

НАУЧПОП ДЛЯ ВСЕХ

**НЕ**

**НАВРЕДИ**

**САМ СЕБЕ,**

ИЛИ ПРАВИЛА УСПЕШНОЙ  
ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

**ПАВЕЛ  
ЕВДОКИМЕНКО**

ВРАЧ-РЕВМАТОЛОГ  
И ПСИХОФИЗИОЛОГ

## Annotation

Мы часто необоснованно считаем, что успешность жизни, здоровье тела и духа возможны исключительно путем невероятных усилий и доступны лишь избранным. Но жизнь намного проще, чем вам кажется, а простота и тривиальность ответов не всегда означает их неверность!

В своей книге Павел Евдокименко говорит о том, что наше везение, счастье и благополучие фактически зависят от работы нашего организма, нашего мироощущения и способности позитивно воспринимать реальность. И доказывает это, приводя реальные обоснованные доводы! Принцип пуповины продолжает действовать и во взрослой жизни – главное, научиться его осознавать.

Применяйте научный подход к ненаучным понятиям!

---

- [Павел Евдокименко](#)
  - 
  - [Предисловие](#)
  - [Часть I](#)
    - 
    - [Глава 1](#)
    - [Глава 2](#)
    - [Глава 3](#)
    - [Глава 4](#)
    - [Глава 5](#)
    - [Глава 6](#)
    - [Глава 7](#)
    - [Глава 8](#)
  - [Часть II](#)
    - 
    - [Глава 9](#)
    - [Глава 10](#)
    - [Глава 11](#)
    - [Глава 12](#)
    - [Глава 13](#)
    - [Глава 14](#)
    - [Глава 15](#)
    - [Глава 16](#)

- [Глава 17](#)
- [Часть III](#)
  - 
  - [Глава 18](#)
  - [Глава 19](#)
  - [Глава 20](#)
  - [Глава 21](#)
  - [Глава 22](#)
  - [Глава 23](#)
  - [Глава 24](#)
  - [Глава 25](#)
  - [Глава 26](#)
- [Часть IV](#)
  - 
  - [Глава 27](#)
  - [Глава 28](#)
  - [Глава 29](#)
  - [Глава 30](#)
- [Часть V](#)
  - 
  - [Глава 31](#)
  - [Глава 32](#)
  - [Глава 33](#)
- [Часть VI](#)
  - 
  - [Глава 34](#)
  - [Глава 35](#)
  - [Глава 36](#)
  - [Глава 37](#)
  - [Глава 38](#)
- [Приложение № 1](#)
- [Приложение № 2](#)
  - 
  - [Комплекс упражнений](#)
- [Автора! Автора!](#)
- [notes](#)
  - [1](#)
  - [2](#)
  - [3](#)



# **Павел Евдокименко**

## **Не навреди сам себе, или Правила успешной здоровой жизни**

Серия «Научпоп для всех»

Сборник из двух бестселлеров, ранее издававшихся под названиями:  
«Анатомия везения. Принцип пуповины», «Быть здоровым в нашей  
стране»

© Евдокименко П.

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

## Предисловие

Почти все люди считают, что везение или невезение, наш успех или неуспех, наше счастье или несчастье от нас почти не зависят.

И почему у одних в жизни все хорошо – дома, в семье, в отношениях с окружающими, в работе, а других словно повсюду преследует злой рок – непонятно.

Может, судьба. А может, фишка так легла. Или просто – есть везунчики, есть «невезунчики». И попадете вы в разряд везунчиков или «невезунчиков», распределяется в случайном порядке. Лотереей, наверное?

Под эту теорию даже поговорку подогнали: «Пути господни неисповедимы».

Хорошая фраза. Вот произнес: «пути господни неисповедимы», и все, никому больше ничего объяснять не надо. Просто наверху (высшие силы) так решили – кому по жизни быть в шоколаде, а кому в... другой коричневой субстанции.

Но мы с вами, мой уважаемый читатель, люди думающие, так ведь? Homo sapiens как-никак. Человеки разумные. Вроде.

И если мы постараемся быть разумными, если мы задумаемся и откроем глаза, возможно, мы поймем, что процесс везения или невезения, жизненного успеха или неуспеха, счастья или несчастья зависит все-таки от чего-то конкретного.

Вычисляется математически. Скажу даже неожиданнее – определяется особой физиологией.

И вот эту физиологию удачи и счастливой жизни мы с вами будем изучать по ходу книги.

«Физиология счастливой жизни» – звучит немного сложно и непонятно, да? Не волнуйтесь, сложно не будет. Будет... увлекательно. Обещаю.

Ну что, поехали? В светлое и счастливое будущее?

**Часть I**  
**Правила успешной жизни**

## Глава 1

# Главная мысль всей книги. Простенько и со вкусом

*Чем сложнее теория, тем больше в ней обычно лжи. Святые истины, как правило, просты...*

*Павел Палей*

По жизни я всегда был человеком увлекающимся, интересующимся. Мне всегда хотелось понять, как устроен этот мир. И всю свою сознательную жизнь я пытался найти ответы на волнующие меня вопросы.

Есть ли высший разум? Существует ли высшая справедливость? Или все в нашей жизни определяется случаем?

Отчего в нашей жизни происходят те или иные неожиданные события?

Почему у хороших людей жизнь часто не складывается, а подлецы, наоборот, нередко достигают успеха?

**Отчего в нашей жизни случаются черные и белые полосы, наконец?**

В поисках ответов на эти вопросы я изучил массу философских и религиозных книг. Чему-то они меня, безусловно, научили. Но ответа на практический вопрос – почему одни люди становятся любимчиками фортуны, а другим почти всегда не везет, я в этих книгах не нашел.

Помог, как это часто бывает, случай. Служа в армии, я однажды совершенно неожиданно поймал волну невероятной удачи. Везение в какой-то момент достигало практически ста процентов. Вам будет трудно в это поверить, но почти любое мое желание исполнялось, можно сказать, моментально.

Это было невероятно! Вот все, чего бы ни захотел (в пределах разумного, естественно, но в очень широких пределах), ты получаешь сразу. Просто волшебство какое-то!

Тогда это волшебство в силу нехватки знаний и разумности я до конца не переварил и потому благополучно профукал. Но опыт «волшебства» у меня остался. И спустя какое-то время я им вновь воспользовался, теперь уже сознательно.

Причем стараюсь пользоваться этим опытом и сейчас. Каюсь, в силу

некоторых моих душевных недостатков получается неидеально, но в целом... чаще всего получается.

Поскольку я человек трезвомыслящий, то понимаю, что мои слова уже вызвали у вас массу вполне оправданных вопросов и сомнений.

Разве можно сознательно привлечь в свою жизнь «волшебство»? И как его можно упустить? Какие душевные недостатки мешают такими чудесными знаниями и умениями воспользоваться? И где конкретные примеры, автор?

Что же, мой уважаемый читатель или читательница, на все эти вопросы по ходу книги я постараюсь дать развернутые ответы.

Только хочу вас предупредить – на первых порах, мне кажется, вопросов и сомнений у вас станет еще больше. В частности, потому, что некоторые мои утверждения поначалу покажутся вам чересчур простыми, а местами и тривиальными.

Но это только поначалу. Ближе к середине книги у вас в голове сложится стройная и ясная картинка мира. Разумная, я бы сказал, картинка.

Что же касается простоты и тривиальности... Простота и тривиальность ответов не всегда означают их неверность. Чаще даже наоборот. Как говорится:

*Чем сложнее теория, тем больше в ней обычно лжи. Святые истины, как правило, просты.*

Поэтому и начну я свое повествование с самого простого и очевидного наблюдения. С первого «правила удачи». Итак.

**Главное правило**, которое вы должны запомнить:

Чем лучше у вас настроение – тем больше в вашей жизни будет радостных событий и приятных неожиданностей.

Причем не важно, есть ли для хорошего настроения причины, или оно у вас хорошее «просто так». Радостные события притягиваются к обладателю хорошего настроения автоматически – хотя и с некоторыми исключениями из этого правила, о которых я расскажу позже.

Соответственно, из первого правила вытекает и второе:

Чем хуже у вас настроение (не важно, есть основания для плохого настроения или оно «привычно» плохое), тем выше вероятность, что вы попадете в черную полосу.

Пожалуй, озвучив эти два правила, я уже открыл вам главную мысль всей книги, и на том чтение книги можно закончить. Все, что нужно, казалось бы, вы из нее уже почерпнули, и дальше читать не обязательно.

Шучу, конечно. Прочитайте, пожалуйста, мой скромный труд до конца. Смею надеяться, что вам все-таки будет интересно узнать, о чем же еще автор рассказывает на следующих двух сотнях страниц.

Однако прежде чем читать дальше, давайте для закрепления информации повторим вышеперечисленные правила:

### **1-е правило**

**Чем лучше у вас настроение и чем дольше оно таким сохраняется, тем шире будет белая полоса в вашей жизни. Тем лучше будет складываться ваша жизнь.**

Это правило работает с некоторыми оговорками и исключениями, о них речь пойдет дальше по ходу книги.

### **2-е правило**

**Работает без исключений! Чем хуже у вас настроение, причем не важно, почему оно плохое, тем шире будет темная полоса.**

И что самое обидное – отговорки, что вы имеете право на плохое настроение, потому что у вас в жизни сейчас происходят такие-то и такие-то печальные события – так вот эти самые отговорки не принимаются.

**Закон действует автоматически**, как автоматически действуют все физические и химические законы. Или, скажем, законы физиологии.

Наверное, вам все это кажется странным. Притянутым за уши. Ну, какое отношение наше настроение имеет к везению, жизненному благополучию и госпоже удаче? И при чем здесь физиология?

Об этом, мой дорогой читатель, я поведаю вам очень скоро. Но прежде хочу сделать небольшую ремарку и на пару минут увести ваше внимание в сторону от основной темы.

## Глава 2

### Ремарка

*Счастье не так слепо, как его себе представляют... А в особенности счастье отдельных личностей бывает следствием их качеств характера и личного поведения.*

#### *Екатерина II*

Вообще-то тот факт, что наша успешность, жизненное благополучие и здоровье во многом зависят от нашего настроения и душевного состояния, люди чисто эмпирически подметили уже давно. Об этом даже книжки писали. В том числе и в России, и в Америке.

Зачем же тогда понадобилась еще одна книга на эту тему? То есть та самая книга, которую вы сейчас держите в руках?

А вот зачем.

В большинстве книжек, посвященных жизненному успеху и привлечению удачи, много говорится о пользе «правильных» эмоций. Но почти ничего не говорится о том, как именно работать со своим душевным состоянием, со своим настроением. И это огромный минус подобных книг.

Ведь не все люди могут вот так просто взять и повысить себе настроение, не все способны начать улыбаться и радоваться жизни.

Многие – не способны. И что им делать? Об этом в большинстве модных книжек, написанных гламурными апологетами жизненного успеха, не говорится ровным счетом ничего.

Например, почти все американские авторы, как заведенные, знай, талдычат одно и то же: радуйся, улыбайся, радуйся, улыбайся...

Но как быть, если радоваться и улыбаться не получается? Как переломить негативные тенденции, если вы вообще, скажем, склонны к депрессиям и плохому настроению? Если вы разучились радоваться жизни?

Об этом почти никто не рассказывает. Я – расскажу. В этой самой книге.

Второй важный момент, который чаще всего упускают писатели, повествующие о пользе «позитивного мышления», и который заслуживает особого внимания.

Наша везучесть действительно сильно зависит от настроения. Однако,

как я намекнул чуть раньше – не на все 100 процентов. А процентов, скажем так, где-то на семьдесят.

Примерно на 30 % она зависит от других факторов и обстоятельств. И вот что это за факторы и обстоятельства – практически никто не объясняет.

Но ведь помеха успеху ценой в 30 % – очень много. Эти самые 30 % могут качнуть маятник фортуны как в ту, так и в другую сторону. Как в сторону стойкого благополучия, так и в направлении длительной черной полосы.

Потому об этих «процентах удачи или неудачи» нам с вами нужно будет поговорить отдельно. Но – не сейчас. Сейчас пора вернуться к прерванной нити нашего повествования.

На чем мы там остановились в предыдущей главе? На физиологии? К ней и возвращаемся.

## Глава 3

### Принцип пуповины

*Первая вселенная, в которой оказывается любой человек, приходя в этот мир – утроба его матери. Другой вселенной маленький человечек еще не знает; иной реальности для него пока еще не существует.*

*Павел Палей*

В первой главе я выдал на первый взгляд сомнительное утверждение, что хорошее настроение притягивает удачу, а плохое – уменьшает нашу успешность.

Но есть ли этому какое-то разумное объяснение? Или это голая теория?

Объяснение есть. У меня имеются даже три объяснения. Одно красивое, но малонаучное. Второе, напротив, научное – но скучное. Третье – простое, ясное и слишком очевидное, а потому, пожалуй, неинтересное.

С какого же из них начать?

Начну, скажем, с неинтересных или чересчур очевидных фактов – отпугну тех читателей, которым хочется чего-нибудь увлекательно – завлекательного. Хочется «горяченького», так сказать. И желательно – поскорее.

Начну с увлекательной, но малонаучной теории – рискую нарваться на критику многочисленных скептиков, которым нужны только «научно-обоснованные и строго доказанные факты».

Нелегкий выбор...

А, ладно, в топку скептиков. Им все равно ничего не докажешь. Лучше порадую своих самых увлеченных, незашоренных читателей любопытной теорией. Научные и скучные аксиомы оставим на потом.

Итак, ключевой вопрос звучит так:

**Почему хорошее настроение притягивает удачу, а плохое, наоборот – неприятности?**

Чтобы разобраться в этом вопросе, нам для начала придется поговорить о... внутриутробном развитии. О развитии плода в животе матери.

Мы привыкли отсчитывать дни нашей жизни с момента рождения, с

нашего появления на свет. Но, если разобраться, жизнь любого из нас началась на несколько месяцев раньше – в материнской утробе.

Именно в материнской утробе из двух родительских клеток стало формироваться наше тело. Именно в животе матери у нас появились первые рефлексy и начал закладываться характер.

Мы все когда-то там были... Но, естественно, этого периода своей жизни мы не помним. И вспомнить не сможем. Если только под гипнозом...

Однако отсутствие воспоминаний об этом периоде нашего развития не помешает нам порассуждать о внутриутробном детстве.

Чем живет маленький человечек? Что чувствует ребенок, растущий в материнском чреве?

Наука уже ответила на этот вопрос.

Малыш в животе матери переживает целую гамму ощущений.

В зависимости от самочувствия мамы и под влиянием внешних воздействий он может испытывать страх, боль, радость, удовольствие, комфорт, неудобство, беспокойство.

Теперь задам провокационный вопрос:

**Умеет ли малыш мыслить? Думает ли он о чем-то?**

Большинство людей в ответ на этот вопрос ответят однозначно: конечно, нет. О чем ему там думать-то? У ребенка, растущего в утробе матери, не может быть никаких мыслей, так как у него еще нет ни жизненного опыта, ни знаний, ни словарного запаса.

Ответ верный, и... не верный.

У малыша действительно еще нет словарного запаса. А также нет жизненного опыта и знаний в нашем понимании.

Но не так давно учеными было доказано, что с определенного момента внутриутробной жизни ребенок начинает, если можно так сказать, мыслить.

Это неожиданное открытие ученые сделали, проводя электроэнцефалографию у детей, находящихся в чреве матери.

Электроэнцефалография показала, что у растущих в утробе малышей наблюдается довольно высокая мозговая активность.

### *Для справки*

**При проведении электроэнцефалографии плода электроды накладывают на живот беременной женщины (это не прямой, или**

**абдоминальный метод). Либо вводят электроды во влагалище (прямой, или влагалищный метод).**

**При наложении электродов на живот матери потенциалы мозга в виде кривых могут быть зарегистрированы у плода уже на пятом месяце внутриутробной жизни. На восьмом месяце беременности у плода регистрируется непрерывная электрическая активность в обоих полушариях мозга.**

Очень любопытные данные были получены при многочисленных наблюдениях за детьми во время ультразвукового исследования (УЗИ).

Ультразвуковые наблюдения за поведением детей в чреве матери показали, что любой малыш в меру своих способностей пытается исследовать, изучать и постигать свой маленький мир – материнскую утробу.

В 18 недель малыш перебирает ручками пуповину, играет с ней. Изучает свое тело – трогает свое лицо, сосет палец, сжимает и разжимает пальцы рук; развлекается, сгибая и разгибая ручки и ножки.

Прислушивается к звукам. Одни звуки малышу нравятся, другие – нет. При резких, громких и неприятных звуках он закрывает лицо руками.

Многие малыши пытаются играть с мамой – выставляют пяточки и активно реагируют, если мама пытается пощекотать их или прикоснуться к ним через стенку живота.

А еще растущие крошки очень любознательны. Когда во время проведения амниоцентеза врачи берут на исследование околоплодные воды, малыши часто приближаются к игле, введенной в плодный пузырь, пытаются схватить ее своими маленькими ручками и разобраться, что же это за предмет?

**Все эти действия – признаки мышления. Надеюсь, это очевидно.**

Хотя понятно, что растущий в утробе матери ребенок мыслит не так, как мыслят взрослые. Это тоже очевидно. У малыша еще нет логического мышления, он не знает слов, и значит, у него нет «словесного» мышления.

Соответственно, малыш не мыслит «словоформами», как взрослые люди. Он мыслит образами, то есть мышление у крошки «образное». Тем не менее, сам процесс мышления, пусть и примитивного, налицо.

Так. Все это, конечно, очень интересно. Но у вас уже наверняка назрел вопрос:

Автор, а к чему все эти долгие разглагольствования о жизни плода в чреве матери, и рассуждения на тему – мыслит малыш в животике или нет?

Все просто. Через эти рассуждения мы с вами выходим на, пожалуй, самую интересную идею этой книги.

Следите за мыслью, мой уважаемый читатель.

Предположим, что у малыша в чреве матери хорошее настроение. Подумал – поразмышлял кроха о чем-то приятном, представил себе что-то хорошее, или он просто такой вот сам по себе «внутриутробный позитивчик».

Скажется ли хорошее настроение малыша на его маме?

То, что настроение мамы передается малышу, всем известно. Материнские гормоны в той или иной мере оказывают влияние на растущего в животике ребенка – это понятно.

Но существует ли обратное влияние?

**Может ли «микромир» (наш малыш) оказать воздействие на «макромир» – на материнскую утробу и на самочувствие самой мамы?**

Любопытный вопрос. Такой же вопрос задали себе ученые из Санкт-Петербурга. И решили самостоятельно на него ответить.

Питерские ученые подобрали музыку, которая нравилась большинству внутриутробных малышей. Музыка транслировалась на наушники, наушники крепились на животы беременных женщин таким образом, чтобы детишки ее слышали, а мамы – нет.

Сами мамы в этот момент либо затыкали уши берушами, либо через другие наушники слушали что-то нейтральное – передачи по радио или аудиокниги.

Кстати, как ученые понимали, что подобранная ими музыка приятна для малышей? Очень просто – наблюдая за крохами с помощью аппарата УЗИ и определяя у детей частоту сердечных сокращений (это очень важный показатель в данной ситуации).

Итак, музыка нравилась малышам, у них улучшалось настроение, они выделяли гормоны удовольствия – эндорфины. Эти эндорфины по пуповине поступали в материнский организм, мамочкам становилось хорошо и спокойно. У них улучшалось настроение и самочувствие, они тоже продуцировали гормоны удовольствия – эндорфины, и эти материнские эндорфины поступали по пуповине обратно к малышам.

В результате, в ответ на свое хорошее настроение малыши по закону обратной связи получали удвоенную или утроенную «дозу удовольствия»!

Был и еще один чудесный «побочный эффект» от хорошего настроения младенца: под действием эндорфинов у будущих матерей снижался тонус матки, матка расслаблялась и меньше давила на плод – то есть на ребенка. Кроме того, улучшалось поступление кислорода, малышу становилось легче дышать. Ему легче дышалось – буквально!

Таким образом, хорошее настроение малыша (независимо от того,

почему оно было хорошим) приводило к улучшению его жизни.

Я бы даже сказал так – за хорошее настроение личная вселенная малыша (то есть утроба матери) награждала его всяческими удовольствиями и... как бы лучше выразиться... жизненным комфортом, что ли? Да, пожалуй, это правильное определение.

Повторим:

**Хорошее настроение малыша = жизненный комфорт, удовольствие, легко дышать, отсутствие давления окружающего мира (то есть матки).**

**Это все бонусы за хорошее настроение.**

А если настроение у малыша плохое? Не важно почему. Плохое, и все тут. Что тогда?

Как мы с вами понимаем, при плохом настроении у ребенка, как и у взрослого, вырабатываются гормоны стресса. Например, кортизол. Кортизол по пуповине поступает «наверх», в материнский организм. Естественно, за этим следует ответная реакция.

На первом этапе материнский организм попытается нейтрализовать действие гормонов стресса. Возможно даже, что ребенку будет отправлена внеплановая доза эндорфинов.

Если это сработает и ребенок успокоится, система придет в равновесие. Наказания за плохое настроение не последует.

Ну а если малыш не угомонится? Решит, что вокруг все очень плохо? Продолжит «отправлять наверх» гормоны стресса в больших количествах?

Тогда эти гормоны, образно говоря, пробьют защиту. Подействуют на маму. Ей станет нехорошо, и у нее тоже начнут вырабатываться гормоны стресса.

Такой гормональный ответ почти всегда приводит к повышению тонуса матки. И если тонус матки повысится, матка начнет сильнее давить на малыша.

В результате ему станет хуже, чем было раньше – крохе будет очень тесно и некомфортно.

Кроме того, на фоне повышения тонуса матки, почти наверняка ухудшится поступление кислорода. И ребенку станет трудно дышать. Начнется гипоксия плода.

Если процесс пойдет слишком далеко, случится выкидыш или начнутся преждевременные роды. Ребенок раньше времени покинет свой уютный мир – материнскую утробу (возможно даже, что погибнет).

## **Подводим итог:**

**Плохое настроение у ребенка в утробе матери = повышенное давление матки, теснота, тяжело дышать, гипоксия (нехватка кислорода); возможно преждевременное расставание с внутриутробной жизнью.**

Вот такое нешуточное наказание за плохое настроение.

Знаю, что некоторые особо догадливые читатели уже поняли, куда я клоню.

Да, все верно. Я подвожу вас к мысли о том, что, видимо, законы внутриутробной физиологии действуют и в нашем «большом» мире.

**Если вам хорошо, у вас чудесное настроение, вы выделяете гормоны удовольствия и отдаете миру радостные эмоции, то по закону обратной связи в ответ от этого мира вы получите еще больше всего самого хорошего. Мир отблагодарит вас всякими приятными неожиданностями.**

**Жизнь ваша будет складываться самым лучшим образом. И даже физически вам в буквальном смысле будет легко дышать.**

**Если же у вас постоянно плохое настроение (неважно почему), по закону обратной связи мир вокруг вас будет становиться все более безрадостным, и вас начнут преследовать разные малоприятные события.**

**Ваш личный мир станет по-своему «тесным» и некомфортным. Дышать в этом мире вам будет очень тяжело. Буквально.**

Я понимаю, дорогие читатели, что многим из вас сравнение материнской утробы с нашим большим миром под названием «планета Земля» покажется притянутым за уши.

Но окиньте беспристрастным взглядом свою прожитую жизнь, оглянитесь вокруг, вспомните судьбы своих родственников, друзей и знакомых – и вы поймете, что в своих выводах я прав.

Радостных людей мир поощряет; мрачных, злых и «загруженных» – никогда. Среди «тяжелых» людей везучих не бывает. А вот неприятности к ним так и липнут.

## **Несколько историй в тему**

Мой давний знакомый, назовем его, скажем, Антон<sup>[1]</sup>, в детстве и в

подростковом возрасте всеми фибрами своей души ненавидел этот мир.

Он ненавидел все и всех: своих родителей и школу, в которой он учился; страну, в которой он живет, и нашу власть; но особенно почему-то животных – собак, кошек и голубей.

Что любопытно, ненавистный мир отвечал Антону тем же. На него постоянно сыпались неприятности. В школе учителя, как могли, осложняли ему жизнь. Власти тоже старались подкинуть ему проблем – Антона постоянно вызывали «на промывку мозгов» во всякие детские комнаты милиции и комиссии по делам несовершеннолетних.

С родителями у него, естественно, тоже не складывалось.

Отношения с животными у Антона были взаимно враждебными. Собаки на улице нападали на него без всякой видимой причины. Скорее всего, из-за особого запаха: у человека, находящегося в состоянии «войны со всем миром», в крови постоянно повышен уровень гормонов стресса, в частности – кортизола. Именно на него и реагируют любые животные, но особенно собаки – человек с высоким уровнем кортизола в крови воспринимается ими как человек агрессивный, то есть как источник потенциальной опасности.

В присутствии кошек у Антона начинались приступы бронхиальной астмы.

Ну а голуби... Вы не поверите, но каждый пролетающий над Антоном голубь старался в буквальном смысле нагадить ему на голову. Я просто поражался – бывает же такое: человек, на которого постоянно, словно на какую-нибудь статую, вываливаются кучки птичьего помета!

Все это напоминало мне книгу известного фантаста Гарри Гаррисона, которой я в то время зачитывался. Книга называлась «Неукротимая планета».

Хм, пожалуй, ее сюжет заслуживает трех минут вашего внимания.

В этом фантастическом романе люди основали колонию на прекрасной планете, которую назвали Пирр (да уж, не очень-то удачное название).

Вначале у колонистов все складывалось хорошо. Опасных животных и растений на планете вроде бы не было. Климат – чудесный. Еды, питья, ресурсов – всего вдоволь. В общем, не планета, а рай земной. Точнее – Пирровый рай.

Колония поселенцев росла и процветала. Но потом кому-то из людей однажды показалось, что некоторые животные и растения на планете опасны.

Поселенцы напряглись. И чем больше колонисты напрягались и опасались, тем больше ощетикивалась на них планета. Животные стали

набрасываться на людей, растения отрасли ядовитые иголки и колючки. Появились даже опасные ползучие растения, которые сами нападали на колонистов и жалили их своими смертоносными шипами.

Дальше – больше. Между людьми и планетой началась настоящая война на выживание. Которую люди безнадежно проигрывали.

Люди погибали, их становилось все меньше и меньше. Агрессивных животных и смертельно опасных растений – все больше и больше. И когда последний город колонистов был разрушен, а людей осталось совсем мало, люди сдались. Ушли из разрушенного города в лес, отчаявшиеся, обессиленные, уверенные в том, что планета их скоро добьет.

Все они к тому времени уже слишком устали от этой войны, смертей, крови. Бороться колонисты больше не могли. Вся их агрессивность словно куда-то испарилась. Они смирились со своей участью. И покорно ждали «приговора».

Однако совершенно неожиданно выяснилось, что планета не собирается добивать оставшихся колонистов. Она вновь стала мирной. Люди перестали с ней воевать – и она перестала.

Животные и растения на Пирре изначально не были агрессивными. Агрессия в них появилась только в ответ на агрессию в сердцах и умах людей. Потому что весь животный и растительный мир планеты обладал способностью считывать эмоции. В том числе – человеческие.

Примирение людей с окружающим миром привело к примирению окружающего мира с людьми. И зажили они долго и счастливо... Ох нет, простите, это уже из другой сказки.

Но, какова идея «Неукротимой планеты», а? Как же она созвучна с моей теорией, что окружающий мир реагирует на наши эмоции!

Однако вернемся к нашему герою, к Антону. Противостояние с миром в конечном итоге закончилось для него весьма печально. Мир оказался сильнее. И в восемнадцать лет Антон попал в тюрьму. По совершенно идиотскому обвинению. Ему дали десять лет по статье «Хищение социалистического имущества в особо крупных размерах». Люди старшего поколения помнят, что в СССР это была одна из самых страшных статей Уголовного кодекса. По этой статье иногда даже расстреливали.

Хищение социалистического имущества в особо крупных размерах? В 18 лет? Я вас умоляю! Парня банально подставили. Повесили на него чужие грехи. Так что сел он практически ни за что ни про что. Впрочем, учитывая конфликт со всем миром, это было... ожидаемо, что ли?

Самое ужасное, что Антон отсидел все десять лет «от звонка до звонка». Уже распался Советский Союз. Уже не стало самой статьи за

хищение социалистического имущества. Но Антон все сидел и сидел. Его словно забыли в тюрьме.

А потом он чуть не умер. В последний, десятый год «отсидки» его за какую-то мелкую провинность отправили в карцер. Там у него случился приступ астмы, он начал задыхаться. То есть совсем задыхаться, окончательно.

И в этот момент Антон вдруг понял, что очень хочет жить. Что этот мир стоит того, чтобы в нем остаться. Что мир – даже такой, какой он есть, со всеми своими недостатками, сложностями и несправедливостями – он прекрасен.

В тот момент, когда до смерти оставалось всего лишь несколько мгновений, внутри у Антона что-то перевернулось. Он как будто вдруг, разом, избавился от всей накопленной в душе злобы. И простил этот мир, принял его всей душой. Примирился с миром. А мир примирился с ним.

Антон мне потом рассказывал, что дальнейшее было похоже на чудо. Может быть, это случилось от гипоксии, от нехватки кислорода... у Антона неожиданно возникло ощущение, что его обнял кто-то невидимый, но большой, добрый и очень сильный, и сказал: «Не бойся, я с тобой. У тебя теперь все будет хорошо».

Приступ астмы внезапно прекратился. Сам собой. Грудь просто раскрылась, и Антон стал дышать. Абсолютно легко и свободно.

И больше никогда – никогда! – приступов астмы у Антона не было. Даже на ненавистных кошек бронхи и легкие Антона теперь не реагировали. Да и сами кошки больше не вызывали у него негативных эмоций. Мурлыкают где-то рядом, да и бог с ними.

Из тюрьмы после того случая Антона скоро выпустили. Он вышел из нее просветленным. Я бы даже сказал, одухотворенным.

Сейчас Антон – удивительно светлый и жизнерадостный человек, который любит этот мир и живет полной жизнью. Занимается спортом, в 43 года получил звание мастера спорта по спортивному ориентированию (надо сказать, что этот вид спорта требует очень хорошей физической подготовки, и звание мастера спорта трудно получить даже в 20 лет). Антон постоянно путешествует по каким-то труднодоступным местам, ходит в горы, спускается в какие-то пещеры.

Пишет музыку для телевизионных передач и сериалов. Освоил компьютерное программирование. Разбирается в этом деле он почище многих молодых программистов, несмотря на то, что потерял 10 лет в тюрьме и, по идее, должен был безнадежно отстать от прогресса.

Выглядит Антон на 10 лет моложе своего возраста (как он сам шутит, в

тюрьме законсервировался). Вы не поверите, но к нему постоянно «клеятся» совсем молодые девушки. Видимо, западают на его жизнерадостность и остроумие.

С родителями Антон помирился, у них прекрасные отношения.

А голуби... Голуби на него больше не гадят. Никогда.

Ну и главное.

Поскольку Антон избавился от конфликта с этим миром и наслаждается жизнью, жизнь регулярно подкидывает ему приятные подарки. И никогда не дает серьезных поводов для расстройств.

\* \* \*

Вообще-то историй, похожих на историю Антона, случившихся с самыми разными людьми, я в своей жизни видел довольно много.

И мог бы с ходу привести как минимум десяток схожих примеров.

Не хочу утомлять вас повторами одного и того же «сюжета», но не могу удержаться, расскажу вам об одном потрясающем человеке.

Его зовут Златан, он хорват. Златан – хорватский Ходорковский.

В молодые годы у него было обостренное чувство справедливости. Правильнее сказать – несправедливости. Он считал, что все в мире и в его родной Хорватии устроено неправильно, несправедливо.

Златан кипел. Бушевал. Он яростно боролся за правду, боролся против коррупции, против властей, в общем – против системы. Он даже попытался, как и Ходорковский, пробиться в руководство страны, чтобы всех разогнать, самому все изменить и исправить.

Эту драку Златан проиграл. Система оказалась сильнее. Златан был обвинен, осужден и получил десять лет строгого режима.

Все эти десять тюремных лет Златан провел в одиночной камере. Вы представляете себе, что такое 10 лет в одиночной камере? Хотя бы на минуточку можете это мысленно прочувствовать? Даже от года в «одиночке» люди ломаются. У многих «едет крыша».

Но для такого сильного человека, как Златан, десять лет в одиночной камере превратились в долгую и поучительную «медитацию». Он анализировал и размышлял.

Как он потом признавался, именно там у него произошел перелом в сознании. Несовершенство мира и «несправедливость» жизни, коррупция власти и прочие заботы перестали его волновать. Он принял мир таким, какой он есть.

Нынешний Златан – мой кумир. Человечище!

Хоть он уже не молод, но он настоящий красавец. Очень сильный, светлый, жизнерадостный. На его лице всегда светится искренняя теплая улыбка.

По-моему, у Златана теперь просто не бывает плохого настроения. Видимо, поэтому он успешен во всех своих начинаниях – от бизнеса до отношений с женщинами.

В политику Златан больше не лезет, занимается своим делом – виноделием и туризмом. **Жизнью абсолютно доволен. Жизнь им**, судя по тому, что я вижу – **тоже**.

\* \* \*

Один актер однажды спросил меня, почему он не так успешен, как Гоша Куценко, с которым мы оба тогда дружили.

Гоша на тот момент был уже очень популярен, от предложений сняться в главной роли в том или ином фильме у него отбоя не было – только успевай выбирать.

А наш герой перебивался случайными заработками. Роли ему если и предлагали, то только второстепенные. Да и те – по большим праздникам.

– Почему Гоша? Почему не я? Я же тоже хороший актер! – в который раз вопрошал меня молодой человек.

– Потому что ты сильно отстаешь от него по человеческим качествам, – ответил я ему, – Гоша всегда на позитиве, у него не бывает плохого настроения. И еще он очень благодарный и отзывчивый человек. А ты человек замкнутый, неблагодарный (это было правдой). Вдобавок ты всегда в миноре, все время в плохом настроении.

– И что же мне делать? – спросил меня молодой человек, – Могу ли я как-то исправить ситуацию?

– Ну, таким же успешным, как Гоша, ты не станешь. Просто не дотянешься до него в плане позитива. Но улучшить ситуацию ты все-таки можешь.

Я нарисовал на листочке бумаги картинку с эмбрионом в утробе матери, рассказал о влиянии эмоций на нашу жизнь, разъяснил, как все это действует. После чего подсказал молодому человеку, с чем ему нужно работать в первую очередь, какие ошибки в себе надо исправлять.

И что же? Дела у этого актера действительно скоро пошли в гору. Он теперь почти постоянно снимается в сериалах, причем чаще всего в

главных ролях.

Как я и предсказывал, мегапопулярности он не приобрел, но в целом актерская карьера нынче складывается у молодого человека весьма успешно. Изменение настроения и отношения к жизни быстро привели к улучшению самой его жизни.

Вы можете спросить меня, а не был ли я слишком суров к молодому актеру, когда сказал ему, что до Гошиной популярности он «не допрыгнет»? Нет, не был. Потому что Гоша Куценко – уникал. В плане позитивности и оптимизма он такой же раритет, как Марадона в футболе. Но не всем же быть марадонами, нам бы с вами хотя бы уровня Кержакова достичь (мужчины поймут, о чем я).

За 15 лет знакомства я никогда не видел Гошу в плохом настроении. Ладно, ладно, один раз видел – в момент тяжелой личной трагедии, о которой, сами понимаете, я распространяться не буду.

Однако духовно из этой трагедии Гоша смог выйти довольно быстро и скоро опять стал самим собой – веселым, добрым, отзывчивым. И что важно, совершенно не злопамятным.

Вспоминаю случай. Как-то раз в ресторане, после очередной Гошиной премьеры, некий актер, Гошин друг, в приступе зависти наговорил ему гадостей. Признаюсь честно, если бы такое высказали мне, я бы не сдержался и дал обидчику «в репу».

Гоше сказанное, конечно, тоже не понравилось. Его все это зацепило и покорило. Ровно на одну минуту. Через минуту он встряхнулся, пришел в себя, к нему вернулось прежнее вечно приподнятое настроение.

Свои выводы Гоша, безусловно, сделал. С тем завистником он больше не общается. Но и зла на него совершенно не держит.

Гоша просто отпустил его из своей жизни (на внутреннем уровне), и все – ну что держать в голове собаку, которая тебя облаяла? Зачем это нужно?

При этом, я уверен, Гоша никогда не скажет о том человеке худого слова – ни в лицо, ни за глаза. За глаза даже наоборот, расскажет о нем только хорошее. Только вот дружить... дружить с ним больше не будет. По крайней мере – пока.

Вот таким я знаю Гошу Куценко. И вижу его образцом позитивности, к которому нужно стремиться. Хотя, увы и ах, понимаю, что сам я в плане жизнерадостности до его уровня тоже никогда не дотянусь. Но я хотя бы постараюсь. Чего и вам желаю...

## Глава 4

### Научней некуда

*Счастье не зависит от внешних условий. Оно зависит от условий внутренних.*

*Д. Карнеги*

Мой бывший пациент, вечно всем недовольный и тяжело больной молодой человек, которого я однажды пытался вывести из загруженного состояния, в ответ на мои наставления выдал мне возмущенную отповедь:

«Плохое настроение влияет на здоровье и везучесть? Какая чушь, доктор! Это же ненаучно! Где доказательства?»

Доказательства, доказательства, всем нужны доказательства... Некоторые люди хотят, чтобы им все разъяснили строго «по науке».

Что же, придется мне удовлетворить тягу моих самых критичных читателей к серьезным научным фактам.

Пришла пора устремить свой взор на самые очевидные и материальные объяснения взаимосвязи хорошего настроения и жизненного благополучия (успеха, везучести).

В предыдущей главе мы говорили о том, что гормоны, выделяемые ребенком в чреве матери, могут кардинально изменить его внутриутробное существование. Причем как в лучшую, так и в худшую сторону – в зависимости от настроения самого малыша.

После чего мы плавно перешли к красивой, но малонаучной (на первый взгляд) теории о том, что выделяемые нами гормоны влияют на окружающий мир так же, как гормоны ребенка влияют на материнскую утробу.

Но вы знаете, мой дорогой читатель, эта теория совсем не так абсурдна, как кажется. Выделяемые нами гормоны действительно влияют на окружающий нас мир.

Возьмем самый простой пример. Скажем, если у меня плохое настроение... Ох нет, не у меня. Пусть лучше плохое настроение будет у абстрактного дяди Васи из Люсиновки.

Да, пожалуй, так мне больше нравится.

Так вот, если у абстрактного дяди Васи из Люсиновки постоянно плохое настроение, если он психует, раздражен или подавлен, его

надпочечники продуцируют избыточные дозы кортизола (опять пресловутый кортизол, куда же без него, любимого).

Кортизол поступает в кровь, оттуда – в потовые железы. И наш дядя Вася начинает пахнуть кортизолом, то есть стрессом, страхом и агрессией.

Из рассказанной в предыдущей главе истории Антона вы уже знаете, что на этот запах, запах гормонов стресса, остро реагируют собаки. Значит, собаки будут пытаться цапнуть дядю Васю при каждом удобном случае. Какой-то из них, возможно, даже удастся это сделать. Отчего настроение у нашего героя, скорее всего, испортится еще больше.

Но не только собаки реагируют на запах кортизола. Этот запах улавливают многие насекомые – комары, слепни, мошки, пчелы, осы. Все эти насекомые будут отравлять жизнь дяде Васе на природе, на даче или в деревне.

А еще алкоголики! Алкоголики тоже каким-то непостижимым образом по-животному реагируют на запах гормонов стресса. И они будут периодически задирать героя моего повествования на улице или в общественном транспорте.

Вся эта история чем-то напоминает «Неукротимую планету» Гарри Гаррисона, не находите?

Однако нам, пожалуй, пора уже оставить в покое нашего дядю Васю из Люсиновки, ему и так несладко пришлось.

Отбрасываем шутливый тон и дальше говорим серьезно.

**Какие еще неприятности могут поджидать человека, находящегося в плохом настроении и постоянном нервном напряжении?**

В первую очередь сложности на работе. Все люди подсознательно улавливают исходящий от хмурого человека запах стресса и начинают невольно сторониться его «носителя». А некоторые, особенно сумасшедшие или полусумасшедшие персонажи, реагируют на запах стресса агрессивно; этот запах побуждает их начать ссору или скандал.

Потому на работе у хронического пессимиста могут на ровном месте возникать конфликты как с сотрудниками, так и с клиентами.

Понятно, что проблемы в отношениях с клиентами и сослуживцами возникают не только из-за специфического запаха, исходящего от пессимиста. Во многом они провоцируются угрюмым внешним видом – ведь мало кому хочется общаться с мрачным человеком, вечно пребывающим в плохом настроении. Так и подмывает сказать ему какую-нибудь гадость...

Начальство таких, кстати, тоже не особо жалует. Поэтому хмурые, недовольные жизнью работники всегда первые кандидаты на увольнение.

Даже если они хорошие профессионалы.

Часто руководители оставляют на работе позитивных улыбочивых дилетантов, а угрюмых профессионалов – сокращают. И вы знаете, возможно, такие «недальновидные» руководители в чем-то правы.

Мой приятель, весьма успешный бизнесмен, работающий в Европе, как-то сказал мне: «Когда я беру на работу нового сотрудника, в первую очередь я смотрю не на его профессиональные качества, а на его характер. Ведь если человек пока еще не очень опытен и чего-то не умеет, но стремится работать, его постепенно можно всему научить. Но один нытик может убить своим нытьем весь коллектив. Один лентяй подаст пример всем остальным. А один неудачник очень быстро заразит неудачами всю фирму!»

И это правильно! Недовольное, кислое лицо может погубить любое благое начинание.

Было время, по пути на работу я постоянно заходил в газетный киоск, расположенный в 10 минутах ходьбы от нашей клиники.

Не то, чтобы я был большим любителем газет. Мне и без газет есть что почитать: любимые книги, или статьи из интернета на моем электронном планшете. Даже те же газеты – я мог их просто скачивать из Сети.

Тогда зачем я заходил в тот газетный киоск?

А это был мой утренний ритуал для создания хорошего настроения на весь день. Дело в том, что в газетном киоске работала славная улыбочивая женщина, с которой было приятно перекинуться словом-другим.

Не подумайте ничего такого, чисто внешне она была совсем не в моем вкусе. Просто от нее шло какое-то особое внутреннее тепло. Я получал от ее душевного тепла свой положительный заряд, покупал у нее пачку газет и журналов. И топал с этой пачкой утренней прессы в ближайшую «кофеенку», где работали улыбочивые веселые девчонки.

Я пил у них в кафешке кофе, читал газеты и журналы, после чего с хорошим настроением шел на работу.

Ради этого ритуала я каждое утро вставал на 40 минут раньше, и раньше выходил из дома – чтобы успеть получить свой ежедневный утренний заряд позитива.

Это продолжалось пару лет. Кстати, по моим наблюдениям, в те годы киоск процветал. Около него неизменно толпился народ, кто-то что-то постоянно покупал.

Однако потом все изменилось. Продавщица из киоска почему-то стала вдруг скисать.

Может, дома что-то случилось, или просто ей стало скучно и тоскливо,

но на лице прежде приветливой продавщицы появилось унылое, вечно недовольное выражение. И по мере того, как оно усиливалось, дела у нее в киоске шли все хуже и хуже.

Многочисленные покупатели газет и журналов постепенно куда-то «рассосались». Все чаще продавщица просиживала в своем киоске совершенно без дела, с кислой миной глядя куда-то в одну точку.

Придя к выводу, что общение с этой женщиной стало мне неприятно, и потому моя утренняя церемония потеряла свой прежний позитивный смысл, я тоже перестал захаживать в тот киоск за газетами и журналами.

Потом киоск и вовсе закрылся. Думаю, тоскливое выражение лица прежней продавщицы этому весьма поспособствовало. А как хорошо шли дела вначале, пока она улыбалась...

Вообще-то удивительная притягательность теплой улыбки – сильная штука. И мы к этой теме обязательно вернемся. Чуть позже. В следующей главе.

Но пока нам нужно продолжить наш научный разговор о гормонах. Гормоны стресса влияют на исходящий от нас запах, провоцируют в наш адрес немотивированную агрессию со стороны окружающих. Это мы уже выяснили.

### **А на что еще воздействуют эти гормоны?**

Да на нас самих! На наше здоровье и наши умственные способности!

В книге «Тайная формула здоровья» я писал, что когда человек постоянно находится в плохом настроении, все время грустит, переживает, часто злится, раздражается, пребывает в состоянии вечной борьбы со всем миром, то уровень гормонов стресса в его крови зашкаливает.

Длительное воздействие излишнего количества стрессовых (кортикостероидных) гормонов на организм может привести к очень неприятным последствиям.

Например, ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ГОРМОНОВ СТРЕССА часто:

- падает иммунитет и снижается сопротивляемость инфекциям;
- ухудшается сон;
- повышается артериальное давление; может возникнуть стойкая гипертония;
- нарушается работа поджелудочной железы;
- повышается уровень сахара в крови, что со временем может привести к появлению сахарного диабета;
- повышается выделение соляной кислоты в желудке, возникает изжога;
- повышается свертываемость крови и увеличивается скорость

образования тромбов, развивается тромбофлебит;

- усиливается выделение калия из организма, что может привести к истощению сердечной мышцы или к возникновению хронической сердечной недостаточности.

То есть состояние здоровья от неизменно плохого настроения ухудшается. Это факт.

А что с мозговой деятельностью? С интеллектом, так сказать? Тоже ничего хорошего.

**При длительном воздействии повышенных доз гормонов стресса на организм притупляется внимание и ухудшается память.**

**Снижается скорость реакции и способность быстро принимать правильные решения в критических ситуациях.**

**В плохом настроении любой человек потихонечку буквально глупеет.**

**Мало того, если человек находится в подавленном состоянии, в унынии и печали слишком долго, у него неизбежно начинается упадок сил и падает работоспособность.**

Из-за этого люди, находящиеся в плохом настроении, загруженные заботами и тяжелыми думами, упускают возможность улучшить свою жизнь даже в тех ситуациях, когда судьба им явно благоволит и дает шанс что-то изменить.

**Да что там упускают возможность! Очень часто «загруженные» мрачные люди свои счастливые шансы попросту не замечают! Страхи, обиды, комплексы, хандра, грусть и переживания, знаете ли, иногда застилают глаза очень плотной пеленой.**

Продемонстрирую это на своем примере.

Поскольку жизнь у меня была интересной, бурной, наполненной и удачами, и ошибками, я довольно часто буду рассказывать «о себе любимом». Так что отчасти эта книга будет автобиографичной.

И для начала маленький эпизод из моей жизни десятилетней давности. Мне в ту пору весьма хотелось поработать на телевидении. Желательно на каком-нибудь центральном канале. Скажем, на Первом.

Такая возможность представилась довольно скоро. Только-только на телевидении появилась новая программа «Малахов + Малахов». Это потом из нее остался один «Малахов+». А тогда в программе участвовали оба звездных Малаховых – и Андрей, и Геннадий.

В эту программу меня и пригласили. Ведущий Андрей Малахов мне понравился. Очень. Он и вправду обаятельный человек. И очень теплый.

А вот с Геннадием, который лечит всех «уринотерапией по лунному

календарю», у меня не сложилось. Поскольку в тот период моей жизни я был, мягко говоря, в сложном эмоциональном состоянии, моя обычная дипломатичность отключилась. Взыграло во мне ретивое.

Как это я, профессиональный грамотный врач, буду подыгрывать на съемках передачи целителю-недоучке!

В общем, ваш покорный слуга не сдержался, и стал демонстрировать свое «фе» прямо на записи программы. Несколько раз прошелся по высказываниям Геннадия Малахова. Можно сказать, слоном по ним потоптался.

Высказал все, что думал о его медицинских знаниях. Раскритиковал Геннадия Малахова в пух и прах. И все это, повторяюсь, в студии, на записи программы! На Первом канале!

На что я рассчитывал? Что все заметят, какой я умный? Никто не заметил. Никто даже не понял, что я действительно грамотный и знающий врач.

Зато все в студии поняли, что я резок, недипломатичен, и не умею соблюдать правила игры.

Из той, уже отснятой программы, меня почти целиком «вырезали». Остались только кадры, где я сижу на диванчике в составе группы экспертов. Однако что я в той программе говорил и делал, никто по телевизору так не увидел и не услышал.

И больше меня на Первый не приглашали. Лет восемь, пока история не забылась.

А мог бы жить... В смысле, оказаться на телевидении. Многие из тех, кто тогда приходил на программу «Малахов + Малахов» в качестве приглашенных гостей и экспертов, потом оказались в «ящике». Ну, в смысле попали на телевидение в качестве ведущих или соведущих.

Я же «пролетел». Упустил свой шанс. Хотя в своем обычном, доброжелательно-позитивном состоянии я бы за него ухватился. Но я в то время был «в миноре». Вот и результат. И никого не волнует, были у меня основания для минора, или я решил пострадать и погрустить просто так.

Пострадал? Погрустил? Проявил излишнюю резкость? Получи и распишись...

Как поется в песне группы «Технология» – «Нажми на кнопку, получишь результат». Дальше там, правда, идут такие слова: «И твоя мечта осуществится». Моя не осуществилась – видно, не на ту кнопку нажал.

Хотя вру, осуществилась. Ведущим на телевидение я все-таки попал, но не на Первый, а на «РБК». И спустя целых 10 лет. Вот такая отсрочка за мои обиды и недовольства.

Ну и последний штришок. Завершающий мазок в рассказе о вредоносном влиянии избыточных доз гормонов стресса на нашу жизнь.

Помимо всех вышеперечисленных неприятностей, **под действием избыточных доз кортизола у мужчин часто снижается потенция, а у женщин уменьшается либидо (снижается сексуальное влечение).**

Значит, в общении с противоположным полом у хронических пессимистов тоже могут возникать неожиданные трудности.

Тем более что запах стресса, о котором мы говорили ранее... иногда он сильно проявляется именно в моменты интимной близости. Его улавливает большинство людей. И не всем этот запах приятен.

Поэтому от некоторых людей сексуальных партнеров «уносит ветром» после первой же сексуальной близости. А человек потом гадает: «Чем же я был так плох (плоха), что меня опять бросили?»

Жестоко? Да. Грубо? Да. Но, как говорится, такова жизнь.

**Следить нужно не только за чистотой тела, но и за чистотой души.**

О, как приятен сочный сладкий плод! Но горький сгнивший плод не вкусен никому...

*Павел Палей.*

Однако что это мы все о плохом, друзья? О пессимизме, плохом настроении и неудачах?

Пора наконец поговорить о чем-то хорошем.

Побеседуем об оптимистах, этих радостных прожигателях жизни. Как у них-то все складывается со здоровьем, фортуной и в общении с противоположным полом?

Да отлично складывается! И в этом тоже физиология и гормоны «виноваты».

**Если человек весел, позитивен, получает от жизни удовольствие, у него активно вырабатываются эндорфины – «гормоны радости».**

В своей «Тайной формуле здоровья» я рассказывал, что эти гормоны действуют на организм самым чудесным образом.

**Гормоны радости повышают иммунитет, ускоряют заживление ран, улучшают работу сердца, выравнивают уровень сахара в крови, «чинят» повреждения мышц и кровеносных сосудов.**

**А еще эндорфины дают прилив сил и увеличивают работоспособность.**

Жизнелюбивый, позитивный человек, у которого часто вырабатываются гормоны удовольствия, становится под их воздействием более крепким и здоровым.

**Мало того, эндорфины оказывают положительное воздействие еще и на работу мозга – они повышают скорость реакции, улучшают память и наблюдательность. Стимулируют фантазию и смекалку, наконец!**

**Это доказанный научный факт, известный любому физиологу.**

Для чего мать-природа (то есть эволюция) так распорядилась? Чтобы гормоны удовольствия улучшали работу мозга и мыслительные способности?

Свои резоны у природы были. О них я рассказал в вышеупомянутой книге под названием «Тайная формула здоровья». Если будет желание, перечитайте на досуге.

Только сразу предупреждаю, что книга эта местами скандальная, и ее прочтение потребует от вас широты восприятия.

А мы пока продолжим беседу в намеченном направлении. Вернемся к разбору физиологии жизненного успеха.

**Почему у позитивных, жизнерадостных людей жизнь складывается лучше? А у них мозг работает более продуктивно.**

Даже если они не так умны, как некоторые заумные зануды, зато они шире смотрят на жизнь, они гибче. У них выше скорость реакции. Потому они быстрее хватаются за возникающие в их жизни возможности, и реже упускают свой счастливый шанс.

То есть жизнерадостные люди успешнее, чем зануды, «ловят за хвост птицу счастья».

Веселые и общительные люди даже половых партнеров находят себе гораздо легче, это очевидный факт. И от них мало кто сбегает после первой же интимной близости. К ним так липнут представители противоположного пола, что не оторвешь!

В общем, если человек действительно позитивен, а не прикидывается таковым, успех ему практически гарантирован на всех фронтах. Если только он не наделает ошибок, о которых я расскажу чуть погодя.

И знаете, что я вам теперь скажу, мои дорогие читатели?

Удивительно все это. Вот где начнешь верить в высший замысел или в Бога! Словно кто-то там, наверху, задумал поощрять людей за хорошее

настроение и жизнелюбие! И, наоборот, наказывать нас за угрюмость и плохое настроение.

Причем все выглядит так, словно этот «кто-то» сделал сей процесс автоматическим – дабы не выслушивать объяснения и оправдания плохому настроению.

М-да. Что-то в этой мысли все же есть. Может, и правда Творец постарался? Создал для нас такие вот правила, действующие автоматически, и отошел на время по своим делам? А вы, люди, здесь пока развивайтесь, совершенствуйтесь, набирайтесь ума-разума. В том числе с помощью умных книжек.

Или это наставники-инопланетяне, обогнавшие нас в развитии на миллионы лет, воспитывают нас таким образом? Эволюционируют нас, так сказать? Развивают в нас жизнелюбие и позитивность?

Кто его знает? На эту тему мы пока можем только гадать. Но гадания – не мой конек. Я больше на знаниях, логике и наблюдениях специализируюсь.

Что касается знаний и логики... Наша короткая лекция на тему гормонов подошла к концу.

Хочу только напоследок сказать, что всю схему воздействия гормонов удовольствия и гормонов стресса на организм, и через него на всю нашу жизнь, я дал очень упрощенно.

В действительности же гормональные взаимодействия, происходящие внутри организма, выглядят, конечно, гораздо сложнее. И помимо эндорфинов с кортизолом там еще сотни или даже тысячи других гормонов задействованы.

Плюс еще транмиттеры всякие, нейромедиаторы и нейромодуляторы...

Разбираться в этом надо лет десять. Как минимум.

Но нам с вами тратить время на такие сложности не нужно. У нас другая задача – получить простую, без лишних мелких деталей, но ясную и четкую картинку гормональных взаимодействий.

Надеюсь, что с этой задачей мы справились. И вы теперь (примерно) представляете, как положительные и отрицательные эмоции через гормональную систему влияют на состояние организма и нашу потенциальную удачливость.

Твоему организму неважно, кто ты – принц или нищий; гормоны на всех действуют одинаково.

*Павел Палей.*

А нам пора двигаться дальше. Вы, наверное, помните, что следующую главу я собирался посвятить беседе о притягательности улыбки и влиянии внешнего вида на нашу успешность. Тема эта простая, понятная, но на первый взгляд довольно скучная. И все же – уделим ей несколько минут.

## Глава 5

### Симпатическое притяжение

*Я понял, в чем ваша беда – вы слишком серьезны. Серьезное лицо – еще не признак ума, господа! Все глупости на земле совершались именно с этим выражением лица. Улыбайтесь, господа, улыбайтесь...*

*Из к/ф «Тот самый Мюнхгаузен»*

Всем известно выражение «встречают по одежке».

Однако сейчас встречают не столько по одежке, сколько по выражению лица.

Унылый взгляд, потухшие глаза, морщинки угрюмости, поджатые губы, опущенные уголки рта а-ля Мадлен Олбрайт, поникшие плечи – согласитесь, малопривлекательное зрелище.

Злой, хмурый, обиженный, раздраженный человек одним своим видом отталкивает от себя окружающих. С ним не хочется иметь никаких дел, ему не хочется ни в чем помогать, его не хочется... любить.

С мрачными людьми неприятно общаться, окружающие часто стараются от таких людей дистанцироваться. Поэтому людям, впавшим в уныние, часто кажется, что вокруг них постепенно образуется вакуум.

Потенциальные работодатели перестают отвечать на звонки. Знакомые, которые могли бы помочь в делах, тоже куда-то исчезают. Да и прежние друзья почему-то неохотно идут на контакт. С любовью тоже как-то не ладится. Невезуха, одним словом.

Но, невезуха ли?

**«Перед угрюмыми закрываются все двери».**

**«Грусть дружит с одиночеством».**

**«Угрюмость – хуже бедности».**

**«Мрачное состояние души способствует неприятностям».**

**«Угрюмый человек наводит грусть».**

Все эти поговорки – народная мудрость разных народов, проверенная веками. Причем я привел здесь лишь самую малую толику таких поговорок.

Когда от хмурого, недовольного жизнью человека отворачивается фортуна в лице окружающих, такой человек часто не понимает, почему это

происходит: «А куда все делись? Почему никто не хочет иметь со мной дела? Почему у меня не складывается жизнь? Что за невезуха?»

Но ответ-то лежит на поверхности – обиженное, унылое, мрачное, вечно печальное выражение лица отпугивает всех, начиная от клиентов и потенциальных работодателей и заканчивая лицами противоположного пола – несостоявшимися любовниками или любовницами.

**Именно поэтому человек, впавший в грусть-печаль, стремительно теряет успешность на всех фронтах, даже если до того он был баловнем судьбы и пользовался заслуженным успехом.**

А что же на другом конце эмоционального спектра? Притягивает ли окружающих чье-то счастливое, светящееся выражение лица? Да, конечно! Однозначно! – как любит говорить Владимир Вольфович.

Есть в этом мире такие люди, которые умеют за секунду всех в себя влюбить и обаять. Смотришь на них, и сразу хочется стать их лучшим другом. Да хотя бы просто быть рядом. Купаться в тепле их личности. И **помогать им**, чем возможно.

**Что отличает таких притягательных личностей?**

Они легкие. Улыбчивые.

Они спокойны. Уверены в себе, но без наглости. Выглядят так, словно у них нет психологических проблем и нет комплекса неполноценности.

Любят себя (это, пожалуй, самое важное), но при этом с остальными людьми предельно корректны и доброжелательны.

Да это же очевидно, что **улыбчивый, доброжелательный, вежливый, в меру общительный человек притягателен для окружающих.**

Именно поэтому все наши звезды и люди, стремящиеся стать звездами, на публике всегда изображают хорошее настроение и стараются улыбаться, даже если на душе у них кошки скребут.

Бодибилдер Александр Невский, решивший сделать карьеру актера, да не где-нибудь, а в Америке, первым делом стал тренировать «фирменную улыбку».

И правильно сделал. Без идеального знания английского языка и безупречного произношения в Голливуде на первых порах еще можно как-то обойтись. В крайнем случае, где надо, можно и промолчать, скромно улыбаясь. Но вот без улыбки, пусть и наигранной (резиновой, как у нас говорят), в Америке никуда.

Да и в России, пожалуй, тоже. Вот, например, актер Игорь Верник – тоже выезжает, красавчик, за счет своей отрететированной, знаменитой «верниковской улыбки». И ведь улыбается, подкупает этой улыбкой, шельмец, даже когда он в плохом настроении – за счет тренировки, «на

автомате». И все ему кругом рады. Его зовут сниматься в кино, приглашают вести всевозможные презентации, концерты, корпоративы и разные премии на ТВ. Но был бы он так востребован, если бы не улыбался? Не факт, не факт.

Так что **тренировать улыбку полезно для дела, для успеха.**

Хотя это и не у всех получается.

У меня вот не очень-то получается улыбаться на заказ, и вообще я не шибко улыбочивый товарищ. Ну так поэтому я пока и не звезда, а так, всего лишь «полузвездочка».

\* \* \*

А ведь надо стараться. Любопытно, что **улыбка**, даже натянутая, тренированная, **действует не только на окружающих нас людей. Она благотворно действует и на наше внутреннее состояние.**

Несколько лет назад в медицинском центре Массачусетского университета проводились любопытные опыты над студентами-добровольцами. Испытуемых разделили на 3 группы, посадили перед зеркалами и заставили принимать различные выражения лица.

Подопытные первой группы тренировали улыбку. Их заставляли улыбаться до 2 часов в сутки (вот садизм-то!).

Подопытные второй группы изображали всякие негативные эмоции – грусть, печаль, злость, обиду.

Испытуемые третьей, контрольной группы, ничего не изображали. Они просто бездельничали.

Во время опыта ученые-медики постоянно контролировали состояние здоровья своих подопечных: брали у них анализы крови, измеряли артериальное давление, проверяли частоту и ритм сердечных сокращений.

И что же?

У подопытных второй группы (у тех, что изображали грусть-печаль-злость-обиду) во время испытаний проявились самые настоящие, объективные признаки стресса. Почти у всех подскочил уровень кортизола в крови. У кого-то поднялось давление, у кого-то повысился сахар; у многих испытуемых, судя по анализам крови, ухудшилось состояние иммунной системы.

А вот у испытуемых первой группы (у тех, что тренировали улыбку), по сравнению с контрольной группой «бездельников», состояние здоровья объективно изменилось в лучшую сторону. В крови у них стало больше

гормонов удовольствия (эндорфинов); улучшились показатели иммунитета. Нормализовалось давление, ритм сердечных сокращений и уровень сахара в крови.

И еще один момент. Выяснилось, что имитация улыбки – прекрасная гимнастика для мимических мышц лица, хорошее средство против морщин.

Так что улыбку надо тренировать. Пусть и не по 2 часа, а хотя бы по 15–20 минут в день. Это нужно не только для того, чтобы производить благоприятное впечатление на окружающих. Это еще очень полезно для здоровья.

Самые лучшие люди те, благодаря которым ты улыбаешься чаще всего.

*Стив Джобс*

Есть очень простой способ тренировки улыбки (я тоже стараюсь им пользоваться).

**Сделайте свою улыбку безусловным рефлексом. Приучите себя улыбаться в неприятные моменты, вопреки чему-то.**

**Скажем, у вас что-то не получается, не выходит какая-то мелочь – улыбнитесь. Сознательно.**

**У вас что-то упало – улыбнитесь.**

**Вам наступили на ногу в общественном транспорте – даже если вы сначала рефлексивно ругнулись, после сразу же сознательно улыбнитесь.**

**Вам кто-то сказал что-то не очень приятное – улыбнитесь.**

Во-первых, это обычно обезоруживает оппонента.

Во-вторых, постепенно вы сделаете привычку улыбаться своей второй натурой.

И впоследствии на любые уколы судьбы или на чужое недовольство вы станете отвечать улыбкой. Автоматически, не задумываясь.

## Глава 6

### Он слишком много знал...

*Жизнь – это чередование всяких комбинаций; их нужно изучать, следить за ними, чтобы всюду оставаться в выгодном положении.*

*Оноре де Бальзак*

Друзья! А я ведь знаю, что у вас назрели вопросы по пройденному материалу. И даже знаю, какие. «Он слишком много знал» – это про меня.

Например, самый очевидный вопрос, который хотели бы задать мне многие читатели этой книги, звучит так:

*– Павел Валериевич! Вы говорите, что плохое настроение, грусть, печаль, уныние и недовольство жизнью притягивают неприятности.*

*Получается, что мы вообще не имеем права расстраиваться, переживать, грустить и злиться?*

Давайте не будем доходить до абсурда. Мы с вами не роботы. Мы живем, а значит, испытываем эмоции. Имеем полное право грустить, печалиться, ностальгировать. Даже злиться. Иногда.

Только не надо культивировать свою грусть-печаль, как это делают многие люди. Не надо изводить себя сутками напролет!

**Погрустили, покручинились немного – и стоп, хватит. Не скисайте надолго. И не переживайте слишком сильно.**

*– Как же можно не переживать, – спросит кто-нибудь из читателей, – если у меня случились неприятности? (Дома, или на работе, в институте и т. д.) И у меня есть реальный повод для волнений и плохого настроения?*

Друзья, я прекрасно понимаю, что у любого человека время от времени случаются какие-то неприятности. Возникают непредвиденные трудности.

Но. Помните, о чем я говорю вам с самого начала книги?

**Чересчур сильные и долгие переживания наказываются всегда.**

Независимо от того, был у вас повод для переживаний, или нет. Это, если можно так сказать, автоматический процесс.

По принципу «нажал на кнопку (сильно расстроился) – получи результат (ухудшение ситуации)».

Причем самое обидное, что наши оправдания никого не интересуют. Вы можете сколько угодно говорить о том, что у вас есть повод для переживаний (пьет муж, сын плохо учится, дочь загуляла, на работе начальник задержал или вас сократили и т. д.) – это никого не волнует.

**Если вы слишком сильно расстроились, надолго впали в уныние – ситуация будет становиться все сложнее и сложнее. До тех пор, пока вы не возьмете себя в руки и не успокоитесь. Только тогда у вас появится шанс выйти из затяжного пике.**

### **СОВЕТ**

**Если у вас случились неприятности, постарайтесь (на время) мысленно отключиться от ситуации. Заморозьте проблему на день-два или три.**

Переночуйте со своим горем пару ночей. Напейтесь, в конце концов. Уйдите в загул. Можно поехать на несколько дней в чужой город и просто гулять по нему без всякой цели – лучше всего в тишине и одиночестве. Сделайте что-то неожиданное. Все, что угодно.

**Только отвлекитесь от проблемы. Это поможет вам увидеть ситуацию под другим углом и найти решение проблемы.**

Моего приятеля, Валеру, однажды довольно сильно подставил Алексей, друг детства.

Валера несколько лет подряд арендовал у Алексея офисное помещение под свою контору – тогда еще относительно небольшую торгово-закупочную фирму.

Что такое современная торгово-закупочная фирма? Это целый организм со своей довольно сложной структурой: здесь тебе и торговый зал, и склад, забитый товаром; отдел рекламы, продавцы, менеджеры по продажам, бухгалтерия.

В один день всю эту контору в другое место не переведешь, тем более что под это помещение дается реклама (а это, я вам скажу, весьма недешевое удовольствие), и сюда же приходят многочисленные клиенты.

Но. В какой-то момент Алексей решил, что помещение, которое он сдает Валере, ему самому принесет больше прибыли. И потому попросил Валеру это помещение освободить. Немедленно. Максимум за три дня.

Валера был в шоке. Найти новый офис в Москве за 3 дня? Да еще и перетащить туда всю фирму, перекинуть на новое помещение рекламу и

перевести туда всех клиентов? Это нереально!

Ругались друзья детства часа два. Ну действительно, даже с чужими людьми так не поступают, а уж с друзьями – и подавно.

Однако ругаться с Алексеем было бесполезно. Максимум, на что он согласился – «подвинуться» еще на 4 дня. То есть Валера со своей конторой должен был съехать через неделю. А дело, между прочим, было в пятницу. Так что 2 выходных дня у Валеры скрадывались.

И что же он сделал? Напился. Нажрался до поросячьего визга. При том, что он почти вообще не пьет. Но здесь, как он потом объяснял, он решил полностью выключиться из ситуации и перезагрузить мозг. Пил Валера 2 дня. Потом проспался и включился в работу.

