одно только это является мощным поводом заставить людей о них забыть.

Например, левзея: прекрасный и очень мощный адаптоген. Экстракт левзеи стоит копейки. Он применяется для общего укрепления организма, борьбы с переутомлением, комплексного лечения патологий центральной нервной системы и органов мочеполовой системы, в том числе у женщин при хронических вагинитах, циститах и т. д. Левзея в спорте применяется для повышения устойчивости к возросшим физическим нагрузкам, быстрого восстановления после тренировок, а также для наращивания мышечной массы (в совокупности с белковым питанием).

В спортивной рекламе очень часто фигурируют дорогие препараты, например «Геостерон» (а также «Экдистерон» или «Экдистен»), По заверениям производителя, этот чудо-продукт усиливает эффективность тренировок, обеспечивает рост мышечной массы, а также повышает либидо и потенцию у мужчин. В разных аптеках цены на него могут доходить до 1500 рублей за упаковку. Однако в рекламе не говорится, что создан он на основе экстракта левзеи! И стоит более чем в 10 раз дешевле. При правильном применении он способствует:

- поддержанию общего тонуса организма;
- нормализации менструального цикла;
- устранению раздражительности и усталости;
- укреплению иммунитета;

- нормализации обмена веществ;
- улучшению концентрации внимания и памяти;
- ускорению заживления ран;
- нормализации уровня сахара крови (при незначительном повышении или при изменении толерантности к глюкозе).

Этот препарат содержит десятки жизненно важных веществ и используется в комплексной терапии мигреней, импотенции, хронической усталости, алкоголизма, варикозного расширения вен, гипотонии, тромбофлебита, астении, апатии, депрессии и некоторых других состояний. Для общеукрепляющего действия экстракт левзеи (возьмем спиртовую настойку) применяется по 1 мл 2 раза в день (1 мл соответствует примерно 30 каплям из стандартной пипетки). Курс приема — 30 дней.

Еще один прекрасный адаптоген — элеутерококк. Еще недавно мы пили «Байкал» по оригинальному рецепту, куда входил его экстракт, потом «Байкал» был вытеснен «Кока-колой», а дешевый элеутерококк — дорогими иммуномодуляторами. По действию этот препарат во многом схож с корнем женьшеня, найти его можно в любой аптеке, стоит он тоже копейки и является мощным стимулятором нервной системы человека. Как и женьшень, он обладает очень интересным свойством, о котором почему-то умалчивается: в малых дозах он обладает седативным эффектом, а в больших — выраженным стимулирующим эффектом, превосходящим кофеин. Он также обладает анаболическим действием на организм, что позволяет применять его в спорте, а также при больших нагрузках. Ноотропное действие элеутерококка способствует повышению умственной активности человека, что будет полезно в период экзаменов и сессий. Также элеутерококк оказывает спазмолитическое, антибактериальное,

ранозаживляющее, стимулирующее,
сахаропонижающее, сосудорасширяющее,
общеукрепляющее, антидепрессантное и тонизирующее
воздействие, что дает возможность применять его в
комплексной терапии диабета, болезней ЦНС (в том
числе вегетососудистой дистонии), а также при общем
ослаблении организма и, как следствие,
резистентности, то есть иммунитета.

Женьшень — корень молодости, как его называют в народной медицине. Секрет его популярности — в громадном количестве содержащихся в нем микроэлементов. В народной медицине женьшень всегда применялся как мощный иммуностимулятор, а также как хорошее средство для повышения подвижности сперматозоидов и повышения потенции. Кроме того, он обладает выраженным тонизирующим действием и благоприятно воздействует на эндокринную систему человека, улучшая жировой обмен и общий метаболизм. Он близок по действию к элеутерококку, который иногда так и называют — «женьшень сибирский». В аптеках стоит чуть дороже, чем элеутерококк, но гораздо дешевле, чем самый дешевый рекомбинантный интерферон и другие иммуномодуляторы или индукторы эндогенного интерферона химического производства, такие, например, как кагоцел, амиксин, циклоферон и т. д. Лично я вообще не применяю индукторы, потому что считаю их отнюдь не безвредными, и на то у меня есть основание. Но об этом поговорим позже, а пока вернемся к адаптогенам.

Несмотря на то что женьшень очень похож по свойствам на элеутерококк, между ними есть разница, и лично мне больше подходит элеутерококк. Так, например, в относительно больших дозах женьшень вызывает у меня повышение давления и бессонницу, в отличие от элеутерококка, который таких побочных

эффектов не имеет даже при дозировке, в 2–3 раза превышающей рекомендуемую. Это говорит о том, что выбор адаптогенов сугубо индивидуален для каждого человека и должен быть основан на тщательном сборе анамнеза и обследовании. Согласно рекомендациям врачей, прием адаптогенов должен быть курсовым: 30–45 дней. Но поскольку лично у меня нагрузки очень большие, я принимаю их в непрерывном режиме. Опытным путем я подобрал свои личные нормы и рекомендую их людям с высокой физической и психической нагрузкой: левзея — 3000 мг в сутки, женьшень — 800 мг в сутки, элеутерококк — 600 мг в сутки. Кроме того, я ежедневно принимаю тимьян в больших количествах.

Природных адаптогенов очень много, и все они незаслуженно забыты в угоду дорогостоящим и порой бестолковым химическим препаратам.

Очень полезны эфирные масла. Лично я их применяю ежедневно и довольно широко использую их седативный эффект в своей практике: мои пациенты часто засыпают во время приема, хотя приходят с улицы нервные и перевозбужденные. Это мой небольшой секрет, и многие реально удивляются тому, что заснули на сеансе, утверждая, что даже дома страдают бессонницей, а уж в незнакомом месте вообще не спят. В осенне-зимний период очень хорошо подойдут эфиры тимьяна и черного перца. К большому сожалению, в аптеках продаются эфирные масла низкого качества — они не обладают необходимым эффектом.

Много спекуляций сейчас идет по поводу дополнительного приема мелатонина. Мол, пейте его каждый день, и будет вам здоровье, а также крепкий сон и хорошее настроение. Это все миф! Прием синтетического мелатонина возможен только в редких случаях и только в определенных состояниях. В

профилактических целях его прием не оправдан. Последние научные работы показывают, что курсовой прием этого препарата негативно сказывается на выработке эндогенного мелатонина.

Курсовой прием мелатонина показан очень пожилым пациентам с бессонницей, угнетенной функцией кишечника, а также после оперативных вмешательств на ЖКТ.

Подавление эндогенной выработки мелатонина и, как следствие, нарушение иммунной системы происходит чаще всего из-за хронического сбоя суточных ритмов, нарушения баланса питания и его смещения в сторону углеводов, высокого уровня инсулина в крови перед сном, а также из-за длительного психоэмоционального переутомления. И нормализовать работу организма «малой кровью» — то есть приемом экзогенного мелатонина — не удастся, пока не будет восстановлен нормальный режим сна, питания и психоэмоциональной стабильности. В качестве небольшого лайфхака скажу, что субстратом для выработки мелатонина в эпифизе является всеми нами почитаемый нейромедиатор серотонин, который в Интернете называют почему-то гормоном, хотя он синтезируется из аминокислоты триптофана. И вот как раз курсовой прием триптофана в дозе 1000 мг в сутки будет полезнее и безопаснее, чем прием мелатонина (с учетом соблюдения режима сна, разумеется). И помните, что важно не столько количество часов сна, сколько время, в которое вы ложитесь в кровать, и количество инсулина в крови перед сном. Если лечь спать на сытый желудок, резкий выброс инсулина будет угнетать синтез мелатонина, и велика вероятность того, что вы проснетесь разбитым и с головной болью, как с похмелья.

Желаю вам добрых снов и позитивных будних дней!

Пятничная йога с вином. Бокал вина как средство активно-спортивной жизни

В последнее время я вижу очень много идиотических информационных вбросов в соцсетях, цели которых мне не очень понятны. Одним из таких вбросов является вирусное распространение статьи про то, что спорт не нужен, достаточно каждый день пить по бокалу вина — это заменяет целый час занятий спортом.

«Вау, ни хрена себе!» — подумали десятки тысяч идиотов, и давай каждый день хлестать винище, поправляя им здоровье и попутно становясь фитнес-мачо и фитнес-няшками. Не, ну а чё, не так, что ли? Ведь целый час спорта в день заменяет! Улучшает кровь, сжигает жиры и т. д. Вот только одна несостыковка получается: если внимательно посмотреть на человека, который уделяет спорту по часу в день, и на человека, который в день уделяет время только бокалу вина, то... в общем, между ними мало что общего будет. Разница, друзья, будет очевидна. И вот тут я бы уже задумался, реально ли винишко заменяет спорт и помогает жиробасу стать стройным и мускулистым? Ага, блажен, кто верует.

Красное сухое вино заменяет час полноценной тренировки в спортзале. А есть ли у нас хорошие красные вина сухие? Есть, несомненно. А сколько стоят хорошие качественные сухие вина? Значительно больше, чем тренировка в спортзале. Качественное «Мукузани» стоит дорого. Ну, я все о своем — я предпочитаю грузинские вина, но французские стоят еще дороже. К чему это я? А к тому, что про пользу вина

все слышали, а про то, что вино должно быть качественным, не все, и позволить себе качественное вино тоже могут далеко не все, в отличие от спорта, который вполне доступен каждому.

А заменят ли час спорта дешевые столовые вина? Ну, спорт точно не заменят. Зато любителям бухнуть они помогут дешево и сердито провести время и потом всем рассказывать, что они целый час занимались полноценной заменой спорта, согласно последним научным рекомендациям! Да еще и сердце укрепили — и так каждый день. А то, что одышка — ну так это физиологическая одышка, она всегда наступает после усиленных занятий спортом. То, что жир висит, — это мышцы после каждого бокала развиваются.

А теперь о грустном. В условиях мегаполисов с бешеным ритмом жизни, особенно таких, как Москва, уровень стресса настолько велик, что является основной причиной практически всех заболеваний, поэтому спорт просто жизненно необходим. Офисная жизнь перед компьютером — источник вселенского зла. Кроме стрессов и переутомления она является индуктором хронических воспалительных процессов в малом тазу, где основой здоровья является подвижность крови и лимфы. И именно застойные процессы в малом тазу нередко обуславливают хронизацию воспалительных заболеваний, таких как сальпингоофорит или цистит, что в свою очередь приводит к развитию спаечного процесса. А дальше по нарастающей: тазовые боли, боли при половом акте, боли при резких движениях, обусловленные перерастяжением связок. Связки нередко укорачиваются с одной стороны, что приводит к искривлению тазовых костей, перенапряжению поясничного отдела позвоночника и ноющим болям. За поясничным отделом позвоночника в скором времени потянется и шейный отдел — это только на первый

взгляд они далеко друг от друга, а на самом деле жизнь — боль! Боль во всех отделах позвоночника! Но вряд ли кто-то задумается, что все это может быть обусловлено органами малого таза. Зато в пользу вина уверуют очень многие и побегут в ближайший ларек за дешевым красненьким. Истес-с-с-с-сно, не прихоти ради, а здоровья для! Так вот, на хрен такое вино и такое псевдоздоровье! И дело не в печени, дело в общем масштабе идиотизма. Я привел в пример лишь очень малую часть проблем. Не стану в этот раз подробно рассказывать про кишечник, который является ведущим органом для всей гормональной системы человека. Но, так или иначе, если в малом тазу нарушаются кровообращение и лимфоотток, то начинаются проблемы и с кишечником, который является частью эндокринной системы и вырабатывает около 20 различных гормонов. А нарушение их синтеза, в свою очередь, будет негативно отражаться на синтезе всех гормонов, даже тех, которые вырабатываются далеко за его пределами. Геморрой и варикозная болезнь глубоких вен нижних конечностей — это из той же оперы, из оперы малого таза, друзья мои! Так что бросайте вы дешевое пойло и ступайте в спортзал, а также позаботьтесь о том, чтобы провести хотя бы 2–3 тренировки не с качком из подвала, а с профессиональным и грамотным тренером, который поставит вам технику и обеспечит вам здоровье, а не травмы и болезни, которые многие из нас получают в спортзалах в борьбе за мышечную массу. Помните, что лимфа — это основа жизни человека, но она движется в теле за счет мышечного сокращения. В малоподвижном теле нарушается лимфоотток, а значит, страдает и иммунная функция организма. Впрочем, это же мало кого будет интересовать, ведь можно посмотреть рекламу по телевизору и побежать в аптеку за иммуномодуляторами. Интересно, а прием

иммуномодуляторов заменяет час полноценного спорта? Ой, а вы, наверное, и не подумали об этом, да? Зато иммуномодуляторы все применяют, ну а в совокупности с винищем — это просто обязано сделать человека бессмертным, и никак иначе!

Не занимайтесь глупостями, друзья, не помогут вам витаминки и винишко. Любите спорт, занимайтесь йогой, пилатесом, питайтесь полноценно, ложитесь спать пораньше и не залеживайтесь в кровати по утрам. Кто рано встает, тому Бог иммунитет дает! И компромиссов тут нет и быть не может — жизнь в движении, а не в вине. В вине только истина. А истина бывает горька, и не всегда ее стоит пытаться хлебнуть сполна.

«Не все йогурты одинаково полезны», или История о пребиотиках

Меня часто просят рассказать о пробиотиках, эубиотиках, пребиотиках и других БАДах, которые призваны восстановить кишечную и влагалищную микрофлору. Сейчас на рынке очень много препаратов из этой серии, некоторые из них широко рекламируются по «зомбоящику». И приходят ко мне вопросы: «Что эффективнее, что лучше выбрать? Отчего рекламируемые препараты на деле не работают и обещанных чудес не происходит?» Меня просят рассказать о том, какие препараты я применяю в своей лечебной практике и можно ли их в целом применять в профилактических целях без опасения навредить себе.

Препаратов сейчас существует великое множество: с одной стороны, они очень похожи друг на друга — содержат лакто- и бифидобактерии, и для обывателя они все на одно лицо. На практике же все не совсем так.

Во-первых, существуют пребиотики. Они содержат не живые бактерии, а продукты их метаболизма, и оказывать эффективное действие они не могут. Чтобы микробиоценоз восстановился, живой бактерии нужно прикрепиться к рецептору на слизистой, и только после этого она начнет размножаться и становится родной. Фрагменты бактериальных клеток обладают только иммуностимулирующими свойствами — они способны улучшить среду в кишечнике и тем самым помогают восстановить собственную нормофлору. На серьезный дисбактериоз они повлиять никак не могут.

Во-вторых, есть препараты, которые содержат живые микроорганизмы, они называются пробиотиками. Срок их хранения — 1 год при температуре от +2 до +10 °C (то есть в холодильнике), и все это время они сохраняют активность. Если же пробиотик не требует хранения в холодильнике (а это, как правило, пробиотики западного производства), то увы... В течение нескольких дней бактерии просыпаются и погибают, т. е. они становятся неактивными уже в процессе транспортировки, и получается уже не про-, а пребиотик. Бактерий нет, есть лишь продукты их жизнедеятельности и фрагменты бактериальных клеток.

Употребление подобных препаратов зачастую оказывается неэффективным, поскольку суть лечения состоит в том, чтобы полезные бактерии прижились и начали размножаться, создавая защитную биопленку на слизистых и коже, подавляя патогены и выполняя в толстом кишечнике важнейшие функции. Известно, что нормофлора — это фабрика нашего здоровья.

Активность пробиотиков зависит от того, насколько при их производстве были соблюдены технологические процессы. И если производитель недобросовестный, то препараты являются неэффективными, т. е. пробиотики снова превращаются в пребиотики.

Все серьезные производители пробиотических препаратов используют только разрешенные к производству и проверенные штаммы нормофлоры человека. Это ограниченное количество штаммов, которые способны воспроизводиться, безвредны и могут сохраняться активными. Во всех странах эти культуры находятся в специальных хранилищах НИИ генетики, где проверяются их характеристики, — культура должна быть жизнеспособной. На их основе набирается производственный банк, который используется в производстве.

Если кто-то выделяет от человека новые штаммы, то он обязан доказать их эффективность и безвредность. Иначе препарат на основе такой культуры государство не регистрирует, т. е. не даст разрешение на его производство.

Нужно ли применять пробиотики во время лечения антибиотиками? Да, желательно. Известно, что в первую очередь антибиотики убивают нормофлору, а уже потом — патогены. Принимая пробиотики, вы защищаете собственную нормофлору от массовой гибели, т. е. уменьшаете негативное действие антибиотиков. Пробиотики обязательно принимать курсом в течение двух недель после приема антибиотиков.

Активность пробиотических лекарственных препаратов (количество живых микроорганизмов) и стерильность определяют в специальных баклабораториях.

Производство же пробиотических БАДов остается на совести производителя. Есть одно простое правило, которое поможет выбрать активный БАД: он должен производиться там же, где и лекарственные пробиотики, так как на этих предприятиях существуют правила производства и постоянный контроль и работает там высококвалифицированный персонал. Так что смело можете принимать правильные пробиотические БАДы. С другой стороны, для того чтобы получить реально значимый эффект, курс должен подбираться индивидуально для каждого человека, нередко нужно добавлять дополнительные микроэлементы, белки или витамины. Также важно учитывать состояние печени и кишечника. Таким образом, не существует единой схемы приема пробиотиков. Но индивидуальный подбор позволяет во многих случаях нормализовать работу эндокринной системы (сахарный диабет, дисфункции яичников),

нормализовать массу тела, вылечить синдром хронической усталости и т. д.

Сейчас мы активно снимаем фильм про пробиотики, беседуем с профессионалами, производителями. Сил, средств и времени катастрофически не хватает, но надеюсь, что успеем закончить к концу лета.

Ну и насчет йогуртов. Консистенцию этого продукта обеспечивает молочнокислый стрептококк, в небольших количествах в них содержатся и ацидофильные лактобактерии, но в составе имеются еще и различные «Е», и сахар в избытке... Думайте сами!

Витамин D. Лайфхак для иммунитета

С приходом холодов начинают свирепствовать ангина и респираторные заболевания. Вирусы атакуют полным ходом. Детишки болеют, родители болеют, экономика рушится из-за массового падежа крупного рогатого взрослого населения... Ну и не рогатого тоже.

Как обеспечить себе иммунную безопасность в зимний период времени?

Итак, первое, что нужно делать, — это проветривать помещение, в котором вы работаете, живете и спите. Чем чаще вы это делаете, тем меньше шансов заболеть. Конечно, проветривание помещений не означает наличие сквозняков, их нужно избегать.

Я также рекомендую приобрести бактерицидную лампу закрытого типа, которая хорошо обеззараживает помещение. Средняя цена такой лампы порядка 3500 рублей, она обеспечивает площадь обработки до 60 метров в час. Они абсолютно безопасны, могут работать в присутствии людей и снабжены счетчиком ресурса, показывающим, когда нужно заменить лампу.

Хочу напомнить, что не стоит забывать и про комнатные растения. Лидером по обеззараживанию помещений является дешевый и неприхотливый цветок под названием хлорофитум, он в 2-3 раза лучше обеззараживает, чем всем известная герань.

Но герань тоже не стоит забывать, многие ее выбирают из-за приятного запаха.

Помните, что зимой батареи отопления очень сушат воздух, а сухой воздух в помещении — это плохо. Если у вас нет увлажнителя воздуха, вы можете смочить водой небольшое одеяло и положить его на батарею. По мере высыхания оно будет увлажнять воздух в помещении.

Отдельно я хочу напомнить про необходимость приема витамина D3 (холекальциферол). Он может образовываться в коже человека под действием солнца (в этом случае субстратом для него служит холестерин), а также поступать в организм человека с пищей. Очень важно помнить, что в растительной пище холекальциферол не содержится! Про его участие в усвоении кальция, магния и фосфора знают все, но это лишь малая часть. Витамин D3 является одним из важнейших «гормонов», особенно для женщин: при его нехватке часто нарушается менструальный цикл. Регенерация нервной ткани невозможна без витамина D, что часто приводит к прогрессированию неврологической симптоматики как у детей, так и у взрослых.

Иммунная система и ее работа также напрямую зависят от витамина D. Более того, у него есть еще одна очень важная функция — противоопухолевая защита. Даже если вы редко болеете, при значительном дефиците витамина D повышается риск онкологических заболеваний (рак молочных желез и т. д.), а также риск развития псориаза.

Регуляция углеводного обмена также проходит при участии витамина D. При его дефиците повышается вероятность заболевания сахарным диабетом. Люди с ожирением также часто страдают дефицитом витамина D.

У всех вегетарианцев наблюдается дефицит витамина D, если они не принимают соответствующие БАДы. Также он бывает у людей, страдающих заболеваниями ЖКТ. Я часто обращаю внимание пациентов на необходимость поддерживать печень и кишечник в здоровом состоянии — это ключ к здоровью и хорошей иммунной системе. Кишечник никогда не будет работать адекватно без печени, но в то же время синтез аминокислот и усвоение всех витаминов и

микроэлементов проходят в кишечнике, именно поэтому я на каждом остеопатическом приеме уделяю внимание работе с печенью и сосудами печени пациентов. Всегда рекомендую придерживаться этих принципов и остальным специалистам. При этом важно помнить, что далеко не всегда на УЗИ видны первые признаки нарушения работы печени, а нарушение оттока желчи может возникать при стрессах, приводя также к нарушению мобильности печени, что вообще невозможно определить ультразвуком. Нарушение мобильности печени может также стать причиной болей в правом плечевом суставе, а также в грудном и поясничном отделе позвоночника. Печень быстро реагирует на стресс, испытывая сильнейшие нагрузки, но патология на ранних стадиях проявляется не в самой печени, а в других органах и тканях, поэтому важно 1-2 раза в год обращаться к вашему остеопату или кинезиологу для профилактической коррекции функций ЖКТ. И не стоит думать, что если у вас не болит правый бок, то ваша печень в норме, а также повторять заученную фразу о том, что узист сказал вам, что печень идеальна... Увы, это практически утопия!

Теперь о частых заблуждениях! Во-первых, люди думают, что если они пару недель в году проводят на море, то у них достаточно витамина D на целый год. Увы, это не так. Крем для загара практически полностью препятствует выработке витамина D. И даже если вы им и не пользуетесь, все равно не стоит обольщаться. Последние исследования американских врачей говорят о том, что жители солнечной Калифорнии испытывают дефицит витамина D. Жители Дальнего Востока, где достаточно рыбы и солнца, тоже страдают от болезней, связанных с дефицитом витамина D. Ввиду этого дополнительный прием этого витамина необходим всем.

