

Моя история

Я получил хорошее образование в области информационных технологий, работал в крупнейших международных фирмах, защитил кандидатскую диссертацию. Я не врач. Заниматься вопросами здоровья начал в каком-то смысле вынужденно и сейчас уже не представляю свою жизнь без этого. Точкой отсчета стало событие, которое произошло в моей жизни 26 апреля 2012 года. В этот день мой четырехлетний сын Егор был госпитализирован с тяжелым приступом астмы. Расскажу обо всем по порядку.

У меня хорошая семья. Жена Даша, сыновья - старший Егор и младший Кирилл. Первая беременность жены, как и многих женщин в Москве, протекала по непростому сценарию: сохранение, гормональная терапия, стимуляция родов. На последних неделях беременности Даша с подозрением на гепатит попала в инфекционную больницу. Ужасное место для молодой беременной женщины, которая всей душой ждала своего первенца! Жена лежала в таком стеклянном боксе, куда еду больным подают через специальное окошко, и была изрядно запугана врачами по поводу возможных опасных для плода осложнений, вплоть до внутриутробной

гибели. Через неделю ей поставили диагноз – цитомегаловирус¹. Пока Даша находилась в инфекционном отделении, я, как оголтелый, носился по московским профессорам, пытаясь выяснить, что же это за «зверь» такой и как нам быть.

В итоге роды прошли нормально, жену подержали в роддоме два дня сверх обычного срока и отпустили. Правда, еще были волнения из-за того, что показатели крови у Егора оказались не очень хорошими и некоторые врачи рекомендовали сделать ему переливание. Однако нам повезло: встретились замечательные специалисты, сына подлечили, кровь удалось сохранить, и все обошлось. Уже тогда я стал задумываться над тем, *почему* это происходит с нами и *зачем*...

После рождения ребенка мы старались создать для него идеальные условия: Даша сидела с Егором до двух лет, почти полтора года кормила грудью, мы ездили на курорты, арендовали дом за городом, наняли хорошую няню, купили квартиру в зеленом районе Подмосковья, решив пожертвовать временем на дорогу ради того, чтобы сын рос в сосновом лесу, а не в смоге мегаполиса, но несмотря на все эти «золотые горы», внутри нашего малыша прогрессировала болезнь. Правда, тогда мы этого еще не знали, так же как и не понимали истинной причины его заболевания.

Конечно, о том, что сын аллергик, нам было известно давно. Диатез у него впервые появился в четыре месяца, несмотря на строгую диету, которую жена соблюдала во

¹ Род вирусов семейства герпесовирусов, способен инфицировать людей, вызывая у них цитомегалию.

время кормления грудью. Мы регулярно посещали аллергологов, давали ребенку выписанные ему антигистаминные препараты и придерживались различных рекомендаций в части питания. Однако через некоторое время вдобавок к диатезу у Егора «зацвели» глаза, а потом появился кашель. Честно говоря, тогда мы не особо волновались, потому что все это достаточно быстро проходило – то ли вследствие приема лекарств, то ли само по себе.

Гораздо больше нас и малыша беспокоили его сильные запоры. Он мог несколько дней подряд не опорожнять кишечник, а потом из него выходили такие ужастики... Мы неоднократно обращались к проктологам и гастроэнтерологам, те, в свою очередь, выписывали разные средства, которые не особо помогали. Наконец, один из специалистов порекомендовал нам просто в одно и то же время сажать ребенка на горшок. И надо же – сработало! До сих пор пользуемся этим замечательным советом.

Следует заметить, что врачи никогда не рассматривали здоровье Егора комплексно, каждый из них исследовал только те органы и системы, название которых соответствовало надписи на дверной табличке его кабинета. Разумеется, при таком подходе проблемы с дыханием, запоры и диатез рассматривались как самостоятельные, не связанные друг с другом симптомы. И уж тем более наивно было бы ожидать, что кто-то направит нас на лечение к психологу, для того чтобы проработать эмоциональный фон в семье,

особенно эмоции гнева и печали, которые, как я позже выяснил, являются прямой причиной всех перечисленных симптомов у ребенка.