Он не стал больше расстраиваться и переживать, не стал жаловаться на некрасивый поступок друга, не стал сетовать на судьбу. Вместо всего этого он развил сверх бурную деятельность. Валера учел момент, что арендовать помещение всегда рискованно – мало ли какая шлея попадет под хвост очередному арендодателю.

Потому он за 5 оставшихся дней умудрился выбить себе кредит, добавил свои сбережения и купил под свою фирму офисное помещение в очень удачном месте. Все это, повторяю, он провернул за 5 рабочих дней!

Те читатели, которые в курсе таких дел, знают, что это практически невыполнимо.

Но судьба Валере всегда помогала – очень уж позитивный товарищ. И зла ни на кого не держит. Даже на Алексея.

«Нам вообще-то уже давно пора было переезжать, – рассказывал мне потом Валера за чашечкой чая, – прежнее место было не очень удачное, далеко от метро. И на машине подъезд плохой. Да ты сам у меня в офисе бывал и про все это знаешь.

Так что переезд, по идее, сам собой напрашивался. Но у меня как-то руки не доходили. И если бы не Лешкин поступок, может, и не дошли бы. А так он мне даже помог, подтолкнул меня, заставил подсуетиться. Потому я на него совершенно не обижаюсь. Даже благодарен. Наверное».

Клевый взгляд на ситуацию, вам не кажется? Образцовое отношение к жизни и к людям!

А ведь все могло бы случиться и по-другому, если бы Валера ударился в панику или впал в затяжные переживания. Тогда бы у него точно ничего не вышло. Или вышло бы, но через ж... кое-как, одним словом.

Но он:

а) сначала отключился от ситуации и перезагрузил свой мозг – пусть даже с помощью водки. И только после этого он

б) принялся искать выход, начал активно действовать, и за считанные дни смог решить проблему.

Это – правильный подход к делу.

И сейчас я хочу, чтобы вы запомнили, или даже заучили несколько важных слов:

**В любой неприятной или кризисной ситуации сначала успокойтесь. А потом, вместо того, чтобы тщетно переживать, начинайте действовать.**

**Действовать, а не переживать!**

**Пусть это будет наш с вами девиз.**

Когда у моего пятнадцатилетнего сына обнаружился сахарный диабет, мы с женой были в шоке.

Вы представляете, что такое диабет в этом возрасте? Это на всю оставшуюся жизнь – шприцы, уколы, инсулин. Постоянный контроль сахара в крови. И всевозможные осложнения.

Так что в первый момент мы с женой очень расстроились. Не то слово. Мы впали в отчаяние. Но ровно на 15 минут.

Через 15 минут мы выдохнули, взяли себя в руки, и стали хладнокровно думать – как быть дальше.

Никаких поспешных выводов мы не делали. Решили, что сначала надо снизить остроту первоначальных эмоций. И только на следующий день, окончательно успокоившись, стали искать выход из ситуации.

Вообще-то официальная медицина считает сахарный диабет неизлечимой болезнью. Однако мы с женой официальной медицине привыкли верить... через раз.

И хотя напрямую диабетом мы в то время еще не занимались, кое-какие познания в этой области у нас были.

Я сказал «кое-какие»? На самом деле моя жена, Лана Палей, – специалист по лечебной гимнастике и йога-терапии, автор книги «Лучше, чем йога». Да и я не лыком шит. Мне всегда было тесно в рамках классической медицины. Потому я тоже изучал и практиковал йогу, создал свою систему лечебной гимнастики, весьма неплохо разбираюсь в лекарственных травах и владею некоторыми альтернативными способами воздействия на организм.

Так что идеи, как вылечить сына, у нас с супругой были.

Только сначала следовало выяснить – а нужно ли все это ему самому: бороться, делать каждый день тяжелую гимнастику, соблюдать диету и строгий режим сна и отдыха. Или ему проще всю жизнь сидеть на инсулине?

Об этом мы спокойно и обстоятельно поговорили с сыном. Решение мы оставили за ним. «Твоя жизнь, тебе и решать», – сказал я своему ребенку.

Сын сказал, что хочет попробовать обойтись без инсулина. Тогда мы составили для него четкий план лечения и начали нашу совместную, трудную борьбу с его болезнью.

И знаете, мы справились. Вылечили неизлечимую болезнь – диабет 1-го типа. Справились с этой болезнью без таблеток и инсулина.

Но я вас уверяю – нам бы ни за что не удалось это сделать, если бы в самом начале мы «завелись», запаниковали, стали бы суетиться и рвать на себе от горя волосы.

Тогда своими эмоциями мы бы только усугубили проблему – завязали «узел судьбы» (есть такое понятие) и жили бы с этой проблемой до конца жизни.

### **Запомните!**

**Отпустить от себя неприятную ситуацию – означает наполовину справиться с ней.**

*– А как же кризис? И войны? Посмотрите, что сейчас в мире и в нашей стране происходит. Разве на все это можно не реагировать? Это же всех нас касается!*

Да, дорогие читатели, это касается всех нас. Вот и сейчас, когда я пишу эти строки, за окном бушует очередной кризис. Рубль в очередной раз то падает, то слегка отыгрывает позиции. Где-то стреляют. В Европе случился крупный теракт.

Все это грустно. Но. Можем ли мы повлиять на общую ситуацию? Можем ли мы изменить весь мир?

На первый взгляд – нет, не можем.

**Зато мы способны изменить свое положение в этом мире. Можем сделать так, чтобы персонально у нас все было хорошо. Даже в условиях всеобщего мирового кризиса.**

### **Что для этого нужно сделать**

**Не поддаваться панике, сохранять голову ясной, не грустить и не**

погружаться в «негативное информационное поле».

**Старайтесь не смотреть по ТВ тревожные новости, не читайте в газетах и в Интернете статьи, вызывающие у вас смятение и плохое настроение.**

**Изолируйте себя от общего негатива. Учитесь жить с хорошим настроением.**

Тогда, скорее всего, вы избежите проблем. И, условно говоря, проскочите в ту реальность, в то измерение, где персонально у вас все будет хорошо. Даже если весь мир вокруг будет лететь в тартарары.

Бывают люди, которые из всех передряг выходят в плюсе. А кризисы и войны обходят их стороной.

И когда где-то случается что-то плохое, этих людей там в любом случае не оказывается – даже если они должны были там быть. Судьба словно отводит от них все неприятности.

Я таких людей знаю. Многие из них даже бушующие 90-е вспоминают с радостью. Да они все годы вспоминают с радостью. Потому что им всегда хорошо, в любое время.

Я говорю о вечных «неисправимых» оптимистах; о людях, которые стараются жить легко. И относятся к жизни играючи. Жизнь, в свою очередь, уберегает их от всех проблем.

Вот с таких людей нам с вами надо брать пример, если мы хотим пройти все кризисы с наименьшими потерями.

*– Павел Валериевич, у моей подруги (мамы, папы, дяди Васи из Люсиновки) всегда плохое настроение. Что с этим можно сделать? И нужно ли исправлять чужое настроение?*

**Вот этого, друзья, не нужно делать ни в коем случае.** Если вы попытаетесь исправить настроение вечного нытика, скептика или пессимиста, скорее всего, вы только зря нарветесь на неприятности.

Во-первых, ваш оппонент почти наверняка начнет яростно отбиваться. Будет вам доказывать, что вы не правы, что все это ненаучно, и вообще все это чушь собачья. Так что вы только зря потратите время и нервы.

Во-вторых, **пытаясь решить чужие эмоциональные проблемы, вы часть негатива обязательно перетащите на себя.**

И ситуация станет хуже у вас.

А у вашего визави она при этом едва ли изменится к лучшему – тем более что ему этого, скорее всего, и не нужно. Может, ему и так хорошо – жить в негативе, переживаниях и раздражении.

Может, ему нравится пребывать в уверенности, что мир – отстой, нет в мире счастья, а все люди – непорядочные сволочи. Ему, возможно, комфортнее так думать и так жить, а вы хотите его из этого мазохистского комфорта выдернуть.

«Не надо, спасибо, всю жизнь так жил и дальше проживу», – в лучшем случае ответит вам человек, которого вы попытаетесь осчастливить.

Максимум, что вы можете сделать для своего вечно унылого родственника или безрадостного друга – предложите ему (именно предложите, но не навязывайте) эту книгу. Или любую другую книгу по позитивному мышлению. Захочет – прочитает. Не захочет – ну и фиг с ним. У каждого есть право на плохое настроение.

*– Павел Валериевич, отчего в нашей жизни случаются черные и белые полосы?*

А вот этот вопрос, мои дорогие читатели, по-моему, «король вопросов». Ответ на него, как я уже имел возможность убедиться, интересует почти всех. Потому не грех будет уделить этому вопросу отдельную главу.

## Глава 7

### Черно-белые полосы

*Человек обязан быть счастливым. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранил этого неудобства или недоразумения.*

*Лев Толстой*

Отчего же все-таки в нашей жизни случаются черные и белые полосы? Почему приятные события, как и неприятные, ходят волнами?

Вопрос вроде бы непростой. Но многие читатели этой книги, я думаю, уже подобрались к правильному ответу. Давайте мы поможем и тем читателям, которые еще на полпути к нему.

Итак. Как же начинается, скажем, белая полоса?

Предположим, сегодня у вас в жизни произошло что-то хорошее. Какая-то мелочь, которая повысила вам настроение.

Как вы уже знаете из пройденного материала, хорошее настроение очень часто поощряется всякими приятностями.

Соответственно, раз у вас сегодня повысилось настроение, за этим может последовать новая награда – завтра судьба выдаст вам следующий приз: у вас в жизни произойдет очередное приятное событие.

Если вы и на это событие отреагируете с радостью и благодарностью, у вас в жизни начнется полноценная белая полоса, наполненная исключительно радостными случайностями, приятными встречами и, не побоюсь этого слова, чудесами.

Причем продолжаться эта белая полоса будет ровно столько, сколько вы будете находиться в благостном состоянии и веселом расположении духа.

**Прервать эту полосу можете только вы сами** – если вы кого-то осудите, на кого-то разозлитесь или обидитесь. Или же сильно расстроитесь, не важно по какому поводу.

Вот тогда ваша белая полоса оборвется, и начнется падение. Которое будет тем сильнее, чем выше вы до этого забрались.

## *Хочу подчеркнуть*

**Находясь на эмоциональной вершине, в самом сердце белой полосы, очень важно следить за своим состоянием. Находясь на позитиве, нельзя бросаться в другую крайность – расстраиваться, обижаться, злиться, осуждать – иначе падение будет особенно болезненным.**

С белой полосой понятно?

**С черной полосой все происходит «зеркально».**

Предположим, вы почему-то расстроились (не важно почему). Вселенная отреагировала – слегка шлепнула вас за это по лбу.

Если в ответ вы расстроитесь еще больше, последует более сильное наказание: случится какое-то новое болезненное для вас событие.

И пока вы не уgomонитесь, пока будете расстраиваться по любому поводу, урок тоже будет продолжаться – скорее всего, произойдет ухудшение вашей жизненной ситуации.

На каждое ваше расстройство Вселенная будет отвечать все новыми и новыми (мелкими или крупными) неприятностями.

До тех пор, пока вы не возьмете себя в руки, не успокоитесь и не перестанете реагировать на уколы судьбы. Пока не начнете, наконец, радоваться жизни. Хотя бы той жизни, что у вас есть сейчас.

Продемонстрирую все вышесказанное на примере своей мамы. Она разрешила поделиться с вами своими давними «приключениями».

Около 20 лет назад моя мама очень задешево купила под дачу домик в Смоленской губернии, в поселке с необычным названием Волоста-Пятница.

Место было необычайно красивое, природа вокруг – просто загляденье. Только вот люди. Люди в Волосте-Пятнице были... Как бы это мягче сказать? В общем, народ в этом поселке был непростой. И от многих местных лучше было бы держаться подальше.

Ну не любит поселковый люд пришлых, а тем более москвичей, да еще и дачников.

«Живем мы тут, а вы здесь развлекаетесь, дачи себе заводите!»

Нет, ничего не хочу сказать, были в этом поселке и чудесные, добрые, отзывчивые люди.

Но некоторые, как могли, старались «столичной штучке», то есть моей маме, подгадить.

Особенно усердствовал сосед, которого сами местные звали по кличке, сложенной из имени-отчества – Михалякович.

Ну не нравилось Михаляковичу, что кто-то рядом живет хорошо, в просторном чистом доме. А он ютится в убогой, перекошенной хибаре.

Как бы то ни было, Михалякович очень старался придумать какую-то гадость.

Этот пакостник довольно быстро вычислил, что больное место моей мамы – ее собака, пес по кличке Билл. Пес был шикарный – умный, красивый, преданный. Мама его очень любила.

И этого красавца поганец отравил.

О мерзавце Михаляковиче в этой книге я больше не скажу ни слова: хорошего в его жизни и до этого было мало, а стало еще меньше.

Вот о маминых проблемах того времени рассказать придется.

Мама о Билле очень горевала. Любимая собака как-никак, практически член семьи. Так что ее горе было оправдано.

Только с этим горем мама переборщила. Выдала на-гора слишком, ну слишком большое количество негативных эмоций.

Дальше все стало еще хуже. Как будто кто-то там, наверху, посмотрел на все это и сказал: «Ты считаешь, что это горе? Что из-за этого стоит так убиваться? Ну так получай настоящее горе».

Через короткое время после этого разбился на машине мамин муж, Борис. Погиб. Замечательный был человек, искренне говорю. Просто чудесный.

Имела ли моя мама после этого право горевать?

Конечно, имела. Само собой.

Но она со своим горем опять переборщила. Горевала очень уж сильно и очень уж долго.

И снова кто-то там, наверху, будто посмотрел на это и сказал: «Не можешь остановиться? Тогда вот тебе еще проблемы». После чего моя мама фактически осталась без квартиры. Без жилья.

Возможно, я повторяюсь, но задам вам этот вопрос еще раз: А теперь у моей мамы было право горевать? Конечно, было. Только это никого не волнует.

**Есть эмоции (затяжное, сильное горе) – получите ответную реакцию (дополнительные неприятности).**

**Этот процесс запускается автоматически, если мы превысим некий лимит допустимых переживаний.**

В общем, ситуация вокруг моей мамы сгустилась еще круче. Фактически речь уже пошла о ее жизни и здоровье.

И вот в этот крайне трудный момент у меня с мамой состоялся знаменательный для нас обоих разговор.

– Мама, ты понимаешь, что происходит? – спросил я ее, – почему неприятности нарастают, как снежный ком?

Мама задумалась минут на пять, а потом ответила:

– Да, понимаю. Я заигралась в горе. Слишком заигралась. Превысила в своих страданиях все допустимые пределы.

– Но я это исправлю, – продолжила она пару минут спустя, – с сегодняшнего дня я беру себя в руки. Больше никаких страданий, обещаю.

Мама и в самом деле сразу взяла себя в руки. И небо ее услышало. Тучи над ее головой сразу разошлись.

**Все, что еще могло быть исправлено, исправилось в считанные дни.**

Мало того, маме с неба, по-другому я не могу сказать, упала новая квартира. Чудесная квартира в том районе Москвы, в котором моя мама выросла. В районе, который она очень любит.

Да, конечно, жизнь моей мамы стала другой. Нет рядом любимого мужа и любимой собаки. Но жизнь продолжается. В маминой жизни появились новые, совершенно неожиданные радости.

А горести... они остались позади.

**Нужно уметь горевать, но надо уметь и вовремя останавливаться!**

Это был тяжелый урок. Однако что поделать, не могут же все уроки судьбы быть легкими.

– **Павел Валериевич, а как понять, что ты все делаешь правильно? Что у тебя правильное состояние души?**

Обычно, если у вас стабильно хорошее, «правильное настроение», если вы не злитесь, не впадаете в грусть-печаль и никого не осуждаете, то большинство ваших желаний (в пределах разумного, конечно) исполняются практически сразу.

А все ваши проблемы, если они все-таки возникли, тем или иным образом рассасываются сами собой. Порой в такие моменты случаются ситуации, которые выглядят словно какое-то чудо.

Шесть лет назад я переподписывал договор на издание моих книг с одним издательством. Условия договора были оговорены. Эти условия, кстати, с моей стороны были не просто скромные, а очень скромные. По тому договору я должен был получать с продаж моих книг совсем небольшие деньги.

Сам не знаю, почему я тогда согласился на такие условия. Наверное, в то время я просто не умел вести переговоры.

Как бы то ни было, мы с издателями ударили по рукам и договорились

встретиться через пару дней, чтобы поставить подписи под окончательным вариантом контракта. На том мы и расстались.

Но когда через два дня я пришел на подписание документов, выяснилось, что руководство издательства приняло решение уменьшить мои гонорары в 3 раза. То есть меня захотели еще немножечко ужать в деньгах. И теперь, согласись я на новые условия, я бы получал с продажи моих книг вообще сущие копейки.

В этот момент я понял, что меня просто дурят, повернулся и ушел.

Состояние души у меня в то время было правильное, вполне позитивное, поэтому огорчаться и жалеть, что контракт сорвался, я не стал. Однако думку думать мне пришлось. Надо было решать: как теперь быть, в какое издательство обратиться со своими книгами.

С этими думами я поехал на свою основную работу, принимать пациентов.

В дальнейшее довольно трудно поверить. Тем не менее было так.

Не успел я переодеться, ко мне за советом (по поводу здоровья брата) пришел мужчина, с которым до этого мы уже были немного знакомы. Звали его Василий Иванович.

Я дал Василию Ивановичу нужные советы по лечению брата, и мы уже собирались попрощаться. Но тут он неожиданно спросил:

– Павел Валериевич, а что у вас с вашими книгами? Кому принадлежат на них права?

Я ответил, что права на мои книги буквально только что освободились. И теперь я, если так можно выразиться, абсолютно свободный писатель. «Свободный агент», как это называется у футболистов, оставшихся без подписанного контракта с футбольным клубом.

– А почему вы интересуетесь? – спросил я Василия Ивановича.

– Дело вот в чем, – ответил мне Василий Иванович, – вообще-то я директор издательства «Мир и Образование». Я давно слежу за вашим творчеством и хотел переманить вас с вашими книгами к себе в издательство. Но я был уверен, что у вас с кем-то контракт. А тут такая неожиданность...

– И вы в самом деле не знали, что я только что разорвал отношения с тем издательством? – Ну никак я не мог поверить, что Василий Иванович зашел ко мне с этим вопросом случайно. Я был уверен, что он успел где-то навести справки про состояние моих контрактных обязательств.

– Помилуйте, Павел Валериевич, откуда же я мог знать? Вы же сами сказали, что разбежались с ними только час назад. Но о сегодняшней встрече мы-то с вами договаривались еще несколько дней назад, когда у

вас, получается, еще была договоренность с теми товарищами!

В самом деле, все было именно так, как сказал Василий Иванович: до нашего разговора он ничего не знал о моем расторгнутом контракте. И о том, что права на мои книги только что освободились, он тоже не знал.

Представляете степень совпадения? И двух часов не прошло с того момента, как я расстался с прежним издательством, а у меня уже был новый издатель. Причем условия, которые он мне предложил, были несоизмеримо лучше прежних.

Что это? Судьба? Провидение? Или награда мне за позитивность и за то, что я не стал расстраиваться, «обломившись» с прежним издательством? Скорее всего и то, и другое сразу.

Но как же все это похоже на чудо. Каждый раз, когда в моей судьбе происходит что-то подобное, каждый раз я снова и снова не перестаю удивляться. Словно пятнадцатилетний мальчишка, я до сих пор восторженно поражаюсь неслучайности происходящих в этом мире вроде бы случайных событий.

Жизнь есть цепь непредсказуемо-предсказуемых случайностей.

*Павел Палей*

## Глава 8

### Ошибка № 2

*Они вторглись в чужую, далекую, холодную Россию. Их дух упал. И мгла поглотила доселе непобедимую армию.*

*Павел Палей*

Дорогие мои читатели, как вы? Не устали еще от теорий? Устали, наверное.

А давайте устроим переменку между уроками? Лирическую исторически-мистическую переменку. Надеюсь, она вам понравится.

\* \* \*

Я очень люблю читать книги Александра Никонова. Талантливый автор. Замечательно пишет. Стиль, слог, подача материала – выше всяких похвал! Просто сказка, если это выражение применимо к публицистике.

Еще Никонов отменно играет с фактами. Ставит их с ног на голову. Или с головы на ноги, если посмотреть с другой стороны.

Вот, например, одна из его лучших книг, «Наполеон: попытка № 2». Как вы уже, конечно, догадались, название этой главы – перепев названия книги Никонова.

В своей «Попытке № 2» Никонов подает идею, что, вопреки мнению большинства историков, Наполеон нес миру добро, светлые идеалы и цивилизацию. Не будем сейчас спорить с Никоновым, так это или нет. Зло или добро нес миру Бонапарт. Любой человек имеет право на свое видение истории.

Но вот об одном любопытном факте, который упоминается в книге Никонова, я бы хотел сейчас поговорить.

Все современники Наполеона, как его сторонники, так и его недруги, признавали, что французская армия, армия Наполеона, была самой свободной армией того времени. В других армиях тогда вовсю практиковали телесные наказания, но во французской армии они были запрещены.

Мало того, в отличие от других европейских армий, в том числе и от российской, в армии Наполеона любой толковый солдат мог со временем стать генералом. Буквально.

В армиях антифранцузской коалиции звания давали за принадлежность к знатному роду и просиживание штанов (за выслугу лет), а в армии Наполеона – за отвагу, мужество, инициативность и смекалку. За умение нестандартно мыслить и вести за собой людей.

Вдобавок французская армия была самой грамотной армией мира, поскольку в ней поощрялось обучение письму и математике. Почти все французские солдаты худо-бедно умели читать и считать.

Дух свободы, царивший в армии Наполеона, способствовал тому, что французские солдаты были самыми раскрепощенными, самыми веселыми и поющими солдатами в мире. Французские солдаты пели на марше и перед боем, постоянно шутили и подкалывали друг друга на отдыхе.

В связи с этим неудивительно (для читателей моей книги), что французской армии постоянно сопутствовал успех.

Французы неизменно били противника, даже если тот превосходил их числом.

«...за 22 года своего триумфального правления Наполеон дал больше сражений, чем Македонский, Суворов, Ганнибал и Цезарь, вместе взятые. В этих сражениях участвовало больше народу, чем в войнах перечисленных полководцев. И почти все битвы он выиграл» – так писал советский историк Тарле в своей книге «Наполеон».

Действительно, Бонапарт все время побеждал своих противников. До тех пор, пока не совершил свою главную ошибку – вторгся в Россию.

Почему Наполеон проиграл русскую кампанию? Ответ вроде бы очевиден.

Его доселе непобедимую армию одолели русская зима, генерал «мороз» и великий фельдмаршал Кутузов, который всю дорогу бегал от Бонапарта, аки заяц от волка.

Все это, конечно, верно. Однако была у поражения французской армии еще одна, менее очевидная, метафизическая причина.

По мере того как французские войска продвигались в глубь чужой, холодной, необъятной, негостеприимной России, дух Наполеоновских воинов падал все ниже. И скоро вечно поющие, общительные, веселые, а потому непобедимые солдаты Наполеона стали обычными людьми.

Магия их непобедимости испарилась вместе с их позитивностью.

Уже под Бородино французские солдаты по состоянию души практически ничем не отличались от солдат любой другой армии того

времени. Потому-то французы и не смогли победить в Бородинской битве «в одну калитку», как они это делали во всех своих предыдущих сражениях. А после кровавой Бородинской битвы, в которой французы потеряли около 50 тысяч воинов, их дух упал еще ниже.

Возможно, именно поэтому армию Бонапарта после Бородинской битвы стали преследовать одна неприятность за другой, вроде пожара в Москве (в которой Наполеон со своим войском надеялся комфортно перезимовать), раньше времени ударивших морозов и чрезвычайно суровой зимы.

Вы же теперь уже знаете: **падение с эмоциональной высоты в депрессию и уныние судьбой наказываются довольно строго.**

\* \* \*

Красивая версия поражения армии Наполеона в России? По-моему, да. Может, не самая правдоподобная, зато интересная. И вполне укладывается в рамки этой книги.

В любом случае вторжение Бонапарта в Россию было его безусловной ошибкой. Это была его ошибка № 2.

А какая ошибка Наполеона проходит под номером один?

О, это его самая страшная ошибка, после которой от императора Бонапарта отвернулась Фортуна и после которой его разум утратил прежнюю остроту. Вследствие чего он и поперся, извините за это слово, на Москву.

Что же такое сотворил Наполеон, что отвратило от него госпожу удачу и вызвало частичное помутнение прежде блестящего ума?

Он сделал ужасное – предал свою любовь. Любовь всей своей жизни. Предал Жозефину.

Читатели, интересующиеся историей, знают, что Наполеон Жозефину обожал. Боготворил. Даже несмотря на то что поначалу она была та еще штучка.

В первые годы их семейной жизни Жозефина не очень-то жаловала своего великого супруга и относилась к нему с прохладцей. И даже успевала бегать налево, пока Наполеон воевал где-то вдали от родины.

Причем Бонапарт об этом знал. Но он своей Жозефине прощал все, даже измены. Француз, что с него возьмешь.

В дальнейшем, надо сказать, Жозефина многое переосмыслила. Увидела своего блестящего мужа с другой стороны, прочувствовала его и

оценила. По-настоящему в него влюбилась, всей душой. И с той поры любила его до конца своих дней.

Наполеон тоже любил Жозефину до самой своей смерти на острове Святой Елены.

Однако это не помешало ему в 1809 году развестись с Жозефиной.

Развелся Наполеон с любимой женой исключительно по политическим соображениям.

Во-первых, Бонапарту нужен был наследник, чтобы передать ему престол. А Жозефина к тому времени была бесплодна и родить Наполеону наследника уже не могла.

Во-вторых, императору нужен был не просто наследник (внебрачные дети у Наполеона уже были), ему нужен был наследник королевских кровей.

И главное. Бонапарту, находящемуся тогда на пике своего могущества, хотелось еще прочнее укрепить свое политическое влияние в Европе. Для этого ему нужен был династический брак. Он решил жениться на какой-нибудь знатной представительнице одного из королевских дворов.

Но чтобы жениться на какой-нибудь принцессе, сначала ему надо было развестись с Жозефиной. Что Наполеон и сделал, ужасно при этом страдая.

Когда сенат вынес постановление о разводе, само небо рыдало вместе с Жозефиной. Сильнейший дождь буквально затопил Париж.

А сам всемогущий император, по свидетельству очевидцев, плакал, подписывая бумаги о разводе. После чего впервые в жизни провел 3 дня в полном бездействии, никого не принимая и не желая никого видеть.

Конечно, потом Бонапарт взял себя в руки – он всегда умел подчинять свои страсти рассудку. И через некоторое время он женился на австрийской эрцгерцогине Марии-Луизе, которая принесла ему наконец долгожданного наследника. Но он никогда не любил Марию – Луизу той страстной любовью, какой любил Жозефину.

Мало того, даже после развода с Жозефиной и последующей женитьбе на Марии-Луизе, Наполеон продолжал писать своей бывшей императрице пространные сентиментальные письма.

Наполеон пожертвовал Жозефиной ради власти и могущества, но разлука с ней не принесла ему ничего хорошего. Ведь после развода он страшно переживал и впал в депрессию.

А длительные переживания, как вы уже знаете из четвертой главы, приводят к снижению умственных способностей, ухудшению памяти и притуплению внимания. И еще – к снижению скорости реакции и способности быстро принимать правильные решения в критических

ситуациях.

Именно после развода с любимой Жозефиной доселе непогрешимый Наполеон стал совершать ошибки, одну за другой. В том числе, и роковую – вторгся в Россию.

Удача навсегда покинула Наполеона, как будто Жозефина унесла ее с собой.

Судьба отвернулась от гениального полководца. Он, конечно, еще долго боролся, проигрывал и побеждал, терял престол и снова на него взбирался. Но теперь все было тщетно. После затяжной череды неудач и решающего поражения в битве при Ватерлоо бывшего императора сослали в ссылку на остров Святой Елены.

Жозефина хотела сопровождать его. Однако в этой просьбе ей было отказано. Она скончалась в Мальмезоне 29 мая 1814 года, два месяца спустя после отречения Бонапарта от власти.

Наполеон умер на острове Святой Елены в мае 1821 года, шепча в предсмертном бреду имя любимой Жозефины. Своей вечной возлюбленной. Разлука с которой так дорого ему обошлась.

*«С любимыми не расставайтесь,  
Всей кровью прорастайте в них,  
И каждый раз на век прощайтесь,  
Когда уходите на миг».*

*А. Кочетков*

## **Часть II**

### **Помехи на пути к везению**

Во второй главе я пообещал, что по ходу книги поведаю вам о тех ошибках (помехах), которые могут свести к нулю нашу успешность даже в том случае, если мы позитивны на все 100 процентов.

Что же это за ошибки?

Сейчас расскажу. Только сначала хочу вас предупредить, что информация из этой части книги к чистой науке не имеет никакого отношения. Наука кончилась!

Дальше пойдут только наблюдения, догадки и рассуждения. Так что закоренелым материалистам и скептикам эту часть книги лучше пропустить.

Для остальных я говорю «Вэлл кам» – Добро пожаловать! Вы вступаете на шаткую тропу мистики, сомнений и предположений.

## Глава 9

### Обсуждение осуждения

*Незнание физического закона не освобождает от ответственности при падении кирпича на голову.*

*Павел Палей*

Пожалуй, главной, и, что важно, **самой наказуемой духовной ошибкой является осуждение.**

Вот вроде бы все у нас знают библейскую заповедь «не осуждай». Начнешь в разговоре с кем-нибудь фразу «не суди», а за тебя на автомате уже продолжают – «и не судим будешь».

То есть одной частью ума наши сограждане как бы понимают, что никого осуждать нельзя.

Но... как же все-таки хочется порой повозмущаться в чей-то адрес, сидя с друзьями за бутылочкой вина.

И как приятно перемалывать чужие косточки в разговоре с коллегами по работе, стоя с сигаретой где-нибудь в курилке.

А поделиться вечером за ужином с женой (с мужем), какое тупое у тебя на работе начальство, как оно тебя достало своими идиотскими идеями и поручениями – куда ж без этого, это вообще святое дело!

Кого у нас чаще всего обсуждают и осуждают? Дайте-ка подумаю. Пожалуй, всех.

Чаще всего у нас любят ругать:

- правительство, которое не справляется со своей работой;
- чиновников, которые воруют;
- Америку, которая всем вредит;
- руководство на работе, которое совсем бестолковое (да они, начальники, вообще идиоты – ничего не понимают в своей-моей-твоей работе!);
- жен или мужей и ближайших родственников, которые словно специально сговорились гадить нам в душу и отравлять нам жизнь;
- своих бестолковых детей, которые целыми днями сидят за компьютером, или курят, или вечно где-то шляются, не хотят учиться, убирать постель, делать домашние дела, – и так далее по списку.

У нас даже жизнь ругают – за то, что она складывается не так, как бы

нам хотелось. «Судьба-злодейка» – знакомое выражение, не правда ли?

Если быть беспристрастным, я бы, пожалуй, сказал, что осуждение и обсуждение всех и вся – наша национальная забава.

Только вот забава эта очень вредная – для нашей личной успешности.

**За осуждение судьба наказывает чаще всего сразу и безоговорочно.**

**Особенно если мы осуждаем кого-нибудь искренне, эмоционально, от всей души.**

Почему так – я не знаю. Могу только догадываться. Но факт есть факт. Стоит только кого-нибудь крепко осудить, и неприятности сразу начинают сыпаться нам на голову.

И сыплются до тех пор, пока мы не образумимся и не избавимся от осуждения. От категоричности. От привычки возмущаться чужим поведением.

Хотите примеров? Пожалуйста!

Моя подруга, Татьяна, в первый раз вышла замуж по большой любви. Муж, Михаил, ее обожал, она его – тоже. С интимом у них было просто замечательно, как говорила сама Татьяна – стопроцентное попадание.

А еще у них были общие увлечения. Оба любили ходить в походы, кататься на горных лыжах и слушать бардовские песни. И любили собирать у себя дома большие дружеские компании.

Но. Было у Миши два недостатка.

Во-первых, он был поросенком. То есть неряхой. Совершенно не умел или не желал соблюдать в доме чистоту и порядок.

Ему было все равно, помыта ли посуда, чисто ли в квартире, лежат ли на месте его вещи. Свои грязные трусы и носки Михаил вообще разбрасывал как попало: где снял, там и бросил.

Татьяну все это страшно бесило. Она была аккуратисткой и такой женщиной неряшливости совершенно **не понимала**.

Кстати, запомните это выражение: **«я этого не понимаю!»**

Или еще один схожий оборот речи: **«Как он так может! *Ни как не могу этого понять!*»**

Эти выражения часто используют люди, склонные к осуждению других людей. Мой бывший водитель, большой любитель судить всех вокруг, использовал эти выражения постоянно:

«Вам нравится фэнтези? Ну, док, я этого не понимаю. Как можно читать какие-то тупые сказки? Вы же взрослый человек!»

«Вы играете в компьютерные игры? Ну вы даете! Как можно играть в игрушки? Док, вы же взрослый человек!»

«Куда едем? В кальянную? Вы че, док, курить кальян – это плохо. Я этого не понимаю!»

«А сегодня куда? В клуб? Уж не танцевать ли вы собрались, док? Вам же не 15 лет! Я этого не понимаю!»

Не понимаю, не понимаю... Зачем мне нужен такой непонятливый водитель, который будет постоянно меня оговаривать. В общем, уволил я его. И вместо него нанял более тактичного и понятливого человека.

Однако вернемся к героине нашего повествования. На неряшливость мужа, как я уже рассказывал, она страшно обижалась. Осуждала его, критиковала, возмущалась, но поделаться с ним ничего не могла. Михаил перевоспитанию не поддавался. По-прежнему разбрасывал свои вещи где попало; посуду мыл по большим праздникам и убирался в доме в лучшем случае раз в год.

«А что, смотри, у нас же чисто, чего ты так напрягаешься?» – говорил он любимой жене.

Конечно, чисто – Татьяна-то убиралась в доме через день. Оттого эти слова мужа бесили ее еще сильнее.

Возможно, со временем Татьяна все-таки примирилась бы с неряшливостью мужа. Плюнула бы и смирилась с тем, что все дела по дому ей приходится делать самой. Но у Михаила был второй серьезный недостаток. Он не хотел заводить детей.

Не то чтобы совсем не хотел. Просто Миша считал, что пока не время: сначала надо окончить институт, крепко встать на ноги и так далее. Ну, вы сами знаете, как некоторые мужчины забалтывают эту тему.

В принципе нормальные жены решают такую проблему просто – как бы случайно «залетают», и все, дело сделано.

Но Татьяна так поступать не хотела. Она была очень честной девушкой. Ей хотелось, чтобы все произошло без жульничества и по обоюдному желанию.

Однако годы шли, а Миша такого желания по-прежнему не выказывал. И вот за это Татьяна его осуждала даже сильнее, чем за «поросячество».

Не жульничала, продолжала честно предохраняться, но осуждала. Как в известном анекдоте: «Мыши плакали, кололись, но продолжали есть кактус».

Люблю этот анекдот, очень уж он жизненный.

Но продолжим. Татьяна возмущалась, ругалась с мужем, требовала решиться на детей, грозила разводом, а потом, на эмоциях, взяла и... разошлась с ним. И вправду развелась, как и обещала.

Я же говорю, честная была девушка.

Пару лет Татьяна горевала, потому что продолжала любить брошенного мужа. Но вернуться к нему отказалась наотрез, хотя он и уговаривал. Честь и принципы оказались дороже большой любви.

В конечном итоге спустя несколько лет она вышла замуж за коллегу по работе. Его звали Игорь.

Поначалу Татьяне казалось, они с Игорем «два сапога пара». Оба страсть как любили чистоту и порядок. Оба хотели детей. А еще Игорь хорошо зарабатывал.

Согласитесь, не муж, а мечта любой женщины.

Правда, мечта оказалась с небольшими изъянами. Игорь терпеть не мог походы, горные лыжи и бардовские песни. И ладно бы сам не любил. Он и Татьяне запретил ходить в походы и ездить в горы кататься на горных лыжах.

– Я этого не понимаю! И вообще, жена должна сидеть дома, – заявил он Татьяне.

Дома... Дома было скучно – посиделки с друзьями Игорь тоже **не понимал** и не одобрял.

А еще ему совсем не хотелось секса. Когда они только начинали встречаться – хотелось, много и часто, а потом – раз, и расхотелось. «Ты же понимаешь, я так устаю на работе».

Сначала Татьяна подумала даже, что он ей изменяет, завел любовницу. Но они работали в одной фирме (только Игорь чуть выше по званию), почти все время на виду друг у друга. Когда ему было изменять-то?

Как бы то ни было, интимная близость между супругами теперь случалась в лучшем случае раз в месяц.

И с этим Татьяна мириться не пожелала. Она еще могла, хоть и скрепя сердце, обойтись без походов, горных лыж и посиделок с друзьями. Но без интимной близости – да ни в жизнь.

Так что Татьяна развила бурную деятельность. Она пыталась соблазнять Игоря ласками, страстью, сексуальными нарядами и игрушками из секс-шопа. Она ругалась и уговаривала.

Только все было напрасно. Муж ее не хотел.

Зато Игорь по-прежнему хотел ребеночка. Хотя какой ребенок при таком ритме сексуальной жизни? Не получался почему-то ребенок.

– Может, попробуем искусственное оплодотворение? Сделаем ЭКО? – как-то раз предложил Игорь.

И это стало последней каплей.

– ЭКО? Сделаем ЭКО? – взвилась Татьяна, – а может, еще из детского дома ребенка возьмем?!

– А что, это мысль, – задумчиво произнес муж.

– Искусственное оплодотворение?! Ребенок из детского дома?! Придурок! Трахаться надо чаще! – возмущенно выкрикнула Татьяна, выбегая из дома и хлопая дверью.

В слезах и соплях Татьяна приехала ко мне на работу.

– За что мне это? Почему так получается? В чем я провинилась? – рыдала она у меня в кабинете. А потом вдруг притихла, уставившись куда-то в одну точку.

– До меня дошло, – неожиданно сказала она, выйдя из задумчивости, – я была дурой. Все это время, живя с Игорем, я пыталась сделать из него Мишу.

– Смотри, что получается, – продолжала Татьяна, – я так сильно осуждала Мишу. И мне дали его полную противоположность. Как будто Михаила взяли, перевернули на 180 градусов, и получился Игорек. Там, где у одного плюс, у другого – минус.

– Но выходит, – подхватил я, – что противоположность Миши тебя тоже не устраивает. Ты опять недовольна. И опять осуждаешь, только теперь уже Игоря. А значит, ты снова нарываешься на неприятности.

– И что же мне делать? – спросила Татьяна, – как мне исправить ситуацию? Это вообще возможно?

– Скорее всего, да, – ответил я девушке, – самое важное, что ты осознала (и признала) свою ошибку. Так что половина дела сделана.

– А дальше?

– Дальше? Ты сама знаешь, что надо делать...

– Да, знаю, – грустно улыбнулась моя подруга, – я должна извиниться. За все. Перед Мишей.

Она позвонила Михаилу и попросила его о встрече. Татьяна сразу же предупредила бывшего мужа, что ей ничего от него нужно (тем более что Михаил уже был женат на другой женщине). Что ей нужно с ним только поговорить.

Они встретились в кафе. Татьяна попросила у Миши прощения и призналась, что он был лучшим мужчиной в ее жизни. И что по отношению к нему она была не права.

Расстались в тот день они очень тепло. Как говорится, лучшими друзьями.

– И вот что удивительно, – рассказывала мне потом Татьяна, – когда я вернулась домой, к Игорю, его словно подменили. Он опять стал очень нежным, очень страстным в постели. Мы теперь снова занимаемся любовью почти каждый день. А еще он повез меня в горы кататься на

горных лыжах! В Альпы, представляешь, в Альпы!

От себя добавлю, что через три месяца после разговора с Мишей Татьяна забеременела. От Игоря, конечно. Естественным путем, без всяких искусственных оплодотворений. Чудо, да? Обыкновенное чудо.

Исправление ситуации начинается только после осознания человеком своих проблем и ошибок.

*Павел Палей*

\* \* \*

Было время, примерно 15 лет назад, когда я почему-то взялся осуждать богатых. Они, дескать, и деньги свои заработали нечестно, и ведут себя нагло, словно им все дозволено. Да еще они, мол, жадные, никогда не отблагодарят бедного доктора за врачебную помощь. И так далее, и тому подобное. В общем, стандартный набор нытика.

Нет, конечно, в чем-то я был прав: некоторые богатеи того времени умом и манерами действительно не блистали.

Кто-то из них «поднял шальные деньги» в мутном омуте безумных 90-х. Кто-то заработал свои капиталы криминальным путем. Кто-то, как теперь говорят, в открытую «продавал Родину» – сбывал за границу нефть, газ и лес по бросовым ценам.

Однако были среди тогдашних миллионеров и другие люди – рассудительные, работающие, тактичные. Они зарабатывали свои немалые деньги с помощью ума, трезвого расчета и трудолюбия. И таких людей в то время было немало.

Так что грести всех состоятельных товарищей под одну гребенку было, по меньшей мере, глупо. А уж огульно осуждать их всех – еще глупее.

Понятно, что в глаза я никому из богатых людей ничего плохого не говорил. Да и за глаза в общем-то тоже. Если что-то и проскальзывало, то совсем редко, только в разговоре с женой.

Но судьбе было достаточно и моего заочного «немного» осуждения. В какой-то момент я вдруг с удивлением заметил, что состоятельные люди вообще перестали приходить ко мне на прием. Ходили, ходили, и вдруг раз – исчезли. Словно в одну минуту забыли ко мне дорогу.

К счастью, я довольно быстро понял свою ошибку. Поработал над

собой, извинился (мысленно) перед Высшими силами за свое осуждение, провел медитацию прощения, и пообещал себе никогда больше никого из богатых людей не осуждать.

Потому ситуация очень быстро исправилась. Состоятельные люди опять стали посещать мой кабинет. И даже чаще, чем раньше.

Мало того. Теперь они (почему-то) часто балуют своего доктора неожиданными дорогими и полезными подарками. А еще со многими из них я теперь крепко дружу – классные оказались люди. Приятно общаться.

\* \* \*

Как видите, обе истории закончились довольно хорошо. Наверное, потому, что герои этих историй – и Татьяна, и ваш покорный слуга – своевременно осознали свои ошибки. И успели вовремя их исправить.

Или мы были тогда очень позитивны, и наша позитивность перевесила наши недостатки.

Только не всем так везет. В большинстве случаев все заканчивается гораздо хуже: за осуждение судьба может крепко настучать по кумполу.

Еще раз подчеркну:

**за осуждение судьба обычно наказывает очень сильно. И порой – изощренно.**

Что я подразумеваю под словом «изощренно»? Сейчас расскажу.

## Глава 10

### Горькое лекарство

*Сильное лекарство не может быть сладким.  
Сильное лекарство почти всегда горькое.*

*Павел Палей*

У меня порой создается впечатление, что там, наверху, кто-то прописал алгоритм наказания за осуждение. Оставил подробную инструкцию: в одной ситуации за осуждение наказывать так, а в другой – эдак.

Причем наказание в большинстве случаев бывает показательным, с намеком – чтобы до нас скорее дошло. Чтобы мы скорее одумались, поняли свои ошибки и перестали осуждать своего визави.

То есть, по моему ощущению, речь идет скорее не о наказании, но о некоем воспитательном процессе. Хотя кто нас так воспитывает – жизнь ли, судьба, высшие силы, Господь Бог – я не знаю.

Знаю только, что воспитывать нас могут несколькими способами:

#### **СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 1**

Условно назовем его **«А он был прав!»**

Нам показывают, что тот, кого мы осуждали за его поступки, возможно, был отчасти прав.

Предположим, что в вашем детстве отец был с вами слишком строг. Постоянно на вас орал. Иногда даже бил. Испортил вам детство.

Возможно, вы отца за это осуждали. И обещали себе, что, когда вы станете взрослым (взрослой) и у вас появятся дети, вы никогда, ни за что не будете вести себя с ними так несправедливо, как ваш отец.

Но вот вы выросли, у вас появился ребенок, и выясняется, что этот ребенок неуправляем. Хамит, дерзит, не понимает нормального языка. Поэтому вы волей-неволей вынуждены на него орать. Иногда вам страсть как хочется своего ребенка ударить.

И однажды вы задумываетесь – а может, детей вообще надо воспитывать в строгости? Мало того, вы жалеете, что упустили время, что до сих пор воспитывали своего ребенка слишком мягко.

А потом: ба-бах! Вам в голову приходит мысль: получается, что ваш отец все делал правильно!? И все эти годы вы его осуждали напрасно? «Папа, прости меня, ты был прав!»

### ***СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 2***

Назовем его **«Я была дурой, не ценила то, что имела»**. В мужском варианте – **«я был дураком, не дорожил тем, что у меня было»**.

Тут, надеюсь, все понятно. Хотя бы по истории моей подружки Татьяны из предыдущей главы. Перечитайте ее еще разок.

### ***СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 3***

**«Смотри, он классный парень».**

Вы кого-то осуждаете, а потом выясняется, что этот человек – просто супер, и осуждали вы его напрасно. Мало того, со временем вы становитесь лучшими друзьями.

Мой приятель, Олег, работал юристом в очень солидной, серьезной юридической фирме.

Четыре года назад Олега должны были повысить, сделать начальником отдела – взамен прежнего, вышедшего на пенсию.

Олег давно шел к этой должности, он верой и правдой отработал в своей фирме больше 10 лет. К тому же директор фирмы пару раз «толсто» намекал Олегу на возможное повышение. Поэтому Олегу казалось, что место начальника отдела ему уже практически гарантировано.

Однако в последний момент директор фирмы передумал и поставил на должность начальника отдела молодую адвокатессу Ирину.

Олег был ошарашен: как, почему? Ведь Ирина отслужила в их конторе меньше всех, всего 3 года – то есть гораздо меньше самого Олега.

Да и вообще Ирина казалась Олегу недалекой и легкомысленной.

«Вот профурсетка! – возмутился Олег, – наверняка спит с шефом, поэтому ее и повысили!»

Олег никак не мог смириться с несправедливостью. Он так осуждал Ирину, что из-за этого на нервной почве даже заболел. Тяжело заболел. У него нашли рак желудка. К счастью, операбельный.

Олега спасли – успели вовремя прооперировать. Но болел он долго: облучение, химиотерапия, капельницы...

И кто помогал Олегу все то время, пока он болел? Кто почти каждый день приезжал к нему в больницу? Кто выбивал ему помощь? Кто держал за ним место на работе?

Вы уже сами знаете ответ – это была Ирина.

– Как же я был не прав, – признался мне Олег после выписки из больницы, – Ирина оказалась потрясающим человеком! Я таких в своей жизни раньше не встречал!

– Да уж, – улыбнулся я Олегу, – она и в самом деле «классный парень»!

#### **СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 4**

##### **Обострение.**

Самых непослушных судьба воспитывает жестко, через обострение ситуации, ткнув лицом в проблему.

Скажем, если вы осуждаете или считаете придурком своего шефа по работе, он может измениться и стать по отношению к вам еще большим придурком.

Или ситуация может сложиться так, что этот начальник уйдет, а на его место придет другой – хуже, чем прежний.

Или вы сами уйдете из этой фирмы, но на новом месте руководство будет таким поганым, что о бывшем шефе вы станете вспоминать чуть ли не с нежностью.

Такое, кстати, случилось с одной моей знакомой. Ей казалось, что шеф не ценит ее так, как она того заслуживает. Поэтому она ушла туда, «где ее будут ценить по-настоящему». Ага, оценили. Она сбежала от нового босса через 3 недели.

##### **В семейных разборках у судьбы еще больше вариантов воспитания.**

Скажем, если жена осуждает мужа за то, что он флиртует с другими женщинами, тот вообще может начать ей изменять. Или станет пить. Будет скандалить. Либо уйдет к другой женщине – к той, которая его не пилит и принимает таким, какой он есть. То есть в любом случае (в результате осуждения) семейная ситуация ухудшится.

Если родители осуждают ребенка, например, за то, что он целый день сидит за компьютером, ребенок может:

- перестать сидеть за компьютером, но при этом связаться с дурной компанией и начать выпивать или принимать наркотики;

- сбежать из дома; или тяжело заболеть; и т. д.

В любом случае судьба даст вам понять, что те времена, когда ребенок всего-навсего целыми днями сидел за компьютером, были золотыми временами. И что вы в ту пору зря так сильно напрягались.

## **СПОСОБ ВОСПИТАНИЯ № 5**

**Полная блокировка.** (Без кавычек).

Дается за **ОЧЕНЬ** сильное недовольство жизнью.

Либо за то, что человек беспрестанно осуждает и критикует сразу всех вокруг:

например, осуждает свою жену (мужа) и собственных детей, друзей и знакомых; а заодно свое начальство, чиновников из ЖЭКа, богатеев, Чубайса, Абрамовича. Еще, до кучи, критикует родное правительство и бюрократов всех мастей. Ну и так далее.

**Вот за такое тотальное осуждение всех вокруг и дается полная блокировка.**

При полной блокировке у человека могут встать все дела. Заблокируются все возможности и все жизненно важные для него начинания.

То есть, чтобы он ни делал, как бы ни старался, у него в такой ситуации не будет получаться ничего (вообще ничего) – до тех пор, пока он не снимет осуждение.

Как это сделать? Как снять осуждение?

Об этом у нас пойдет речь в следующей главе.

## Глава 11

### Слезть с крючка

*Жизни верь, она ведь учит лучше всяких книг.*

*Гете*

**Снять наказание за осуждение можно 3 способами.**

#### **СПОСОБ № 1**

##### **Через осознание.**

Порой достаточно всего лишь осознать и признать свои ошибки, чтобы наказание прекратилось. Неприятный воспитательный процесс сразу останавливается – при условии, что вы правильно поняли свои ошибки и искренне более не собираетесь их повторять.

Мой друг Василий несколько лет назад умудрился на пару месяцев устроить себе полную блокировку (в то время он был очень недоволен своей жизнью, за что и «получил»).

Это было крайне неприятно. Все его дела просто встали. Нужные Василию люди словно куда-то исчезли: не отвечали на его звонки, и потом даже не перезванивали. Телефон его замолчал. Наглухо.

Деньги тоже непонятным образом стали куда-то «улетать»: у Василия все время возникали непредвиденные траты.

Сломалась машина. Квартиру затопили соседи сверху.

Край наступил, когда в завершение всех неприятностей от Василия ушла любимая девушка. Тут уж Василий крепко призадумался.

Правда, сначала он решил, что его кто-то сглазил. И даже собрался сходить к «потомственной колдунье», чтобы «снять порчу».

Но поскольку знакомой «колдуньи» у него не было, а обращаться к первой попавшейся шарлатанке Василий не хотел, он пришел ко мне за советом – что ему делать в такой ситуации.

Мы разговаривали 2 часа, разбирали его проблемы. В итоге Василий понял и признал свою ошибку – сильное недовольство жизнью, и пообещал самому себе (и высшим силам) эту ошибку больше не повторять.

А еще он взялся прямо при мне писать записку прощения.

На следующий день после нашего разговора... нет, любимая девушка к Василию так и не вернулась. И, разумеется, его машина сама собой не починилась. Но зато его телефон словно прорвало!

Объявились все, до кого он целых 2 месяца не мог дозвониться. Дела Василия снова пошли в гору. «Как будто с меня сняли проклятие», – пошутил он при следующей нашей встрече.

## **СПОСОБ № 2**

### **Через извинение.**

Нужно извиниться перед тем человеком, которого вы осуждали – как Татьяна извинилась перед Михаилом. Этот способ работает очень быстро и, пожалуй, лучше всего.

## **СПОСОБ № 3**

### **С помощью записки прощения.**

Моему приятелю, доктору Гене (вообще-то Геннадию Андреевичу) не очень-то повезло с отцом. Недолюбливал отец, Андрей Михайлович, своего сына. С детства недолюбливал. Все время его гнобил, критиковал и называл неудачником.

Почему он так поступал, неизвестно. Может, отыгрывал на сыне свои комплексы. А может, просто был придурком.

Понятно, что Геннадий своего отца за такое отношение тоже недолюбливал. И осуждал. Чем старше становился, тем сильнее осуждал.

А отец на старости лет вообще словно с цепи сорвался. Запил, загулял, завел себе молоджавую любовницу. И собрался отписать на нее все наследство, включая свою четырехкомнатную квартиру, на которую доктор Гена почему-то рассчитывал.

– Представляешь, он мне теперь даже не звонит, – пожаловался мне на отца доктор Гена, – как будто я для него пустое место. Как будто меня не существует! Нет, мне на него вообще-то наплевать. Не звонит, ну так и хрен с ним. Нервы здоровее будут. Но все равно обидно. За что он так со мной?

– Знаешь что, – задумчиво сказал я Геннадию, – а давай попробуем провести один эксперимент. Начни писать на отца записки прощения. Вдруг сработает? Хуже-то у вас с отцом все равно не будет.

Здесь надо сделать небольшое отступление. В то время доктор Гена

был абсолютно «квадратным» человеком. Квадратным в том смысле, что он совершенно ни во что не верил – ни в мистику, ни в жизнь после смерти, ни в Бога, ни в черта.

Он даже психологию считал несерьезной, «ненастоящей» наукой. Стопроцентный материалист. Я же говорю, «квадратный» человек.

Но эксперименты доктор Гена любил. Жил в нем дух любознательности.

– Писать записки прощения? – спросил он меня, – а как это?

Я научил. Записки прощения нужно было писать ежедневно, по 5 минут в день, в течение месяца.

Мне казалось, что на месяц Гены не хватит. Но я ошибся. Если уж он за что-то брался, то доводил дело до конца. Так что весь месяц Геннадий честно писал свои записки прощения.

**Чем хороша записка прощения?**

**Она воздействует не столько на того, на кого направлена. Она больше влияет на того, кто ее пишет. Вытравливает из души этого человека обиду и осуждение.**

Еще записка прощения каким-то образом кардинально меняет нашу... Никак не могу подобрать правильное слово... Карму, что ли?

Нет, не очень я люблю это слово. Отдает излишним мистицизмом. Попробую найти другое.

Ешкин кот, а другого-то подходящего слова в русском языке и нет! Разве что «светлость»? – Хотя, простите, тоже не подходит. Это уже какая-то «Ваша светлость» получается, тьфу.

Может, «Индекс Успешности»? Сокращенно – «ИУ»? А что, вполне псевдонаучно звучит. Даже материалистам и скептикам могло бы понравиться.

Но поскольку они эту часть книги пропускают, ладно уж, будем иногда пользоваться привычным словом «карма».

Итак.

**Написание записок прощения каким-то образом улучшает нашу карму, повышает наш Индекс Успешности.**

Похоже, что эти записки снимают с «подсудимого» наказание за то, что он кого-то осуждал и возмущался чьим-то поведением.

Когда человек пишет записки прощения, с ним самим часто происходят необъяснимые чудеса.

Вот и в отношениях доктора Гены с отцом тоже произошло необъяснимое. Геннадий после своих записок перестал осуждать отца, а отец, который об этих записках даже не знал, почему-то вдруг изменился.

Бросил пить. Снова стал звонить Геннадию по телефону. И даже – это удивило доктора Гену больше всего – в одной из бесед признался сыну, что всю жизнь был по отношению к нему несправедлив.

Мало того, Андрей Михайлович переписал на Геннадия ту самую злосчастную квартиру, о которой я вам говорил вначале. И вдобавок теперь помогает Геннадию финансово.

– Не понимаю, что на отца так повлияло, – сказал мне доктор Гена, – неужели те самые записки?

\* \* \*

О записках прощения я вам еще расскажу – в следующей главе. Но пока хочу заострить ваше внимание вот на чем.

**Чтобы в дальнейшем не попадать в «ловушку осуждения», вам необходимо запомнить несколько важных правил:**

### **ПРАВИЛО ПЕРВОЕ**

**Любые свои негативные эмоции, включая злость, досаду, обиду, старайтесь использовать как мотиватор. Как повод что-то изменить в своей жизни.**

Однажды мы крепко поспорили с моим издателем, Василием Ивановичем, насчет потенциальной хитовости моих книг.

Я тогда довольно сильно обиделся и разозлился на его скепсис, сел и за месяц написал свою лучшую на тот момент книгу – ту самую «Тайную формулу здоровья», которую я здесь уже несколько раз упоминал.

Эта книга сразу стала хитом. На первой же презентации было продано почти 500 экземпляров «Формулы». А стартовый тираж – 10 тысяч экземпляров – был продан за 3 месяца. Поверьте, это очень хороший результат по нынешним временам.

Таким образом, негативная эмоция (злость), направленная в нужном направлении, принесла мне успех и вывела меня, как писателя, в высшую лигу.

### **ПРАВИЛО ВТОРОЕ**

**Никогда не делайте преждевременных выводов. Все может оказаться не так, как выглядит на первый взгляд.**

Мой лучший друг, Костя, с которым у нас был совместный бизнес, однажды предположил, что я обманываю его в плане денег. Так ему донесли «доброжелатели». И за это Константин решил меня при встрече сильно «припечатать» – высказал мне все, что он обо мне думает. Осудил меня по полной.

После, конечно, выяснилось, что все сказанное «доброжелателями» – полное вранье. Константин вынужден был извиняться за то, что он им поверил.

Но, как говорится, осадочек-то остался. Помните такой анекдот про якобы потерянные, а потом найденные ложки?

С тех пор наши отношения испортились. И никогда больше они не были доверительными. Так что теперь Костя – мой бывший друг. Сейчас мы с ним не общаемся. Совсем.

А ведь если бы он не поторопился с выводами и получше разобрался в ситуации, он бы сразу понял, что наветы на меня – полная чушь. Поклеп.

Однако Константин отреагировал на эмоциях, и вот итог – потеря взаимного доверия и навсегда испорченные отношения.

\* \* \*

Следующее правило, пожалуй, самое важное. И мне нужно, чтобы оно навечно отпечталось в вашем сознании.

Поэтому сейчас, для усиления «гипнотического» эффекта, временно перейду с вами на «ты» (за что заранее извиняюсь).

Итак,

### **САМОЕ ВАЖНОЕ ПРАВИЛО**

**Запомни, тебе никто ничего не должен – ни дети, ни жена (муж), ни родители, ни правительство, ни сама жизнь.**

Как-то так получилось, что почти все люди в нашей стране почему-то считают, что им кто-то что-то вечно должен.

**Родители** обычно считают, что им должны дети. Что именно должны?

Ну, требования у всех разные. Одни родители считают, что дети должны их слушаться. Или хорошо учиться. Или хорошо себя вести (правда, в это понятие все вкладывают разный смысл).

Что еще должны дети? Понимать, как сильно родители о них, о неблагодарных, заботятся (а эти мерзавцы никак не желают этого уразуметь). Дети должны понимать, что родители желают им только добра. Еще детки должны видеть, что родители расшибаются в лепешку, сильно устают на работе, и все это ради того, чтобы обеспечить им, своим детям, светлое будущее.

**Дети** считают, что им должны родители. Не важно, сколько зарабатывает папа или мама, но они должны купить айфон, как у Саши или Маши из параллельного класса. И не важно, что этот айфон стоит больше, чем папа или мама получает за 2 месяца.

А поскольку запросы у нынешних детей и подростков немаленькие, то их родители теперь им все время что-то должны.

**Начальники** всех мастей считают, что им должны их подчиненные: лучше трудиться, или работать внеурочно, не требовать прибавки к зарплате, хорошо работать даже за копейки, и т. д.

**Подчиненные**, в свою очередь, считают, что им должны начальники: больше платить, лучше о них заботиться, меньше требовать и тому подобное.

**Жены** считают, что им должны мужья. **Мужья** – что жены.

**Пенсионеры** считают, что им должно государство: оно обязано лучше о них заботиться и платить большие пенсии.

В общем, все всем должны.

Я заметил, что почти у всех жителей нашей страны завышенные требования и ожидания.

И это плохо. Потому что если у вас завышенные требования, а ваш «должник» ваши требования и ожидания не обеспечивает в полном объеме, вы волей-неволей начинаете его осуждать. Либо крепко на него обижаетесь.

И то, и другое (обида или осуждение), в свою очередь, приводит к наказанию свыше. Впрочем, об этом вы уже знаете.

Чтобы не попасть под воспитательный процесс, постарайтесь избавиться от идеи, что вам кто-то что-то должен.

**Живите, надеясь только на себя и не особо надеясь на других. Ничего ни от кого не ждите.**

**Если другой человек делает для вас что-то хорошее, принимайте это с чувством благодарности, а не с ощущением: «ну, он же мне это и**

так был должен».

Повторю еще раз:

**ЗАПОМНИТЕ! ВАМ НИКТО НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН.**

Когда человек, которому я одолжил деньги, возвращает долг, я всегда ему благодарен – ведь он мог бы меня просто кинуть и не отдать мне эти деньги. Так что в каком-то смысле, возвращая долг, он делает мне подарок.

*Павел Палей.*

Все вышесказанное не означает, что вы не имеете права от кого-то чего-то добиваться. Например, послушания от ребенка. Повышения зарплаты от начальника. Выполнения обязанностей от подчиненных. И так далее.

Если вы можете (физически) требовать и добиваться – требуйте и добивайтесь.

**Если вам что-то не нравится, вы имеете полное право действовать, чтобы изменить ситуацию.**

**Но на внутреннем уровне не воспринимайте все близко к сердцу, не ждите от других понимания (ну хотя бы не слишком его ждите), не обижайтесь и не осуждайте.**

\* \* \*

**ЕЩЕ ОДНО ПРАВИЛО,**

близкое по смыслу, звучит так:

**Никогда не ждите, что человек, с которым вы живете или общаетесь, изменится.**

Не ждите, что человек, поведение которого вам не нравится и которого вы осуждаете, исправится.

Этого, скорее всего, не произойдет. По крайней мере, до тех пор, пока вы от него этого ждете. И пока вы продолжаете его осуждать.

Потому стройте свои планы в отношении любого человека исходя из того, что есть сейчас. Независимо от того, кто этот человек: родственник, муж, жена, сын, дочь, начальник, друг или подруга.

Не тратьте свои годы на ожидание: вот сейчас он, наконец, поймет про меня, какой я хороший (какая я хорошая). И тогда он изменится, и все у нас будет хорошо.

Прождать можно очень, ну очень долго.

Обычно избыточной терпеливостью и привычкой «ждать у моря погоды» отличаются наши дорогие женщины.

Если пьет муж, женщина может его за это ненавидеть, но разводиться она не станет. Будет ждать, что когда-нибудь он вдруг завяжет с выпивкой. Ожидание обычно затягивается до чьей-то смерти: или мужа-алкоголика, или излишне терпеливой жены.

Женщины, которые живут в одной квартире с неработающими переростками-сыновьями, могут всю жизнь ждать, что сын вот-вот одумается, поймет, как ей тяжело, и пойдет работать. Или женится наконец.

Но сыну-то и так хорошо. Его дома кормят, поят, обстирывают и обглаживают. Зачем ему суетиться и идти работать? Или жениться? – жена ведь наверняка будет чего-то требовать: денег, внимания, помощи по дому. Не то, что мама – мама-то уже и не требует ничего и при этом опекает, заботится. Поворчит иногда немного, поругается чуть-чуть для проформы, и ладно. Это же не страшно.

Так и живут иждивенцы на шее у немолодых родителей, а те все чего-то ждут. Ждут и переживают, треплют себе нервы, подрывают свое здоровье и... снижают тот самый «Индекс Успешности». Ухудшают свою карму.

*– А что делать? – спросите вы меня, – нельзя же просто молча терпеть?*

– Почему нельзя? Можно, – отвечу я вам, – можно терпеть. Сознательно смирившись. Понимая, что этот человек никогда не изменится, и никакие ваши увещевания изменить его не смогут.

Терпите его таким, каков он есть. Не осуждайте, не обижайтесь на него или, упаси боже, на судьбу. Терпите, пока терпится.

Но вот если терпеть надоело, заканчивайте переживать и злиться и начинайте действовать.

С мужем-алкоголиком разводиться, с сыном-тунеядцем разъезжайтесь. От сумасшедшего начальника на работе – увольняйтесь.

С надоевшей придурочной подругой, которая целыми днями названивает вам по телефону и надоедает сплетнями – не общайтесь.

Просто не берите трубку телефона, не отвечайте на звонок, и все.

И вообще, в отношении любого неприятного вам человека исповедуйте азбучный принцип:

**НЕ НРАВИТСЯ – УЙДИ.**

Помните, о чем я вам говорил в шестой главе?

**Если ситуация вам не нравится, нужно действовать, надо пытаться изменить ситуацию, а не переживать.**

Если в метро к вам пристаёт алкоголик или сумасшедший, нет нужды с ним общаться, убеждать его в чем-то, пытаться его образумить. И уж тем более доказывать, что вы хороший (хорошая). А надо потихоньку «делать ноги». Или звать на помощь полицию. Это же очевидно?

Точно так же надо «делать ноги» от любого неприятного вам человека, даже если этот человек – ваш друг или родственник. Разве это менее очевидно?

Что касается выросших детей. По моему глубокому убеждению, когда ребенку стукнет 18–20 лет, максимум 25 лет, с ним надо обязательно разъезжаться. Как это делают в цивилизованных странах.

Там с детьми разъезжаются даже еще раньше – в 16–17 лет их отправляют учиться в колледж, и адью! До свидания!

После колледжа в отчий дом дети в Америках – Европах обычно не возвращаются. Сами снимают себе жилье, сами зарабатывают на жизнь. Сами о себе заботятся. И это правильно.

Потому что, судя по моим 20-летним врачебным наблюдениям, совместное проживание «взрослого ребенка» с родителями часто приводит к психическим нарушениям.

От проживания в одном доме с папой – мамой у переростков годам к двадцати пяти очень часто «едет крыша». А годам к тридцати нередко случается самая настоящая шизофрения.

Что и понятно: совместное проживание выросших детей и их родителей противоречит законам природы. Практически все животные своих подросших детей прогоняют. И не признают при встрече.

Например, собака, встретив своего выросшего детеныша, которого она еще год назад вылизывала, кормила и защищала, теперь его обязательно прогонит. И может даже хорошенько покусать.

Таковы законы природы, дамы и господа, законы эволюции. Против них особо не попрешь.

Справедливости ради скажу, что даже в продвинутой Америке не во всех семьях выросшие дети и их родители живут порознь. Есть семьи, которые живут всем кагалом.

Обычно это самые маргинальные семьи, семьи потомственных алкоголиков.

Или многодетные семьи неимущих чернокожих... Ох, простите, семьи афроамериканцев. Все время забываю о политкорректности, будь она неладна.

Так вот, многие семьи афроамериканцев, в силу нехватки денежных средств, иногда вынуждены жить большой общиной, все вместе: мамы, папы, дедушки, бабушки, с десятков детишек плюс еще зятя и невестки. И все – под одной крышей. Я же говорю, кагал. Дурдом.

Но это, как вы понимаете, не от хорошей жизни. Те, у кого есть деньги, от родителей сразу отселяются. Бегут из отчего дома «со свистом».