Второе заблуждение касается норм приема витамина D. Встречаются старые нормы, которые предписывают суточные дозы от 500 до 800 единиц. Все мои пациенты принимают витамин D в дозировке 5000 единиц, и часто я слышу, как меня ругают коллеги, прогнозируя передозировку. И вот вам случай из практики. На днях приходила ко мне на прием пациентка, полгода назад ее анализ крови показал резкий дефицит витамина D — 11. В течение полугода она принимала витамин D в дозировке 10 000 единиц и при повторном анализе крови (25-ОН) результат был 40. Токсические значения — 100-150. Стоит ли говорить, что доза в 500-800 единиц слишком мала. Лично я в течение года ежедневно принимаю дозу в 5000 единиц (и конечно, контролирую анализ крови). Косвенно судить о передозировке можно по увеличению фосфора в сыворотке крови или в моче. Тем не менее передозировка возможна, если длительное время (несколько месяцев) принимать суточные нормы, превышающие 40 000 единиц.

Если вы принимаете барбитураты, а также содержащие их препараты (валокордин и т. д.), потребность вашего организма в витамине D возрастает по причине того, что барбитуратная группа, взаимодействуя с витамином D, приводит к его метаболизации в неактивную форму, которую не может усваивать организм.

Глюкокортикоиды, которые принимают люди, страдающие аутоиммунными заболеваниями, также снижают эффективность приема витамина D.

Порочный круг антибиотиков

Каждый день мне приходит больше ста сообщений и писем. На днях я получил очень любопытное письмо из Италии. С разрешения отправителя я его публикую.

Никита, доброй ночи!

Пишу Вам из Италии!

Вопрос, может, и не по адресу, но ваши статьи, интервью, посты и профессиональная позиция создают впечатление более чем компетентного доктора, посему, собственно, и обращаюсь к вам! Надеюсь, вы найдете время ответить мне или же, может, изложите свои мысли в очередном посте вашего словаря или личного профиля!

Мне 34 года, двое детей.

Оба раза — естественные вертикальные роды, вроде нормальные. Хотела рожать в воде — оба раза не пустили из-за нестабильного сердцебиения.

Первый ребенок (сейчас ему 3 года и 9 месяцев) первые два года ничем не болел — вообще ничем, ну, так, кой-когда запоры в начале прикорма. С самого рождения ходил босиком и зимой, и летом, хотя у нас тут везде плитка на полу. Сильно не кутала, массажи делала сама, училась по видео (здесь днем с огнем не отыщешь нормального детского массажиста). Занимались на фитболе и делали динамическую зарядку (в легкой форме: висы и покачивания, без обучения у специалиста, смелости не хватило на более высокий уровень); он — очень активный, худой, вечно босоногий и недоодетый ребенок! Ел всегда мало: в 7 месяцев рост и прибавка в весе резко замедлились, но продолжают. Сейчас весит всего 12 кг. В полуторагодовалом возрасте делали анализ крови, педиатр ничего особенного не увидела.

На третьем году жизни пару раз покашлял и посопливил. В этом году пошел в садик, с октября — бесконечные больничные. 2 недели дома лечимся, 5 дней в садик и снова 2-3 недели дома!

Наша педиатр — специалист по гомеопатии, но при малейшем покраснении в ухе сразу назначает антибиотики. Одновременно с их приемом давали лактобактерии.

Ребенок очень ослаб к весне, был капризен и вечно недоволен всем! Я его не узнавала! 2 раза подряд ему поставили диагноз *broncospasmo*, я не знаю перевода на русский, но думаю, что ваши знания латыни подскажут его значение. У него было очень страшное дыхание: вдох — долгая пауза — выдох с усилием, почти стоном.

Я понимала, что он настолько запичкан лекарствами, что улучшений никаких нет, потому что организм загажен и потому не реагирует. Так при очередной температуре я решилась на очищение по Огонян — клизма и условное голодание. Температура спадала сразу, а голодным мне удавалось продержать его не больше 30 часов, несмотря на очень питательное питье (опробовала на себе), ибо дите приходило через пару часов в себя: бегало, прыгало и просило есть. Эту процедуру я проделала трижды за 2 месяца. В это время ребенок постепенно окреп. Целый июнь проходил в садик без какого-либо намека на сопلي и кашель. Слегка поправился, ест больше, не храпит по ночам.

Я так понимаю, что очищенный кишечник, а также облегченная работа печени и почек (питательное питье по Огонян — это перемешанные 3 травяных сбора: грудной, почечный и печеночный, мы периодически его пропиваем (дня 3 — перерыв)), сумел побороть внутренние инфекции и ему стало лучше, или это совпадение?

Тем временем педиатр направила нас к аллергологу, его тест не выявил аллергий, осталось выяснить пищевую непереносимость. Сейчас мы на стадии ожидания результатов анализа крови. В июле начали безлактозную диету, чтобы потом посмотреть реакцию организма.

Мой вопрос, собственно, вот в чем: каков должен быть алгоритм оздоравливающе-укрепляющих организм действий, чтобы начать как бы сначала?

Что вы рекомендуете: сначала остеопат — потом курс пребиотиков или пробиотиков?

Имеет ли смысл вообще курс очищения по Огонян, хотя уже заранее знаю, что не смогу провести его ребенку, без еды даже 5 дней невозможны для него.

Стандартное закаливание летнее поможет? Мы забросили обливание холодной водой, но категорически не закутываемся и всегда босиком. Я еду в Россию на месяц. Каких докторов и какие процедуры вы бы посоветовали для моего ребенка в этой ситуации?

К тому же в Италии вышел закон об обязательной вакцинации! Этих вакцин 12, и некоторые будут вводить несколько штук за один раз. Пока мои дети не привиты. Я очень боюсь последствий, видя, насколько слаб мой ребенок. Я не против прививок, но их содержимое типа Меркурия и алюминия и не забота о состоянии ребенка в момент прививки меня пугают, потому я оттягиваю. Но без прививок не будут брать ни в садик, ни в школу!

Извините за столь длинное письмо, надеюсь, вы осветите тему начала пути (пошагово) к здоровью и детскому, и взрослому! Заранее благодарю вас за внимание ко мне! Дай Бог вам здоровья и вдохновения на просветительскую работу и не только!

Мы часто ругаем нашу медицину и любим рассуждать, как хорошо жить в Европе. Однако, дорогие мои, скажу вам, что в Европе и США порой врачебная порча достигает таких масштабов, что наша медицина кажется всемогущей и распрекрасной. Поверьте, я сталкивался с этим не раз — европейские врачи пичкают детей с роддома кучей антибиотиков и не признают ничего другого. Знаете, я считаю антибиотики одним из величайших открытий XX века.

Их создание спасло миллионы жизней во время Великой Отечественной войны. Это как мирный атом — он может согреть миллионы людей, но может и стать причиной их смерти. С антибиотиками все намного хуже. Они были синтезированы для того, чтобы спасать жизни, а стали причиной тотальных нарушений иммунной системы и жизненно важных органов целого поколения.

Получается порочный круг: то, что создано спасать, начинает медленно убивать. В большинстве случаев наш организм способен сам бороться практически с любыми вирусными и бактериальными инфекциями. Так происходит всегда, когда кишечник, печень и почки человека работают стабильно. Проблема антибиотиков в том, что они действуют не избирательно и в первую очередь убивают нормальную микрофлору человека, а уже только потом — патогенную. Причем стоит отметить, что собственная нормальная микрофлора человека не обладает резистентностью к антибиотикам, в отличие от патогенной, и зачастую происходит парадоксальная ситуация: антибиотики помогают патогенным микроорганизмам укрепить свои позиции в теле человека. Как? А вот как: если антибиотик подобран без учета чувствительности патогенных микроорганизмов, то они сохраняют устойчивость к действию лекарственного препарата, и он будет действовать на нормальную микрофлору, а за счет гибели нормофлоры ослабевает иммунитет, что провоцирует развитие болезни. В кишечнике человека обитает бактериальный биоценоз. В количественном исчислении это целых четыре килограмма бактерий — отдельный мир, и создан он природой неслучайно. Практически все жизненно важные функции человека так или иначе зависят от микрофлоры кишечника, начиная от синтеза гормонов и кончая белковым и витаминно-минеральным обменом. И даже однократный прием антибиотиков может серьезно нарушить этот мир

и запустить каскад патологических реакций, приводящих к хроническим иммунодефицитным состояниям, массовым аллергическим реакциям, нарушениям обмена веществ, работы эндокринной системы, хронической усталости... Вы не поверите, но даже состояния хронической депрессии и апатии зачастую являются симптомом нарушения работы кишечника.

В результате этих нарушений и истощения иммунной системы человек начинает болеть все чаще и чаще и становится зависимым от антибиотиков, ведь его собственные защитные механизмы полностью истощены, и организм уже не в силах сам справиться даже с простейшей инфекцией. И антибиотики стали, по сути своей, неким наркотиком, без которого практически невозможно существовать, а слезть с них очень трудно. В этом и есть порочный круг антибиотиков. Есть ли выход из ситуации? Да, есть. Он не самый быстрый, но восстановить организм можно! Полтора года назад я решил, что буду максимально себя освобождать от потребности в лечении антибиотиками. В июне этого года я заболел гайморитом со всеми вытекающими обстоятельствами в виде головной и зубной боли и т. д. Сблазн принять порцию антибиотиков был очень велик, но гаймориту меня был впервые в жизни, и я смог за три дня полностью избавить себя от этой болезни. Причем я был на даче, в 110 километрах от Москвы, и под рукой были только соль, вода и баня. Представляете, в большинстве случаев этого оказывается вполне достаточно! Но в это очень сложно поверить — в нашей голове слишком сильно засела уверенность в том, что без антибиотиков жизнь невозможна.

Берегите себя и помните, что болезнь тела — это нарушение восприятия внешней информации. Берегите

свою психику, тогда не будет повода подсаживаться на пожизненный прием антибиотиков.

К сожалению, наши врачи зачастую принципиально не хотят думать головой (не все, конечно, — есть очень талантливые и думающие медики). В большинстве случаев они предпочитают лечить протокольными схемами симптоматической терапии. Что такое симптоматическая терапия? Это стандартная и очень усредненная протокольная схема, позволяющая на некоторое время снять симптом болезни, но не вылечить ее саму. Таким образом, одной пулей убивается сразу несколько зайцев. Во-первых, пациент доволен — симптом некоторое время не беспокоит. Во-вторых, болезнь не вылечена, она переходит в хроническую стадию, а это обеспечивает прикрепление пациента пожизненно к фармацевтическими дистрибьюторам, которые будут его пожизненно снабжать симптоматическим лекарством. То есть симптоматическая терапия очень выгодна: она обеспечивает максимальное затягивание болезни и ее переход в хроническую стадию, когда происходит органическое поражение нескольких органов, что позволяет лечить человека долгие годы, подсаживая его на антимикробные препараты во все больших и больших дозах. Это та же наркомания, только полностью законная и под благовидным предлогом. Достаточно посмотреть один раз рекламу по телевидению, которая гласит, что молочницу не надо лечить, нужно лишь выпить дифлюкан и не ломать голову в поисках причин ее появления. Молочница — очень типичное заболевание как для небеременных, так и для беременных женщин. Более того, при беременности ее симптомы обостряются и становятся постоянными спутниками женщины. Зуд и выделения из половых органов, частые рецидивы, нередко также начинается кондилломатоз наружных половых органов.

При скрининговом исследовании в соскобе шейки матки обнаруживается вирус папилломы человека различных типов (чаще всего 16 и 18-го типов). Все эти симптомы указывают на снижение резистентности организма, то есть, говоря простыми словами, иммунитет упал. А если иммунитет упал, то что надо сделать? Правильно: прибегнуть к симптоматической терапии и поднять его! И в большинстве случаев начинается дорогое и глупое лечение кучей препаратов, которые стоят дорого, а толку от них вообще не будет. Часто схемы лечения таких больных выглядят практически идентично, что говорит лишь о том, что врачей, которые лечат этих пациентов, каждую неделю посещают представители фармкомпаний и презентуют им всевозможные календарики и шариковые ручки, попутно рассказывая о том, какие препараты нужно выписывать. В 80 процентах случаев набор будет примерно такой: аллокин-альфа, индинол, вобэнзим и различные варианты человеческого рекомбинантного интерферона, чаще всего виферон, который является наиболее раскрученным препаратом на нашем рынке. Цена такого лечения очень высока, а вот его эффективность будет крайне низкой, потому что направлено оно лишь на временное устранение симптомов.

А теперь давайте копнем чуть глубже. Симптомы не приходят внезапно, они являются следствием системного сбоя в организме, который затрагивает чаще всего кишечник, печень, желчный пузырь и поджелудочную железу. Именно корректная работа этой связки органов обеспечивает иммунитет человека и отвечает за большинство других функций, в том числе работу эндокринной системы, метаболизирование гормонов, всасывание микроэлементов и незаменимых аминокислот и т. д. Таким образом, коррекцию нужно начинать именно с печени, кишечника и желудка. Но

тут возникает загвоздка: когда начинаешь рассказывать пациентам о реальных причинах нарушения биоценоза влагалища, получаешь стандартные ответы. Примерно такие: «Вы знаете, а у меня печень не болит!» Или: «Ой, а я читала, что дисбактериоз — это вообще выдуманная проблема и диагноза такого нет». Но самый популярный ответ такой: «Нет, что вы, я недавно делала УЗИ, и у меня там все прекрасно».

Так вот, дорогие мои, УЗИ может показать лишь грубое изменение функции органа. В большинстве случаев нарушение мобильности и мотильности печени невозможно определить по УЗИ, хотя они уже провоцируют нарушение функции тонкого кишечника. Эти дисфункции выявляются лишь при очном ручном обследовании пациента и на основании некоторых анализов. Любимое всеми лечение данных дисфункций различными таблеточками чаще всего будет бессмысленно. Есть и другая сторона медали: любители лечиться всякими народными методами. Этих людей хлебом не корми, дай только «почистить» кишечник какими-нибудь клизмами и выпить какие-нибудь желчегонные травы. Такие пациенты обычно так и говорят: «Доктор, а я только народными средствами лечусь, скажите, какие очистительные клизмы поделать и какие травы попить?»

Такие пациенты тоже не добиваются результатов, и чаще всего их лечение — просто мартышкин труд.

При обследовании таких пациентов нужно исключать спазмирование кишечника и нарушение его перистальтики, что нередко провоцируется дисфункциями бронхолегочной системы или хроническими стрессовыми состояниями человека. И начинаем мы лечение не с идиотизма в виде очистительных клизм, которые только усугубят состояние путем еще большего нарушения биоценоза

кишечника, а с коррекции бронхолегочной системы, которая позволяет в короткие сроки снять спазм в области сигмовидной и восходящей ободочной кишки и обеспечить восстановление нормальной перистальтики кишечника. Параллельно с этим необходима коррекция нарушения мобильности и мотильности печени.

Особо стоит отметить нарушение микробиоценоза кишечника, то есть количественного и качественного микробного состава тонкого и толстого кишечника. Именно это нарушение является причиной часто рецидивирующих заболеваний мочеполовой системы. Да, я повторяюсь, но ключ к решению дисбиотических заболеваний влагалища лежит в дисфункциональных состояниях кишечника. Микробный биоценоз действует по принципу конкурентной ингибиции. То есть при нормальном соотношении микроорганизмов царят мир и покой, и организм работает слаженно, а при нарушении нормального соотношения происходит размножение определенных микроорганизмов, которые подавляют рост и жизнедеятельность других бактерий. Так, например, при употреблении антибиотиков гибнут бифидобактерии, что провоцирует рост условно-патогенной и патогенной микрофлоры, развитие гнилостных процессов в кишечнике, нарушение всасывания питательных веществ из кишечника и т. д. Нередко эти процессы мы отлавливаем уже на запущенной стадии, к сожалению. Хотя даже на такой стадии человек все равно продолжает говорить, что печень не болит, кишечник в норме, диареи никогда не было. Тем не менее в большинстве случаев пациент даже не в силах сообразить, что апатия, плаксивость и хроническая усталость — это симптомы, которые могут указывать на нарушение в работе кишечника и печени. Ведь УЗИ-то в норме! И кстати, прием поливитаминов и минералов тоже будет бессмысленным, ведь

всасываются они именно в кишечнике, функция которого нарушена.

Такие пациенты очень любят кормить свою нормальную микрофлору всякими полезными продуктами: йогуртами, отрубями, злаками и грубыми пищевыми волокнами, рассказывая себе и другим сказки, что сейчас они это съедят и кишечник придет в норму... К сожалению, все это хорошо тогда, когда есть что кормить, а вот если уже приключился дисбактериоз, то все эти меры практически бессмысленны и приведут лишь к усилению гнилостных процессов в кишечнике. В таких случаях мы прибегаем к принудительному заселению кишечника бактериальной массой. В каждом случае подход должен быть индивидуальным, и не нужно ориентироваться на рекламу по телевидению, которая гласит, что одна капсула линекса приведет ваш организм в норму. К сожалению, в большинстве случаев дозировка подбирается тоже индивидуально, в совокупности с коррекцией питания, физическими упражнениями, висцеральной терапией и другими методами лечения.

Хочу вас также предостеречь от самолечения и самостоятельной постановки диагнозов. Организм — это единая и слаженная система. Коррекция нарушения тех или иных органов всегда проводится не отдельно, а в совокупности с другими органами и системами.

«Высокодуховность»

История, которую я сейчас вам расскажу, жуткая, но знать ее надо обязательно, поскольку случай этот не единичный, и такие прецеденты встречаются все чаще и чаще. Наш организм устроен очень умно, в нем предусмотрено много степеней защиты от придурки, которую генерируют наши мозги, и в большинстве случаев придурь эта временная, она скоро надоедает, и организм восстанавливается, а те самые степени защиты помогают не допустить фатальных проблем. Но есть уникальные люди, их воля настолько сильна, а стремление убить себя настолько велико, что даже природные механизмы, заложенные в теле, не могут противостоять такому напору.

Именно такой пациент пришел ко мне несколько недель назад. Мужчина, жалобы на обмороки и головные боли, тремор в руках, слабость, раздражительность, агрессия, которую он не может контролировать. Больше всего его волновали слабость и головные боли. Полистав странички в Интернете, он поставил себе диагноз «остеохондроз шейного отдела позвоночника» и пришел ко мне на остеопатическую коррекцию своего «больного» позвоночника. Естественно, врачебное обследование он не проходил, ибо не фиг там делать — Интернет же есть и форумы.

В общем, диагноз есть, осталось дело за малым: несколько сеансов остеопатии, и все — организм здоров. При осмотре пациента я отметил бледность кожных покровов, сильную отечность, тяжелое дыхание и явную заторможенность. И сразу у меня закралось чувство беспокойства за его сердце: а нет ли там проблем, уж больно много признаков «сердечника». Но при опросе все встало на свои места. Оказалось, что он

проходит духовное очищение, посещает тренинги личностного роста, изучает транссерфинг, много медитирует. У него в какой-то момент возникли затруднения с регулировкой точки сборки в организме и, как он выразился, закрылся канал экстрасенсорики, то бишь третий глаз или шестая чакра — кому как удобнее. Он пожаловался на это «духовному наставнику» (то есть предводителю секты, иначе я это назвать не могу), и «учитель» вынес свой вердикт: закрыты энергетические каналы и нужно проводить духовное очищение, но оно невозможно, если тело содержит животную грязь и плохие мысли. Да-да, именно так избавляются от надоедливых сектантов — отправляют их на медленную смерть.

А как же очищается наш пациент? Ответ прост: медитациями и сыроедением. А в данный момент он находится на финальном этапе раскрытия седьмой чакры и пьет только фруктовые соки, разбавленные водой, и смузи. Вот воистину, хочешь убить себя — заведи какую-нибудь «высокую» цель и иди к ней, пока душа не отделится от тела. Мы взяли у пациента венозную кровь для определения в сыворотке витаминов и биохимических показателей. Результат превзошел мои самые смелые ожидания:

- гемоглобин — 70 (в среднем должен быть в 2 раза выше);
- 25-ОН — 8 (в норме не менее 30);
- холестерин — 1,8 (минимальный порог — 3,5 миллимоль на литр);
- глюкоза — 14 (предельная норма 6,5);
- гликированный гемоглобин — на верхней границе нормы;
- тестостерон общий — 5,04 нмоль/литр, что значительно меньше минимальной нормы.

Кроме этого, значительно повышен билирубин, все печеночные пробы, резко снижен витамин B12.

Дальше я в анализы углубляться не буду, уже этих показателей достаточно, чтобы понять то, что организм испытывает сильнейший недостаток и уже начал давать системный сбой вместо обещанного духовного и физического очищения. Стоит отметить, что в нашем теле заложены резервы, которые задействуются при недостатке каких-либо веществ, помогая человеку пережить неблагоприятный период. Именно поэтому ограничения в пище начинают сказываться на организме только через относительно большой промежуток времени.

Обратите внимание, что у пациента сильно повышены глюкоза и гликированный гемоглобин. У него практически угроза сахарного диабета — это связано с тем, что он употребляет большое количество фруктовых соков и смузи, пренебрегая другой едой. Во фруктах содержится очень много сахара, и их чрезмерное потребление также может приводить к развитию диабета. Особенно нужно быть осторожным и избегать употребления фруктов в вечернее время — это вызывает инсулиновые скачки и торможение синтеза меланина во время сна. Помните, что мелатонин синтезируется организмом только при относительно низком уровне инсулина в крови.

У пациента крайне низкий уровень холестерина и витамина D. Холестерин — это основной субстрат для синтеза стероидных (половых) гормонов, без него невозможно нормальное функционирование эндокринной системы. Снижены гемоглобин и витамин B12 — выраженная железодефицитная анемия, что является следствием отказа от животной пищи и причиной одышки. Впрочем, сам пациент объясняет одышку тем, что он в недавнем прошлом курил. Однако на мой вопрос, была ли одышка, когда он курил, он ответить затруднился. Зато она есть сейчас. Дефицит

витаминов группы В приводит к истощению нервной системы и угнетению всех ее функций.