Мы же верили, что с возрастом у сынишки все пройдет, и искренне полагали, что наша основная задача заключается в том, чтобы обеспечить ему здоровую экологию и нормальные условия для жизни. Конечно, иногда у нас с женой случались конфликты по важным, и не очень, причинам, порой с криками и слезами. Однако я придерживался той точки зрения, что для семьи это нормально: ругаемся – значит любим друг друга, и на состоянии ребенка это никак не сказывается, ведь все наши споры проходили за закрытыми дверями и вряд ли каким-то образом могли повлиять на здоровье Егора. Теперь я понимаю, как сильно тогда заблуждался.

В апреле 2012 года мы жили за городом. У сына наблюдались легкие проявления аллергии, которые достаточно быстро исчезали после очередного принятия антигистаминных средств. В конце месяца в Москве началось очень бурное цветение – как сейчас помню, все машины были покрыты толстым слоем пылицы, а в небе плыли желто-зеленые облака. Я был на работе, когда мне позвонила няня и сказала, что Егор жалуется на затрудненное дыхание. Я посоветовал ей соблюдать спокойствие, дать Егору полтаблетки супрастина и сразу выехал домой. Через пару часов я стоял в квартире и смотрел на своего задыхающегося ребенка. Мы вызвали скорую помощь – на «всякий пожарный», как я еще думал тогда.

Надо сказать, что по природе я не паникер (хотя бы внешне), и первое время вел себя рассудительно: дал Егору еще полтаблетки супрастина, посадил его в теплую ванну (лично мне она часто помогает прийти в себя) и вызвал свою сестру Олю, которая знала о проблемах с дыханием не понаслышке. У ее сына к тому времени уже было несколько приступов бронхиальной астмы. Она принесла фонендоскоп, послушала Егора, и его дыхание показалось ей очень похожим на обструкцию. Оля предложила сделать ему ингаляцию с беродуалом. Это дало кратковременное облегчение, но потом удушье вернулось.

Вот тут я начал паниковать! Все известные мне средства не действовали. Ребенок продолжал задыхаться, глядя на меня круглыми от страха глазами и шепча: «Папа, помоги!». Наконец, приехала скорая. Мы сделали еще одну ингаляцию, и мне показалось, что Егору стало легче. Я даже отпустил бригаду, опять же на «всякий пожарный» записав номер мобильного телефона врача. Однако уже через пятнадцать минут я позвонил ему и попросил вернуться, так как состояние сына снова ухудшилось.

Следующие несколько дней Егор вместе с Дашей провели в больнице. В этот период меня словно опустили с небес на землю: я, как отец, ничего не мог сделать в ситуации, когда мой сын так нуждался в помощи! Походы в больницу стали для меня настоящей пыткой – я страшно переживал из-за того, что не способен помочь своему ребенку.

При выписке доктор сообщил нам, что у Егора бронхиальная астма, причины возникновения и методика лечения

которой науке толком неизвестны, и рекомендовал всегда иметь при себе ингалятор с беродуалом и разными гормонами для снятия обструкции. «Возможно, это само пройдет с возрастом. – обнадежил он нас на прощание и добавил, – У кого-то проходит, у кого-то нет...»

*«Кто жизнью бит, тот большего добьется.
Пуд соли съевший выше ценит мед.
Кто слезы лил, тот искренней смеется.
Кто умирал, тот знает, что живет!»
Омар Хайям.*

Как ни странно, последние слова врача придали мне уверенности и даже несколько разозлили. Дело в том, что незадолго до этого я слышал нечто подобное по отношению к себе...

Несколько лет назад мне диагностировали кератоконус². Это такое хитрое искривление роговицы глаза, которое не поддается корректировке линзами и требует хирургического вмешательства, а если ничего не предпринять – то и трансплантации роговицы. В худшем случае чревато слепотой. Такие страшилки изложил мне в дорогой частной клинике один известный московский доктор. И, конечно же, предложил сделать операцию. При этом меня не столько волновала ее стоимость, которая покрывалась страховкой, сколько интересовал вопрос по поводу причины возникновения данного заболевания. Убедительного объяснения у

² Дегенеративное невоспалительное заболевание глаза, при котором роговица истончается и принимает коническую форму. Может привести к серьезному ухудшению зрения.