У нас самые умные люди своих подросших детей тоже отселяют. Либо покупают им отдельное жилье, либо разменивают свою квартиру на 2 меньшие – себе и ребенку. Если ни то, ни другое невозможно, снимают своим детям квартиру. Или, на худой конец, комнату в коммуналке. Все лучше, чем жить вместе.

К слову, я тоже с коммуналки начинал. И ничего так, неплохо потом поднялся. Купил себе квартиру в Крылатском. А вот те мои друзья и подруги, которые с родителями вовремя не разъехались, во взрослую жизнь вкатывались очень тяжело. Некоторые, кстати, до сих пор в нее не вкатились.

\* \* \*

Ладно, заканчиваем с правилами.

Едем дальше.

**Какие еще эмоции-помехи могут встать у нас на пути к успеху?**

Безусловное второе место в рейтинге «фортунальных помех» принадлежит обиде.

## Глава 12

### Опасная слабость

*Люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам; люди большого ума все замечают, но ни на что не обижаются.*

*Франсуа де Ларошфуко*

Каждый из нас хотя бы раз в жизни на кого-нибудь обижался. Это нормально – при условии, что вы на секунду обиделись и тут же о своей обиде забыли. Выкинули ее из головы.

Гораздо хуже, если вы все время на кого-то «дуетесь» и постоянно на кого-то обижаетесь.

В каком-то смысле **обида – ближайшая родственница осуждения.**

Но если **осуждение – это эмоция, направленная вовне** (она резко снижает нашу успешность, но почти не влияет на здоровье), то **обида – эмоция, направленная внутрь человека.**

**Обида** не так сильно, как осуждение, подавляет успешность, зато она **способна полностью подорвать ваше здоровье.**

**Ведь обида – это поедание самого себя. Человек, который постоянно находится в обиженном состоянии, человек, не умеющий прощать, разрушается изнутри.**

В книге «Причина твоей болезни» я рассказывал, что обида – самая разрушительная и вредная для здоровья эмоция.

Сильная обида способна спровоцировать развитие самых тяжелых болезней. Таких, как артрит, язвенный колит, иногда диабет. И рак.

Основным фактором будущей раковой опухоли, ее «базисом», часто становятся именно обиды. Глубокие личные обиды – на близких, родных, на жизнь, судьбу и т. д.

Именно обида является тем «зернышком», из которого впоследствии, под влиянием нервотрепок и неприятностей, вырастает злокачественная опухоль.

Возможно, некоторым из вас подобное заявление покажется спорным. Однако мой практический опыт показывает, что, если побеседовать с онкологическими больными, в большинстве случаев мы отыщем у них в душе глубоко спрятанную и долго вынашиваемую сильную обиду.

Эта обида может быть «родом» из детства, когда кто-то из родителей или близких совершил поступок, оставивший в душе нашего больного глубокую рану. Рану, не зажившую до сих пор (правильнее сказать – по сей день «не прощенную»). Или это может быть относительно «свежая» обида, нанесенная, скажем, детьми или супругом, коллегами по работе или начальником.

Даже обида на судьбу и на жизненные обстоятельства или чувство, что жизнь обошлась с тобой несправедливо, при определенных условиях может послужить основой для развития раковой опухоли.

В конечном счете, важен не столько «объект обиды», сколько сила и глубина этой разрушительной эмоции.

Недавно ко мне на прием приходил молодой человек тридцати двух лет от роду. Назовем его, скажем, Олег.

Он пришел ко мне с жалобами на боль в левом боку. Врач из районной поликлиники, осмотревший Олега неделей ранее, сказал ему, что боль в боку у него – от спины. И потому Олег обратился ко мне за помощью, как к опытному вертебрологу.

Спина у молодого человека оказалась в порядке. Однако, осмотрев Олега и прощупав его живот, я сразу заподозрил неладное и отправил его на компьютерную томографию брюшной полости.

Томография показала, что Олег болен раком поджелудочной железы. Причем в довольно запущенной стадии.

Узнав свой диагноз, молодой человек долго плакал у меня в кабинете. Потом мы целых три часа разговаривали «за жизнь».

Олег поведал мне, что он уже на протяжении нескольких лет очень, **ОЧЕНЬ** сильно обижен на жизнь. За то, что она складывается не так, как бы ему хотелось. За то, что ему никак не удастся разбогатеть.

– Вот Абрамович, он что, умнее меня? – возмущался Олег, – у меня ведь математическое образование! И я, между прочим, кандидат экономических наук! И работаю я по 16 часов в сутки. А он, по-моему, дурака валяет. Так почему же он богат, как король, а я все никак не разбогатею? Это же дико несправедливо!

Абрамович, Абрамович... Вот сдался-то всем Абрамович. Да если хотите знать, он такой на всем свете один. Уникум. И как раз по своим душевным качествам заслуживает того, чтобы быть богатым, как Крез. Уж поверьте, я знаю, о чем говорю. У меня с господином Абрамовичем, как ни странно, есть несколько общих знакомых.

Однако это тема отдельного разговора. А нам надо вернуться к Олегу.

Вообще-то за время нашей беседы мне удалось слегка вправить ему мозги. После чего я отправил его к знакомому онкологу.

А поскольку мозги у Олега теперь на месте, есть шанс, что его спасут, несмотря на запущенность болезни. Но вы удивитесь, если узнаете, сколько таких «Олегов с онкологией» побывало у меня на приеме за 20 лет моей врачебной службы. И все они были на кого-то сильно обижены.

Я же говорю, **обижаться крайне вредно. Для жизни и здоровья. Да и для кармы, пожалуй, тоже.** Судьба обиженных людей особо не жалуется. И счастливых среди них тоже днем с огнем не найдешь.

*Не стоит обижаться на людей за то, что они не оправдали наших ожиданий.*

*Мы сами виноваты, что ожидали от них больше, чем следовало...*

*Не стоит обижаться на жизнь за то, что она дает нам меньше, чем нам бы хотелось.*

*Она дает нам ровно столько, сколько мы сами наработали своими словами, мыслями, поступками и эмоциями.*

### **Притча в тему**

*Однажды к учителю пришел ученик и спросил:*

*– Учитель, ты такой мудрый. И спокойный. Ты никогда ни на кого не злишься и не обижаешься. Помоги мне тоже стать таким.*

*Учитель хитро улыбнулся и попросил ученика принести одну картофелину и прозрачный пакет.*

*– Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, – сказал учитель, – возьми эту картофелину. С одной ее стороны напиши свое имя, с другой имя человека, с которым произошел конфликт. И положи эту картофелину в пакет.*

*– И это все? – недоуменно спросил ученик.*

*– Нет, – ответил учитель, – этот пакет ты должен всегда носить с собой. И каждый раз, когда ты на кого-нибудь обидишься, добавляй в него одну картофелину.*

*Ученик согласился.*

*Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился еще несколькими картофелинами и стал уже довольно тяжелым. Его стало трудно носить с собой.*

*К тому же картофель в пакете стал портиться. Он покрылся скользким гадким налетом и стал издавать резкий неприятный запах.*

*Ученик пришел к учителю и сказал:*

*– Этот пакет уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет*

стал слишком тяжелым, а во-вторых картофель испортился. И вообще, я не понимаю, в чем заключается смысл твоего задания?

Учитель мягко улыбнулся и ответил:

– То же самое, что и в твоём пакете, происходит у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься или обижаешься, у тебя в душе появляется лишний груз. Вроде картофелины. Просто поначалу ты этого не замечаешь.

Потом картофелин становится все больше. И на душе делается все тяжелее. А потом душа гниет, словно картошка в этом пакете.

Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, вспомни о гнилой картошке. И подумай, нужна ли тебе тяжелая гниль в твоей душе.

Наши пороки порождаем мы сами. Так нужно ли нам таскать мешок гнилой картошки внутри?

\* \* \*

Со своими обидами надо бороться. Нужно от них избавляться.

На первый взгляд кажется, что сделать это непросто. Если уж обида засела внутри, ее оттуда так просто не выкуришь.

Но я дам вам несколько простых и действенных способов избавления от обиды. Правда, все они довольно странные, кроме разве что первого способа. Странные, но эффективные.

Выбирайте подходящий для себя метод, и пользуйтесь им на здоровье.

### СПОСОБ № 1

**Разговор по душам.** Самый простой и эффективный способ если не полностью освободиться от обиды, то, по крайней мере, ослабить ее – это выразить свои чувства словами.

Если вас обидел кто-то близкий, друг, любимый или родственник, можно попытаться взять его за обе руки (в данном случае это важно), и, глядя ему прямо в глаза, честно признаться: «Ты меня обидел (обидела) такими-то своими словами. Или такими-то поступками. Извинись, пожалуйста».

Говорить все это нужно не с осуждающими интонациями, а

совершенно спокойно и предельно доброжелательно. Даже по возможности с теплом и любовью в голосе.

Важно, чтобы ваш обидчик видел, что вы просите от него извинений, но не требуете их.

При таком подходе к делу обидчик часто бывает обескуражен и с готовностью извиняется. Если он, конечно, адекватный человек, а не полный debil. С идиотами говорить, как вы понимаете, бесполезно. А вот с адекватными людьми – очень даже полезно.

В результате разговора по душам нередко выясняется, что вас на самом деле никто и не собирався обижать. Возможно, вы друг друга неправильно поняли. Неверно истолковали слова или поступки близкого человека и в итоге обиделись на него ни за что ни про что.

Или вы с ним видели ситуацию с противоположных сторон, что и привело к недопониманию между вами, ибо ваш обидчик брякнул что-то с его точки зрения нейтральное, необидное, совершенно не подозревая, что вас это зацепит.

В общем, варианты могут быть разные. Так что надо разговаривать, только ни в коем случае не сбиваясь на взаимные упреки.

Больше слушайте своего оппонента, и меньше говорите сами. Но если уж не можете молчать, повторюсь, высказывайте свои обиды с теплом и нежностью. Это в том случае, если речь идет о близких вам людях.

А как быть, если вас обидел посторонний человек? Или коллега по работе? Или шеф?

Как быть, если вы, подобно многострадальному Олегу, обиделись на жизнь? Тогда используйте способ № 2.

## ***СПОСОБ № 2***

**Зазеркальная беседа.** Сразу предупреждаю, выглядит это довольно глупо. Но работает.

Выделите время, минут 30–40, когда дома никого не будет, чтобы вам никто не мешал.

Устройтесь перед зеркалом. И, глядя в глаза своему отражению, признайтесь ему (своему отражению): «Я обижен».

После этого подробно и в деталях расскажите своему отражению, что же вас так зацепило и почему.

Нужно рассмотреть свою обиду со всех сторон. Причем желательно проговорить ситуацию как минимум 4–5 раз. Делайте это не спеша,

вспоминая мельчайшие подробности и детали обидного для вас поступка или разговора.

Скорее всего, в первый раз рассказывать будет неприятно.

Во второй раз – уже проще.

В третий, четвертый и тем более в пятый раз – уже скучно.

Скучно – это хорошо. Обычно это означает, что обида, сидевшая в вашей душе, потеряла свою эмоциональную силу, ослабела или рассосалась.

Именно на «проговаривании» эмоций построена работа большинства современных психоаналитиков. Проговаривание почти всегда приводит к очищению души и заметному улучшению внутреннего состояния.

Конечно, далеко не каждый из нас имеет возможность обратиться к психоаналитику. Зато поговорить «по душам» с зеркалом может любой, причем бесплатно и в удобное для себя время.

Лечебный эффект от такой «беседы» с зеркалом мало в чем уступает эффекту от посещения психоаналитика.

К слову, еще один плюс этой вроде бы нелепой методики заключается в том, что для многих людей разговор с зеркалом выглядит достаточно глупо и комично.

Это тоже хорошо. Очень полезно вывести ситуацию из серьезной и цепляющей в несерьезную и комичную.

В такой ситуации человек нередко сам начинает понимать, что обижаться смешно и глупо. Острота обиды при этом заметно снижается.

### ***СПОСОБ № 3***

**Обмен телами.** «Обмен телами» – не самый простой способ избавления от своих обид, зато один из самых эффективных.

После обмена телами вы будете гораздо лучше понимать своего обидчика. И к своему удивлению, возможно даже полюбите его.

Единственное «но» – этот метод больше подходит продвинутым людям, обладающим хорошим воображением и способностью к визуализации зрительных образов.

Однако попробовать этот метод стоит каждому. Эффект от обмена телами у некоторых людей получается просто невероятным.

### ***Техника выполнения «обмена телами»***

## Часть 1

Очень часто психологи советуют поставить себя на место вашего оппонента или обидчика. «Попробуйте понять, что он чувствует» – советуют они. Только этот совет – туфта. Это не работает.

Чтобы сработало, надо вжиться в человека, который вас обидел. Надо на время практически буквально стать им.

Как это сделать?

Выделите время, примерно час, когда дома никого не будет, чтобы вам никто не мешал.

Зрительно представьте себе человека, который вас обидел. Мысленно поменяйтесь с ним телами. Представьте, что вы входите в его тело, становитесь им. Вообразите, что вы – это он, ваш оппонент.

Представьте себе все это максимально детально.

Для усиления эффекта можете даже слегка поактерствовать, если для вас это не перебор, конечно.

Пройдитесь походкой вашего обидчика, какой вы ее себе представляете; изобразите за него какие-то характерные жесты или воспроизведите его словечки, его интонации.

Еще раз повторю: сейчас вы – это он. Вы с ним в данный момент одно целое.

А теперь...

Думайте, как он. Смотрите на все его глазами. Попробуйте почувствовать, что он ощущает, что его беспокоит. Какие у него проблемы. О чем ему приходится заботиться. Какие домашние, семейные или рабочие дела ему приходится решать. Что у него не ладится, кто по жизни «доставляет» его самого.

Причем все это надо делать, повторюсь, мысленно находясь в теле вашего обидчика. Слово обо всем этом и в самом деле сейчас думает он сам, а не вы. Это самая важная часть методики.

Очень часто уже после выполнения первой части задания многие люди испытывают странное чувство: понимание.

Понимание своего обидчика. Его слабостей, его боли, его забот.

Некоторые даже начинают чувствовать к нему неожиданное тепло и, что удивительно, любовь. Обида же чаще всего проходит.

Если все получилось и вы действительно избавились от обиды после первой части «обмена телами» – замечательно, дальше можете не

продолжать.

Не получилось? Через день попробуйте сделать все то же самое еще раз. Потом еще раз. И еще.

Методика требует некоторой тренировки. И закрепления результата через трех-четырёхкратное повторение.

Если после трех-четырех попыток все это не сработало, и обида вас не покинула, переходите ко второй части задания.

## Часть 2

Самая сложная часть задания. Подходит в основном для прирожденных актеров. Попробуйте, вдруг «прирожденный актер» – это ваше тайное призвание, о котором вы даже не догадывались?

Снова войдите в тело вашего обидчика, и, оставаясь в нем, создайте зрительный фантом настоящего себя. Визуально представьте себя самого, стоящего или сидящего в нескольких шагах от вас.

То есть диспозиция такая: вы находитесь в образе и в теле обидчика, а перед вами стоит ваш обычный образ, образ вашего привычного Я.

Теперь, из тела обидчика, представьте, что вы думаете об этом Я.

Что вам в нем не нравится, почему вы на него раздражены?

Постарайтесь из тела обидчика высказать своему Я раздражение и обиды. Выскажите все, что ваш обидчик мог бы вам сказать или даже на самом деле говорил.

Пускай ваше Я в этой воображаемой беседе тоже не сдерживается и отвечает вам, обидчику, максимально резко.

В общем, устройте скандальную сцену минут на пять, максимум десять, виртуально перемещаясь из одного тела в другое. Оттянитесь по полной.

А потом, вернувшись в тело обидчика, улыбнитесь своему Я и попросите прощения. Скажите, что вы были не правы. Что Я на самом деле – отличный человек, и вы его очень уважаете.

Постарайтесь из тела вашего обидчика почувствовать к своему Я настоящее тепло, любовь и нежность.

После чего мысленно покиньте тело вашего оппонента, оставив в нем все эти чувства – любовь, тепло и нежность по отношению к вам. К вашему настоящему Я.

Бред, конечно. Выглядит все это по-идиотски. Но сей метод порой работает просто волшебю.

Если у вас все получилось как надо, вы от своих обид в отношении этого человека гарантированно избавитесь. Факт.

Но иногда вообще случается чудо: «обмен телами» порой меняет даже вашего обидчика. Меняет его отношение к вам. И его поведение. В лучшую сторону, естественно.

Словно в настоящем, физическом теле обидчика после всех ваших манипуляций с его виртуальным телом остался некий энергетический след. След в виде любви, тепла и нежности по отношению к вам.

Не верите? И я не верил, пока в первый раз не попробовал.

Так что... Попробуйте. Бред не бред, а вдруг сработает? Попытка ведь не пытка, как говорил товарищ Берия.

## **СПОСОБ № 4**

### ***Записка прощения, она же формула прощения***

#### **Часть 1**

Самый простой и эффективный способ избавления от обид и осуждения – написать «записку прощения». Об этом методе я уже упоминал в главе 11.

Методика очень проста и со стороны выглядит несколько странной и нелепой. Тем не менее она действует весьма эффективно:

- написание записок прощения помогает успешно переработать ваши обиды на внутреннем уровне.
- Позволяет очистить ваше эмоциональное поле и ваше подсознание от этой вредной эмоции.

Причем записки прощения работают в любом случае, независимо от того, верите вы в этот метод или нет.

#### **Что именно нужно писать в записке прощения?**

Для начала выберите одну из представленных ниже формулировок.

Первый вариант звучит так:

«Такой-то (или такая)... я прощаю тебя за все, что ты сделал(а). Я прощаю тебя за твои поступки. Я прощаю тебя и с любовью отпускаю тебя из своей жизни».

Или другой вариант, в отношении мужчины:

«С радостью и любовью я прощаю такого-то... Я прощаю его и

*принимаю его таким, какой он есть».*

В отношении женщины:

*«С радостью и любовью я прощаю такую-то... Я прощаю ее и принимаю ее такой, какая она есть».*

Можете даже придумать какую-то свою формулировку, максимально простую и схожую с тремя предыдущими по смыслу. Можете сделать компиляцию. Главное, чтобы формулировка не вызывала в вашей душе противоречий, и складно звучала.

Любую из этих нехитрых формулировок нужно не спеша записать на лист бумаги.

После чего переписывайте ее от руки в течение 5–7 минут подряд.

Пишите такие записки **ежедневно**, минимум 2 недели, максимум месяц-полтора.

Чтобы добиться результата, необходима методичность: каждый день – не меньше 5 минут. Но и не дольше 10 минут, перебарщивать с этими записками не надо.

Хочу вас предупредить. Если вы на кого-то действительно сильно обижены, писать на этого человека записку прощения в первый раз будет очень трудно.

Вас может даже корежить. Возможно, вы будете злиться. Рука не будет подниматься такое писать.

**Ваше внутреннее сопротивление обычно означает высокую степень обиды на этого человека. И это значит, что записку прощения на него нужно писать обязательно! Иначе обида может съесть вас изнутри.**

На второй день писать записку прощения будет уже легче, на третий день – еще легче. Потом пойдет по накатанной.

По мере освобождения от обиды по отношению к своему «главному» обидчику, через какое-то время вы почувствуете, что обида на него совсем прошла.

Но откуда-то из глубины души вдруг всплыли застарелые обиды на других людей, или на их поступки.

Напишите записку с формулой прощения и на них тоже.

**Пишите записки прощения до тех пор, пока не почувствуете, что все старые обиды «растворились» или покинули вас окончательно. А новые не «всплывают». Тогда работу можно считать завершённой.**

Возможно, некоторые из вас подумают, что писать записки прощения – глупое и бессмысленное занятие.

Действительно, со стороны написание подобных записок выглядит

странно. Но этот метод действует, и порой он дает совершенно удивительные и неожиданные результаты.

**Во-первых, меняются внутренние ощущения того, кто пишет записку прощения. Человек избавляется от своих обид, даже застарелых, и его душа становится чище.**

**Но самое удивительное: очень часто nepостижимым образом меняется и ваш обидчик, тот человек, на которого вы пишете записку прощения.**

Хотя, казалось бы, как это может быть, если он даже не знает, что «на него» пишется подобная записка?

Почему это происходит, я не знаю. Потому возьму за основу мысль, что когда мы пишем записку с формулой прощения, слова этой формулы через подсознание воздействуют на нас самих. И мы в ответ неумолимо меняемся на эмоциональном или, скажем, на «ментальном» уровне.

Возможно, общающиеся с нами люди, включая наших обидчиков, чувствуют происшедшие в нас перемены, и соответствующим образом реагируют на них.

Вероятно, именно так выглядит наиболее правдоподобная версия воздействия записок прощения на окружающих. Но даже эта версия не объясняет многих чудес, происходящих с людьми, писавшими записки прощения.

Помните историю доктора Гены из одиннадцатой главы? Почему после того как Геннадий стал писать записки прощения на своего отца, его папа вдруг вспылал к нему любовью? Они ведь в то время даже не общались. И значит, отец никак не мог почувствовать или увидеть происходящих в докторе Гене внутренних изменений.

Что же повлияло на папу нашего доктора? Загадка. А может, это было просто случайное совпадение? Может, Андрей Михайлович изменился вовсе не под действием записок, которые писал доктор Гена? Просто так ненароком совпало, что он изменился именно в тот момент?

Кто знает? Всяко может быть. То ли случайность, то ли закономерность. Кто ж тут разберет.

Только работает написание записок прощения, хорошо работает. Независимо от того, верите вы в этот метод, или нет.

Попробуйте несколько дней писать их ради эксперимента, хотя бы из любопытства – и вы все равно увидите результат.

Кстати, записки прощения можно писать не только на обидевших вас людей.

Если вы почему-то обижены на жизнь или на судьбу, тоже пишите записки прощения:

«С радостью я прощаю судьбу за то, что со мной случилось. Я благодарен судьбе. Я принимаю свою жизнь такой, какая она есть».

Или так:

«С радостью я прощаю жизнь за то, что со мной происходит. Я люблю свою жизнь и принимаю ее такой, какая она есть».

«Если в вашей жизни есть что-то, что вызвало у вас жгучую ненависть, то воспользуйтесь моим способом. Я открыла наикратчайший путь расставания со своим раздражителем.

**БЛАГОСЛОВИТЕ ЕГО С ЛЮБОВЬЮ: «Я БЛАГОСЛОВЛЯЮ ТЕБЯ С ЛЮБОВЬЮ, ОСВОБОЖДАЮ И ОТПУСКАЮ».**

Это помогает во всех случаях. Благословить и отпустить можно человека, ситуацию, вещь и даже жилье. Можно даже попробовать таким образом отпустить от себя вредную привычку и посмотреть, что из этого выйдет. У меня был знакомый, который говорил: «Я благословляю тебя с любовью и отпускаю из своей жизни» каждой выкуренной им сигарете. Через несколько дней его желание курить значительно уменьшилось, а еще через пару недель он окончательно покончил с курением...»

*Луиза Хей*

### ***Записка прощения***

### ***Часть 2***

Когда вы пишете записки прощения на своего обидчика или на жизнь, на судьбу, это работает, но этого недостаточно.

Чтобы метод сработал максимально эффективно, нужно добавить еще одну формулировку. И вот она-то покажется вам еще более странной, чем все предыдущие.

Сейчас мы проверим вас на широту мышления!

Итак, пишем:

«Я прошу прощения у Высших сил за то, что я обижался и осуждал такого-то... Я понимаю, что я был не прав. И постараюсь исправиться. Простите меня».

Или так:

«Я прошу прощения у Судьбы за то, что я обижался и был недоволен своей жизнью. Я понимаю, что я был не прав, обижаясь на свою жизнь. Жизнь прекрасна. Простите меня. Я постараюсь исправиться».

Странные формулировки, да? Но мы же должны перед кем-то извиниться за то, что были неправы, обвиняли, осуждали и обижались.

Почему бы нам не попросить прощения у неба? – у судьбы, жизни, у Высших сил, у Бога, кому как больше нравится.

**Точность формулировки не важна. Важен сам факт признания своих ошибок и недостатков.**

Напомню цитату: **«Исправление ситуации начинается только после осознания человеком своих проблем и ошибок».**

Записки с извинениями долго писать не нужно. Достаточно записать или даже просто проговорить свои извинения пару-тройку раз.

И если там, наверху, поймут серьезность ваших намерений, любое наказание, данное вам свыше, будет снято с вас СРАЗУ. В тот же день.

От вас в дальнейшем потребуется только одно – больше никого не осуждать и ни на кого не обижаться.

## **СПОСОБ № 5**

**Медитация прощения.** Некоторым людям не нравится писать записки. Ну не любит человек эпистолярный жанр, что тут поделаешь.

В таком случае формулу прощения можно оформить в виде медитации.

Выделите такое время, когда вам никто не будет мешать. Уединитесь в какой-нибудь комнате.

Зажгите 2 свечи – одну поставьте справа от вас, другую – слева.

Сядьте удобно.

Левую руку положите на левое бедро, раскрытой ладонью вверх. Ладонь правой руки положите на область солнечного сплетения. Или чуть выше солнечного сплетения. Или на область сердца.

Вы сами почувствуете, куда лучше положить руку. В этом месте под ладонью будет ощущаться особое тепло. Ладонь сама как бы «прилипнет» к этому месту. Прочувствуйте это ощущение.

Теперь сделайте 3 глубоких медленных вдоха и выдоха и полностью расслабьтесь.

Поднимите глаза к небу и произнесите вслух одну из тех формул прощения, что мы ранее записывали:

«Такой-то (или такая)... я прощаю тебя за все, что ты сделал(а). Я прощаю тебя за твои поступки. Я прощаю тебя и с любовью отпускаю тебя из своей жизни». Или так:

«С радостью и любовью я прощаю такого-то... Я прощаю его и принимаю его таким, какой он есть».

Или: «С радостью я прощаю судьбу за то, что со мной случилось. Я благодарен судьбе. Я принимаю свою жизнь такой, какая она есть».

Произнесите эту фразу несколько раз подряд. И не забудьте про вторую часть задания:

«Я прошу прощения у Высших сил за то, что я обижался и осуждал такого-то... Я понимаю, что я был не прав. И постараюсь исправиться. Простите меня».

Или так:

«Я прошу прощения у Судьбы за то, что я обижался и был недоволен своей жизнью. Я понимаю, что я был не прав, обижаясь на свою жизнь. Жизнь прекрасна. Простите меня. Я постараюсь исправиться».

Теперь закройте глаза и мысленно повторите все вышесказанное, обращаясь к тому месту, где лежит ладонь вашей правой руки.

Вот, собственно, и вся медитация. Первую ее часть нужно повторять в течение нескольких дней.

Но вторую часть, ваши извинения, повторять не нужно. Если вы были искренни, достаточно и одного раза.

\* \* \*

Теперь, когда вы очистились от своих обид (а я надеюсь, что с помощью моих рекомендаций вам удалось это сделать), и чтобы не цеплять обиды заново, запомните на будущее 2 простых правила:

**Никогда не пытайтесь анализировать чужие глупости. Они анализу не поддаются.**

**Не пытайтесь понять чужие закидоны – почему он так сказал, почему он на меня так посмотрел, почему он так себя повел.**

В чужую голову вы все равно не влезете, и только испортите себе настроение, продолжая об этом думать. «Тараканы» в головах других

людей вас волновать не должны, и обижаться на них глупо!

## Глава 13

### Справедливая несправедливость жизни

*Жизнь включает в себе много ценного; и если мы умудряемся ничего в ней не найти, виноваты мы, а не жизнь.*

Фрэнсис Скотт Фицджеральд

В этой главе я хотел бы закрыть тему недовольства жизнью.

Люди часто бывают недовольны жизнью, недовольны своей судьбой. Кто-то считает, что у него не сложилась семейная жизнь: не на той женился; не за того вышла замуж.

Кто-то не достиг запланированных карьерных высот. Кому-то не нравится его работа.

У кого-то вечные проблемы с детьми: «Мои дети – хуже всех. Вот у других дети... А у меня...»

И почти все вокруг недовольны своим финансовым положением.

Многие люди считают, что они зарабатывают несправедливо мало: «В то время, пока другие ворочают миллионами, я тут копейки считаю. И это при том, что многие миллионеры ничем не лучше меня!»

В общем, жизнь несправедлива, нет в жизни счастья и все такое...

Так вот, мои дорогие читатели. Жизнь на первый взгляд, может, и в самом деле несправедлива. Хотя многие читатели этой книги, надеюсь, уже начали понимать, что это не совсем так – жизнь дает каждому по его эмоциям и по его душевному состоянию.

Но сейчас не об этом. Хочу еще раз напомнить вам, что недовольство жизнью – одна из **самых наказуемых эмоций**.

Как я уже говорил в десятой главе, сильное недовольство жизнью чаще всего наказывается полной блокировкой. После чего могут встать все дела; судьба начнет вставлять в колеса не просто палки, а скорее даже целые бревна. И тогда жизнь станет еще хуже, чем была до этого.

А то, что у человека было раньше, и то, чем он все время был недоволен, теперь покажется просто раем.

Чтобы этого не случилось, постарайтесь примириться с жизнью. Примите ее такой, какая она есть. Начните писать в отношении жизни «записки прощения» из предыдущей главы.

И тогда, пусть и не сразу, постепенно, ваша жизнь станет налаживаться. Удивительным образом будет налаживаться, сама собой. Если вы, конечно, не наделаете новых ошибок.

Так что, друзья, срочно пишем записки прощения и перестаем генерировать недовольство жизнью.

Когда жалуются на жизнь, это почти всегда означает, что от нее требовали невозможного.

*Ж. Ренар*

Пару лет назад я в очередной раз ненадолго захандрил. Все мне в моей жизни стало не так и не эдак. Устал от работы, с деньгами возникли непонятные сложности. В общем, появилось у меня некоторое недовольство жизнью.

Жизнь тут же надавала мне легких подзатыльников, у меня начались всякие мелкие проблемы, а некоторые важные для меня дела наглухо встали.

К счастью, я человек, уже не раз ученый жизнью. И намеки судьбы понимаю быстро.

Так что я вовремя одумался. Кинулся писать записки прощения. А заодно извинился за свое недовольство жизнью. И поработал над своим душевным состоянием. Решил настроить себя на волшебство.

В последующие несколько дней у меня произошло сразу четыре невероятных события.

Сначала меня познакомили с одной замечательной девушкой, Дашей Осиповой. Она работала, да и до сих пор работает пиар-агентом.

Даша пообещала уладить все дела по продвижению моих книг. Для меня в тот момент это было крайне важно. Пообещала уладить – и уладила. Очень быстро.

Через день после знакомства с Дашей меня представили Александру Любимову. Тому, который из «Взгляда». Помните еще ту перестроечную программу?

На момент нашего знакомства Любимов возглавлял телеканал РБК, на котором я тогда очень хотел поработать. Мы проговорили с Александром Михайловичем ровно пять минут, после чего он дал поручение своему помощнику взять меня на РБК ведущим моей собственной медицинской программы. Это была моя мечта! И она сбылась!

Но и это не все. Еще через два дня случилось нечто вообще

невероятное. Я даже не знаю, как это описать...

У вас в юности была любимая музыкальная группа, или любимый певец, или певица, от которой вы, как теперь говорят, фанатели?

Ну не знаю, «Битлз» например? «Пинк Флойд»? Элвис Пресли? Майкл Джексон? Певица Мадонна? Группа «Modern Talking»? «АВВА»?

Или, может, это был какой-нибудь актер? Ален Делон, или Бельмондо?

А могли бы вы себе представить, что вы с этими кумирами своего детства будете сидеть за одним столом, и они при этом еще и развлекать вас будут? Я себе такого представить не мог. Даже в самых смелых фантазиях.

Тем не менее. Была у меня в подростковом возрасте любимая группа, Rockets, от которой мы с друзьями в то время просто с ума сходили. Да и не мы одни. В начале восьмидесятых пол-Москвы было разрисовано надписями с логотипом Rockets. А диски группы трудно было достать даже из под полы. Причем стоили они у спекулянтов 30 рублей. Сумасшедшие по тем временам деньги.

И если бы мне кто тогда сказал, что когда-нибудь я буду с музыкантами из Rockets пить-есть за одним столом, а потом они еще и сыграют для меня и моих друзей, я бы ни за что не поверил. Покрутил бы пальцем у виска.

Но ведь так и случилось. К нам с друзьями приехал Rockets! И мы провели с ними целый вечер! И они для нас пели...

Вот такое у меня случилось чудо. Как оно организовалось? Совершенно случайно. Друг списался с музыкантами из Rockets по Интернету, договорился с ними об одном медиа-проекте. Так все и закрутилось.

Протусовались мы с ребятами из Rockets всю ночь. А наутро, не выспавшись, поспав всего 3 часа, я поехал на работу. И тут ко мне на врачебную консультацию приехал король!

Ну, не совсем король в привычном понимании. А король из мира шоу-бизнеса, медиамагнат. Владелец 12 музыкальных телеканалов в разных странах, от России до Америки. Человек, к которому на поклон ходят почти все музыкальные звезды.

Великий человек. С которым мы как-то сразу сблизились. И он меня взял под свое крыло. Познакомил меня с невероятно интересными людьми. Пригласил нас с женой в интереснейшие поездки по миру. Благодаря ему мы побывали в таких местах, до которых сами никогда ни за что не добрались бы.

К чему я все это рассказываю? Если вы вовремя осознали свои ошибки, избавились от недовольства жизнью, подняли себе настроение и

настроились на волшебство, судьба вам это волшебство вполне может предоставить. При условии, что вы находитесь в ровно-приподнятом настроении, ни на кого не злитесь и не обижаетесь, и никого не осуждаете.

Прими жизнь такой, как она есть, со всеми ее недостатками, примиришься с жизнью – и она примет тебя в свои распростертые нежные объятия.

*Павел Палей*

Теперь о несправедливости. Помните Олега из предыдущей главы? Того, что заболел раком поджелудочной железы?

Олег считал, что жизнь по отношению к нему несправедлива, потому что ему никак не удастся разбогатеть. Хотя он кандидат экономических наук, и вкалывает буквально по 16 часов в сутки.

А на кого-то деньги сыплются прямо с неба. Некоторые люди становятся безумно богатыми, даже не прикладывая сверх усилий и не имея специального экономического образования. Им просто невероятно везет в делах.

И в этом Олег видел самую большую несправедливость. Им везет, а ему нет!

Олег в той памятной беседе несколько раз упомянул Романа Абрамовича. На что я ответил, что Абрамовичу везет абсолютно заслуженно. С точки зрения высших сил.

Что я имел в виду?

Абрамович – невероятно позитивный человек. У него неизменно хорошее настроение. При этом он очень спокойный товарищ. И терпимый: никогда никого не осуждает и ни на кого не обижается. Жизнью Роман Аркадьевич всегда доволен. Никогда не ропщет.

Так за что же судьбе его не любить? Почему бы ей его не баловать? Если у человека нет серьезных «кармических» недостатков?

Или вот еще один миллиардер, Михаил Прохоров.

Михаила я знаю лично и даже побывал в его предвыборной команде, поучаствовал в президентских теледебатах, когда Прохоров в прямом эфире бился с Жириновским. Если будет желание, посмотрите на Ю-Тубе ролик «Доктор Евдокименко против Жириновского», я там во всей красе. Волновался я тогда правда жутко.

А Прохоров – не волновался! У него предвыборная дуэль, а ему хоть бы хны! Невероятно спокойный и уверенный в себе товарищ, ничего не

боится. И тоже очень позитивный, как и Абрамович. И такой же терпимый. Никого не осуждает и ни на кого не обижается.

Вдобавок Прохоров – очень увлеченный человек. Увлекается спортом: футболом, баскетболом, волейболом, бегом и кикбоксингом. Любит петь под гитару. Любит женщин. Любит... жить. В том числе и на широкую ногу.

А жизнь таких ценит. И поощряет. Приятно же делать приятное человеку, который может по достоинству оценить подарки судьбы, и при этом не будет заморачиваться: «то не так, это не эдак, справедливо, несправедливо».

**Вопрос:**

**Ну а вы на месте фортуны кого осыпали бы щедротами: унылого зануду, или радостного оптимиста?**

Желчного человека, имеющего привычку всех осуждать, или человека, отличающегося широтой взглядов и терпимостью к чужим слабостям?

Того, кто все время ропщет, или того, кто наслаждается жизнью?

Вопрос риторический, можете не отвечать.

Справедливо ли устроен мир? Может, и несправедливо. Смиритесь, наконец, с этим фактом, и наслаждайтесь жизнью в прекрасном несправедливом мире.

*Павел Палей*

## Глава 14

### О богатстве

*Я полагаю, что мой долг – делать деньги, еще больше денег, и использовать сделанные деньги во благо своих ближних, как велит мне моя совесть.*

*Джон Дэвисон Рокфеллер*

К вопросу о больших деньгах. Давайте ненадолго отвлечемся от беседы о наших пороках и порассуждаем на тему богатства. Ведь эта тема волнует практически всех.

Что и понятно: как говорится, «деньги – зло», но без них как-то хреново.

Почему некоторым людям, в отличие от других претендентов на богатство, удастся сказочно разбогатеть? Не только же в позитивности дело?

– Ну почему же, – отвечу я, – и в позитивности тоже.

Но на одной позитивности все время выезжать трудно. Чтобы разбогатеть, сохранить и приумножить полученное богатство, нужно обладать и некоторыми другими личностными качествами.

Что отличает современных миллионеров от большинства простых смертных?

Во-первых, **высокий интеллект**. Практически все современные миллионеры, которых я знаю, а знаю я многих, очень умны.

Глупому в нынешних условиях разбогатеть довольно трудно. Прошли те времена, когда люди богатели только за счет «купи-продай», с помощью примитивной спекуляции. Или за счет родственных связей и знакомств.

Нет, конечно, и сейчас еще бывают случаи, когда какой-нибудь чиновник-коррупционер подтягивает к «кормушке» своих родственников и друзей, но в целом таких историй стало гораздо меньше.

В наше время, чтобы разбогатеть, нужны знания, трезвый расчет, способность просчитывать варианты. И дипломатичность, умение налаживать отношения с партнерами по бизнесу.

Так что без ясного ума в большой бизнес теперь лучше даже не соваться. Человек с синдромом Дауна бизнес не сделает, даже если будет очень позитивен. Это очевидно.

«Раньше я был очень жестким и агрессивным, уж такова моя природа. Не мог выносить людей, которые старались всячески меня обойти, обмануть или использовать в своих корыстных целях. Они крутили интриги за моей спиной, нарушали взятые на себя обязательства, но при встрече мило улыбались, обнимали меня и смотрели в глаза без угрызения совести. Я ненавижу таких людей, и все это меня дико бесило.

А потом перестроил себя, поскольку понял, что в бизнесе очень важна терпеливость и выдержка. Терпеливость, дипломатичность, искусство найти компромиссы в любой ситуации и умение вести игру на несколько флангов – основы успешного бизнесмена.»

*Олег Бойко, российский инвестор, миллиардер*

**Второе необходимое для будущего миллионера качество – предприимчивость.** Можно сколько угодно мечтать о больших деньгах, но вы их не заработаете, пока не поднимете со стула свою... свою пятую точку и пока вы не начнете действовать.

Надо ставить себе цель и, не останавливаясь, идти вперед, падая и поднимаясь, совершая ошибки и исправляя их.

**Главное – продолжать двигаться к поставленной цели, невзирая ни на какие препятствия.**

«Чтобы стать миллиардером, нужна прежде всего удача, значительная доза знаний, огромная работоспособность, но главное, самое главное – вы должны иметь менталитет миллиардера.

Менталитет миллиардера – это такое состояние ума, при котором вы сосредотачиваете все свои знания, все свои умения, все свои навыки на достижении поставленной цели».

*Пол Гетти, американский промышленник, один из первых в истории долларовых миллиардеров.*

**Третье. В большинстве случаев, чтобы стать богатым, нужны решительность, смелость и умение рисковать.**

Сам я этими качествами в полной мере не обладаю, поэтому мне никогда не удавалось разбогатеть по-настоящему, хотя я вроде бы далеко не

дурак.

То есть приличные деньги у меня были всегда, неплохо зарабатывать я начал сразу же после службы в армии, когда разъехался с родителями и стал жить самостоятельно.

Но вот бешеных денег у меня не было никогда – не умел я пойти на риск, даже когда ситуация того требовала. Всегда предпочитал синицу в руках журавлю в небе. А журавли мимо меня иногда пролетали очень близко и были такими жирными...

**Четвертое. Человек, стремящийся разбогатеть, должен обладать широтой мышления. Незашоренностью сознания.**

Тот, кто, подобно моему бывшему водителю, часто повторяет «ну я никак не могу этого понять», вряд ли сможет увидеть все открывающиеся ему возможности.

#### **Притча в тему**

*Крупный промышленник, который занимался производством обуви, решил расширить рынок сбыта своей продукции. Для этого он послал в африканские страны двух экспертов, чтобы те изучили местный рынок и сделали необходимые выводы.*

*Через некоторое время приходит письмо от первого эксперта:*

*«Спешу сообщить, что рынок безнадежен! Здесь все ходят босые!»*

*Вслед за этим приходит письмо от второго эксперта:*

*«Спешу сообщить, что рынок просто великолепен! Здесь все ходят босые!».*

**Пятое. Чтобы стать богатым, на начальном этапе нужно обязательно поднять себе энергию. В том числе и физическую.**

О какой предприимчивости и о каком богатстве может идти речь, если у человека чисто физически нет сил подняться утром с кровати? А ведь становление бизнеса поначалу требует огромных затрат энергии!

**Поэтому претендентам на богатство не в последнюю очередь нужно озаботиться своим здоровьем, своим физическим состоянием и повышением внутренней энергии.**

О том, как повысить свою внутреннюю энергию, я поведаю в конце книги.

Но об одном важном моменте расскажу прямо сейчас: бизнесмену, особенно начинающему, нужно уметь распределять свои силы. Ни в коем случае нельзя перебарщивать с работой. Если вы вечно переутомлены, у вас не остается сил на то, чтобы в нужный момент сделать «шаг вправо, шаг влево». И вы начинаете совершать тактические ошибки.

Мой близкий друг, директор небольшой дизайн-студии, однажды довел себя работой до крайней степени изнеможения.

Была у него одна слабость – он не умел отказывать клиентам. Даже невыгодным клиентам. А потому набирал такое количество заказов, которое его небольшая фирма никак не могла «переварить». Потому и он сам, и все его сотрудники каждый день сидели за работой с девяти утра до девяти вечера, иногда даже включая выходные.

В результате люди переутомлялись, их творческие способности падали, а работа шла все труднее и труднее. И при этом, невзирая на большое количество заказов, фирма едва сводила концы с концами! Денег хронически не хватало.

Кончилось тем, что мой друг от переутомления заболел. У него резко подскочило давление, начались сильные головные боли. Дело чуть не дошло до инсульта. Мне пришлось своего друга срочно спасать.

Давление мы снизили быстро, с головными болями тоже справились за несколько дней. Но для меня было важно, чтобы все это не повторилось. Поэтому я поставил другу условие – не перерабатывать! Сократить часы работы.

Друг скрепя сердце согласился с моими требованиями – кому же хочется свалиться от инсульта в 40 лет?

Но чтобы меньше работать, ему нужно было отсеять часть клиентов. Мы решили, что отказывать он будет тем, кто приносит меньше всего дохода (это же логично), даже если это очень «свои» клиенты. Давние, или обратившиеся к нему «по знакомству».

С тех пор мой друг и вся его фирма работают строго с 11 до 19, и ни минутой дольше. С двумя обязательными выходными в неделю.

И что вы думаете? Доход фирмы, к всеобщему удивлению, за короткое время вырос в 2 раза! Потому что люди стали работать головой, а не, извините, ж...й.

Как потом шутил мой выздоровевший друг:

– Раньше мне не хватало времени зарабатывать деньги, потому что я слишком много работал! А теперь я работаю мало и успеваю придумать, как заработать еще больше денег. И главное, у меня это получается! Дела у нас теперь идут гораздо лучше!

**Шестое.** Потенциальный миллионер должен **уметь не опускать руки.**

Король из мира шоу-бизнеса, медиа-магнат, о котором я вам рассказывал в предыдущей главе, как-то раз признался мне, что он дважды терял все свои богатства. В ноль. До последнего цента.

Но потом снова поднимался, и становился еще богаче, чем до падения.

«И знаешь, Павел, – убежденно сказал он мне тогда, – даже если я опять все потеряю, максимум через год я снова разбогатею. Потому что я умею зарабатывать деньги и люблю это делать».

И ведь разбогатеет, в этом я нисколько не сомневаюсь.

Кстати, у моего короля есть еще одно важное качество, необходимое миллионеру. Ему в богатстве комфортно.

Это только кажется, что большие деньги – гарантия счастья.

То есть на словах и в мечтах все хотят быть богатыми, но! – если поместить среднестатистического человека в роскошные условия, не факт, что ему в этих условиях будет уютно.

Дворец с золотыми унитазами? И с прислугой? Роллс-ройс и персональный водитель? Личный самолет?

Многие люди в таких условиях чувствуют себя неловко и некомфортно (на внутреннем уровне). То есть вроде бы все это клево, а душа как-то не принимает. Если ты вырос в обшарпанной пятиэтажной хрущевке, привыкнуть к дворцу и роскоши иногда бывает довольно трудно.

Плюс еще советское воспитание сказывается: положи руку на сердце, многие люди, выросшие в СССР, на подсознательном уровне считают, что богатым быть неприлично. Как нам всем внушали: «Больших денег честно не заработаешь», так ведь?

Да и вообще с большими деньгами одна морока. Ну, заработал ты свои миллионы, а дальше что? Ведь их нужно куда-то пристроить, чтобы они не пропали... Надо вложить деньги в какое-то дело, а то вдруг их украдут или отнимут. Или они обесценятся.

В общем, одна суета с этими миллионами, суета и лишние хлопоты.

Я знал людей, которые неожиданно разбогатели, но вместо того, чтобы кайфовать и наслаждаться свалившимся на них богатством, они впадали в беспокойство и все время «парились», как бы свои миллионы не потерять. Естественно, в результате они их все-таки теряли.

Так что

**Мало хотеть богатства. Надо еще быть к нему внутренне готовым.**

## Глава 15

### Душевная ржавчина

*Люди часто похваляются самыми преступными страстями, но в зависти, страсти робкой и стыдливой, никто не смеет признаться.*

*Франсуа де Ларошфуко*

О зависти я писать не собирался. Ведь мне это чувство, по счастью, практически не знакомо – в своей жизни я почти никогда никому не завидовал. Потому-то я чуть не забыл написать об этом душевном недостатке.

Между тем зависть – страшное чувство. Ее не зря называют ржавчиной души.

**Зависть выгрызает человека изнутри. Подрывает его здоровье. Портит ему настроение. Вредит его благополучию. В разы снижает тот самый «Индекс Успешности», о котором я говорил в одиннадцатой главе.**

**Это чувство, без преувеличения, лишает нас пути к совершенству.**

Французский философ Клод Адриан Гельвеций писал: «Из всех страстей зависть самая отвратительная. Под ее знаменем шествуют ненависть, предательство и интриги».

**Зависть может привести к психической деформации личности. Человек становится скрытным, тревожным, у него появляется чувство собственной неполноценности.**

**Постоянная черная зависть может вымотать организм до крайности не только в психологическом смысле, но и физически.**

Недаром в христианстве зависть относят к грехам, направленным против самого себя. От зависти и помереть можно. Буквально. Не верите?

А зря. Сейчас приведу пример из своей жизни.

Хоть я и сказал, что в своей жизни почти никогда никому не завидовал, но один раз меня-таки пробило. Причем пробило как-то совершенно по глупому.

Дело было на отдыхе в Хорватии. Мы с женой блаженствовали в Цевтате, чудесном местечке недалеко от Дубровника.

Цевтат – маленький городок, пристань для дорогих, пафосных яхт. Яхты там стоят безумно красивые. Одной из них, стоявшей, между прочим, под российским флагом, я залюбовался. Даже стал мечтать о такой красавице.

Хотя на кой мне сдалась яхта? Никогда ими не интересовался. Но тут что-то навеяло, сам не знаю.

И вот стою я под руку с любимой женой, люблюсь совершенным произведением кораблестроения. А в этот момент из предмета моего вожделения на берег по трапу спускаются... Нет, не спускаются, вываливаются хозяин яхты и его друг – два замызганных русских бухарика в мятых майках, тренировочных штанах с вытянутыми коленками и в сланцах.

Что один из двоих хозяин яхты, а другой – его собутыльный друг, мы поняли из их бурной словесной перепалки.

Сначала они долго выясняли отношения, препирались, кто из них здесь главный, а потом перешли к крайне эмоциональному спору на тему, какое «бухло» купить в магазинчике напротив.

«...и эти чмошники смогли купить себе такую яхту, а я не могу?! Это же несправедливо!» – мысленно возмутился я.

Вот ведь опять то самое вечное «несправедливо». Знал же, что это глупость несусветная, но, поди ж ты, не удержался. Говорю же, пробило меня что-то в тот момент. Наваждение какое-то нашло.

И так мне от всех этих эмоций перехватило горло, что даже дышать стало трудно. А ночью я от удушья чуть не умер – проснулся, а дышать не могу. Хорошо, что я в любую поездку беру гормональные таблетки и таблетки от аллергии. Они-то меня в ту ночь и спасли.

Утром я, конечно, съездил к врачу-отоларингологу проверить горло. Что нового он мне мог поведать? Осмотрев мое горло, он сказал: «Сударь, это у вас просто аллергия. Ничего страшного. Попейте таблетки, и все пройдет».

Аллергия, ага. На яхту. На тех двух бухариков. На свою собственную зависть.

Надо сказать, я и до того случая не был склонен кому-то или чему-то завидовать. Но та «аллергия» меня от потенциальной зависти излечила раз и навсегда.

Некоторым людям отделаться от зависти, пожалуй, будет даже потруднее, чем избавиться от обид.

Тем более что стопроцентно эффективных рецептов избавления от зависти, похоже, не существует. Я, по крайней мере, таких не знаю. К сожалению. В этом вопросе мне даже всемогущий интернет не помог.

Надо сказать, что психологические сайты в интернете в большинстве своем наполнены либо откровенной чушью, либо беззастенчивой рекламой всевозможных тренингов. Однако иногда среди всего этого хлама попадаются разумные идеи по той или иной тематике.

Но вот про избавление от зависти – ничего толкового. Вообще.

Нет, конечно, какие-то советы там есть. Типа «желайте людям добра». Оно и понятно, желайте всем добра, на здоровье. Только вот как это поможет избавиться от чувства зависти тому человеку, который не может справиться с этим своим недостатком? Никак не поможет.

И что же делать?

**Попробуйте поработать со своей завистью, как с обидой. Тем более что эти эмоции в чем-то схожи.**

Ведь в каком-то смысле зависть – это обида. Обида, что вот у него, или у нее, есть то, чему вы завидуете. А лично у вас этого нет.

Да, пожалуй, зависть и в самом деле больше всего похожа на обиду. Так с ней и будем работать.

Если вы кому-то завидуете, сначала вам надо честно признаться самому себе:

«Да, это правда, я завидую. Завидую тому человеку по такому-то поводу. Я хотел бы это получить (то, чему вы завидуете). Но, скорее всего, у меня этого не будет. К сожалению. И потому мне обидно».

А теперь освобождаемся от зависти теми же методами, которые помогают нам избавиться от обиды.

Применяем все способы, кроме самого первого. То есть пробуем способы № 2, 3, 4 и 5.

Используя способ № 2, «зазеркальную беседу», надо рассказать своему отражению о том, чему именно вы завидуете. Как и в случае с обидой, проговорите все подробности вашей зависти максимально детально и как минимум 4–5 раз.

При «обмене телами» воспользуйтесь только первой частью этой методики – несколько минут побудьте человеком, которому вы завидуете.

Прочувствуйте его бытие, его проблемы, горести и заботы. Прочувствуйте его ощущения от обладания предметом вашей зависти. И порадитесь вместе с ним, насколько сможете.

Применяя способ № 4, напишите записку прощения в адрес человека, которому вы завидуете. А потом обязательно попросите прощения у Высших сил за свою душевную слабость, за свою зависть.

То же самое нужно сделать, если вместо способа № 4 вы решите применить способ № 5 – медитацию прощения.

Перепробуйте все эти способы избавления от зависти, я уверен, один из них наверняка сработает.

## Глава 16

### Без вины виноватые

*Часто я просыпаюсь по утрам с таким тяжелым чувством вины, как будто на мне – тысячи преступлений...*

*Эмиль Мишель Чоран*

Однажды я спросил жену брата: «Алла, а почему вы с моим братом всю жизнь ругались? Почти каждый день? Вы же оба интеллигентные, интересные, прекрасные люди. Так чего вам вместе не жилось? Что вы все время делили?»

Алла надолго задумалась, а потом ответила: «Ты знаешь, я тоже не понимаю. Мне с Володей делить было абсолютно нечего, он был замечательный человек. Вежливый, обаятельный, остроумный. Его все обожали. И я его очень любила. Но я все равно постоянно спускала на него всех собак. Не понимаю почему».

«Возможно, дело в чувстве вины, – продолжила Алла после некоторой паузы, – Володя всю жизнь жил с каким-то необъяснимым внутренним чувством вины. Ничего плохого он никогда в жизни никому не делал, это очевидно, а чувство вины у него было. Наверно, оно было врожденным. Или шло откуда-то из детства. Не знаю. Но вот оно-то меня и бесило.

Придет вечером домой после работы, сядет за стол, и сидит с виноватым лицом. Как ребенок, который только что нашкодил.

Из-за этого меня и подмывало, помимо воли, сказать ему какую-то пакость. Понимала ведь, что это глупо, но ничего с собой поделаться не могла. Так и хотелось отругать его, хотя и не за что было. Просто жуть какая-то! Наваждение!»

На самом деле мой брат, он ведь не один такой. Людей, живущих с **хроническим чувством вины**, на свете миллионы. Даже миллиарды.

Причем я сейчас говорю не о тех, кто совершил какой-нибудь проступок и из-за этого чувствует себя виноватым.

Я говорю о тех, у кого пожизненное чувство вины настолько «въелось в душу», что стало их постоянным, вечным спутником. Таких людей очень много.

Обычно это милые люди, которые живут для других, а не для себя,

стараятся всем помочь и всем угодить.

Для всех стараются, всем помогают и всегда чувствуют себя виноватыми. Вот такой парадокс.

Мой друг, Андрей Семенов, как-то раз в порыве откровенности признался мне:

«Я все время чувствую себя виноватым. Перед всеми.

Перед женой – из-за того, что зарабатываю не так много, как бы мне хотелось. Ты же знаешь, жена у меня шикарная женщина. Такая женщина заслуживает всего самого лучшего – дорогой машины, полетов на отдых бизнес-классом, дорогих шмоток и большой, просторной квартиры с роскошным ремонтом. А я всего этого дать ей не могу, нет у меня таких денег.

Нет, ты не подумай, она никогда не ропщет и ни в чем меня не попрекает. Говорит, что любит меня и вполне довольна тем, что у нас есть.

Только я все время думаю о том, что, если бы она вышла замуж за более обеспеченного человека, он бы мог содержать ее гораздо лучше».

Здесь я на секундочку прерву повествование Андрея и вставлю свои пять копеек: Андрей Семенов – успешный банкир и зарабатывает такие деньги, которые большинству обычных людей даже и не снились. Просто на фоне некоторых более успешных коллег ему часто кажется, что он практически неудачник. «Я по сравнению с ними – лох» – так он про себя и говорит.

Но продолжим. Дадим Андрею закончить свой монолог:

«Еще я чувствую себя виноватым перед родителями и бабушкой. По телефону мы общаемся каждый день, минимум минут по пятнадцать. Но навещаю я их редко, заехать к ним времени не хватает – тем более что они живут на другом конце Москвы, мне до них полтора часа добираться.

Так что вырываюсь я к ним в лучшем случае раз в две недели.

И перед своими детьми я тоже чувствую себя виноватым – уделяю им мало времени. Не хватает у меня после работы сил подольше с ними посидеть, пообщаться, поиграть во что-нибудь.

С друзьями тоже как-то нехорошо получается. Они звонят, зовут меня встретиться, посидеть где-нибудь в кафе, пивка попить. А мне к ним даже раз в месяц некогда вырваться. Обижаются, наверное.

Мне бы не работать, и тогда, наверное, я бы всем успевал уделять внимание. Одна загвоздка – в этом случае мне не на что будет семью кормить.

А вообще, знаешь, я тут подумал: виноватым я чувствовал себя всегда, с самого детства. Не подобрал на улице брошенного щенка – виноват. Не

подал денежку нищему – опять виноват. Не оправдал чьих-то ожиданий – снова виноват.

Если родители покупали мне в подарок что-то дорогостоящее, какую-то дорогую игрушку, какой не было у моего лучшего друга, то даже здесь я чувствовал себя виноватым – перед своим другом. Ведь его родители жили бедно, и не могли купить ему такой дорогой игрушки».

Клинический случай, одним словом, но очень распространенный. По моим наблюдениям, с хроническим чувством вины живет чуть ли не половина людей. Ну, если не половина, то, как минимум, процентов тридцать или сорок.

Несчастные всегда виноваты: виноваты в том, что существуют, что говорят, что нуждаются в других и что не могут оказать им услуг.

### *Оноре Мирабо*

Откуда оно берется, это нездоровое чувство – чувство вины?

Истоки проблемы чаще всего лежат в воспитании. Дело в том, что **чувство вины нам обычно прививают с детства**. Во многих семьях ребенок всегда в чем-то виноват и все время что-то «должен» своим родителям.

«Посмотри, а вот Сашенька учится на одни пятерки. А у тебя «четыре» по математике. А вот Машенька в свои 10 лет уже сама стирает и готовит. А ты даже посуду толком вымыть не способен».

Стараются и ломают детскую психику все, кто только может: родители, близкие родственники, окружающие взрослые, воспитатели в детском саду, но особенно – некоторые школьные учителя.

Если у ребенка психика крепкая или он вырос в неблагополучной семье и привык пропускать упреки мимо ушей, есть шанс, что чувство вины его не зацепит.

Однако детей из хороших семей с ранних лет приучают уважать и слушаться старших, и потому они очень уязвимы к мнению взрослых.

Именно у таких детей от постоянной критики «съезжает» психика, появляется хроническое чувство вины, меняется характер. Ребенок становится тревожным, неуверенным в себе, склонным к рефлексии.

Даже став взрослым, такой человек редко избавляется от детского чувства постоянной виновности.

Кто-то косо посмотрел, кто-то что-то не так сказал или сделал –

человек все воспринимает на свой счет, свято веря в то, что в этом виноват только он сам. Во всех бедах мира «вечно виноватый» винит самого себя.

Чем все это чревато?

Во-первых, **таким человеком легко манипулировать**. Достаточно надавить на его совесть, сделать так, чтобы он в очередной раз почувствовал себя виноватым, и, вуаля, им уже можно крутить-вертеть, как заблагорассудится. Чем с успехом и пользуются многочисленные доброхоты и манипуляторы.

К тому же «вечно виноватый» одним своим видом выдает свои эмоции: неуверенность в себе и чувство вины. А значит, для людей агрессивных или желающих самоутвердиться за чужой счет он будет как красная тряпка для быка.

Многие люди в такой ситуации будут лезть на рожон, будут стараться унижить «виновного» в любой, даже самой безобидной ситуации.

Кстати, начальство таким подчиненным тоже не особо доверяет: «Что это он ходит с виноватым видом, глаза потупил; небось накосячил чего по работе?»

Еще «вечно виноватых» на улице или в метро любят останавливать представители власти:

«Гражданин, предъявите ваши документики, пожалуйста. А что это у вас вид какой-то странный? Натворили чего? Или крепко выпили? Или в портфеле у вас что-то недозволенное? Вы портфельчик-то откройте, не стесняйтесь. Не хотите? Тогда пройдемте в отделение, товарищ, мы вас там по всем правилам досмотрим».

Одним словом, сплошные неприятности с этим хроническим чувством вины.

В том числе и неприятности со здоровьем:

**Чувство вины может спровоцировать развитие некоторых хронических заболеваний.**

В книге «Причина твоей болезни» я писал, что чувство вины часто приводит к корешковому синдрому: воспалению седалищного или бедренного нерва и сильной выкручивающей боли в ноге.

Видимо, тут срабатывает принцип: «вина ищет наказания», а воспаление седалищного или бедренного нерва – вполне жестокое наказание, способное удовлетворить даже самого отчаянного душевного мазохиста.

Вообще-то многие мои пациенты и читатели из числа хронических скептиков и критиков вечно оспаривают тот факт, что чувство вины может привести к воспалению седалищного или бедренного нерва.

«Такого не может быть», – в очередной раз говорит мне тот или иной надутый скептик.

«Может, может, мой недалекий недоверчивый друг, – отвечаю я, – двадцать лет моей врачебной практики и наблюдений за больными людьми тому порукой».

Да что там говорить о наблюдениях за другими людьми, мне и за самим собой достаточно понаблюдать, чтобы сделать те или иные выводы.

В июне 2014 года я по заказу издательства АСТ написал очень даже неплохую книгу о здоровье и врачебных ошибках. Книга получилась удачной, но с названием я сплеховал. Решил для пущей скандальности назвать ее «Как нас обманывают врачи и что с этим делать».

Издательство книгу приняло, и редакторы стали над ней работать, начали готовить книгу в печать.

Все шло хорошо. Вроде бы. Но с того момента, как я сдал книгу под этим названием, меня стал грызть невидимый червячок.

Подсознательно я понимал, что с названием книги я прокололся, поступил нехорошо. Ну не заслуживают мои коллеги, за редким исключением, такого названия: «Как нас обманывают врачи и что с этим делать».

Встречаются, конечно, среди современных врачей паразиты, которые пациентов сознательно дурят и раскручивают на деньги. Однако таких все-таки меньшинство.

Гораздо больше у нас в стране порядочных врачей, пусть и не хватающих звезд с неба, но искренне старающихся помочь больному. «Не за страх, а за совесть» они каждый день честно спасают чужие жизни и здоровье.

Так что большинство врачей такого названия книги и подобного отношения с моей стороны явно не заслуживали.

Оттого-то и поселился у меня в душе зловерный червячок, стало меня грызть подспудное чувство вины. Я, конечно, старался это чувство игнорировать, не обращать на него внимания. Но. С того момента каждую ночь у меня стало выкручивать болью левую ногу, прямо по ходу седалищного нерва.

Продолжалась эта еженощная пытка целый месяц. Причем от ночной боли не спасала ни одна таблетка, ни одна процедура. Хотя, казалось бы, я такие приступы у других людей умею снимать «на раз».

Спасибо моим издателям и персонально моему редактору Татьяне Минеджян. Она сняла меня с «крючка».

Получилось так. Когда после очередной бессонной ночи я задумался,

как же такое вообще могло случиться, и в чем я был не прав, я сразу понял свою ошибку с неприемлемым для книги названием.

Я тут же провел медитацию прощения, извинился перед небом за свою ошибку... И ровно через 15 минут!!! – совершенно неожиданно позвонила Татьяна Минеджян.

«Павел, – сказала она, – я тут подумала, название у нас получается какое-то неправильное. Нехорошее.

Хочу вам другое название предложить. Придумала несколько минут назад. Только вот не знаю, понравится ли оно вам?»

«Быть здоровым в нашей стране»<sup>[2]</sup> – такое название предложила Татьяна. Мне понравилось. Сразу. Тем более что по смыслу книги это название подходило гораздо лучше, чем первоначальное «Как нас обманывают врачи».

«Быть здоровым в нашей стране» – под этим названием книга вышла в сентябре 2014-го. А моя еженощная боль в ноге... Она прошла сразу, с того момента, как мы с Татьяной договорились сменить название книги.

Боль прошла без единой таблетки! И больше не повторялась, потому что со сменой названия книги подспудное чувство вины у меня исчезло. Ведь я признал и исправил свою ошибку.

**Вычислить, признать и исправить свою ошибку – первый шаг на пути избавления от чувства вины.**

При условии, конечно, что чувство вины у вас рациональное: то есть вы на самом деле сделали какую-то ошибку, и действительно в чем-то виноваты.

Но вообще-то мы начинали нашу беседу с разговора об иррациональном чувстве вины, когда человек еще даже ни в чем не провинился, но по жизни ВСЕГДА чувствует себя виноватым.

Чем это еще грозит, кроме сложностей в общении с другими людьми и неприятностей со здоровьем?

Различными внешними неприятностями.

**Жизнь, она ведь в каком-то смысле как ксерокс. Что вы чувствуете, то она вам и напечатает.**

Поясню эту мысль:

**Если человек испытывает подспудное чувство вины, то он подсознательно ждет наказания.**

**Если человек ждет наказания, жизнь должна ему это наказание «отксерить» – в виде каких-то серьезных неприятностей.**

Это, конечно, крайний случай. Не обязательно за чувство вины жизнь наказывает слишком строго.

Чаще срабатывает другой сценарий – у «вечно виноватых» людей снижается Индекс Успешности. Проще говоря, им редко везет.

И это естественно. Если человек проецирует в окружающий мир чувство: я виноват, я не заслужил успеха и радостей, жизнь вынуждена согласиться. «Как скажешь. Не заслужил, значит, не заслужил».

Не существует никакого великого зла, кроме чувства вины.

*Марк Туллий Цицерон*

**Избавиться от хронического чувства вины можно несколькими способами.**

#### **СПОСОБ № 1**

Если вы действительно перед кем-то в чем-то виноваты, сделайте очевидное – попросите у этого человека прощения. Если вы что-то натворили, и имеете возможность исправить ситуацию, исправьте ее.

Однако, если вы не имеете возможности исправить содеянное или почему-то не можете извиниться перед тем, перед кем провинились, чтобы избавиться от постоянно терзающего вас чувства вины, обсудите проблему с кем-то из близких.

Исповедуйтесь тому, кому вы доверяете.

И постарайтесь полностью выговориться.

#### **СПОСОБ № 2**

Если вы никому не можете открыть свои переживания, возьмите лист бумаги и опишите на нем свою проблему.

Попробуйте не упустить ни одной детали.

Напишите, почему вы испытываете чувство вины и в чем именно она заключается.

Вспомните причины, которые сподвигли вас совершить этот неблагоприятный с вашей точки зрения поступок.

Сделайте выводы из всего произошедшего, обдумайте ситуацию и пообещайте себе, что такое с вами больше не повторится.

**Теперь пару раз перечитайте написанное, затем уничтожьте этот**

**листок, чтобы больше его не видеть и не вспоминать о проблеме.**

Даже если ты не виноват, больше так не делай.

*Американская шутка*

### **СПОСОБ № 3**

Можно попробовать еще один вариант. Чтобы избавиться от ничем не обоснованного, хронического чувства вины, пишите в отношении себя записки прощения:

***Мужской вариант:***

«С любовью и радостью я прощаю себя за все свои ошибки и все недостатки. Я прощаю себя и принимаю таким, какой я есть. Возможно, я не совершенен, но я себя люблю».

***Женский вариант:***

«С любовью и радостью я прощаю себя за все свои ошибки и все недостатки. Я прощаю себя и принимаю такой, какая я есть. Возможна, я не совершенна, но я себя люблю».

Пишите такие записки ежедневно, по 5–7 минут в день, минимум 2 недели, максимум месяц-полтора.

И последнее, самое главное в избавлении от чувства вины.