В общем, хочешь себя убить — откажись от пищи и начни «очищаться». Чистка будет гарантирована, организм избавится от мозговой деятельности на 100 %, а заодно и от большинства функций нервной системы. Я не сторонник читать лекции и морали, но я попытался донести до человека информацию о том, какую угрозу здоровью он сам провоцирует. Точнее, уже есть выраженные нарушения, и через какое-то время они приобретут необратимый характер. Я понимаю, что сбить человека с пути истинного сложно, особенно если он «духовное» очищение проходит, а сбить его пытается грязная и низкочастотная особь, поедающая мертвых животных и продукты их жизнедеятельности (молоко, яйца).

Я все понимаю, но когда я просто предложил пациенту принимать комплексные добавки и БАДы, чтобы хоть как-то скомпенсировать катастрофический дефицит, я получил ответ, что никаких синтетических таблеток он принимать не будет, поскольку они тоже блокируют чакры и энергетические каналы.

Я ничем не могу помочь этому человеку: лечить остеопатией я его тоже не могу, поскольку остеопатия не может дать ему то, что дается человеку с пищей. Человек он достаточно небедный, и я уверен, что найдется много желающих его полечить и остеопатией, и другими практиками, — ведь у него все симптомы остеохондроза.

От себя могу сказать только то, что в своих действиях и стремлениях не всегда стоит заходить за ту черту, за которой нарушается здоровье и создается угроза жизни. Зачастую человек наносит себе непоправимый вред, когда хочет в чем-то себя улучшить, очистить или достичь какого-то эфемерного уровня духовного развития.

Да-да, именно разного уровня духовные практики чаще всего и становятся причиной психофизиологических нарушений. Друзья, опуститесь на землю и разум свой верните, называйте все своими именами. Духовные практики, курсы духовного совершенствования — это чаще всего сектантство, и к вашему духовному очищению оно не имеет никакого отношения. Их единственная цель — финансовое обогащение верхушки секты. Помните, что многочасовые медитации, пение мантр, пляски и хороводы — это очень хорошо, но это не заменит полноценного и сбалансированного питания или восстановления во время сна. Праной питаться — это прекрасно, но проблема в том, что если люди убеждают вас в том, что они это делают уже много лет, закройте их в помещении и предоставьте им на пару недель только прану и воду, и вы увидите, что будет. Высокие слова и агитация — это одно, а на поверку чаще всего оказывается, что большинство лекторов и «духовных» наставников, которые собирают целые аудитории и учат тому, как сохранить брак и семью, имеют за плечами 4–5 разводов и не платят алиментов. Поверьте, большинство действительно духовно развитых людей никаких лекций вообще не читают, более того, вы о них вообще никогда не узнаете, им не нужна слава. Вы не можете следовать за человеком, биографию которого вы прочитали в Интернете, ведь эта биография написана маркетологом для того, чтобы вы принесли денежку за лекцию о духовном очищении.

Вы часто пишете мне о том, чтобы я давал больше практических советов и конкретных практик. Пожалуйста! Вот минимальный набор того, что можно проверить при тех или иных симптомах.

Частое переутомление: витамины B, C, E, K, цинк, селен, железо, кальций, фосфор, марганец.

Аритмия: железо, калий, натрий, магний, B1.

Одышка: группа В, фосфор, железо.

Частые вирусные заболевания: группа D, С, А, селен, натрий, калий.

Это не заменит обследования у специалиста, но лучше сдать анализ и с его результатами пойти к врачу, чем искать ответ в Интернете и там же себя лечить, как это сделал мой пациент, ведь он вычитал, что остеопатия помогает при остеохондрозе, а его проблемы связаны именно с остеохондрозом.

Помните, что здоровье — это баланс, а не попытки убить себя, делая чистку тела и мозгов!

Лекарство от гриппа

Вы еще не были в аптеке, еще не лечитесь от гриппа?

Друзья мои, истерия достигла максимума, как мне кажется. Вы еще не заболели гриппом? Я не хочу вас огорчать, но даже если это случилось, то не стоит идти в аптеку и скупать там все, что вам рекомендовали по черному ящику, называемому телевизором... В большинстве своем это будут пустышки, толку от которых — практически ноль. Да и вообще, если честно, я бы не стал применять иммуномодуляторы без очень веских на то оснований. Это реальное изнасилование иммунной системы, которое не проходит бесследно и будет напоминать о себе с завидной регулярностью. Если у вас снизился иммунитет, то это не значит, что он поднимется от того, что вы в себя впихнули порцию рекомбинантного интерферона, нет... Более того, вовсе не известно, как ваш организм отреагирует на это. Я был свидетелем нескольких случаев, когда иммунная система человека реагировала развитием аллергических реакций, которые не были свойственны ему ранее. Все противовирусные препараты против гриппа тоже сомнительны. Покупая их, всегда помните поговорку, согласно которой без лекарств вы болеете гриппом целую неделю, а с лекарствами — всего лишь семь дней.

Вирус никогда не приходит просто так в организм, и лечиться надо задолго до того, как вы заболели гриппом. Маску носить не стоит — это глупо и бессмысленно, марлевая маска вообще не спасает от вирусов, я не знаю, кто придумал этот бред. Так почему же грипп приходит в наше тело и в чем, собственно,

проблема? А проблема эта системная, и связана она с разбалансированностью организма в общем и целом!

Чаще болеют люди с ожирением... Да, да, не стоит писать мне писем о том, что вы весите 140 килограммов и не заболели, а сосед-худышка болеет по четыре раза в год. Избыточный вес почти всегда сопровождается гиподинамией, нарушением лимфодренажа и кровообращения, что уже само по себе является мощной предпосылкой для будущих болезней дыхательной и гормональной систем человека, а также болезней позвоночника. Лишний вес у женщин нередко провоцирует сбой цикла, поликистоз яичников, а также снижение активности иммунной системы. Хотя стоит отметить, что само по себе ожирение 1-2 степени является лишь фоновым фактором для развития эндокринных дисфункций.

Вегетарианцам зимой намного сложнее... Полижиры, которые содержатся в животной пище, — лучшее средство для поддержания иммунной системы человека. Оно не единственное, однако без полижиров нашему иммунитету намного сложнее бороться с вирусами. Хотя можно, конечно, воспользоваться фармацевтическими препаратами, но стоит знать, что они не могут быть полноценной заменой жиров, получаемых нами через пищу.

У людей с малоподвижным образом жизни (стоит заметить, что не только у толстых) обычно нарушена лимфодренажная функция. А что такое лимфа? Лимфа — это наше всё! У лимфы много функций, но я отмечу особо две из них:

1. Всасывание и транспорт продуктов гидролиза пищи, например липидов из желудочно-кишечного тракта в кровь.
2. Обеспечение иммунитета человека через транспорт антигенов и антител, перенос из

лимфоидных органов плазматических клеток, иммунных лимфоцитов и макрофагов.

То есть, иными словами, у малоподвижных людей нарушаются защитные функции организма.

Хронический стресс бьет прежде всего по бронхолегочной и кишечной системе человека. А они между собой очень тесно связаны. Чтобы понять связь легких и кишечника, нужно обратиться к китайской традиционной медицине. Сюда же относится недостаточное количество сна, нарушение ритмов сна и бодрствования. Писал уже не раз, но еще раз повторяюсь. Многие думают, что 5 часов сна в день достаточно, остальное добирают по выходным, отсыпаясь до обеда, а то и до ужина. Это не так, такая система лишь усиливает общий дисбаланс. Такой же ошибкой является позднее засыпание и поздний подъем. Несмотря на то что общее количество сна может быть удовлетворительным и составлять 8-9 часов в сутки, тем не менее жизненно важные органы и системы не восстанавливаются полноценно.

Полноценный и сбалансированный пищевой рацион важен не меньше, чем качественный сон и психоэмоциональный фон. Избыточность легкоусвояемых углеводов в совокупности с недостаточностью потребляемых белков и жиров также являются подспорьем для снижения резистентности организма.

Таким образом, если кратко резюмировать, то можно с уверенностью сказать о том, что лечение гриппа и ОРЗ начинается не с похода в аптеку, а с профилактики. Нам об этом очень редко говорят, стимулируя на покупку противовирусных препаратов и иммуномодуляторов и уводя по ложному пути, вместо того чтобы поощрять изменение сознания.

1. Стабильный психоэмоциональный фон.

2. Адекватное потребление воды, профилактика обезвоживания организма.

3. Режим дня и сна.

4. Профилактика гиподинамии и нарушения лимфодренажной функции организма.

5. Контроль массы тела.

6. Сбалансированное питание и соблюдение пищевого рациона дня.

На самом деле, вы сейчас скажете, что это невозможно. Мол, Москва, Питер, ритм жизни, тупой начальник на работе нервирует и т. д... Знаете что? У плохого танцора всегда начальник тупой и спать по ночам не дает. А на самом деле стоит просто ограничить потребление гаджетов и соцсетей в вечернее время, заменив их на неспешную прогулку, ведь даже 5000 шагов в день помогут вам намного больше, чем двухчасовое прокручивание ленты в Инстаграме, да и времени вы на это потратите меньше.

Диетологи без страха и упрека

Давайте рассмотрим такую проблему, как избыточный вес. Точнее, проблема заключается не в самом избыточном весе, а в абсолютно одностороннем подходе к его снижению.

Алгоритм большинства диетологов такой: клиент с избыточным весом — надо считать калории и нагружать его великим знанием в виде пищевого календаря. Далее следует другая ступень мастерства, еще более крутая — индивидуальный подбор продуктов по группе крови. Даже не буду комментировать... Следом идет высшая ступень профессионализма — диетологи, обогащенные различными знаниями по нутрицевтике. Среди них выделяются суперэлитные «врачи», которые кормят своих подопечных супер-БАДами, рассказывая сказки о том, что все дело в глистах, ага... И, мол, если этих глистов выгнать, то вес тут же уйдет и стройность настигнет неминуемо. Эти специалисты вообще очень крутые и всем назначают разные противогельминтные БАДы, ибо их великий вывод гласит: «Вес не снижается из-за того, что не хватает различных полезных веществ, их надо принимать в виде БАДов дополнительно».

Вот так-то оно так, но не совсем. Давайте разберемся и наконец-то поймем, с чего нужно начинать худеть. Если вашему организму не хватает питательных веществ, микроэлементов и витаминов, значит, вы едите только воду и немного хлеба. Это так? Если это не так, то проблема нехватки в другом. Да, в том или ином случае действительно необходимо принимать БАДы. Например, если вы вегетарианец и в силу этих причин просто не можете потреблять достаточное количество животного белка, который содержит незаменимые аминокислоты. Да, из

растительной пищи тоже можно их получать, но практика показывает, что вегетарианцам жизненно необходимо получать дополнительные источники незаменимых аминокислот и жирных кислот. Если же вы не вегетарианец и ваше питание достаточно сбалансированно и разнообразно, но у вас есть дефицит железа (анемия) или недостаток тех или иных микроэлементов, то вот тут уже нужно подойти к делу серьезно и обстоятельно.

Скорее всего, дело не в том, что чего-то не хватает, а в том, что в организме нарушены механизмы всасывания и усвоения. И вот тут самое время подумать не о том, на какую диету подсесть, чтобы к лету похудеть, а о том, все ли в порядке с организмом. Точнее, с кишечником и печенью. Неожиданно? Как раз таки очень ожидаемо, и диетологи, мозги которых работают в правильном направлении, должны думать в первую очередь о нормализации функции тонкого кишечника и печени, но такие диетологи очень редки, они на вес золота. Очень часто я встречаю пациентов, которые мне рассказывают душеспасительные истории о муках, которые они испытывали, изнуряя себя диетами, подсчетом калорий и прочими пытками, с гордостью заявляя, что им удалось похудеть на пару килограммов, но вскоре потерянные килограммы вернулись и умножились. И это немудрено — ведь если нарушены функции печени и кишечника, будут нарушены и все обменные процессы в организме.

Часто причиной избыточной массы тела является нарушение в эндокринной системе, и все наши диетологи-эндокринологи вспоминают свои знания и ищут поражение в щитовидной или поджелудочной железе (ищут там диабет). Но все они почему-то забывают, что кишечник также является частью эндокринной системы и сам по себе вырабатывает порядка 20 гормонов, которые так или иначе влияют на

большинство функций организма и почти на все жизненно важные органы, включая работу сердца и головного мозга! Жиры, поступающие с пищей, перевариваются при помощи солей желчных кислот, и если у вас есть проблемы с печенью, диета вам не поможет, и диетолог тоже не решит эти проблемы, уважаемые! Все витамины и минеральные вещества всасываются именно в тонком кишечнике, и вы можете их употреблять в виде БАДов и поливитаминов килограммами, пачками, но если нарушено всасывание, дополнительные источники поступления окажутся пустой тратой времени и денег. Как часть эндокринной системы тонкий кишечник синтезирует такие гормоны, как секретин, холецистокинин, энтерогастрон и другие. Эти гормоны являются пищеварительными, именно они ответственны за процессы переваривания пищи.

И если есть дисфункция тонкого кишечника, значит, будет нарушен синтез этих гормонов, что нередко и приводит к нарушению всасывания питательных веществ и ожирению. Но разве вам это расскажут? Вряд ли. Скорее всего вам скажут, что нужно есть меньше углеводов и следить за своим холестерином.

Задумайтесь и одумайтесь! Кишечник — это самый большой орган иммунной системы человека! Практически любой ее сбой напрямую связан с дисфункцией кишечника. Но вам вряд ли об этом скажут. Скорее всего, вас отправят в аптеку за индуктором эндогенного интерферона или за рекомбинантным человеческим интерфероном, чтобы «поднять» иммунитет... Но можно ли поднять на ноги человека, лежащего на полу без сил, путем еще большего придавливания его к полу? Нет, и это не вызывает сомнений. То же самое и с иммунитетом. Ваш кишечник не работает, но вы не восстанавливаете кишечник, вы принимаете интерферон, еще больше

нагружая и так уже перегруженную иммунную систему. Порочный круг!

Кишечник — это орган, который реагирует на образ жизни человека, но это касается не только питания. Тут еще и подвижность, режим отдыха, стрессы — все это влияет на кишечник. В кишечнике живут десятки миллиардов микроорганизмов. В количественном исчислении это около четырех килограммов бактерий, и именно от них зависит эффективность пищеварения и всех обменных процессов. Синтез витаминов происходит в кишечнике, и без участия бактерий он не происходит вообще, запомните это! Не заполните вы эту брешь приемом поливитаминов в красивой упаковке.

Если проследить историю многих пациентов и тщательно собрать анамнез, то выяснится, что пусковым моментом в ожирении стала болезнь (ангина, гайморит и т. д.), которая была сопряжена с приемом большого количества антибиотиков, которые нарушили соотношение биоценоза кишечника, а тот, в свою очередь, нарушил функцию эндокринной системы и привел к ожирению. Вы все еще продолжаете считать калории?

Один пациент мне как-то написал, что после четырех сеансов висцерального массажа живота он заметил, что ушла депрессия, и посчитал, что это очень странно и депрессия никак не может быть связана с массажем внутренних органов, тем более что он в течение двух лет пьет новопассит и другие легкие препараты, чтобы убрать нервозность и депрессию, но пока безрезультатно, а тут вдруг все взяло и начало меняться. И он даже не попытался сопоставить начало депрессии и гастрит, для него эти вещи никак не связаны. К сожалению, для многих врачей тоже... Тем не менее, как мы уже говорили, всасывание аминокислот происходит именно в кишечнике, и

нарушение этого процесса напрямую может стать причиной не только ожирения, но и нарушения менструальной функции, затяжной депрессии и хронических иммунодефицитных состояний. Так, например, незаменимая аминокислота триптофан является субстратом для выработки нейромедиатора серотонина, который по ошибке многие называют гормоном счастья. Серотонин не гормон, и он не отвечает за чувство радости, как утверждают некоторые врачи, но он снижает восприимчивость к негативным эмоциям, что намного важнее! Кроме того, серотонин является субстратом для синтеза такого гормона, как мелатонин, без которого не происходит должное восстановление организма.

Я могу продолжать тему дисфункций кишечника и их связи с заболеваниями человека очень долго.

Еще раз напомню тем, кто собирается худеть: начните свой путь к стройности с коррекции кишечника. Кишечник, по моим личным наблюдениям, восстанавливается далеко не сразу, при систематической и качественной работе он восстанавливает свои функции не менее чем за четыре месяца, но это стоит того!

Лекарство от жира

Почти месяц назад я анонсировал эксперимент, в котором я обещал похудеть, не напрягаясь, на 10 кг за месяц, при этом получая удовольствие от процесса, а не расшатывая психику кучей ограничений, наживая стресс и пытаясь компенсировать его чем-либо другим, что в конечном счете всегда приводит к откатам (обратному набору веса).

Помимо эстетической составляющей лишнего веса, есть совершенно конкретные проблемы в функционировании организма, которые стоят за пресловутыми излишними килограммами, — нарушение метаболизма, нарушения эндокринной системы, нарушение толерантности к глюкозе, нарушение обмена половых гормонов (смещение в сторону эстрогенов), ну и, наконец, болезни сосудов. Это я к тому, что потребность снизить вес — по сути своей сродни инстинкту самосохранения.

Сейчас множество умных людей, обремененных «большими» протокольными знаниями, скажут, что 10 кг в месяц — это слишком много, это вред для здоровья, автор наносит непоправимую порчу себе и призывает к самоубийству всех остальных... Ну и еще много троллинга предвижу. Но тем интереснее, запасайтесь попкорном, друзья!

Но почему именно 10 кг и откуда взялась эта цифра? Не с потолка! Я провел тщательный лабораторный контроль (все анализы), проанализировал образ жизни, питание, эндокринную систему, сердечно-сосудистую систему и т. д. и пришел к выводу, также основываясь на знании своего организма, что в течение месяца, если полностью соблюдать все условия, можно сбросить до 10 лишних килограммов. Сразу скажу, что

начался эксперимент с отметки 91 кг. Мой рост: 176 см. Скорее всего, отметка в 10 кг не будет достигнута, и ниже я скажу почему, что я упустил и чему не придавал значения. У меня остается еще 8 дней до окончания эксперимента, мой вес сейчас 84,2 кг, то есть мне удалось скинуть 7 кг, и я надеюсь, что за неделю еще смогу убрать примерно 700–1000 г.

Забегаю вперед, скажу, что за время эксперимента у меня на 40 % вырос уровень тестостерона. Физические тренировки, которые я провожу три раза в неделю по 40 минут, направлены не на тяжелые веса, изнуряющие и утомляющие тело, а на циклические упражнения, функциональную подготовку и работу с минимальными весами. Большой акцент я сделал на работе мышц ног и спины — это самые объемные мышечные группы, и правильный подход к их тренировке позволяет повысить уровень тестостерона и усилить кровообращение в области малого таза, что является хорошей профилактикой простатита у мужчин и хронических воспалительных гинекологических заболеваний у женщин. Как я уже говорил в предыдущих статьях, практически все хронические заболевания малого таза связаны с нарушением кровообращения и лимфодренажной функции, и можно годами пить курсами антибиотики, но до тех пор, пока кровообращение не будет восстановлено, все будет практически бессмысленно. И разного рода травки, БАДы и другие фармпрепараты не смогут заменить физическую активность. Кроме того, хронические воспалительные процессы в малом тазу провоцируют развитие спаечного процесса, о чем я уже писал ранее, происходит перерастяжение или укорочение связочного аппарата матки и яичников, что приводит к болям в позвоночнике, вторично усиливает нарушение кровообращения, в том числе венозного оттока из вен нижних конечностей в малый таз, провоцируя отеки и

варикозную болезнь нижних конечностей, геморрой и многие другие заболевания.

Стоит учитывать, что ни в коем случае нельзя тренировать только определенные группы мышц, и если вы сосредоточились на тренировке спины, то это может привести к большим проблемам — всегда нужно уделять внимание и мышцам-антагонистам. Очень важно оценивать свои физические возможности и не допускать перетренированности. Максимальный вес на тяге верхнего блока у меня составляет 140 кг, во время эксперимента я не поднимал вес блока выше 50 кг, ограничиваясь 30 % от максимального веса, что позволяет мышцам восстанавливаться значительно быстрее и не допускать катаболических процессов.

Анаболические стероиды я не употребляю, так же как и медицинские препараты экзогенного тестостерона, индукторы тестостерона и прочие. На время похудения я сознательно отказался от спортивного питания, чтобы максимально сохранить чистоту эксперимента, — только натуральные продукты, полноценные и сбалансированные. Единственное, что я не прекращал принимать из стимуляторов, — это натуральные адаптогены, поскольку моя рабочая нагрузка очень велика. Также я принимаю на постоянной основе витамин D (на масляной основе) и рыбий жир.

А теперь о промахе! Я учел многие вещи, но не учел того, что есть еще дисфункции внутренних органов, без коррекции которых процесс идет медленнее. Ко всему тому, что я делал, мне нужно было добавлять сеансы остеопатии с обязательной коррекцией печени и лимфодренажными техниками: это усиливает обменные процессы и стимулирует эндокринную систему. Все это я прекрасно знаю, но в работе над телами пациентов себя всегда оставляешь на потом, что в корне неправильно, и сейчас я отчетливо вижу застойные

дисфункциональные зоны в своем теле. Что же мне пришлось изменить в своей жизни для того, чтобы вес стал снижаться?

1. Коррекция режима дня и коррекция сна. С этими проблемами сталкиваются многие люди, думающие, что они спят правильно.

2. Коррекция пищевого поведения: не забывайте, что пищевые добавки, продукты, овощи и фрукты могут нести как пользу, так и вред.

3. Медицинское обследование и необходимый минимум того, что нужно знать о своем организме.

4. Тренировки и упражнения, которые можно делать в фитнес-центре, а также не выходя из дома.

5. Остеопатическая коррекция при похудении.

БАДЫ, способствующие похудению

Речь пойдет о популярных добавках (БАД) с имбирем, зеленым чаем, кетонами малины, L-карнитином. Туда же еще можно добавить перец чили. Я знаю кучу добавок, производители которых обещают чудодейственное похудение.

Давайте рассмотрим популярные нынче L-карнитин и кетон малины. Как нам обещают производители в рекламе, начав прием карнитина или кетона малины, мы тут же начнем худеть, и процесс этот будет прекрасен и быстр. Тому, кто еще сомневается, пожалуйста: две фотографии дамы «до» и «после». Одна такая толстая, еще до того, как выпила кетон малины или карнитин, и уже после приема — худенькая, рельефная, с мышечной массой вместо жира. Интересно, а мышечная масса тоже от приема кетона малины сама собой добавляется? На фотографиях-то люди не только похудевшие, но и явно с прибавкой в мышечной массе...