врача не было: мол, этакая экзотическая болячка, причины которой науке неизвестны. Из всего этого я понял только то, что предстоящая операция не гарантирует мне окончательного и бесповоротного расставания с «экзотической болячкой», а потому отказался от нее.

Тогда я решил, что зрение ухудшилось пока не настолько, чтобы прибегнуть к столь радикальной мере, и у меня еще есть время для того, чтобы исследовать этот вопрос. Мы с женой основательно избороздили просторы Интернета, просвещаясь на тему кератоконуса как на русском, так и на английском языке. Даша даже изложила мою проблему на каком-то австралийском форуме, где ее заверили в том, что раз муж нормально водит автомобиль, то повода для паники нет. В это же время в ходе планового обследования детский окулист диагностировал у Егора светобоязнь, порекомендовав носить солнцезащитные очки. Он пояснил, что светобоязнь часто передается по наследству. «Ага, – подумалось мне тогда, – наверное, это от меня». Я часто щурился на солнце, но раньше не придавал этому особого значения. Массаж активных точек на лице, видео которого было выложено на австралийском форуме, солнцезащитные очки и очки для работы за компьютером сделали свое дело, и через два года у меня уже было нормальное зрение.

Вспомнив эту историю, я решил также самостоятельно разобраться в причинах астмы и способах ее лечения. Моя логика подсказывала, что пока организм сына формируется, нарушения в его работе можно каким-то образом скорректировать. Да и подстраховка в виде медикаментов и врачей

у нас была. Забегая вперед, скажу, что я оказался прав. Наш организм, действительно, – исключительно пластичный механизм, но задача оказалась существенно шире, нежели просто обеспечить телу физическое здоровье.

Я, скажем так, настороженно отношусь к официальной медицине. Конечно, есть препараты, с помощью которых была спасена не одна жизнь: супрастин, преднизолон, беродуал и другие. В то же время в нашей официальной медицине, к сожалению, нет комплексного подхода к профилактике и лечению болезней, отсутствует нормальный институт терапевтов и педиатров. Продукт существующей системы – «биомеханические» терапевты – приходя на дом или сидя в поликлинике, зачитывают нам положения «соответствующих» разделов из методичек Минздрава. После общения с такими врачами мы оказываемся запуганными миллионом возможных осложнений и мчимся в ближайшую аптеку, чтобы на тысячи рублей отовариться медикаментами.

Не стоит также забывать о том, что фармацевтические корпорации – это коммерческие предприятия, одной из ключевых целей которых является получение прибыли. С точки зрения бизнеса корпорациям выгодно держать людей в пограничном между болезнью и здоровьем состоянии, ведь это обеспечивает им максимальный сбыт продукции. По той же самой причине им выгодно, чтобы доктора диагностировали у пациентов хронические заболевания. Я не утверждаю, что увеличение прибыли – единственный и тем более главный мотив, которым руководствуются фармацевтические корпорации, но и совсем игнорировать его не стоит. Эти корпорации действуют повсюду: они обучают

врачей, участвуют в составлении методичек Минздрава, организуют бесплатные проверки здоровья, рекламируют по телевизору свою продукцию и т. д. Согласитесь, и в вас поселится зародыш страха, если вдруг аппарат для бесплатной проверки давления, установленный в аптеке, покажет высокое давление.

Естественное опасение людей за свое здоровье и здоровье близких является двигателем развития современной медицины и часто ею культивируется. Многие врачи, будучи частью этой системы, неосознанно запугивают своих пациентов различными последствиями. Спрашивается: зачем страшать беременную женщину выкидышем и патологией развития плода или ребенка, задыхающегося от отека Квинке, и без того очевидной тяжестью этой ситуации? Почему бы просто не приступить к лечению?