После всех извинений и записок прощения, для того, чтобы окончательно искоренить чувство вины, надо совершить всего одну довольно простую вещь:

### **ПЕРЕСТАНЬТЕ ОПРАВДЫВАТЬСЯ!**

Если внимательно понаблюдать за людьми, которые всегда живут с хроническим чувством вины, можно заметить одну деталь: такие люди очень часто, каждую минуту в чем-то оправдываются. Даже когда в этом нет нужды. Даже когда они ни в чем не виноваты. Но:

**Если ты оправдываешься, в глазах других людей ты уже виноват.**

Даже если ты ни в чем не виноват.

**Никогда не оправдывайся** – этот принцип я усвоил еще в армии. Оправдания всех почему-то бесят.

Лучше промолчите. В крайнем случае – извинитесь (даже если вы не

виноваты). Просто скажите: «Извините», и все. Но

***НЕ ОПРАВДЫВАЙТЕСЬ!***

Особенно в тех случаях, когда ваших оправданий никто не ждет и от вас их не требует.

Мы никогда не бываем более недовольны другими, чем когда мы недовольны собой. Сознание вины делает нас нетерпимыми.

*Анри Амьель*

## Глава 17

### Выключите это немедленно!

*На свете гораздо больше счастья, нежели сколько его видят затуманенные печалью глаза...*

*Фридрих Ницше*

В последнее время многие люди заразились одним существенным недостатком, одной дурацкой привычкой, от которой их успешность резко падает.

Это привычка «смаковать» неприятные новости и события.

Очень многие, как правило молодежь и люди среднего возраста, теперь каждый день с утра до вечера сидят в Интернете в поисках различной негативной и «жареной» информации.

Просматривают новостные сайты, читают сайты политического толка как пророссийской, так и антироссийской направленности. Часами просматривают комментарии, оставленные посетителями этих сайтов – комментарии, наполненные ехидством, злостью, агрессией и взаимной враждебностью.

Люди постарше тоже участвуют в подобном «развлечении», но по-другому – с помощью телевидения. Многие из них целыми днями смотрят по телевизору передачи о политике, войнах, криминале и катастрофах.

Чем опасно такое «коллекционирование» и смакование негативной информации?

Во-первых, хотите вы того или нет, но:

**От переваривания всего этого негатива, от просмотра политических программ по телевизору или от чтения всех этих новостей, статей и комментариев в Интернете, ваше настроение неизбежно падает.**

Вы непроизвольно входите в состояние повышенной тревожности и беспокойства, начинаете испытывать неуверенность в завтрашнем дне. Цепляете дополнительную порцию стресса.

В общем, вольно или невольно вы окунаетесь в «темное» информационное поле, погружаетесь в мрачную реальность, из которой психологически очень трудно вырваться.

Из-за этого ваша успешность падает в несколько раз. **И на голову**

**«коллекционера негативных новостей» автоматически начинают сыпаться различные неприятности.**

Оно вам надо?

Кстати, хороший вопрос. Зачем нам это надо? Почему некоторые люди целыми днями сидят в интернете на политических новостных сайтах, или весь день напролет смотрят политические передачи по ТВ?

Большинство людей объясняют свое пристрастие к новостям так: «Я должен знать, что происходит – чтобы понять, что будет дальше, и вовремя принять меры».

Ну и как, поняли, что будет дальше? Приняли меры? А это помогло? Вам стало веселее жить?

На самом деле, все это отговорки. За редким исключением, просмотр политических программ и чтение новостей, и уж тем более просмотр комментариев в соцсетях, никому ни в чем разобраться не помогает. И не поможет.

Поэтому никакой выгоды от такого времяпровождения нет.

Зато вред очевиден: снижение «Индекса Успешности» и, как следствие, автоматическое ухудшение условий вашей жизни.

**Что с этим делать?**

Прекратите смотреть передачи о политике, войнах, катастрофах и криминале.

Не читайте в сети статьи о политике и «кликушеские» статьи, предсказывающие всем нам скорый и неизбежный экономический или политический «конец света».

Не заходите на сайты, которые смакуют всякие гадости и неприятные события.

И уж тем более не тратьте время на изучение комментариев от озлобленных пользователей этих сайтов.

Если «конец света» должен произойти, он в любом случае произойдет – так или иначе. Независимо от того, успеете вы об этом прочитать, или нет.

Так что не тратьте свое время и свои нервы на сбор ненужной негативной информации. Всеу свое время, и пресловутому «концу» тоже. А пока он не настал,

**НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ЖИЗНЬЮ. ПОЛУЧАЙТЕ ОТ НЕЕ  
УДОВОЛЬСТВИЕ.**

### **Повышайте свой персональный «Индекс Успешности».**

Если он, этот индекс успешности, будет на высоте, неприятности вас минуют, даже если весь мир будет лететь в тартарары.

Впрочем, об этом я уже говорил, когда в шестой главе отвечал на вопрос о кризисах. Извините, что повторяюсь.

### **Совет!**

**Если вам страсть как хочется отслеживать текущую политическую или экономическую ситуацию, тратьте на это не больше 5–10 минут в день.**

Например, один раз в день посмотрите по телевизору какую-нибудь короткую новостную программу, и хватит.

Не нужно смотреть повторные выпуски новостей и уж тем более не надо смотреть различные политические ток-шоу и экономические диспуты на злобу дня.

То же самое касается Интернета.

Быстро зашли в новости, быстро прочитали то, что вам было нужно, и быстро вышли.

Скорее всего, пяти-десяти минут вам хватит, чтобы изучить все свежие новости. Но зато за такое короткое время вы вряд ли успеете насмотреться или начитаться гадостей и не успеете испортить себе настроение.

Еще раз повторяю: не хотите портить себе настроение, отведите на все про все 5–10 минут, не дольше!

Естественно, этот совет не касается экономистов, финансистов, журналистов и политиков – то есть тех, кто по долгу службы вынужден смотреть соответствующие телевизионные программы или постоянно сидеть на экономических, политических или новостных сайтах.

Всем остальным советую сменить пристрастия.

**Вместо того, чтобы коллекционировать и смаковать негатив, развлекайте себя чем-то позитивным и приятным.**

**В интернете читайте только познавательные и интересные статьи или книги, смотрите увлекательные фильмы и слушайте музыку.**

**Играйте в игры, в том числе и компьютерные.**

**По телевизору старайтесь смотреть в основном комедии, юмористические и музыкальные программы, передачи о моде, путешествиях и животных.**

В общем, смотрите по ТВ только те передачи и фильмы, которые будут радовать ваш взор или будут повышать вам настроение.

По возможности исключите из своего информационного «рациона» те телепередачи и фильмы, просмотр которых вызывает у вас раздражение и оставляет неприятный осадок.

**Избегайте общения с неприятными людьми. И с теми, кто привык целыми днями жаловаться на судьбу. Перестаньте общаться с вечными нытиками и неудачниками. Неудачи – заразны! Сто процентов!**

Если уж вам приспичило помочь неудачнику, помогите ему советом, или подарите ему эту книгу, или дайте ему немного денег. Но **ни в коем случае не погружайтесь в его переживания и проблемы.**

Иначе он утянет вас за собой на такое эмоциональное дно, из которого вам потом долго придется выкарабкиваться. А ваша удача надолго вас покинет. И вам придется сильно попотеть, приманивая ее обратно.

Поэтому **не стоит растрачивать себя и постоянно слушать рассказы о чужих бедах и «соплях».**

Взамен этого,

**СОЗДАЙТЕ ВОКРУГ СЕБЯ АУРУ БЛАГОПОЛУЧИЯ!**

Общайтесь со счастливыми и успешными людьми; с теми, кто доволен жизнью и у кого можно чему-то поучиться.

Общайтесь с людьми, которые имеют открытые сердца и здравый рассудок.

Встречайтесь только с теми, с кем вам действительно хочется видиться и с кем по-настоящему приятно общаться. И постарайтесь по мере возможности не общаться с теми людьми, с которыми вам видиться не хочется, но с которыми вы встречаетесь из ложного «чувства долга».

## ***ПРИТЯГИВАЙТЕ УСПЕХ!***

Возьмите за правило как можно чаще соприкоснуться с атмосферой успеха. Смотрите передачи и фильмы про богатых и успешных людей. Читайте книги про сильных мира сего.

Посещайте места, доступные для людей с толстым кошельком, ходите по дорогим магазинам – поначалу просто как на экскурсию, чтобы узнать, что могут позволить себе успешные люди. Возможно, когда-нибудь вы тоже сможете себе это позволить.

Только не ведите себя там, как бедный родственник. Старайтесь выглядеть уверенно, с достоинством, чтобы не складывалось ощущение,

что вы делаете что-то постыдное и пришли сюда «подглядывать в замочную скважину». Расправив плечи, смело приучайте себя к успеху и роскоши.

Если будет возможность, начните посещать те места, где собирается элита вашего города – выставки, собрания, рестораны, клубы и так далее. Постарайтесь как можно чаще общаться с теми, кто успешнее вас. Но не рефлексируйте перед ними и не комплексуйте.

Сохраняйте спокойное достоинство – вам никто ничего не должен, но и вы никому ничего не должны. Будьте дружелюбны, но не заискивайте.

Правило «Притягивайте успех» на первый взгляд выглядит, хм... Притянутым за уши. Но оно действительно работает.

Когда хоккейный клуб «Металлург» из Магнитогорска бился за высшее достижение в российском хоккее – Кубок Гагарина – главный тренер команды задолго до решающих матчей развесил по всей раздевалке фотографии этого кубка.

А еще он несколько раз прокручивал своим подопечным видео-нарезки чужих триумфов. Показывал им моменты, в которых игроки команд-победительниц триумфально вскидывали над головой чемпионский кубок.

Сработало? Еще как!

Майк Кинан и его «Магнитка», как зовут эту команду болельщики, стали в том сезоне победителями. Выиграли Кубок Гагарина. Впервые в своей клубной истории.

Три года назад в одной игре я целый месяц не мог выполнить чемпионское достижение. Оно у меня постоянно срывалось, причем каждый раз – в последнюю минуту.

Тогда я уселся перед экраном монитора и 2 часа подряд смотрел на Ю-Тубе, как это достижение выполняли другие счастливики, которым удалось-таки это сделать.

Смотрел не для того, чтобы чему-то у них научиться, нет. Поскольку у меня свой, абсолютно уникальный стиль игры, чужие приемы и подсказки помочь мне в этом смысле не могли.

Я смотрел эти видео, чтобы «зацепить» чемпионский успех. И зацепил. Достижение, которое мне не давалось целый месяц, после просмотра победных роликов на Ю-Тубе я выполнил в тот же вечер.

**Существует три грандиозных закона счастья в жизни:**

- 1) надо что-то делать,**
- 2) надо кого-то любить,**
- 3) надо на что-то надеяться.**

*Джозеф Аддисон*

И последнее, о чем я хотел сказать в этой главе и в этой части книги:

***ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ СЛОВА.***

**Старайтесь говорить только о хорошем.**

**Учитесь говорить о хорошем.**

Для многих людей это странно и непривычно. Людям проще обсуждать чьи-то неприятности, проще разговаривать о кризисе, войнах и политике, чем делиться друг с другом радостями и приятными событиями.

Проще ругаться и отпускать друг другу колкости, чем говорить комплименты.

Но если мы хотим, чтобы удача взяла нас под свое крыло, мы должны меняться. Мы должны становиться лучше. И если нам удастся это сделать, фортуна обязательно повернется к нам лицом.

## **Часть III**

# **Повышаем успешность. Практические способы**

В начале книги я обещал рассказать, как быть в том случае, если вам не удастся «держать марку»; если вы разучились улыбаться и радоваться жизни, и у вас почти все время плохое настроение. Пришло время раскрыть эту тему.

Переходим к практическим советам.

## Глава 18

### Устранение грусти

*Любую депрессию надо встречать с улыбкой.  
Депрессия подумает, что вы идиот, и сбежит.*

*Роберт де Ниро*

Первый совет – самый простой и очевидный:

Не умеете веселиться? Ничего страшного! Не всем же быть записными шутниками, весельчаками и балагурами.

Все, что от вас требуется на первом этапе:

**НАУЧИТЕСЬ НЕ ЗЛИТЬСЯ И НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ ПО ПУСТЯКАМ. ПОСТАРАЙТЕСЬ НИКОГО НЕ ОСУЖДАТЬ И НИ НА КОГО НЕ ОБИЖАТЬСЯ.**

**Держите спокойное ровное настроение** и не совершайте тех ошибок, о которых мы говорили в предыдущей части книги.

Одного этого уже будет достаточно, чтобы ваша успешность понемногу пошла вверх, а неудачи постепенно начали обходить вас стороной.

Конечно, научиться держать спокойное ровное настроение не так-то просто. Многие люди привыкли всю жизнь о чем-то беспокоиться, волноваться и переживать.

То есть манера жить в плохом настроении и переживаниях – иногда это всего лишь неосознанная ментальная привычка, с которой вполне можно справиться.

В главе № 23 я расскажу вам о том, как бороться с такой привычкой к избыточным переживаниям, хандре и унынию.

Но иногда плохое настроение объясняется не столько душевной слабостью, сколько вполне материальными причинами, о которых человек зачастую даже не догадывается.

Что же **физически** провоцирует плохое настроение? Давайте рассмотрим самые очевидные варианты.

***Возможные причины плохого настроения***

## **1. Прием некоторых лекарств.**

Многие лекарства, при их регулярном употреблении, могут вызывать чувство грусти, отчаяния, уныния, а также плохое настроение, упадок сил и даже депрессию.

Иногда бывает так.

Человек находится в непонятной тоске, у него плохое настроение и упадок сил, он не понимает, почему ему весь белый свет не мил, он ходит к психологам или психотерапевтам, которые безуспешно лечат его от депрессии. Антидепрессантами, например.

А потом он случайно попадает на прием к доктору Евдокименко. И ваш покорный слуга тычет пациента лицом в аннотацию к тем препаратам, которые тот принимает, а в этой аннотации черным по белому написано:

«Возможные побочные эффекты со стороны нервной системы: Эмоциональная лабильность (перепады настроения), депрессия, бессонница или сонливость, кошмарные сновидения, потеря памяти, недомогание, астения (потеря сил)».

Это я, кстати, привел часть настоящей аннотации одного препарата для снижения холестерина.

**Чаще других плохое настроение, упадок сил и депрессию провоцируют:**

- многие препараты, применяемые для лечения гипертонии, повышенного артериального давления;
- препараты, применяемые для снижения холестерина (приводят к плохому настроению и депрессии очень часто!)<sup>[3]</sup>;
- некоторые противозачаточные таблетки;
- многие мочегонные препараты;
- бета-блокаторы, применяемые для лечения аритмии и гипертонии;
- кортикостероидные гормональные препараты, применяемые для лечения ревматических и аллергических заболеваний; они еще могут вызывать раздражительность и повышенную агрессивность!
- некоторые антибиотики, а также ряд препаратов, применяемых для лечения опоясывающего лишая и герпеса.

Перечислять можно долго – всех лекарств, вызывающих плохое настроение, упадок сил и депрессию, мы с вами можем не перечислить и за полдня.

Мы и не будем этого делать. Просто на всякий случай перечитайте инструкции ко всем тем лекарствам, которые вы ежедневно пьете или вводите себе в виде уколов.

Если из инструкции выяснится, что они вызывают депрессию или

провоцируют плохое настроение, постарайтесь от них отказаться. Или попробуйте заменить их на другие препараты, не так сильно влияющие на душевное состояние.

## **2. Нехватка некоторых витаминов и микроэлементов**

К плохому настроению, упадку сил, немотивированной грусти и раздражительности может привести банальная нехватка некоторых витаминов и микроэлементов! В первую очередь – нехватка калия, магния, витамина Д, и витаминов группы В.

### ***Совет!***

*Если вы захандрили, у вас нет сил и настроения, попробуйте попить витамины в таблетках.*

Скажем, витаминные комплексы Мультитабс, Витрум или Центрум содержат хорошо сбалансированный набор нужных витаминов и микроэлементов. Пить их нужно 1 месяц, причем строго по инструкции.

Можно попробовать **быстро** прибавить себе сил и настроения, сделав внутримышечные уколы Мильгаммы или Комбилипена.

Это проверенные временем, хорошие комплексы витаминов группы В для инъекций. Иногда трех-шести уколов Мильгаммы или Комбилипена хватает, чтобы к человеку вернулись силы и хорошее расположение духа. Если эти уколы помогают, можно довести курс даже до 10–12 инъекций. Делайте такие уколы через день.

Первые пять-шесть уколов не помогли, настроение по-прежнему на нуле? Тогда дело в чем-то другом и продолжать такой курс лечения не нужно.

**Важно знать! В книге «Быть здоровым в нашей стране» я писал, что с витаминами нельзя перебарщивать. Избыток в организме некоторых витаминов и избыток магния тоже может приводить к ухудшению настроения и самочувствия, к повышенной раздражительности и депрессии.**

**Поэтому ни в коем случае не пейте витаминные комплексы дольше 1 месяца и не превышайте указанную дозировку витаминов!**

## **3. Некоторые хронические заболевания**

Очень часто плохое настроение и депрессия возникают у человека вследствие какого-то хронического заболевания.

Причем, что важно, иногда плохое настроение и депрессия опережает

появление так называемых клинических проявлений самой болезни!!!

У человека еще ничего не болит, нет никаких выраженных симптомов, а на душе у него отчего-то плохо. Нет сил, ничего не радует и ничего не хочется.

**Чаще всего такое случается при:**

- ишемической болезни сердца;
- очень часто – при пред-диабете и скрытых формах диабета;
- при сахарном диабете, особенно 2-го типа;
- при нарушениях функции щитовидной железы, например, при гипотиреозе;
- циррозе печени;
- при нарушениях кровообращения головного мозга, а также после перенесенного инсульта или после травмы головы.

### ***Совет!***

Если у вас хронически плохое настроение, апатия, упадок сил или депрессия – обследуйтесь. Пройдите диспансеризацию: сдайте анализы крови, сделайте ЭКГ и УЗИ внутренних органов, проверьте щитовидку.

При этом **в первую очередь надо проверить именно сердце** – депрессия или апатия часто бывает первым признаком приближающегося сердечного недуга.

Кроме того, **обязательно проверьте сахар крови** – повышение уровня сахара в крови очень часто приводит к апатии, вялости, упадку сил и плохому настроению.

Парадокс! Многие люди, находящиеся в подавленном состоянии, ищут утешения в чем-нибудь сладеньком. Однако **многочисленные медицинские исследования показали, что избыточное потребление сахара часто усиливает депрессию, усталость и угрюмость.**

### ***Совет!***

Если у вас хронически плохое настроение, на несколько дней откажитесь от сахара, конфет, печенья и прочих сладостей, чтобы оценить, как отреагирует ваш организм на отказ от сладкого.

Если ваше настроение после этого не улучшилось, значит, это был «холостой выстрел» и дело было не в сахаре и сладостях.

Тогда ищем причину вашего плохого настроения дальше.  
Дело может быть, например, в эмоциональном выгорании.

#### **4. Эмоциональное выгорание**

Здесь, мне кажется, все очевидно. Некоторые люди настолько «перепыхивают» на работе, стремясь сделать головокружительную карьеру и вкалывая по 20 часов в сутки, что рано или поздно ломаются и теряют ко всему интерес. Не только к развлечениям, но даже к своей карьере.

Тут-то их и накрывает. Ничто не радует, ничто не вызывает интереса и сладкого трепета чувств. Ничего не хочется, даже секса и общения с красивыми женщинами (если речь идет о «выгоревшем» мужчине).

«Выгоревшей» женщине тоже ничего не хочется – ни разговоров с друзьями или подругами, ни общения, ни секса, ничего. Совсем ничего.

Остается одно желание – забиться в угол, подальше от всех, и чтобы вообще никто не трогал. И чем дольше, тем лучше.

Это и называется эмоциональное выгорание. Какое уж здесь хорошее настроение? Здесь бы просто выжить, руки на себя не наложить.

Людям, находящимся в такой ситуации, я очень часто советую сбежать куда-нибудь в глушь, подальше от людской суеты. Причем надолго – 2 недели отпуска не спасут человека, пострадавшего от эмоционального выгорания.

**Минимальный курс «терапии»:**

**по меньшей мере – 1 месяц, но в идеале 2–3 месяца.**

**«Сбегать» надо в такие места, где почти нет людей и цивилизации. Туда, где можно будет слушать звенящую тишину, редкое пение птиц и шелест ветра.**

В идеале, сбегать нужно либо в горы, либо в пустыню.

Я не шучу. Именно в пустыне или в горах можно прочувствовать всю мощь природы; можно почувствовать себя «мелкой песчинкой мироздания», ощутить бесконечность времени, избавиться от душевной суетности и эмоциональной усталости.

Своих пациентов, пострадавших от выгорания, я чаще всего отправляю на Алтай. И ставлю главное условие: не смотреть в поездке телевизор и не брать с собой в поездку мобильных телефонов, планшетов и ноутбуков. «Пусть весь мир подождет».

**Тишина, покой и минимум общения – вот залог душевного выздоровления.**

Почти все мои пациенты, вернувшиеся из таких «экспедиций»,

рассказывают, что у них в поездке произошло переосмысление жизни. Ко многим пришли ответы на вопросы, которые давно их терзали, но никак не решались в повседневной городской суете.

И главное. Ко всем без исключения моим пациентам, которых я отправлял на Алтай, а было их около двух десятков, после таких поездок вернулись внутренние силы и радость бытия.

Перед последним порогом, если вы совсем отчаялись, устали и жизнь вас больше не радует; если вам нечего терять, и вы уже стали задумываться о том, чтобы навсегда покинуть этот бранный мир, сделайте что-нибудь неожиданное. Бросьте все и сбегите на край света. Как знать, может быть, именно на краю света вы вновь обретете свое счастье?

*Павел Палей*

Эмоциональное выгорание – это, конечно, крайний случай. Иногда человек не выгорает, но просто доводит себя до крайней степени переутомления.

С этим тоже надо бороться.

В главе «О богатстве» я рассказывал, что банальное переутомление тоже мешает радоваться жизни и мешает быть успешным.

По себе я, например, давно заметил, что если я переутомляюсь и в какой-то день принимаю больше пациентов, чем позволяют мне мои физические силы, «расплата» следует незамедлительно: настроение от переутомления неизбежно падает, с этим обстоятельством бороться невозможно. И оттого у меня тут же случаются всякие, как я их называю, «цеплялки»: какие-то досадные недоразумения, мелкие неприятности, небольшие пакостюшки. Я же говорю, цеплялки, по-другому и не назовешь.

А еще я заметил, что когда я слишком устаю, у меня куда-то сами собой нерационально тратятся деньги.

Вот вроде бы ты весь день тяжело работал, и заработал прилично, а «бонуса за трудолюбие» не вышло – от усталости ты начинаешь глупить и неожиданно тратишь деньги на то, на что в обычном, неуставшем состоянии, тратить бы не стал.

Либо возникают нелепые непредвиденные траты, и деньги улетают в самом неожиданном направлении.

У меня так бывает почти всегда, когда я работаю на износ, то есть в

ущерб себе.

**Чтобы быть успешным, не важно в какой области, свои силы надо правильно распределять!**

У вас обязательно должен оставаться хоть какой-то запас внутренней энергии.

**Запомните!**

**Без энергии успеха не бывает!**

А какая уж тут энергия, если вы постоянно работаете на износ и переутомляетесь? Если у организма не остается энергии даже на то, чтобы руками-ногами пошевелить?

Поэтому старайтесь не доводить себя до изнеможения: умеете хорошо работать, но умеете и отдыхать.

Тот, кто не может располагать 2/3 дня лично для себя, должен быть назван рабом.

*Фридрих Ницше*

Что-то глава у нас получилась суховатой. Это не дело. Разбавлю-ка я сие сухое повествование шутливой притчей на тему переутомления и усталости. Давайте вместе поулыбаемся, друзья.

### **Трудовая притча**

*Зовет к себе султан евнуха и говорит:*

*– Приведи-ка мне мою первую жену.*

*Тот привел. Чуть позже привел султану вторую. Потом третью. Четвертую. Пятую... шестую... десятую.*

*Коридоры во дворце султана длинные, евнух так набегался – никаких сил уже больше нет.*

*И вот, когда султан отправил его за одиннадцатой красавицей, осмелился евнух спросить у султана:*

*– О, мой всемилостивейший повелитель! Объясни, как же так – я возжу к тебе твоих жен, все мои силы уже иссякли, а ты по-прежнему свеж и полон сил?*

*И ответил ему султан:*

*– Слуга мой, запомни! Утомляет не любимое дело, а*

*бесцельное шатание по коридорам.*

Улыбнулись? Это хорошо. А теперь возвращаемся к серьезной теме.

Какие еще материальные факторы могут приводить к хронически плохому настроению? Это некоторые наши вредные, или на первый взгляд не очень вредные привычки.

## Глава 19

### Они такие приятные...

*Вся наша жизнь – одна сплошная вредная привычка...*

*Павел Палей*

Они такие приятные, некоторые наши вредные привычки. Они порой доставляют нам столько удовольствия...

И, тем не менее, именно эти привычки часто приводят к плохому настроению, упадку сил, депрессии или апатии.

Ну что, пройдемся катком критики по любимым удовольствиям?

#### ***Возможные причины плохого настроения***

#### ***Часть 2***

##### **1. Кофемания – злоупотребление кофе**

Кофе – это хорошо, кофе – это вкусно. Кофе повышает тонус, дает прилив сил, повышает настроение.

Это если пить кофе в меру. Однако если выпить больше кофе, чем нужно, оно сначала вызовет перевозбуждение, а потом спровоцирует нервозность, необъяснимое беспокойство и бессонницу. Собственно, сей факт ни для кого не секрет.

Но мало кто знает, что если каждый день пить кофе в избыточных «дозах», скажем, ежедневно выпивать 3 и больше чашек крепкого кофе, то это приводит к излишней нагрузке на кровеносную и нервную систему, к нагрузке на поджелудочную железу и повышенной выработке инсулина. И, как следствие – к хроническому беспокойству, раздражительности, необъяснимой тревоге, плохому настроению. А впоследствии нередко – к вялости и постоянному упадку сил.

*Это любопытно: люди, которые потребляют большое количество кофеина (три-четыре или более чашки кофе в день), обычно получают много баллов в тесте, разработанном специально для обнаружения*

*симптомов депрессии. Чем больше очков набирает человек в этом тесте, тем сильнее выражена у него депрессия.*

**Некоторые исследования показали, что, если снизить потребление кофеина, плохое настроение, беспокойство и раздражительность исчезают примерно за неделю.**

### **Совет!**

*Если вы привыкли пить кофе в больших количествах и при этом у вас падает настроение, появились раздражительность, необъяснимое чувство тревоги, беспокойство и упадок сил, сделайте над собой усилие и постарайтесь 7–10 дней обходиться без любимого напитка. Или в течение месяца ограничивайтесь всего одной чашечкой кофе в день.*

Если вы увидите, что при существенном снижении потребления кофе ваше настроение налаживается, к вам вернулись силы и душевное спокойствие, то...

Вам следует продолжать воздерживаться от кофе или по-прежнему ограничиваться одной чашкой кофе в день. Либо перейти на заменители кофе, например, на цикорий. Весьма вкусный и полезный напиток, между прочим.

Если же на фоне «бескофейной диеты» ваше душевное состояние не изменилось – значит, причина вашего плохого настроения была не в кофе, а в чем-то другом. И вы можете продолжать спокойно пить свой любимый бодрящий напиток.

## **2. Курение**

Курение успокаивает. Это известно любому заядлому курильщику. Если понервничал, посиховал, самое милое дело – закурить сигаретку, и напряжение сразу отпускает.

Наибольшее количество сигарет выкуривается курильщиками в нервном состоянии, в состоянии возбуждения или, наоборот, подавленности.

Лично я ничего не имею против курения. И даже сам одно время покуривал. Правда, не сигареты, а кальян.

Так что к курению чисто по-человечески я отношусь с полным пониманием.

Но. Несмотря на то что большинство курильщиков ищет в сигарете мгновенное спасительное лекарство от стресса и возбуждения, научные

исследования доказывают: **каждая новая доза никотина приближает человека к состоянию апатии, депрессии, подавленности и тревожности.**

**При частом курении** происходит повышение уровня кортизола в крови, то есть **увеличивается выброс в кровь гормонов стресса.**

Кроме того, **курение приводит к снижению скорости реакции и ухудшению логического мышления.** Соответственно, принять правильное решение и быстро найти выход из проблемной ситуации курильщику часто бывает труднее, чем некурящему человеку.

*В журнале Nicotine & Tobacco Research были опубликованы результаты интересного научного исследования, которое провели Christopher Kahler и его коллеги в Брауновском Университете в США.*

*Ученые решили выяснить, как влияет на организм отказ от курения.*

*Они отбирали добровольцев для исследования среди самых обычных людей – курильщиков разных возрастов и национальностей. Главным условием участия в эксперименте было желание добровольцев бросить курить.*

*Всего в эксперименте приняли участие 238 человек. Из них 99 человек сошли с дистанции почти сразу, так и не сумев отказаться от курения. Еще 44 не курили всего 2 недели. Чуть меньше – 33 человека – продержались без сигарет около 2 месяцев.*

*В сумме смогли бросить курить только 62 человека из 238 добровольцев.*

*Что же зафиксировали ученые, наблюдавшие за ходом эксперимента?*

*Оказалось, что у всех, кто смог бросить курить, через какое-то время гарантированно улучшалось настроение. Те, кто не курил на протяжении долгого срока, были самыми веселыми и оптимистичными.*

*Все эти наблюдения подтверждались и результатами лабораторных исследований.*

*У тех, кто бросал курить, уровень гормонов стресса в крови сначала повышался. Это и понятно: на начальном этапе отказ от курения – все равно некий стресс для организма.*

*Но потом, спустя пару месяцев после отказа от сигарет, уровень гормонов стресса в крови у добровольцев, бросивших курить, становился намного меньше, чем у тех, кто не смог отказаться от этой привычки.*

К чему я все это рассказал? Уж не собираюсь ли я заставить бросить курить тех своих читателей, которые еще не избавились от этой привычки, невзирая даже на антитабачные запреты и гонения?

– Нет, конечно. Боже упаси. Я же не монстр какой-то, оставить

курильщиков вообще без сигарет.

Давайте сделаем так:

**Уменьшайте количество ежедневно выкуриваемых сигарет примерно до 5–7 штук в день.**

Ну в самом деле, привычные вам 10–20 сигарет в день – это очень много. Снизьте дозу.

Или переходите на электронные сигареты. Хорошие электронные сигареты – очень даже вариант. У меня очень многие друзья и знакомые с помощью электронных сигарет легко отказались от табачных изделий и при этом не почувствовали себя ущемленными.

Только, естественно, покупайте к электронным сигаретам картриджи без никотина, чтобы не менять шило на мыло.

И ни в коем случае не экономьте на этих изделиях – купите себе качественные, дорогие электронные сигареты. От некачественных и дешевых вы только оплуетесь. Не будет ни толку, ни удовольствия.

### **3. Регулярное употребление больших доз алкоголя**

В малых дозах алкоголь успокаивает и расслабляет. Один бокал вина перед ужином или одна рюмка водки в день настроения не ухудшат.

Раз в месяц серьезно наклюкаться тоже не особый грех – надо же иногда отключаться от всех забот «отсоединением мозга от реальности».

**Но вот регулярное употребление больших доз алкоголя гарантированно приводит к ухудшению настроения, к раздражительности и скрытой депрессии.**

Этот факт легко объясним с точки зрения биохимии. Дело в том, что при регулярном приеме алкоголя, или тем более наркотиков, организм очень быстро привыкает получать «допинг» извне. И практически сворачивает производство своих собственных гормонов удовольствия – прекращает синтезировать эндорфины. Зачем напрягаться, если «радость» сама придет в организм – в виде пол-литра водки или бутылки коньяка.

Причем чем дольше человек употребляет «допинг», тем меньше эндорфинов вырабатывается самим организмом.

И тем ниже падает настроение в периоды, когда человек лишен возможности налить себе рюмку-другую. Да и те самые «рюмки радости» уже не доставляют прежнего удовольствия.

Человек, который пьет давно и помногу, остается угрюмым, даже приняв на грудь. Не спасает от хандры даже увеличение дозы алкоголя.

Настроение человека, пьющего много и часто, почти всегда остается плохим.

Что делать в такой ситуации?

**Как что, завязывать надо! Других вариантов нет.**

Не буду кривить душой – счастливые и удачливые алкоголики мне иногда встречались. Но это очень редкое исключение из правил.

#### **4. Нарушение режима сна**

Многие люди любят развлекаться по ночам. Однако несоблюдение режима, когда человек по ночам играет, работает или сидит в Интернете, в соцсетях, а днем отсыпается, очень плохо влияет на настроение.

**Ночью человек должен спать – ведь в 3 часа ночи в организме запускается выработка важнейших гормонов, регулирующих работу сердечно-сосудистой и эндокринной систем.**

Но в нормальных количествах эти гормоны вырабатываются только в том случае, если человек к трем часам ночи уже заснул.

Если же человек каждую ночь бодрствует, работа гормональной системы нарушается. Это приводит к эндогенному (внутреннему) стрессу, и уровень гормонов стресса в крови подскакивает. А выработка гормонов удовольствия – эндорфинов – при этом, наоборот, снижается.

Оттого и падает настроение, появляется раздражительность, происходит упадок сил и начинается хандра. Вплоть до депрессухи.

#### **Совет!**

*Если вы хотите повысить себе настроение, приучитесь ложиться спать не позже часа ночи. И уж точно не позже двух.*

*Вопрос: А как быть тем, кто и хотел бы вовремя лечь спать и заснуть, но страдает от хронической бессонницы?*

Вообще-то я об этом уже рассказывал в книге «Быть здоровым в нашей стране». Не читали?

О'кей, тогда повторяюсь.

Пейте на ночь таблетки валерианы – сразу 5 штук, за час-другой до сна. Делать это надо в течение месяца. Минимум у половины людей, страдающих от бессонницы, сон от регулярного приема таких доз валерьянки восстанавливается в течение недели.

Если не помогает валерьянка, попробуйте феназепам.

Многие люди его боятся, считают, что феназепам очень вреден и

вызывает привыкание.

Отчасти это так, феназепам вреден и вызывает привыкание. Но только в том случае, если вы будете употреблять его в течение долгого времени. Если же вы будете пить его не дольше 6–7 дней, он успокоит нервную систему и восстановит сон. А привыкание возникнуть не успеет.

Поэтому соблюдайте правила употребления феназепама: заранее сделайте все свои вечерние дела, сходите на ночь в туалет, выпейте таблетку и сразу же ложитесь в кровать.

После приема таблетки феназепама постарайтесь в эту ночь не вставать уже до самого утра.

**Не пейте феназепам дольше 7 ночей подряд.** Если потребуется, повторите недельный курс, но не раньше чем через 2–3 недели.

При соблюдении всех этих правил феназепам даст очень хороший эффект. Как и 20 лет назад, на сегодняшний день феназепам остается, с моей точки зрения, самым лучшим снотворным препаратом. К тому же в аптеках он стоит всего лишь «три копейки».

## Глава 20

### Печаль о тех, кого нет с нами

*Когда человек сгибается под тяжестью печали, у него порой не хватает сил поднять голову и увидеть небо.*

*Павел Палей*

Не могу не коснуться одной очень болезненной темы. Хотя мне так не хочется на эту тему говорить, но... надо.

Многим людям мешает радоваться и наслаждаться жизнью душевная боль. Тоска по ушедшим из этого мира родным и близким.

Кто-то потерял родителей, кто-то любимого супруга или супругу. Кто-то, что, наверное, самое ужасное, потерял ребенка.

Тоска по ушедшим людям часто мешает тем, кто остался, получать удовольствие от жизни.

«Как же можно веселиться, – постоянно говорит мне тот или иной посетитель, – когда его (ее) больше нет? Мне так тоскливо и одиноко. Мне так его (ее) не хватает».

С этой тоской справиться очень сложно. Но нужно продолжать жить и радоваться жизни – даже ради них, ради тех, кого уже нет с нами.

*Я верю, пусть это и наивно, что иногда они глядят на нас с небес; и им там тоже становится чуточку теплее, когда они видят, что мы улыбаемся.*

\* \* \*

**Павел Палей. «Лирика»:**

– Ты такая красивая, когда улыбаешься, – сказал он ей, и она улыбнулась ему в ответ.

– Ты такая красивая, когда улыбаешься, – говорил он ей каждый день. Она улыбалась в ответ на его слова, и весь мир озарялся этой улыбкой. Солнце выглядывало из-за облаков, и солнечные зайчики начинали прыгать

в окнах ближайших многоэтажек, развлекая детей. На небосводе расцветала радуга. В рощице неподалеку начинали выводить свои трели соловьи. А на полянке перед домом распускались многочисленные цветы.

Потом в один печальный день его не стало. И вместе с ним умерла ее улыбка. Она больше не улыбалась, никогда.

Без ее улыбки мир потускнел, стал серым и мрачным. Солнце все реже выглядывало из-за туч. Солнечные зайчики больше не скакали по окнам. Соловьи перестали петь. И даже цветы, росшие на лужайке перед домом, сникли и увяли.

Но однажды она услышала, или ей так показалось, его тихий нежный голос, словно раздавшийся откуда-то издалека:

– Ты такая красивая, когда улыбаешься.

И она улыбнулась в ответ, хоть из уголков ее глаз в этот момент и выкатились две одинокие слезинки.

Она улыбнулась, и весь мир улыбнулся вместе с ней. В мир снова вернулись краски. Солнце выглянуло из-за туч. На небе проступила радуга. Запели соловьи. А солнечные зайчики кинулись развлекать детей.

Как бы ей ни было без него грустно, но теперь она снова улыбалась каждый день, посылая своему любимому туда, в небо, частичку своего тепла. Свою теплую и любящую улыбку.

**Улыбайтесь. Даже когда хочется плакать, улыбайтесь. В память о любимых...**

## Глава 21

### Телесные радости

*Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и характер развивается во всем своем могуществе.*

*Герберт Спенсер*

Об основных причинах грусти, меланхолии и плохого настроения я рассказал вам в трех предыдущих главах.

Но, надо знать, что помимо всего вышеперечисленного, **к хронически плохому настроению, раздражительности, апатии и хандре часто приводит малоподвижный образ жизни.**

Человеческий организм заточен эволюцией под движение. В дикой природе выживает только тот, кто двигается.

В течение нескольких миллионов лет наши далекие доисторические предки охотились, занимались собирательством, рыбачили.

В поисках пищи они порой проходили десятки километров в день. Бегали, чтобы догнать добычу, или убегали от хищников, чтобы самим не стать добычей. Лазали по деревьям, чтобы сорвать себе сладкие плоды. Прыгали в воду, чтобы достать мидий или устриц.

**Движение – это телесная радость. Во время движения у нас активно работают «мехи» легких, «прокачивается» кровеносно-сосудистая система, и вырабатываются гормоны удовольствия – эндорфины.**

Однако многие современные люди лишают себя телесной радости, проводя целые дни, недели, месяцы и годы, безвылазно сидя за компьютером, дома или на работе. Или развалившись на диване перед телевизором с бутылкой пива в руке.

***Запомните!***

**Нет движения – нет настроения!**

**Нет движения – нет энергии, а значит, нет везения!**

**Это, если хотите, закон природы, закон эволюции.**

**Активное движение, бег, занятия спортом и физкультурой – это, пожалуй, лучший способ прочистить себе мозги и поднять настроение.**

И способ сбросить стресс, между прочим.

**Чтобы поднять себе настроение, начинайте двигаться.**

Займитесь спортом.

Бегайте, катайтесь на лыжах или коньках.

Запишитесь в бассейн.

Как минимум – побольше гуляйте.

Выберите себе занятие по душе и темпераменту. Кому-то подойдут танцы; кто-то найдет себя в йоге или пилатесе; кому-то лучше «выпускать пар» в агрессивных видах спорта: боксе, единоборствах.

\* \* \*

### ***Спорт и эндорфины***

Практически после любой физической нагрузки в нашем организме происходит выработка гормонов удовольствия – эндорфинов. Так, после 30–40-минутной тренировки эндорфины вырабатываются еще в течение полутора-двух часов.

**Движение, активные занятия спортом выбивают любой стресс, выгоняют из головы «любых тараканов».**

**Человеку, который энергично занимается спортом, психологи и психотерапевты, как правило, становятся не нужны.**

Сейчас мне самому уже трудно в это поверить, но в пятнадцатилетнем возрасте я был физически слабым, довольно унылым и, пожалуй, невротичным ребенком с кучей комплексов. Готовый клиент для психологов, одним словом.

По счастью, именно в тот момент один знакомый зазвал меня в подпольную секцию карате. Кто не знает, карате в восьмидесятых было в СССР вне закона, и заниматься этим видом спорта можно было только подпольно.

В одну из таких подпольных секций я и попал. Вели занятия два халтурщика, решившие по-быстрому «срубить бабок» на экзотическом для того времени виде спорта.

Никаким карате они толком не владели. И научить нас ничему полезному не могли.

Поэтому они решили сделать упор на нагрузках. На ОФП – общефизической подготовке, одним словом.

Гоняли они нас по-страшному: скоростной бег, отжимания, качание пресса, прыжки, подтягивания на скорость.

Снова – бег, отжимания, качание пресса, прыжки, подтягивания. И так 3 часа подряд, по кругу, и все это в бешеном темпе. Нагрузки были такие, что каждый раз, на каждой тренировке мне казалось, что я сейчас просто сдохну.

В конце занятий мы все между собой дрались почти в полную силу. У наших тренеров-халтурщиков это называлось «боевой спарринг в полный контакт».

Синяки, травмы, вывихи, растяжения – на этих безумно-бредовых тренировках было все.

Никакому карате в той секции я, конечно, не научился, как ни старался. И навыков выдающегося каратиста я тогда не приобрел.

Однако вот что интересно. Видимо, это произошло из-за сумасшедших нагрузок, но уже через 2 месяца занятий этим псевдокарате от моего уныния, моих неврозов и комплексов не осталось ни следа.

Я стал крепким, уверенным в себе, спокойным подростком. И веселым к тому же.

Перефразируя фразу из кинофильма «Иван Васильевич меняет профессию»:

«Вот что спорт животворящий с людьми делает!»

К слову. Совпадение это или нет, но именно в то время у меня в жизни резко выросла везучесть. Мне тогда, как говорится, по-настоящему «поперло».

Оно и понятно: настроение хорошее, грусти и комплексов нет, обид и осуждений тоже нет; да еще и энергии – завались.

Так отчего же птице счастья не сесть на плечо к такому позитивному товарищу? Птицы счастья, они ведь как женщины – любят сильных, веселых и энергичных.

А немощных, вялых, слабых и грустных они обычно игнорируют.

Поэтому еще раз подчеркиваю:

**Если вы хотите повысить свою успешность, постарайтесь, помимо**

**настроения, поднять свою физическую и психическую энергетику.**

Как это еще можно сделать, помимо занятий спортом?

Способов довольно много – я этому целую книгу посвятил, ту самую «Тайную формулу здоровья».

Всю ее пересказывать здесь я не буду, смысла нет. Если кто из вас заинтересуется, эту книгу легко можно найти в книжных магазинах, либо заказать в интернет-магазине. Например, на «Озоне».

Но, один мощнейший способ поднятия настроения и энергетики я здесь все-таки упомяну. Это **закаливание. Ежеутреннее обливание холодной водой.**

Моя любимая жена, Лана Палей, автор книги «Лучше, чем йога», раньше была мерзлячкой и с холодом не дружила. А теперь уже два года каждое утро обливается холодной водой. Это на нее так моя «Тайная формула здоровья» повлияла.

Недавно Лана сказала про закаливание золотые слова:

«Какое бы у меня ни было после сна плохое настроение, стоит мне утром облиться холодной водой, и вся грусть сразу куда-то улетучивается.

Появляется масса энергии, и приходит чудесное настроение. Не важно даже, какая за окном погода, у меня после обливания холодной водой появляется ощущение солнечного дня».

Обливания холодной водой стимулируют выброс эндорфинов, повышают настроение, укрепляют нервную систему, улучшают иммунитет и... вообще-то если я сейчас продолжу развивать эту тему, то невольно начну повторяться и буду пересказывать вам главу о закаливании из «Тайной формулы».

А это не очень хорошо, это называется «автоплагиат».

Потому я выложу здесь только короткую выжимку из «Формулы» о том, как надо правильно закаливаться, чтобы получить от этой процедуры максимальную пользу.

«У обливаний почти нет противопоказаний. Надо лишь знать, что холодной водой нельзя обливаться тем людям, которые недавно перенесли инфаркт или инсульт. Или тем, кто совсем недавно переболел гриппом или простудой. Прежде чем перейти к закаливанию, после любого простудного заболевания нужно выждать 2 недели.

С осторожностью нужно начинать занятия еще и тем, кто болеет гипертонией или диабетом. А также тем, у кого слабое сердце. Всем этим

людям лучше начинать закаливающие занятия очень постепенно.

И вообще, правило постепенности касается любого человека, даже здорового – не спешите сразу делать из себя моржей. Начинайте полегоньку.

Первую неделю обливайте ледяной водой (например, из под душа) только голени и ступни ног. Время воздействия – всего 5–10 секунд. Сразу же после обливания энергично разотрите ноги махровым полотенцем.

Через неделю поднимитесь выше – до ягодиц. Обливайте ягодицы и заднюю поверхность ног ледяной водой (в сумме) в течение 10–15 секунд.

Не забывайте после обливания тут же догоряча растереть ноги и ягодицы махровым полотенцем. Растираться нужно не меньше минуты!

На третью неделю поднимитесь до поясницы. Обливайте поясницу, ягодицы и заднюю поверхность ног ледяной водой в течение максимум 15 секунд (в сумме).

Четвертая неделя – обливайте те же места, что и на третьей неделе, и делайте это в течение 20 секунд. Не забываем растираться!

На пятую неделю переходите на всю спину, захватывая заднюю поверхность плеч и ягодицы. Ноги поливать не обязательно. Но можете сделать так – утром поливайте ноги и ягодицы, а вечером, сразу после работы – спину и плечи. Время воздействия как утром, так и вечером – по 20 секунд.

Еще через неделю доведите время обливания спины, плеч и ягодиц до 25 секунд. Затем, через 2 последующие недели (то есть спустя ровно 2 месяца с начала закаливания) – доведите продолжительность каждой процедуры до 30 секунд. И еще через 2 недели – до 40 секунд. Этого достаточно. Больше увеличивать продолжительность закаливаний не нужно.

Помните, что закаливаться нужно регулярно. Бесполезно проводить закаливающие процедуры иногда, от случая к случаю.

Прекращать обливания нужно только в том случае, если вы все-таки простудились или если у вас в этот день очень высокое давление – выше 170 на 100. Хотя даже в такие дни можно продолжать закаливаться. Только делать это нужно облегченным способом. Например, вы можете подставить под струю ледяной воды два или три пальца любой руки. И держать их под струей холодной воды от 30 секунд до 1 минуты.

Это очень полезно, ведь в пальцах руки находится не только большое количество кровеносных сосудов, но и большое количество нервных окончаний, рефлекторно связанных со всеми органами нашего тела.

Кроме того, даже при простуде или очень высоком давлении, вы

можете воспользоваться «обливаниями первой недели» – обливайте холодной водой только голени и ступни ног в течение 10–15 секунд. Не забудьте после обливания тут же догоряча растереть ноги махровым полотенцем.

Прозанимавшись закаливанием не меньше 3–4 месяцев, зимой вы можете добавить в свой «рацион» хождение по снегу. Но недолгое – максимум 1–2 минуты в день.

**Внимание!** Целиком при хождении по снегу раздеваться не нужно, обнажите только ноги. Или наоборот – обнажите торс, оставьте одетыми ноги, и 15 секунд растирайтесь снегом. Конечно, при условии, что в вашей местности снег чистый.

**Важно!** При любых закаливающих процедурах, будь то обливание холодной водой или растирание снегом, полезно выплескивать эмоции, чтобы разрядить нервную систему. Помните, что делали герои фильма «Джентльмены удачи», когда растирались снегом на подмосковной даче? Правильно. Они вопили от холода. Делайте то же самое. Незачем молча стоять под ледяной водой – вопите, орите, вслух чертыхайтесь, в общем – «стравливайте пар»!»

\* \* \*

Помимо малоподвижного образа жизни, людей часто угнетает, хоть многие и не отдают себе в этом отчета, **отсутствие новых впечатлений**.

Если человек засиживается в четырех стенах и слишком редко выбирается из дома, если весь его мир съезживается до пределов комнаты или квартиры, это неизменно приводит к плохому настроению, тоске, скуке и унынию.

**Чтобы поднять себе настроение, почаще путешествуйте или гуляйте в новых для себя местах.**

Я сейчас не имею ввиду такие экстремально долгие и далекие путешествия, как при «эмоциональном выгорании». Большинству людей вовсе не обязательно уезжать куда-то так далеко и надолго.

Но пойти на пару дней в туристический поход или поехать на выходные в другой город и исходить его вдоль и поперек – это святое дело. Очень полезно для психики. Помогает переключиться от повседневности.

Старайтесь выбирать в незнакомые места как минимум раз в месяц, хотя бы на день или на два. Сделайте такие путешествия своей семейной традицией. Новые впечатления придадут вам сил и раскрасят вашу жизнь

свежими красками.

## Глава 22

### Детские шалости

*Некоторые люди никогда не сходят с ума. Какая ужасная у них должна быть жизнь!*

*Буковски*

– Он впал в детство, – часто осуждающе говорят люди о том или ином увлеченном человеке.

«Впал в детство», м-да... Вы знаете, друзья, а ведь впадать в детство очень даже полезно. И быть увлеченным тоже полезно.

**Увлеченные люди, как правило, живут дольше. И лучше себя чувствуют. Реже болеют, быстрее выздоравливают.**

Именно поэтому я часто говорю своим хмурым, уставшим или меланхоличным пациентам:

«Вы слишком заигрались в серьезность. Оттого и болеете. Теперь, если вы хотите выздороветь, вам придется научиться развлекаться. В каком-то смысле вам надо вернуться в детство».

«Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное»

*(Матф.18:3).*

Чтобы избавиться от плохого настроения и уныния, дорогие друзья, вам тоже надо научиться развлекаться.

Причем развлечения ни в коем случае не должны быть серьезными, вроде чтения научных статей и «заумных» романов. Или, упаси боже, депрессивной русской классики наподобие «Преступления и наказания» Достоевского, и чего-то подобного. Даже «Война и мир» Толстого для повышения позитивности и увлеченности не очень-то подойдет.

Кстати, серьезные и мрачные фильмы, всякие там триллеры, тоже смотреть не нужно. У нас же с вами задача – впасть в детство. Но триллеры с детством как-то не очень вяжутся.

Ну а что же надо делать, чтобы хотя бы на время вернуться в детство и пробудить в своей душе «внутреннего ребенка»?

Вот мой рецепт, записывайте...

Пардон, это же я записываю, а вы читайте и следуйте указаниям. Если, конечно, ваша серьезность вам позволит.

## **КАРТА ДЕТСТВА**

### **ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ, ЖЕЛАЮЩИХ ВМЕСТЕ СО МНОЙ ПОГРУЗИТЬСЯ В ДЕТСТВО**

Первое, это, конечно же, фэнтези и фантастика. Книги этого жанра пробуждают в человеке полет мысли и фантазию.

Конечно, слишком детские книжки, типа «Волшебника изумрудного города» я вас читать не заставлю. Хотя... Нет, это все-таки перебор.

Давайте остановимся на Сапковском.

Анжей Сапковский, цикл «Ведьмак». Семь книг. Купите в книжном магазине или скачайте в Интернете весь цикл из семи книг, полностью.

Пишет Сапковский исключительно, по-моему, вообще лучше всех на свете пишет. Разве что первая его книга мне не очень понравилась, там он, наверное, еще только начинал расписываться. А вот потом... Начиная со второй-третьей книги цикла оторваться уже невозможно.

Так, еще почитайте Мураками, «Страна чудес без тормозов». Нереально фантастическая книга. Еще у Мураками почитайте «Охота на овец», очень любопытная вещь.

Аберкромби Джо. Цикл называется, по-моему, «Последний довод королей». Пишет немножко корявенько, суховато. Но сюжет местами очень интересный, не отпускает до самого конца.

И конечно, не забудьте прочесть «Чужака в чужой стране» Хайнлайна.

Напоследок почитайте цикл книг под названием «Игры престолов» Джорджа Мартина. Хотя «Игры престолов» лучше даже посмотреть по телевизору – это, наверное, лучший фэнтези-сериал всех времен и народов. Покруче фильма-трилогии «Властелин колец».

«Властелин колец» и «Хоббита» тоже посмотрите, если вы жили в душевной тундре и каким-то образом умудрились их пропустить.

Еще стоит посмотреть фантастику – «Интерстеллар» и «Начало» Кристофера Нолана.

Теперь главное. Это игры. Компьютерные или на игровых приставках. Игры увлекают, развивают скорость мышления и реакции, учат

нестандартно мыслить.

Вопреки распространенному мнению, игры вообще учат мыслить.

Взрослым людям лучше играть на приставках. Подключил «PlayStation» или «X-Box» к телевизору, сел на диван, взял в руки джойстик и сиди себе, развлекайся. Никаких сверх усилий и навыков не требуется, играть одно удовольствие.

Какую приставку выбрать? С моей точки зрения, лучше всего купить домой PlayStation 3 (она дешевле) или PlayStation 4 (она во всех смыслах круче).

Теперь выбираем сами игры. И на PlayStation 3, и на PlayStation 4 хорошо бы для начала поиграть в игру «The Last of Us». В этой игре рассказана весьма интересная история.

Потом поиграйте в «Metro 2033». И «Mass Effect» – серии № 2 и 3. Еще, пожалуй, в «Killzone» и «Uncharted».

А дальше уже выбирайте игры сами, если понравится играть. Выбор – огромный, до конца дней хватит.

Как это важно – не потерять способности удивляться! Уметь заинтересовано вглядываться в мир и находить восхитительное в самых простых, на первый взгляд, вещах...

*Олег Рой*

Как-то раз ко мне на прием пришла восьмидесятилетняя женщина, бывшая подруга Высоцкого. Назвать ее старушкой у меня язык не повернется, настолько она молодо выглядела. Молодо не столько внешне, сколько душой.

И вот сидит эта женщина у меня в кабинете, все время улыбается, о чем-то хохочет. Я ее спрашиваю: «Что у вас болит?»

А она мне отвечает: «Ничего не болит, только 3 пальца на руке немеют».

Когда я ее осмотрел, выяснилось, что у нее синдром запястного канала. Причем в той форме, которая бывает лишь у тех, кто много сидит за компьютером.

«Господи, – удивился я, – а вы-то как умудрились эту болезнь заработать? Вы же не программист, наверное? Так откуда у вас синдром запястного канала?»

«Нет, доктор, – смутилась подруга Высоцкого, – конечно, я не программист. Стыдно признаться, но я с внуками режусь в компьютерные стрелялки. Вот во время игры у меня пальцы и стали неметь».

В 80 лет – в компьютерные стрелялки? С внуками? Да эти стрелялки требуют сумасшедшей скорости реакции и быстроты мышления!

Я даже не могу себе представить, чем эта бабулька могла бы удивить меня еще больше. Но как же это здорово, что в 80 лет человек считает себя достаточно юным, чтобы играть в компьютерные игры! А видели бы вы, как у этой женщины горели глаза, когда она мне об этих играх рассказывала!

\* \* \*

Друзья, я прекрасно отдаю себе отчет в том, что для многих моих читателей все это – фэнтези, игры – перебор. Многие читатели с радостью пошлют меня с такими идеями куда подальше.

Но я и не призываю всех без исключения людей следовать этим нестандартным советам.

**Отыщите свои пути в детство. Главное – найдите себе занимательные, по-настоящему интересные увлечения. Придумайте себе какое-то хобби. Пишите стихи, рисуйте картины, коллекционируйте монеты, кормите бездомных собачек. Все, что угодно, лишь бы это вас увлекало.**

**Каждый день уделяйте своему любимому хобби минимум час – два времени. Это должно стать правилом.**

И главное – побольше общайтесь, не сидите в одиночестве. Найдите себе товарищей по интересам, вступайте во всякие кружки или клубы. Сделайте свою жизнь яркой и интересной.

***Помните!***

День, прожитый без удовольствий – это день, прожитый зря.

*Павел Палей*

## Глава 23

### Переформатирование мозга

*Человеку нужно счастье, он имеет на него право и должен добиваться его во что бы то ни стало.*

*Н. Добролюбов*

В восемнадцатой главе я выдал утверждение, что манера жить в плохом настроении – это всего лишь неосознанная ментальная привычка, и обещал рассказать вам о том, как с такой привычкой бороться.

А я уже говорил вам, что по своей натуре с самого детства был склонен к меланхолии, любил погрустить? Помню, что говорил.

Так вот. С этой своей привычкой к хандре и меланхолии я боролся довольно долго. Но в конечном итоге справился.

Как справился? Помимо занятий спортом и закаливания? Банально – самовнушением.

Наверное, разговоры о том, что человек должен уметь внутренне перестраиваться и заниматься самовнушением, уже всем набили оскомину. Но другого способа перевоспитания души просто не существует. Перемены в вашем сознании и вашем настроении не произойдут сами по себе.

**Чтобы внутренне измениться и тем самым изменить свою судьбу, чтобы привлечь в свою жизнь удачу, надо работать над собой каждый день.**

Отбрось тревоги и печали, выгони из своей души злость и раздражение, найди радость в своем сердце, и небо тебе улыбнется!

*Павел Палей*

Хорошее настроение – вопрос тренировки. И начинать эту тренировку лучше с самого утра. Потому что «как день начнешь, так его и проведешь». Утреннее настроение задает тон всему последующему дню. Я бы даже сказал так:

**УТРО ПРАВИТ ДНЕМ!**

## ***Это надо знать!***

Большинство людей просыпается утром с плохим настроением. Во-первых, хочется еще немножко поспать, поваляться в теплой уютной постельке. И страсть как не хочется вставать, идти на постылую работу или на учебу, в школу, колледж или институт.

Но главное, почему почти у всех поутру плохое настроение – это утренняя гипогликемия (пониженный уровень сахара в крови) и низкая скорость обмена веществ. Этот естественный физический спад, обусловленный нашими внутренними часами.

Поэтому в следующий раз, когда вы проснетесь в плохом настроении, в непонятном беспокойстве или необъяснимой хандре, успокойте себя тем, что это вполне естественное состояние. И к полудню вы в любом случае почувствуете себя лучше.

Но мы с вами не будем ждать до полудня и **начнем создавать себе хорошее настроение сразу после пробуждения.**

Правда, для этого нужно встать минут на 15–20 раньше обычного.

Встали? Тогда сразу, прежде чем вы пойдете умываться и чистить зубы, доставьте себе какое-нибудь маленькое удовольствие.

Послушайте любимую музыку. Хотя бы 10 минут почитайте что-нибудь интересное. Посидите с чашечкой кофе у окна, ничего не делая, рассматривая небо и облака.

Покайфовали 10 минут? Теперь неплохо бы облиться холодной водой, это сразу же вас взбодрит.

Или сделайте несколько энергичных упражнений – отжиманий, приседаний – чтобы разогнать ток крови и ускорить обмен веществ.

После этого ваши мозги начнут работать более эффективно. И вот теперь примерно 5 минут поработайте со своими мыслями.

Подумайте о том, чего бы вы желали получить от этого дня. Пофантазируйте, что хорошего, пусть и мифически, могло бы с вами сегодня произойти.

И обязательно придумайте, чем вы развлечете себя сегодня вечером, после окончания трудового дня.

Подумайте о приятных событиях, ждущих вас сегодня или завтра, на следующей неделе или в следующем месяце.

Скорее всего, когда вы будете обо всем этом думать, поначалу вам в голову будут стучаться разные тревожные мысли. Что-то вроде: «Сегодня меня ждет такая-то неприятная встреча... Неприятный разговор... Мне

сегодня надо сделать вот это, а делать это так не хочется...»

Такие мысли надо отсекать сразу же. Обо всех заботах, если потребуется, вы успеете подумать позже, например, по пути на работу или на учебу.

А сейчас у вас «пятиминутка позитивных мыслей и радужных планов».

**Думайте только о хорошем!**

Это называется перепрограммированием жизни.

**Выделяя каждое утро всего 5 минут на такую «позитивную настройку», вы со временем выработаете в себе привычку к оптимизму. И начнете, в некотором смысле, создавать себе новую, более светлую реальность.**

Жизнь, как ксерокс – она отражает наши мысли и настроения. Надеюсь, вы этого еще не забыли?

\* \* \*

Пять минут утреннего перепрограммирования – уже хорошо. Но если вы найдете на перепрограммирование еще 5 минут днем, скажем, в обеденный перерыв, будет совсем замечательно. Хотя это не обязательно.

**Главное!**

**Почистите свои мысли перед сном. Постарайтесь избавиться от неприятных мыслей перед тем, как вы заснете.**

Потому что в противном случае тревожные мысли будут роиться у вас в подсознании всю ночь. И прорвутся наружу в виде ночных кошмаров и тяжелых сновидений.

**Как избавиться от неприятных мыслей перед засыпанием.**

Если вам приходит в голову мысль о каких – то негативных событиях прошедшего дня, здесь все просто: скажите этой мысли «Стоп!» или «Отменяю». Вот буквально. Странно, но это работает. Такой жесткий мысленный приказ срабатывает в большинстве случаев.

Если приказ не сработал, а такое бывает нечасто, используйте **способ «замены»**: вспомните о чем-то хорошем, и крутите в мыслях только это приятное воспоминание. Пока не заснете. Вытесните плохое воспоминание из своей эмоциональной памяти любым приятным воспоминанием. Не

давайте неприятному воспоминанию закрепиться у вас в голове.

Это если в голове роятся мысли о неприятных событиях, случившихся с вами сегодня.

А если в голову лезут тревожные мысли о том, что будет завтра? Как избавиться от таких незваных гостей?

Когда вам в голову лезет навязчивая мысль о предстоящих завтра неприятных событиях, переформатируйте ее.

Придумайте возможный благоприятный исход завтрашнего события, и прокрутите этот благоприятный вариант у себя в голове несколько раз.

Вытесните неприятные ожидания из своей головы «переформатированной» фантазией о том, как чудесно все у вас может получиться.

А еще перед сном, как и утром, думайте о любых приятных событиях, ждущих вас в ближайшее время.

Мечтайте и фантазируйте только о хорошем, плохим мыслям по-прежнему говорите «Стоп!».

### ***Совет!***

В рамках «переформатирования мозга» освоите так называемую «Медитацию счастья». Сделать это нетрудно.

Вы сможете найти «Медитацию счастья» в интернете, на Ю-Тубе. Выберете из множества предлагаемых вариантов «Медитации счастья» ту, что вам больше понравится. И... вперед, к счастью.

## Глава 24

### Страна советов, или Советы для страны

*Со счастьем дело обстоит так же, как с часами:  
чем проще механизм, тем реже он портится.*

*Себастьян-Рош Николя де Шамфор*

Друзья, основной информацией я с вами уже поделился. В принципе этих знаний достаточно, чтобы начать потихонечку перестраиваться и менять свою жизнь.

Осталось только кое-что по мелочи: мне нужно дать вам несколько небольших советов или подсказок, которые, надеюсь, в той или иной мере вам еще не раз пригодятся.

#### ***Важно знать!***

**Когда вы начнете психологически перестраиваться, в первое время вас могут поджидать мелкие неприятности.**

Могут случаться всякие небольшие пакости. Вас как будто что-то будет тянуть назад в прежнее невеселое и пасмурное состояние.

Еще, возможно, вас начнут критиковать некоторые самые близкие родственники и друзья: «Что ты ходишь с блаженной улыбкой на лице! Хватит изображать из себя Будду!»

Все это нужно воспринимать спокойно.

**Избавление от любой хронической болезни, как ни странно, начинается с обострения.**

Так и здесь: мелкие пакости, происходящие поначалу – это просто обострение. Это надо просто перетерпеть. Не обращайтесь на них внимания, не скатывайтесь обратно в переживания.

Смотрите на все философски и

#### ***Знайте!***

**Если вы будете сохранять спокойствие, несмотря на то, что происходит вокруг, скоро все наладится. Система придет в равновесие, и вы поднимитесь на новый, более высокий уровень.**

Мне, кстати, очень нравится сравнение душевной перестройки с ремонтом в доме.

Когда вы затеваете ремонт в своей захлавленной и обшарпанной квартире, вы сначала выбрасываете ненужные старые вещи (мрачные и злые мысли).

Потом сдираете старые обои (обиды и осуждение).

Затем циклюете полы (убираете из души злость и чувство вины).

В этот момент в квартире грязно и неудобно. Но вы с этим спокойно миритесь, потому что знаете, что это ненадолго. Скоро в квартире будет чисто и красиво.

Поэтому вы терпеливо продолжаете делать свое дело – выносите остатки строительного мусора. Наклеиваете на стены новые обои (радость, доброту, любовь).

Покрываете отциклеванные полы лаком (душевным спокойствием и хорошим настроением).

И только когда работа закончена, когда ваша отремонтированная квартирка сияет чистотой и красотой, вы с удовлетворением понимаете, какое же большое дело вам удалось проверить.

По сути, эта квартира стала совсем другой. И жить в ней теперь гораздо приятнее и веселее.

\* \* \*

**Когда вы уже перестроились и находитесь в благостном душевном состоянии, тщательно контролируйте и направляйте свои мысли.**

Дело в том, что у по-настоящему позитивного человека очень часто открываются новые способности.

В своем новом состоянии человек нередко приобретает возможность воздействовать на окружающих людей и даже на окружающий мир своими словами или мыслями: что-то сказал или подумал, и оно сбылось.

В это трудно поверить, но у по-настоящему светлых людей такое бывает довольно часто. Знаю по своему опыту. Когда ты долгое время находишься в приподнятом настроении, и у тебя в душе нет ни злости, ни обид, ни осуждения, многие твои мысли и слова начинают сбываться почти сразу.

Но в этом есть и небольшой подвох: тревожные мысли или недобрые слова тоже сбываются. И после этого ваша успешность резко снижается.

Недаром же говорят – чем выше забрался, тем больше падать.

Однако мы с вами постараемся падать как можно реже.

Для этого нужно соблюдать одно-единственное правило:

**Любую мрачную мысль отгоняйте сразу же.**

**Говорите ей: «Отменяю!»**

И следите за своим языком.

Старайтесь не говорить никому ничего плохого; и уж тем более не надо пророчить всякие неприятности. Даже в обычной дружеской беседе. Программируйте мир только на хорошее.

\* \* \*

**Будьте благодарны судьбе за ее подарки. И учитесь радоваться любым достижениям! Старайтесь отмечать их – как вехи, как зарубки, как дни рождения!**

Многие люди почему-то привыкли расстраиваться по пустякам, из-за любой мелкой неприятности выделяют в окружающее пространство массу негативных эмоций.

А вот когда у них происходит что-то хорошее, они часто воспринимают это спокойно, как должное. Не веселятся, не отмечают своих достижений. Не выделяют флюиды счастья. Одним словом, не отдают миру радостной энергии.

И потом еще удивляются, что с ними все реже и реже происходит что-то хорошее!

Кто же захочет делать что-то приятное и дарить подарки неблагодарному человеку?

Вы сами захотите подарить что-то ценное человеку, который в ответ только скривит губы или скользнет по вашему подарку равнодушным взглядом?