Давайте теперь уже совсем близко к делу (или телу) подойдем. Как пишут производители, похудение идет за счет массивного расщепления жира. Выпил таблеточку — и жир сам собой начал расщепляться, выпил еще кетончику или карнитинчику — и он еще больше расщепляется. А через месяц вы уже совсем другой человек: стройный, накачанный, помолодевший лет на 15–20. Но все это на фотографии, в реале же все останется по-прежнему, а может быть, вы даже прибавите пару килограммов, как это у нас получилось с зеленым кофе. Но почему? Нам же производитель обещал суперэффект и полное расщепление всех жиров!

А чего нам, собственно, не рассказал производитель? Умолчал он об экспериментальном подтверждении заявленного результата — вот о чем. А зря, собственно, ведь серия экспериментов, проведенная на людях, показала и доказала, что эффект похудения полностью отсутствует!

А знаете почему? Все очень просто.

БАДы гораздо правильнее называть нежиросжигателями, а просто термогениками, то есть препаратами, повышающими температуру тела, артериальное давление, сердцебиение. Собственно, если вы усиленно занимаетесь спортом (именно усиленно, а не хулахуп крутите в комнате), то термогеники помогут сбросить пару килограммов с учетом того, что вы придерживаетесь правильного рациона питания и следите за калорийностью, но если вы обычный городской житель, не соблюдающий правил питания и не занимающийся в спортзале 3-4 раза в неделю по 3-4 часа, то никакого жиросжигания не случится! Можете вместо завтрака проглотить таблетку зеленого кофе, таблетку кетона малины, таблетку имбиря и даже 3000 мг L-карнитина, и я вас уверяю: все эти таблеточки прекрасно преобразуются в калории в вашем организме и отложатся на талии.

Друзья, занимайтесь спортом, учите теоретическую часть, не мечтайте похудеть, не прикладывая к этому сил!

Анализ крови на гельминты. Лечим эффективно глистные инвазии по анализу крови

Уж сколько раз твердили миру! Доктор Истомин написал кучу статей, снял много видео, все его читают и смотрят, а потом идут... и лечатся от гельминтов.

Я получил сообщение от одной моей подписчицы. История произошла не где-нибудь в глубинке, а в Москве, и очень многие глубоко заблуждаются, думая, что в Москве шанс нарваться на обман значительно меньше, чем в других регионах. По факту оказывается, что в столице промышляют десятки клиник, которые занимаются «лечением» различных глистов, торгуя «опиумом для народа».

История стара как мир и полностью идентична сотням других — они все написаны под копирку, и в этой главе я их обобщу для того, чтобы вы не попадались на этот развод. Медицина — это дорогое удовольствие, но лучше лечиться у профессионалов и получать квалифицированную помощь, нежели отдавать свои деньги клоунам и взамен получать кучу БАДов, не прошедших сертификацию и в лучшем случае никак не влияющих на ваше здоровье, а порой приносящих большие проблемы в виде аллергических и токсических реакций.

Так, например, в некоторых БАДах содержатся следы ртути. Эти препараты были выписаны женщине и проданы в аптеке, которая работает при клинике на проспекте Маршала Жукова, в которую она обратилась.

Вернемся к нашим глистам. У нашей подопечной взяли анализ крови из пальца и начали его исследовать под микроскопом, параллельно показывая ей картинки

на экране монитора. В крови были найдены личинки глистов. То есть у пациентки обнаружилась глистная инвазия. Ну, стоит сказать, что в этой клинике у 100 % обратившихся обнаруживаются глисты, и пациентам тут же назначаются препараты, помогающие их выводить. И это не аптечные препараты, это БАДы, которые продаются тут же, «не отходя от кассы».

На страничке моего блога «Женский словарь» есть видео, в котором я подробно объяснил, почему не стоит лечить глистов: это занятие отнимает кучу денег, но приносит больше вреда, чем пользы. В самом лучшем случае вам продадут БАДы, нейтральные для вашего организма, но этот лучший случай попадается не всегда, и зачастую, покупая препараты, которые никогда не проходили сертификацию, мы рискуем своим здоровьем.

На сегодняшний день продается великое множество БАДов, которые обещают чудесное исцеление не только от глистов, но и вообще от всех болезней, включая смерть от старости. По сути, на рынке творится вакханалия, но эта вакханалия приносит громадные доходы торговцам этими сомнительными препаратами. И единственный шанс защитить себя от возможного риска — это покупка препаратов, которые соответствуют всем международным требованиям и стандартам качества *GMP (Good Manufacturing Practice)*. Ищите на упаковке значок *GMP*, это позволит вам быть в относительной уверенности за качество препарата и сохранность своего здоровья.

Давайте вернемся к нашим баранам! Итак, в вашей крови под микроскопом нашли личинки глистов и выписали вам препараты для лечения глистной инвазии. Что в таком случае нужно делать? Записывать все на аудио и видео и бежать в прокуратуру, а в клинику возвращаться только в сопровождении следователя и вместе с ним слушать удивительный

рассказ врачей о том, что на самом деле никаких глистов нет, это вы что-то не так поняли, и они вам просто прочитали увлекательную лекцию о разнообразии животного мира исключительно в рамках акции, которая у них сейчас проходит, и призвана эта акция проводить ликбез среди населения. А все препараты — ну, это вообще просто общеукрепляющие средства, да и вообще вы изначально подписали договор о том, что не имеете к клинике никаких претензий.

Вспомните, что, приходя в большинство клиник, вы подписываете договор об оказании услуг и ставите свою подпись под словами о том, что претензий к клинике не имеете и полностью согласны со всем, что с вами произошло. Этот договор дает основание «разводить» вас по полной программе и защищает клинику от большинства дальнейших претензий со стороны обманутого клиента.

Ну а что же с анализом крови? А вот что! Запомните, что никаких личинок глистов, никаких бактерий, никаких паразитов в крови нет и быть не может. Кровь всегда стерильна, и наш организм создан таким образом, что если бы в кровь могла попасть хотя бы одна личинка паразитов, человек бы умер практически сразу, потому что личинка имеет большой физический размер и неизбежно провоцирует тромбоз. То есть она стала бы тромбом и закупорила бы, например, сосуд, приводя к такому явлению, которое называется ишемический некроз (инфаркт).

Не забывайте, лечение глистов — это большой бизнес, не имеющий никакого отношения к улучшению состояния здоровья.

Глисты лечатся не БАДами, а медицинскими препаратами. БАДы могут служить лишь дополнением к терапии, но никак не терапевтическими моносредствами. В крови нет глистов и никогда не

было, анализ крови на глистов — это чистой воды бред. В крови можно обнаружить антитела к гельминтам, но этот анализ выполняется строго в лаборатории методами ИФА (ИХЛА). Эти методы требуют квалифицированной подготовки врача-лаборанта, реактивов и оборудования, а сами антитела — это продукция иммунной системы человека.

Друзья, не попадайтесь на уловки мошенников, расскажите об этом своим знакомым и друзьям. В ближайшее время я запишу интервью с настоящим врачом-паразитологом, и вы поймете, почему не надо во всех своих проблемах винить глистов и почему нехватка информации становится поводом для колоссального обмана и зарабатывания сотен миллионов рублей ежегодно на доверчивых людях.

Будьте здоровы и помните, что лучше тратить свои деньги на качественный отдых, а не спонсировать мошенников, продающих вам кучу бесполезных препаратов.

Веганство лечит варикозную болезнь

Вчера наткнулся на лекцию одной прекрасной дивы о методах коррекции своего здоровья через отказ от мясоедения, то есть переход на веганство. Кто эта дива, я не знаю, но, судя по тому бреду, который она несла в аудиторию, ничего общего с медициной как классической, так и альтернативной она не имеет... Мне удалось прослушать несколько минут эфира — больше я не выдержал, но, судя по тому, что в зале сидело человек 150-200 и все довольно цокали и хлопали в ладоши, порчу ее лекция нанесет знатную.

Хочу разобрать несколько пунктов из ее лекции. В частности, она утверждает, что веганство помогает побороть варикозную болезнь нижних конечностей и геморрой, и описывает свой случай как ярчайший пример. Она страдала геморроем и варикозом, и вообще была вся больная-пребольная: вторичное бесплодие, хроническое воспаление яичников, проблемы с кишечником, сильные боли, АНЕМИЯ (специально выделяю) и еще куча болезней, которые ее привели на операционный стол, где ее всю располосовали и изуродовали, но хирург сказал, что весь живот в спайках, было большое воспаление и все это от неправильного образа жизни! И вот после этого к ней пришло озарение: она полностью поменяла образ жизни, стала веганом и... о чудо! Анемия излечилась, гемоглобин стал нормальным, бесплодие ушло — она забеременела и родила здорового малыша, варикозная болезнь тоже исцелилась после перехода на веганский образ жизни, хроническая тазовая боль ушла, и она теперь может испытывать все прелести сексуальной жизни с мужчинами без ограничений. И все это

доказывает, что во всех ее бедах виновата была животная пища, и, перейдя на растительные продукты, она полностью себя излечила.

В общем, мясо наносит непоправимую порчу здоровью человека, и как лектор она это вполне научно доказывает своим примером.

А теперь давайте включим мозг и просто проанализируем то, что она сказала.

Итак, варикоз, бесплодие, спаечный процесс, геморрой, анемия, хронический сальпингоофорит — все эти заболевания являются не следствием поедания мяса, а следствием малоподвижного образа жизни и к мясу никакого отношения не имеют. Люди, не являющиеся веганами, но в силу определенных причин не употребляющие мясо, тоже болеют этими болезнями. Однако женщине отказ от мяса помог от них избавиться, причем она не лечилась ничем другим, кроме как веганством, и это доказывает то, что веганство даже бесплодие лечит и анемию!

И, если честно, я даже на некоторое время впал в недоумение, но потом отмотал ее пламенную речь назад, и все встало на свои места. И встало оно на том моменте, когда она рассказывала, что мясо привело ее на операционный стол, где ее полностью изуродовали, располозовав вдоль, то бишь, переводя на нормальный язык, сделали продольную лапаротомию.

И вот тут давайте подробнее!

1. Анемия — вполне себе характерный признак геморроя. После иссечения узлов хроническая кровопотеря прекращается, анемия уходит.

2. Бесплодие, скорее всего, вызвано спаечным процессом. Этиология бесплодия в данном случае нам неизвестна, но озвученный диагноз «вторичное бесплодие» вполне позволяет предположить, что спаечный процесс вызвал трубную непроходимость, что и явилось причиной бесплодия. Во время операции были

иссечены спайки и восстановлена проходимость маточных труб.

3. Варикозная болезнь нижних конечностей? Увы, но это тоже никакого отношения к мясу не имеет. Вспомним анатомию и сам варикоз? Если отбросить врожденные заболевания и тромбофлебит, то мы остановимся на том, что причина варикоза лежит первично не в нарушении клапанного аппарата вен, а в нарушении оттока крови по венам нижних конечностей, и причина этого нарушения как раз может лежать в малом тазу, куда глубокие вены нижних конечностей и приносят кровь. То есть если, например, спаечный процесс сдавливает вены, то отток нарушается и вены переполняются. Со временем происходит нарушение эндотелия — внутреннего слоя вен, из-за перерастяжения клапаны вен смыкаются не полностью, происходит обратный ток венозной крови, что еще больше усиливает проблему... Если болезнь на начальной стадии и еще нет необратимого нарушения самих клапанов и стенки сосудов, то устранение причины нарушения оттока практически всегда ведет и к устранению самой болезни. При чем тут отказ от мяса — остается непонятно.

Хронический сальпингоофорит, то есть воспаление яичников, — это заболевание, которое само по себе является причиной развития спаечного процесса в малом тазу, его этиология практически всегда бактериальная. Основная проблема заключается в том, что сам по себе спаечный процесс в малом тазу нарушает лимфодренажную функцию и кровообращение, а нормальное функционирование любого органа возможно только при сохранности этих функций. Таким образом формируется хронический очаг, и после любой инфекционной болезни или не инфекционной, но связанной с наличием воспалительного процесса, необходимо

восстановительное лечение, связанное с нормализацией кровообращения и лимфодренажной функции, чего обычно не делается, и все заканчивается курсом антибиотиков.

Друзья, я ничего не имею против веганов — каждому человеку дано право выбора, но сейчас нас окружает столько глупой информации, которую несут люди, область знаний которых так же далека от медицины и науки, как Земля от Солнца, но это не мешает им чувствовать себя мессиями, читать лекции о здоровье и губить это здоровье другим людям.

Включите мозги и подумайте! Посмотрите на этих новоявленных веганов! 99,9 % из них отказываются от мяса не потому, что хотят сохранить природу. Если бы они ее хотели сохранить, они бы отказались от покупки машин и авиаперелетов и путешествовали бы на самокатах. И, кстати, деревянную мебель бы не покупали. Становятся обычно веганами те, кто испытывает большие проблемы со здоровьем. Не всегда, но в большинстве случаев это так, и тут нужно ПОНЯТЬ, что не в животной пище дело — это лишь часть веганства, а дело в том, что веганство — это определенный образ жизни и стиль поведения. Это в первую очередь тщательный уход за телом, особый ритм дня и активный образ жизни.

Простите за грубость, но если вы просто откажетесь от животной пищи, но сохраните привычный образ жизни, вы окочуритесь еще быстрее, чем если бы не отказались от мяса. В то же время я могу привести кучу примеров чудесного исцеления от язвы желудка, гастрита, колита и т. д. у людей, которые стали есть мясо и рыбу еще больше, чем раньше, но отказались от фастфуда и просто нормализовали питание, сон и режим дня.

Здоровье человека губят образ мыслей и жизни, а не мясо. И если вам говорят, что, отказавшись от

животной пищи, вы поправите свое здоровье, смело улыбнитесь: над вами пытаются неудачно пошутить, растительная пища не может в полном объеме заменить все необходимые питательные вещества и витамины. Для тех, кто в танке, я повторю: я не имею в виду заболевания, при которых отказ от молочных продуктов или мяса является необходимым условием лечения.

Веганы и цикл

Самая большая ошибка женщин-веганов в том, что когда у них полностью исчезают месячные, они считают, что это происходит по причине того, что организм полностью очистился. Самое ужасное, что эту теорию пропагандируют и некоторые врачи, зарабатывающие деньги на обмане доверчивых людей. Мол, менструация — очистка организма от грязи и токсинов. Реальность же, как всегда, другая, и она очень печальна. Аменорея наступает не на фоне «очистки», а на фоне истощения эндокринной системы! У организма просто нет поступления холестерина — субстрата для выработки стероидных гормонов.

Пожалуйста, будьте разумны. В бредовых попытках очистить организм мы чаще всего засоряем свой мозг, который, кстати, тоже очень нуждается в поступлении жиров! Мой вам совет: если вы твердо решили стать веганом — проконсультируйтесь с диетологом-эндокринологом, иначе через пару лет ваш организм может дать необратимые сбои.

Врачебная сила: остеопатия и психосоматика



Информационная медицина

Поводом для написания этой главы стал отзыв одной из моих пациенток. Отзывы я получаю каждый день, некоторые из них я публикую анонимно, чтобы сохранять врачебную этику. Данный отзыв — целый художественный рассказ, который вообще может стать сюжетом книги, именно это я и посоветовал пациентке: писать книги, у нее точно получится это делать лучше, чем у меня, например.

Речь пойдет о такой отрасли медицины, которая называется информационной. Данное направление еще малоизвестно широкому кругу людей и официально ведет свою родословную из традиционной китайской медицины, являясь предметом изучения биофизиков, генетиков и специалистов в области нейрофизиологии. Именно нейрофизиологи продвинулись дальше всех в открытиях информационной медицины. Впервые я узнал об этом направлении из лекций Сюй Минтана, основоположника современного течения Чжунь Юань Цигун. Минтаи подробно описывал методысонастройки с полем пациента и методы воздействия на него. Тогда я предпочел подумать обо всем этом так же, как и большинство невежд, не способных взглянуть чуть дальше, чем собственный нос.

«Шарлатан и клоун», — сказал я себе. Но вскоре я стал узнавать больше подробностей: оказывается, в Китае информационная медицина, которую иногда называют медициноймыслеформ, преподается в медицинских университетах на вполне официальном уровне. Я также узнал, что очень многие традиционные славянские медицинские направления имеют схожесть с информационной медициной. В моих поездках по Сибири и Якутии мне удалось собрать некоторые

знания, которые в дальнейшем легли в основу моей работы с пациентами, и то, что раньше мне казалось смешным, оказалось эффективной системой взаимодействия с пациентом, несмотря на отсутствие прямого телесного контакта. Во мне стало значительно меньше скептицизма, и я перестал бравировать тем, что мне удалось получить фундаментальные знания по биофизике, биохимии и математике в стенах биологического факультета и затем лечебное образование в стенах лечебного факультета. Оба высших образования дали мне глубокое представление о науке, научных подходах, экспериментальной и доказательной медицине, но не смогли приблизить меня к реальности, а реальность заключается в том, что медицина многогранна и не может состоять только лишь из фармакологии. Основой болезни является нарушение информационных связей, и фундаментом медицины должна быть четкая методика коррекции этих нарушений, то есть начальной стадии развития болезни, на еще дофизиологическом (то есть информационном) уровне. Знание и умение видеть (воспринимать) информационный уровень болезни закладывается в базовое обучение специалистов по некоторым авангардным направлениям остеопатии, гомеопатии и биорезонансной терапии. Методы коррекции информационных взаимосвязей также изучаются и успешно практикуются специалистами в области биологического центрирования, основоположником которого является Юрий Валентинович Чикуров, кандидат медицинских наук, доцент, врач с колоссальным практическим опытом работы.

Так или иначе, для меня сегодня уже не остается сомнений в том, что любая болезнь — это следствие первичного нарушения информационных связей между внутренним (восприятие реальности) миром человека и

внешним миром. Сейчас скептики, конечно, скажут, что, мол, я же сам говорил о необходимости качественного сна, баланса калорий и сочетания калорийности от белков, жиров и углеводов, о коррекции кишечника и печени как основополагающих органах иммунной системы человека... Скажут и будут правы! Я не отказываюсь от своих слов и призываю вас и дальше следовать моим рекомендациям, ведь материальный субстрат также важен, как и нематериальный, но одной материи мало, ведь в ней тоже содержится информация, которая может менять и подрывать психическое и физическое здоровье человека. Мы знаем, что вода имеет неизменную химическую формулу, но молекулы воды могут образовывать различные кластеры, которые, в свою очередь, сохраняют в себе информацию, подобно карте памяти, причем емкость их велика. Мы также знаем, что в теле человека преобладает вода, и все его ткани, включая костную, также содержат воду. Таким образом, информационный баланс человека может перегружаться не только «в голове», как это раньше считали психологи, но и во многих органах и тканях. В результате чего в тканях могут происходить уже физиологические изменения, приводящие к дисфункциям, которые в свою очередь могут приводить к интоксикации организма за счет продуктов жизнедеятельности бактерий. Однако мы не рассматриваем доклинический этап заболевания, а лечим антибиотиками уже существующую физиологическую болезнь. Мы можем ее вылечить при помощи данных препаратов, но информационная составляющая не будет затронута, что в итоге с большой вероятностью приведет к рецидивам и хронизации.

Развитие информационной медицины сейчас искусственно тормозится, но ее прогресс неизбежен.

Ну и в заключение поделюсь отзывом пациентки. Я читал его как художественное произведение. Таких историй с каждым годом становится больше, хотя, конечно, есть и неудачные примеры, но они, в свою очередь, толкают нас к тому, чтобы развиваться дальше.

— *А кто у нас муж?*

— *Волшебник.*

— *Предупреждать надо.*

— *«Обыкновенное чудо»*

Мне нравится идея о том, что проблемы со здоровьем — не просто досадные помехи или серьезные препятствия на пути к нормальной жизни, а испытания или уроки, которые жизнь подбрасывает, чтобы нас чему-то научить. А кто тогда врач? В худшем случае врач — часть проблемы, и таких историй у Никиты много, они идут под грифом «врачебная порча». Часто врач — просто инструмент решения проблемы. Он знает, что назначить или сделать, чтобы «все прошло» и можно было бы забыть о болезни. Но в идеале врач не просто решает проблему, а помогает тебе понять что-то. Как минимум понять, в чем причина проблемы, как ее устранить и как не допустить ее в будущем. А если повезет, еще что-то важное о жизни понять.

Так вот этот идеальный врач не проводник между диагнозом и аптекой, а учитель и немножко волшебник, готовый перелить в тебя часть своей энергии и мудрости. Но чтобы найти такого врача, чтобы попасть к нему, нужно правильно сформулировать запрос. Запрос у всех формируется по-разному, но начальной точкой, мне кажется, обязательно будут: во-первых, готовность взять на себя ответственность за собственное здоровье и благополучие и, во-вторых, некоторая открытость сознания (бесполезно идти к остеопату, если веришь только в таблетки и прививки, и

сдавать в лабораторию гомеопатические крупинки, чтобы проверить, есть ли там что-то, кроме сахара).

Я, например, попала к Никите не сразу, а еще через нескольких врачей, каждый из которых был для меня сначала волшебником. Я училась чему-то, и потом волшебник по разным причинам пропадал из моей жизни, и появлялся новый, более крутой волшебник. Угадайте, кто самый крутой? 😊

Не уверена, что кому-то интересно перечисление открытий, которые я сделала для себя за время знакомства с Никитой (всего два года, кстати). Людям обычно интересны результаты лечения. А результаты такие: у меня перестал систематически болеть живот, который я лечила почти 10 лет у всех возможных врачей в традиционной системе здравоохранения и вне ее; мне перестало быть больно во время секса, что очень сильно отравляло мне жизнь тоже лет десять; я научилась решать проблемы с грудью по мере их возникновения (отдельное спасибо за безусловную поддержку грудного вскармливания!). Самое главное — я научилась искать причины проблем у себя в голове и работать с ними.