Гораздо реже встречаются другие специалисты. К сожалению, их мало. Это Врачи с большой буквы, настоящие профессионалы своего дела, которые искренне хотят оказать пациенту помощь и решительно берут на себя ответственность за его лечение. Их действия отличают два основных фактора: первый – независимо от сложности заболевания они сохраняют спокойствие сами и стараются передать свое спокойствие пациентам; второй – их вмешательство в естественные процессы организма минимально, они исключают из лечения все лишнее или рекомендуемое. Таким Врачам я выражаю свою глубокую благодарность за все, что они сделали для меня и моей семьи!

За окном 2016-й год, и скоро я буду праздновать четвертую годовщину с начала своего расследования. За это время я познакомился с рядом методов, которые доказали свою эффективность при снятии обструкции без медикаментов, исследовал связь астмы с питанием и образом жизни, изучил влияние психоэмоционального фона на развитие этой болезни. Я обнаружил определенные закономерности в механизмах возникновения и течения астмы и на их основе выработал систему лечения Егора, которая дает хорошие результаты. Описанию этих методов, закономерностей, системы, а также самого процесса поиска и посвящена моя книга.

На ее страницах я познакомлю вас с основными подходами традиционной китайской медицины и корейской методикой Су-Джок³. Восточные практики позволяют шире посмотреть на проблему астмы, указывают на глубинную взаимосвязь всех органов и систем нашего организма, а также на взаимосвязь между нами и всем, что нас окружает.

Многое в моей книге взято из области психологии и эзотерики, в том числе из трудов по философии йогов, работ

³ Одно из направлений медицины, разработанной южнокорейским профессором Пак Чжэ Ву.

Э. Толле⁴, Д. Кришнамурти⁵, М. Ринпоче⁶, П. Экмана⁷, Л. Хэй⁸ и др. В книге будет изложен метод EFT⁹ – интересный сплав традиционной китайской медицины и психологии. Данные материалы наряду с материалами по нетрадиционной медицине составляют основу моей системы профилактики астмы и избавления от нее.

Я не буду рассматривать здесь методы официальной медицины. Из всего многообразия предлагаемых современной официальной медициной услуг я делаю ставку на экстренную помощь. Если вы чувствуете себя неуверенно, если вам страшно – сразу вызывайте скорую помощь. Пусть она всегда будет той крайней инстанцией, куда вы можете обратиться. Задавайте врачам скорой помощи волнующие вас

⁴ Экхарт Толле (1948) – немецкий / канадский духовный учитель, мотивационный оратор и писатель.

⁵ Джидду Кришнамурти (1895–1986) – индийский философ. Был известным оратором на философские и духовные темы.

⁶ Йонге Мингьюр Ринпоче (1975) – один из наиболее выдающихся тибетских мастеров медитации нового поколения.

⁷ Пол Экман (1934) – американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско, специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и «распознавания лжи».

⁸ Луиза Хей – одна из основателей движения самопомощи, автор более 30 книг по популярной психологии, в том числе широко известной в мире книги «Ты можешь исцелить свою жизнь».

⁹ Emotional freedom technique – техника эмоциональной свободы, достигаемая посредством воздействия на точки «энергетических меридианов».

вопросы, слушайте и учитесь у них. С моей точки зрения, они – элита официальной медицины.

Я надеюсь, что моя книга вдохновит вас и не даст опустить руки при любых жизненных невзгодах, как бы ни сгущали краски те или иные «авторитеты» от медицины, какими бы пугающими ни были результаты анализов, какими бы убедительными ни казались «последние исследования английских ученых» и какие бы страхи ни рисовала собственная фантазия. Желайте, действуйте и верьте!

У братьев Гримм есть сказка «Гензель и Гретель», в которой Гензель разбрасывал камушки, для того чтобы можно было найти дорогу домой... Знайте: ваша дорога из камушков уже выложена. Будьте внимательны, изучайте все, что привлекает ваше внимание. Доверяйте своей интуиции и слушайте людей! Не сдавайтесь, верьте, что рано или поздно, камушек за камушком, и дорожка выведет вас к цели.

*Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам;
Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят
Мф. 7:7–8.*