Или вам приятнее будет подарить подарок человеку, который в ответ, в восторге, со счастливой улыбкой – кинется вам на шею?

Ответ очевиден, не так ли?

**Позвольте себе быть не совершенными.**

\* \* \*

Некоторые люди так много «парятся» о том, чтобы во всем быть безупречными, и чтобы у них в жизни все было идеально, что за этим стремлением к идеалу и совершенству, собственно, упускают саму жизнь.

Моя бывшая школьная подруга, в своем стремлении к совершенству, в 35-летнем возрасте увеличила свою грудь до 4-го размера и накачала губы силиконом. После чего от нее сразу же ушел любимый муж.

«Всегда терпеть не мог большие сиськи, – сказал он перед расставанием, – ну а резиновые губы – это вообще нечто!»

### *Суфийская притча о поисках совершенства*

Жил когда-то на свете эгоистичный и высокомерный знатный человек. Он решил проповедовать безупречность и принялся во всем стремиться к совершенству.

Добиваясь совершенства, он все время критиковал других людей и придирался к ним, полагая, что тем самым он сможет улучшить человеческое поведение вообще и поведение отдельных людей в частности.

Он всегда от всех требовал всего только самого лучшего и совершенного.

Его требование всего самого лучшего настолько вошло в привычку, что однажды, заболев, он отказался показываться докторам, не имеющим самых высоких ученых степеней.

Случилось так, что страдал он аппендицитом – заболеванием, с которым может справиться любой обычный врач-практик. Но одержимый собственной важностью, нерасторжимо связанный со своей концепцией «наилучшего специалиста», он в поисках самого лучшего врача-хирурга начал путешествовать из одного города в другой.

Каждый раз, когда он встречал очередного врача, он опасался, что тот недостаточно квалифицирован.

Наконец, когда аппендицит лопнул, речь пошла уже о сохранении его жизни. И потребовалась немедленная операция.

Однако в этот момент он находился в деревне, где единственным человеком, обладавшим хоть каким-то знанием анатомии, был местный мясник.

Этот человек воистину был прекрасным мясником. Самым лучшим мясником на свете.

Но в результате его мужественных, безукоризненно преданных усилий наш друг, признанно добродетельный человек, который не признавал второго сорта, истек кровью и скончался.

Оставим это ограниченному человеку: пытаться быть тем, чем он не является, иметь идеалы, которые не могут быть достигнуты, стремиться к совершенству, чтобы спастись от критики, и открывать себе дорогу к бесконечной умственной пытке.

*Фриц Перлз*

\* \* \*

Довольно юморной совет:

**Помните – у жизни есть чувство юмора.**

Серьезно. Правда-правда. Я это явление объяснить никак не могу, но наблюдал его очень часто.

Близкий друг часто шутил про автомобили фирмы «Киа»: «Нормальную машину “Киа” не назовут. “Киа” – верх уродства». И так далее.

Не знаю, чем уж ему не угодили автомобили этой фирмы, по-моему, вполне хорошие машины, ничем не лучше и не хуже других.

Но суть не в этом. Угадайте, на машине какой марки он теперь ездит? Ага, верно. На «Киа».

Моей любимой жене, еще до знакомства со мной, почему-то очень не нравился один дом в Крылатском, на Рублевском шоссе. Она мимо этого дома каждую пятницу ездила на дачу.

«Боже, – говорила она, – и кто станет жить в таком доме?»

Смешно. В этот дом я и привел ее после свадьбы, потому что я жил как раз в том самом доме. Прожили мы с женой в этом доме 6 лет. Причем нормально прожили. Дом как дом оказался, ничего особенного.

А потом мы переехали. Куда? Сейчас сами догадаетесь.

В свою бытность я часто шутил, проезжая мимо Чертаново: «Хороший район Чертановым не назовут».

Знаете, а район-то оказался вполне приличным. По-моему, не хуже Крылатского, где мы жили до этого. Воздух, например, однозначно чище. Потому что Битцевский лесопарк рядом. Так что теперь нам есть где погулять и подышать свежим воздухом. А на Рублевке можно было дышать

только выхлопными газами от десятков тысяч машин, несущихся по Рублевскому шоссе в сторону Барвихи.

\* \* \*

**Не напрягайте ситуацию, когда у вас что-то не получается.**

**Иногда надо просто подождать, чтобы ситуация созрела.** Возможно, то, что вы пытаетесь сейчас делать, у вас не складывается потому, что для этого еще не пришло время. Или судьба ожидает от вас чего-то другого.

Потерпите. Осмотритесь. **Успокойтесь и подождите – жизненные загадки часто разрешаются со временем, сами собой, если только вы не станете суетиться и не будете «дергать» ситуацию.**

Однажды знакомый позвал меня в качестве гостя на модный тренинг, где очень самоуверенный и агрессивный молодой коуч учил своих слушателей, как правильно (с его точки зрения) «продавливать» любую ситуацию и добиваться желаемого.

Так вот. Это в корне неверный посыл. Добиваться желаемого – можно и нужно. Но продавливать ситуацию – не надо. Продавливание всегда приводит либо к холостой трате времени. Либо к тому, что ситуацию вы все-таки продавите, только вот пользы вам от этого никакой не будет.

Несколько лет назад я поставил себе одну неверную цель. Тогда я, конечно, не понимал, что она неверная. Это выяснилось со всей очевидностью, но – позже.

Однако сначала я очень старался добиться своей цели. Как мог, продавливал ситуацию. За полгода я провел около 120!!! деловых встреч со всякими «нужными» людьми. Я встречался, общался, рассказывал о своей идее, убеждал, показывал готовые бизнес-планы.

Все мои собеседники соглашались, кивали, говорили, что это клево. Но в итоге по каким-то непонятным мне тогда причинам все срывалось.

А потом все встало на свои места – через некоторое время ситуация в стране по моей бизнес-теме сильно изменилась. И стало понятно, что проект в любом случае не получил бы развития. Он бы просто загнулся, не успев принести прибыль. И деньги инвесторов, если бы мне их тогда все-таки выделили, были бы потрачены зря. Проект даже не окупился бы.

По моим наблюдениям, если вы делаете «правильное» дело и при этом находитесь в хорошем расположении духа, вам совершенно не надо сильно напрягаться. Судьба вам поможет, сведет с нужными людьми и сложит для вас нужную обстановку.

Еще раз – стараться надо, работать и действовать – надо, но продавливать ситуацию – ни в коем случае.

Делайте свое дело и наслаждайтесь процессом. Тогда «сами придут и все дадут».

\* \* \*

Из предыдущей рекомендации автоматически вырисовывается следующий совет:

**Найдите свое жизненное предназначение.**

Сразу оговорюсь, что далеко не у каждого человека, по счастью, есть свое жесткое жизненное предназначение.

Почему «по счастью»? Потому что жесткое жизненное предназначение означает повышенную ответственность и некоторую несвободу. Оттого «предназначенцы» не всегда счастливы в жизни.

Но таких людей, ограниченных рамками предназначения, не так уж много – по моим наблюдениям, только 10–15 %, не больше.

Остальные имеют не предназначение, а скорее предпосылки, склонности и способности к какому-то роду занятий. Или сразу к нескольким видам деятельности.

Однако эти предпосылки, склонности и способности тоже надо в себе обнаружить.

Недавно у меня состоялись приятные посиделки в кафе с двумя очаровательными девушками. Назовем их для простоты изложения Маша и Даша.

– Ой, – восторженно щебетала Даша, – я тут на таком интересном двухдневном семинаре побывала, на тему «Вычислите свое предназначение». Правда, мне это влетело в копеечку. Я за эти 2 дня ползарплаты отдала. Но зато было так весело! Нам столько всего интересного рассказали! И такому научили!

– Чему научили-то? – поинтересовался я с предвкушением. Мне в самом деле было любопытно.

– А вот, например... Вот... – Даша растерялась и на пару минут замолчала. – Знаешь, сама не пойму. Вроде на семинаре так много всего говорилось, а ничему конкретному нас не научили.

– Зато! – Даша торжествующе подняла вверх указательный палец, – зато я узнала-таки свое предназначение!

Тут она опять задумалась и замолчала.

– Только вот у меня с ним, с предназначением этим, какая-то хрень вышла, – продолжала Даша после некоторой паузы, – на семинаре, по тестам, вышло, что мое предназначение – работать с детьми. А я детей терпеть не могу. Тем более чужих. Работать с детьми? Б-р-р-р! Мне даже со своей дочерью сложно, поэтому я ее все время на мужа скидываю. Он-то с дочерью обожает возиться. Развлекается, гад, пока я деньги зарабатываю.

– И что мне теперь делать? – грустно спросила Даша после своего монолога, – неужели и правда бросить любимую работу и идти работать с детьми?

Это было смешно. Я не смог сдержаться и рассмеялся.

– Два дня и куча денег, чтобы найти свое предназначение? Даша, зайка, предназначение можно вычислить за 5 минут. Причем бесплатно.

– Как? Как это сделать? – хором выпалили Даша и Маша.

– Очень просто, – ответил я, – представьте, что вы абсолютно, стопроцентно свободны и ни от кого не зависите. Представили?

Девушки кивнули.

– А теперь представьте, что у вас полно денег. Столько денег, что вам совсем не нужно работать. Вообще. Никогда в жизни. И вы можете заниматься, чем только захотите. Представили?

Девушки снова кивнули.

– Теперь ответьте на главный вопрос: чем вы в таком случае будете заниматься? Что вам будет интересно делать? Это и будет ваше предназначение.

– Я бы путешествовала, – мечтательно протянула Маша.

– Все так говорят, – улыбнулся я, – на самом деле ты бы пропутешествовала от силы год максимум два. Потом тебе надоело бы и захотелось бы где-то осесть. Вот ты осела. И чем бы стала заниматься?

– Знаешь, я поняла, – кивнула Маша, – и теперь знаю, чего бы я хотела. Свою нынешнюю работу (на радио) я точно пошлю куда подальше. Мне хочется заниматься веб-дизайном. Я этим делом даже уже подрабатываю. Так что буду двигаться в этом направлении.

– А я пошлю куда подальше детей, – задумчиво сказала Даша, – я свою нынешнюю работу обожаю. Она мне нравится. И денег до хрена. Так что я после твоих слов поняла, что ничего менять не буду. Вот только зачем я такие бабки на этот семинар выкинула?

**Притча в тему**

*Мудрец и его ученик пошли в дальний путь. Им надо было дойти до старинного святого места. Но так как это место уже давно никто не посещал, никто не знал точно, где оно находится. Спутникам было известно только примерное направление.*

*Впрочем, сначала держать направление было просто – в ту сторону вела только одна дорога. Но на пятый день спутники подошли к развилке из пяти дорог.*

*– Пять дорог! Целых пять! – запричитал ученик, – и что теперь делать? Какую дорогу нам выбрать? По какой из этих пяти дорог нам идти дальше?*

*– Если не знаешь, по какой дороге тебе надо идти, иди по той, что тебе больше нравится, – ответил мудрец, – даже если эта дорога заведет тебя в тупик, ты хотя бы получишь удовольствие, идя по ней.*

*Павел Палей*

\* \* \*

### **Не откладывайте жизнь на потом.**

Почти все люди живут завтрашним днем и не живут «сегодня».

«Закончу институт, тогда и заживу по-настоящему».

«Когда дети вырастут, тогда и будем жить в свое удовольствие».

«Накоплю на машину (дачу, квартиру, мебель), тогда можно и расслабиться».

«Через полгода у меня отпуск, там и оторвусь».

«Вот закрою кредит, тогда и буду отдыхать».

«Закончу ремонт и заживу как белый человек».

Друзья! Жизнь, она здесь, сейчас – прекрасная, неповторимая, единственная. Ее нельзя откладывать на потом, на завтра, на через год.

**Наслаждайтесь жизнью сегодня, каждый день доставляйте себе маленькие и большие радости!**

Потому что никто из нас не знает, что будет завтра, или послезавтра, через неделю, месяц и тем более через год.

Время для счастья – сейчас. Место для счастья – здесь.

*Роберт Грин Ингерсолл*

\* \* \*

Совет, которым я собираюсь завершить эту главу, будет выглядеть с моей стороны несколько нагловатым или самоуверенным, но все-таки.

Самой разной информации в этой книге было очень много. Поэтому прошу – пожалуйста:

**Через какое-то время перечитайте эту книгу еще раз.**

Для лучшего усвоения пройденного материала и закрепления информации.

## Глава 25

### Выпускной экзамен

*Вы никогда не сумеете решить возникшую проблему, если сохраните то же мышление и тот же подход, который привел вас к этой проблеме.*

*Альберт Эйнштейн*

Мне кажется, эту часть книги нужно закончить вопросами и ответами. На сей раз мы с вами устроим нечто вроде экзамена по пройденному материалу и на некоторые вопросы будем отвечать вместе.

Итак, какие вопросы по теме этой книги задают мне чаще всего?

Дайте подумаю. Пожалуй, такие:

– *Есть ли Бог на свете?*

Отвечу честно – не знаю. С одной стороны, в строгого дядьку с бородой, сидящего где-то на облаке, я, естественно, не веру. Думаю, что и вы тоже.

С другой стороны, я убедился, что этот мир устроен очень разумно. Кто-то заложил в этот мир определенные правила, которые действуют автоматически, и эти правила по-своему очень справедливы и понятны.

Но вот кто заложил эти правила – Господь Бог, некий Творец, Высший разум, гипотетическая матрица, инопланетяне, высшие существа из другого измерения или эти правила сформировались сами по себе (что сомнительнее всего) – мы можем только гадать.

– *Справедливо ли устроен мир? Существует ли высшая справедливость? Или все в нашей жизни определяется случаем?*

Мне кажется, из всей изложенной в книге информации при условии, конечно, что она вызвала у вас доверие, складывается очевидный вывод:

Мир устроен справедливо. По-своему справедливо. Хотя эта справедливость, как вы понимаете, и не всем нам нравится.

Людям больше по душе «Око за око, зуб за зуб». «Преступник должен сидеть в тюрьме». «Зло должно быть наказано». И так далее. Ни о какой доброте и всепрощении большинство людей и слышать не хотят.

Мне, чисто по-человечески, тоже больше нравится: «Око за око», «Добро должно быть с кулаками», «Не забудем и не простим». Но:

**Принцип «око за око» делает весь мир слепым.**

Это Махатма Ганди сказал. Остроумно, да?

А насчет его высочества случая... Элемент случайности тоже, конечно, никто не отменял. Только вот случайны ли все эти случайности, тоже большой вопрос.

*– Почему у хороших людей жизнь часто складывается неудачно, а подлецы, наоборот, нередко достигают успеха?*

Потому что подлецы, как ни странно, часто оказываются более позитивными, чем многие хорошие люди. А еще они умеют наслаждаться жизнью, живут в свое удовольствие.

Кроме того, у многих подлецов начисто отсутствует чувство вины. Вдобавок они никого не осуждают – чего осуждать-то, у самого рыльце в пуху. И редко на кого-то обижаются.

Вот и выходит, что «Индекс Успешности» у подлецов часто выше, чем у правильных моралистов.

Нет, не волнуйтесь, справедливая кара всех этих подлецов еще настигнет... Наверное... Вопрос только, в этой ли жизни.

*– Почему россияне живут не так хорошо, как люди во многих других странах?*

Думаю, после прочтения моей книги ответ на этот вопрос для вас очевиден: потому что мы довольно мрачные. Не очень-то умеем радоваться жизни. Редко улыбаемся.

К тому же мы довольно нетерпимы, и любим осуждать других – геев и лесбиянок, наркоманов и проституток, инакомыслящих и иноверцев.

А еще мы постоянно осуждаем свое правительство, депутатов, чиновников, врачей, полицию, работников коммунальных служб и бог знает еще кого.

Плюс чувство вины. Нам постоянно навязывают коллективное чувство вины за то, что мы не такие, как все другие народы. Якобы мы ленивые и не умеем работать. И больше всех пьем (а то финны или французы мало пьют! Или англичане в своих пабах).

Плюс постоянный прессинг со стороны средств массовой информации и навязывание россиянам чувства вины за наше прошлое – за революцию, или за Сталина, за ГУЛАГ и коллективизацию или за коммунизм. И так далее.

Чувство вины, привычка к осуждению, нетерпимость, обидчивость и угрюмость – вот основные недостатки, которые нам надо всем миром в себе искоренять. Если справимся, выкорчем из себя эти изъяны, кто знает, может и заживем веселее. Всей страной.

## Глава 26

### Волшебная сказка моей жизни

*Я хочу, чтобы мы с вами умели говорить спасибо тому, что осталось за спиной. Даже если это было неприятно и болезненно. Но оно непременно научило нас чему-то важному.*

*Эльчин Сафарли*

В самом начале книги я обещал рассказать вам про свой опыт «волшебства», про то, как однажды в армии мне удалось поймать волну невероятной удачи.

Что ж, друзья, пришло время поведать вам эту историю. Если она вам все еще интересна, устраивайтесь поудобнее – рассказ будет долгим.

Надо сказать, что перед армией у меня все складывалось довольно хорошо.

Настроение было просто великолепное. Я только что с отличием окончил медицинское училище. Встретил свою первую любовь, девушку по имени Наталья. Дома у меня все тоже было замечательно.

Впереди, правда, маячила армия. Но и предстоящей армейской службы я не боялся, поскольку за мной в армии было зарезервировано тепленькое местечко – место фельдшера в медпункте, в элитной части совсем рядом от Москвы. В Звездном городке, между прочим! Там, где готовят космонавтов!

И все было бы хорошо, если бы в последние три дня перед моим отбытием в армию мы с моей девушкой Натальей не устроили из этого настоящую трагедию.

Казалось бы, чего расстраиваться – Звездный городок находился всего лишь в сорока минутах езды от ее дома. Она могла приезжать ко мне в часть как минимум пару раз в неделю. Да и на выходные меня обещали отпускать домой. Так что предстоящее расставание не предполагало быть слишком уж тягостным.

Тем не менее мы с Натальей впали в сильнейшие переживания. Три дня мы практически проплакали. Нам казалось, что, раз мы теперь не сможем видеться каждый день, как раньше, то «все пропало, жизнь кончена».

Как вы думаете, могли такие переживания привести к чему-нибудь

хорошему? Конечно, нет. Мы же с вами помним главное правило книги: плохое настроение притягивает неприятности. А очень плохое настроение притягивает очень большие неприятности.

Дальше все получилось «весело». Я приехал на сборочный пункт, откуда нас, новобранцев, должны были развозить по нашим частям. За мной пришел молоденький офицер, лейтенант, у которого я самоуверенно поинтересовался: «Ну что, едем в Звездный?»

Лейтенант удивленно посмотрел на меня и сказал: «Какой, на хрен, Звездный? Южный Урал, ракетные войска».

Сейчас-то я понимаю, что своими трехдневными страданиями я свою vezuchest' в то время сильно уронил. И с точки зрения Высших сил, Звездного городка я на тот момент уж точно не заслуживал. В Звездный городок поехал кто-то более достойный – кто-то более позитивный.

Однако тогда я этого, конечно, не знал и не понимал.

И что оставалось в той ситуации делать мне? Мне оставалось только одно – расстроиться еще больше. Что я и сделал.

Ух, как я страдал! Ведь теперь получалось, что мы с Натальей даже в выходные не сможем видеться.

Да какие уж там выходные! Получалось, что мы вообще, скорее всего, не сможем увидеться в ближайшие 2 года. А два года в 18 лет кажутся целой вечностью!

Переживал я очень сильно. Страшно переживал, до надрыва сердца. А поскольку слишком сильные негативные переживания приводят к ухудшению ситуации, то, приехав на Южный Урал, я попал в ад. В худший полк ракетных войск.

В этот полк ссылали всех самых неадекватных и асоциальных «воинов» – штрафников, бывших уголовников, самых буйных ребят с Кавказа.

Почему в эту компанию попал я, отличник с красным дипломом, с точки зрения человеческой логики было совершенно необъяснимо. А вот с точки зрения Высшей логики – вполне. Слишком много негативных эмоций в тот момент я «выделил в окружающее пространство».

Отчего я называю полк, в который я тогда попал, адом? В нем творились воистину страшные дела. Дедовщина в полку была жуткая. На моих глазах вновь прибывших новобранцев пытали, избивали до потери сознания, кого-то даже насильничали. В общем, если и существует ад, то он выглядит примерно так, наверное.

К счастью, у меня, видимо, был добрый ангел-хранитель. Или мои прежние заслуги и душевные качества засчитались. Но в этом аду я попал в

единственное относительно безопасное место – в полковую столовую, хотя готовить я не умел и кулинарному искусству нигде не учился.

Та столовая поначалу меня и спасла – до поры до времени творившийся вокруг ад меня не касался.

Но поскольку я продолжал переживать из-за расставания со своей девушкой, из-за гнетущей обстановки в полку, из-за тех издевательств, свидетелем которых мне приходилось быть, ад начал ко мне потихоньку приближаться. Все чаще мне приходилось слышать угрозы в свой адрес, все чаще ко мне цеплялись и придирались старослужащие, «деды». И я понимал, что, как и все прочие новобранцы, я рано или поздно тоже попаду под раздачу.

Все могло кончиться для меня очень грустно, но потом произошел случай, который удивительным образом все изменил.

Началось все с письма от девушки. Причем это было послание не от моей Натальи; она вообще не любила писать письма и писала их очень, ну очень редко.

Письмо мне прислала просто подруга Ольга, с которой до армии я и общался-то от силы пять-шесть раз. И не подумайте, ничего такого у нас с ней не было, даже не намечалось.

Почему Ольга вообще решила написать мне письмо, для меня так и осталось загадкой. Но письмо было удивительно добрым и теплым. Каким-то образом оно сразу легло мне на душу, и у меня вдруг резко улучшилось настроение. Меня словно что-то отпустило. Будто с души упал какой-то груз, и все происходящее вокруг безумие перестало быть для меня таким уж важным и пугающим. Я понял, что все это переживу.

Дальше – больше. После прочтения этого письма я вышел на улицу, сел на скамейку перед нашей столовой и огляделся по сторонам. И как будто впервые увидел край, в котором оказался.

А надо заметить, что Южный Урал – удивительно красивое место. Вокруг нашей части, насколько хватало взора, простиралась степь, перемежающаяся живописными островками деревьев и небольшими горами. Осенью, а дело было в сентябре, все это выглядело особенно чарующе.

И вся эта красота после письма подруги на меня подействовала особенно умиротворяюще. В этот момент на меня словно снизошла какая-то благодать. На душе стало очень хорошо.

Изменение моего настроения очень быстро привело к изменению моего положения. Буквально через день ко мне пришел офицер медицинской службы из другого полка. Его звали Шура Ротоносов.

Шура пришел, чтобы забрать меня с собой. Как потом выяснилось, он пришел ко мне по ошибке.

Дело было так.

Руководству дивизии пожаловалась мама одного из новобранцев. Она прислала письмо, в котором сообщила, что ее сын окончил с отличием медицинское училище, но вместо того, чтоб служить по специальности, фельдшером, он служит простым солдатом.

Как ни странно, в руководстве дивизии на письмо отреагировали, подняли документы и выяснили, что таких фельдшеров с красным дипломом, попавших служить не по специальности, в дивизии сразу двое – тот самый парень и я.

При этом в одном из полков как раз освобождалось место фельдшера – прежний фельдшер полка свои два года уже отслужил и скоро уходил на дембель. Соответственно, на его место надо было взять кого-то другого.

И вот здесь дивизионная бюрократическая машина дала сбой. К тому моменту, когда стали решать, кого из двух фельдшеров-отличников надо взять на освобождающееся место, письмо мамочки, из-за которого завертелся весь сыр-бор, потеряли. Соответственно, из двух претендентов на освобождающееся место, кандидата выбирали методом тыка.

«Тык» попал в меня. Видимо, на тот момент я оказался более позитивным, чем мой «конкурент». Или мне это было нужнее, не знаю.

Как бы то ни было, но Шура Ротоносов пришел именно за мной. Сначала он поинтересовался, готов ли я из юридически худшего полка ракетных войск перейти в юридически лучший полк ракетных войск.

Готов ли я? Да не то слово! Все, что угодно, лишь бы вырваться из этого ада!

В ответ на эту эмоциональную эскападу Шура честно предупредил меня, что в новой части царит «устав» – дисциплина и порядок. А это не всем нравится. Многие предпочитают вольницу и раздолбайство.

Ну, к этому моменту вольницей и раздолбайством, царившими в моем полку, я был сыт уже по горло. В чем Шуре честно и признался. Шура улыбнулся и сказал: «Тогда у тебя пятнадцать минут на сборы и прощание с сослуживцами». Прощаться было особо не с кем, так что готов я был уже минут через пять.

Лучшая часть ракетных войск располагалась, как ни странно, буквально в пятистах метрах от худшей. Так что мы с Шурой Ротоносовым прогулялись буквально три минуты, перешли через дорогу, прошли мимо КПП, и из ада я попал в... В рай!

Новый полк разительно отличался от прежнего. Везде – чистота и

порядок. Кругом дисциплина. Никакой дедовщины. Я же говорю, рай.

Нет, кое-какая дедовщина в моем новом полку все-таки была. Кого-то из «молодых» слегка шпыняли, кого-то могли даже разок-другой пнуть. Но никаких издевательств и серьезных избиений в этом полку не было.

Так что бояться мне, по большому счету, было совершенно нечего. Да я, собственно, уже ничего и не боялся. И вообще, настроение в новом месте у меня было просто замечательное! Целыми днями я ходил с улыбкой до ушей.

Кому-то это, конечно, не нравилось. Некоторые старослужащие, «деды», подходили и со злостью в голосе спрашивали: «Молодой, ты чего все время улыбаешься? Жизнь, что ли, слишком веселая?»

На что я честно отвечал: «Ага. Супер. У меня все отлично!»

Они еще больше злились, что-то шипели... а сделать ничего не могли. Сам не знаю почему. Меня словно накрыл какой-то защитный купол, и я стал недосыгаем для всех недоброжелателей и врагов.

Их у меня, правда, скоро почти не осталось. Трудно ненавидеть человека, который все время улыбается. Через месяц в полку у меня были практически одни друзья. За исключением двух-трех особо злобных гавриков, на которых мне было, по большому счету, по фиг.

А теперь подсчитываем и загибаем пальцы: у человека все время отличное настроение. Он радуется жизни. Это раз.

Он никого не осуждает, ни на кого не злится и не обижается. Это два.

У него нет страхов, да и вообще нет каких бы то ни было отрицательных эмоций. Это три.

Он весел и ко всем дружелюбен. Это четыре.

Еще он физически крепок, и потому у него очень много энергии. Пять.

Заслуживает ли такой человек удачи? А как вы думаете? Еще бы не заслуживал!

В общем, очень скоро удача взяла меня под свою опеку, по-другому и не скажешь. У меня постоянно происходили какие-то приятные события.

В армии? Приятные события? Удивительно, да?

Ну вот, например. Была в полку одна сладкая должность, на которую все рвались – «начальник продовольственной службы полка».

Должность эта – просто мечта. Ты все время при продуктах, от тебя все зависят, и над тобой всего два начальника – непосредственный шеф по снабжению, майор Литовко, и командир полка. Больше над тобой никто не властен, вообще никто. И при этом у тебя влияние, продукты (простите, что повторяюсь) и масса свободного времени.

На эту должность рвались все, кроме меня. Мне казалось, во-первых,

что попасть в «начпроды» просто нереально, слишком много желающих. А во-вторых, мне и так уже было хорошо, при полковом медпункте. Чего ж тогда зря душу терзать, желать невозможного?

Удивительно, но после первого, «адского» полка я на какое-то время научился думать очень позитивно и практично. В самом деле, иногда надо пройти через ад, чтобы оценить рай.

М-да. А начпродом выбрали все-таки меня. Причем шеф, майор Литовко, моего мнения даже не спросил, просто поставил перед фактом. С некоторым недовольством, правда. Шеф считал, что на эту должность я не слишком гожусь.

– Очень уж у тебя для начпрода душа нараспашку, для этой должности надо быть более скупердяистым, – сказал он мне тогда.

Через год, когда мой любимый шеф, майор Литовко, свое мнение обо мне уже изменил, он однажды признался мне в дружеской беседе:

– Знаешь, а ведь тебе тогда просто повезло. Я тебя не хотел брать на эту должность. Просто на тот момент не оказалось никого более подходящего, – в этот момент он задумчиво улыбнулся, – но как же я тогда в тебе ошибался! Лучше тебя у меня не было начпродов за все 20 лет службы! Ты меня крепко удивил, однако.

Да, шефу со мной повезло. Я его за время службы ни разу ни в чем не подвел. Но мне с ним повезло еще больше. Майор Литовко – человечиче! Умный, порядочный и предприимчивый, в лучшем смысле этого слова. Я у него за неполных два года очень многому научился.

Удача... Удача продолжала меня опекать. Мне нереально везло. Сразу после армии, не имея ни блата, ни связей, я с первой же попытки поступил в мединститут.

Люди годами готовились с репетиторами и все равно проваливались на вступительных экзаменах. А я только 21 мая вернулся из армии домой, всего 3 недели самостоятельно позанимался и смог сдать экзамены! Причем, не скрою, с экзаменационными билетами мне тогда дико повезло.

Потом повезло с работой. Потом с квартирой. И с деньгами. Деньги тогда, такое впечатление, просто сыпались на меня с неба – я непостижимым образом умудрялся буквально на всем зарабатывать довольно приличные по тем временам суммы. За что бы ни брался, все приносило мне хороший доход.

Так продолжалось несколько лет. Но потом, как и говорил в начале книги, я свою удачу упустил. Очень сильно расстроился однажды, просто чересчур сильно, – вот она меня и покинула.

– Из-за чего хоть расстроился-то? Оно того стоило? – спросите вы

меня.

– Нет, друзья. Не стоило. А даже если бы и стоило, все равно надо было держать настроение. Ведь если удача тебя покидает, лучше тебе в любом случае не станет.

Правда, после того случая удача ко мне еще не раз возвращалась. Вот только достичь той прежней, совершенно нереальной степени волшебства мне пока больше не удавалось.

Но я стараюсь... Работаю над собой. Учусь. Стремлюсь стать лучше. Получится ли, или нет, кто знает?

Как сказал лорд Теннисон в поэме «Улисс»:

**To strive, to seek, to find, and not to yield!**

**Бороться и искать, найти и не сдаваться!**

*Следующая часть – экскурс в современную медицину и присущие ей заблуждения, развенчание некоторых мифов и якобы профессиональных взглядов.*

### ***Предисловие***

Когда-то, будучи еще начинающим врачом, я с удивлением наблюдал за тем, как моя любимая бабушка каждое утро принимает целую горсть таблеток.

Там были таблетки ото всего: 3 штуки – от давления, одна – от холестерина, еще одна – от диабета, и одна для сердца.

Крутая смесь, я вам скажу, целая химическая фабрика!

Я наблюдал за приемом всех этих лекарств, удивлялся, но вмешаться, к сожалению, не решился. Ведь бабушка была не простым человеком, она была судьей Верховного суда России, и таблетки ей прописывали не где-нибудь, а в ЦКБ, в знаменитой Кремлевке!

И хотя я хорошо знал химию и биохимию, а потому понимал, что даже самый мощный компьютер не сможет просчитать последствия взаимодействия между собой такого количества химических веществ (лекарств) и их воздействия на организм, но оспорить назначение уважаемых профессоров из ЦКБ я тогда не рискнул. А зря!

Однажды сработала «мина замедленного действия» –

побочное действие одного из лекарств – и моей бабушки не стало.

Кстати, о том побочном эффекте в аннотации к бабушкиным таблеткам было честно написано: «При приеме препарата возможны головокружение, слабость; в редких случаях – потеря сознания или развитие инсульта».

Все честно. Так что и винить вроде бы некого. Ну не повезло чуть-чуть, и ни таблетки, ни выписавшие их врачи вроде бы не виноваты.

М-да... Выпей яду, и будет тебе счастье...

Самое обидное, что все, подчеркиваю, все бабушкины болезни сейчас я бы без труда вылечил без единой таблетки, простыми и безвредными способами.

Именно ей, моей любимой бабушке, посвящаю эту книгу.

Я расскажу далее о том, как нас обманывают врачи, и о том, как не попасться на удочки «коммерческой медицины». Научу, как жить без ненужных лекарств, и как оставаться здоровыми, исцеляя свои болезни простыми и доступными способами.

Очень надеюсь, что мои советы окажутся для вас полезными.

*С уважением, ваш доктор Евдокименко*

Кто-то из вас может подумать, что этой книгой я выступаю против всех врачей. Это не так. Сразу хочу сказать:

**Я ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ ВРАЧЕЙ**

Особенно хороших врачей. Да что там говорить, даже простых обычных врачей, честных трудяг, которых, к счастью, у нас в стране еще осталось очень много.

Их можно найти в поликлиниках и в государственных больницах, в частных медицинских центрах и во многих платных клиниках. «Не за страх, а за совесть» они каждый день честно спасают чужие жизни и здоровье.

**ПЕРЕД ТАКИМ ВРАЧАМИ Я СНИМАЮ ШЛЯПУ И ГОТОВ ПОКЛОНИТЬСЯ ИМ В ПОЯС.**

Но в то же время я понимаю, что для заболевшего человека поиск хорошего врача – нечто вроде лотереи, и шанс «нарваться» на недобросовестного хапугу довольно велик. Потому-то я и вынужден заниматься неблагодарным делом – рассказывать вам о том, как не стать

жертвами мошенников в белых халатах и как избежать ненужного «коммерчески обоснованного лечения».

Ведь кто-то же должен это сделать?

## **Часть IV**

### **Витаминные заблуждения**

Очень многие врачи любят назначать своим пациентам витамины. А еще они обожают порассуждать о пользе витаминов.

Ну что же, мы с вами ведь не останемся в стороне от этой высокоинтеллектуальной беседы, не так ли? Поучаствуем в дискуссии?

## Глава 27

### Витаминная недостаточность мозга

*Ах, обмануть меня не трудно! Я сам обманываться рад!*

*А. С. Пушкин*

«Ешьте, люди, витамины, будете здоровы», – эта фраза, родившаяся в голодные послевоенные годы, актуальна и по сей день... если вы живете где-нибудь на крайнем Севере, месяцами не видите солнца, не едите ни фруктов, ни овощей. И даже картошка крайне редко посещает ваш стол.

**Однако у среднестатистического жителя средней полосы или Юга России с витаминами сейчас полный порядок – авитаминоза у нас теперь практически не бывает. За редким исключением.**

Я бы даже сказал, что сейчас у наших людей чаще возникает другая проблема – гипервитаминоз. Многие люди, наслушавшись лекарственной пропаганды и начитавшись статей о пользе витаминов, часто пьют витамины без всякой на то надобности. Пьют их в явно избыточных дозах и получают нешуточные проблемы со здоровьем.

*Одна моя знакомая, прочитав в модном глянцево́м журнале, что витамин А обладает омолаживающим действием и замедляет старение, сама себе назначила повышенные дозы этого витамина. Пила она его довольно долго. А потом в одно чудесное утро девушка проснулась... пожелтевшей.*

*Поскольку к заметной желтизне у нее прибавилась тошнота и сильная слабость, девушка, естественно, решила у что у нее гепатит – инфекционная желтуха. Врач, который ее осматривал, диагноз поначалу подтвердил – ведь у девушки вдобавок ко всему оказалась очень увеличена печень.*

*Девушку уперли в инфекционное отделение. И только там выяснилось, что никакого гепатита у нашей любительницы витаминов нет – желтуха и остальные неприятные симптомы были вызваны передозировкой и накоплением витамина А в ее организме.*

*Другая моя знакомая тоже решила «попить витаминчиков». «Так, для профилактики», – призналась она мне потом. Но поскольку пила она витамины долго, целых полгода, и в максимальных дозах, от такой «профилактики» у нее понемногу стали выпадать волосы, начала шелушиться кожа и появились боли в костях.*

*С этими болями девушка и обратилась ко мне за помощью. Каково же было ее удивление, когда она узнала, что боли в костях, выпадение волос и шелушение кожи вызваны избыточным приемом витаминов.*

*«Странно, – сказала она, – а я думала, что витамины очень полезны и совершенно безвредны».*

*«Странно, – подумал я, – что так думают даже многие врачи».*

Ведь я не раз и не два сталкивался с ситуациями, когда врачи назначали своим пациентам большие дозы витаминов просто так, без каких-либо на то оснований и показаний. «На авось».

«Авось поможет. Авось не навредит. А вдруг от витаминов пациенту почему-то станет лучше».

Для чего он назначил пациенту витамины в больших дозах и почему они вдруг должны помочь конкретному больному, такой любитель «авосей» обычно ответить не может. И как правило, даже не подозревает, что своим лечением может вызвать передозировку витаминов и спровоцировать их токсическое воздействие на организм.

**Между тем, передозировка некоторых витаминов может привести к крайне неприятным последствиям.**

**Вообще надо сказать, что передозировка витаминов – явление современное: до появления индустрии, производящей и синтезирующей витамины, люди от передозировки витаминов не страдали.**

Хотя нет, вру. Некоторые люди страдали. В первую очередь чукчи и эскимосы.

*Дело в том, что чукчи и эскимосы часто употребляли в пищу рыбий жир и печень животных, в частности печень белого медведя. Но в рыбьем жире и в печени животных (и особенно в печени белого медведя) очень, ну очень много **витамина А**. Настолько много, что у представителей этих северных народов порой бывали случаи тяжелой передозировки данного витамина.*

Такая передозировка отнюдь не безопасна.

При хронической передозировке витамина А нарушается работа печени. Печень увеличивается в размерах. Появляется слабость, сонливость. Часто повышается внутричерепное давление, которое сопровождается головной болью, тошнотой, рвотой. Могут появиться боли в костях и суставах. Начинают выпадать волосы. Кожа становится сухой и шелушащейся.

Острое отравление витамином А может привести к токсическому поражению печени, судорогам и параличам. И даже к гибели.

*В 1597 году известный голландский мореплаватель Геррит де Веер, искавший Северный морской путь, и члены его команды серьезно заболели после того, как съели печень белого медведя. Несколько человек из команды чуть не погибли.*

Острое отравление витамином А – это, конечно, крайность. Но учитывая, что в наши дни появилось огромное количество людей, пьющих витамины «просто так, для профилактики», хроническая передозировка витаминов уже давно перестала быть «из ряда вон выходящим» редким событием.

### **Передозировка каких витаминов опаснее всего?**

В первую очередь – **жирорастворимых витаминов**: А, Д, Е и К, так как эти витамины медленно выводятся из организма.

Про передозировку витамина А мы уже поговорили. Теперь несколько слов о витамине Д.

Вообще-то **витамин Д** синтезируется в нашем организме самостоятельно – под действием солнечных лучей. И чтобы он образовывался в достаточных количествах, нужно просто почаще бывать на солнышке: хотя бы три-четыре раза в неделю, всего по 20–30 минут в день. Желательно – в полураздетом виде, чтобы «всасывать витамин Д из солнца всей кожей».

Но, во-первых, жителям средней полосы России и тем более жителям Севера солнца не хватает. Во-вторых, многие стесняются раздеваться и ходить по улице полуодетыми. Приличия не позволяют.

По сей причине у некоторых людей возникает нехватка витамина Д в организме. От этого у взрослых людей становятся слабее кости, а у детей

может возникать рахит.

**В принципе ничего катастрофического в нехватке солнечного света нет. Мы сейчас не голодаем, а взамен солнца, можно получать витамин Д из продуктов питания: из яиц, молока, морской рыбы.**

Но доктора часто рассуждают по-другому и предпочитают назначать витамин Д в таблетках. Что тоже не страшно, если прописывать витамин Д короткими курсами и в малых дозах.

Однако многие врачи сейчас зациклились на теме рахита у детей и на теме остеопороза (хрупкости костей) у пожилых людей. А потому назначают своим пациентам витамин Д длительными курсами и просто в чудовищных дозах!

В результате витамин Д накапливается в организме и происходит его передозировка.

**При передозировке витамина Д взрослый человек становится нервным, нередко у него повышается артериальное давление! Зачастую – учащается мочеиспускание и появляется жажда.**

**Может пропасть аппетит, появиться постоянная тошнота, которую в таких случаях обычно списывают на якобы больную печень или поджелудочную железу.**

Избыток витамина Д может нарушить работу почек – в них начинает откладываться кальций и образуются камни в почках. Камни также образуются и в желчном пузыре.

**У детей бесконтрольный прием витамина Д часто приводит к потере аппетита, нарушению сна, иногда – к судорогам, приостанавливается рост. Порой, как и у взрослых, начинается образование камней в почках.**

Вот так-то. Вроде невинный витамин, а такие последствия.

Чтобы этих последствий избежать, пить таблетки витамина Д нужно либо совсем недолго, либо под контролем анализов. Контроль простой: регулярные анализы мочи и крови на содержание в них кальция.

А вообще, почаще загорайте на солнце, кушайте яйца, пейте молоко, и не надо будет принимать таблетки витамина Д.

**Так, какие у нас еще жирорастворимые витамины остались?**

Витамины Е и К.

О витамине К я говорить не буду, так как бизнесмены от медицины его еще «не раскрутили»: рекламы витамина К мало, а потому врачи назначают его довольно редко. И с передозировкой витамина К, по счастью, лично я

еще не встречался. Может, просто повезло.

Вот о витамине Е поговорить, пожалуй, придется. Особо поговорить.

Насчет витамина Е не так давно началась, я бы так сказал, настоящая вакханалия. И пошла эта вакханалия с увлечения некоторых ученых идеей антиоксидантов.

## Глава 28

### Страсти по антиоксидантам

*Правда лишь в том, что мы никогда не узнаем правды.*

*Сергей Федин*

Идея о полезных антиоксидантах возникла в семидесятые годы двадцатого века.

#### **В чем же заключается эта идея?**

Попробую сформулировать как-нибудь попроще. Но чтобы ее понять, вам все равно придется на 3 минуты напрячься. Готовы? Тогда поехали.

Практически все процессы распада на нашей планете протекают с участием кислорода и называются окислением. Гниение опавших листьев – это окисление. Ржавеет железо – это окисление. Горение – тоже окисление, только быстрое.

В нашем организме тоже происходит окисление: пища, попадая в наш организм, вступает в химическую реакцию с клетками, и окисляется. Такое окисление называют биологическим или клеточным дыханием.

#### **ТЕПЕРЬ ВНИМАНИЕ!**

Первую скрипку в этом окислении играют молекулы кислорода, поступившие в наш организм из окружающего воздуха. Именно кислород окисляет молекулы жиров, кислот, углеводов и других органических соединений.

Реакция окисления дает организму необходимую энергию. Собственно, практически всю энергию для нужд нашего тела мы получаем за счет окисления кислородом поступивших продуктов.

**Но при некоторых неблагоприятных условиях, особенно при стрессах и под воздействием радиации, в организме образуются реактивные (агрессивные) формы кислорода. Их назвали свободными радикалами.**

**Свободные радикалы повреждают клетки нашего организма, и это приводит к преждевременному старению, а также к возникновению**

**некоторых болезней.**

**Свободные радикалы были признаны виновными в возникновении диабета, рака, артритов, инфарктов, инсультов, атеросклероза и многих других заболеваний.**

Я думаю, что все это, извините за резкость, чушь. Полная ерунда. То есть свободные радикалы, конечно, и в самом деле как-то повреждают клеточные мембраны. Но причины перечисленных заболеваний совсем в другом. Об их причинах я писал и в этой книге, и в книге под названием «Причина твоей болезни».

*Собственно, серьезные ученые тоже скептически отнеслись к идее о решающей роли свободных радикалов в развитии тяжелых заболеваний.*

*Да и фармакологи поначалу как-то проглядели эту идею. Но потом... потом производители лекарств увидели перспективу. Люди-то хотят жить подольше и быть здоровыми. Люди хотят панацеи. ВСЕ люди. А значит, надо придумать и дать им панацею.*

На роль панацеи были выдвинуты антиоксиданты – вещества, которые очищают организм от свободных радикалов. И которые якобы способны остановить процессы старения в организме.

Заодно дельцы от медицины попытались внушить обывателям, что антиоксиданты способны предотвратить развитие рака, атеросклероза, диабета, гипертонии и прочая, прочая, прочая.

Блеф удался. Обыватель «повелся». И началось: омолаживающие таблетки с антиоксидантами, биодобавки от всех болезней, кремы и мази с антиоксидантами «для молодости вашей кожи».

Люди годами пьют эти таблетки и добавки, мажутся кремами и втирают чудо-мази, и... все так же болеют, стареют и с возрастом, к сожалению, все также покрываются паутинками морщинок.

*Антиоксиданты, как и все панацеи до них, оказались... как бы помягче сказать...*

*Нет, не пшиком, нет. То есть не совсем пшиком.*

*Определенная польза от них все-таки есть (если принимать их в правильных дозах). Просто эта польза оказалась не настолько велика, как ожидалось.*

*Тем более, что некоторые люди даже эту пользу*

*умудряются превратить во вред – когда пьют антиоксиданты в слишком больших дозах (а такие чудачки есть, и их немало). В результате у них возникают самые настоящие побочные эффекты от передозировки антиоксидантов.*

И вот тут самое время рассказать, какие вещества относятся к группе антиоксидантов. В первую очередь это витамины А, Е, С и витаминоподобное вещество коэнзим Q10.

Про витамин А я вам уже рассказал; про витамин С расскажу чуть позже. О коэнзиме Q10 пока промолчу – с ним еще не все понятно для самих ученых (вроде бы полезен, но настолько ли, как утверждает реклама этого коэнзима? – вот вопрос).

Ну а мы с вами давайте поговорим о витамине Е. Потому что:

**ВИТАМИН Е (ТОКОФЕРОЛ) СЧИТАЕТСЯ САМЫМ ГЛАВНЫМ АНТИОКСИДАНТОМ.**

В разумных дозах витамин Е для нас полезен. Токоферол называют «витамином плодовитости» – он участвует в синтезе половых гормонов. Кроме того, он стимулирует иммунитет, принимает участие в тканевом дыхании (дыхании клеток), очищает кровеносные сосуды от кровяных сгустков, и тем самым препятствует образованию тромбов.

Теперь у вас назрел правильный вопрос:

### **«А разумные дозы – это сколько?»**

Суточная потребность в токофероле составляет 10–12 мг. В этой дозе его нужно принимать в течение 1–2 месяцев.

Беда в том, что сторонники антиоксидантной терапии пьют витамин Е гораздо дольше, чем нужно, и в больших дозах. И порой зарабатывают передозировку этого витамина.

#### **ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРЕДОЗИРОВКИ ВИТАМИНА Е:**

- головная боль, повышенная утомляемость, двоение в глазах и диарея (понос). Повышается холестерин.

- При тяжелой форме передозировки токоферола увеличивается печень.

- Может возникнуть тромбофлебит или произойти кровоизлияние в сетчатку глаз; может развиться почечная недостаточность и даже случиться геморрагический инсульт (особенно у курильщиков, на фоне взаимодействия с никотином).

Это, конечно, крайности, до которых, к счастью, доходит очень редко – только в том случае, если человек слишком уж сильно увлекся теорией о вреде свободных радикалов, и принимает витамин Е в совершенно неразумных количествах.

Мы с вами до крайностей постараемся не доходить, верно?

*В 2003 году в научном журнале «Ланцет» (одном из последних оплотов медицинского профессионализма) были опубликованы исследования кардиолога Марка Пенна, посвященные влиянию антиоксидантов на организм.*

*Марк Пенн около 12 лет проводил клиническое научное исследование, пытаясь понять, может ли применение витаминов А и Е предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.*

*Выяснилось, что назначенные участникам опытов дополнительные дозы витамина Е не помогли им уберечься от заболеваний сердца. И не уменьшили вероятность развития у них атеросклероза, инфарктов или инсультов. А также не увеличили продолжительность жизни по сравнению с контрольной группой, в которой участники эксперимента питались как обычно и не получали повышенных доз витаминов.*

В общем, помолодеть и продлить жизнь с помощью супер-пупер омолаживающих таблеток (антиоксидантов, витамина Е, коэнзима, и т. п.) едва ли удастся.

Но если уж вы все равно заиклены на идее омоложения и антиоксидантах, пользуйтесь природными растительными антиоксидантами – они во всех смыслах полезнее. И от них не бывает передозировки.

Считается, что больше всего натуральных антиоксидантов в свекле, моркови, чесноке, луке, баклажанах, краснокочанной капусте, чернике и черном винограде. Очень полезна черноплодная рябина.

Антиокислительной активностью обладают также репа, редька, редис – растения семейства крестоцветных.

Из лекарственных трав в этом смысле можно выделить элеутерококк, родиолу розовую, аралию, лимонник, женьшень и заманиху. Принимая экстракты или настойки из этих растений, вы почувствуете прилив сил, у вас повысится жизненный тонус, и за счет этого вы будете выглядеть моложе.

Но перечисленные травы нельзя пить при нервном перевозбуждении, при нервных срывах и при раздражительности, так как они усиливают возбудимость нервной системы.

## Глава 29

### «Святая» аскорбинка

*Взвесьте мне полкило таблеток, пожалуйста!*

*Павел Палей*

Как я уже рассказывал в предыдущей главе, помимо витаминов А, Е и коэнзима Q10, одним из антиоксидантов считается витамин С – популярная аскорбинка, аскорбиновая кислота.

**Аскорбиновая кислота – очень важный, жизненно необходимый человеку витамин. Нехватка витамина С в нашем рационе может приводить к весьма печальным последствиям.**

Вообще с нехваткой витамина С в человеческой истории связано множество трагических страниц.

В прошлые века люди довольно часто сталкивались с цингой – тяжелой формой авитаминоза С. Цинга буйствовала везде, где питание было скудным и практически «пустым» в плане витаминов – от нее страдали узники средневековых тюрем и простые бедняки, не имевшие возможности полноценно питаться; страдали жители Севера и обитатели осажденных городов. Отсутствие в их рационе свежих овощей, фруктов и ягод порой приводило к настоящим эпидемиям цинги и даже массовому мору от этой болезни.

Позднее, с распространением дальних морских плаваний и открытием Америки, с цингой стали регулярно сталкиваться моряки, путешествующие между континентами.

*При полном прекращении поступления витамина С в организм цинга развивается очень быстро – за 1–3 месяца.*

*Сначала появляется слабость, усталость, учащенное сердцебиение, давящая боль в грудной клетке. Страдают кровеносные сосуды – они становятся ломкими, на теле появляется геморрагическая сыпь. Начинают кровоточить десны. Расшатываются и выпадают зубы. Позднее происходят кровоизлияния в мышцы, суставы и надкостницу.*

*При нехватке витамина С резко снижается иммунитет (отсюда, видимо, и пошел миф, что витамин С спасает от*

гриппа). В дальнейшем, при отсутствии необходимого лечения, человек погибает от общего истощения организма или от тяжелых внутренних кровоизлияний.

**Подсчитано, что за всю историю человечества цинга убила больше людей, чем Первая мировая война.**

Кстати, о войне. Историки выяснили, что с 1400 по 1800 год от цинги, тяжелой болезни, возникавшей обычно на кораблях в дальних плаваниях, умерло около миллиона моряков. Это превышало человеческие потери во всех морских сражениях того времени.

*Из 160 членов экспедиции Васко да Гамы к берегам Индии, состоявшейся в 1497 году, до конечного пункта назначения доплыло менее 60 человек. Остальные члены экспедиции погибли от цинги.*

*Путешествие вокруг Земли адмирала Джорджа Энсона в XVII веке закончилось не менее трагически: из английского порта вышло 6 кораблей с командой около 2 тысяч человек, вернулась лишь половина из них. Жизни остальных унесла цинга.*

То, что цинга вызывается исключительно недостатком витамина С и ничем иным, было доказано лишь в 1932 году.

До этого люди были убеждены, что цинга такое же инфекционное заболевание, как чума, тиф, оспа или холера, эпидемии которых не раз вспыхивали в прошлые века.

Однако люди в то время были наблюдательными и многое подмечали. Моряки дальнего плавания заметили, что на судах, на которых часть провизии составляли цитрусовые, цингой практически никто не заболел.

Поэтому очень скоро служащие на флоте стали получать паек, значительно отличавшийся от привычного военного пайка.

Например, в рацион моряков североамериканского флота стала входить клюква. Немецкие матросы для борьбы с цингой ели квашеную капусту. На флот Англии для профилактики цинги поставлялся липовый сок.

Петр Первый, который учился кораблестроению в Голландии, ввел в практику именно голландские рационы для моряков, включавшие лимоны и апельсины. Их доставляли с юга Европы.

Все эти меры привели к тому, что «эпидемии» цинги на флотах стали редкостью.

## **А что же с эпидемиями цинги на суше?**

Сейчас я вас удивлю.

На нашем материке эпидемии цинги прекратились после внедрения картофеля.

Вы, наверное, знаете, что картофель в Европу завезли в XVI веке испанцы – из Перу, где его культивировали и выращивали местные индейцы.

И по мере распространения этого корнеплода по странам Европы в «покоренных» картофелем странах почти тут же прекращались эпидемии цинги!

Это объясняется тем, в клубнях картофеля содержится огромное количество полезных микроэлементов и витаминов, в том числе – весьма приличные дозы витамина С.

*В клубнях картофеля содержатся витамины С, В1, В6, В2, К, Е, каротин, фолиевая и никотиновая кислоты, большое количество калия и фосфора, пектиновые вещества, клетчатка, полезные органические кислоты (яблочная, лимонная, щавелевая), легко усваиваемые минеральные соли, включая микроэлементы: железо, йод, натрий, магний, кальций, марганец, медь, цинк, никель, кобальт, бор и др.*

**Чтобы сохранить максимум полезных веществ при приготовлении картофеля, его лучше всего варить в «мундире» или запекать в фольге.**

В общем, к концу XIX – началу XX века благодаря картошке эпидемии цинги практически везде прекратились. Стали историей. «Помогли» картошке в ликвидации цинги квашеная капуста, помидоры, ягоды и ставшие как-то вдруг общедоступными цитрусовые – лимоны, апельсины и мандарины.

В общем, цинга практически исчезла. Встретить запущенный случай цинги сегодня практически невозможно. Но исторический или генетический страх перед цингой, видимо, остался.

Я думаю, именно этим объясняется та одержимость, с которой некоторые люди пьют витамин С – при каждом чихе, при любом недомогании или первых признаках простуды.

Ну а некоторые дельцы от медицины всегда готовы поддержать людей, желающих попить таблеточки – будь это витамин С или даже цианистый калий.

*Гигантскую аферу с витамином С провернул некто Лайнус Полинг. Между прочим, лауреат двух Нобелевских премий – по химии и Премии мира. В общем, еще один «миротворец» – как Барак Обама и Горбачев. Вот любят же награждать Нобелевскими премиями всякое г... всяких Лайнусов Полингов.*

Простите, отвлекся. О чем мы там, об афере?

*В общем, сей г-лауреат, Лайнус Полинг, написал книгу: «Рак и витамин С». В этой книге он утверждал, что очень большие дозы (мегадозы) аскорбиновой кислоты помогают бороться с раком и значительно продлевают жизнь.*

*Потом он договорился до того, что мегадозы витамина С вообще лечат чуть ли не все тяжелые болезни: диабет, подагру, простуду, грипп, инфаркт, атеросклероз и другие серьезные заболевания. Для лечения этих заболеваний Полинг предписывал пить витамин С в огромных дозах – от 500 мг до 10 грамм в сутки!*

Самое странное, что утверждения Полинга не были подтверждены никакими доказательствами. Ну придумал человек такую теорию и «втюхал» ее всем остальным. Что такого, с кем не бывает?

**Когда теорию Полинга решили проверить на практике и провели серьезные клинические испытания, выяснилось: большие дозы витамина С ни рак, ни простуду не предупреждают и уж тем более не лечат. Другие тяжелые болезни почему-то тоже не хотели поддаваться терапии мегадозами витамина С.**

Но когда это дельцов от медицины останавливали какие-то там научные клинические испытания? Если надо, мы проведем свои, где докажем все, что только нам будет нужно.

Поэтому многие крупные фармакологические компании стали продавать таблетки с мегадозами витамина С, невзирая ни на какой здравый смысл. У них ведь он свой, этот «здравый смысл».

*Однако вот ведь незадача. В 1996 году в Норвегии был принят закон, запрещающий продавать капсулы, содержащие мегадозы аскорбиновой кислоты. Норвежские эксперты пришли к выводу о вредности мегадоз витамина С.*

*За Норвегией в 1997 году последовали Финляндия и*

*Германия.*

*Немецкий фонд борьбы с заболеваниями сердца выпустил предупреждение о бесполезности избыточных доз витаминов для нормально питающегося человека. «Мегадозы витаминов не предупреждают ни рак, ни инфаркт, не говоря уж о лечении этих болезней», – пишет председатель фонда профессор Беккер.*

В итоге конфликт между производителями витаминов и медицинскими службами привел к обращению в Европейский суд. Тяжба длилась несколько лет. Суд не только закрепил ограничения на продажу мегадоз витамина С, введенные в Норвегии, Финляндии и Германии, но и распространил эти ограничения на все остальные страны Европейского союза.

Однако и здесь дельцы нашли выход. Поскольку решение суда ЕС не распространяется на страны, не входящие в Европейский союз, то продажи мегадоз витамина С переместились на восток – в Россию, Белоруссию, Украину и другие страны СНГ.

Аскорбиновая кислота по-прежнему рекламируется в России как лекарство против атеросклероза и средство для профилактики инфарктов и инсультов.

*В 2000 году на ежегодной конференции американской кардиологической ассоциации группой ученых было сделано заявление, что большие дозы витамина С вызывают более быстрое развитие атеросклероза.*

*В исследовании участвовали 570 предварительно обследованных здоровых добровольцев в возрасте от 50 до 60 лет.*

*Через полтора года обследование добровольцев повторили. Тут-то и выяснилось, что у тех, кто ежедневно принимал по 500 мг витамина С для профилактики атеросклероза, атеросклероз развивался в 2,5 раза чаще, чем у тех, кто придерживался стандартных рекомендаций по питанию!*

ПЕРЕДОЗИРОВКА ВИТАМИНА С, к счастью, не так опасна, как передозировка, скажем, витамина А. И довольно редка, поскольку витамин С относится к числу водорастворимых витаминов – водорастворимые витамины быстро выводятся из организма вместе с мочой.

Но длительное употребление витамина С в больших дозах может

спровоцировать развитие оксалатных камней в почках или камней в желчном пузыре. Кроме того, передозировка витамина С может привести к головным болям, нервозности, повышению артериального давления. Нередко появляется кожная сыпь.

У беременных употребление избыточных доз витамина С может приводить к патологиям развития плода и даже к выкидышам. У детей от употребления мегадоз витамина С часто случаются аллергии.

Кстати, помните таблетки аскорбинки, которые в восьмидесятые годы продавались в советских аптеках? Вкусные были таблетки. Многие дети их втихую покупали и съедали по пачке за раз. А потом чесались и пугали своих родителей неизвестно откуда взявшейся сыпью.

**«Так все-таки: надо пить витамин С в таблетках или не надо? Может быть, витамин С полезен, если пить его не в таких больших количествах, как советовал Полинг?» – спросите вы меня.**

Если приспичило, пейте. Рекомендуемые суточные дозы витамина С: 30–60 мг.

**Но вообще-то в ежедневной диете, содержащей овощи и фрукты, витамина С вполне достаточно.**

Скажем, 100 граммов свежей капусты уже содержит от 20 до 50 мг аскорбиновой кислоты. В квашеной капусте витамина С тоже много.

А картошка? Помните про картошку? Плюс еще помидоры, зеленый лук, шпинат. Апельсины, лимоны, мандарины. Ягоды, наконец. Да всех источников витамина С на нашем столе сразу и не перечислишь. И вы еще думаете, что вам его не хватает? Это вряд ли. Вот каких витаминов вам и в самом деле может не хватать – это витаминов группы В.

К ним и переходим.

## Глава 30

### Покормите меня витаминами!

*Витамины я люблю – быть здоровым я хочу*

*Детская поговорка*

Витамины группы В – водорастворимые. Как и витамин С, они быстро выводятся из организма почками вместе с мочой. Потому передозировки витаминов группы В у людей практически не бывает.

А вот нехватка этих витаминов у современных людей случается довольно часто. Связано это с тем, что у некоторых людей витамины группы В либо плохо усваиваются организмом, либо чересчур быстро расходуются.

**ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В ПЕРЕСТАЮТ УСВАИВАТЬСЯ ОРГАНИЗМОМ ИЛИ БЫСТРО РАСХОДУЮТСЯ:**

- хронический алкоголизм и злоупотребление пивом;
- сахарный диабет, тиреотоксикоз;
- длительное нервное напряжение, стресс!!!
- умственное или физическое переутомление;
- тяжелая физическая работа;
- однообразное питание продуктами из зерна тонкого помола (хлеб, блины, пироги, макароны) и вообще избыток углеводов в пище;
- болезни печени и поджелудочной железы;
- заболевания кишечника, например хронический колит, энтероколит, синдром раздраженного кишечника;
- удаление части кишечника (состояние после резекции тонкой кишки);
- глисты;
- вегетарианство;
- беременность;
- старость;
- прием антибиотиков.

Проявляется нехватка витаминов этой группы часто совсем неспецифичными симптомами: слабостью, повышенной раздражительностью, вспыльчивостью, ухудшением сна, иногда – тошнотой.

Но все перечисленные симптомы, помимо авитаминоза, также свойственны и многим другим болезням. Да что там говорить, эти симптомы могут появиться просто от затянувшегося стресса или от хронического переутомления. От синдрома хронической усталости, как любят называть это состояние врачи.

В общем, диагностика по таким «неэксклюзивным» симптомам нас не устраивает. А есть какие-то «эксклюзивные», исключительные симптомы, которые помогут понять, что у вас действительно нехватка витаминов группы В?

Да, есть. Между прочим, очень даже эксклюзивные симптомы, которые трудно спутать с чем-то другим.

### **Какие есть признаки нехватки витамина В1 (дефицит тиамина)?**

К числу ранних симптомов нехватки этого витамина относят изменения языка. Язык меняет свой цвет: он становится темно-красным. Причем ярко-темно-красным, ни с чем не спутаешь.

Еще при нехватке витамина В1 появляется болезненность икроножных мышц.

Снижается чувствительность ног к теплу, холоду и боли.

Появляется общая зябкость, человек часто мерзнет.

В более тяжелых случаях страдает сердце – возникает учащенное сердцебиение (тахикардия), появляются одышка, боли в области сердца и отеки ног.

У детей отчетливо выражены изменения со стороны нервной системы: они становятся капризными, быстро утомляются, жалуются на неопределенные боли по ходу нервов.

### **Какие бывают признаки нехватки витамина В2 (дефицит рибофлавина)?**

Один из самых заметных симптомов нехватки витамина В2 – трещины в углу рта (заеды). А еще – стоматит, появление болезненных белесых язвочек во рту. Количеством от одной до пяти-шести.

Правда, надо отметить, что такие же симптомы могут возникнуть и при нехватке витамина В6.

На что еще тогда обращаем внимание?

При дефиците витамина В2 часто возникает себорей.

А еще очень специфичные изменения кожи: утолщается и начинает шелушиться кожа век, ушных раковин, крыльев носа и носогубных складок. Вот такое утолщение и шелушение этих мест уже трудно перепутать с чем-то еще.

Особенно если присоединяются и другие симптомы нехватки витамина В2: воспаление глаз (конъюнктивит), светобоязнь, слезотечение, снижение зрения.

Вдобавок к перечисленным неприятностям больные часто жалуются на парестезии (мурашки и покалывания по телу) и мышечную слабость. У маленьких детей могут наблюдаться судороги.

**Какие симптомы возникают при нехватке витамина В3 (он же витамин РР, ниацин, никотиновая кислота)?**

Нехватка витамина В3, или пеллагра, в наших краях встречается редко. А вот южноамериканские индейцы этой болезнью до сих пор болеют часто.

Ведь причина пеллагры – питание практически одной только кукурузой и низкое содержание белков в пище. А как раз кукурузу многие бедные индейцы до сих пор едят как основное блюдо – на завтрак, обед и ужин; в виде лепешек, каши и бог знает еще чего. С мясом у южноамериканских бедняков тоже напряженка.

Так что заболеть пеллагрой им сам Бог... Нет, нет, не велел. Ни в коем случае. Просто так уж получается, к сожалению.

**Ну а кто из жителей России может все-таки заболеть пеллагрой?**

Только самые «отчаянные» алкоголики. А еще люди, получавшие длительное лечение противотуберкулезными препаратами. И люди, болеющие тяжелыми энтероколитами, у которых слишком сильно нарушено всасывание полезных веществ в кишечнике.

Начинается болезнь с очень характерного симптома – с жжения в стопах. Это еще не сама пеллагра, а ее предвестник.

Если жжение в стопах проигнорировать и не принять соответствующих мер, пеллагра не замедлит появиться в вашем теле.

Симптомы у нее очень «убедительны». Пеллагру не зря называют болезнью «Три Д»: дерматит (поражение и покраснение кожи), диарея (поносы) и деменция (снижение интеллекта).

Среди других проявлений пеллагры можно отметить отсутствие аппетита, повышенную утомляемость, мышечную слабость, раздражительность или, наоборот, подавленность настроения.

В прошлые века, из-за незнания причин возникновения пеллагры и из-за отсутствия адекватного лечения, люди от этой болезни довольно часто умирали.

**Какие бывают признаки нехватки витамина В6 (дефицит пиридоксина)?**

Как и авитаминоз В2, он тоже проявляет себя «заедами» в уголках рта, стоматитом и появлением болезненных язвочек во рту.

Но главное, при нехватке витамина В6 очень сильно сводит ноги!

*Один мой пациент просто извелся от судорог в ногах. Он несколько месяцев бегал по врачам, ища причину этой напасти. Каких только диагнозов он не услышал: начиная от «это у вас от спины» и кончая «это у вас синдром беспокойных ног».*

*Удивительно, что доктора, которые обычно, надо или не надо, просто обожают назначать всем подряд уколы с витаминами группы В, именно этого пациента сей «милости» почему-то лишили.*

*Ну, мне-то вроде бы хорошо: когда бедолага попал ко мне на прием и я вылечил его таблеточками с витаминами практически за неделю, он стал моим преданным «фанатом». И всем подряд рассказывает, какой я чудесный-расчудесный врач. М-да, приятно, приятно.*

*С другой стороны – он вообще не должен был попасть ко мне на прием, ведь его, по идее, мог вылечить любой студент четвертого курса мединститута! Но видимо, у некоторых врачей с годами идет деградация знаний. «Вперед, в прошлое» – обратно на уровень первого курса мединститута.*

**Какие симптомы возникают при нехватке витамина В9 (дефицит фолиевой кислоты)?**

Нехватка витамина В9 распознается по расстройству пищеварения и частым поносам.

Обращает на себя внимание ярко-красная окраска языка и его болезненность. А еще при нехватке фолиевой кислоты развивается преждевременная седина.

**К чему может привести нехватка витамина В12 (дефицит**

**цианкобаламина)?**

Нехватка витамина В12 приводит к В12-дефицитной анемии. То есть к нехватке гемоглобина.

Ранние признаки нехватки витамина В12 – жжение и покалывание языка.

Язык становится очень красным по бокам и в районе кончика.

А посередине, из-за атрофии сосочков языка, он становится очень гладким, словно полированным. Собственно, его так и называют – «полированный» язык.