Кто-то скажет, что это все субъективно — эффект плацебо и так далее, и с этим нельзя не согласиться. Доктор-волшебник помогает тем, кто хочет, чтобы им помогли. Но даже самые ярые скептики (такие, как некоторые из моих родственников) готовы поверить во что угодно, чтобы не болел ребенок. У меня заболела двухлетняя дочка: внезапно возникла боль в ноге, любое движение — крик, ребенок хватается за бедро, за колено. Мы повезли ее в травмпункт, думали, вывих или что-то такое, хотя она не падала. Поставили диагноз «синовит» (воспаление суставов). Предположительно осложнение после ОРВИ, хотя никаких симптомов ОРВИ нет. Излечения — только обезболивающее, но оно не помогает. Это очень страшно, когда такой маленький

ребенок лежит в одной позе и боится пошевелиться, кричит, даже если просто к ней руки протягиваешь: «Не бери меня, останусь здесь, больно!» К вечеру я догадалась наконец написать Никите. Он сказал, что попробует помочь, когда освободится. Так вот ровно через полтора часа, когда он освободился и поработал с дочкой, она захотела попробовать постоять на ногах! А на следующее утро совсем осмелела, стала садиться, вставать и ходить. Но Никита еще несколько раз с ней работал, пока не добился, чтобы от болезни не осталось никаких следов. В итоге за сутки он вылечил суставы, которые могли бы болеть 7-10 дней! Чтобы пересмотреть приоритеты, мне хватило и одного дня с ребенком, который лежал полешком, боялся двинуться, а когда все же приходилось шевелиться — кричал от боли.

Честно, во мне не было скепсиса, когда я писала Никите. Я знала, что если он будет доступен и возьмется помочь, то поможет. Знала я это в том числе и потому, что когда-то прочитала у него на страничке историю о том, как он лечил ребенка по фотографии. Поэтому мне показалось важным тоже написать. Такие истории безусловного успеха должны вдохновлять и самих врачей-волшебников, и всех, кто готов у них лечиться/учиться.

Остеопатия

В чем различие остеопатов, шаманов, целителей и врачей, работающих в области информационной медицины?

Друзья, вы просили меня рассказать о том, кому доверять можно, кому нельзя, можно ли ходить к остеопату или гомеопату, у которых нет высшего медицинского образования и которые никогда не работали врачами. А также о том, чем отличается остеопатия от разного рода целительства.

Давайте начнем с остеопатов. Это направление медицины завоевало такую популярность среди людей, что остеопатом сейчас называет себя всякий, кто хоть как-то связан с телесными практиками, начиная от массажистов и кончая верховными жрецами вуду, которых оторыгнул в наш мир смертных проект «Битва экстрасенсов». Но сегодня речь пойдет исключительно об остеопатах-врачах и просто остеопатах.

Остеопатия как таковая имеет много направлений. Классическими считаются краниальная остеопатия (кранио-сакральная), висцеральная, биодинамика и т. д. Также есть авангардные направления, которые больше напоминают современную информационную медицину, психокинетику и другие направления, основанные на трансовых техниках воздействия.

Почему в остеопатию допускаются лица, не имеющие отношения к медицине? Да потому, что здесь пока нет четкого регламента, вот и все. На многочисленные вопросы о том, можно ли доверять остеопату без медицинского диплома, я могу ответить только одно: вы должны доверять не регалиям, а сарафанному радио. Если у человека большая запись, много пациентов, которые передают его из рук в руки,

значит, уже не столь важно, какое у него образование, важно то, что его руки ценятся и помогают. Лично я восстанавливаю себя у человека, который никакого отношения к медицине вообще не имеет и даже не знает, где расположены селезенка и почки. Почему? Сейчас объясню.

Ближе к делу. Подготовка остеопатов-врачей и лиц без медицинского образования сильно отличается. В основе переподготовки врачей лежит классическая остеопатия, основанная на фундаментальных знаниях анатомии, физиологии и патофизиологии. Преподается она в серьезных школах без адаптации и изобилует специфическими терминами, которые вполне понятны врачам любых специальностей, но вводят в ступор офисных менеджеров, решивших сменить область деятельности. Фразу *ligamentum inguinale* менеджер будет долго искать в Гугле, а потом еще дольше пытаться найти там картинку, показывающую топографическое расположение этой связки. Ждать, пока он выучит анатомию, никто не будет, преподавание продолжится смещением этой связки латеро-медиально, а затем дорсовентрально, и студент, не успев найти в Гугле саму связку, уже будет вынужден искать перевод следующих слов. Все это заканчивается печально, и дольше чем на один семинар такие студенты не задерживаются, обучение продолжают только врачи. Итогом такой подготовки становится то, что на рынок труда выходит специалист, обладающий фундаментальными знаниями в области медицины, дополненными специфическими знаниями в области остеопатии — знаниями мануальной работы с внутренними органами, которые уже перестают преподавать в университете. Лично я вообще считаю, что остеопатия должна преподаваться во всех медицинских вузах России — это обеспечит высокий уровень базовой подготовки врачей.

Курс остеопатии для не врачей кардинальным образом отличается. Уровень преподавания анатомии здесь на несколько порядков ниже или вообще ограничивается показом расположения нескольких крупных органов, магистральных сосудов... и все. Но зато в некоторых школах очень большое внимание уделяется тому, что называется перцепцией, то есть развитию сверхчувствительности рук, ощущению органов и тканей, а также умению находить места патологических очагов в теле пациента и исправлять их за счет нормализации подвижности тканей. Студенты, не заикливающиеся на постановке диагнозов, больше времени уделяют именно практической постановке рук, что в итоге нередко позволяет им быть более успешными в работе с пациентами, нежели врачам.

Согласно остеопатической концепции, патологический флюид меняет тканевое дыхание, и его устранение приводит к нормализации. По той же концепции движение тканей повторяет движение флюида, и оператор может разгрузить ткани, добившись уменьшения отека (застоя) быстрее, чем применением противовоспалительных препаратов.

Таким образом, врачи-osteопаты больше полагаются на знания и приобретенный опыт, а также на выученные схемы коррекции, в то время как не врачи полагаются всецело на интуицию и развитую чувствительность.

По мере приобретения опыта меняется и подход: часто врачи уходят в более авангардные направления, включая психокинетику и информационную медицину, которые так же далеки от классической остеопатии, как Земля от Луны.

В любом случае, отвечая на ваши вопросы о том, кого выбрать, я могу лишь повторить крылатую фразу: «Хороший врач не тот, который вылечит от всех

болезней, а тот, который убережет пациента от плохого врача».

Всегда ориентируйтесь на рекомендации и сарафанное радио, не обращайтесь на рекламу и регалии. Хорошему специалисту реклама не нужна, он всегда загружен и не стремится к почестям.

Движение лимфы

Я получил сообщение от одной пациентки, которая прилетала ко мне из другого города, и, если честно, мне стало очень обидно за нашу медицину и систему образования, за потерянный престиж врачебной профессии, за те уникальные навыки, которым уже не учат, которые сознательно заставляют нас забывать. Со слов женщины, ее врачи действительно переживали за нее и пытались всячески помочь, но ничего, кроме килограмма разных препаратов, они ей предложить не могли. Там было все: свечи, таблетки, уколы, капсулы, кремы, гормональные гели, но там не было ничего, что помогло бы улучшить кровообращение...

XXI век — век тотального превосходства таблетки над всем, включая разум и здравый смысл. Оборот фармпрепаратов превышает оборот наркотрафика, вооружения и нефти. В одном доме можно встретить две или три аптеки, а если посмотреть вокруг, то их можно насчитать несколько десятков в пределах ближайшей видимости, и с каждым днем их становится все больше и больше.

Но почему так происходит? Ведь нам все время говорят, что медицина развивается и совершенствуется. И да, так оно и есть, но с одной оговоркой. У нас развивается одно ее направление и сознательно убивается другое.

Ургентная медицина (скорая медицинская помощь) развивается и становится лучше, количество смертей от острых состояний уменьшается, и это очень важно, ведь нельзя, чтобы человек умирал молодым, его надо спасать! Странно, но «спасать» и «лечить» — разные вещи. Цель ургентной медицины — вывод пациента из

кризиса, спасение его жизни. Но что дальше? А дальше — пожизненная терапия таблетками.

Скорая помощь эволюционирует, но почему тогда с каждым годом увеличиваются количество хронических заболеваний, инвалидизация и длина очередей в аптеках, которых и так уже в десятки раз больше, чем детских площадок. А потому, что нас старательно заставляют забыть о таких областях, как профилактическая и восстановительная медицина, поскольку они не нужны, они убыточны, и вся их суть направлена на предотвращение заболеваний, реабилитацию больных и восстановление здоровья. Как вы понимаете — это невыгодно, ведь с точки зрения фармацевтических гигантов нужно иметь поколение живых, но хронически больных людей, которые ежемесячно будут оставлять в аптеках 3–10 % от своего заработка, увеличивая этот процент с каждым годом.

А кто из вас помнит о том, что такое санаторно-курортное лечение? Кто-нибудь знает, что в Москве даже Институт курортологии есть и находится он в самом центре столицы? Эти понятия стираются из нашей памяти и сознания, зато каждый знает, что от молочницы достаточно принять одну капсулу дифлюкана, а всего одна таблетка линекса в день спасет от дисбактериоза... Да, нам не рекламируют профилактическую медицину, ее практически полностью уничтожили... Нам рекламируют симптоматическую медицину.

В СССР людей, больных язвой желудка, отправляли на санаторно-курортное лечение, а что сейчас? Тотальные курсы антибиотиков в течение многих лет, полное уничтожение кишечника и печени и в дальнейшем подсаживание на поддерживающую терапию, дающую право снимать симптомы и жить относительно сносно, но не очень качественно. Психотерапия и седативная терапия при язве желудка?

Санаторное лечение? Вы что, зачем? Ведь язва желудка — это хеликобактер пилори, срочно начинайте курсовой прием антихеликобактерных препаратов!

Нас заставляют забыть о том, что тело — это сама жизнь, а жизнь — это движение. И именно нарушение движения в тканях является основой формирования всех дисфункций и нарушения трофики. Спросите любого выпускника мединститута о том, что такое мобильность и мотильность органа. Он не ответит — он этого даже не знает, но зато он заучил схемы применения антибиотиков при разных симптомах.

Да, друзья мои, я не оговорился, именно при симптомах, а не при заболеваниях. Сейчас у многих молодых врачей на столе лежат таблички, где слева написаны симптомы, а справа — дозировки препаратов.

Нарушение подвижности органов и тканей приводит к нарушению кровообращения в этой зоне и ухудшению трофики, что в свою очередь приводит к формированию застойных процессов в этой области, появлению отека, венозного стаза и в конечном счете воспалительного процесса. Что нам говорит реклама? Есть воспаление — прими антибиотик или нестероидное противовоспалительное, и все станет хорошо на несколько часов. Да и вообще, всего лишь одна таблетка в день поможет забыть о всех симптомах, а сама эта таблетка продается без рецепта — за ней даже ходить не надо, ее доставят на дом курьером: просто выключи мозги, доверься и оплати покупку карточкой.

И да, таблетка может помочь снизить давление или снять симптом аллергии, но она не может улучшить кровообращение в зоне поражения, убрать фиброз тканей, спаечный процесс или исправить нарушение лимфодренажной функции — она лишь заглушит боль, усугубив основной процесс. Антибиотики? Они тоже доставляются в органы и ткани через кровяное русло,

метаболизировавшись в печени, и чем хуже кровообращение в зоне поражения, тем меньше активного вещества туда будет доставлено, но никто вам об этом не скажет, ведь если даже просто наладить мобильность и мотильность, то в 90 % случаев это излечит от дисфункции, причем без всяких антибиотиков и НПВС.

Я не устаю повторять, что в большинстве случаев достаточно просто устранить нарушение кровообращения в зоне поражения и все! Во многом именно этим и занимались профилактическая и восстановительная медицина, и именно поэтому ее так методично уничтожали в нашей стране.

Уничтожили не только в сознании простых людей, но даже в сознании врачей, которые не догадываются о том, зачем делать гинекологический массаж при хронических воспалительных процессах в малом тазу, бесплодии и нарушении функции кишечника и печени.

У вас спаечный процесс в малом тазу? Купите в аптеке Лидазу с Лонгидазой, и будет вам счастье...

Друзья, это касается и мужчин, и женщин! Мои рассказы могут навести вас на мысль о том, что все критически плохо и доверять уже некому, но это далеко не так. Большинство болезней, которые еще не зашли в стадию необратимости, можно вылечить, я уже рассказывал о том, что одна лишь коррекция сна, режима дня, питания и психофизических нагрузок может предотвратить более 50 % самых распространенных заболеваний. Нужно скорректировать всего четыре пункта, чтобы предотвратить половину заболеваний, и именно этим и занимались профилактическая и восстановительная медицина.

Ваше здоровье в ваших руках, ваших ногах, свежем воздухе и качественном сне, а не в пульте от телевизора, диване с ноутбуком и таблетке дифлюкана!

Варикоз глубоких вен конечностей

Меня часто спрашивают о том, почему после удаления варикозной вены в скором времени на ноге начинают появляться новые? На самом деле, на тему варикоза существует очень много заблуждений. Давайте рассмотрим некоторые из них. Самое популярное заблуждение:

Варикоз — это наследственная болезнь. Я не буду отрицать, что он может быть обусловлен генетически, но чаще всего мы имеем дело не с наследованием мутаций, приводящих к его развитию, а с наследованием социальных факторов (пищевое поведение, стиль жизни, психосоматическая напряженность и др.), которые в свою очередь приводят к развитию варикозной болезни.

Причины варикоза всегда лежат в недостаточности клапанного аппарата вен нижних конечностей. И это тоже далеко не всегда верно, чаще всего нарушение клапанного аппарата — это уже вторичный симптом, развивающийся далеко не в самом начале заболевания.

А в чем же причина варикоза? Она обычно кроется в нарушении оттока венозной крови к малому тазу. То есть по артериальной системе кровь притекает, а вот по венозной системе отток нарушен. Таким образом, вены переполняются, начинает нарушаться сама система вен, в том числе и клапаны. Но в большинстве случаев причина кроется не в самих венах и даже не в ногах, а там, где ноги теряют свое гордое имя! Да-да, вы все правильно поняли, именно в малом тазу. И особенно это актуально для женщин! Слабость мышц тазового дна, опущение матки, спаечный процесс в малом тазу — все это приводит к изменению связочного аппарата матки и яичников. Как результат, связки укорачиваются с одной

или другой стороны, происходит компрессия венозной системы, что, в свою очередь, уже приводит к затруднению оттока венозной крови из нижних конечностей.

С остеопатической точки зрения этот вопрос решается коррекцией связочного аппарата матки, при гинекологическом осмотре обычно выявляется смещение шейки матки, положение ретро- или антефлексии. При небольшом смещении (тракции) рукой шейки матки появляются болезненные ощущения, нередко связанные с перерастяжением и (или) укорочением ее связок. Нарушение работы кишечника также может быть причиной нарушения оттока крови из нижних конечностей. У таких пациентов при пальпации брюшной стенки наблюдается спазм в области сигмовидной кишки, также могут быть болевые ощущения при пальпации области восходящей ободочной кишки.

Нарушение мобильности и мотильности печени обычно происходит при длительном психоэмоциональном напряжении, что может приводить к дисфункции желчевыводящих протоков и в дальнейшем к нарушению в системе нижней полый и воротной вен печени. По моим личным наблюдениям, у таких пациенток нередко наблюдается еще и дисфункция яичников, проявляющаяся функциональными кистами. Если при остеопатической диагностике выявляется выраженное верхнее смещение печени, то в такой ситуации может нарушаться кровоснабжение органов малого таза, проявляться спазмы в кишечнике, а также симптомы варикозной болезни глубоких вен нижних конечностей. Если при диагностике остеопат выявляет смещение печени вниз, то в данном случае могут проявиться такие симптомы, как тяжесть в области сердца, затруднение на вдохе («камень»), В том и в другом

случае остеопатическое лечение будет давать положительные результаты в отличие от фармакологического, которое в данных случаях абсолютно бесполезное, поскольку не может скорректировать нарушение мобильности и (или) мотильности печени и, как следствие, нарушение венозной системы.

Я рекомендую два раза в год проводить остеопатическую коррекцию печени, органов грудной клетки и один раз в год проводить коррекцию органов малого таза (гинекологический профиль), а также коррекцию костей таза.

Геморрой как эмоция

За последний год у меня на приемах побывало достаточно много женщин, жалующихся на обострение геморроя или на впервые появившийся геморрой. Все они молодого возраста: 25–35 лет. Вопреки традиционным теориям многие из них еще не рожали, активно занимаются бегом, плаванием, фитнесом и ведут здоровый образ жизни.

В том, что причиной геморроя являются нарушение венозного оттока и переполнение вен, сомнений нет. Тем не менее не всегда удается обнаружить те факторы, которые приводят к его появлению. Кроме тяжелого физического труда, сверхинтенсивных занятий спортом и малоподвижного образа жизни в сочетании с «вредными» привычками я бы выделил еще две группы факторов, которые намного чаще приводят к появлению геморроя у женщин. К сожалению, я не могу подтвердить это большими научными исследованиями британских, американских или австралийских ученых, я могу лишь подытожить тот опыт, с которым столкнулся сам. В 50 % случаев получается в значительной степени снизить симптоматику проявлений буквально за 1–2 сеанса, что в определенной степени может свидетельствовать о правильности подхода.

Итак, к первой группе я бы отнес воспалительные хронические заболевания органов малого таза. Их коварность в том, что они себя практически не проявляют и нередко основными симптомами, которые могут свидетельствовать о наличии таких заболеваний у женщины, являются быстрая утомляемость, редкие спазмирующие боли в низу живота или тянущие боли, возникающие внезапно, продолжающиеся короткое

время и проходящие сами. Часто на этом фоне возникает нарушение перистальтики и пищеварительной функции кишечника. Хронический воспалительный процесс в области малого таза приводит к нарушению кровообращения, лимфодренажной функции и повышению внутрибрюшного давления, которое провоцирует развитие геморроя, а также в некоторых случаях (при длительном течении) варикозного расширения глубоких вен нижних конечностей.

Альтернативное лечение: с точки зрения остеопатии применяются методы, позволяющие снизить внутрибрюшное давление. Основной метод — висцеральный массаж. Однако он возможен только в период ремиссии — при обострении воспалительного процесса висцеральный массаж противопоказан, о чем, к сожалению, многие забывают. В таком случае проводятся остеопатические мероприятия, направленные на улучшение лимфодренажной функции, а также на усиление кровообращения в зоне воспаления, что в свою очередь обуславливает декомпрессию (снижение внутрибрюшного давления) и улучшение венозного оттока, вследствие чего снижается нагрузка на геморроидальные вены.

Вторую группу обуславливают психоэмоциональные составляющие: длительный стресс, нарушение суточных ритмов и т. д. Эти факторы приводят к спазму кишечника, а также к нарушению мобильности и мотильности печени, что в свою очередь может обуславливать портальную гипертензию, которая также является причиной повышения внутрибрюшного давления, а в совокупности со спазмом кишечника они провоцируют развитие геморроя. По моим наблюдениям, вторая группа встречается даже чаще.

Иногда наблюдается сочетание факторов первой и второй групп. То есть женщины с хроническими

воспалительным и спаечным процессами в малом тазу, уже имеющие предрасположенность к геморрою, в значительной степени ускоряют его развитие и тяжесть течения стрессовыми факторами. Часто такие пациенты говорят подобную фразу: «Был один геморрой на работе, а стало два: на работе и в ж...» Так и есть, в совокупности с прочими факторами стресс быстро приводит к развитию геморроя.

Лечение. При диагностике таких пациенток следует всегда обращать внимание на спазм в области восходящей ободочной кишки и сигмовидной кишки. Остеопатическое лечение начинается с коррекции нарушения мобильности и мотильности печени, что приводит к улучшению венозного оттока в брюшной полости. Коррекция спазма в области восходящей ободочной кишки позволяет разгрузить геморроидальные вены. Стрессовые факторы обычно фиксируются в зоне легких. Меридиан легких находится во внутренне-наружной связи с толстой кишкой, и нередко при диагностике прослеживается эта связь. Таким образом, коррекция геморроя часто требует коррекции органов, расположенных на меридиане легких. И только на последнем этапе проводится коррекция самих геморроидальных узлов.

Подводя итог, хочу отметить, что одна только симптоматическая терапия геморроя никогда не приносит длительного результата и даже хирургическое лечение не гарантирует полного выздоровления. Больные вены — это итог дисфункций органов, расположенных выше, и лечение геморроидальных вен должно начинаться с коррекции печени и легких.

Эмоция — свекровь!

За последний месяц у меня было 10 однотипных приемов: достаточно молодые женщины в возрасте 35–38 лет, находящиеся в депрессии из-за бракоразводного процесса или проблем в семье. Все истории написаны как под копирку. Есть треугольник: он (муж), она (жена) и она (мама мужа). В большинстве своем женщины между собой конкурируют, и семья сохраняет самостоятельность лишь до тех пор, пока в эту семью не приезжает жить она — мама! Есть исключения, я знаю, но статистика всегда упряма, и в большинстве случаев появление мамы мужа как равноценной хозяйки в доме всегда приводит к обострению конфликтов и в конечном счете к разочарованию женщины в муже и разводе со всеми вытекающими последствиями.

Симптомы всегда одинаковые, и распознать будущий развод можно еще до свадьбы: если женщина начинает встречаться с мужчиной, ей следует все узнать про его семью и его маму! Мама такого мужика обычно одинокая женщина. Либо не была замужем, либо разведена лет 30 назад и после развода всю свою любовь перенесла на сына. Она вложила в него все свое время, деньги, душу, молодость и креатив, воспитав из него благородного человека. И вот приходит какая-то крашенная фифа и забирает любимого сына! Вроде бы все понятно, сынок вырос, уже пора и своей семьей обзавестись, но как же отдать любимое чадо, в которое вложено все и даже больше? Нет, либо не отдавать никогда и никому, либо все держать под контролем!

Есть, конечно, мамы с большой буквы, у которых получается не вмешиваться в уже новую семью, но таких единицы, и статистику они не делают!

Так вот, дальше возможны два сценария. Сын встречается женщину, женится и объявляет маме, что покидает отчий дом и отправляется в автономное плавание. Для мамы это удар ниже пояса, ее эго не в состоянии с этим смириться, и она начинает сильно и конкретно болеть, зазывая сына к себе и отнимая у жены его внимание и свободное время. И так будет происходить всегда. Как только он уезжает, у мамы тут же случаются инфаркт, инсульт, аритмия, гипертония (или все вместе и сразу). Любящий сын тут же приезжает обратно, чтобы помочь женщине, которая на него положила всю жизнь. Ну куда тут уж до жены, не до нее... Жена, конечно, потерпит некоторое время, но потом осознает, что женат-то мужик не на ней, а на маме, разочаруется и захочет развода. И так будет и со второй, и с третьей женой. Ну нельзя быть женатым и на маме, и на жене — сил не хватит разорваться.

Второй сценарий несколько иной, но итог тот же. Та же одинокая мама, никогда не была замужем или рано разведенная, овдовевшая и т. д. Отдала всю молодость, силы и жизнь на воспитание единственного и любимого сыночка. А он, неблагодарный, женился! Отличие от первого варианта в том, что мужик не создает отдельную семью, он приводит жену в дом к своей маме, и тут не получается новой семьи, тут получается дом мамы, где она всем заведует и все ей подчиняются и отчитываются. А каково это женщине, которая хочет себя проявить, но не может, потому что она всегда «номер два». Она хочет, она тоже может быть женщиной! Она покупает одежду мужу, готовит еду, но есть мама, которая все это бракует.

«Сынок, она же не умеет борщ готовить, ну где ты ее вообще раскопал?»

«Сынок, ну у нее совсем нет вкуса, ну посмотри, какие дерьмовые шмотки она тебе покупает!»

«Сынок, ну что за прическа у нее и почему такая вульгарная помада? А туфли на шпильках, она выглядит как проститутка, что соседи о нас подумают?»

И такое вмешательство происходит ежедневно. Мама вытесняет со своей территории конкурентку, ограничивая свободу ее действий и ее влияние на сына. Семья уже есть — это мама и сын, лишние женщины тут не нужны, жили всю жизнь без них и дальше проживем. И тут женщина начинает протестовать, проявлять эмоции, пытаться обратить внимание мужа на проблему и... и именно это является началом конца брака. Мама мигом обращает внимание на то, что эта вертихвостка пытается всеми силами очернить ее и рассорить с любимым сыном, чтобы завладеть его душой и мыслями! И благодарный сын начинает делать замечания жене, чтобы та не смела очернять его дорогую маму, а если что-то не нравится — надо терпеть и не выступать. Соответственно, женщина начинает понимать, что ей навечно уготовлена роль третьего плана, что вряд ли ее устроит, и семьи тут не случится никогда. Женщину выживут, мать останется с сыном. Занавес!

Вот только все это сильно выматывает: психика расшатана, здоровье подорвано. Поэтому лучше избегать такого брака и не терять нескольких лет и радости жизненной.

Итак, остерегайтесь мужчин, живущих с мамой, особенно если их мама разведена много лет назад и не имеет постоянного сожителя (гражданского мужа). Считайте, что такой брак обречен на развал. Это будет понятно еще в самом начале отношений: мама всегда будет рядом, она будет ежедневно интересоваться, кто, что, как и где? У нее дома вы постоянно будете в гостях, а если нет, то она все равно будет рядом — по телефону.

Обиженные люди

Очень часто ко мне на прием приходят люди с психологическими проблемами, которые засели настолько глубоко, что породили болезни тела. Одной из таких проблем является обида или ее обратная сторона — чувство вины... Да, не удивляйтесь, я считаю, что чувство вины и обида — это две стороны одной медали, и часто они сменяют и/или замещают друг друга.

Но давайте разберемся, что же такое обида и есть ли она на самом деле. Дело в том, что многие тешат себя мыслью о своем некоем высоком предназначении в этом мире, о том, что без них мир станет хуже, что они стоят больше, чем их ценят, и т. д. Но при всем этом мы забываем, что человек — это прежде всего обычное животное!!! Да, друзья, именно так, животное. Высшее млекопитающее, так сказать. Жить надо проще, не надо себе придумывать того, чего нет и не будет никогда. Именно то, что человек получает в социуме, мешает ему нормально жить, приводя к болезням и страданиям. Что такое обида? Это то, чего нет, это эмоция, которая придумана социумом и не имеет ничего общего с реальной жизненной потребностью. Есть эмоции, которые изначально прописаны в нас природой и которые помогают выживать и развиваться: гнев, страх, ярость и т. д. Есть и менее значимые для выживания эмоции: любовь, благодарность. А вот все остальные эмоции лично я считаю лишними и отношу их к разряду социальных болезней. Давайте посмотрим на собаку: это такое же млекопитающее, как и человек, такое же животное. Ну, точнее, не такое же, немножко лучше. Лично я считаю, что собака лучше человека — в ней куда меньше глупости. А еще собака не

задумывается о своем высоком предназначении и просто живет и радуется каждый день, в отличие от человека, у которого прослеживается четкая корреляция между степенью идиотизма и частотой медитаций и рассуждений о своем высшем предназначении. Да-да, чем тупее человек, тем чаще он вспоминает о своей гениальности и о том, что его недооценивают и не дают в полной мере развить свои таланты. Это чисто социальное явление, которое не имеет ничего общего с реальной жизнью, но оно воспитывается в человеке с самого детства и очень мешает ему жить, порождая целый ряд таких же вымышленных эмоций, которые, в свою очередь, являются основой для большинства соматических болезней. Человек уже просто не может радоваться — он должен страдать и проводить в эмоциональных мучениях почти все время, и времени на радость и на жизнь почти не остается. Нет бы человеку поучиться жизни у собаки, понаблюдать за ней, но он скажет, что собака глупая, потому что радуется игрушкам и носится каждый день. Человеку так не интересно! Он должен страдать, обижаться, мстить и упиваться своими депрессивными состояниями до старости. Ну, если доживет до этой самой старости (но скорее всего, сосуды не справятся).

Итак, обида! Очень многие пациенты просят меня проработать им чувство глубокой обиды или чувство вины. Эти эмоции настолько сильны, что просто не дают спокойно жить, они занимают все свободное время, выкачивая энергию, разрастаясь и расширяясь до запредельных значений. И человек сам подпитывает их, постоянно погружаясь в логические размышления, пытаясь «проработать» эти чувства. Но они иррациональны по своей природе, и логикой их решить нельзя. Я убежден, что человека нельзя обидеть. Ну вот нельзя, и все тут! Человека можно обидеть лишь в том

случае, если он сам готов быть обиженным. Ну вот нечего ему делать, и он ищет повод обидеться на кого-либо и занять свободное время переживанием. Это такое хобби — ходить обиженным, оно позволяет отстраниться от других забот и полностью отдаться этому чувству. Но что же делать, если вы сами осознаете, что обидели человека? Например, нагрубили ему или сказали плохие слова. Вы это осознаете и уже начинаете формировать в себе чувство вины, а также сильную энергетическую привязку к обиженному. Не стоит ждать и раздумывать, нужно просто извиниться. Искренне и один раз. Если человек принял извинения и инцидент исчерпан, значит, произошло досадное недоразумение и теперь все хорошо. Но если человек не принимает извинений, если он начинает в красках вам рассказывать, как глубоко вы задели его душу, какой урон эмоциональный нанесли, вот тут все сложнее. В этом случае, скорее всего, он сам спровоцировал обиду или же ждал ее, причем неважно, от кого, ждал само событие, которое позволит ему получить некую сильную эмоцию. Такому человеку, скорее всего, важна не сама обида, а то чувство, которое он посеет в вашей душе, — чувство вины.

И ему не нужны ваши извинения, его задача — выкачать из вас всю энергию. Вас это будет обесточивать, а его — тешить и подпитывать. С такими людьми нужно поступать просто: один раз искренне извиняетесь. Если извинения не приняты — до свидания, не стоит тратить время на объяснения, они ему не нужны, ему нужно осознание вашего чувства вины и усиление этого чувства. А вот вам это не нужно, так что можете прощаться с этим человеком, и пускай он дальше будет обижаться, но уже без вас. Вы извинились, индульгенцию внешнего мира вы получили, можете идти дальше. А на обиженных — на них воду возят, это все знают. Это очень важно понять, чтобы не

сформировать энергетическую привязку, через которую вы также будете страдать и обесточиваться.

Я встречал пациентов, которые были обижены буквально на весь мир. Я вытягивал из них ситуации, которые произошли, когда им было 5-6 лет. Остеопатия позволяет освободить тело и разум от этих состояний, но каждый раз я находил в них другие состояния, которые были точь-в-точь идентичны. И тогда я осознал, что это стиль жизни... Да-да, стиль жизни — быть обиженным. Это решает очень многие задачи. С одной стороны, это не дает спокойно жить и развиваться, все время держа человека в напряжении. С другой стороны, это позволяет человеку отстраниться от мира и решения насущных задач и полностью занять свое время. Это универсальный рецепт псевдосчастья, универсальная отговорка: «Я бы хотел все изменить, но у меня не получается, слишком сильно меня задели!»

Ну что же, каждому свое. Я же рекомендую вам задуматься и понять одну вещь: если вас обидели и вы все время думаете об этом, то, скорее всего, вы были готовы получить эту обиду. И дело в вас, а не в человеке, который нанес вам эту обиду!

И да, просто поверьте, если бы не этот человек, то был бы другой, а если бы не другой, то третий. Вы бы все равно получили свою порцию эмоций в виде обиды. И если под рукой в нужный момент не окажется нужного человека, мир в тот же день его заменит другим, мир пойдет вам навстречу, принеся в вашу жизнь ожидаемое событие. Так было и будет всегда, события внешнего мира — это лишь отражение ваших подсознательных желаний.

Язва желудка, или Сказ о том, как нас заставляют лечиться тем, что не является лечением

Все это началось с того, как несколько моих пациентов сказали мне, что после моего остеопатического лечения у них полностью зарубцевались язвы, несмотря на то что язвы желудка были уже довольно давно и все предыдущее лечение препаратами против хеликобактера не давало результатов. Самое интересное, что все они приходили ко мне с другими проблемами, вызванными стрессовыми факторами, но после лечения происходило заживление язвы желудка и уходили симптомы гастрита. Для меня это было неожиданностью, и я начал рассуждать, как остеопатическое лечение может действовать на хеликобактер, и после долгих размышлений я так и не понял, как и почему. Но зато я пришел к выводу, что хеликобактер — это лишь сопутствующее звено язвенной болезни, но никак не причина ее. Причина лежит как раз в измененном восприятии сознания, то есть в стрессовом факторе. Я начал говорить об этом и получил немало туманов от умных гастроэнтерологов, которые ссылались на то, что аж Нобелевская премия выдана за открытие причин язвы желудка. Ну, для меня всегда остается фактом лишь то, что если что-то выгодно фармакологам, то так и будет. Будут доказаны и обоснованы любые теории и мифы, особенно если это сулит баснословные прибыли. Тем не менее я не являюсь специалистом в области гастроэнтерологии, и меня никто и никогда не слушал. Все это время я искал специалиста, который разделяет мою точку зрения. Вы же знаете, Истомин если ищет, он

находит и находит всегда! Ну или находит подтверждение того, что был неправ!

Я писал статьи про гастрит, колит и язву желудка, мы снимали интервью с профессором гастроэнтерологии и говорили о бедном хеликобактере, которого в нас убивают всеми силами и средствами, делая акцент на антибактериальные препараты и умалчивая о том, что все это практически бесполезно. Почему я снова пишу? Потому что ко мне постоянно приходят на остеопатическое лечение люди с гастритом и язвой желудка, которые годами безрезультатно лечатся фармпрепаратами. Сегодня пришел по рекомендации новый пациент: 44 года, из них 4 года лечит язву желудка традиционными способами, циклически принимая антибиотики, омез, де нол и т. д. И как будто становится лучше, но... но вроде как и нет. И так все 4 года, с неизменным результатом контрольной гастроскопии после очередного курса препаратов — язва желудка, ассоциированная с хеликобактер пилори!

Я ни в коем случае не призываю никого прекращать ходить в поликлинику или в аптеку. Моей единственной целью является донести до читателей то, что ультимативность в выборе терапии не всегда идет на пользу и нужно быть более лабильными. Да, мое мнение не сходится с официальным, я считаю, что хеликобактер пилори вообще не является причиной язвы желудка, и мне неважно, что за это открытие была вручена Нобелевская премия, и с тех пор фарм-гиганты получили миллиардные прибыли, продавая тонны препаратов для лечения язвы желудка. Лично я считаю, что грамотный психотерапевт вылечит язву быстрее и качественнее, чем антибиотики, поскольку в моем понимании язва желудка — это нарушение психического равновесия, страдающие ей люди чаще всего вынужденно продавливают свое мнение, идут

наперекор коллективу, мироустройству, то есть борются с ветряными мельницами, испытывая стресс.

Мои остеопатические наблюдения за пациентами с язвой желудка привели к тому, что я смог сформулировать классический «стрессовый» путь развития язвы желудка. Начинается все не с желудка, а с грудной клетки, а также шейного отдела позвоночника. Частые симптомы у таких пациентов: скованность в груди, комок, невозможность вдохнуть полной грудью («камень в душе» сидит). Напряжение охватывает не только мышцы, но и крупные сосуды. Так, например, почти всегда вовлечены печень и крупные вены, что абсолютно не учитывается в традиционной фармакологической терапии, но длительные мышечный и сосудистый спазмы приводят к нарушению кровообращения, что только усиливает заболевание.

Все эти симптомы усиливают стресс, в котором находятся пациенты, что также может приводить к нарушению сна, в результате чего организм не восстанавливается должным образом, нарушаются обменные процессы и формируется порочный круг. Самое интересное, что традиционная для времен медицины СССР курортология подразумевала не только коррекцию питания (диета), но и психоэмоциональную разгрузку, и во многом это удавалось сделать за счет развитой сети санаторных зон, где люди получали качественный психоэмоциональный отдых. По сути, все то, что предлагалось в санаториях, можно было получить и в поликлинике по месту жительства. Все, кроме контроля за соблюдением режима дня и психологической разгрузки, а именно это и является одним из ключевых моментов в терапии болезней органов ЖКТ, включая язвенный колит!

Важнейшим звеном в остеопатической терапии болезней ЖКТ является печень. Именно нарушение

мобильности и мотильности печени обуславливает важнейшее патогенетическое звено — нарушение кровоснабжения и лимфодренажной функции. Коррекция мобильности и мотильности позволяет снизить напряжение в области портальной (воротной) системы, что приводит к улучшению венозного оттока и в свою очередь к снижению давления. В систему воротной вены включаются все вены, по которым осуществляется отток венозной крови от внутрибрюшной части желудочно-кишечного тракта, селезенки, поджелудочной железы и желчного пузыря. Таким образом, мануальная коррекция печени не может быть заменена фармакологическими препаратами, к великому нашему сожалению.

На практике пациент ощущает расслабление мышц, замедление мыслительной активности, часто даже засыпает на сеансе, а после чувствует себя значительно лучше.

Сколько нужно сеансов? Это самый частый вопрос, который задают пациенты и на который ответить невозможно. Количество сеансов всегда зависит от самого пациента, от его ментальности, степени психологической загруженности и ресурсов организма. Но в любом случае каждый сеанс — это перезагрузка и увеличение ресурса, что является большим шагом на пути к излечению. В идеале нужно сочетать остеопатическую коррекцию и посещение психотерапевта — это позволит значительно сократить время лечения. К сожалению, хороших психотерапевтов очень мало, и если вы нашли такого — берегите его здоровье, он вам может еще пригодиться! ☺

Для тех, кто любит вырывать фразы из контекста, повторяю: я не призываю отказываться от поликлиник, я призываю мыслить, расширять горизонты сознания и сочетать наиболее рациональные и проверенные

подходы, будь то фармакологическая или альтернативная медицина.

И помните: однобокость мышления всегда чревата последствиями!

Почки и отрицательная калорийность

Расскажу об очередном популярном идиотизме, который некоторые врачи умудряются советовать пациентам. Миф называется так: «Продукты с отрицательной калорийностью». Вроде бы бред, как такое может быть? Ан нет, может.

Итак, оказывается, что холодная вода и чай имеют отрицательную калорийность и рекомендуются для похудения. Связано это с тем, что организм на согрев холодной воды тратит калории, и в итоге вы худеете. И чем больше пьете, тем больше худеете.

А теперь, внимание, правильный ответ! Чем больше вы прислушиваетесь к этой ерунде, тем больше дисфункций вы получите в итоге. И, да, забыл сказать: при всем этом вы не похудеете ни на грамм.

Обратимся к традиционной китайской медицине, которая стабильно показывает эффективность. Китайская мудрость гласит: **«Холодная вода в желудке согревается энергией почек».**

Это значит, что калории (энергия), потраченные на согревание, будут взяты у почек, вызывая при чрезмерном употреблении холодных продуктов недостаток их канала. Посмотрим на метаанатомию и метафункционал меридиана почек.

Меридиан почек — иньский меридиан, он парный. Меридиан почки управляет продолжением роста, продолжением рода, ведает костями и является источником зачатия, отвечает за водный обмен и за прием жизненной энергии ци.

Характерные симптомы недостаточности: обильное потоотделение, учащенное мочеиспускание, ощущение холода в ногах (ступнях), чувство слабости и онемения в

нижних конечностях. Вялость общая, слабость во всем теле. Чувство нерешительности, страха, снижение либидо, гипогонадные состояния, сопровождаемые снижением свободного тестостерона за счет усиления продукции ГСПГ в печени.

Почки хранят энергию двух видов, первая из которых является субстратом активности внутренних органов и кишечника, а другая является чистой энергией самой почки — материальной основой развития, роста и размножения. Кроме того, энергия почек также контролирует функции костной ткани и костного мозга.

Рост костей зависит от энергии почек, расходуемой на выработку костного мозга. Под контролем почек находятся все жидкости тела, при недостаточности их энергии развиваются отеки и недержание мочи (энурез).

Почки также контролируют и питают волю, решительность, психоэмоциональное восприятие противоположного пола, то есть половую активность.

Недостаточность наполненности энергией почек приводит к появлению таких симптомов, как инертность, безвольность и неуверенность. На физическом уровне недостаток энергии почек сопровождается напряжением мышц шеи и шумом в ушах.

Самое интересное, что это все характерно для истощения почек, в то время как избыток почек отнюдь не формирует противоположные состояния, как многие могут подумать. Всего существует более 200 симптомов, которые могут характеризовать недостаток энергии канала почек.

А к чему я все это пишу? А к тому, что «не знаешь брода — не лезь в воду». Если вы услышите такой совет, вспомните эту статью и попросите налить вам теплой воды.

И помните: чем выше температура окружающей среды, тем выше должна быть температура воды!

Печень как причина суставной боли

Довольно часто ко мне приходят пациенты, которые жалуются на боль в плечевых суставах с иррадиацией по ходу руки. Также нередко болит и шея. Такие пациенты часто обращаются прежде всего к неврологу, им делают рентген шейного отдела и, о чудо, выявляют причину — остеохондроз шейного отдела позвоночника. Начинается стандартное лечение: физиотерапия, массаж, уколы мильгамы, НПВС — и порой ничего не помогает. То же самое происходит и с болями в спине... Заболела спина — сделали МРТ, а там, о боже, грыжа! И давай ее лечить, а то и оперировать. Никто даже не подумает, что грыжа там уже лет 20 сидит и сидела бы дальше, если бы ее случайно, бедную, не сфотографировали и не обвинили в болевом синдроме. Если заболела шея, значит, там давно уже сидит остеохондроз (хотя далеко не всегда он виноват во всех бедах).

А вот то, что печень может быть причиной болей в плечевых суставах, — это для многих будет открытием. Я часто говорю о том, что не всегда нарушение функции органа является причиной проблемы — это уже вторичное изменение. А вот нарушение мобильности и мотильности может стать причинами болей там, где и не подумаешь. Мы забываем о том, что наш организм — это не только органы, это еще и целая система связок, фасций и сосудов, очень многие системы соединены между собой связочным или фасциальным аппаратом, а напряжение крупных вен может стать причиной болей в противоположном конце тела, да!

Если пациента больше беспокоит боль в правом плече и ограничение поворота головы в левую сторону,

нужно обследовать печень. И обследовать ее надо не на УЗИ, которое показывает лишь нарушение функции.

Итак, печень имеет довольно развитый связочный аппарат, кроме того, через нее проходят большие сосуды: нижняя полая вена (кава инфериор) и воротная (портальная) вена печени.

Печень фиксирована рядом связок. От ее диафрагмальной поверхности вверх, к диафрагме, идет брюшинная серповидная связка. В ее свободном конце заложена круглая связка печени. Сзади листки серповидной связки под прямым углом подходят к другой брюшинной связке — венечной связке печени, которая фиксирует заднюю, внебрюшинную поверхность печени к задней стенке живота одним листком с диафрагмальной и другим — с нижней поверхности. От концов печени к серповидной связке отходят правая и левая триангулярные связки, прикрепляющие ее к диафрагме. Серповидная, круглая, венечная и триангулярные связки относятся к группе подвешивающих связок. Нижняя поверхность печени соединяется с малой кривизной желудка печеночно-желудочной связкой и с верхней частью двенадцатиперстной кишки — печеночно-двенадцатиперстной.

Эти связки называют поддерживающими. Задняя поверхность печени фиксирована к диафрагме и брюшной стенке, а также сращена с нижней полой веной.

Таким образом, печень имеет подвешивающие и поддерживающие связки. На них может влиять изменение наполнения желудка, натягивая и перерастягивая ту или иную связки. Часто у людей, склонных к перееданию, имеется нарушение дыхательной функции (затруднение вдоха или выдоха, учащенное сердцебиение). Смещение печени вниз приводит и к напряжению грудной клетки, а также

мышц груди, приводя к спазму. Роль мышц груди — приведение руки к телу. Таким образом, при каждом движении в плечевом суставе создается избыточное сопротивление, которое в итоге приводит к износу сустава и, возможно, локальной воспалительной реакции и болевому синдрому при движении. Часто боль усиливается при определенных движениях (например, при отведении руки).

Диагностика: для того чтобы дифференцировать печеночный генез от других, достаточно левой рукой взять реберную дугу справа и провести латеро-медиальное и краниальное смещение печени. Переведу: просто берете левой рукой правые ребра и тянете к середине тела и вверх. При этом вы поднимаете руку вперед, а потом вбок. Если вы ощущаете, что движение в некоторой степени облегчается, значит, у вас есть нарушение мобильности печени. Печень — один из крупнейших и важнейших органов в теле, она напрямую или опосредованно связана почти со всеми органами. И восстановление мобильности, мотильности и кровоснабжения печени является необходимым звеном во многих патологических процессах.