В общем, обращайтесь внимание на язык, состояние кожи и волос, чувствительность ног, и вы вовремя заметите у себя или своих близких дефицит витаминов группы В. И сразу же примите меры.

Здесь как раз тот самый случай, когда не нужно уповать на одни только «правильные» продукты питания. Необходимо еще пропить таблетки с витаминами.

### **Какие таблетки выбрать?**

Мне по дозам и по составу нравятся Мультитабс, Витрум, Центрум. Но это мое частное мнение. Кому-то из врачей больше нравятся другие витаминные комплексы.

Главное, помните,

**недобор витаминов – плохо.**

**Перебор – тоже плохо.**

**Витамины нужно пить не в очень больших дозах и недолго: месяц, максимум – два.**

Хотелось бы сказать еще вот о чем. Бывают случаи, когда у человека наблюдаются признаки явной витаминной недостаточности. И тогда витамины группы В нужно доставить в организм пациента максимально быстро.

Сделать это можно с помощью внутримышечных уколов. Хорошие комплексы витаминов группы В для инъекций – это проверенные временем Мильгамма и Комбилипен.

Уколы Мильгаммы или Комбилипена хорошо помогают тем людям, у которых нехватка витаминов группы В развилась на фоне сахарного диабета или алкоголизма. Кстати, эти уколы еще и неплохо помогают выводить алкоголиков из запоя. Один-два укола Мильгаммы или Комбилипена, и сильно подвыпивший человек быстро возвращается в более-менее разумное состояние (к сожалению не навсегда, а только до

следующего запоя).

*Буквально на днях ко мне на прием пришла моя давняя пациентка, у которой из-за сильной нервозности разболелась спина. Я спросил женщину, из-за чего нервозность-то?*

*«Да муж сильно запил, – пожаловалась она со слезами. – А когда вышел из запоя, стал совсем неуправляемым, психованным. Не знаю, что делать. Может, пора его в психушку отправлять?»*

*«Психушка психушкой, – ответил я женщине, – но попробуйте начать с уколов Мильгаммы или Комбилипена. А если не поможет, тогда да, обращайтесь к психиатрам».*

*И что вы думаете? Через 3 дня женщина позвонила с приятными новостями: после первых же двух уколов Мильгаммы ее муж успокоился и стал вменяемым. Психиатры и психушка не понадобились.*

**Полезно знать, что великолепный источник витаминов группы В – пивные дрожжи. В них содержатся практически все витамины группы В, а также витамины Д и Е.**

Помимо витаминов, в пивных дрожжах содержится много полезных аминокислот (их часто называют «незаменимыми» аминокислотами). И главное: пивные дрожжи – это кладезь необходимых для организма микроэлементов. В дрожжах есть хром, цинк, железо, кальций, магний, фосфор, селен и некоторые другие полезные вещества.

Покупать пивные дрожжи лучше в аптеке. Дозировку и правила приема вы можете прочитать на их упаковке.

Употреблять пивные дрожжи можно на протяжении одного-двух месяцев. После чего нужно сделать перерыв минимум на 3 месяца – ведь мы с вами уже знаем, что передозировка витаминов может быть вредна, не так ли?

И еще имейте ввиду, что при приеме пивных дрожжей иногда могут возникать аллергические реакции в виде крапивницы или кожного зуда.

Кроме того, необходимо помнить, что существуют **противопоказания** к приему пивных дрожжей. Их нельзя употреблять людям, которые пьют Леводопа (это лекарство от болезни Паркинсона). И тем, кто болеет наследственной атрофией зрительного нерва или подагрой, болезнями почек или грибковыми заболеваниями внутренних органов. С осторожностью нужно принимать дрожжи тем

женщинам, которые болеют молочницей – молочница от приема пивных дрожжей может обостриться.

Закончить тему витаминов я хочу с того же, с чего и начинал: с витамина А.

Возможно, по главе № 6 многие из вас могли решить, будто я считаю витамин А «исчадием ада». Ни в коем случае. Витамин А организму, безусловно, очень нужен.

Речь в той главе шла лишь о том, что некоторые люди с витамином А иногда перебарщивают, пьют его без всякой на то необходимости, без нужды и в явно избыточных дозах. И в результате получают из-за передозировки витамина А проблемы со здоровьем.

Но ведь бывает, что у человека действительно возникла нехватка витамина А, и этот витамин ему очень нужен? – Конечно!

### **Какие бывают причины нехватки витамина А (ретинола)?**

- строгое вегетарианство;
- резкий дефицит в питании животных продуктов, богатых витамином А (то есть недостаток в рационе мяса, яиц, сливочного масла, молока, кисломолочных продуктов, и т. п.);
- питание исключительно мучной пищей (хлеб, блины, пироги, макароны), избыток углеводов в пище; при этом – отсутствие в рационе растительных продуктов, богатых каротином (провитамин А). То есть нехватка в рационе свежей моркови, абрикосов, капусты всех видов, картофеля, сливы, зеленых растений и всех желтых фруктов и овощей.
- тяжелая физическая работа;
- нервное истощение;
- инфекционные заболевания;
- сахарный диабет;
- болезни печени и щитовидной железы.

### **Как понять, что вам нужно срочно начинать принимать витамин А?**

Очень просто!

При малейшей нехватке витамина А возникает так называемая «куриная слепота» – днем вы видите прекрасно, а в сумерках и в темноте не видите практически ничего. То есть ваши глаза очень плохо адаптируются к слабому освещению.

**Это практически стопроцентный признак гиповитаминоза А!**

#### ДОПОЛНЯЮТ КАРТИНУ:

- сухость, ороговение или помутнение роговицы глаз;
- утолщенная суховатая кожа, испещренная сетью неглубоких трещин, придающих коже мозаичный вид, особенно в области локтевых и коленных суставов;
- желтовато-коричневая окраска кожи, преимущественно в области скул, глазных впадин, надбровных дуг;
- ломкость ногтей с образованием зазубренных краев и поперечные трещины ногтей.

У вас есть эти симптомы? Тогда срочно начинайте пить витамин А – до исчезновения перечисленных проявлений гиповитаминоза.

Нет этих симптомов – не мучайте свой организм ненужными таблетками. Даже если эти таблетки – «всего лишь витаминчики».

## Часть V

# Гипертония – ну очень выгодная болезнь

Пожалуй, самые большие «бабки» современные врачи и фармакологические компании делают на лечении гипертонии и на лекарствах от повышенного давления.

«Без таблеток от давления вам жить нельзя, а то у вас будет инфаркт или инсульт» – так говорят своим обеспокоенным пациентам доктора, обнаружив на приборе для измерения давления «ужасные» 140/80 или 160/90 вместо положенных 120/70.

И подписывают приговор: «Вам теперь всю жизнь придется пить лекарства для снижения давления».

*Большинство пациентов соглашаются и годами безропотно пьют назначенные им таблетки – до тех пор, пока таблетки не дадут осложнения или неожиданные побочные эффекты. Тогда прежние таблетки меняют на другие таблетки (или на такие же, но под другими названиями), и все повторяется – побочные эффекты, неожиданные реакции или аллергия на лекарство, осложнения. И снова смена таблеток – на якобы лучшие, «самые новые» и, как правило, более дорогие. Со всеми вытекающими последствиями.*

И невдомек послушному пациенту, что с его повышенным давлением вполне можно справиться без лекарств, вполне простыми, доступными и безвредными методами.

О том, что это за методы и почему лучше обходиться без таблеток от давления, я расскажу вам в следующих трех главах. А вы уж решайте, какой подход к лечению гипертонии вам подойдет больше – пожизненный прием таблеток или лечение «своими силами», с использованием полученных знаний, сил природы и резервных возможностей вашего организма.

## Глава 31

### Повышенное давление обмана

*Часто, вопреки нашим ожиданиям, то, что казалось опасным, оказывается полезным, а то, что казалось спасительным, оборачивается коварным.*

Эзон

У меня есть очень простой тест, как отличить умного врача, занимающегося лечением гипертонии, от врача-недоумка. Недоумок назначит пациенту сразу несколько разных таблеток от давления, средний врач – максимум одну-две, умный врач – ни одной. При этом умный врач объяснит пациенту, что таблетки от повышенного давления нужно пить только в крайнем случае. Например, при гипертоническом кризе, давлении 180/100 или 200/120. А в остальных случаях посоветует иные, альтернативные методы лечения повышенного давления.

Впрочем, умные врачи в природе теперь почти не встречаются, а потому мне придется отдуваться за всех докторов мира.

И первое, что я вам скажу: **бросайте пить свои таблетки от повышенного давления.**

#### **ТАБЛЕТКИ ОТ ДАВЛЕНИЯ ОТДАЙТЕ СВОЕМУ ВРАЧУ!**

Конечно, вы сразу же спросите меня: «Но что же делать с повышенным давлением? Как его снизить, как предотвратить опасность заполучить из-за повышенного давления инфаркт или инсульт?»

Отвечу – снизить повышенное давление довольно просто. Но сначала мы должны ответить на несколько неочевидных вопросов:

«Какое давление считается нормальным, какое – немного повышенным, и какое – опасным? Как правильно мерить давление? Из-за чего повышается давление? Почему лучше обходиться без таблеток? И когда все-таки надо пить таблетки для снижения давления, а когда лучше обойтись без них?»

Что ж, давайте вместе поэтапно разбираться в этом по всем пунктам. По вопросам.

### **Какое давление считается нормальным, а какое повышенным?**

Большинство людей с ходу ответят на этот вопрос – конечно 120 на 70. Правильно? И да, и нет.

120/70 – это действительно хорошее, нормальное, идеальное давление. В том случае, если вы молоды, если вам 20 лет, у вас нет ни грамма лишнего веса и если вы готовитесь в космонавты.

Но если вам лет 30–35, или вы чуть полноваты, или мало двигаетесь, то нормальное для вас давление – 130/80. Но 120/70 – тоже хорошо, даже еще лучше. Только вот «париться» из-за разницы плюс-минус 10 единиц совершенно не нужно.

### **Ну а что там с «ужасными» 140/90? Это много или нет?**

В 20 лет 140/90 действительно многовато. Это говорит о склонности к повышенному давлению. Но это еще не катастрофа. Повторю, в 20 лет 140/90 – только предвестник возможных грядущих неприятностей.

А вот в возрасте 40 лет и старше 140/90 – это норма! Нормальное давление! Причем это – азбука, этому учат на втором курсе мединститута!

Ведь с годами давление повышается практически у любого человека, особенно если он не блаженный буддийский монах, живущий высоко в горах. И уже на втором курсе мединститута будущих врачей учат, что начиная с 40–45 лет нормальным считается давление 130/80–140/90. А сбивать давление нужно только в том случае, если оно поднялось выше 150/90 или 150/100.

Видимо, кто-то учится в институте спустя рукава. Или слишком зомбирован представителями фармкомпаний. И став врачом, бывший студент забывает о том, чему его учили в мединституте. «Ах, – говорит он своему 50-летнему пациенту, – у вас 140/90, вам нужно срочно пить таблетки. А то ужас-ужас-ужас!»

Уточняю.

**Из-за 140 на 90 ужаса не будет. Никакого. И сбивать 140/90 не надо. И даже 150/90 сбивать не обязательно. Особенно если ваш организм их спокойно переносит. Вот если давление поднялось до 160, и особенно если оно продолжает расти, стоит принять меры.**

Но не обязательно сразу пить таблетки, есть и другие варианты. О них мы поговорим ниже. А пока ответим на следующий вопрос (даже сразу на несколько вопросов):

Вы уверены, что вы знаете свое давление? Вы уверены, что умеете

правильно измерять давление? А врачи – всегда ли они правильно меряют давление?

Что-то у нас получилось слишком много вопросов за раз. Нехорошо. Давайте попробуем обобщить все эти вопросы в один:

### **Как правильно мерить давление?**

Казалось бы, чего проще – купил себе автоматический тонометр (их сейчас полно в любой аптеке), изучил инструкцию – и вперед, измеряй себе давление на здоровье.

Проблема, однако, заключается вот в чем: как показывает опыт, инструкцию люди почти не читают, а потому приборами зачастую пользуются неправильно. И соответственно, результаты измерения получаются неверными.

### **Вот самые распространенные ошибки при измерении давления:**

*Используются неподходящие приборы для измерения давления.*

Например, многие люди удобства ради покупают запястные тонометры – тонометры, которые надеваются на запястье пациента. Качественный, фирменный запястный тонометр – очень хорошая и удобная вещь, вот только предназначен такой прибор исключительно для молодых пациентов, для людей не старше 45 лет.

Людям старше 45 лет запястные тонометры не подходят! И если запястным тонометром пользуется человек, скажем, шестидесяти лет, он при измерении давления получит совершенно неверные результаты.

Многие пожилые люди этого не знают, пользуются запястными тонометрами и ориентируются на их показатели. И таблетки от давления тоже принимают, ориентируясь на показатели запястного тонометра. А потом удивляются, что от приема таблеток им становится плохо.

*Привычка перемерять давление 2 или 3 раза подряд.*

Многие люди, особенно те, кто пользуется автоматическими тонометрами, любят после первого измерения давления «для надежности» тут же померить давление второй раз. Вроде, по их мнению, так будет точнее. Но получается наоборот – при повторном измерении цифры давления могут отличаться от предыдущего результата на 20–30–40 единиц!

Такой разброс цифр привел к тому, что многие люди стали считать автоматические тонометры неточными. «Что это за прибор, который каждый раз выдает разные показатели!» – возмущаются недовольные

покупатели такого прибора, плохо изучившие инструкцию к электронному тонометру.

Между тем, в инструкции к большинству таких приборов четко указано: повторное измерение давления на той же руке можно проводить не раньше, чем через 7–10 минут после предыдущего измерения. Тогда с показаниями прибора все будет в порядке.

Если уж вам приспичило перемерить давление, то во второй раз меряйте давление на другой руке. Но при этом имейте ввиду, что на правой и левой руках цифры давления могут отличаться на 10–15 единиц (10–15 мм рт ст). Это нормально.

В целом же, при правильной эксплуатации, хорошие электронные тонометры от проверенных фирм очень точны и надежны.

И их показаниям вполне можно доверять. Показания они выдают довольно точные. Если только человек, измеряющий давление, **не делает следующей ошибки:**

*Привычка измерять давление второпях.*

Большинство людей измеряют давление чуть ли не на бегу, между делом. Но это неправильно.

Чтобы получить верные цифры при измерении давления, перед этой процедурой нужно спокойно посидеть 5–10 минут и расслабиться.

И еще. Во время измерения давления нельзя разговаривать!

Если во время измерения давления вы разговариваете, или волнуетесь, или меряете давление сразу после улицы, то тонометр покажет 20–30 лишних единиц давления. А то и все 40.

Кстати, именно по этой причине многие люди, у которых давление в принципе нормальное, на приеме у врачей оказываются как бы гипертониками.

Представьте себе картину: приходит пациент в поликлинику. Уже сам по себе поход к врачу для многих людей – повод для волнения. А тут еще масса народу, беспокойная обстановка, очередь. У любого, даже здорового человека давление в такой ситуации подскочит на 10–20 единиц.

Но вот, наконец, и заветный кабинет врача (после 30–40 минут ожидания в очереди). Вид белого халата у многих людей вызывает стресс – «синдром белого халата». Получаем дополнительные плюс 10–20 единиц к давлению.

А тут еще и врач торопит – садитесь скорее, рассказывайте, что вас беспокоит. И в тот момент, когда пациент рассказывает о своих жалобах,

врач меряет ему давление. Что автоматически поднимает цифры давления еще на 10 единиц.

И если только вы не толстокожий слон, которого вообще ничто не может прошибить, то при поликлиническом измерении давления вам гарантированно намеряют лишних 30–40 единиц. А если вы эмоциональны – то и все 50 лишних единиц давления (лишние 50 мм рт. ст.).

**То есть человек, у которого давление идеальное – 120/70 – при измерении давления в поликлинике вполне может получить 160/80 или 170/90.**

И для врачей он отныне станет гипертоником. Которому предпишут ежедневно пить наркотики... Тьфу ты, извините, вырвалось. Не наркотики, конечно, а таблетки для снижения давления.

*Вспоминаю, как однажды мою маму в поликлинике чуть было не довели до гипертонического криза. Вообще-то моя мама человек эмоциональный, но давление у нее, несмотря на преклонный возраст, как у космонавта – 120/70.*

*И вот в один прекрасный день моей маме понадобилось зайти в поликлинику за справкой в бассейн. Добрая дама в регистратуре посоветовала между делом зайти к терапевту – «А то у вас карточка пустая, редко к врачам ходите».*

*Моя мама почему-то не стала объяснять женщине, что у нее сын – известный доктор, который держит ее здоровье под контролем, и послушно пошла к терапевту. А там (вот странно-то) оказалась очередь. Мама разволновалась. И когда, наконец, попала в кабинет врача, там намерили ей 150/90. Чуть многовато, конечно, но для 67 лет – совсем не катастрофа. Дома, в покое, это давление минут через 20, безусловно, снизилось бы до нормы.*

*Но ни моя мама, ни врач поликлиники этого не знали. А еще они не знали, что давление нельзя перемерять на одной руке дважды подряд (ведь они не читали этой книги).*

*Врач оказалась очень добросовестной. Ответственной. И давление было тут же измерено еще раз – «на всякий случай». Случай представился тут же: при повторном измерении тонометр показал уже 160/90.*

*«Ой, какой ужас, – сказала добрая женщина-врач, – у вас же сейчас будет инсульт. Надо бегом бежать к заведующей отделением».*

Воистину, иногда излишнее рвение хуже ядерной бомбардировки. Вы можете представить состояние эмоциональной и уже не юной женщины (моей мамы) при заявлении, что у нее сейчас случится инсульт? Конечно, давление у нее тут же подскочило еще больше. И в кабинете заведующей отделением было уже 180/95.

«Да, сейчас будет инсульт, – задумчиво сказала добрая зав. отделением, – надо срочно вызывать «Скорую» и ехать в больницу». После этих слов «Скорая» была вызвана прямо в поликлинику, а мама в истерике стала звонить мне со словами, что ее забирают в больницу.

К счастью, приехавший врач «Скорой помощи» оказался умным малым, и, посоветовавшись со мной по телефону, он выдал маме таблетку коринфара, дал ей успокоиться и через 15 минут снова померил давление. К тому времени давление пришло в норму, и моя мама была отпущена домой с ее стандартными 120 на 70. С тех пор давление у нее ни разу не повышалось выше 130/80, что в ее возрасте, как вы теперь уже знаете, является абсолютно нормальным давлением.

Но мне страшно представить, что было бы, не будь я врачом и не попадись моей маме такой толковый врач «Скорой помощи». Могу только предположить, что маму таки довели бы до полноценного гипертонического криза и на всю оставшуюся жизнь посадили бы на таблетки от давления.

И тут у вас может возникнуть вполне резонный вопрос: а из-за чего вообще весь сыр-бор, почему я так против таблеток для снижения давления? Ведь таблетки лечат повышенное давление?

**Итак. Лечат ли таблетки повышенное давление?**

И здесь я вас удивлю и разочарую.

Таблетки от повышенного давления гипертонию не лечат. Они сбивают давление лишь на то время, пока вы принимаете лекарства. Но как только вы прекращаете пить таблетки, давление подскакивает до прежних высоких цифр. Или еще выше.

То есть таблетки от давления – это исключительно симптоматическое лечение, которое не воздействует на причины повышенного давления и НЕ устраняет эти причины.

Условно говоря:

**При приеме наркотиков у принимающего всегда было хорошее настроение. При приеме таблеток от давления у пациента всегда было хорошее давление.**

И я вынужден вам напомнить, что таблетки от давления нужно принимать пожизненно, их побочные эффекты накапливаются. И эти побочные эффекты постепенно подрывают состояние здоровья человека, принимающего «безобидные» таблетки от давления.

Вот, например, часть инструкции одного из самых популярных препаратов для снижения давления:

**ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:**

**СО СТОРОНЫ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ:** очень часто – головокружение, слабость; часто – головная боль, **депрессия**; нечасто – бессонница, сонливость, повышенная возбудимость; редко — **спутанность сознания, бессонница.**

**СО СТОРОНЫ ОРГАНОВ ЧУВСТВ:** шум в ушах, нечеткость зрения.

**СО СТОРОНЫ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ:** часто – обморок, загрудинная боль, нарушения ритма сердца (тахикардия, мерцание предсердий); нечасто — **инфаркт миокарда или инсульт.**

**СО СТОРОНЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:** часто – бронхоспазм; редко — **инфильтраты в легких.**

**СО СТОРОНЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:** очень часто – тошнота; часто – диарея, боль в животе, метеоризм; нечасто – **гепатит, некроз печени.**

**СО СТОРОНЫ СИСТЕМЫ КРОВЕТВОРЕНИЯ:** редко – снижение гемоглобина и количества тромбоцитов, **угнетение костномозгового кроветворения, аутоиммунные заболевания.**

**СО СТОРОНЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ:** обострение подагры.

**СО СТОРОНЫ КОЖНЫХ ПОКРОВОВ:** облысение.

**СО СТОРОНЫ МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ:** нарушение функции почек, острая почечная недостаточность.

Не слабый список побочных эффектов и осложнений, правда? И я его еще подсократил – примерно вдвое.

Но вот ведь что ужасно: люди редко принимают только какие-то одни таблетки для снижения давления. Обычно врачи «для надежности» назначают своим пациентам сразу несколько разных таблеток.

Логика в действиях этих врачей я не нахожу. Разве что она такая: «Назначу ему (ей) побольше таблеток, и если одни таблетки не сработают, то сработают другие».

Но побочные эффекты! Побочные эффекты ведь суммируются! И чем больше разных таблеток пьет пациент, тем больше шансов, что таблетки дадут осложнения и ударят по его здоровью.

*Один мой хороший знакомый принимал комбинацию сразу из трех видов таблеток для снижения давления. И это несмотря на то, что ему было только 45 лет.*

*Я пытался объяснить мужчине, что таблетки в его ситуации – не выход. И что ему с помощью врачей надо искать причину своего повышенного давления. А потом нужно устранить эту причину. Тогда давление снизится автоматически, без применения каких-либо лекарств.*

*Моему знакомому все это показалось слишком сложным. Обследоваться, разбираться с причинами повышенного давления, тратить на это время? Нет, извините. Проще пить таблетки.*

*Да, пить таблетки было проще. До тех пор, пока в один отнюдь не прекрасный день мужчина просто отключился за рулем машины и попал в аварию. И вот ведь что интересно. Инструкция одного из принимаемых лекарств честно предупредила пациентов о возможности временной потери сознания. Написано было так: «возможна потеря сознания (с небольшой вероятностью) – около 1 % случаев».*

*Всего один процент? Какая малость! Только вот мой знакомый попал именно в этот 1 %, разбил машину и чудом остался жив.*

*Хорошее в этой истории только одно – с тех пор мужчина стал гораздо осторожней. И теперь пьет таблетки только в случае самой крайней необходимости. А его давление... Его давление мы легко снизили с помощью простейшей коррекции питания, о которой я вам скоро расскажу.*

И что же делать? Вообще не пить таблетки от давления? – спросите вы меня.

В идеале лучше вообще не пить. Или пить их только в том случае, если давление подскочило очень сильно, скажем, выше 160/100 или есть угроза гипертонического криза либо инсульта. В этом случае можно принять под язык таблетку коринфара (нифедипина) или таблетку старого проверенного трехкопеечного адельфана, который пили еще наши бабушки (причем пили

его и прекрасно себя чувствовали).

Но в остальных случаях...

**В остальных случаях надо лечить вашу гипертонию, воздействуя на ее причины – устраняя не симптомы, но выбивая почву из под ног болезни.**

**Потому что в большинстве случаев гипертония прекрасно лечится без лекарств, особенно незапущенная и особенно у людей моложе 65 лет.**

Причем методы лечения настолько простые, что вас это может даже смутить – в них вам будет трудно поверить. О том, что это за методы, я расскажу ниже.

А пока отвечу на ваш невысказанный вопрос, который я заранее предвижу:

**Если я уже много лет пью таблетки для снижения давления, надо ли мне их сразу бросать?**

Нет, сразу не надо.

**Таблетки от давления надо отменять постепенно.**

Скажем, если до сих пор вы принимали сразу несколько видов разных таблеток для снижения давления, то сначала уберите из своего «рациона» что-то одно, какой-то один вид этих таблеток. Возможно, оставшихся таблеток поначалу вам будет не хватать, ведь организм уже «подсел на допинг».

Тогда на время слегка увеличивайте дозировку тех таблеток, что остались у вас в «рационе», но при этом переходите на альтернативное лечение, о котором я расскажу вам ниже.

Если же вы до сих пор принимали только что-то одно, только один вариант таблеток для снижения давления, то начинайте постепенно снижать дозу лекарства и при этом одновременно переходите на альтернативное лечение. А когда альтернативное лечение даст хороший и стойкий эффект, окончательно отменяйте таблетки.

**Если вы для снижения давления пьете адреноблокаторы (такие, как конкор, атенолол, беталок, локрен, метопролол, небилет, эгилок), ни в коем случае не бросайте их сразу. При резкой отмене адреноблокаторов возможны серьезные осложнения. При резкой отмене может даже случиться инфаркт миокарда. Об этом, по идее, вас должен был предупредить ваш лечащий врач. Впрочем, как показывает опыт, врачи редко предупреждают пациентов о таких «мелочах». Потому, если вы принимали адреноблокаторы и хотите от них отказаться, снижайте дозу этих лекарств очень и очень постепенно.**

**И лучше – под присмотром опытного кардиолога.**

Ну вот, почти все, что я хотел вам сказать о таблетках от давления, я сказал. Остальное можете узнать сами, изучив инструкцию тех лекарств, что вы принимаете. Найдете много интересного. Еще больше интересного вы найдете в интернете, особенно если читаете форумы и отзывы о препаратах.

**А нам нужно двигаться дальше и думать – как теперь жить без наркотиков.**

Тьфу ты, опять я сорвался... Оговорился...

В общем, как нам жить **без таблеток от давления**. Об этом я расскажу в следующей главе.

## Глава 32

### Удар по мишени

*Sublata causa, tollitur morbus.*

*С устранением причины устраняется болезнь.*

#### *Латинская поговорка*

Работа врача во многом похожа на работу следователя. Чтобы вылечить ту или иную болезнь, врач должен сначала найти **причину** этой **болезни**. А для этого, как и следователю, ему приходится копать, копать, копать. В смысле – разговаривать, спрашивать, искать.

И все это особенно актуально в отношении гипертонии.

**Найти причину гипертонии – это уже на 90 % победить ее.**

Но я реалист и понимаю, что вряд ли многие из читателей этой книги найдут себе врача, который станет докапываться до сути, выискивая причину их болезни. Ну ничего, это не страшно. Мы с вами все сделаем сами, вместе, рука об руку. И тогда вы самостоятельно справитесь со своей болезнью. Вы готовы? Тогда поехали!

#### **Отчего оно повышается, это самое давление?**

Да уж, вот вопрос, так вопрос. Прямо не знаю... А давайте, я лучше у других врачей спрошу. Е-мое, и они не знают. В лучшем случае говорят что-то про возраст или лишний вес, а те, что поумнее – про стресс.

Хорошо, а может, об этом что-то в умных книжках написано, в учебниках там всяких для врачей. Ага, написано. И хорошо-то как написано, сразу все объясняет:

*«Причины гипертонии известны нам только в 10–20 % случаев. Например, гипертония может быть следствием заболеваний внутренних органов. Таких как пиелонефрит, гломерулонефрит, тиреотоксикоз, опухоли надпочечников, атеросклероз, коарктация аорты и некоторых других заболеваний».*

Ого! Причины гипертонии известны нам аж в 10–20 % случаев! А

остальные 80 % случаев?

В остальных 80 % случаев – неизвестны. Причем авторы медицинских учебников и справочников в этих случаях выходят из положения весьма изящно. Все эти многочисленные случаи повышенного давления названы эссенциальной гипертонией.

Непонятно? Зато красиво! Написал «эссенциальная» – и не надо писать банальное «я не знаю».

**Когда в какой-нибудь медицинской книжке вам попадетсся термин «эссенциальный», «эссенциальная», знайте – этот термин означает «причина болезни не известна». Или, говоря проще – «мы, врачи, не знаем, почему возникает эта болезнь».**

«Ну а как дело обстоит с вами, уважаемый автор, – спросите вы меня, – вы-то знаете, отчего возникает та самая эссенциальная гипертония?»

Сейчас самое время скромно потупить глазки и сказать: да, знаю. И теперь я поделюсь этими знаниями с вами. Отбрасываем шуточный тон и переходим к делу.

*главная причина эссенциальной гипертонии – избыточное потребление соли.*

Надо понимать, что современный человек ест соли гораздо больше, чем наши предки еще 200–300 лет назад. Тогда соль была дорогой, и она была в дефиците. В те времена даже случались «соляные бунты» – понятие, ныне нами совсем забытое.

Сейчас промышленная добыча соли стала настолько эффективной, что о дефиците соли мы можем уже не вспоминать.

**Но в результате мы стали есть соли гораздо больше, чем нужно. И это привело к резкому увеличению числа гипертоников. Ведь соль затрудняет работу почек и задерживает воду в организме, вызывает отеки и повышает давление. Страстная любовь ко всему солененькому гарантированно приводит к гипертонии!**

И если вы любитель соленого, вам нужно знать, что невозможно снизить повышенное давление, не уменьшив количество съедаемой соли. К сожалению.

Ведь даже если вы собьете давление таблетками, но продолжите в больших количествах кушать соленое, ваша победа над давлением будет пирровой: дозу таблеток очень скоро придется повышать, а давление все

равно будет постепенно расти.

Однажды ко мне на прием по поводу головных болей обратился совсем молодой человек 27 лет. В результате беседы выяснилось, что помимо головных болей он уже 2 года болеет тяжелой гипертонией, которую даже очень сильные таблетки от давления почти не сбивают.

– Даже не пойму, от чего у меня давление стало подниматься, – сказал он мне, – меня уже всего врачи обследовали, и ничего не нашли. Говорят, у меня какая-то эссенциальная гипертония. А что это такое – я не знаю.

– А что произошло в вашей жизни 2 года назад, какие случились изменения в жизни? – спросил я молодого человека, – почему у вас именно тогда давление стало повышаться? Может, в то время был какой-нибудь стресс или переутомление?

– Вроде нет, – задумался мой пациент, – наоборот даже, все в жизни стало лучше. Я в то время женился, причем очень удачно. И жена замечательная, и теща хорошая – кормит меня вкусно. Только уж очень пересаливает все. Сначала я есть не мог, но сейчас ничего, привык и уже даже не замечаю.

В этот момент я начал догадываться, в чем тут дело. И дальнейшая беседа с пациентом мою догадку подтвердила. Выяснилось, что соль в его новой семье все ели просто в запредельных количествах. И вся, буквально вся семья (включая двух старших сестер жены) страдала от повышенного давления. Причем всем членам семьи таблетки от давления помогали очень плохо. И это хорошо – так как таблетки им были и не нужны. Нужно было всего лишь ограничить потребление соли. О чем мы и договорились. Молодой человек резко сократил потребление соли.

В результате он всего лишь за 2 недели избавился от повышенного давления, с которым не мог справиться целых 2 года, и прекратил принимать свои гипотензивные лекарства.

А вот его теще и жене, и сестрам жены пришлось конечно потруднее – они-то на «соленой диете» сидели много лет. И отвыкнуть от соли им было очень сложно. Так что их лечение затянулось на пару месяцев. Но и там в конце концов был достигнут успех.

**Сколько соли можно есть ежедневно без вреда для здоровья?**

– Примерно 5 граммов, или чайную ложку соли в день. Превышение этого количества провоцирует постепенное повышение давления.

**Единственное, кого не надо сильно ограничивать в потреблении соли – это людей старше 70–75 лет. Поскольку в этом возрасте слабеют почки, организм пожилого человека теряет много соли, то есть натрия, с мочой. Поэтому соль и соленые продукты людям старше 70–75 не противопоказаны.**

**А как отсчитать эти 5 граммов, ведь обычно еда готовится на всю семью, и соль кидается «в общий котел»?**

Да, на первый взгляд это проблема. Но если в семье есть гипертоник, эту проблему придется решать. Решение простое – не солить еду в процессе готовки. И каждый член семьи в этом случае солит свою еду сам, в своей тарелке, сообразно своим потребностям.

При этом человек, страдающий от повышенного давления, должен отложить в свою персональную солонку чайную ложку соли, и стараться растянуть эту дозу на весь день.

**К слову. Как показывает опыт, если солить еду в тарелке, соли для нормального вкуса требуется меньше – ведь соль не успевает полностью раствориться в еде, как это происходит в том случае, если соль кидают заранее, в общую кастрюлю. И потому таким нехитрым приемом (досаливанием в тарелках) вся семья без каких-либо затруднений может снизить потребление соли.**

Так. Одну проблему вроде бы решили. Солим еду в тарелке из расчета одна чайная ложка на день. А как быть с солениями? Со всяким солеными огурчиками, помидорчиками, грибочками? С соленой рыбой, с селедочкой?

Ох, друзья мои. Здесь я вас расстрою. Если вы хотите избавиться от повышенного давления, о соленьях придется практически забыть. Ведь именно среди любителей солений больше всего гипертоников. Так что соленья теперь – только по большим праздникам.

А еще надо избавить свой стол от продуктов, содержащих скрытую соль. Больше всего скрытой соли содержится в колбасных и мясных изделиях так называемого «быстрого питания»: в колбасах, сосисках, сардельках, в мясных копченостях – в беконе, грудинке, буженине, карбонаде, корейке, ветчине и т. п.

Еще скрытой соли много в бульонных кубиках, соленом и копченом сыре, чипсах, подсоленных соусах (особенно в соевом). В красной и черной икре. В общем, во всем самом вкусненьком.

Тяжело без этого всего обходиться? Да, тяжело. Но здоровье вам, надеюсь, дороже. Тем более что раз в неделю вкусные солености себе позволить все-таки можно. А вот 2–3 раза в неделю – уже нельзя.

**А может, вообще не есть ни грамма соли, ни в каком виде? Так будет лучше?**

Я, конечно, не верю, что кто-то из нас по доброй воле сможет обойтись вообще без соли и без соленого. Но даже если и найдется такой герой, сразу скажу – излишнего героизма нам не надо. **В умеренных количествах соли натрия для организма необходимы.** Свои 3–5 граммов соли в день нам нужны для поддержания водно-солевого обмена (но именно 3–5 граммов, а не больше!).

На этом я хочу закрыть «соляную тему» и перейти к следующей возможной причине эссенциальной гипертензии:

**Поздний ужин и привычка пить на ночь чай или алкогольные напитки.**

Сколько бы ни твердили миру, что ужин надо отдать врагу, но ничего не меняется: большинство людей по-прежнему приходят вечером с работы и наедаются «от пуза». В результате ко времени отхода ко сну еда не успевает перевариться и ночью, упрощенно говоря, давит на диафрагму. Это приводит к повышению давления.

Понимаю, понимаю, что вы мне на это скажете, дорогие читатели. Мол, днем, на работе, не до еды. Нет времени даже пообедать. И единственная возможность спокойно посидеть за столом – это вечером, после работы.

Я-то вас понимаю, дорогие читатели. Но давление – не понимает. Ему все равно. Оно не любит, когда едят на ночь. Поэтому давайте сделаем так – немного сдвинем свои привычки. Найдем-таки время на завтрак или на обед. А на ужин будем кушать немного поменьше (раза так в два или три). Или хотя бы не станем есть тяжелую еду – мясо, пельмени, блины, сложные салаты вроде оливье, и т. д. Но самое главное – давайте не будем есть перед самым сном.

Тем более что все эти разговоры о нехватке времени на завтраки и на обеды, по большому счету – от лукавого. Обычно мы плотно едим по вечерам, потому что у нас такие привычки и традиции. И даже в выходные или в праздники многие люди днем только перекусывают, зато вечером застольничают подолгу и «со вкусом».

Традиции и привычки – это хорошо. Особенно если вы молоды и здоровы. Но если у вас скачет давление, традиции и привычки придется

пересматривать. Это же лучше, чем пить таблетки? Или нет?

**К слову, одна из самых вредных традиций – пить на ночь чай. Особенно если чая выпивается много, несколько чашек за вечер. Большое количество выпитой жидкости нагружает почки. А почки – это такой орган, который по ночам должен отдыхать.**

Выпитый на ночь чай не позволяет почкам перейти в «ночной режим» отдыха, и в результате они работают на износ. И это приводит к повышению давления. Причем сильнее всего у любителей вечернего чая и ночной еды давление повышается под утро или утром. А вот вечером давление более-менее приходит в норму, особенно если днем человек много двигался, работал физически (но не перегружался) или гулял.

*Людам, которые страдают от повышенного давления, лучше вовсе отказаться от ужина, считают ученые из Аргентины. Такие выводы они сделали, понаблюдав за гипертониками, несколько дней не принимавших пищу по вечерам.*

*Полностью отказавшись от вечерней трапезы, уже на следующий день после начала эксперимента люди начинали чувствовать себя лучше. У них заметно снижалось давление.*

*Однако ограничения в еде не оказывали такого влияния в том случае, если добровольцы пили перед сном чай или воду. И только строгая «вечерняя диета» в сочетании с уменьшением количества выпиваемой перед сном жидкости избавляла гипертоников от высоких показателей давления.*

*Как признались участники исследования, самое сложное для них было – побороть страх перед чувством голода. Все люди, которые привыкли засыпать на сытый желудок, начинают паниковать, когда им предлагают перед сном не есть совсем ничего. И добровольцы, отобранные для данного эксперимента, не оказались исключением. Но уже спустя несколько дней они привыкли не наедаться на ночь, а их состояние улучшалось с каждым днем.*

*Аргентинские ученые еще раз подтвердили «золотое правило» диетологов: не кушать после шести часов вечера или хотя бы не наедаться на ночь. Это правило не только помогает сохранить стройную фигуру, но еще и помогает бороться с высоким давлением.*

Вреднее вечернего чая или позднего приема пищи на ночь может быть

только вечерний прием алкогольных напитков. Алкогольные напитки, потребляемые в больших количествах, в принципе часто провоцируют повышение давления.

Но если вы балуетесь пивом, водочкой или коньячком на ночь, существует большая вероятность что у вас ночью или утром давление подскочит особенно сильно – пропорционально количеству выпитого.

Конечно, напиваться днем – тоже не вариант. Но если уж вам требуется выпить «чего покрепче», лучше это делать около 6–7 вечера, а не позже.

### **Гиподинамия, сидячий образ жизни.**

Одна из главных причин гипертонии – это гиподинамия, то есть сидячий образ жизни, нехватка движения. Когда человек целый день сидит за компьютером на работе или на диване перед телевизором, движение тока крови по кровеносным сосудам затрудняется и резко сокращается. Повышается сопротивление периферических кровеносных сосудов и поднимается давление.

Любому человеку, который хотя бы мало-мальски знает физиологию, это очевидно как дважды два = четыре.

Когда у вас повышается давление, вместо того, чтобы пить таблетки, просто пройдите по улице. Погуляйте хотя бы пол часика – и давление сразу снизится. Гуляйте по 30–40 минут каждый день, и ваше давление постепенно нормализуется.

Конечно, если вы уже давно «подсели» на таблетки, или едите по 100 граммов соли в день, эффект от прогулок будет не так заметен. Но он все равно будет. И особенно хорошим эффект от прогулок получится в том случае, если давление повышается у вас на «нервной почве», из-за стресса. Движение – это «великий устранитель стресса», способ «разрядить» стрессовые гормоны и скинуть напряжение в организме и в сосудах.

*У одной из моих пациенток было очень высокое давление. Врачи прописывали ей таблетки, но таблетки помогали слабо и вдобавок очень быстро давали побочные эффекты. От одних таблеток у нее сильно отекали ноги, от других она кашляла, от третьих – кружилась голова.*

*Когда мы с пациенткой встретились впервые, я выяснил, что она уже на пенсии, живет одна в маленькой тесной однокомнатной квартирке. На улицу почти не выходит: мужа и детей нет, поэтому почти нет домашних дел, и нет повода выйти из дома – разве что в магазин, и то только 1–2 раза в*

неделю. В итоге все ее развлечения – телевизор и бутерброды с колбасой.

Выяснив все это, я назначил пациентке лечебные травы, но при этом схитрил и сказал, что травы подействуют только в том случае, если женщина будет гулять минимум по 40 минут в день.

Собственно, травы можно было и не назначать. Прогулки очень быстро сделали свое дело, и уже через 3 недели давление у женщины пришло в норму.

К слову. Набирающая нынче популярность скандинавская ходьба, с лыжными палками в руках, хотя и выглядит внешне нелепо, за счет движения плечевого пояса снижает повышенное давление даже еще лучше, чем обычная пешая прогулка.

Помимо прогулок, хорошо снижает давление плавание. Особенно если плавать не в бассейне, а в соленой воде – в море. Некоторые гипертоники часто с удивлением замечают: «Странно, уезжаю в отпуск на море, плаваю, и давление сразу снижается. Возвращаюсь домой – и оно опять повышается».

Ничего удивительного.

**Плавание в море – очень хорошая «таблетка от давления».**  
**Плавание в бассейне – «таблетка» чуть послабее.**

*Как оказалось, йога тоже помогает снизить артериальное давление.*

*Ученые из Пенсильванского университета под руководством доктора Дебби Коэн провели исследование, в ходе которого изучили влияние занятий йогой на давление пациентов. В эксперименте приняли участие 58 добровольцев в возрасте 38–62 лет, которых разделили на три группы. Первая группа занималась пешими прогулками и соблюдала диету, которая способствует снижению веса. Вторая группа 2–3 раза в неделю практиковала йогу, а третья совмещала йогу с диетой.*

*Самый лучший результат получили испытуемые из второй и третьей групп. У них давление снизилось больше, чем у пациентов из первой группы.*

*Ученые связывают положительный эффект от занятий йогой с тем, что во время таких занятий практикуются особые техники релаксации и создается безмятежное настроение.*

*Специалисты говорят, что благодаря своей специфике йога может оказаться даже более полезной, чем любые другие физические упражнения.*

### **Ночной образ жизни.**

Неестественный образ жизни, несоблюдение режима, когда человек работает по ночам, а днем отсыпается, тоже провоцирует развитие гипертонии.

Ночью человек должен спать – ведь в 3 часа ночи в организме запускается выработка важнейших гормонов, регулирующих давление, работу сердечно-сосудистой и эндокринной системы. Но в нормальных количествах эти гормоны вырабатываются только в том случае, если человек к трем часам ночи уже заснул.

**Если же человек каждую ночь бодрствует, работа гормональной системы нарушается. И это приводит к эндогенному (внутреннему) стрессу, повышению уровня сахара в крови и к подъему давления.**

**ТОЧНО ТАКОЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ ОКАЗЫВАЕТ ВЫНУЖДЕННАЯ БЕССОННИЦА, когда у человека из-за работы или учебы банально не хватает времени на полноценный сон. И человек ежедневно, а вернее сказать, еженощно проводит в постели меньше 6 часов (менее 6 часов в сутки).**

А вот обычная бессонница, когда человек находится в постели и не может заснуть, хоть и неприятна, но действует на организм менее разрушительно: пребывание в постели, пусть и без полноценного сна, все равно дает нашему телу хоть какой-то отдых. Конечно, от такой бессонницы со временем давление тоже начинает повышаться, но не так критично – если только человек не начнет слишком уж сильно волноваться по поводу своего сна.

**Что делать тем, кто хотел бы заснуть, но никак не может заснуть из-за бессонницы?**

Отвечу – выпейте феназепам.

«Позвольте, – возмутитесь вы, – но феназепам очень вреден. К тому же вызывает привыкание».

Да, феназепам вреден и вызывает привыкание. Но только в том случае, если употреблять его в течение долгого времени. Если же вы будете пить его не дольше 6–7 дней, он успокоит нервную систему и восстановит сон. А привыкание возникнуть не успеет.

Поэтому соблюдайте правила употребления феназепам: заранее сделайте все свои вечерние дела, сходите на ночь в туалет, выпейте таблетку и сразу же ложитесь в кровать. После приема таблетки феназепам постарайтесь в эту ночь не вставать уже до самого утра. Не пейте феназепам дольше 7 ночей подряд. Если потребуется, повторите недельный курс, но не раньше, чем через 2–3 недели.

При соблюдении всех этих правил феназепам даст очень хороший эффект. Как и 20 лет назад, на сегодняшний день феназепам остается, с моей точки зрения, самым лучшим снотворным препаратом. К тому же в аптеках он стоит всего лишь «три копейки».

### **Нехватка калия и магния.**

Очень часто к гипертонии приводит нехватка важнейших витаминов или микроэлементов. И в первую очередь – нехватка калия и магния. Особенно калия.

*Тем грустнее, что многие препараты для снижения давления, обладающие мочегонным эффектом, ускоряют потерю калия и магния организмом. Но умные врачи, коих в природе осталось весьма немного, постараются помочь пациенту восполнить дефицит калия и магния в организме.*

Это можно сделать с помощью полезных таблеток (вы удивитесь, бывают и такие) – с помощью аспаркама или панангина.

Но если говорить о калии, пожалуй, самом важном для сердца и сосудов микроэлементе, то его дефицит лучше восполнять с помощью калийсодержащих продуктов питания.

**Самое большое количество калия (более 0,5 г в 100 граммах продуктов) содержится в сухофруктах – урюке, черносливе, изюме. А еще в горохе, фасоли, морской капусте. И в картофеле, особенно печенном в «мундире».**

**Относительно большое количество калия (до 0,4 г в 100 граммах продукта) содержится в треске, хеке, скумбрии, овсяной крупе, томатах, свекле, редисе, зеленом луке, смородине, винограде, абрикосах и персиках. А еще в говядине и свинине.**

**Чуть меньше калия (около 0,25 г в 100 граммах продукта) содержится в курином мясе, судаке, пшене, гречке, моркови, кабачках, тыкке, клубнике, в грушах, сливах и апельсинах.**

Помимо восполнения дефицита калия и магния и ограничения соли,

существуют ли еще какие-то рекомендации по питанию при гипертонии?

Да. Тем людям, у которых повышено диастолическое артериальное давление рекомендуется молочно-растительная диета.

Ох, извините. Возможно, вы не знаете, что такое диастолическое давление. Сейчас поясню. Диастолическое давление – это нижнее давление, то есть вторая цифра в показателе. Скажем, если у вас давление 130/80, то верхний показатель, 130, это систолическое давление. А нижний показатель (80) – это диастолическое давление.

Так вот, именно тем, у кого высокое диастолическое давление, выше 100–110 единиц, желательно соблюдать молочно-растительную диету.

**Что под ней подразумевается? Все очень просто. Поменьше мяса, особенно жирного. Поменьше жирной рыбы (хотя жирную морскую рыбу иногда можно себе позволить – в ней содержатся полезные для обмена веществ жиры). По возможности исключите из рациона жареные, острые, копченые продукты, а еще сладости и сдобу. То есть почти все самое вкусное.**

**А что же можно?**

Разрешены все виды овощей, в любом виде – тушеные, отваренные, приготовленные на пару. Те овощи, что едятся сырыми, можно, естественно, кушать и в сыром виде.

Обязательно в рацион должны входить фрукты и ягоды.

Полезны каши – гречневая, овсяная, рисовая. Их нужно чередовать.

Полезен хлеб грубого помола. И любые нежирные молочные продукты.

Очень полезны отруби (они вообще полезны при любых формах гипертонии).

Из мяса полезна только курятина, да и то отварная. И с нее перед приготовлением нужно обязательно срезать весь видимый жир.

**Вы спросите меня: а чего ради терпеть такие ограничения в питании?**

В первую очередь – ради выживания, поскольку высокое диастолическое давление гораздо чаще, чем высокое систолическое, приводит к тяжелым инфарктам и инсультам. В разы чаще.

В завершение диетической темы давайте составим примерное меню для человека, болеющего гипертонией. Итак.

**ИДЕАЛЬНЫЙ ОБЕД ДЛЯ ГИПЕРТОНИКА:**

Основное блюдо (для сытости) – куриная грудка.

Грудку можно заменить небольшим количеством рыбы, чтобы восполнить в организме нехватку калия. Выбираем, что вам больше нравится – треска, хек или скумбрия.

На гарнир – печенный в «мундире» картофель + морская капуста. Или лобио из фасоли. Или гречка. Или отварной рис. Или овощи (в любом виде). Очень полезны помидоры, свекла, редис, зеленый лук.

На десерт – сухофрукты: урюк, курага, чернослив, изюм. Либо свежие фрукты и ягоды – смородина, виноград, абрикосы, персики.

Запиваем все это водой или чаем, но лучше всего – компотом или морсом. Только не покупным, а приготовленным самостоятельно, в домашних условиях. Самый лучший вариант – это черничный, клюквенный или брусничный морс.

Как видите, не королевский обед. Но жить можно.

### **Кофемания.**

Современные люди очень любят пить кофе. Но кофе, как известно – довольно сильный стимулятор, и оно повышает давление.

**Конечно, от одной чашки кофе давление поднимается несильно и ненадолго. Но если каждый день выпивать 3 и больше чашек крепкого кофе, то со временем вполне можно заработать себе «кофейную гипертонию».**

А теперь внимание! Если вы питаете особую слабость к кофе, и привыкли пить его в больших количествах, и при этом у вас поднимается давление, сделайте над собой усилие и постарайтесь несколько дней обходиться без любимого напитка. Проследите, как на фоне «бескофейной диеты» будет вести себя ваше артериальное давление.

Если оно снизилось, значит, причина вашей гипертонии была именно в кофе. И количество выпиваемого кофе надо резко сокращать – до 1 чашки кофе в день. Или вообще переходить на заменители кофе, например на цикорий.

Если же на фоне «бескофейной диеты» давление не изменилось – значит, причина вашего повышенного давления не в кофе, а в чем-то другом. И вы можете продолжать спокойно пить свой любимый бодрящий напиток.

### **Мало воды.**

В наблюдениях за большинством гипертоников было замечено, что они пьют любые напитки – чай, кофе, пиво, пакетированные соки, но пьют очень мало простой негазированной воды. А это плохо, потому что только

простая вода как следует прочищает почки и помогает почкам выводить из организма различные токсины и отходы жизнедеятельности нашего тела. Кофе и пиво, наоборот, затрудняют работу почек; а соки и чаи чаще всего не дают того «промывающего» эффекта, который может дать обычная негазированная вода.

– Но при чем здесь почки? – спросят меня некоторые читатели. – Почему речь зашла о том, что их надо промывать? Речь ведь идет не о почках, речь о давлении?

Если вы вспомните начало этой главы, то вспомните и о том, что к гипертонии приводят некоторые болезни почек. И вообще, даже малейшее ухудшение состояния почек может привести к стойкому повышению давления. Посему почкам надо помогать, их надо «промывать», и нужно ежедневно пить необходимое количество воды.

### **Сколько воды нужно пить в день?**

Некоторые горячие головы утверждают, что 2–3 литра в сутки. Это, конечно, явный перебор. Так можно заработать и водное отравление (да-да, бывает и такое). В день нужно выпивать примерно 1 литр воды – именно воды, а не кофе, чая, соков или пива. Если вам захочется помимо воды каких-то других напитков (все тех же чаев, соков, кофе или пива) – пожалуйста, пейте их к своему удовольствию, примерно из расчета плюс еще литр жидкости на день. Но не больше.

**Понять, достаточно ли вы пьете, можно сдав обычный клинический анализ крови (кровь из пальца). В этом анализе есть такой показатель – гематокрит, который часто обозначается английскими буквами НСТ. Так вот, если гематокрит у вас повышен, пить воды вам надо больше. А если он понижен, наоборот, пить нужно даже поменьше. Впрочем, такое бывает довольно редко, в основном после сильных кровотечений и при анемии.**

Кстати, некоторые гипертоники считают, что, если пить много воды, давление, наоборот, еще больше повысится. Плюс появятся отеки.

Может такое случиться? Конечно. Но только в том случае, если человек продолжает употреблять избыточное количество соли. Соль сразу же задерживает воду в организме и повышает давление. И мы об этом уже говорили – без уменьшения количества потребляемой соли не помогут никакие другие усилия по снижению давления, кроме яда (то есть

таблеток).

### **Неправильное распределение времени, постоянная спешка.**

Постоянная спешка и вечная нехватка времени очень часто приводит к повышению давления.

Исследования на здоровых людях показали, что даже решение арифметической задачи в условиях дефицита времени (особенно если вас при этом подгоняют) вызывает повышение артериального давления.

**То есть всегда, когда вы торопитесь или вам нужно срочно, ну очень срочно что-то сделать, или когда вы куда-то опаздываете и волнуетесь, в этот момент у вас гарантированно поднимается давление. Правда, не намного, всего на 10–20 единиц. И если вы здоровы, потом ваше давление очень быстро придет в норму.**

**БЕДА В ТОМ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ТОРОПЯТСЯ И КУДА-ТО СПЕШАТ ВСЕГДА.**

Обычно это те руководители фирм или предприятий, которые по максимуму взваливают все дела фирмы на себя, вместо того, чтобы взваливать часть своих дел на заместителей, секретарей и своих помощников. В результате руководители-трудоголики работают слишком много, семь дней в неделю по 16–18 часов. Спят они при этом не больше 6 часов в сутки и, в дополнение ко всем своим усталостям, вечно не высыпаются. И естественно, постепенно зарабатывают гипертонию. Причем очень рано, в молодом возрасте. Порой даже в 25–30 лет.

Вторая категория торопыг-гипертоников – это вечные труженицы, которые встают ни свет ни заря, собирают и провожают своих детей в школу, потом бегут на работу. Там они отдуваются «за себя и за того парня», взваливают на себя свои и чужие обязанности, стараются успеть сделать все, что начальство поручило. И еще чуть больше того – «чтобы шеф был доволен».

А потом бегут по магазинам за продуктами, чтобы накормить детей и мужа, и еще готовят, помогают детям делать уроки, убираются, гладят. Хорошо хоть, что стирает теперь стиральная машинка, а то приходилось бы еще успевать и постирать.

На отдых «торопыги» времени обычно не находят, на развлечения тоже. К тому же они считают отдых и развлечения бесполезными занятиями, на которые им жалко тратить свое драгоценное время.

**Лишая себя заслуженного отдыха и развлечений, не имея психологической разрядки, трудоголики (не важно, вынужденные они трудоголики или трудоголики «по обстоятельствам») обычно получают**

### **наиболее высокие показатели артериального давления.**

Лечить таких пациентов очень трудно. На все доводы врача, что надо отдыхать и иногда даже еще и развлекаться, они с привычным для них упорством твердят: «У меня же работа (дети, муж, старые больные родители и т. д.). Кто же за меня будет делать мои дела?»

Обычно доводы врача доходят до такого пациента, только когда «кирпич на голову упадет» – случится инсульт, инфаркт или какая-то другая тяжелая болезнь. И хорошо еще, если «кирпич» окажется не очень большим и случившаяся болезнь будет излечима. Но ведь иногда бывает уже и поздно...

К счастью, у таких пациентов есть одно большое достоинство. Они обычно весьма разумны и вменяемы. И если врач все-таки смог убедить их меньше работать, находить время на отдых и на развлечения, а также заниматься своим здоровьем, эти пациенты послушно перестраиваются и нередко становятся весьма дисциплинированными пациентами. В этом случае они довольно хорошо поддаются терапии.

### **Что я им обычно прописываю? Кроме отдыха и отпуска на море?**

О, это интересно! Сейчас расскажу.

Чтобы скинуть накопленное в теле, нервной системе и в кровеносных сосудах напряжение, я рекомендую им **флоатинг**. Название дурацкое, но процедура полезная.

**Флоатинг (от английского «float» – поплавок, плавать, держаться на воде) – это лежание на воде в специально оборудованной звуконепроницаемой камере.**

Воды не много, утонуть невозможно при всем желании. И эта вода очень теплая и очень соленая, похожая по концентрации соли на воду Мертвого моря. Она очень хорошо держит вас на своей поверхности, слегка обволакивая тело – в состоянии, похожем на состояние невесомости.

Поскольку камера звуко- и светонепроницаема и герметично закрыта, в ней царит тишина, отсутствуют любые звуки и совсем нет света. В таких условиях у человека исчезают почти все тактильные, звуковые и слуховые ощущения. Отсутствие внешних ощущений погружает человека в транс. Это позволяет достичь невероятной степени расслабления, как физического, так и психологического.

В результате такой релаксации у человека в крови снижается уровень кортизола (гормона стресса) и увеличивается количество эндорфинов (гормонов удовольствия), нормализуется ритм сердца, расслабляются «зажатые» мышцы спины и шеи, и выравнивается давление. Попутно

приходят в порядок мысли и свежает голова.

*Идея флоатинга возникла в 1954 году. Доктор Джон Лилли задумался над тем, что происходит с мозгом, когда полностью отсутствуют внешние раздражители.*

*Ранее существовали теории о том, что человек в таком случае сойдет с ума. Однако эксперимент доказал обратное, причем обнаружился еще ряд интересных явлений. Оказалось, что во время полного расслабления тела мозг «перезагружается».*

*У испытуемых после «перезагрузки» улучшалась память, способность к усвоению новой информации и решению сложных задач, повышалась работоспособность, проходили невроты и исчезали немотивированные страхи.*

*Все это послужило идеей для создания камер сенсорной депривации, то есть камер для флоатинга. Первые такие камеры были созданы в 1972 году. Их назвали «Самадхи». Компания Samadhi Tanks успешно производит эти камеры и по сей день.*

Сеанс флоатинга обычно длится 1 час (дольше находиться во флоат-камере не надо!). Один час, но у пациентов после сеанса часто остается ощущение, что прошло не больше 10 минут, поскольку в флоат-камере теряется ощущение времени.

Курс флоатинга при гипертонии составляет 4–5 сеансов. Обычно этого бывает достаточно, чтобы беспокойный пациент привел свои нервы и давление в порядок. Но иногда требуется провести и большее количество сеансов – здесь все индивидуально и зависит от собственных ощущений пациента.

И хотел бы сказать еще вот о чем. В некоторых флоат-салонах зачем-то стали развлекать пациентов, транслируя в камеру музыку или звуки морского прибоя, крики чаек, дельфинов и т. п. Нужно сразу предупредить работников салона, что этого делать не нужно: любые звуки сразу нарушают эффект депривации – «полного отсутствия всех ощущений».

Да, и еще – если у вас некрепкая нервная система, то первую процедуру лучше провести с полуприкрытой дверью, чтобы вы чувствовали себя в большей безопасности.

*Кому противопоказан флоатинг?*

Противопоказаниями к флоатингу являются: недавно перенесенный

инфаркт миокарда; открытые раны, экземы, кожные заболевания в стадии обострения; острые инфекционные заболевания, особенно при повышенной температуре; болезни уха (отит, разрыв барабанной перепонки и т. п.).

Кроме того, флоатинг противопоказан при эпилепсии, обострении психических заболеваний и при некоторых заболеваниях дыхательных путей – при бронхиальной астме, бронхите, эмфиземе и воспалении легких.

Нельзя приходить на сеанс в состоянии алкогольного и тем более наркотического опьянения.

Не нужно пытаться приходить на сеанс в том случае, если у вас в данную минуту сильно поднимается давление и есть угроза гипертонического криза.

И конечно, процедура не подходит тем, кто страдает от клаустрофобии.

**А где найти эту процедуру? Есть ли такие флоатинг-камеры в моем городе?**

Обычно флоатинг-камеры устанавливают в частных клиниках, фитнес-центрах, салонах красоты. Есть ли такие процедуры в вашем городе, я не знаю (я же не знаю, где вы живете). В Москве, Питере и Самаре точно есть.

Как их найти? Очень просто – набираем в Интернете слово «флоатинг» и название города. И получаем ответ – где у вас в городе есть такая услуга, если она вообще есть.

**Что делать, если у нас в городе нет флоатинг-камеры? Или если для меня это дорого? Есть ли замена этой процедуре?**

Замена есть. Очень хорошая, и при этом бесплатная. Но она потребует времени.

Называется эта замена «**День полной релаксации**». Я о таком дне писал в своей книге «Тайная формула здоровья». Рассказываю для тех, кто «Тайную формулу» не читал.

Итак. Хотя бы один ваш день в неделю (скажем, суббота или воскресенье) должен быть полностью посвящен отдыху и релаксации, чтобы в этот день организм восстановился после всех нагрузок рабочей недели. Нагрузок как физических, так и эмоциональных.

Даже один день полной релаксации, если вы будете устраивать его себе хотя бы раз в 2 недели, позволит вам полностью перезагрузить нервную систему. Поможет подлечить болезни, возникающие от спешки и суеты – гипертонию и аритмию.

### **Что нужно делать в день релаксации?**

В том-то и суть, что **ни-че-го**. Совсем. Чтобы от такого дня был толк, это должен быть по-настоящему день тишины и отдыха.

*В этот день:*

- нельзя смотреть телевизор;
- нельзя слушать громкую музыку (а лучше вообще музыку не слушать);
- почти нельзя разговаривать, и тем более разговаривать громко или ругаться с любимым супругом и детьми;
- нельзя читать газеты (экстренная газетная информация невольно возбуждает);
- нельзя разговаривать по телефону – мобильник в этот день надо отключить;
- нельзя сидеть за компьютером;
- нельзя играть в игры, тем более – в активные игры;

Нельзя, нельзя... А что можно-то? – спросите вы меня.

Почти ничего. День релаксации для того и нужен – для полной релаксации. Погуляйте в тихом месте. Посмотрите на облака, послушайте шум ветра. Порыбачьте на тихой речке. Поразмышляйте о жизни. Подержитесь за руки с любимым человеком. Просто помолчите вместе.

Это сложно и скучно, но «поток суеты» нужно иногда приостанавливать. Необходимо давать отдых вашей нервной системе, перегруженной спешкой, суетой и потоками информации, ежедневно льющейся на нас из телевизора, радио, компьютера, газет и журналов.

**Единственное информационное развлечение, которое можно позволить себе в такой разгрузочный день – это чтение книг (но, повторюсь, не газет и журналов). Читать можно любые книги, которые вас не будоражат, в которых нет раздражающей вас информации.**

Например, не нужно читать о криминале, войнах, политике и ужасах. Полезнее в разгрузочный день читать художественные романы, фантастику, сказки и фэнтези. Чтение таких книг, во-первых, дает волю полету фантазии, и возвращает нас в юность и детство. То есть туда, где мы были здоровы и беззаботны. Во-вторых, чтение подобных книг успокаивает нервную систему. Позволяет переключиться от повседневности. Этого мы и добиваемся.

### **Сбор негативной информации.**

Есть такие люди, и их довольно много, которые постоянно тревожатся

и беспокоятся по пустякам и отовсюду собирают любую негативную информацию. Они очень любят смотреть новостные передачи о различных происшествиях, авариях, катастрофах, криминальных ситуациях, или читать газеты с «чернушными», злыми и пессимистическими статьями. А потом очень долго находятся под впечатлением прочитанного или увиденного.

**В результате такие люди живут с постоянным чувством «опасности окружающего мира» и всегда находятся в ощущении подспудной тревоги. Из-за этого у них происходит напряжение симпатической части нервной системы, в кровь вбрасываются гормоны стресса и постепенно растет давление.**

Лечение тревожных пациентов, помимо подбора успокаивающей терапии, должно начинаться с объяснения причин заболевания. Очень часто я задаю этим пациентам провокационный вопрос: «Для чего вам нужно собирать всю эту информацию, весь этот негатив? Что вы хотите узнать полезного из телепередачи или газетной статьи об авариях, катастрофах и прочих страшилках?»

Почти всех болеющих такой вопрос сбивает с толку, и почти все неуверенно отвечают одно и то же: «Ну, я же должен знать, что происходит в мире... Я должен знать, каких неприятностей надо остерегаться...»

*Любопытно, но из дальнейшей беседы становится понятно, что эти люди совершенно четко отдают себе отчет в том, что сбор негативной информации и знания о возможных неприятностях мало кого в этом мире от неприятностей уберегает. Скорее наоборот, чем больше погружаешься в «мрачное информационное поле», тем хуже для здоровья и настроения.*

**Поэтому практического смысла в сборе негативной информации нет, и манера «примерять» ее на себя – всего лишь привычка, притом весьма вредная для душевного и физического состояния.**

В конечном итоге, те из моих пациентов, которые после нашей беседы смогли от этой привычки отказаться, в дальнейшем легче избавляются и от гипертонии. Заодно они избавляются от необходимости ежедневно глотать таблетки для снижения давления.

А те, кто по-прежнему продолжает «подпитываться» негативными новостями, год от года лишь увеличивают дозу потребляемых лекарств.

### **Просто нервы.**

Иногда у человека дома или на работе случаются какие-то неожиданные проблемы или неприятности. И на этом фоне у него

подскакивает давление. Для понимающего врача такой скачок давления – это еще не гипертония. А для не понимающего – гипертония, и повод выписать пациенту побольше таблеток.

Мы с вами от такого врача теперь сразу сбежим к... к кому? Не знаю. Может, и не надо ни к кому бежать. Сами все сделаем. Например, сядем, успокоимся и попьем успокаивающих травок.

Например, можно выпить валерьянки. Ой, опять знаю, что вы мне на это сейчас скажете. Мол, она вам почти не помогает. И правда, не помогает. Но это только потому, что вы ее неправильно пьете. А я вам сейчас расскажу, как надо пить ее правильно.

**Во-первых**, купите валериану в таблетках, а не в жидком виде. Таблетки валерианы нужно купить обычные, желтые, но именно те, что упакованы в блестящие блистеры. По моим наблюдениям, они чуть эффективнее, чем те, которые расфасованы в стеклянные баночки. Или мне так только кажется? Бог его знает. С одной стороны – может, просто кажется, с другой – 20 лет практики за спиной. В общем, давайте сделаем по-моему, хорошо?

**Второе.** Пить валерьянку в малых дозах действительно бесполезно. Пить будем помногу – по 3 таблетки утром и по 5 таблеток вечером, причем минимум неделю, максимум – месяц (не дольше). В таких дозах валерьянка действительно хорошо успокаивает и выравнивает давление, если давление поднялось на нервной почве и поднялось не очень давно (месяц-два назад).

**Помимо успокаивающего действия, валерьянка обладает еще и глистогонным эффектом! Попейте валериану в течение 2 недель, и о глистах можно забыть! Большинство глистов за эти две недели сами «сбегут» из вашего организма.**

**Третье.** Помните, что на некоторых людей (примерно 10 %) валерьянка действует, наоборот, возбуждающе. Таким людям лучше воспользоваться настойкой пустырника.

**Рекомендуемая доза настойки пустырника – от 30 до 50 капель за раз, после еды, три или даже четыре раза в сутки. Перед приемом настойку можно развести в 1/4 стакана воды. Но можно и не разводить, выпить настойку как есть, а водой просто запить.**

Результат от применения этого лекарства обычно проявляется не сразу, а где-то через 7–10 дней с первого дня приема. Принимать пустырник можно и нужно долго – 1–3 месяца.

Валерьянка и пустырник – это хорошо. Но мой фаворит – настойка боярышника. Та самая, которую иногда пьют алкоголики. Молодцы ребята.

Правильно делают. Даже если печень от пьянки отвалится, зато давление будет хорошее.