В каких случаях это актуально? Если вас лечат от остеохондроза, но не особо успешно. Если у вас периодически появляются боли в плечевом суставе. При сильных болях в левом плечевом суставе имеет смысл посмотреть желудок или поджелудочную железу, а также диафрагму.

Лечение: к сожалению, на самый популярный вопрос подписчиков, какую таблетку купить, ответа не будет — лечение в данном случае возможно у остеопата, кинезиолога или грамотного массажиста, знакомого с биомеханикой.

И помните: праздники — это большая опасность для печени! Не забудьте после них посетить остеопата или кинезиолога и вернуть печень в работу, а заодно

сделайте лимфодренаж — это вернет вам силы и
восстановит вас!

Печень и гормоны человека

Друзья, я много пишу о печени и кишечнике, поскольку я уверен, что эти органы являются ключом не только к иммунной системе, но и вообще основоположниками здоровья! На каждом семинаре я учу работать с печенью, в каждый свой остеопатический прием я обязательно уделяю внимание печени пациентов, даже если у них нет жалоб. И сегодня я хочу рассказать случай из практики, который очень хорошо показывает необходимость помнить про печень!

На прием ко мне пришел мужчина 42 лет. Он возглавляет службу безопасности крупной организации. Жалуется на переутомление, плохой сон, вялость, раздражительность, снижение потенции и частые вирусные заболевания. В течение трех месяцев он лечился у одного известного в Интернете доктора высокими дозами тестостерона и еще кучей биодобавок. В общей сложности у него мы насчитали!8 препаратов БАД. Могут ли БАД стать панацеей? Читаем дальше...

Через три месяца эффекта не было практически никакого, но добавились аллергия и немотивированная агрессия. На мой вопрос, есть ли анализы, он выложил только анализы тестостерона и холестерина. Общий тестостерон был высоким, но когда я спросил, есть ли анализ на свободный тестостерон, он ответил, что никто его не назначал, а как бывший военный он не привык заниматься самодеятельностью. Мы сделали анализ на свободный тестостерон и получили крайне низкую цифру, несмотря на то что общий тестостерон был высоким. Кроме того, был повышен анализ на ГСПГ. При пульсовой и остеопатической диагностике выявлен

сильный «жар» желудка и резкое нарушение мобильности печени со смещением в область правого легкого.

Это указывает на спазм сосудов и нарушение кровообращения, точнее, венозного оттока. Масса печени человека — около полутора килограммов. Это очень большой орган, и его нарушение ведет к нарушению практически всех органов и систем. И, к сожалению, никакие дозы экзогенного тестостерона не могут это исправить.

Давайте я кратко напомним о некоторых функциях печени, потому что многие до сих пор считают, что задача печени — это переваривать алкоголь... К сожалению, когда я говорю пациентам о необходимости коррекции печени, чаще всего я слышу в ответ, что на УЗИ их печень выглядит идеально, да и вообще человек не пьет, не курит — с чего ему иметь проблемы с печенью? Я много раз говорил, что УЗИ показывает нарушение функции, но не может показать нарушение мобильности и мотильности органа, и печень человека значительно больше реагирует на стресс и сосудистый спазм, нежели на алкоголь. Поэтому не стоит тешить себя тем, что вы не курите или не пьете. Конечно, это тоже играет большую роль, как и питание, и физические нагрузки, но я не устаю повторять, что первопричиной зачастую являются длительные психоэмоциональные перегрузки, запускающие пусковой механизм нарушений!

Итак, вот некоторые функции печени:

1. В печени вырабатываются аминокислоты, которые необходимы для синтеза белков, в ней происходит и сам синтез белков, таких как альбумины и глобулины. При дисфункциях печени уменьшается уровень синтезируемых аминокислот и белков, что приводит к нарушению в эндокринной системе, снижению синтеза пептидных гормонов, а также к регенерации тканей.

При распаде белков и аминокислот образуется аммиак. Печень должна превратить аммиак в мочевины, которая не является токсичной для организма и выводится почками. И это совсем не все!

2. Липидный обмен.

В печени синтезируются холестерин и желчные кислоты. Большая часть холестерина поступает в организм с пищей, но та часть, которая производится в организме, на 90 % синтезируется печенью. Часть холестерина печень превращает в желчные кислоты, стероидные гормоны и витамин D2. При нарушении липидного обмена увеличивается содержание холестерина в крови и развивается атеросклероз, который служит причиной развития инфарктов в различных органах и инсультов. Также при нарушении липидного обмена образуются камни в желчном пузыре и развивается желчекаменная болезнь.

3. Метаболизм углеводов.

Печень поглощает всосавшиеся в кишечник углеводы и превращает их в глюкозу. Благодаря нормальной работе печени обеспечиваются стабильные показатели глюкозы в крови (при условии нормальной работы поджелудочной железы). В печени также синтезируется гликоген, который отвечает за сокращение мышц.

4. Метаболизм гормонов.

В печени происходит разрушение гормонов: глюкокортикоидов, тироксина, антидиуретического гормона, альдостерона, инсулина, эстрогенов.

При поражении или нарушении стабильности работы печени уровень этих гормонов может повышаться, что зачастую приводит к сбою в работе других эндокринных органов, поскольку гормональная система работает по принципу обратного торможения, то есть чем больше одного гормона, тем меньше его антагониста (образно выражаясь).

5. Обмен витаминов.

Гормоны, вырабатываемые в печени, участвуют в обмене витаминов А, D, К, РР, С, В1, В2 и В12, а также фолиевой кислоты. Таким образом, печень влияет на метаболизм как жирорастворимых, так и водорастворимых витаминов.

6. Секреторная функция.

Печень самостоятельно секретирует гормоны печени: инсулиноподобный фактор роста-1, ангиотензин, тромбопоэтин, гепцидин.

Как вы сами видите, друзья, печень — это нечто большее, чем орган, который переваривает выпитый вами алкоголь. Нашему пациенту понадобилось три приема для коррекции работы печени и желудка, а также снятия спазма сосудов и диафрагмы. Кроме того, была выполнена психоэмоциональная разгрузка через остеопатические техники, скорректированный режим и спортивные нагрузки.

Хочу дать несколько советов: в начале книги я писал о необходимом минимуме анализов и исследований, которые нужны для понимания того, в каком состоянии находится организм. Что касается печени, то раз в год нужно делать ультразвуковое исследование органов брюшной полости, сдавать общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ, протромбиновый индекс, биохимический анализ крови (общий белок, альбумины, АЛТ, АСТ, щелочная фосфатаза, общий билирубин, липидный профиль — холестерин, фракции и индекс атерогенности).

Помимо этого, раз в полгода я советую посетить остеопата для коррекции нарушения мобильности и мотильности печени. Также есть техники самостоятельной коррекции печени — они занимают всего пару минут перед сном. Даже если ничего не беспокоит и не болит, это может значительно улучшить ваше текущее состояние, а снятие напряжения

воротной вены печени и нижней полой вены за счет коррекции печени поможет снять напряжение в грудной клетке и брюшной полости.

Печень и сосуды. Повышенное давление

Итак, как я уже объяснял в первой статье, печень — это не просто крупнейший орган нашего тела, это основа его стабильности, и малейшие нарушения могут приводить к дисбалансу во всем организме. И самое плохое заключается в том, что выявить это довольно сложно. В большинстве случаев нам доступно только ультразвуковое исследование, но, как я уже говорил, оно может показать лишь изменение функции самого органа, а также изменения в желчном пузыре и желчных протоках. Но смысл в том, что изменение функции печени как органа отображается прежде всего на ней самой, а вот малейшее изменение положения самой печени и ее связок, а также сосудов, отображаются на многих органах и тканях, но на УЗИ этого увидеть невозможно.

К тому же печень остро реагирует на наши эмоции и стрессы. Мы не всегда готовы проявить здравый смысл и осознать бесполезность нашей реакции и продолжаем проявлять свои эмоции во всей красе, а когда встает вопрос о печени, мы всегда спрашиваем, какую травку нужно попить, чтобы все встало на место. Но тут не все так просто и однозначно. Травки, таблетки, желчегонные и т. д. — это влияние на функцию, но не на мобильность и положение органа в теле.

Я хочу рассказать о простой остеопатической технике, которую можно выполнять самостоятельно и которая поможет решить такие проблемы, как повышенное артериальное давление, головные боли и чувство тяжести за грудиной.

Безусловно, при диагностике артериальной гипертензии мы прежде всего смотрим на функцию

печени, ведь через этот орган проходит колоссальное количество крови, и любое нарушение ее функции может повлиять на нарушение венозного оттока, что приведет к повышению артериального давления. Тем не менее, если не удастся выявить ее функциональные нарушения или поставить диагноз «портальная гипертензия», это не значит, что причина не может быть в печени. Малейшее ее смещение может провоцировать сосудистый спазм (напряжение), что в свою очередь будет приводить к повышению артериального давления, головным болям и т. д.

Итак, как помочь самому себе без медикаментов? Многие из моих читателей уже пользуются успешно техникой синхронизации, которая позволяет снять стресс, нормализовать сон и повысить регенеративные способности организма. Техника коррекции сосудистого спазма также проста и эффективна.

Лягте в кровать и расслабьтесь в течение 30 секунд. Под поясницу поместите небольшой валик, правую руку положите на край реберной дуги справа (проекция печени), левую руку — на середину грудной клетки (проекция аорты и сердца). Основное правило заключается в том, чтобы ваши руки не находились в напряжении. Если положение рук не позволяет вам держать их расслабленно, положите под них небольшие подушки, которые позволят вам не держать руки на весу. После установки рук в нужную позицию вам будет необходимо ощутить связь между двумя руками. Иными словами, вы должны полностью расконцентрировать внимание и удерживать этим вниманием лишь ваши руки.

ВАЖНО! Мысли о недоваренном супе или компоте, а также другие мысли должны быть полностью уничтожены до начала выполнения техники.

В тот момент, когда ваше внимание обратится только к рукам и вы полностью расслабитесь, вы

сможете ощутить движения внутри грудной клетки или брюшной полости. Иногда это может сопровождаться шумом в ушах, чувством тяжести в груди и распиранием, но беспокоиться не стоит — все эти явления проходят в течение 1–2 минут.

При правильном выполнении техники через несколько минут (обычно до 5–7 минут) вы почувствуете расслабление в грудной клетке, иногда может случиться непроизвольный глубокий вдох с дальнейшим расслаблением всего тела. Если вы делаете эту технику на ночь, вы легко и без напряжения уснете. Регулярное выполнение этой техники в течение 10–14 дней в значительной степени стабилизирует сосуды и позволяет улучшить качество жизни.

Будьте здоровы и помните, что даже банальный недосып и смещение пищевого рациона в сторону углеводов может привести к тяжелым соматическим заболеваниям, и тогда ни одна из техник не сможет вам помочь! Будьте разумны в поддержании своего здоровья!

Печень и эмоции

Мне неожиданно пришел очень развернутый и теплый отзыв от пациентки. Я кое-что убрал из текста — там есть много личных переживаний, — оставил только суть. Этот отзыв вдохновил меня написать еще одну главу про печень и рассказать, как она может влиять на депрессивные состояния человека.

Да, с одной стороны, депрессии могут быть вызваны выбросом в кровь определенных гормонов и нейромедиаторов, но давайте поговорим о том, как печень может влиять на состояние психики человека.

Итак, с точки зрения биомеханики печень является одним из крупнейших органов тела, и ее смещение (нарушение мобильности и мотильности) оказывает влияние практически на весь организм. В основном механизм влияния — сосудистый, через развитую венозную систему. Если печень смещается вверх, страдать будут органы брюшной полости и малого таза. Если вниз — бронхолегочная система, щитовидная железа, глоточная система: ротоглотка и гортаноглотка, значительно реже носоглотка (в своей практике я ни разу не встречал носоглоточные дисфункции, вызванные смещением печени).

Расскажу о биомеханике каудального смещения печени. Анатомически печень связана с сердцем (правое предсердие) через печеночные вены. Каудальное смещение приводит к напряжению венозной системы печени, которое передается на сердце.

Из симптоматики характерными явлениями могут быть затруднение на вдохе, сердцебиение, чувство тревожности, напряжение в шее, ощущение стягивания

плеч, сутулость и постоянное желание расправить плечи и выпрямить спину...

Данное состояние может длиться довольно долго и приводить не только к физическому, но и к психическому истощению: чувству постоянной тревожности, депрессии, апатии. Такие состояния являются следствием нарушения биомеханики тела и не купируются приемом седативных препаратов вообще или купируются, но лишь на короткое время.

Такие пациенты выглядят всегда тревожно, речь может быть обрывистой, нередко рядом с ними дискомфортно находиться, поскольку их эмоциональное состояние передается окружающим.

С точки зрения остеопатии, у таких пациентов быстрее всего выявляются нарушение подвижности грудной клетки, напряжение мышц выпрямителей позвоночника и нередко спазм малых грудных мышц. Чаще всего проведение курса массажа не даст результата — мышцы спины будут спазмированы.

Конечно, в таких случаях лучше обратиться к специалисту, но можно оказать небольшую помощь себе самому, снизив напряжение. Лучше всего попробовать скорректировать положение печени через диафрагму: для этого в положении сидя или лежа нужно с двух сторон обхватить реберную дугу (8-10-е ребра) и сделать небольшую компрессию (сдавливание ребер), а затем, не снижая компрессию, потянуть руки вверх и удерживать это натяжение в течение 10-15 секунд. Далее положите правую руку на проекцию печени, а левую — на середину грудной клетки и сдвиньте руки друг к другу, также удерживая их в течение 10-15 секунд и проводя одновременно компрессию.

При успешной коррекции положения печени происходит снижение напряжения связок внутренних органов, сосудов, снижается давление, улучшается

венозный отток. Пациент почти всегда отмечает замедление сердцебиения и внутреннее успокоение, уходят суэта и беспорядочное чередование мыслей в голове.

Ну а теперь сам отзыв. Обратите внимание, что человек описывает состояние спокойствия и вдохновения, — именно такие состояния характерны после удачной коррекции печени и сосудов.

Доброго времени суток, Никита!

Меня зовут Анна, недавно была у вас на приеме. Хочу рассказать вам о буднях, наполненных волшебными моментами, инсайтами. Все эти дни наблюдала за собой, слушала свои эмоции, тело и, конечно, душу. Изредка плакала. В основном мое состояние находится на границе спокойствия и радости. В большей степени пребываю в хорошем и радостном настроении. Я ожидала особенного настроения, чтобы описать вам свои эмоции и ощущения после консультации. И вот этот момент настал, пишу. Много чем хочется поделиться, и в то же время ничем. Странное, не поддающееся формулировкам состояние, но мне оно приятно. На севере наконец-то началась весна, воздух заполнен теплом и ярким солнцем, солнце потихоньку садится. Закат. Я выбрала, пожалуй, не самое обычное место для душевного порыва — автомойка. Ну, как есть 😊

А еще я бы сказала, что в атмосфере витает вдохновение и предвкушение чего-то очень хорошего. Впереди четыре выходных дня, официально.

Читаю ваши заметки, изучаю статьи, вникаю в техники. Мне крайне интересно! То, что вы делаете — щедро делитесь знаниями, — представляет особую ценность и наполнено искренностью, это чувствуется.

Я счастлива, что побывала у вас на приеме.

Тренер тренажерного зала сделал мне комплимент: отметил, что я построилась и округлилась, спала

отечность. Я передала ваши рекомендации по работе с мышцами — будем планомерно двигаться в заданном направлении.

Сегодня самостоятельно во второй раз провела сеанс остеопатии для своего учителя. Ей было сложно не заметить мое новое состояние тела и души: говорит, глаза засияли, ушла мощная программа.

Самое приятное, что сеанс остеопатии прошел легко и невероятно спокойно, пространство вокруг бесконечно расширялось, заполняя светом каждую клеточку тела. Незабываемое ощущение гармонии и лада... Наверняка эти ощущения вам знакомы.

После вашей работы ощущаю в правом подреберье легкость, свободу, дуновение ветра, словно неуловимое отягощение спало, больше нет привычного и оттого незаметного напряжения. Ладони стали горячими, а лицо теперь украшает румянец.

Я хочу вас поблагодарить за проявленные чуткость и внимание. Я почувствовала, что вы необычайно добрый и отзывчивый человек с огромной душевной теплотой, сильный духом и энергетически. Вокруг, рядом с вами, особая атмосфера, полная принятия, доверия, мира, красоты, света и тепла. Как здорово!

Синхронизация — целебный союз души и ума



Десинхронизация рационального и душевного

Несколько лет назад мне удалось поймать удачу за хвост и поучиться остеопатии у одного якутского целителя. Ну, точнее, он даже не знал, что такое остеопатия и с чем ее едят, но для меня это было неважно — к тому моменту я уже познал классическую остеопатию и биодинамику и мог спокойно накладывать знания из разных областей медицины и парапсихологии на фундамент остеопатических техник.

В человеке постоянно борются две мощные структуры: душа и мозг. Мозг — это рациональное мышление, сформированное на основе ранее полученного воспитания, привычек, устоев и жизненного опыта. Мозг, точнее, его левое полушарие — это набор ограничений и страхов. Все, что мы делаем, — рационально и основано на анализе предыдущего негативного опыта. Так, например, если перед нами стоит выбор между двумя коридорами, один из которых приводит в яму с навозом, а второй ведет в неизвестность, мозг всегда выберет яму с навозом. Да, там хреново и воняет, но мы знаем, что нас там ждет, а значит, нет потенциальной угрозы жизни. Мозг уже успел вспомнить, что в говне он был, там хреново, там апатия и депрессия, но там сохраняется жизнь, и лучше жить в говне, чем потерять жизнь... И мозг подсунет кучу обоснований, потому что сохранение жизни — это его основная функция. Почему он не выберет неизвестность? Да потому, что в его карте памяти подобных ситуаций нет, и неважно, что там может оказаться рай, — риск слишком велик, мозг должен действовать наверняка! Он перелопатит кучу информации, полученной из предыдущего опыта и из

рассказов родителей (деньги не приходят легко, нужно работать в три смены, чтобы позволить себе летом отдых). В то же время душа всегда пытается избежать повторения негативных ситуаций и постоянного заикливания на них. Она требует нового опыта и обычно знает, где и как его можно получить, но у большинства людей она подавлена рационализаторской деятельностью мозга, и мозг работает не покладая рук — душит душевные порывы.

Карьера, квартира, статус, положение в обществе, машина и материальные блага... В конце-то концов, а что скажут люди, ведь нам так важно их мнение и одобрение! Это все мозг, а вот душе этого не нужно, душа требует баланса и нейтральности, и чем больше рационализирует мозг, тем сложнее и теснее душе в теле, она пытается сопротивляться. И вот тут возможны два варианта развития событий. В первом варианте душа побеждает, и человек преодолевает сопротивление мозга, покидая привычную зону комфорта и выбиваясь из заикливания (глубокая колея событийного ряда), и начинает видеть чуть дальше, чем могла бы ему позволить та глубокая колея, в которой он находился. Во втором случае побеждает мозг, и, по моим наблюдениям, чем мощнее воспитание у человека, чем больше его социализация, тем больше он подвержен психосоматическим болезням, которые на физиологическом уровне проявляются нарушением работы эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Типичные заболевания для таких людей — это вторичное бесплодие (для женщин), дисфункциональные маточные кровотечения, дисфункции яичников репродуктивного периода, атеросклеротические ранние изменения сосудов, остеохондроз. Отдельным звеном я бы выделил нарушения работы ЖКТ, обычно с них все и начинается!

Еще один важный ранний симптом — это затруднение на вдохе, который описывается пациентами как «ком в груди», что как раз нередко и является симптомом дисбаланса между душевным и рациональным. Душа хочет на море и к звездам, но мозг напоминает: ипотека, кредит, долги... Как итог — депрессия и сосудистые нарушения. Мы пытаемся бороться с этими болезнями фармакологией, массажем и фитнесом, но они прогрессируют, ведь их причина лежит за пределами физиологии и анатомии. Метаанатомия и метафизиология — науки, не подвластные фармакологам, они иррациональны по своей сути так же, как и душа человека, и не могут быть изучены с помощью логики или лабораторных испытаний. И вот тут как раз на помощь могут прийти остеопатия и гомеопатия, которая очень успешно справляется с такими состояниями. Гомеопатия требует знания и опыта работы, и к каждому человеку существует свой гомеопатический подход, поэтому самостоятельно экспериментировать с гомеопатическими препаратами я настоятельно не рекомендую: это не та область знаний, которая прощает пренебрежительное отношение. Тем не менее в остеопатии есть техники, которые могут применяться самостоятельно, и я рекомендую их выполнять хотя бы раз в неделю, синхронизируя душевную и мозговую активность. На практике это дает хороший успокоительный эффект: на психологическом уровне снижается напряжение, на физиологическом — расслабляются сосуды, проходит спазм в кишечнике, снимаются мышечные зажимы.

Десинхронизация рациональности и ментальности как причина соматических болезней

Итак, выше я описал, как и по каким причинам происходит первичная десинхронизация, которая в зависимости от силы и времени существования напрямую инициирует соматические болезни. В частности, многие заболевания эндокринной системы также связаны именно с этой проблемой. К ним относятся заболевания щитовидной железы и ЖКТ, синдром поликистозных яичников, вторичное бесплодие неясного генеза и т. д.

Можно ли бороться с десинхронизацией в домашних условиях? Да, можно. И сегодня я как раз хочу описать технику, которую могут применять абсолютно все. Я рекомендую делать ее на ночь, в постели, когда вы уже легли. Она обеспечит вам сон абсолютно иного качества, поможет избавиться от бессонницы, утренних отеков и многих других проблем. Также очень хочу порекомендовать профессионалам остеопатии внедрять в свою практику эту технику, если кто-то ее еще не использует.

Итак, в положении лежа одну руку кладем на лоб (для остеопатов — положение на перцептивное восприятие сначала поясной извилины, затем эпифиза), вторую руку кладем на середину грудной клетки (для остеопатов — проекция корней легких). Сточки зрения классической остеопатии задачей является синхронизировать кранио-сакральный ритм таким образом, чтобы добиться одновременного расширения обеих зон. С точки зрения биологического центрирования необходимо удерживать

равносторонний треугольник (треугольник равновесия) в обеих зонах одновременно в течение нескольких минут до состояния его центрации и укоренения.