Ну а мы с вами печень побережем и настойку боярышника пить будем правильно. Не слишком помногу, но и не слишком помалу – в терапевтических, так сказать, дозах. Примерно по одной чайной ложке вечером, перед ужином (или во время него). А если вы не за рулем, то еще по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки днем, во время обеда.

Настойку боярышника перед применением лучше в воде не разводить, пить ее как есть. А водой эту настойку можно просто запить. Но если настойка боярышника для вас слишком крепка, можно развести ее в  $\frac{1}{2}$  стакана обычной негазированной воды. И пить ее в таком виде.

Вот вроде и все, дорогие друзья. С причинами гипертонии и с устранением этих причин мы закончили. Глава получилась очень уж большая. Так что будем закругляться. И теперь перейдем к следующей теме – к дополнительным методам лечения гипертонии.

## Глава 33

### Простые решения несложной задачи

*Я думаю, что для исцеления необходимы объединенные усилия как минимум двух человек. Один из них – вы.*

*Луиза Хей*

Итак, предположим, что причину давления мы выяснили, и эту причину устранили. А оно, это вредное повышенное давление, все равно остается высоким и сбиваться никак не хочет. Или еще хуже – продолжает расти. Что же делать? Есть у нас еще какие-то варианты или финита ля комедия, ничего не помогает, и надо бежать за «серьезными» таблетками?

Нет, друзья, за таблетками бежать не надо. Игра продолжается, и у нас есть еще тузы в рукаве. Причем хорошие такие, жирные тузы.

#### **ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ. Массаж головы.**

Массаж головы, если делать его правильно, великолепно, просто фантастически эффективно снижает повышенное давление!

Неоднократно мои ученики и многие мои пациенты рассказывали мне, что с помощью такого массажа им удавалось сбить даже очень сильно повышенное давление. И даже в момент гипертонического криза!

Вы спросите: наверное, это какой-то очень хитрый массаж, и ему нужно долго и нудно учиться?

– Ничего подобного! Все очень просто. Я научу вас за 5 минут, прямо сейчас. Единственное «но». Как вы понимаете, для массажа нужен второй человек, который и будет, собственно, этот массаж делать. Или которому будете делать массаж вы.

И лучше всего, если массаж головы делают друг другу супруги: муж – жене, и жена – мужу.

**Техника массажа** очень проста.

Для процедуры понадобится обычный стул. Желательно, чтобы его спинка не была круглой. Еще понадобится подушка и руки любящего

супруга или супруги.

На спинку стула положите подушку. Подушку при этом нужно положить так, чтобы она «преломилась» над спинкой стула. Еще, дабы она не «елозила» в момент процедуры, можно ее чем-то зафиксировать к спинке стула. Например, ее можно закрепить с помощью брючного ремня или резинки от спортивного эспандера (такими резинками еще часто крепят груз на багажнике машины).

Пусть теперь наш «пациент» сядет на стул верхом, словно на коня – лицом к спинке стула. И положит голову (лоб) на подушку. Руки «пациента» должны свободно свисать вдоль тела или могут расслаблено лежать на его коленях.

Проследите, чтобы «пациенту» было удобно в этом положении, чтобы он мог во время процедуры полностью расслабиться.

Теперь встаньте за спиной любимого «пациента», почти вплотную к нему, и положите ладони рук ему на голову: пальцы ближе ко лбу, ладони лежат на затылке.

Руки «массажиста» при этом должны быть расслаблены. И вообще желательно, чтобы он сам был перед процедурой спокоен и расслаблен. По возможности.

По крайней мере «массажист» не должен делать массаж головы второпях или будучи «на взводе».

Ладно, продолжим. Руки лежат на голове. И теперь начинайте поглаживания головы (повторяю, гладить нужно расслабленными руками!). Гладим голову по волосам – если они есть, конечно; если их нет – гладим по голове там, где они должны расти.

**ВАЖНО! ДВИЖЕНИЕ РУК ИДЕТ СПЕРЕДИ НАЗАД, ТО ЕСТЬ ОТО ЛБА К ЗАТЫЛКУ И ШЕЕ.**

Продолжаем такие поглаживания 1–3 минуты.

При поглаживании обе руки могут двигаться ото лба к затылку и к шее одновременно, практически вместе. Но будет еще лучше, если ваши руки будут двигаться поочередно: скажем, сначала по голове движется правая рука. И когда она уже достигает затылка «пациента», левая рука начинает свое нежное движение ото лба к затылку и шее. Левая рука еще только дошла до затылка, как уже начинает свой путь правая рука. И так далее – по очереди.

В результате у нашего «пациента» создается ощущение непрерывности движения рук, а такой алгоритм успокаивает и снижает давление лучше, чем прерывистые движения.

Три минуты прошли? С головой заканчиваем и переходим к плечам.

Гладим от затылка и от шеи по направлению к плечевым суставам и чуть дальше – по самим плечам и немного вниз. Эти места гладим двумя руками одновременно – ваша правая рука движется по правой стороне тела «пациента», а ваша левая рука, одновременно – по его левой стороне. Время воздействия – 1–2 минуты.

Затем гладим «пациента» (тоже обеими руками сразу) от шеи вниз – к середине спины, к лопаткам. Продолжаем поглаживание этой части тела тоже 1–2 минуты. И все. На этом процедура завершена.

Как показывает опыт, нормальное давление от «лечебных поглаживаний» ниже не становится. Или снижается совсем чуть-чуть – на 5–10 единиц, что некритично.

А вот повышенное давление после такой нехитрой процедуры сразу же снижается на 20–30 единиц. Причем, чем выше было давление, тем больше иногда бывает эффект. Скажем, если было 150/90 – станет 130/80. А если давление было 170/100, оно может снизиться до 140/90.

Мне кажется, при повышенном давлении делать такой «массаж» во всех смыслах полезнее, чем глотать таблетки от гипертонии. Хотя представители фармакологических компаний со мной не согласятся. Они вам «аргументированно докажут», что без их таблеток гипертоникам жить «ну никак нельзя». Я оставляю аргументы продавцов лекарств без комментариев. Но замечу, что хуже всего без таблеток от гипертонии будет только самим производителям этих таблеток.

### **Принимаем «правильную ванну».**

При повышенном давлении и затяжной бессоннице полезно 10–15 минут полежать в ванне, наполненной теплой соленой водой. Температура воды – 37–38 градусов (но не больше!). Просто лежим и расслабляемся.

*Очень часто во время этой нехитрой процедуры у «пациента» наступает полное расслабление, и повышенное давление сразу же снижается на 20–30 единиц. А переместившись после ванны в постель, человек обычно быстро засыпает.*

### **Загорание на солнце или поход в солярий.**

Пребывание на солнце снижает повышенное давление! Это кажется странным, но в этом нет ничего удивительного. Ученые выяснили, что под воздействием солнечных лучей в кровотоке вбрасывается оксид азота,

расширяющий сосуды и снижающий давление.

Конечно, речь не идет о том, чтобы часами сидеть под палящими лучами солнца и обгорать. Риск рака кожи еще никто не отменял. Достаточно будет, раздевшись, посидеть под солнышком 20–30 минут. Этого времени хватит, чтобы организм начал выработку оксида азота, и расширились сосуды.

К слову. По статистике в тех странах, где очень мало солнечных дней, больше всего гипертоников. А в самых солнечных странах гипертоников гораздо меньше.

*Ученые из Университета Эдинбурга проводили исследование о влиянии ультрафиолетового облучения на организм. В исследовании приняли участие 24 добровольца, каждый из которых провел около 20 минут в солярии.*

*Оказалось, что под воздействием УФ-лучей кровяное давление практически всех добровольцев снизилось. Эффекта от одного посещения солярия хватало добровольцам на срок от 1 до 6 часов. Исследования в данное время еще продолжаются с целью выяснить отдаленные последствия от воздействия ультрафиолетового облучения на организм.*

Как вы видите из исследования шотландских ученых, зимой загорание на солнце вполне можно заменить походом в солярий. Получим двойную пользу: слегка избавимся от зимней бледности и давление подправим.

А еще, если кто не знает, под влиянием ультрафиолетовых лучей у нас в организме вырабатывается витамин Д. Так что от солярия, как и от солнышка, польза будет даже не двойная, а тройная! Важно только со всем этим ультрафиолетом (солнцем и солярием) не перебарщивать.

### **Выводим из кровяного русла избыток крови.**

Наши с вами предки еще 200–300 лет назад слова «гипертония» не знали, но боролись с гипертонией очень, ну очень успешно!

Тогда, двести лет назад, гипертонию называли «полнокровием». Считалось, и отчасти верно, что все симптомы этой болезни происходят от избытка крови в организме. А значит, избыток крови из организма нужно удалять.

*Удаляли «лишнюю» кровь весьма успешно: пиявками, «кровяными банками» и «отворением крови» – кровопусканием. И*

*к слову, получали очень хорошие результаты от такого лечения.*

*Но уж больно много было у лекарей того времени «косяков» – кровопусканием занимались все, кому не лень, даже цирюльники (то есть парикмахеры). Асептику не соблюдали и заносили в кровь инфекцию, кровь порой «отворяли» всем подряд, даже тем, у кого анемия (малокровие). И даже раненым на поле боя пытались слить «дурную кровь». Отчего те безмятежно засыпали навеки, но «без дурной крови».*

*В общем, придурков в то время было не меньше, чем сейчас, метод дискредитировали и благополучно его забыли. До лучших времен – то есть до наших.*

Сейчас старинные традиционные методы лечения потихоньку возрождаются, и я предлагаю вам с пользой для здоровья в этом возрождении поучаствовать. Но из опыта 200-летней давности мы возьмем на вооружение только самое лучшее и полезное: гирудотерапию – применение медицинских пиявок. И сдачу крови (вообще-то это называется кровопусканием, но мне как-то стыдно использовать этот мракобесный термин. Или ничего, потерпите?).

Начнем, пожалуй, со сдачи крови, то есть с кровопускания.

Сразу предупреждаю. Я кровопусканиями не занимаюсь. Но знаю об «отворении крови» довольно много и то, что знаю, сейчас вам перескажу.

Для начала давайте попробуем подробнее рассмотреть действие кровопускания на организм с точки зрения чистой науки – с точки зрения физиологии. Опираемся мы будем исключительно на данные научных исследований. И на результаты, полученные солидными учеными в серьезных научных лабораториях. Досужие домыслы и мнения различных народных целителей мы принимать во внимание не станем.

Итак. Кровь при кровопускании обычно сливают через вену. Удаление из кровеносного русла определенного количества венозной крови влечет за собой быстрое падение венозного давления: на 10–20 % от исходной величины.

А это, в свою очередь, приводит к увеличению разности между венозным и артериальным давлением. И к увеличению разности между давлением в правом предсердии и левом желудочке сердца. В результате усиливается сила сердечных сокращений. Усиление сердечных сокращений, в свою очередь, устраняет сердечно-сосудистую недостаточность!

*Кроме того, вслед за снижением венозного давления через несколько минут автоматически происходит снижение артериального давления. У здоровых людей артериальное давление обычно снижается на 8–10 единиц (то есть на 8–10 мм ртутного столба). И остается сниженным в течение 2–8 часов. После чего кровяное давление возвращается к исходной величине.*

*Но у гипертоников давление нередко снижается гораздо сильнее – на 20–30 процентов! Обратите внимание – чем выше давление было до кровопускания, тем сильнее оно обычно снижается после процедуры! Нередко удается получить просто потрясающие результаты. Если было, скажем, 200/120 – может снизиться до 140/90. Было 160/90 – получаем 130/80.*

Причем эффект от кровопускания может быть очень долгим – от двух недель до нескольких месяцев. Особенно при эссенциальной форме гипертонии. Но при гипертонии, возникшей из-за гиперфункции надпочечников или появившейся на фоне крайне тяжелой степени атеросклероза, эффект от кровопускания, к сожалению, может быть кратковременным (всего 2–4 часа).

Кровопускание не только снижает давление. После удаления из организма определенного количества крови неизбежно происходит гидремия – разжижение крови.

**Объясняется разжижение крови очень просто. После любой кровопотери организм старается сразу же восстановить прежний «привычный» объем циркулирующей жидкости, то есть прежнее количество крови в кровеносном русле – пусть даже за счет того, что кровь станет более жидкой.**

**А чем можно восполнить потерю объема жидкости быстрее всего? Водой. Но откуда так сразу можно взять воду? Из клеток и тканей самого организма!**

*Сразу после кровопускания в кровь начинает поступать вода из различных клеток нашего тела. И вот что интересно. Когда эта вода выходит в кровь, она утаскивает за собой (из клеток) продукты внутриклеточного распада и внутриклеточные токсины. То есть вместе с этой водой из клеток вымываются вредные вещества. Клетки организма очищаются и омолаживаются!*

Клетки очистились – это хорошо. Но токсины из клеток ушли в кровь – на первый взгляд это плохо. Однако внутриклеточные токсины вместе с током крови проходят через почки, отфильтровываются в них, и в тот же день выводятся из организма.

*Американский профессор Бауер (Baier) доказал, что сразу после кровопускания почки лучше выводят из организма избытки азота, метаболические продукты распада, холестерин и лишнюю мочевую кислоту! В первые же сутки после процедуры эффективность выведения этих вредных веществ из нашего организма возрастает на 30–40 %.*

*Кроме того, учеными было доказано, что вязкость крови после кровопускания уменьшается на 20–30 %.*

Кровопускание оказывает прямое влияние и на органы кроветворения. После кровопускания в кровь из костного мозга поступает большое количество молодых эритроцитов.

Все это приводит к улучшению самочувствия пациента. Гипертоники и сердечные больные после кровопускания, как правило, отмечают целый ряд благоприятных ощущений: у них исчезают или уменьшаются головные боли и чувство давления в голове, уменьшается чувство давления за грудиной. Усиливается прилив крови к конечностям, уменьшается онемение рук или ног. Появляется общее ощущение бодрости и свежести.

*У женщин детородного возраста естественные потери крови происходят регулярно, раз в месяц – в так называемые «женские дни». Поэтому молодым женщинам кровопускания не нужны. Тем более, что у них повышенное давление бывает очень редко (именно из-за регулярных женских дней).*

*Зато регулярные кровопускания полезны женщинам постарше, у которых уже прекратились естественные ежемесячные кровотечения. То есть женщинам, вошедшим в климактерический период. И мужчинам старше 25 лет (но особенно – мужчинам старше 40 лет).*

### **Кому категорически нельзя делать кровопускания?**

Хороший вопрос. И требует развернутого ответа. Вот он:

#### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К КРОВОПУСКАНИЮ:**

1. Низкий гемоглобин, уменьшение количества тромбоцитов и

эритроцитов в крови (определяют по клиническому анализу крови, взятой из пальца).

2. Низкий гематокрит (его тоже определяют по клиническому анализу крови).

3. Гипотония, то есть пониженное давление.

4. Тяжелый, запущенный атеросклероз, при котором потеряна эластичность кровеносных сосудов (потеряна способность сосудов сжиматься и расширяться).

5. Тяжелые пороки сердца – кроме тех случаев, когда они осложнены сердечно-сосудистой недостаточностью. При сердечно-сосудистой недостаточности кровопускания, наоборот, полезны.

6. Астеническое состояние после недавно перенесенного тяжелого заболевания.

7. Открытые травмы.

8. Беременность, кроме случаев эклампсии. При эклампсии, наоборот, кровопускания могут принести существенную пользу.

9. Кровопускания противопоказаны людям старше 70 лет, ослабленным людям любого возраста, детям и молодым людям до 20 лет.

10. Кровопускания противопоказаны людям, болеющим тяжелыми психическими заболеваниями.

#### ***ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К КРОВОПУСКАНИЮ:***

1. Нельзя делать кровопускание женщинам непосредственно в критические дни, а также в первую неделю после их окончания.

2. Нельзя делать кровопускание сразу после гриппа, ангины или тяжелой простуды – после окончания болезни до процедуры должно пройти не меньше двух недель.

3. Нельзя делать кровопускание сразу после тяжелой травмы или после операции на внутренних органах, особенно если травма или операция была связана с кровопотерей. Необходимо выждать не менее трех недель.

Теперь перейдем к **практическим вопросам**.

**Как именно пускать себе кровь? Кого заставить поработать вашим «персональным вампиром»?**

Вариантов у нас несколько.

Во-первых, вы можете стать донором и сдавать кровь в каком-нибудь донорском пункте. Таким образом вы поможете не только себе – еще вы поможете какому-то незнакомому человеку, попавшему в беду и нуждающемуся в вашей донорской крови.

*Вдобавок ко всему, в донорском пункте у вас бесплатно возьмут анализы, чтобы узнать, годится ваша кровь для переливания или нет. Бесплатный анализ – тоже хорошо. Лишний раз проверить здоровье никому не помешает.*

Однако не каждого из нас возьмут в доноры. Кого-то «забракуют» по состоянию здоровья, а кого-то по возрасту.

Ну что ж, в этом случае мы можем обратиться в те коммерческие клиники, в которых практикуют лечебные кровопускания. Но есть способ лучше и дешевле. Можно за небольшие деньги договориться с какой-нибудь знакомой медсестрой или с медсестрой из поликлиники, чтобы она взяла у вас кровь из вены. Граммов 100–200. И потом просто вылила ее – скажем, в раковину.

Что такое 100 граммов (мл) вашей крови? Это совсем немного – пятая часть одной донорской нормы. Но для улучшения давления вполне достаточно. Надо лишь соблюдать определенные правила.

### ***ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КРОВОПУСКАНИЯ***

В день накануне кровопускания постарайтесь не употреблять спиртные напитки. Кровопускание желательно проводить на пустой желудок, время суток роли не играет.

Атмосфера во время кровопускания должна быть расслабленной и спокойной. Нельзя проводить процедуру «на бегу».

Если кровопускание осуществляется через вену на локтевом сгибе, то руку перед пункцией перетягивают жгутом выше локтя так же, как при обычном внутривенном уколе.

Иголка должна быть достаточно большой по диаметру, чтобы кровь в ней не успела свернуться во время процедуры. Лучше всего для кровопускания подходит игла Дюфо диаметром 1,5 мм.

Кровь собирают в заранее приготовленный градуированный сосуд, а при его отсутствии – в сосуд, емкость которого вам известна.

### ***САМОЕ ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО***

Кровь должна вытекать из вены свободно, ее течение нельзя ни стимулировать, ни тормозить.

В первый раз лучше выпустить совсем небольшое количество крови – 50 мл. В следующий раз, примерно через месяц, количество выпускаемой крови можно увеличить до 100 мл.

Через месяц после второго кровопускания, если вы хорошо перенесли

две первые процедуры, можно выпустить 200 мл крови. И еще через месяц-два – примерно 250–300 мл.

**Внимание!** Иногда во время кровопускания кровь меняет цвет с темно-бордовой на алую. В этом случае немедленно прекратите процедуру, независимо от того, сколько крови уже выпущено.

После кровопускания иглу вынимают и зажимают место прокола стерильным ватным тампоном, смоченным в спирте. Сверху накладывают давящую повязку.

**Сразу после процедуры нельзя «бежать по делам». Примерно 15–20 минут лучше спокойно посидеть, а еще лучше – полежать. Полезно выпить стакан слегка сладкого чая. Но есть можно не раньше, чем через час.**

В этот день и на следующий день не перегружайте себя ни физически, ни эмоционально. Откажитесь от тяжелой пищи и от молочных продуктов. Не ешьте непривычные для вас продукты. В ближайшие дни старайтесь пить побольше простой воды (негазированной). А вот кофе и пакетированными соками старайтесь не злоупотреблять. От спиртного после кровопускания желательно воздержаться минимум на 2–3 дня.

**Внимание!** Проведенное по всем правилам кровопускание, помимо головокружения, может вызвать необычное побочное действие – в течение 2–3 дней может наблюдаться повышенная чувствительность к свету. В эти дни старайтесь поменьше бывать на солнце, носите солнечные очки.

### **Как часто делать кровопускание?**

Кровопускание нужно делать не чаще, чем 1 раз в месяц. Или 1 раз в 2 месяца.

После четырех-пяти кровопусканий нужно сделать перерыв на восстановление – не менее трех месяцев.

**В сумме за год можно сделать не больше 6 кровопусканий.**

В прежние времена кровопускание считалось тайной наукой, знания передавались от одного человека к другому. Существовали определенные традиции и ритуалы. Например, считалось, что кровопускание у женщин надо осуществлять через левую руку, а у мужчин – через правую.

Очень часто выбор дня для кровопускания подбирался с учетом лунного цикла (с учетом фаз Луны). Скорее всего, в этом есть рациональное зерно, так как Луна влияет на движение воды на нашей планете – она «руководит» океанскими приливами и отливами. И на движение крови в организме она тоже влияет, так как кровь на 90 % состоит из воды.

Луна так же оказывает влияние на психику людей. Всем известно, что в полнолуние обостряются психические заболевания и растет количество насильственных преступлений.

Кроме того, как знают многие хирурги, даже самая простая хирургическая операция, проведенная в полнолуние, может осложниться большой кровопотерей или воспалительным процессом. Именно поэтому **В ПОЛНОЛУНИЕ КРОВОПУСКАНИЕ ДЕЛАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНО.**

Если попробовать приобщиться к «тайнам предков», то из древних учебников мы можем узнать, что целители прошлого старались приурочить процедуру кровопускания к последней четверти Луны. То есть к тому времени, когда **Луна идет на убыль** и ее диск виден наполовину или меньше, чем наполовину. В этой фазе Луны в океанах происходят наибольшие приливы – и это период естественного очищения организма от токсинов и жидкостей.

Многие люди не знают, как определить, растёт Луна или она уже идет на убыль. Вычислить это можно очень простым способом.

Если лунный серп в небе похож на букву «С», значит, это – «стареющая» Луна, «убывающая» Луна. Это и есть последняя четверть, когда лучше всего делать кровопускание. Если лунный серп повернут в обратную сторону, то, мысленно приставив к нему палочку, можно получить букву «Р» – «растущая» Луна, то есть это первая четверть.

Растущий месяц обычно наблюдается вечером, а стареющий – утром.

Таким способом фазы Луны определяются в нашем, Северном полушарии. Но следует заметить, что вблизи экватора месяц всегда виден «лежащим на боку», и там данный «буквенный» метод не работает. А в Южном полушарии серп Луны виден наоборот: растущий месяц (от новолуния до полнолуния) похож на букву «С», а убывающий (от полнолуния до

новолуния) похож на букву «P» без палочки.

*Кстати, фазы Луны теперь можно вычислить еще проще. Заходите в Интернет, в Яндекс, нажимаете «Погода» – «Подробно», и в этом разделе справа висит значок Луны. Наводите на него курсор, и там текстом отображается, какая сейчас Луна – растущая или убывающая.*

### **Гирудотерапия – применение медицинских пиявок.**

Кому-то простые решения, вроде регулярной сдачи крови, категорически не нравятся. Им подавай, что посложнее. Ну что ж, пусть будет посложнее. Вот вам метод более хлопотный (не сложный, нет, а именно более хлопотный), но полезный – применение медицинских пиявок.

На самом деле этот метод лечения очень и очень хорош. Причем эффект от применения пиявок несколько отличается от того эффекта, которое дает кровопускание.

Ведь пиявки не только сосут кровь больного. Присасываясь к телу пациента, пиявки впрыскивают в его кровь ряд биологически активных ферментов: **гирудин, бделлины, элгины, дестабилазный комплекс** и другие вещества (в настоящее время ученые насчитали около 80 впрыскиваемых пиявкой ферментов).

Именно эти ферменты и лечат больного – рассасывают тромбы, улучшают обмен веществ и эластичность тканей, повышают иммунные свойства организма. Благодаря пиявкам улучшается циркуляция крови в организме и устраняется ее застой.

**Медицинскими пиявками лечат многие болезни. Но наилучшие результаты от использования пиявок мы получаем при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы: гипертонии, стенокардии, предынфарктных состояний, постинфарктного синдрома, атеросклероза, в том числе сосудов головного мозга. И при лечении тромбоза вен. На данный момент гирудотерапия – это единственный безоперационный способ борьбы как с новыми, так и застарелыми тромбами!**

Но нужно понимать, что у гирудотерапии, как и любого другого метода лечения, есть противопоказания. Хотя их и немного.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЛЕЧЕНИЮ МЕДИЦИНСКИМИ ПИЯВКАМИ:**

1. Гемофилия, врожденная несвертываемость крови.

2. Низкий гемоглобин, уменьшение количества тромбоцитов и эритроцитов в крови (определяют по клиническому анализу крови, взятой из пальца).

3. Низкий гематокрит (его тоже определяют по клиническому анализу крови).

4. Геморрагический диатез.

5. Рак; саркома.

6. Индивидуальная непереносимость ферментов пиявки (проще говоря, аллергия на эту процедуру).

7. Тяжелые пороки сердца.

8. Беременность.

Естественно, пиявок нежелательно ставить людям, у которых часто бывает низкое артериальное давление. Но это и так очевидно, да?

И еще. Этот метод не должен применяться для лечения маленьких детей, а также для лечения ослабленных пациентов и людей преклонного возраста (старше 70 лет).

**ВРЕМЕННЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ГИРУДОТЕРАПИИ ТЕЖЕ, ЧТО И ДЛЯ КРОВОПУСКАНИЯ:**

Нельзя ставить пиявок женщинам непосредственно в критические дни, а также в первую неделю после их окончания.

Нельзя ставить пиявок сразу после гриппа, ангины или тяжелой простуды – после окончания болезни до процедуры должно пройти не меньше двух недель.

Нельзя ставить пиявок сразу после тяжелой травмы или после операции на внутренних органах, особенно если травма или операция была связана с кровопотерей. Необходимо выждать не менее трех недель.

**Бывают ли при лечении пиявками осложнения?**

Конечно. Особенно часто осложнения возникают у неопытных «целителей».

*Например, некоторые далекие от медицины люди, пытаясь сэкономить на услугах врача, пробуют самостоятельно ставить пиявки себе и своим близким. Именно у них нередко возникают неожиданные сложности, с которыми потом не всегда может справиться даже врач.*

Поэтому лучше все-таки обращаться за лечением к тем опытным специалистам (к гирудотерапевтам), которые работают с пиявками постоянно и готовы к любым неожиданностям, какие только могут

возникнуть во время «пиявочной процедуры».

### **Могут ли пиявки меня чем-то заразить?**

Современная гирудотерапия отличается от древней тем, что в настоящее время для лечения используются только специальные, выращенные на биофабрике и прошедшие строгий медицинский контроль пиявки.

Раньше после процедуры пиявок чистили и использовали повторно. Но сейчас после сеанса гирудотерапии пиявок уничтожают. А значит, они никак (даже теоретически) не могут стать переносчиками ВИЧ-инфекции, вирусного гепатита и других болезней, передающихся через кровь. Бояться заражения не нужно! Его не будет!

### **Сколько пиявок ставить за один сеанс?**

Это решает врач. Обычно за один сеанс гирудотерапевт ставит от 4 до 8, максимум 10 пиявок.

При гипертонии я обычно рекомендую ставить пиявок в первый сеанс только под затылок (2 пиявки) и за уши (еще 2 пиявки), и никуда больше. То есть в первый раз ставим всего 4 пиявки.

Во второй раз можно добавить еще 2 пиявки на самый низ шеи, где у нас выступает седьмой шейный позвонок (косточка которого выпирает больше всего). По обоим бокам от этой косточки и ставим по пиявке. В итоге, в сумме, в этот сеанс у нас получится 6 пиявок: две под затылок, две за уши, и две на шею.

В третий раз можно прибавить еще 2 пиявки на область шеи. И теперь продолжать в таком же духе все оставшиеся процедуры – то есть ставить по 8 пиявок за сеанс.

*От чего хотелось бы вас предостеречь. Некоторые гирудотерапевты очень любят ставить пиявок на печень – типа «для очистки организма от токсинов».*

*Отказывайтесь от такой услуги сразу. Именно при постановке пиявок на печень чаще всего возникает аллергия на эту процедуру, а места укусов в области печени очень долго не заживают и остаются воспаленными.*

Так что не ведитесь на разговоры о том, что «так нужно», «надо почистить печень», «это такая классическая традиционная методика» и т. д. Печень мы с вами при необходимости почистим другими, простыми способами. Например, травами – расторопшей, кукурузными рыльцами. И потому «классически» пиявками пусть лечат кого-нибудь другого, а вы уж

лечитесь по методике доктора Евдокименко. И если доктор-гирудотерапевт отказывается пойти вам навстречу и продолжает настаивать на своем, помашите ему ручкой и найдите себе другого специалиста по пиявкам.

### **Сколько времени длится полный курс лечения?**

Обычно это 8–10 сеансов. Сеансы проводят с определенными интервалами: от предыдущего сеанса гирудотерапии до следующего должно проходить не менее 3–4 дней, а лучше – 7 дней.

Ставить пиявок чаще, каждый день или через день, не нужно. Ни к чему хорошему это не приведет.

Если все делать правильно, с положенными интервалами, курс лечения длится... Считаем: 8 сеансов умножаем на интервал 3–7 дней, получаем от 24 дней до полутора месяцев. Долго, зато эффективно и полезно.

### **Чего мне бояться во время этой процедуры? Это больно?**

Перед первым сеансом пациенты, как правило, испытывают страх перед «укусом пиявки». Боятся, что им будет больно. Или будет противно.

Ну, «противно» решается просто – не смотрите на пиявок, и все. Врач сам все сделает – так зачем вам разглядывать «животных», если их вид вам неприятен?

Насчет «больно» вы тоже можете не волноваться. Укус пиявки чем-то напоминает комариный укус. И уж точно он гораздо менее болезнен, чем даже обычный укол иглой от шприца. Ну а после того как пиявка присосется, вы будете ощущать только легкое пощипывание в этом месте, и ничего больше.

**Продолжается сеанс гирудотерапии, как правило, около часа. Пиявки сами определяют, когда им можно закончить «работу» и отпадают от места укуса. За это время каждая пиявка выпивает в среднем 10–15 мл крови. Еще столько же крови больной теряет за следующие несколько часов, пока продолжается кровотечение из места укуса (выделение крови и лимфы из места укуса может продолжаться сутки после процедуры).**

Кровотечение из места укуса совершенно не опасно и даже полезно – небольшая потеря крови и лимфы снимает отеки тканей и запускает в организме иммунные процессы. Но именно кровотечение после сеанса гирудотерапии обычно вызывает у пациентов больше всего неприятных эмоций. Врач после процедуры, конечно, заклеивает места укусов марлевыми салфетками или гигиеническими прокладками. Но кровь все равно просачивается и пачкает одежду, пока вы возвращаетесь с процедуры домой.

Именно поэтому я всегда советую выбирать гирудотерапевта по

«географическому принципу» – постарайтесь найти себе специалиста поближе к дому. Или вообще пригласите гирудотерапевта к себе на дом.

**ВАЖНО ЗНАТЬ! ПОСЛЕ СЕАНСА ГИРУДОТЕРАПИИ ВОЗМОЖНЫ СЛЕДУЮЩИЕ РЕАКЦИИ:**

1. Вытекание крови и лимфы – от 24 до 36 часов (об этом я вам уже рассказал).

2. Зуд. При сильном зуде можно смазать места укусов зеленкой. Или использовать фенистил-гель либо любой крем, который снимает зуд от укусов насекомых. Можно выпить противоаллергическую таблетку – фенкарол или супрастин.

3. Припухлость места укуса и покраснение небольшого участка кожи вокруг этого места.

4. После первых сеансов гирудотерапии иногда возникает лихорадочное состояние, изредка появляется озноб и повышение температуры. Часто воспаляются лимфатические узлы, окружающие зону постановки пиявок. Но эти явления обычно быстро проходят – за 5–7 дней.

Если попутно с гипертонией у вас болела шея, после первых 2–6 сеансов на несколько дней может произойти небольшое усиление болей в шее. Впрочем, это усиление болей в шее быстро сходит на нет, и через несколько дней пациенту становится лучше. Но особенно хорошо (по всем пунктам) пациенту становится через 10–15 дней после окончания полного курса лечения пиявками.

### **Делайте дыхательные упражнения.**

Правильно подобранные дыхательные упражнения способны снизить повышенное давление буквально за считанные минуты. Примеры таких упражнений даны в самом конце книги, в Приложении № 1.

Однако имейте в виду, что на кого-то эти упражнения действуют сильнее, на кого-то – слабее. Поэтому поначалу вам придется поэкспериментировать: замеряйте давление непосредственно перед выполнением дыхательных упражнений, а затем – спустя 15 минут после их окончания.

И смотрите результат.

**Если результат хороший, то есть повышенное давление от дыхательных упражнений у вас снижается хотя бы на 15–20 единиц, делайте их каждый день. Много времени это не займет.**

**Если же давление после дыхательных упражнений не снизилось ни в первый раз, ни во второй, ни в третий, значит, эти упражнения вам не подходят и делать их вам не нужно.**

Ну что же, про простые способы борьбы с повышенным давлением, да и вообще про гипертонию, я вам рассказал практически все, что вам нужно знать. Мог бы рассказать и больше, но это означало бы перегрузить вас лишней информацией.

На самом деле про гипертонию, по-моему, я написал ровно столько, сколько нужно, чтобы любой из вас мог с ней справиться. Но остался один важный вопрос, и на него вам надо знать ответ.

**Что делать, если, невзирая на проведенное по книге лечение, давление однажды резко подскочило? Какую экстренную «скорую помощь» можно оказать в такой ситуации?**

*Если давление подскочило только раз или два, это не беда. Такое бывает – из-за нервов, усталости, недосыпа или при смене погоды. В такой ситуации, как я уже говорил в первой главе, можно принять под язык таблетку коринфара (нифедипина) или выпить таблетку старого проверенного адельфана.*

*Эти препараты очень быстро снижают давление. И их не обязательно пить каждый день, как другие таблетки. Их можно принимать изредка, то есть в случае крайней необходимости. А в остальное время нужно пользоваться моими советами из второй и третьей главы.*

Хуже, если ваше давление сильно повышается каждый день – несмотря на то, что вы пользовались советами из этой книги. Тогда пройдите по главам 1–3 еще раз. Вдруг вы что-то упустили?

Если нет – дело сложное. Я уже говорил в первой главе, что гипертония может быть следствием каких-то серьезных болезней: пиелонефрита, гломерулонефрита, тиреотоксикоза, опухоли надпочечников, коарктации аорты, и некоторых других заболеваний. И стойкая гипертония, которая ничем не сбивается, может оказаться тем самым случаем.

Это плохо, но это не катастрофа. Просто нужно обследоваться. Сдайте анализы крови (из пальца и из вены), сдайте анализы мочи, сделайте ЭКГ и эхокардиографию. Пройдите УЗИ внутренних органов. Найдите хорошего кардиолога и посетите хорошего эндокринолога. Где-то же хорошие врачи все-таки остались. Найдите их по «сарафанному радио», через друзей и знакомых.

**Я думаю, что все решаемо и все поправимо. В XXI веке гипертония лечится почти во всех случаях – было бы время и желание.**

Ну а нам с вами теперь пора двигаться дальше. Вас ждет рассказ о

других распространенных болячках. Надо же узнать, на чем еще нас могут «подловить» недобросовестные дельцы от медицины.

## Часть VI

# Несладкая парочка. Повышенный холестерин и диабет

Очень часто люди, которые болеют гипертонией, помимо таблеток от давления попутно пьют еще и таблетки от холестерина. А еще эти люди часто болеют сахарным диабетом второго типа. И от него они тоже пьют таблетки.

**То есть среднестатистический гипертоник преклонного возраста обычно принимает таблетки от трех болезней сразу: от повышенного давления, от холестерина и от сахара.**

Казалось бы, ну и что в этом такого? Зато теперь и давление хорошее, и холестерин в норме, и сахар не повышается.

**Беда в том, что, ежедневно принимая таблетки от этих трех болезней, человек еще больше завязывает свои проблемы в тугой узел.**

Во-первых, при приеме такого количества таблеток «переплетение» побочных эффектов от лекарств вообще невозможно просчитать. И неизвестно, где, когда и какая «побочка» выстрелит.

Во-вторых, даже у здорового человека прием некоторых таблеток от холестерина повышает риск развития сахарного диабета 2-го типа. А многие таблетки от диабета, в свою очередь, плохо совместимы с некоторыми особо «популярными» таблетками от давления. И об этом честно написано в инструкции ко всем этим препаратам.

В результате, как любят говорить в народе, «одно лечим, другое калечим». Только здесь получается еще чуднее: мы ничего толком не лечим, лишь убираем симптомы, но при этом... да, калечим. Вредим своему организму.

**И что же теперь делать? – спросите вы меня.**

Скажем, про давление все понятно из предыдущей части книги – нужно лечиться естественными способами, а таблетки лучше не пить, или пить их только в крайнем случае.

**Но что делать с холестерином и диабетом? Можно ли с ними бороться, как и с повышенным давлением – не прибегая к таблеткам и уколам?**

Да, можно. Хотя и не всегда. Например, с диабетом первого типа, который развивается в молодом возрасте (его еще называют

инсулинозависимым) справиться очень трудно. Особенно если человек уже давно «сидит» на инсулине.

Но вот с диабетом 2-го типа, а также с повышенным холестерином, справиться без таблеток вполне реально. И чаще всего сделать это не очень трудно.

Именно об этом мы и будем беседовать в пяти следующих главах.

## Глава 34

### Его высочество высокий холестерин...

*Поскольку различение истинного и ложного весьма трудное дело, не следует сердиться на тех, кто заблуждается.*

*Августин Блаженный*

В хит-параде медицинских глупостей, вне всякого сомнения, почетное первое место занимает борьба с холестерином. Особенно если речь идет о лечении холестерина с помощью таблеток.

**ВЕДЬ ПОВЫШЕННЫЙ ХОЛЕСТЕРИН – ЭТО СКОРЕЕ ПОВОД ЧАСТИЧНО ПЕРЕСМОТРЕТЬ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ЧЕМ РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА.**

Конечно, вам трудно поверить в такое заявление. Наверняка вы уже сто раз видели по телевизору, как очень серьезные врачи и седовласые профессора, грозно нахмутив брови, безапелляционным тоном рассказывают, что повышенный холестерин – это очень страшно. Что от него бывают атеросклероз и бляшки, а еще от него может случиться инфаркт или инсульт. И потому вы просто обязаны пить таблетки для снижения холестерина.

Но, во-первых, повышенный холестерин не так уж и страшен. А во-вторых, его довольно просто снизить и без таблеток.

Мне очень хочется верить, что сейчас, после этих моих слов, вы уже замерли в предвкушении. И мысленно поторапливаете меня: «Доктор, скорее расскажите нам, как это сделать? Расскажите, как убрать из организма этот повышенный холестерин? И чем заменить таблетки от холестерина, но так, чтобы потом не было пресловутого атеросклероза?»

Расскажу, друзья. Обязательно расскажу. Только погодите минуту. Давайте сначала поговорим о том, что это за зверь такой – холестерин, и с чем его едят.

**Холестерин – жироподобное вещество, которое вообще-то жизненно необходимо нашему организму.**

Еще раз подчеркиваю —

## **ХОЛЕСТЕРИН ОРГАНИЗМУ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМ!**

Вот это неожиданность! Вы ничего не перепутали, уважаемый автор? Все кричат о вреде холестерина, а вы пишете, что он нам нужен?

Да, дорогие друзья. Так и есть. Холестерин организму нужен. Очень нужен. Без него мы просто не выживем. Вот факты.

### **Чем полезен холестерин?**

Холестерин – важный строительный материал, из которого в нашем организме синтезируется и «строится» очень многое.

Например, холестерин нужен практически всем клеткам нашего организма. Из него строится «каркас», который составляет основу для оболочки любой клетки нашего тела (то есть основу клеточной мембраны). От количества холестерина в мембране во многом зависит прочность клетки и ее способность к выживанию.

**Холестерин участвует в синтезе желчи: в печени из него синтезируются желчные кислоты, которые необходимы для расщепления жиров и их всасывания в тонком кишечнике. На эти цели уходит от 60 до 80 % ежедневно образующегося в организме холестерина.**

Небольшая часть холестерина, примерно от 2 до 4 % идет на образование стероидных гормонов – гормонов коры надпочечников и половых гормонов. При резком снижении холестерина, скажем, на жесткой безхолестериновой диете, у мужчин падает потенция. А у женщин сбивается цикл. Снижается способность к зачатию. Иногда даже случается бесплодие.

*Но и это еще не все. Именно из холестерина в нашей коже под действием ультрафиолетовых лучей солнца синтезируется витамин Д! Тот самый витамин Д, который делает наши кости крепкими и прочными. Тот самый витамин Д, без которого мы «на ровном месте» получали бы переломы. И которого так не хватает многим людям пожилого возраста.*

*А еще холестерин необходим для нормальной деятельности нервной системы! Около 20 % содержащегося в организме холестерина находится в головном и спинном мозге – это*

*вещество является строительным материалом для миелиновой оболочки нервов.*

*Холестерин – питательное вещество для нервных клеток. При приеме препаратов для снижения холестерина и на безхолестериновой диете у пациентов часто начинается депрессия!*

«А может быть, не любой холестерин вреден? – спросите вы меня, – врачи вот говорят, что бывает хороший холестерин, а бывает плохой. Может быть, бояться надо только плохого холестерина?»

Действительно, ученые выделяют 2 фракции холестерина: липопротеиды высокой плотности (хороший холестерин) и липопротеиды низкой плотности (якобы плохой холестерин).

Существует мнение, будто липопротеиды высокой плотности полезны, а низкой плотности – вредны.

Но и здесь все не так уж однозначно.

*Ученые Германии и Дании провели лабораторные исследования и выяснили, что содержащиеся в плазме крови липопротеиды низкой плотности – носители так называемого «плохого» холестерина – могут нейтрализовать опасные бактериальные токсины.*

*То есть якобы «плохой» холестерин помогает нашей иммунной системе бороться с опасными микроорганизмами и их ядами!*

**Но, может быть, «плохой» холестерин становится действительно плохим, если его в крови слишком уж много?**

Возможно. С холестерином еще совсем не все ясно и однозначно. Очень многие биохимики, физиологи и врачи вообще не разделяют холестериновую теорию атеросклероза.

Ведь нередки случаи, когда атеросклероз возникает у людей, у которых холестерин в крови в норме. Или повышен совсем чуть-чуть.

А часто бывает наоборот – холестерин у человека повышен, но атеросклероза нет. И даже не предвидится.

*Исследования норвежских ученых показали: у тех, кто соблюдает бесхолестериновую диету и практически не употребляет жиров, в крови снижается количество не только*

*«вредного» холестерина, участвующего в формировании атеросклеротических бляшек. Одновременно с этим в крови уменьшается содержание полезных форм холестерина, защищающих сосуды от атеросклероза.*

**Если холестерин нам жизненно необходим, тогда почему на него так активно нападают врачи и ученые?**

*Очень просто. Когда ученые стали исследовать такое распространенное заболевание, как атеросклероз, выяснилось, что при этом заболевании на стенках кровеносных сосудов часто образуются атеросклеротические бляшки. И эти бляшки суживают кровеносные сосуды и мешают току крови. А значит, рассуждали ученые, именно бляшки повинны в возникновении старческого слабоумия, виноваты в случившихся инфарктах и инсультах.*

*Бляшки – главный враг. Врага надо знать в лицо. Его надо изучить.*

Когда склеротические бляшки изучили, выяснилось, что они состоят из холестерина. А значит, именно холестерин виноват в появлении бляшек. Логика простая... И скорее всего, неправильная.

Я вам сейчас вообще крамольную теорию расскажу. За нее, наверное, могут даже на кресте распять. Или сейчас уже не распинают? Уф, слава богу, пронесло. Тогда все-таки рискну.

*Представим себе кровеносный сосуд пожилого человека. Изношенный, прямо скажем, сосуд. Ослабленный от возраста.*

*И по этому ослабленному, изношенному кровеносному сосуду **медленно** течет кровь. Ни для кого ведь не секрет, что с годами кровь у людей становится более густой и течет медленнее.*

*А кровь – это не просто красная вода. Кровь – это насыщенная жидкость, в которой содержатся всякие кровяные тельца, тромбоциты, эритроциты и т. д.*

*Теперь представим, что в стенке изношенного сосуда где-то образовалась трещина. В пожилом возрасте такое бывает часто. На трещину, упрощенно говоря, тут же налипают кровяные тельца – тромбоциты. Это их функция – закрывать*

*любую рану и трещину.*

*Медленное течение крови и ее густота этому налипанию очень даже способствуют.*

*В результате из налипших тромбоцитов, эритроцитов и фибрина образуется тромб. Который впоследствии может оторваться и привести к гибели человека.*

*Но организм – система саморегулирующаяся. И у пожилых людей спасителем от тромба порой выступает как раз холестерин. Он выполняет роль замазки, штукатурки, он выстилает стенку ослабленного кровеносного сосуда и «замазывает» поврежденное место, ту самую трещину.*

*И на это место уже не налипают тромбоциты, они, образно говоря, проскальзывают дальше. Но при этом холестериновая «замазка» образует утолщение – бляшку.*

*Это утолщение сужает просвет кровеносного сосуда. Что, конечно, плохо. Но именно вот эта «штукатурка», возможно, спасает человеку жизнь. А это – хорошо.*

Из этой истории получается, что холестерин может стать спасителем? Особенно для пожилого человека?

Бог его знает. То ли да, то ли нет. В вопросах с холестерином еще столько неясного, что сами ученые спорят по холестерину до хрипоты. Так что может статься, что рассказанная выше история про спасительный холестерин – просто сказка. А может – самая что ни на есть сермяжная правда. Время рассудит. Лет так через 100.

Но нам с вами эти 100 лет еще нужно как-то прожить, и по возможности прожить здоровыми. И потому мы холестерин на всякий случай не сильно, но снизим.

Только сначала надо понять, откуда он берется в нашем организме, и до каких цифр его желательно снижать.

## **НАЧНЕМ С ЦИФР**

**Считается, что норма холестерина, его оптимальный уровень – менее 5,2 ммоль/л.**

**Слегка высоким уровнем холестерина принято считать его величину между 5,3 и 6,4 ммоль/л.**

**Умеренно высокий уровень холестерина: между 6,5 и 7,8 ммоль/л.**

**Очень высоким уровнем холестерина считаются цифры выше 7,8 ммоль/л.**

И вот здесь опять, как и в случае с гипертонией, не учитываются возрастные изменения в организме. Я не раз сталкивался с ситуациями, когда уже отнюдь не юным людям, в возрасте 50 лет и старше, назначали препараты для снижения холестерина – статины, – несмотря на то, что холестерин у них был повышен совсем немного. Скажем, до 6–6,5 ммоль/л.

Но в этом возрасте такие показатели – практически норма. И сбивать такой холестерин не нужно. По крайней мере, не нужно это делать с помощью таблеток. Иначе можно нарушить хрупкое равновесие обмена веществ в организме.

В крайнем случае, если уж приспичило, сбивайте холестерин естественными способами (о них речь пойдет ниже).

Но прежде чем мы перейдем к рассказу о том, как снижать холестерин, выясним теперь, отчего он повышается.

Принято считать, что холестерин повышается от еды. Но не всякой еды, а от той, в которой его, холестерина, много.

Очень много холестерина в животных жирах, например в говядине, баранине, свинине. Особенно если мясо жирное.

Но еще больше холестерина в субпродуктах – печени животных, почках, мозгах.

Много холестерина в яйцах, жирной куриной коже, в утином жире, сливочном масле и майонезе. В колбасных изделиях. В креветках и треске. В сыре и жирном твороге. В сметане и пирожных с кремом. И в моем любимом мороженом.

И это я еще не все перечислил. Наверняка что-нибудь забыл. Ну и ладно. Уж информации о том, сколько холестерина содержится в том или ином продукте, везде навалом. В том числе во всемирной паутине – в Интернете.

### **Нам с вами важнее другое – что теперь с этим делать.**

Самый очевидный ответ, который напрашивается: сесть на диету. И не кушать те продукты, в которых больше всего холестерина.

Поможет? Не факт. Вот несколько историй, которые я нашел на различных форумах в Интернете.

*«Не пойму, в чем дело. У меня холестерин был 6,6. Села на диету и держала ее 3 месяца – холестерин стал 7,8. Почему так? И что теперь с ним делать? Я совсем запуталась...»*

*«У меня холестерин был 6,3. Чтобы его снизить, я сел на диету, но через два месяца холестерин стал 6,9! Как это понимать?»*

*«У меня холестерин 8 ммоль/л, хотя я вешу всего лишь 53 кг, не ем ничего жирного и острого. Единственное – люблю сладкое, но даже в этом себя начала ограничивать, а врач мне ничего не посоветовал, как будто у меня все в норме».*

*«Сдала кровь – холестерин 6,2. Врач сказал, что нужно срочно на диету! Я и так все убрала – не ела ни жирного, ни сладкого. Готовлю все только на пару, ни сыра, ни яиц, ни колбасы – и через месяц холестерин стал 8,2! Сейчас вернулась к обычному питанию – снизился до 7,6. И все, больше не снижается ни на сотую. Врач сказала – холестерин в голове. Поняла, что, наверное, панацеи от него нет...»*

*«У меня холестерин около 10, диета только повышает его! Помогите...».*

Это даже не истории, а мольбы о помощи. И таких просьб о помощи очень, ну очень много.

Но ведь странно, вроде эти люди делали все правильно. Чтобы снизить холестерин, сидели на диете, не ели мяса, не ели жирного и жареного. А холестерин не снизился. Почему?

Да очень просто.

**На самом деле только 20 % холестерина поступает в организм с пищей.**

**Но бóльшая часть холестерина, около 80 %, вырабатывается самим организмом! Печенью. Каждый день печень любого человека самостоятельно синтезирует от 1 до 5 граммов холестерина. А еще какую-то часть холестерина синтезируют клетки нашего организма.**

И вот тут выясняется самое интересное и парадоксальное. Как показали последние исследования, синтез холестерина находится в обратной зависимости от его количества, поступающего с пищей.

**ПРОЩЕ ГОВОРЯ,**

СИНТЕЗ ХОЛЕСТЕРИНА В ОРГАНИЗМЕ ПОВЫШАЕТСЯ, КОГДА В ПИЩЕ ХОЛЕСТЕРИНА МАЛО. И СНИЖАЕТСЯ, КОГДА В ПИЩЕ ЕГО МНОГО.

Таким образом, если вы прекратите употреблять продукты, содержащие холестерин, он просто начнет в большем количестве образовываться в организме. В том числе в печени. И уровень холестерина в крови останется прежним. Плюс-минус доли процента. Я же постоянно говорю, что организм – система саморегулирующаяся. Ей, этой системе, только мешать не надо.

Но у вас, я вижу, уже назрел следующий очевидный вопрос:

**«Получается, что сидеть на постной диете не нужно? Снизить холестерин это не поможет?»**

На постной диете сидеть действительно не нужно. Разве что уберете из своего рациона колбасы, сосиски, копчености и субпродукты: мозги, печень, почки. И чуть-чуть ограничьте себя в жирном мясе.

Таблетки от холестерина тоже спрячьте куда-нибудь подальше.

А холестерин, если уж вам так хочется его снизить, мы будем снижать другими способами. «Мирными», так сказать. Их у нас довольно много.

## Глава 35

### Холестерин не пройдет!

*Для больного чем меньше лекарств, тем лучше.*

*Гиппократ*

#### СПОСОБЫ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА:

##### **Больше двигайтесь.**

Одна из причин повышенного холестерина – недостаток движения! Ведь холестерин – источник энергии для скелетных мышц, он необходим для связывания и переноса белков.

И если человек мало двигается, холестерин расходуется медленно. Но как только человек увеличивает физические нагрузки, мышцы, образно говоря, съедают холестерин, и он снижается.

*Год назад ко мне на лечение приехал из Германии плотный шестидесятилетний мужчина.*

*У мужчины болели колени, и немецкий ортопед посоветовал ему заменить больные коленные суставы титановыми протезами. Мужчина отказался от «железок» в ногах, нашел меня по Интернету и приехал ко мне за помощью.*

*Во время нашей беседы он рассказал, что, помимо больных коленей, у него еще сахарный диабет 2-го типа. Плюс повышен холестерин. И по этому поводу он пьет таблетки. Немецкие врачи сказали ему, что таблетки от холестерина придется принимать пожизненно.*

*Проблема была в том, что мое лечение подразумевало отказ от всех остальных таблеток. Мужчина ужаснулся. Как же так! Ведь у него опять вырастет холестерин, и тогда случится инфаркт или инсульт!*

*К счастью, мужчина оказался вменяемым. И когда я объяснил, что мы легко заменим таблетки от холестерина движением, он успокоился.*

*С движением, правда, были сложности. Из-за больных коленей мой пациент в то время еще не мог гулять столько,*

сколько нужно. Так что нам пришлось подбирать мужчине специальную гимнастику.

А еще мы договорились, что он будет много плавать – у него дома, в Германии, был бассейн. Не очень большой, но все же...

Вернувшись домой, мужчина стал плавать минимум по 30–40 минут в день. Благо, ему это нравилось. И продолжал ежедневно делать мою гимнастику.

И что вы думаете? Даже без таблеток холестерин у этого пациента больше не поднимался выше 6 ммоль/л. А это вполне нормальные показатели для 60-летнего мужчины.

Конечно, его немецкие врачи поначалу были в шоке от моих рекомендаций. Но когда у мужчины от гимнастики снизился еще и сахар, немецкий доктор сказал ему: «Это очень странно. Так не бывает. Но продолжайте в том же духе».

Бывает, мой уважаемый немецкий коллега, бывает. Учитесь смотреть дальше своего носа. Движение очень хорошо помогает бороться с повышенным холестерином. И, по счастью, не только движение. Есть и другие эффективные способы снижения холестерина.

**Посетите гирудотерапевта (сходите на курс пиявок) или регулярно сдавайте кровь.**

Да-да, речь снова идет о тех самых методах, о которых мы говорили в главе о лечении гипертонии. Кровопускание или применение медицинских пиявок великолепно разжижает кровь, ускоряет обмен веществ и сжигает повышенный холестерин.

Вспоминаю одного своего пациента, которого врачи годами не могли избавить от повышенного холестерина и от запредельно высокого уровня мочевой кислоты в крови.

Когда мужчина попал ко мне на прием, я посоветовал ему походить на сеансы гирудотерапии. Пройдя лечение пиявками, мужчина был поражен. Пиявкам за один курс лечения удалось сделать то, что таблетки не могли сделать целых 10 лет: после курса гирудотерапии и холестерин, и показатели мочевой кислоты пришли в норму. Причем этого лечения мужчине хватило на полтора года.

Через полтора года показатели холестерина и мочевой

*кислоты в его крови опять немного повысились, но уже не так сильно, как раньше. И на этот раз мужчине хватило всего трех сеансов гирудотерапии, чтобы опять привести уровень холестерина и мочевой кислоты в норму.*

*Так что и пиявки, и кровопускание – это очень действенный и эффективный метод борьбы с повышенным холестерином.*

### **Почаще загорайте на солнце или ходите в солярий.**

Как я уже вам рассказывал в 13-й главе, под влиянием ультрафиолетовых лучей в нашем организме из холестерина синтезируется витамин Д. И при этом уровень холестерина в крови снижается!

Так что для снижения холестерина нужно почаще бывать на солнышке. Или иногда ходить в солярий.

*Упс, кажется, я краем уха только что услышал недовольные голоса: «Похоже, доктор повторяется. Ведь он уже говорил обо всех этих методах лечения – в главе о способах снижения давления. Доктор что, собирается одними и теми же способами снижать и давление, и холестерин?»*

*Вот ведь незадача. И правда, я повторяюсь.*

*Но что же мне делать, мой дорогой читатель, и как мне не повторяться, если способы борьбы с повышенным холестерином действительно во многом совпадают со способами борьбы с повышенным давлением?*

*«А что, – спросите вы меня, – и дальше так будет? Может, вообще все методы совпадут? Тогда и главу дальше читать не надо?»*

*Да, методы и дальше отчасти будут совпадать. Но не на все 100 %. Так что главу, прошу вас, дочитайте.*

*А тему совпадений в лечении гипертонии и повышенного холестерина давайте закроем сразу. Вот те способы борьбы с повышенным давлением и высоким холестерином, которые полностью совпадают:*

### **Уменьшите количество потребляемой соли, включая также скрытую соль.**

Высокая концентрация соли в организме приводит к ухудшению работы почек и печени, к сгущению крови и повышению холестерина.

Так что, как и в случае с повышенным давлением, желательно

сократить потребление соли до 1 чайной ложки в день и избавить свой стол от продуктов, содержащих скрытую соль. Эти продукты перечислены в 11-й главе.

**Ежедневно выпивайте 1 литр обычной негазированной воды.**

Вода улучшает работу почек и помогает удалять из организма излишки холестерина.

**Уменьшите количество выпиваемого кофе.**

По поводу кофе. Исследование, проведенное техасским ученым Барри Р. Дэвисом, показало, что кофе может повышать уровень холестерина. Осмотрев 9000 человек в ходе общенациональной программы по исследованию гипертонии и атеросклероза, ученый обнаружил: уровень холестерина был значительно выше у тех, кто пил больше 2 чашек кофе в день. Правда, ему так и не удалось выяснить, какой именно ингредиент кофе повышает холестерин. Видимо, это все-таки не кофеин, поскольку кофе без кофеина (декофеинизированный кофе) точно так же повышает уровень холестерина в крови.

Все, отмучились. Закончили с совпадениями. Но каково, а? – меняешь некоторые свои привычки, делаешь какие-то элементарные вещи и избавляешься сразу и от повышенного давления, и от лишнего холестерина! Класс!

Ладно, ладно. Не буду надоедать вам своим занудством. Пора идти дальше. Давайте теперь поговорим об «эксклюзивных» способах борьбы с повышенным холестерином.

**Ешьте больше фруктов, зелени, ягод и овощей.**

Если вы хотите снизить холестерин, вовсе не обязательно сидеть на строгой постной диете и полностью исключать из своего меню мясо. В разумных количествах мясо можете кушать – на здоровье.

Но при этом, борясь с холестерином, надо пересмотреть свое отношение к овощам и фруктам. Их нужно **обязательно** добавить в свой ежедневный рацион.

Правильнее сказать, рацион необходимо прямо-таки насытить фруктами и овощами. Их нужно есть во время каждого приема пищи – на завтрак, обед и на ужин.

**Дело в том, что во многих фруктах и овощах содержится пектин – природный полисахарид, который помогает выводить излишки холестерина из кровеносных сосудов.**

**Больше всего пектина в свекле, моркови, перце, тыкве, баклажанах. А также в яблоках, айве, вишне, сливе, в грушах и в цитрусовых. Старайтесь кушать перечисленные фрукты и овощи как можно чаще.**

Еще для снижения холестерина полезно есть ягоды: клубнику, малину, землянику, рябину, крыжовник, смородину и др. Они полезны в любом виде, даже протертыми, с добавлением небольшого количества сахара.

Кроме того, обязательно ешьте побольше зелени. Особенно укроп, петрушку, кинзу, стебли сельдерея.

### **И пейте свежавыжатые соки.**

В свежавыжатых фруктовых и овощных соках тоже содержится много пектина.

Поэтому для снижения холестерина каждое утро делайте себе свежавыжатые соки: яблочный, морковный, клюквенный, айвовый, персиковый, ананасовый, томатный или сок из сельдерея.

Старайтесь ежедневно пить по  $\frac{1}{2}$  – 1 стакану свежавыжатого сока (из перечисленных). Но не злоупотребляйте этими напитками. Слишком большое количество свежавыжатого сока может вызвать бурную реакцию и раздражение кишечника.

**Пакетированные соки содержат различные консерванты, добавки и красители, а потому чаще всего не оказывают такого целительного эффекта в отношении холестерина, как свежавыжатые соки.**

### **Ешьте отруби.**

Для снижения холестерина весьма полезны отруби. Их можно купить в обычных продуктовых магазинах или в аптеках.

Нужно знать, что отруби продаются в двух вариантах: в гранулированном виде и в сыром виде. Для снижения холестерина мы будем использовать натуральные сырые отруби.

Покупать можно любые натуральные (не гранулированные) отруби: пшеничные, ржаные, овсяные или гречневые. Можно покупать простые натуральные отруби, а можно с добавками – морской капустой, клюквой, лимоном, яблоками и т. д. Хороши и те, и другие.

А чем же они, собственно, так хороши? Чем они полезны?

**Ну, во-первых, отруби – кладезь самых дефицитных витаминов, то есть витаминов группы В.**

**Но главное – в составе отрубей содержится большое количество**

**пищевых волокон, или, говоря проще, клетчатки. Клетчатка усиливает перистальтику кишечника и способствует снижению веса.**

Кроме того, наличие в рационе пищевых волокон (клетчатки) улучшает микрофлору толстого кишечника. А при сахарном диабете пищевые волокна замедляют расщепление крахмала и способны влиять на гликемический индекс продуктов.

Но самое главное – клетчатка уменьшает количество холестерина в организме, связывая в кишечнике желчные кислоты.

**В общем, регулярно принимая отруби, мы с вами можем снизить в крови как уровень сахара, так и уровень холестерина. Мало того, от них еще и давление снижается! Так что в плане лечения отруби – продукт тройного действия.**

### *ТЕПЕРЬ ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ.*

Перед употреблением отруби придется предварительно приготовить: 1 чайную ложку натуральных отрубей заливаем  $\frac{1}{3}$  стакана кипятка, чтобы они разбухли. Оставляем их в таком виде (для настаивания) на 30 минут. После чего воду сливаем, а отруби, которые стали более нежными и мягкими, добавляем в различные блюда – в каши, супы, салаты, гарниры. Желательно есть эти блюда, запивая их водой (кроме супов с отрубями, конечно).

Вначале отруби едим только 1 раз в сутки. Если кишечник воспринимает их нормально, не бурлит и не слишком слабит, то примерно через неделю можно перейти на двухразовый прием отрубей.

То есть теперь мы будем есть по 1 чайной ложке отрубей 2 раза в день.

Суммарный курс лечения отрубями – 3 недели. Потом нужно обязательно сделать перерыв. Через 3 месяца курс лечения отрубями можно повторить.

*Принимая отруби, нужно знать об их противопоказаниях.*

**Отруби нельзя есть людям, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта – гастритом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, синдромом раздраженного кишечника и поносами.**

**Иногда отруби могут вызвать ослабление стула, вздутие живота и усиление метеоризма (газообразования в животе). В этом случае их прием лучше прекратить.**

**Ешьте чеснок.**

Содержащиеся в чесноке полезные вещества не только успешно нейтрализуют возбудителей различных инфекций.

Они еще снижают уровень сахара в крови, предотвращают свертывание крови и образование тромбов, снижают давление и нормализуют содержание холестерина в организме! Ежедневно съедая 1–2 зубчика в день, за месяц можно снизить повышенный уровень холестерина на 15–20 %.

К сожалению, таким эффектом обладает только сырой чеснок. При термической обработке его полезные свойства резко снижаются.

*И здесь возникает дилемма: холестерин от чеснока, скорее всего, снизится. Но при этом вместе с холестерином от вас разбегутся многие ваши друзья и знакомые, не выдержав исходящего от вас запаха чеснока. Да и не каждый супруг (супруга) станет терпеть ежедневное чесночное амбре.*

### **Что же делать? Есть какие-нибудь другие варианты?**

Есть. Можно приготовить чесночную настойку. Чеснок в этой настойке сохраняет свои полезные свойства, но запах от нее **гораздо** слабее, чем от «живого» чеснока.

*Для приготовления настойки примерно 100 граммов чеснока нужно потереть на терке или выдавить его через специальную чеснокодавилку. Полученную кашу вместе с выделившимся соком чеснока нужно положить в пол-литровую стеклянную емкость. Можно даже в обычную стеклянную бутылку с завинчивающейся крышкой.*

*Теперь все это заливаем поллитром водки. В идеале – водкой «на березовых бруньках», она сейчас часто продается в супермаркетах. Полученный раствор плотно закрываем и настаиваем 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Примерно раз в 3 дня настойку надо слегка взбалтывать.*

*Через 2 недели настойка готова к употреблению. Пейте ее вечером, непосредственно перед ужином или за ужином, по 30–40 капель за раз на протяжении 5–6 месяцев.*

### **Используйте корни одуванчика, купленные в аптеке.**

Если вам не помог чеснок или он вам не подошел из-за запаха, попробуйте воспользоваться настоем из корней одуванчика.

*Этот настой обладает уникальным лечебным эффектом:*

- усиливает функцию поджелудочной железы, увеличивает выработку инсулина и хорошо снижает сахар при диабете;
- стимулирует работоспособность, помогает устранить повышенную утомляемость и усталость;
- повышает уровень калия в крови и этим стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает работу сердца;
- активизирует образование лейкоцитов, а значит, повышает иммунитет.

Ну и, что важно для нас с вами, настой из корней одуванчика хорошо снижает уровень холестерина в крови.

***Как приготовить настой из корней одуванчика:*** купите в аптеке корни одуванчика лекарственного. 2 столовые ложки этих корней нужно засыпать в термос и залить 1 стаканом кипятка. Настоять в термосе в течение 2 часов, после чего процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема (то есть должен получиться 1 стакан настоя). Залить готовый настой обратно в термос.

*Принимать настой нужно по 1/4 стакана 4 раза в день или по 1/3 стакана 3 раза в день (то есть за день в любом случае выпивается весь стакан настоя). Пить настой лучше всего примерно за 20–30 минут до еды, но можно и непосредственно перед едой. Курс лечения – 3 недели. Повторять такой курс можно 1 раз в 3 месяца, но не чаще.*

Настой очень полезный, нет слов. Хотя, как и в случае с чесноком, есть своя «ложка дегтя в бочке с медом»: этот настой можно пить далеко не всем.

Он противопоказан тем людям, которые часто страдают от изжоги, поскольку настой из корней одуванчика повышает кислотность желудочного сока.

По этой же причине он противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Вроде бы его нельзя пить беременным женщинам.

И с осторожностью нужно пить тем, у кого большие камни в желчном пузыре: с одной стороны, настой из корней одуванчика улучшает отток желчи и работу желчного пузыря, но с другой – большие камни (если они

есть) могут сдвинуться с места и закупорить желчный проток. А это чревато сильными болями и последующей операцией.

**Что делать, если вам не подошел ни чеснок, ни настой из корней одуванчика?**

**Принимайте энтеросорбенты.**

Энтеросорбенты – это вещества, способные связывать и выводить токсины из организма. В том числе энтеросорбенты способны связывать и выводить из организма излишки холестерина.

Самый известный энтеросорбент – это **активированный уголь**.

В одном из клинических исследований больные принимали по 8 граммов активированного угля 3 раза в день, в течение 2 недель. В результате за эти две недели уровень «плохого холестерина» (липопротеидов низкой плотности) снизился у них в крови на целых 15 %!

**Впрочем, АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ – ЭТО УЖЕ ВЧЕРАШНИЙ ДЕНЬ. Сейчас появились более сильные энтеросорбенты: Полифепан и Энтеросгель. Они выводят из организма холестерин и токсины еще эффективнее.**

Что приятно, все эти энтеросорбенты стоят дешевле таблеток от холестерина. И при этом практически не имеют серьезных противопоказаний.

*Надо только помнить, что энтеросорбенты нельзя принимать дольше 2 недель подряд. Иначе они приведут к нарушению всасывания кальция, белков и витаминов в кишечнике. Или вызовут стойкие запоры.*

Поэтому пропили активированный уголь, полифепан или энтеросгель дней 7–10, максимум 14, и потом сделайте перерыв минимум на 2–3 месяца. После перерыва курс лечения можно повторить.