Людям, которые не являются специалистами по биологическому центрированию или специалистами в области остеопатии, биодинамике и прочим смежным дисциплинам, необходимо просто удерживать одну руку на лбу, другую — на середине грудной клетки таким образом, чтобы в руках не возникало напряжения. Это можно делать как самому себе, так и другим (детям и т. д.). Одновременно с началом проведения техники можно сделать и диагностику. Через 30–60 секунд после установки рук на зоны возникнет ощущение смещения рук, чаще всего смещение начинается с руки, установленной на грудной клетке, — это и есть показатель десинхронизации (душевная тяжесть, тревога). Если рука, установленная на грудную клетку, имеет вектор смещения влево или влево-вверх по диагонали, то десинхронизация вызвана напряжением, связанным с финансовым вопросом (зарплата, кредит, материальные обязательства, карьера и т. д.), если смещение идет вправо, то десинхронизация вызвана межличностными отношениями (обида на близкого человека, чувство ущемленного самолюбия, переживание из-за разлуки и т. д.). Вы можете просто делать технику, не проводя диагностику.

Удерживая руки на лбу и грудной клетке, вашей задачей будет добиться полной остановки движений (смещения рук). По мере замедления движений вы также начнете ощущать расслабление мышц во всем теле, дыхание станет более глубоким и редким, навязчивые мысли уйдут из головы, вы можете даже заснуть раньше, чем техника будет полностью выполнена, однако это будет говорить о том, что данной временной экспозиции достаточно.

Можно усилить и разнообразить технику. Для этого во время удержания рук можно визуально удерживать образ киноэкрана и просто следить за ним. Во время выполнения техники на экране могут спонтанно возникать образы — картинки, состоящие из обрывков событий прошлого, но чаще всего можно видеть цвета и сочетания цветов. Основной ошибкой является выход из нейтральности и попытка управлять картинками по своему желанию. Запомните: картинки и (или) цвета, возникающие на вашем экране, являются частью неотработанных эмоций и переживаний, они должны разрешаться сами, попытка взять ситуацию под контроль всегда приводит к обратному эффекту — усилению десинхронизации, поэтому просто нейтрально наблюдайте и не пытайтесь вмешиваться.

Как я уже заметил, чаще всего на экране возникают цветковые картины, цвета меняются и могут заполнять друг друга. В конце отработки они обычно рассеиваются, и экран просто наполняется нейтральным белым цветом. Однако люди с высокой чувствительностью (сенсы) могут видеть в конце желтый, синий или золотистый цвета, что также является нормой. Эти цвета неяркие и вызывают полный комфорт при их спонтанной визуализации. Одновременно происходит прекращение движений в области головы и грудной клетки, дыхание становится ровным, пульс замедляется, наступает полный покой в теле и полностью уходит состояние тревожности.

Почему я рекомендую именно эту технику к выполнению? Да потому, что она очень проста и не требует специфических знаний и навыков. Она очень хорошо расслабляет мышечные блоки, способствует некоторому снижению артериального давления, помогает избавиться от «кома в горле», «камня в груди» и дыхательного спазма.

Синхронизация биоритмов. Ментальный лифт

Что дает эта техника при самостоятельном, бытовом, так сказать, применении? Во-первых, она позволяет усилить синхронизацию, то есть искомое спокойствие ума и тела, и сделать ее более стабильной в течение длительного времени. Кроме того, она погружает человека в фазы глубоких ритмов, что позволяет увеличить фазу глубокого сна, а также сдвигает ее наступление на более ранний срок, за счет чего быстрее восстанавливаются силы и улучшаются обменные процессы и процессы регенерации тканей в организме. Я не устаю повторять, что сон — это заложенный в нас механизм восстановления, он абсолютно необходим для нормального функционирования организма. Выработка гормона мелатонина происходит в стадии глубокого сна с полуночи до трех часов ночи. Многие мои пациенты, которые выполняют эту технику, отмечают, что утром можно даже без привычного литра кофе обойтись, поскольку ощущается прилив сил, и сон становится спокойнее. В экспериментах мы замеряли фазы сна, и при выполнении техник синхронизации фаза глубокого сна в среднем увеличивается на 45 минут.

Эта техника используется многими остеопатами для вхождения в измененное состояние сознания, которое позволяет работать с пациентами намного эффективнее, а также усиливает регенеративные процессы в теле пациента за счет его погружения в более глубокие ритмы. Есть несколько вариантов исполнения данной техники, они отличаются глубиной воздействия, я расскажу о наиболее простом способе, который не требует навыков и тренировки.

Итак, на начальном этапе я рекомендую выполнять эту технику сразу после синхронизации ментального и рационального. После того как вы почувствовали замедление ритмов (иногда даже создается ощущение, что все звуки исчезают), нужно убрать руки со лба и грудной клетки и сконцентрировать внимание в середине лба. Затем можете представить, что ваше внимание, которое было сконцентрировано в голове, как бы по лифту перемещается оттуда в середину грудной клетки. Для начала я рекомендую выполнять эту технику именно через визуализацию лифта. Так будет легче удерживать внимание в зоне грудной клетки. Ваша задача не просто опустить внимание в зону грудной клетки, но и удерживать его там в течение тридцати секунд или более. На начальном этапе это покажется сложным, внимание будет возвращаться в зону головы, именно поэтому я рекомендую представлять лифт, который остается неподвижным в грудной клетке. Через тридцать секунд вы можете поднять лифт обратно в голову и закончить выполнение техники.

При выполнении данной техники могут возникнуть искажения пространственного восприятия: иногда это воспринимается как изменение объема и формы помещения. Не пугайтесь, через некоторое время эти эффекты уходят.

Есть ли противопоказания? Да, есть! Я не рекомендую выполнять эту технику на ночь, если вы незадолго перед этим плотно поели. Как я уже говорил ранее, пиковые выбросы инсулина в кровь на ночь тормозят синтез мелатонина эпифизом, и восстановление во время сна проходит значительно хуже. Помните золотое правило здоровья: чем меньше инсулина находится у вас в крови перед сном, тем бодрее и здоровее вы будете выглядеть утром!

Синхронизация биоритмов тела. Почему болеют маленькие дети

Поговорим про синхронизацию биоритмов маленьких детей. Точнее, детей до пяти лет. Одна моя подписчица как-то раз поделилась тем, что во время выполнения техники ее грудной ребенок заснул и спал достаточно долгое время. В личных сообщениях мне написали о подобном еще несколько женщин, и все хотели знать, почему такое возможно, как это работает и нормально ли это.

Дело в том, что дети, особенно маленькие дети, сильно отличаются от взрослых. У них еще не сформировано логическое мышление, их голова не забита социальными ограничениями и жизненными устоями, они свободны от разного рода моральных оков. Их мозг функционирует на альфа-ритмах, в отличие от взрослого человека, мозг которого функционирует на бета-ритмах. Взрослый человек тоже может переходить на альфа-ритмы или даже на более глубокие ритмы. Так, например, остеопаты часто работают в измененном состоянии сознания, для которого характерны почти трансовые тета-ритмы. Во время сна человек тоже функционирует на глубоких ритмах. Маленький ребенок изначально живет и развивается на более глубоких ритмах, нежели взрослый, их еще можно назвать ритмами интуиции. У малышей невероятно развиты интуиция и сенсорика, они не хотят логически воспринимать мир и начинают это делать только под давлением воспитания родителей. Именно с этим связано то, что они легко учат несколько языков одновременно. Но дети также связаны невидимой нитью с мамой и очень чувствительны к изменениям в ее психике.

Меня часто спрашивают, почему маленькие дети часто болеют и как поднять их иммунитет. Мое мнение не совпадает с позицией Академии медицинских наук: я считаю, что дети до 3-4 лет вообще не болеют своими болезнями. Причиной их болезней является психологическое состояние матери, которое передается им через энергоинформационный канал пуповины. Я не раз проверял это на практике, это также подтверждает работа моих коллег. Стоит убрать психологический очаг в теле матери, и иммунитет ребенка восстанавливается — он прекращает болеть и тревожно плакать. Межличностные конфликты мамы и папы воспринимаются ребенком как нечто необъяснимое: он улавливает информацию, которую не может адекватно воспринимать, поскольку она для него еще неизвестна. В самых типичных случаях это выглядит примерно так: маме что-то показалось, потом она сама в это поверила, основываясь на предыдущем опыте или опыте подруг, накрутила себя, возведя тревогу в высшую степень абсурда, и, наконец, совершенно зациклилась на неприятной мысли, постоянно подпитывая ее своей энергией, чтобы она, не дай бог, не забылась. Вот он — идеальный рецепт трагических переживаний. Запоминайте! Шаг первый: придумать глупость (например, муж изменяет). Шаг второй: твердо в нее поверить. Проверять не надо, женщине достаточно просто поверить, и тогда даже факты ее не переубедят. Шаг третий: максимально приукрасить эту мысль подробностями и сделать так, чтобы аж трести начало. Шаг четвертый: зациклиться, чтобы эта мысль постоянно крутилась в голове, не забывалась и не давала покоя.

Как вы понимаете, я немного приукрасил, но суть в том, что суэта, переживания, страхи, ревность и прочие душевные терзания матери еще неизвестны ребенку — он еще не нажил опыта самостоятельного получения

этих эмоций. Они вторгаются в него через информационный канал матери и начинают десинхронизировать его собственные ритмы, в результате чего организм начинает давать сбой, приводя ребенка к различным заболеваниям. И чем чаще болеет грудной ребенок, тем больше вопросов будет к психологическому состоянию его матери. И я сейчас не высказываю свои скромные предположения, я абсолютно уверен в том, что пишу! Очень многие проблемы начинаются еще до рождения: женщину хлебом не корми, но дай что-нибудь трагическое пережить. Многие философские учения утверждают, что беременная женщина должна сохранять душевную гармонию, и связано это как раз со здоровьем ребенка, а не с тонусом матки, как скажут гинекологи. Нет, тонус, конечно, тоже будет, спору нет, но его можно снять препаратом «Прогестерон» и «Папаверин», а вот информационный канал этим не вылечишь, к сожалению.

Как можно самостоятельно помочь ребенку, если нет возможности посетить специалиста? Во-первых, вы можете воспользоваться техникой синхронизации, которая была описана выше, но еще лучше, если вы будете работать с собой, а ребенок будет просто лежать рядом. Скорее всего, вы приятно удивитесь, увидев, что ребенок успокаивается и засыпает по мере того, как синхронизируются ваши ритмы. И чем младше ребенок, тем меньше надо напрямую с ним работать.

Как часто выполнять эту технику? Ее можно выполнять без ограничений. Вам может показаться, что вы сильно замедлились: звуки вокруг исчезают и даже наступает звенящая тишина. Это абсолютно нормальное состояние для человека, но нам оно уже непривычно — мы сами разгоняем себя до такой скорости, что организм ее поддерживает даже во сне, не успевая восстанавливаться. В итоге нагрузка

повышается, и тело начинает давать сбои. Состояние психоэмоциональной перегрузки стало естественным для человека, мы начинаем считать это нормой, и малейшее замедление психической активности воспринимается как нечто странное и непонятное. Но не забывайте: ускоряя себя, мы десинхронизируем и наших детей.

Желаю вам тишины и гармонии в душе! Это позволит вам дышать глубже, а вашим детям — жить без болезней.

Психосоматика реальности или травм

Подсознание управляет реальностью сильнее чем разум и логика. Точнее, я бы сказал, что разум и логика вообще далеко не всегда управляют реальностью человека, превращая ее в ирреальность!

Эта история случилась с моей близкой знакомой, и история эта очень показательна. Пару лет назад она должна была поехать в Грецию на отдых, где ее ждали подруги, с которыми она не виделась много лет. И все бы было хорошо, если бы не мозг, который начал рисовать картины и подсовывать негативные сценарии. Один из таких сценариев был о том, что их отношения уже не такие близкие, как раньше, — возраст уже не тот, другие интересы и все в таком духе. Но подсунутый сценарий — это только начало, дальше человек должен в него поверить и раскрутить маховик с такой силой, что вся энергия мышления направляется исключительно туда. Человек уже не может думать ни о чем, и это истощает его психические и физические резервы, приводя к развитию физиологических заболеваний. Но есть и другой путь развития — это различные травмы и увечья. Причем чем сильнее заикливание, чем мощнее очаг раздражения, тем больше вероятность развития событий по второму сценарию.

Итак, моя знакомая так переживала, так не хотела ехать, так боялась, что увидит старых подруг и разочаруется, что произошло то, чего не могло не произойти. Она пошла приготовить кофе и поставила чайник на плиту... Самое интересное, что обычно она пользуется электрическим чайником, но в этот раз она почему-то решила вскипятить обычный чайник на плите. Видимо, для того чтобы было больше времени

подумать над проблемой и подкинуть в топку еще больше угля, так сказать. Когда чайник закипел, она стала снимать его с плиты, ручка чайника оторвалась, и кипяток вылился на ногу, оставив довольно сильный ожог. Все было плохо, а будет еще хуже! Ногу обработали, нервы подлечили, но мозг продолжает циклическую раскрутку негативного сценария, энергия системы не уменьшается и провоцирует дальнейшие останавливающие действия. Не проходит и часа, как наша героиня вспоминает, что не выпила кофе, и идет наливать воду в чайник... И ведь в тот же самый чайник, да! И вот она уже проверяет ручку, убеждается в том, что она еще держится, наливает полный чайник воды и ставит его на огонь, а когда чайник снова закипает, она поднимает его, ручка опять отрывается, и два литра крутого кипятка выливаются на ту же ногу, причем прицельно. Итог — ожог третьей степени, сильнейший болевой шок, почти три месяца последующих мук, послеожоговые рубцы и т. д.

О чем это я? Да все о том же: человек — единственный творец своей реальности, и если вы думаете, что случайности случайны, то вы ошибаетесь. Падения, ожоги, переломы, ДТП — это закономерное торможение, точнее, выбивание человека из колеи, в которой он закопался, но остановить себя не может, продолжая рыть все глубже и глубже в безысходность.

И на этом мы попадаемся очень часто. Как только происходит та кое заикливание, нужно немедленно себя вытаскивать из этого патологического очага, иначе жди проблем. Но, даже зная это, мы часто забываемся. В минувшее воскресенье я собрался поехать на дачу, чтобы отдохнуть и доделать там кое-какие дела. За час до выезда у меня был неприятный разговор с одним человеком, который сорвал мои планы на день. Я прекрасно понимал, что сделано это было специально, и поддался гневу, потеряв осознанность и нейтральность.

Четверть часа меня буквально трясло от злости, и в таком же состоянии я выехал на дачу... Не проехал я и километра, как о бампер моей машины тормозит узбек, который тут же спешит сообщить, что страховки у него нет, что он осознает, что этот бампер стоит больше, чем вся его машина, но мы же люди, и я могу отнестись к нему по-человечески, взяв с него две тысячи рублей. Мы потеряли много времени, решая этот вопрос. В итоге я приехал в магазин за моим любимым мраморным мясом, а его закрыли буквально перед моим носом, потом я попал в пробку... И только тогда осознал свою ошибку! В следующей главе я опишу технику, которая помогает прервать ход событий, рожденных из-за чрезмерного патологического заикливания мозговой активности. Она позволяет предупредить события, последствия которых могут оказаться слишком неприятными.

Не вступайте в сомнительную игру с чертями. Помните: все, что с вами происходит, — это итог вашей реакции, вашего внутреннего хаоса или гармонии, которые внешний мир всегда отображает в виде событий определенной частотности.

Лекарство от травм и негативных ситуаций

Как и обещал, в этой главе я опишу технику, которая позволяет разорвать и предотвратить развитие негативного сценария еще до того, как он наступит, чтобы потом не было мучительно больно за последствия.

Итак, как вы уже знаете, почти любая травма — это останавливающее действие, вызванное сформировавшимся избыточным психоэмоциональным давлением человека, которое проецируется на внешний мир. Сразу скажу: я абсолютно не сторонник трансерфинга и предпочитаю даже не тратить на него время. Техники, которые я описываю, никакого отношения к трансерфингу не имеют — я предпочитаю практику, а не красивые, но безрезультатные теории.

Итак, вы поддались на провокацию и вовлеклись в ситуацию, начав раскручивать маховик. Формируется очень мощный энергетический низкочастотный поток, который, во-первых, будет всегда вовлекать вас в ситуативный ряд, имеющий такую же частотность, а во-вторых, ваша эмоциональная напряженность будет все время возрастать, что приведет к негативным последствиям, начиная от сосудистого спазма и кончая возможными травмами. Остановить себя порой очень сложно, особенно если вас сильно зацепило. Этот вирусный механизм устроен так, что запускает почти неконтролируемую реакцию гнева, злости и прочих низкочастотных эмоций, далее вступает в силу заикливание мыслей и раскрутка маховика негатива. Все! Вы попались на крючок и уже не можете с него сорваться. Точнее, можете, но удастся это не всем и далеко не всегда. Как минимум пару часов вы будете

пребывать в этом состоянии, а этого времени вполне достаточно, чтобы наступили последствия. Есть ли техники, которые эффективно позволяют прервать эту цепочку? Да, есть! Сейчас я расскажу об одной простой, но очень эффективной технике, состоящей из трех шагов. Это не моя техника, ее показывает на своих семинарах Юрий Валентинович Чикуров.

Итак, если с самого утра все пошло не так, то не стоит дожидаться неприятностей, просто сделайте три шага!

Шаг первый: замедлитесь в два раза и остановитесь. Поймите себя на привычном ритме движений и мыслей и сознательно сделайте его в два раза медленнее, а затем полностью остановитесь.

Шаг второй: повернитесь влево на 360 градусов.

Шаг третий: измените направление движения. Направление, но не конечную цель. То есть если вы идете привычной дорогой из пункта А в пункт Б, то просто измените этот привычный маршрут, сделав незапланированное отклонение от курса. Если вы едете на машине и не можете ехать по другой дороге, то просто сверните в ближайший двор, сделайте круг и вернитесь на дорогу — это уже изменение привычного движения, поскольку заезд во двор не являлся запланированным.

Эти три последовательных шага полностью разрывают сформировавшийся негативный психоэмоциональный очаг и позволяют предотвратить возможные печальные последствия. Я очень советую взять на вооружение эту технику и использовать ее всегда и везде.

Вместо заключения



Техника исполнения желаний

Хочу с вами поделиться одной старой, но мощной и проверенной временем шаманской техникой исполнения желаний.

Мир, в котором мы живем, — это бесконечное информационное поле, в котором сосредоточено все необходимое. Мысли и задумки всегда воплощаются за счет нашего намерения, которое получает энергию из внешнего информационного поля. Все есть информация. Все мы — это информация, все живое и неживое — это информация, и работа с информационным полем Вселенной — это самое удивительное и самое прекрасное действие. По сути, это акт творения, который доступен человеку.

Мы часто загадываем желания и просим у Вселенной, чтобы она их реализовала. Сегодня я расскажу, что можно сделать, чтобы наши задумки сбывались быстрее, надежнее и корректнее. Дело в том, что каждое желание — это всего лишь мысль, без энергетической подпитки ее сила будет очень невелика. Она рассеется во внешнем поле и не достигнет цели. В то же время каждая мысль — это энергия, имеющая определенные характеристики. Во внешнем информационном поле есть потоки энергии со схожими характеристиками, и, совмещая энергию мысли (желания) с внешним потоком, мы получаем значительное увеличение силы первоначальной мысли. Напитывая ее внешней энергией, мы получаем слияние внутренних потоков (энергия мысли) и внешней энергии, которая имеет большую силу, по сути своей она вообще неограничен. В результате мы получаем мощный резонанс, и наши желания начинают реализовываться быстрее и четче! Вода — это один из

лучших инструментов для нашей работы. Я заметил, что на алкогольные напитки энергия переносится еще лучше, чем просто на воду. Я не знаю, с чем это связано, но это факт, подтвержденный нашими экспериментами. Многие коллеги и друзья, посещавшие мои семинары, уже пользуются этой техникой и добиваются впечатляющих результатов. Сегодня я хочу поделиться этой техникой со всеми вами.

Возьмите бокал с шампанским (водкой, вином и т. д.). Сформулируйте как можно четче свое желание. Оно должно быть максимально лаконичным и не предполагать витиеватости. Так, например, желание «хочу много денег в 2019 году» не является четким и корректным, поскольку внешнее информационное поле сталкивается с такими желаниями ежедневно. Точнее, с такой формулировкой. И если для бомжа много денег — это 10 тысяч рублей, то такая же формулировка, исходящая от вас, может резонировать с идентичным желанием другого человека, произнесенным в то же время во внешнее поле, в результате чего вы можете получить не совсем то, что хотите. Опишите желаемое более конкретно!!! Также желание не должно предполагать многошаговости. То есть в одном желании не стоит перечислять все, что вам необходимо: машину, дом, квартиру, жену (мужа), шубу и яхту. Умерьте пыл, и вы получите больше. Иными словами, просите меньше — получите быстрее! В противном случае вспомните золотые слова В. С. Черномырдина: «Хотели как лучше, а получилось как всегда!»

Итак, вы взяли бокал с шампанским в руку. Закройте глаза и подумайте о своем желании. Не отвлекайтесь ни на что, вы должны быть максимально сконцентрированы. Желательно, чтобы вы визуализировали его. Затем попросите информационное поле показать вам точку в пространстве, где находится энергия, максимально

подходящая для запитывания вашего желания. Ваше внимание будет обращено в определенную зону. Она может быть где угодно: за окном, на потолке, справа, слева и т. д. Вы не должны об этом думать и анализировать. Мысленно переместите бокал в эту точку и удерживайте его там до тех пор, пока не ощутите наполнение бокала выбранной точкой. Как вариант, вы можете ощутить слияние бокала и точки. После этого уберите бокал в любую другую точку и понаблюдайте за ним несколько секунд. При правильном выполнении техники вы ощутите, что бокал тянется в первую точку, и, даже если вы убираете его оттуда, пространственная проекция бокала снова возвращается в точку запитки. После этого просто выпейте содержимое бокала, продолжая концентрироваться на своем желании. Вот и все, записка желания проведена, и реализация не заставит себя ждать долго. Все, что вам остается, — это забыть о своем желании и не мешать информационному полю собирать необходимый пазл для его реализации.

Будьте нейтральны и не инвазируйте, и вы будете приятно удивлены, когда все исполнится!

Друзья, я искренне желаю вам любви и нейтральности, здоровой психики и душевного равновесия. Помните, что стабильность и равновесие доступны исключительно в энергии любви. И да пребудет с вами сила любви, энергия намерения и вся мощь нейтральности и чистоты сознания.