Ух, что-то я устал. Целых 11 способов снижения повышенного холестерина перечислил – один другого лучше. И все достаточно простые.

А врачи все твердят: «таблетки, таблетки». Сами кушайте свои таблетки. Мы и без них обойдемся, да, друзья?

Особенно если воспользуемся еще несколькими советами.

**Обследуйтесь.**

Некоторые заболевания, такие, как сахарный диабет, гипотиреоз,

заболевания почек или цирроз печени, могут вызвать повышение уровня холестерина. И значит, чтобы снизить повышенный холестерин, надо, помимо прочего, пролечить основное заболевание.

### **Проверьте аннотации своих лекарств.**

*Целый ряд лекарств (например, некоторые мочегонные, бета-блокаторы, эстроген и кортикостероидные препараты) могут повысить уровень холестерина в организме. Соответственно, любая борьба с холестерином будет неэффективной до тех пор, пока вы принимаете эти лекарственные препараты.*

Так что внимательно перечитайте инструкции ко всем тем лекарствам, которые вы ежедневно пьете или вводите себе в виде уколов.

### **Бросайте курить.**

Курение может повышать уровень «плохого холестерина» (липопротеидов низкой плотности) в крови, и очень часто снижает уровень хорошего холестерина. Так что срочно бросайте курить!

Что? Не можете? Понимаю. Ничто человеческое мне не чуждо. Да и вообще, я же не монстр какой-то, оставить курильщиков вообще без сигарет.

Давайте сделаем так: уменьшайте количество ежедневно выкуриваемых сигарет примерно до 5–7 штук в день. Или переходите на электронные сигареты. Хорошие электронные сигареты – очень даже вариант.

Только не надо на них экономить. Купите себе качественные дорогие электронные сигареты.

### **И напоследок ГЛАВНЫЙ КОЗЫРЬ.**

#### **Что лучше всего поможет снизить холестерин?**

Если вы вернетесь в начало предыдущей главы, то увидите, что холестерин участвует в синтезе желчи: в печени из него синтезируются желчные кислоты.

Напомню – на это уходит от 60 до 80 % ежедневно образующегося в организме холестерина!

Если желчь плохо циркулирует в печени и застаивается в желчном пузыре, вместе со снижением выделения желчи из желчного пузыря

снижается выведение холестерина из организма!

**Чтобы снизить повышенный холестерин, надо улучшить работу желчного пузыря и устранить застой желчи!**

Сложно ли это сделать? Нет, совсем несложно. Используйте лекарственные травы – кукурузные рыльца, расторопшу, тысячелистник, бессмертник, календулу, лопух. Все те же корни одуванчика.

Опять-таки пейте воду, чтобы снизить вязкость желчи. И добавляйте в свой рацион растительные масла, о которых мы уже говорили – оливковое, льняное и масло из кунжутных семечек.

И обязательно, подчеркиваю, обязательно делайте специальные лечебные упражнения доктора Евдокименко и Ланы Палей, которые даны в самом конце книги, в приложении № 2.

Это потрясающие упражнения! Они улучшают работу кишечника, печени и желчного пузыря, устраняют застой желчи. Улучшают обмен веществ и снижают холестерин.

Но самое главное – они улучшают состояние поджелудочной железы и помогают бороться с сахарным диабетом.

Именно к нему, к диабету, мы теперь и переходим.

## Глава 36

### Сахарная печаль

*Люди склонны учиться на своих ошибках; но диабет – это тот случай, когда учиться надо на ошибках других.*

*Энн Райс*

Пришло время поговорить о диабете. Тема на первый взгляд ужасно сложная. Ведь многие ученые и врачи считают сахарный диабет загадочной и неизлечимой болезнью.

Но на самом деле ничего загадочного в этой болезни нет. Она «проста, как пять копеек».

Чтобы разгадать загадку сахарного диабета и успешно с ним бороться, достаточно знаний физиологии на уровне даже не мединститута, а медучилища. Ну и еще, конечно, нужно включить мозги.

Не верите, что с диабетом все так просто? И не надо! Только следите за ходом моих мыслей, а потом делайте выводы, прав я или нет.

Начнем с элементарных знаний. Конечно, вы знаете, что диабет – это заболевание, при котором в крови сильно повышается количество сахара (глюкозы).

**У здоровых людей уровень сахара в крови тоже иногда повышается. Например, сразу после еды. Но потом количество сахара в крови быстро приходит в норму, потому что его снижает гормон инсулин, который вырабатывается в бета-клетках поджелудочной железы. В отличие от здорового человека у диабетика высокий уровень сахара в крови держится очень долго.**

*А еще вам, наверное, известно, что существует два вида диабета: диабет первого типа и диабет второго типа.*

**Диабет 1-го типа обычно развивается в молодом возрасте. Его еще называют инсулинозависимым. Людям, болеющим этим типом диабета, приходится до конца жизни колоть себе инсулин.**

**Диабет 2-го типа развивается позже, как правило, после 30 лет, но чаще всего в возрасте 45–50 лет. Полные люди или люди, склонные к**

**полноте, больше предрасположены к диабету 2-го типа, чем худые.**

Диабет 2-го типа называют инсулинонезависимым, инсулин при этой болезни колоть нежелательно. Но необходимо постоянно пить таблетки для снижения сахара в крови.

Вот вкратце те верные факты, которые знает о сахарном диабете среднестатистический обыватель.

Теперь давайте зададим среднестатистическому обывателю и вам, мой любезный читатель, несколько вопросов по истории. По истории эволюции. Ответы на эти вопросы помогут нам разгадать «невероятно сложную загадку», с чего вдруг у того или иного человека начинается диабет.

Первый эволюционно-исторический вопрос звучит так: болели ли диабетом наши далекие предки, жившие... где они там, кстати, жили? В джунглях? В степях? Или в прериях? А, не важно. В общем, жившие в дикой природе. Случался ли у них диабет?

Нет, диабетом они не болели.

А почему? – Здесь ответ вроде бы очевиден: потому что они не ели сахара. Так ответит большинство читателей. И будут правы на 50 %.

Потому что это только половина правильного ответа. Вторая его половина звучит так: у наших диких и полудиких предков диабета не было потому, что они много двигались.

*Если кто не знает, поясню: при любом активном движении (быстрой ходьбе, беге, лазании по деревьям, поднятии тяжестей и т. д.) содержащийся в крови сахар быстро расходуется. Глюкоза «сгорает», чтобы обеспечить организм энергией.*

*Поскольку нашим далеким предкам, чтобы добыть себе пропитание, приходилось много двигаться, у них просто не могло быть диабета.*

Теперь второй эволюционно-исторический вопрос: болеют ли диабетом дикие животные?

Ну, тут ответ и вовсе очевиден: нет, конечно. Неоткуда у животных в дикой природе взяться диабету. Не едят они столько сладкого, чтобы заболеть этой болезнью. А если и наедятся каких-то сладких фруктов, содержащих сахар (глюкозу), весь этот сахар тут же переработают за счет движения.

*К слову, когда у дикого животного отчего-то повышается*

*сахар, оно рефлекторно начинает «беситься» – скачет, бегает, прыгает. В общем, перерабатывает излишки глюкозы.*

*Точно так же ведут себя многие дети – они бесятся, носятся по дому, сжигая сахар, и... выводят взрослых из себя. Мудрые взрослые даже придумали для подвижных детей диагноз: «гиперактивность».*

*Попытки образумить гиперактивных детей и заставить их вести себя тихо либо не приводят к успеху, либо приводят к тому, что усаженный за стол (парту) ребенок начинает грызть ногти, ковырять пальцы, вертится и продолжает вести себя неадекватно. Тогда таких детей ведут к детским психологам или психиатрам и сажают на успокоительные таблетки. И это странно. Ведь гиперактивных детей **очень** легко вылечить, просто спрятав от них все сладости и отдав их в какую-нибудь спортивную секцию.*

Хорошо. Третий, уже неисторический вопрос на тему возникновения диабета: а домашние животные диабетом болеют?

*Упс. Вроде бы да... Хотя почему вроде? Конечно, болеют! Еще как! У собак бывает диабет, реже – у кошек. И даже у лошадей, которые стоят в стойлах и мало двигаются, бывает диабет – если хозяева их не выпасают, но при этом хорошо кормят.*

Стоп, автор, стоп. А лошади здесь при чем? Они же сахар не едят? В отличие от домашних собачек, которых часто кормят человеческими сладостями, содержащими сахар, лошадям ведь ничего сладкого не дают? Разве что иногда предложат сладкое яблоко или сахарную свеклу – да и то исключительно по большим праздникам, в качестве поощрения. Так откуда диабет может взяться у лошади?

Хороший вопрос, мой внимательный читатель. Просто замечательный. Давайте вместе выясним ответ на него.

*Вспомним, чем кормят лошадей в стойлах? Сеном, конечно. Но помимо сена, часто еще и зерном. Теперь внимание: если зерна в рационе лошади много, а двигается она мало, у нее может начаться диабет.*

*А при чем здесь зерно? В зерне ведь нет сахара?*

*Конечно. Но в зерне много углеводов. Углеводы – это сахараиды. И они, эти самые углеводы-сахаридаы, провоцируют развитие диабета у лошади.*

Что из всего этого следует? Следует очевидное: к диабету приводит не только избыток сахара в рационе. Точно так же к диабету может приводить избыток углеводов на фоне малоподвижного образа жизни. Причем слова о малоподвижном образе жизни касаются всех: лошадей, стоящих в узких стойлах; домашних питомцев (собак или кошек) и их хозяев, совместно проживающих в тесных квартирах, и людей, «запертых» в стенах офисов или учебных заведений.

Еще раз повторю: **ПРИЧИНА САХАРНОГО ДИАБЕТА ЛЮБОГО ТИПА – ЭТО ИЗБЫТОК САХАРА ИЛИ УГЛЕВОДОВ В ПИТАНИИ И НЕДОСТАТОК ДВИЖЕНИЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.**

*Движение – отличный способ переработать и нейтрализовать лишний сахар. В детстве я ел сладкое в огромных, просто немислимых количествах. Но диабетом не заболел, потому что очень много двигался: по несколько часов в день играл летом в футбол или баскетбол, а зимой катался на лыжах или играл в хоккей.*

*И никто из моих спортивных, подвижных друзей не заболел диабетом. А вот весьма уважаемые мною «ботаники», целыми днями корпевшие над книгами и учебниками, становились диабетиками очень часто. В разы чаще «раздолбаев», у которых было «шило в заднице». Так что шило в заднице – хорошая альтернатива инсулину и таблеткам от повышенного сахара.*

Так, с основными причинами возникновения диабета мы вроде бы разобрались. Остался непонятным только один вопрос: все люди регулярно едят сладкое и постоянно едят углеводы: хлеб, булочки, макароны и тому подобное. Почти все люди современности мало двигаются.

Тогда почему у одних людей нет диабета, у других он начинается в молодом возрасте (диабет 1-го типа), а у кого-то диабет появляется в старшем возрасте (диабет 2-го типа)?

Что, помимо перечисленного выше (сахар, углеводы, малоподвижный образ жизни) приводит к появлению этой болезни? Какой «таинственный ингредиент» возникновения диабета остался скрытым от наших глаз?

Наследственность? Количество съеденных сладостей? Слабость поджелудочной железы? Или экология?

Да, все это – важные «ингредиенты». Но, пожалуй, не главные. О самой главной причине диабета не знает практически никто. Даже врачи, за исключением некоторых особо продвинутых.

**Делюсь с вами секретом «на миллион».**

## Глава 37

### Секрет на миллион

*Заблуждение не перестает быть заблуждением оттого, что его разделяет большинство.*

*Лев Толстой*

Вы в предвкушении? Готовы услышать мой секрет? Он звучит очень неожиданно:

**ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ДИАБЕТА – ПРИВЫЧКА ЧАСТО ПЕРЕКУСЫВАТЬ, ПРИВЫЧКА КУСОЧНИЧАТЬ И ПОСТОЯННО ЧТО-ТО ЖЕВАТЬ.**

Ничего себе заявление, да? Какое отношение привычка часто перекусывать имеет к сахарному диабету?

Это утверждение выглядит тем более странным, что все врачи, как попугаи, твердят, будто есть надо часто и понемногу. Мол, заветное «часто и понемногу» – ключ к здоровью и долголетию.

Что ж, еще раз процитирую Льва Толстого:

«Заблуждение не перестает быть заблуждением оттого, что его разделяет большинство».

Лучше и не скажешь. А мне остается только одно – раскрыть глаза большинству. Ну если не большинству, так хотя бы читателям этой книги.

Для того чтобы лучше понять, как привычка к частым перекусам приводит к диабету, нам придется на пару минут отвлечься и поговорить о бета-клетках поджелудочной железы. Тех самых бета-клетках, что вырабатывают гормон инсулин. Который, в свою очередь, контролирует уровень сахара в крови.

Постараюсь рассказывать попроще, чтобы не утомлять вас излишней физиологией.

Большая часть бета-клеток расположена в хвосте поджелудочной железы.

Бета-клетки производят инсулин и накапливают его, образно говоря, в особых мешочках внутри себя. Когда человек ест, эти клетки получают сигнал от организма и согласованно выбрасывают в кровь

практически **весь** накопленный ими инсулин.

**Инсулин – очень важный гормон. Он не только снижает уровень сахара в крови, сжигая глюкозу и превращая ее в энергию, но еще и дает организму чувство насыщения. Каждый раз, когда мы едим, уровень инсулина в крови повышается, и у нас появляется ощущение сытости.**

Выброс инсулина происходит каждый раз, когда человек кушает – независимо от того, сколько и что он съел.

Даже если человек съел одну печеньку, или одну конфету, или кусочек колбасы, булочку или один-единственный банан, «клапаны» все равно откроются и весь накопленный бета-клетками инсулин пойдет в кровь. А бета-клетки сразу же примутся производить новую порцию инсулина.

*Теперь давайте ненадолго вернемся к эволюционной истории человечества. Наши далекие предки ели «редко, но метко». Прежде чем поест, для начала им приходилось еду добывать. С трудом. Ведь олени, кабаны, зайцы и прочие животные становиться едой никак не желали. Убегали или сопротивлялись, как могли. Всех их нужно было часами выслеживать, прежде чем убить копьем или стрелой из лука.*

*А потом поверженную дичь надо было еще дотащить до соплеменников и приготовить на костре. Что тоже, как вы понимаете, дело не пяти минут.*

*Так что пировали наши предки нечасто, 1–2 раза в день, но зато наедались от пуза.*

*Более близкие наши предки – дореволюционные, а потом и советские рабочие или крестьяне – тоже кушали нечасто. Когда работаешь в поле или на заводе, часто перекусывать не будешь. Так что ели два-три раза в день, но по возможности плотно.*

*Соответственно, инсулин у людей прежних времен выбрасывался в кровь (с едой) только 2–3 раза в день.*

У современных людей все не так. И взрослые, и дети постоянно что-то жуют, чем-то перекусывают и запивают перекусы сладкими напитками.

**Индульгенцию на частые перекусы всем нам выписали как раз те врачи, которые сказали, что есть надо часто и понемногу.**

**Но на самом деле «часто и понемногу» – это плохо. Ведь когда человек весь день жует, не останавливаясь, даже по чуть-чуть, бета-**

**клетки поджелудочной железы тоже «штампуют» инсулин не останавливаясь. Производят его в излишних количествах.**

Однако избыточное количество **любого** гормона нарушает гормональное равновесие в организме. Даже если этот гормон – его величество инсулин.

Нарушение гормонального равновесия – дело неприятное, и даже опасное. Для всего организма. Поэтому организм будет пытаться любым путем ликвидировать избыток инсулина, чтобы восстановить нарушенный гормональный баланс.

Как устранить избыток инсулина? Это можно сделать с помощью физической нагрузки:

**ЛИШНИЙ ИНСУЛИН, КАК И ЛИШНИЙ САХАР, СГОРАЕТ ПРИ ДВИЖЕНИИ.**

Но как снизить количество инсулина в крови, ежели человек продолжает есть, есть и есть, а двигаться не желает? Тогда организму приходится идти на крайние меры.

Например, если человек молод, **организм может запустить аутоиммунную реакцию**. То есть обратить свой иммунитет против своих же бета-клеток.

**Выглядит аутоиммунная реакция примерно так: приходят иммунные клетки и начинают «мочить» рабочих, которые производят инсулин – то есть убивают бета-клетки поджелудочной железы. Нет бета-клеток – нет инсулина, нет инсулина – нет проблемы.**

Правда, поначалу многие заболевшие все равно продолжают часто перекусывать и есть сладкое вместе с углеводами. И по-прежнему мало двигаются. Поэтому болезнь усугубляется.

Кончается тем, что подавляющее большинство бета-клеток погибает. И теперь, чтобы не погибнуть, заболевшему приходится получать инсулин для переработки сахара извне – в виде уколов.

Так, собственно, и начинается диабет у подростков и молодых людей – то есть **диабет первого типа**. Все просто.

*Любого молодого человека можно сделать диабетиком в считанные дни или недели. Надо только усадить его перед телевизором или за компьютером, поставить рядом конфеты, печенья, булочки и чипсы и заставить кушать все это,*

*практически не прерываясь. «Часто и понемногу», вы же помните, да?*

*«Желательно» еще запивать все это колой, и диабет гарантирован. Только не давайте своему подопечному много двигаться, бегать или делать гимнастику, а то ваши усилия «по производству диабетиков» могут сойти на нет.*

Жестокая получилась шутка. Но разве не такую картину можно наблюдать в большинстве современных семей, где есть подростки? Разве нынешние подростки не пьют колу литрами, не едят постоянно всякие «сникерсы», «ментосы» или чипсы? Разве они много двигаются, играют во дворе в футбол, волейбол или теннис, как дети 70–80-х годов XX века? Вряд ли.

**Почти все современные дети и подростки сиднем сидят перед компьютером или за ноутбуком. С одной стороны, это нормально – таково веяние времени, бороться с которым бесполезно.**

**Но именно по этой причине количество детей и подростков, болеющих диабетом 1-го типа, в нынешнем веке выросло в разы.**

С диабетом 1-го типа мы разобрались. Выяснили, отчего и как он начинается. Теперь нам надо разобраться с диабетом 2-го типа. Тем более что им болеет гораздо больше людей, чем «молодежным» диабетом 1-го типа. Чуть ли не половина пожилых людей в наше время пьет таблетки от диабета 2-го типа.

Развивается этот вариант диабета немного по-другому.

*Представим себе человека, который всегда любил перекусить, поест сладкое, но в молодости достаточно много двигался.*

*Поэтому сахар с инсулином у него во время движения успешно «сгорали», гормональный баланс не нарушился, и аутоиммунная реакция не запустилась. Или просто поджелудочная железа оказалась покрепче. Как бы то ни было, опасный с точки зрения диабета 1-го типа подростковый возраст человек благополучно проскочил.*

Все, можно выдохнуть и расслабиться. **ПОСЛЕ 30 ЛЕТ АУТОИММУННАЯ РЕАКЦИЯ ПРОТИВ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ОБЫЧНО УЖЕ НЕ ЗАПУСКАЕТСЯ** — видимо, иммунная система в этом возрасте уже не такая мощная и не так склонна «пылить

почем зря», как в 15–16 лет. Другими проблемами занята.

*И вот человек повзрослел, остепенился, погрузнел. Двигается все меньше, кушает перед телевизором все больше – в том числе и сладкое. Или сидит на работе, а там полноценно поест некогда, и потому – кофе-чай (сладкие), печеньки и конфетки. Чашка на рабочем столе, конфетка под рукой. Чуть задумался – глоток сладкого кофе, захотелось отвлечься – конфетку в рот. И так целый день. Сладкий кофе – инсулин, конфетка – инсулин, печенье или пирожное – опять инсулин.*

*Вдобавок еще бета-клетки с годами становятся «трудоголиками», и инсулина производят больше, чем в юности.*

*В итоге инсулина вырабатывается столько, что организму его просто некуда девать. Некуда складировать. И клетки организма начинают его отторгать. Возникает инсулинорезистентность – невосприимчивость клеток к инсулину.*

*С этого момента инсулин начинает хуже справляться со своей работой (утилизацией сахара), и в результате уровень сахара в крови повышается – хотя не так быстро и сильно, как при молодежном диабете.*

Именно потому что сахар в данном случае повышается медленно и не сильно, **диабет 2-го типа** обычно замечают не сразу, а спустя довольно длительное время от начала заболевания.

В течение первых нескольких лет болезни сахар может быть вообще «скрытым». И вылезет он только после каких-то эксцессов: переедания, обильной выпивки. Или после сильной нервотрепки – ведь гормоны стресса повышают уровень сахара в крови. Кроме того, сахар часто повышается при длительном приеме таблеток от холестерина.

*Диабет 2-го типа неприятен тем, что он поражает кровеносные сосуды. В том числе – сосуды головного мозга. Многочисленные исследования показали, что больные диабетом 2-го типа сильнее подвержены ишемическим инсультам и болезни Альцгеймера, чем остальные люди.*

*А еще диабет 2-го типа часто приводит к диабетической гангрене ног. Каждый год в США происходит около 90 000 ампутаций нижних конечностей у больных диабетом.*

*Некоторые эксперты утверждают, что около половины всех ампутаций можно было бы избежать, если бы с населением велась серьезная разъяснительная работа.*

Вот в принципе все, что я хотел рассказать вам о развитии диабета. На этом можно было бы закрыть тему. Но...

Я так понимаю, друзья, что эти главы о диабете получились довольно сложными для вашего восприятия. Наверное, не все вам было понятно. Поэтому хочу коротко резюмировать главные моменты. «Повторение – мать учения», так ведь?

### *ВОТ КРАТКОЕ РЕЗЮМЕ ПРОЙДЕННОГО:*

1. Причины диабета: в первую очередь – частые перекусы, во вторую – нехватка движения, в третью – сахар и углеводы.

2. По сути, **диабет 1-го типа и диабет 2-го типа – это две разные болезни:**

Диабет 1-го типа начинается в юном возрасте, а диабет 2-го – после 30 лет, чаще всего в 45–50 лет.

3. При диабете 1-го типа бета-клетки поджелудочной железы, производящие инсулин, погибают из-за аутоиммунной реакции организма.

При диабете 2-го типа бета-клетки не только не погибают, но начинают с годами производить все больше и больше инсулина.

4. При диабете 1-го типа в организме (в крови) много сахара, и **мало инсулина**. То есть поступившего в кровь инсулина не хватает, чтобы утилизировать (переработать) весь полученный с едой сахар.

При диабете 2-го типа в организме тоже много сахара и **очень много инсулина**. Настолько много, что организм говорит: «спасибо, не надо, я больше не хочу», и перестает этот инсулин усваивать.

Уф, отмучились. Надеюсь, теперь пройденный материал стал понятнее. А нам пора двигаться дальше, а то мы как-то подзадержались.

Тем более что я уже предвижу ваш следующий вопрос:

**«И что нам делать с диабетом, автор? Как с ним бороться? Врачи при диабете предписывают колоть инсулин или пить таблетки для снижения сахара. Есть ли у нас какие-то другие варианты?»**

Ну, вы же знаете мой ответ. Конечно, варианты есть. Поговорим о них в следующей главе.

## Глава 38

# Снижаем сахар по-стахановски!

*Ешь, пей и веселись, потому что завтра всех нас ожидает диета.*

*Льюис Генри*

Хоть врачи и считают диабет неизлечимой болезнью, справиться с диабетом очень просто – особенно если это диабет 2-го типа. С него и начнем.

### *СЕМЬ ШАГОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА:*

**Первый шаг** при лечении диабета, как вы понимаете – **ограничение сахара и углеводов в рационе**. Это очевидно.

Какие продукты нужно есть как можно реже?

Вот примерный список:

- сладости: кондитерские изделия, шоколад, конфеты, мороженое, варенье, конфитюры, и т. п.;
- мучное: всякие булочки, особенно с кремом, печенье и белый хлеб;
- макаронные изделия, сладкие каши;
- фастфуд!
- алкоголь (в алкогольных напитках много сахара);
- свекла, кукуруза, дыни, бананы, ананасы, манго, финики, сухофрукты, мед.

Картошку и рис тоже нужно есть чуть реже, чем раньше.

Кроме всего перечисленного, из питания по возможности, нужно **убрать** острую и сильно соленую пищу. А еще – колбасы, сосиски, сардельки и копчености.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО!** Нужно напрочь **исключить** сладкие напитки: любые колы, газировки, лимонад, квас, пиво, пакетированные соки, сильно сладкий чай и растворимый кофе с сахаром.

Чай с сахаром пить можно, но при условии – не больше чайной ложки сахара на стакан чая. Кстати, вместо сахара можно положить в чай одну

ложечку меда – мед слаще, а глюкозы в нем меньше.

Натуральный кофе пить можно, но с тем же условием, что и для чая – не больше чайной ложки сахара на чашку кофе.

Вообще, неплохо бы заменить кофе цикорием. Цикорий сам по себе снижает сахар и вдобавок еще снижает холестерин.

**Что полезно при диабете 2-го типа?** Да почти все, кроме вышеперечисленного.

Мясо и птица хороши – особенно в тушеном или вареном виде; рыба в отварном или запеченном виде; яйца; молочные продукты; гречневая каша; кисло-сладкие фрукты; тыква, горох и фасоль; зелень.

Отруби! Отруби очень полезны! Они не только снижают уровень сахара в крови; как вы помните, они еще и холестерин снижают.

*Хм, есть коммерческая идея: цикорий с отрубями вместо утреннего кофе с сахаром. Ужасно невкусно, но зато спасет одновременно и от диабета, и от холестерина. Все, срочно бегу оформлять патент. Книгу допишу позже.*

*Шучу. Сначала допишу, а потом побегу в патентное бюро.*

**Шаг второй.** Нормализуйте режим питания – прекратите кусочничать и перекусывать.

Забудьте постулат, будто есть надо понемногу, но часто. К вам это точно не относится. Ваша поджелудочная железа должна выбрасывать инсулин не чаще трех раз в день. Поэтому:

**КУШАЙТЕ СТРОГО 3 РАЗА В ДЕНЬ.**

**НО!** В эти 3 приема пищи старайтесь поесть плотно. Ешьте как следует, чтобы потом вам не хотелось чего-нибудь перехватить.

*В какие часы лучше трапезничать? Ну, на ночь лучше не объедаться – если вы едите «на ночь глядя», у вас от еды **гарантированно** снизится чувствительность клеток к инсулину и соответственно повысится уровень сахара в крови.*

*Других правил относительно времени трапезы нет – кушайте тогда, когда вам больше хочется есть. Хоть рано утром, хоть поздно утром. Или днем. Или к вечеру. Или вечером, но не позже 19 часов.*

Как я уже сказал, при диабете не так важно «когда», важно – «сколько

раз». Три раза, и не больше – чтобы в перерывах между этими тремя трапезами успевал сгорать избыток инсулина и сахара. «Три раза» – это вообще чуть ли не самое главное правило в лечении диабета 2-го типа!

Сразу уточню: в перерывах между тремя приемами пищи перекусывать нельзя вообще ничем. Даже одна конфетка, маленький кусочек хлеба или печенюшка (в том числе и диетическая), кусочек колбасы или всего одно яблоко спровоцируют внеплановый выброс инсулина, и наш «курс сжигания лишнего инсулина» сразу прервется.

### **Что и когда можно пить?**

В перерывах между едой пейте только простую воду (без газов) или какой-нибудь кисленький морс без сахара. Все остальные напитки, включая чай и кофе, можно пить только во время основной трапезы – то есть 3 раза в день.

Еще один важный момент: все три раза кушайте плотно, наедайтесь, но не растягивайте трапезу дольше, чем на 30–40 минут. Иначе в кровь пойдет повторная волна инсулина и все ваши усилия по борьбе с избытком инсулина в крови обернутся прахом.

Когда можно и нужно нарушать «правило трех раз»: если вы совсем недавно перенесли инфаркт или инсульт и еще только восстанавливаетесь после болезни.

Именно в этом случае нужно есть «часто и понемногу». Восстановились? Возвращайтесь к трехразовому питанию.

### **Шаг третий.** Нормализуйте режим сна.

Если вы ложитесь спать позже часа ночи или спите меньше 6 часов, у вас автоматически повышается уровень сахара в крови. И вдобавок повышается инсулинорезистентность – клетки вашего тела хуже взаимодействуют с инсулином.

Поэтому ложитесь в постель не позднее часа ночи, лучше всегда в одно и то же время, и старайтесь спать не меньше 7 часов в сутки.

### **Шаг четвертый.** Пролечитесь витаминами группы В.

Витамины этой группы улучшают взаимодействие клеток тела с инсулином.

### **Шаг пятый.** Принимайте настои и отвары лекарственных трав.

**Сахароснижающим эффектом обладают корень одуванчика, девясил, золототысячник, овес, подорожник, листья черной смородины, листья черники, листья крапивы. Еще – цветки ромашки,**

**календула, пустырник, зверобой, тысячелистник.**

**Шаг шестой.** Если вам меньше 65–70 лет – регулярно сдавайте кровь.

Мы опять говорим о кровопускании – о том методе, с помощью которого я предлагал бороться с высоким давлением и повышенным холестерином. Этим же способом можно бороться с диабетом 2-го типа.

А вот медицинские пиявки для лечения диабета подходят хуже – у диабетиков часто бывают аллергические реакции на пиявки, да и места укусов порой заживают плохо.

**Шаг седьмой, решающий.** Больше двигайтесь.

Лишний сахар и избыток инсулина великолепно сжигаются движением. Так что для избавления от диабета 2-го типа нужно хорошенько нагружать свое тело и мышцы.

Займитесь спортом, бегайте, плавайте, зимой катайтесь на коньках или на лыжах. Побольше гуляйте в максимально быстром темпе.

Делайте специальную гимнастику для лечения диабета. Эта гимнастика дана в самом конце книги, в приложении № 2.

Почти все мои пациенты, которые делают эту гимнастику и выполняют остальные 6 шагов, быстро избавляются от любых проявлений диабета 2-го типа.

Очень хорошо сжигает повышенный сахар и избыток инсулина подъем по лестнице (особенно быстрый подъем). Поэтому, если вы болеете диабетом, забудьте о лифтах и эскалаторах. Где только можно, ходите пешком вверх по лестнице.

*Например, я часто поднимаюсь пешком к себе на одиннадцатый этаж. Если еду в метро, практически никогда не стою на поднимающемся эскалаторе – в быстром темпе иду по ступенькам эскалатора вверх. Поступайте похожим образом, и можете забыть о таблетках для снижения сахара.*

*Единственное, кому нельзя много ходить по лестницам – людям, у которых есть проблемы с коленями. Или тем, кто недавно перенес инфаркт или инсульт. Всем остальным подъемы по лестницам будут полезны. Только не надо «срывать с места в карьер» – начинайте с подъемов на невысокие этажи (например, 2-й – 3-й этаж). И затем постепенно прибавляйте нагрузку.*

### **А что делать с диабетом 1-го типа?**

Да все то же самое. С одной оговоркой. «Семь шагов» помогут вылечить диабет 1-го типа только в том случае, если пациента еще не успели «подсадить» на инсулин.

**Но если человеку вводят инсулин дольше недели, пути назад уже нет. Инсулин теперь придется вводить пожизненно.**

Кто-то из вас может усомниться, что «не осложненный» уколами инсулина диабет 1-го типа можно вылечить с помощью «семи шагов».

Ведь диабет первого типа – это не просто повышенный сахар. Это, как мы знаем из предыдущей главы, еще и «прибитые» иммунными клетками бета-клетки поджелудочной железы. И, как следствие – нехватка инсулина.

Да, ваши сомнения оправданы. Хотя...

*А знаете ли вы, мой дорогой читатель, что поджелудочная железа при правильном подходе к делу очень быстро восстанавливается? И бета-клетки тоже восстанавливаются. Надо лишь сделать так, чтобы организм остановил атаку против бета-клеток, отозвал иммунных «киллеров».*

*Этого можно добиться с помощью перезагрузки иммунной системы, а перезагрузки можно добиться... с помощью физических упражнений и спорта. Или с помощью все той же специальной гимнастики, которая дана в конце книги.*

Если нам удастся быстро перезагрузить иммунную систему и восстановить бета-клетки, дальше все будет просто. Выздоровление наступит в считанные недели.

Только после выздоровления не повторяйте прежних ошибок. Не обжирайтесь сладким и не кусочничайте. Побольше двигайтесь. И у вас все будет хорошо.

*Недавно ко мне на прием пришел молодой человек, бывший спортсмен, бегун.*

*Случилось так, что, когда он в 23 года решил уйти из спорта, ему предложили «теплое место» в одном из банков. Молодой человек предложение принял.*

*И теперь он работает в офисе этого банка. Целый день сидит на одном месте, регулярно психует из-за выволочек начальства, целый день пьет кофе и заедает стресс конфетами. Вдобавок молодой человек перестал поддерживать свою*

*спортивную форму, то есть совсем перестал бегать.*

*После 2 месяцев такой жизни у молодого человека резко подскочил сахар – до 25 ммоль/л при норме до 5,5 ммоль/л.*

*В результате молодой человек чуть не впал в диабетическую кому. Его отвезли в больницу, где поставили диагноз: диабет 1-го типа. И естественно, сразу назначили ему инъекции с инсулином.*

*Хорошо, что когда-то, в бытность спортсменом, молодой человек лечил у меня колено и знал, что помимо прочего я умею справляться с диабетом. Поэтому на 3-й день он сбежал из больницы и пришел ко мне за советом.*

*Я посоветовал молодому человеку свои «семь шагов», подобрал ему специальные упражнения и назначил «лечение нагрузками»; помог ему снизить дозу инсулина (конечно, под контролем уровня сахара в крови), а через несколько дней и вовсе отменил инсулин.*

*Насколько я знаю, сейчас молодой человек совершенно здоров. Но признаюсь – если бы он пришел ко мне чуть позже и пробыл на инсулине подольше, я бы вряд ли смог его вылечить.*

#### **ИСКЛЮЧЕНИЕ, О КОТОРОМ НАДО ЗНАТЬ:**

Иногда при **СЛИШКОМ** интенсивных нагрузках, например, быстром беге до изнеможения или занятиях атлетикой (энергичном подъеме больших тяжестей) сахар не только не снижается, а наоборот, повышается.

Обычно это происходит, если вы даете организму **ЧРЕЗМЕРНУЮ** нагрузку при очень высоком уровне сахара в крови (выше 18 ммоль/л). Ведь на фоне чересчур большой нагрузки организм иногда вбрасывает в кровь дополнительное количество глюкозы, и сахар повышается.

Поэтому, если вы болеете сахарным диабетом и решили избавиться от него с помощью интенсивных физических нагрузок или слишком энергичной гимнастики, поначалу контролируйте уровень сахара в крови. Проверяйте сахар непосредственно перед занятием, в середине занятия и сразу после него. Если сахар от занятий спортом у вас повышается, значит, нагрузки надо **НА ВРЕМЯ** немного снизить.

Впрочем, все это касается особо «неистовых» спортсменов-диабетиков. Я таких в своей практике еще не встречал и знаю о них только понаслышке.

В подавляющем большинстве случаев мне, наоборот, приходится

буквально упрашивать своих пациентов делать ну хоть какую-то гимнастику.

\* \* \*

Разрешите, в конце главы я вас немного повеселю. Помните, я вам рассказывал о диабете у лошадей?

Так вот. Недавно я залез в Интернете на форум ветеринаров и наткнулся на интересную переписку. Опытный ветеринар делился советами по лечению лошадей с начинающими коллегами.

Вот что он писал:

*«Если лошадь племенная, то есть дорогая и заводчик (владелец лошади) готов раскошелиться на ее лечение, лечите больную диабетом лошадь инсулином и таблетками для снижения сахара в крови. При таком лечении заводчик будет от вас зависеть (ведь дозы лекарств придется время от времени корректировать) и станет вашим постоянным клиентом.*

*Но если владелец лошади жаден и не готов сильно тратиться на ее лечение, экономьте свое время и лечите животное правильно – пропишите ей диету и посоветуйте владельцу почаще выгуливать больную лошадь. Пусть владелец лошади как можно больше ее гоняет. От такого лечения лошадь выздоровеет очень быстро, и есть шанс получить с клиента хоть какую-то дополнительную благодарность».*

Да уж. Поздравляю всех нас, друзья – ведь врачи нас, оказывается, стараются лечить по стандартам лечения племенных лошадей. Это могло бы быть забавно, если бы не касалось напрямую нашего с вами здоровья.

# Приложение № 1

## Дыхательные упражнения для снижения повышенного давления

Позвольте представить вашему вниманию простые дыхательные упражнения. Эти упражнения успокаивают нервную систему, снижают повышенное давление, помогают бороться с бессонницей и аритмией.

Много времени эти упражнения у вас не отнимут. На все 3 упражнения вам потребуется не больше 5–10 минут в день.

Только хочу сразу предупредить тех, кто ждет моментального чуда: за несколько дней запущенную гипертонию с помощью дыхательных упражнений вылечить не удастся. Потребуется время и некоторое усердие – эти упражнения хорошо снижают повышенное давление только при регулярности занятий.

*Поначалу моим пациентам удается снижать давление с помощью этих упражнений только на 10–20 единиц (мм рт. ст.) за один подход.*

*Но после двух-трех недель тренировок результаты становятся лучше. Многим моим пациентам удается снижать давление на 30–40 единиц за один подход.*

*Вообще, если вы проявите терпение и будете выполнять эти упражнения каждый день, ваша нервная система станет гораздо более устойчивой, давление стабилизируется и перестанет подскакивать. Колебания давления вверх-вниз будут гораздо слабее.*

### **Дыхательное упражнение № 1:**

**глубокое брюшное дыхание.**

Упражнение можно выполнять в любое время – утром, днем или вечером. Но не раньше, чем через 2 часа после еды!

**ПОЛЬЗА ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ:** после него нормализуется дыхание

*и происходит успокоение нервной системы. Тренируется диафрагма. Стимулируется кишечник, печень и поджелудочная железа. Устраняются запоры. Расправляются ребра и увеличивается жизненная емкость легких.*

### **ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Упражнение выполняется сидя. Спина прямая! Ладони рук лежат на животе (для контроля), но не давят на живот.

Сделайте (строго через нос!) очень медленный глубокий вдох животом – то есть выпячивайте при вдохе живот. Наполнив живот воздухом, «до-вдохните» воздух в грудную клетку, расправьте ее – то есть подайте грудь чуть вперед и вверх.

Если сможете, усильте упражнение сведением лопаток – то есть отведите плечи назад и сведите лопатки вместе.

Теперь, вдохнув настолько глубоко, насколько вы только смогли, задержите дыхание на 5–7 секунд.

После этого начните медленный выдох (строго через нос!). Сначала выдохните воздух из живота – «сдуйте живот», втяните его. Затем продолжите выдох, выдувая воздух из легких – слегка наклоните голову вниз и подайте вперед плечи, чтобы «выдавить» из легких максимально большой объем остающегося в них воздуха.

Полностью выдохнув, на выдохе задержите дыхание примерно на 5–10 секунд. После чего отдохните – примерно минуту подышите в обычном режиме.

Затем повторите упражнение. Выполните его (с минутными перерывами) 3 раза – но не больше!

**ВАЖНО:** Учитесь выполнять упражнение плавно и без разрывов – при вдохе, сразу после заполнения воздухом живота, должен происходить плавный переход дыхательного движения на грудную клетку (то есть заполнение воздухом легких).

**На выдохе то же самое – сразу вслед за выдавливанием воздуха из живота должен происходить плавный переход на выдавливание воздуха из легких (сжатие грудной клетки).**

Сначала вам будет трудно осуществлять такие плавные переходы от живота к грудной клетке, но уже через несколько дней вы научитесь выполнять это упражнение «без заминки», и будете делать его автоматически.

*К слову, мужчинам брюшное дыхание (дыхание животом)*

*дается очень просто – так как они изначально дышат за счет мышц живота. А вот женщинам поначалу придется помучиться, так как от природы у женщин грудной тип дыхания. И на включение в дыхательное движение мышц живота у женщин обычно уходит от трех дней до 2 недель. Не беспокойтесь, милые дамы – дальше вам будет гораздо проще, вы научитесь выполнять это упражнение не хуже мужчин!*

Имейте в виду, что в первые несколько дней после выполнения упражнения у вас будет кружиться голова – это нормально. Такой эффект от выполнения брюшного дыхания скоро исчезнет. И через неделю-другую головокружения у вас возникать перестанут.

**Примерно через неделю с начала занятий, когда вы научитесь правильно и плавно выполнять глубокое брюшное дыхание, можете попробовать делать это же упражнение в усиленном варианте.**

Непосредственно перед выполнением упражнения прижмите язык к небу. И дальше все делайте так, как делали до этого в упражнении № 1, но с прижатым к небу языком.

После этого сравните результат усиленного варианта упражнения с его изначальным вариантом: проверьте артериальное давление, послушайте свои ощущения и оцените свое самочувствие. Взвесив все это, выберите, какой из двух вариантов подходит вам больше – простое дыхательное упражнение № 1 или вариант с прижатым к небу языком.

Соответственно, дальше делайте это упражнение либо в простом, либо в усиленном варианте.

## ***Дыхательное упражнение № 2:***

### ***замедление выдоха.***

Примерно через 10 дней с начала занятий добавьте к глубокому брюшному дыханию упражнение на замедление выдоха.

**ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЯ:** та же, что и от первого упражнения. Но есть и особые бонусы. От замедления выдоха лучше стабилизируется артериальное давление. Тренируется сердце. Улучшается кровоснабжение мозга. Быстрее успокаивается нервная система.

## ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение выполняется почти так же, как первое упражнение, но с тремя отличиями:

Первое отличие – когда вы сделаете полный глубокий вдох, не задерживайте дыхание, а сразу начинайте выдох.

Второе. Постарайтесь замедлить выдох – попытайтесь сделать так, чтобы выдох был примерно в 2 раза длиннее вдоха.

Третье. После выполнения упражнения (то есть после окончания выдоха) не делайте минутных пауз «на дыхательный отдых», а сразу же повторите упражнение еще раз. И еще раз. То есть в сумме 3 раза.

### *Дыхательное упражнение № 3:*

#### *замедление дыхания на выдохе.*

Еще через неделю к двум первым упражнениям вы можете добавить упражнение на задержку дыхания.

**ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЯ:** усиливает эффект двух первых упражнений.

## ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение выполняется почти так же, как упражнение № 1.

Сделайте (строго через нос!) очень медленный глубокий вдох животом – то есть выпячивая при вдохе живот. Наполнив воздухом живот, «до-вдохните» воздух в грудную клетку – расправьте грудную клетку (то есть подайте грудь чуть вперед и вверх). Усиьте упражнение сведением лопаток – отведите плечи назад и сведите лопатки вместе.

Теперь, вдохнув настолько глубоко, насколько вы только смогли, задержите дыхание на 5–7 секунд.

После этого начните медленный выдох (строго через нос!). Сначала выдохните воздух из живота – «сдуйте живот», втяните его. Затем продолжите выдох, выдувая воздух из легких – немного наклоните голову вниз и слегка подайте вперед плечи, чтобы «выдавить» из легких остающийся в них воздух.

### **А сейчас внимание!**

Здесь начинается отличие от первого упражнения.

После выдоха, когда вы удалили из легких почти весь воздух, опустите подбородок на грудь и задержите дыхание (на выдохе). Не дышите столько, сколько вы сможете. В идеале – хотя бы 20–30 секунд. Но не дольше 40 секунд.

Потом дайте себе отдых – примерно минуту дышите в обычном режиме. После чего повторите упражнение еще раз. В третий раз упражнение не повторяйте – двух подходов достаточно.

**ЭТО ВАЖНО! После выполнения дыхательных упражнений обязательно измеряйте давление! Но не сразу, а через 10–15 минут.**

**Отследите реакцию вашего давления на дыхательные упражнения. У большинства людей давление от них нормализуется – нормальное давление остается прежним, а вот повышенное давление постепенно снижается до нормы.**

Однако у небольшого процента людей (примерно 10 %) идет аномальная реакция на эти дыхательные упражнения – давление, наоборот, повышается. Если вы попали в эти 10 %, не искушайте судьбу, не ждите, что результат появится потом, и сразу прекращайте занятия.

В этом нет ничего страшного – не подошел один метод лечения гипертонии, подойдет другой. Вернитесь к главам о лечении гипертонии, и выберите себе какой-нибудь другой способ борьбы с повышенным давлением.

## **Приложение № 2**

# **Упражнения для снижения сахара в крови и лечения сахарного диабета**

### **ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

Лечебная гимнастика – это, наверное, единственный метод лечения, который не требует больших финансовых затрат. Все, что нужно пациенту, – это 2 квадратных метра свободного места в комнате. Плюс коврик или одеяло, постеленные на пол.

Конечно, лучше всего, заниматься на гимнастическом коврике. Его можно купить в любом спортивном магазине (такие коврики обычно маркируют как «коврик для занятий гимнастикой» или «коврик для йоги»).

Еще понадобятся стул, легкие гантели и... больше ничего не нужно, кроме вашего желания заниматься гимнастикой.

### **ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ**

Во время выполнения этих упражнений мышцы активно извлекают сахар (глюкозу) из крови для получения энергии. Поэтому уровень сахара в крови снижается.

Самое интересное, что мышцы забирают из крови сахар не только во время выполнения упражнений, но еще и в течение некоторого времени после окончания занятия.

Еще эти упражнения повышают чувствительность клеток к инсулину. Что тоже способствует снижению уровня сахара.

Кроме того, за счет особого алгоритма движения эти упражнения улучшают работу поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, и способствуют снижению холестерина.

### **СКОЛЬКО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ**

Упражнения надо делать только 1 раз в день. Но заниматься желательно ежедневно. Пропустить можно максимум 1–2 дня в неделю, не больше. Если заниматься реже, эффект от занятий будет не таким заметным.

### **КОМУ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ЭТИ УПРАЖНЕНИЯ**

К сожалению, эту гимнастику можно делать не всем. Бывают и

противопоказания – чаще всего, к счастью, временные. Итак.

**УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ЭТОГО КОМПЛЕКСА НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ:**

- при обострениях любых заболеваний внутренних органов, например, при обострении панкреатита или холецистита, при аппендиците и т. п.;
- при паховых грыжах и грыжах живота;
- при тяжелых поражениях сердца, например при тяжелой ишемической болезни и в первые 3–6 месяцев после инфаркта миокарда;
- при пароксизмальной тахикардии или мерцательной аритмии; при аневризме аорты; при некомпенсированных пороках сердца;
- в первые 4–6 месяцев после инсульта;
- при инфекциях спинного или головного мозга (например, при менингите);
- при тяжелых черепно-мозговых травмах;
- при травматических повреждениях позвоночника, например, при переломе костей позвоночника в стадии декомпенсации.

**УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ЭТОГО КОМПЛЕКСА ВРЕМЕННО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ:**

- сразу после операций на органах брюшной полости и грудной клетки (необходимо выждать примерно 2–3 месяца);
- при простуде и гриппе, при повышенной температуре тела – сначала нужно дождаться явного выздоровления, и затем выждать еще неделю;
- при беременности на сроке от 3 месяцев и выше; в первые 3 месяца после родов;
- при **острой** боли в пояснице, а также в тех случаях, когда боль из поясницы по нервному корешку простреливает в ногу (сначала нужно устранить острые боли, и лишь затем можно начать потихоньку заниматься гимнастикой).
- при значительно повышенном внутричерепном давлении упражнения нужно делать с особой осторожностью и нагрузки надо наращивать постепенно;
- женщинам в критические дни занятия нужно пропустить;
- будьте аккуратны при повышенном артериальном давлении, например, если давление у вас выше 140–150/90. Ведь выполнение упражнений из этого комплекса может на время еще сильнее повысить давление.

Поэтому сначала стабилизируйте давление – например, с помощью дыхательных упражнений из приложения № 1, и только потом делайте гимнастику из приложения № 2.

## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ

Очень внимательно читайте описания к упражнениям. Когда приступите непосредственно к занятиям, поначалу перечитывайте описание к каждому упражнению по несколько раз. Лучше вначале потратить чуть больше времени на чтение, чем потом исправлять собственные ошибки.

## ОБ ОЩУЩЕНИЯХ

Некоторые упражнения поначалу даются многим людям с большим трудом. В первый месяц занятий после упражнений может появляться ощущение «ломоты в спине». Временами может подниматься давление. А еще после занятий может побаливать голова (от непривычного напряжения шейных мышц). Это нормально.

Наберитесь терпения. Скорее всего, через 3–4 недели вам станет заметно лучше: нормализуется сахар, повысится работоспособность, улучшится общее самочувствие и настроение.

## **Комплекс упражнений**

*Упражнения демонстрирует инструктор по гимнастике Лана Палей, автор книги «Лучше, чем йога».*

Первые три упражнения – высокоэнергетические, их надо делать в быстром темпе. Ваша задача при выполнении этих упражнений – слегка «запыхаться».

Но не перестарайтесь. Помните, что все хорошо в меру.

### **Упражнение № 1**



**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** стоя, ноги примерно на ширине плеч.  
Руки вдоль тела.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Быстро приподнимитесь на цыпочках и одновременно сделайте мах руками вперед и вверх – то есть поднимите руки над головой.

Затем быстро опуститесь в исходное положение.

Повторите упражнение в быстром темпе 15–20 раз.

Примечание. Это упражнение можно делать с легкими гантелями весом 1–3 кг.



*Упражнение № 2*



**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** стоя, ноги примерно на ширине плеч.  
Руки вдоль тела.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Быстро присядьте, но не глубоко, а примерно до угла в 90 градусов (не ниже).

Одновременно с приседанием поднимите прямые руки вперед, вытянув их перед собой на уровне груди.

Затем вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение в быстром темпе 15–20 раз.

**ВАЖНО:** ни в коем случае не приседайте слишком глубоко, ниже 90 градусов – иначе вы рискуете «сорвать» мениски.

*Упражнение № 3*



Выполняется с легкими гантелями весом 1–3 кг.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** стоя. Руки согнуты в локтях, гантели около плеч.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Выпрямите руки над головой.

Затем опустите их обратно к плечам. Повторите движение руками вверх-вниз 15–20 раз, причем делайте это в быстром темпе.

После выполнения упражнения отложите гантели, опустите руки вниз и полностью их расслабьте.

*Следующая часть комплекса – силовые упражнения для мышц спины, бедер и брюшного пресса. Все эти упражнения, кроме упражнения № 4, надо делать очень медленно и плавно.*

#### Упражнение № 4



**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** сидя на краю стула. Ноги согнуты под углом чуть больше, чем  $90^\circ$ . Руки лежат на коленях.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Наклонитесь вперед, к коленям, потом быстро выпрямитесь и даже откиньтесь чуточку назад.

Опять наклонитесь к коленям – выпрямитесь – откиньтесь чуть назад. Повторите 15–20 раз.

Темп – умеренно-быстрый.

При выполнении этого упражнения происходит временное повышение давления в брюшной полости, и в результате мягко стимулируется поджелудочная железа, печень и желчный пузырь.

**ВАЖНО:** ни в коем случае не делайте это упражнение сразу после еды.

#### Упражнение № 5



Выполняется на полу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, голень левой ноги расположена крест-накрест поверх голени правой ноги. Стопы на полу. Руки вытянуты вдоль тела.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Медленно, плавно и без рывков подтяните согнутые ноги к животу (без помощи рук, конечно).

Важный момент – подтягивайте бедра к животу, а не колени к груди! Таз от пола при этом не отрывайте!

Задержитесь в таком положении, с подтянутыми к животу ногами на 1–2 секунды. Затем очень медленно и плавно опустите ноги обратно вниз, в исходное положение.

**ВАЖНО:** не бросайте ноги на пол, а медленно опускайте их, удерживая мышцами живота.

В исходном положении **обязательно** на 1–2 секунды полностью расслабьтесь.

Выполните упражнение 10–15 раз, медленно и плавно подтягивая ноги к животу, и так же медленно опуская их обратно, в исходную позицию.

Затем немного отдохните (примерно полминуты-минуту).

После чего смените положение ног: расположите голень правой ноги поверх голени левой ноги. И выполните упражнение еще 10–15 раз.

**ВАЖНО:** выполняя упражнение, избегайте резких движений, иначе вы рискуете «сорвать спину».

### *Упражнение № 6*



Выполняется на полу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Руки сцеплены на затылке, локти разведены в стороны.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Медленно, плавно и без рывков подтяните колено согнутой правой ноги к левому локтю.

Задержитесь в таком положении на 1–2 секунды. После чего очень медленно и плавно опустите руку и ногу обратно в исходное положение. В исходной позиции обязательно на 1–2 секунды полностью расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз.

Затем выполните то же упражнение наоборот: подтягивайте левое колено к правому локтю – тоже 5 раз.

Потом снова 5 раз подтягивайте правое колено к левому локтю, и еще 5 раз – левое колено к правому локтю.



**ОЧЕНЬ ВАЖНО:** во время выполнения упражнения не тяните шею руками; работать должна не столько рука, идущая навстречу ноге, сколько сама нога. И еще: выполняя упражнение, избегайте резких движений, иначе вы рискуете «сорвать спину».

*Упражнение № 7*



Это довольно тяжелое упражнение, которое подходит только молодым людям или **физически крепким** пациентам среднего и старшего возраста.

Выполняется на полу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руки вытянуты вдоль тела.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Не отрывая стопы от пола и не смещая их, плавно и без рывков потянитесь грудью вперед, в направлении коленей, словно пытаетесь сесть.

Сесть вряд ли получится, но не смущайтесь, главное – создать достаточное напряжение мышц брюшного пресса.

Даже если вам не удалось сесть, а вы смогли только слегка приблизить грудь к коленям, задержитесь в этом положении на 1–2 секунды.

Затем медленно вернитесь в исходную позицию.

В исходном положении **обязательно** на 1–2 секунды полностью расслабьтесь. Повторите упражнение 8–12 раз. Двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

**ВАЖНО:** когда вы тянетесь грудью вперед, по возможности старайтесь не округлять спину. Тянитесь вперед именно грудью, а не руками или шеей.

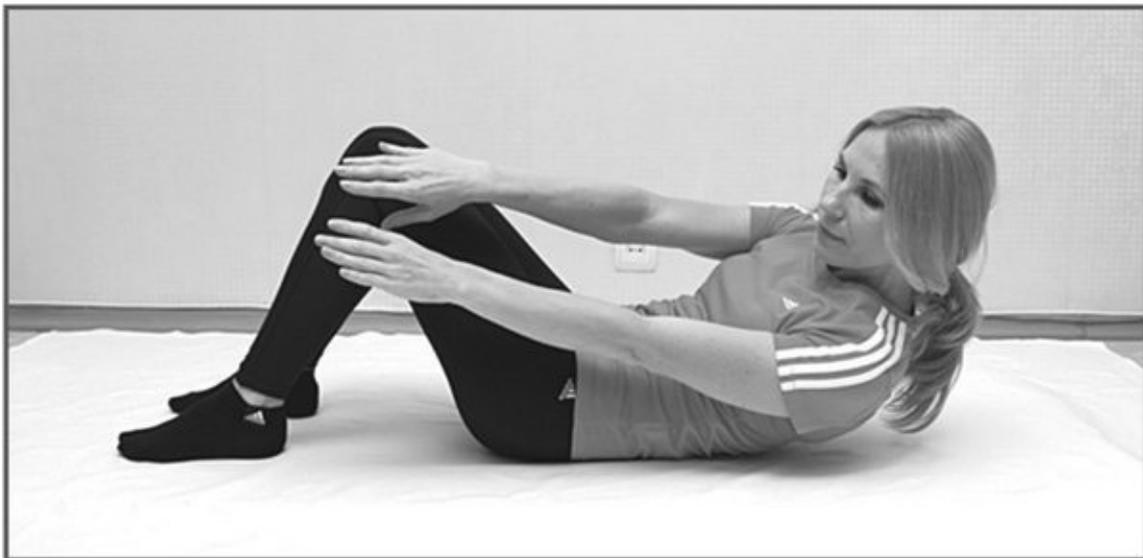
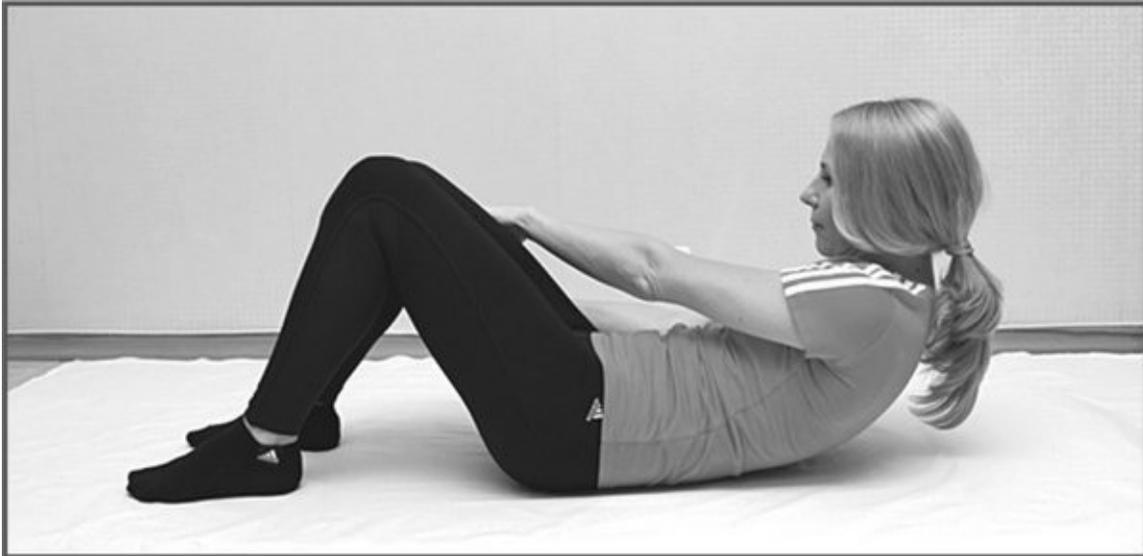
Еще 3 важных нюанса:

- не выпрямляйте согнутые в коленях ноги;
- не отрывайте стопы от пола;
- выполняя упражнение, избегайте резких движений, чтобы не «сорвать спину».

**ВНИМАНИЕ!** Это упражнение у некоторых людей может спровоцировать повышение артериального давления. Проконтролируйте свое давление. Если после выполнения упражнения давление повышается, не делайте это упражнение. Или делайте его по минимуму, только 3–4 раза.

### *Упражнение № 8*





Тоже тяжелое упражнение, которое подходит только молодым людям или **физически крепким** пациентам среднего и старшего возраста.

Выполняется на полу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТАКОЕ ЖЕ, КАК В ПРЕДЫДУЩЕМ УПРАЖНЕНИИ:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу, руки вытянуты вдоль тела.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Не отрывая стопы от пола и не смещая их, плавно и без рывков потянитесь руками вперед и вправо, насколько сможете.

Задержитесь в таком положении на 1–2 секунды. Затем медленно вернитесь в исходное положение.

В исходном положении **обязательно** на 1–2 секунды полностью расслабьтесь.

Выполните упражнение 3 раза вправо. Затем выполните то же упражнение в другую сторону: тянитесь руками вперед и влево – тоже 3 раза.

Потом снова 3 раза вправо, и еще 3 раза влево. Двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

**ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ:**

- не выпрямляйте согнутые в коленях ноги;
- не отрывайте стопы от пола;
- избегайте резких движений, чтобы не «сорвать спину».

**ВНИМАНИЕ!** Это упражнение тоже может спровоцировать повышение артериального давления. Проконтролируйте свое давление. Если после выполнения упражнения давление повышается, не делайте это упражнение. Или делайте его по минимуму, без повторного подхода – то есть только 3 раза в каждую сторону.

### *Упражнение № 9*





Выполняется на полу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лежа на животе. Руки вытянуты вдоль тела или расставлены чуть в стороны, ладони смотрят вниз. Ноги лежат расслабленно.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Не опираясь на руки и не отрывая ладони от пола, на вдохе медленно и плавно прогните корпус вверх. Подъем выполняйте медленно и плавно, без рывков, медленно считая про себя до четырех.

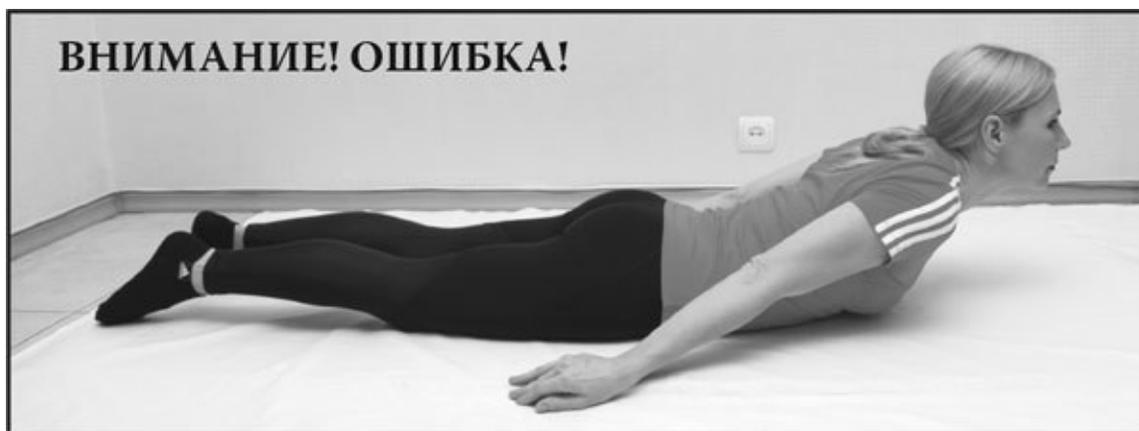
Прогнувшись вверх, разверните плечи назад, сведите вместе лопатки и задержитесь в таком положении на 1–2 секунды. Обязательно прочувствуйте, как напрягаются межлопаточные мышцы и мышцы над лопатками. Затем так же медленно и плавно опуститесь вниз, в исходное положение. Опустившись вниз, расслабьте межлопаточные мышцы и мышцы спины примерно на 1–2 секунды.

Повторите упражнение 10–15 раз; двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

**ВАЖНО:** прогибайтесь вверх обязательно на вдохе, опускайтесь на выдохе.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО:** выполняя упражнение, ни в коем случае не запрокидывайте голову слишком высоко! Голова и шея должны визуально продолжать линию спины. А ноги должны расслабленно лежать на полу – не отрывайте ноги от пола!

На нижней фотографии проиллюстрировано, как не надо делать это упражнение: здесь голова запрокинута слишком высоко вверх, в результате чего пережимаются сосуды шеи и нарушается мозговое кровообращение.



**ВНИМАНИЕ!** Некоторые особенно усердные пациенты при выполнении упражнения фиксируют ноги, закрепляя их под шкафом, диваном или креслом. Ни в коем случае не делайте этого. Фиксация ног при выполнении этого упражнения чревата надрывом или растяжением мышц спины.

**ВНИМАНИЕ!** Это упражнение у некоторых людей может провоцировать временное повышение артериального давления. Если у вас есть склонность к гипертонии, поначалу делайте упражнение очень осторожно, в минимальном объеме – выполняйте только по 2–3 прогиба тела вверх-вниз за один подход, вместо положенных 10–15 раз.

Если давление у вас при этом не повышается, постепенно усиливайте нагрузку – на вторую неделю выполняйте по 5–6 прогибов за один заход, еще через неделю – по 8–9 прогибов. И только на четвертую неделю начинайте делать упражнение в полном объеме.

### *Упражнение № 10*



Выполняется на полу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лежа на животе. Руки согнуты в локтях.

Локти разведите пошире в стороны, пальцы рук **слегка** прислоните к вискам, но не слишком плотно.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

На вдохе медленно прогните вверх корпус вместе с руками.

Подъем выполняйте медленно и плавно, без рывков, медленно считая про себя до четырех.

Прогнувшись, насколько вы смогли, потяните вверх локти и одновременно с этим сведите лопатки: напрягите межлопаточные мышцы.

Задержитесь в таком положении на 1–2 секунды, затем медленно и плавно опуститесь в исходное положение, и на 1–2 секунды полностью расслабьтесь.

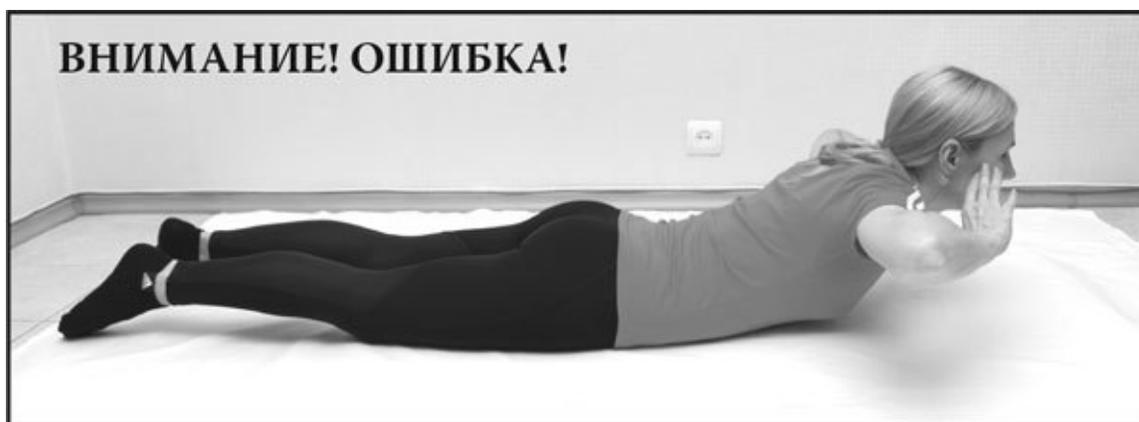
Повторите упражнение 10–15 раз; двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

**ВАЖНО:** прогибайтесь вверх на вдохе, опускайтесь на выдохе.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО:** во время подъема корпуса не отталкивайтесь животом, а поднимайте и удерживайте корпус за счет работы (в первую очередь) мышц верхней части спины. Суть упражнения не в силе прогиба, а в сведении лопаток в верхней точке.

Еще нюанс. Как и при выполнении упражнения № 9, ни в коем случае не запрокидывайте голову слишком высоко! Голова и шея должны визуально продолжать линию спины. А ноги должны расслабленно лежать на полу – не отрывайте ноги от пола!

На фотографии ниже проиллюстрировано, как не надо делать это упражнение: здесь голова запрокинута слишком высоко вверх, в результате чего пережимаются сосуды шеи и нарушается мозговое кровообращение.



**ВНИМАНИЕ!** Некоторые особенно усердные пациенты при выполнении упражнения фиксируют ноги, закрепляя их под шкафом, диваном или креслом. Ни в коем случае не делайте этого. Фиксация ног при выполнении этого упражнения чревата надрывом или растяжением мышц спины.

**ВНИМАНИЕ!** Это упражнение у некоторых людей может провоцировать временное повышение артериального давления. Если у вас есть склонность к гипертонии, поначалу делайте упражнение очень осторожно, в минимальном объеме – выполняйте только по 2–3 прогиба тела вверх-вниз за один подход, вместо положенных 10–15 раз.

Если давление у вас при этом не повышается, постепенно усиливайте нагрузку – на вторую неделю выполняйте по 5–6 прогибов за один заход, еще через неделю – по 8–9 прогибов. И только на четвертую неделю начинайте делать упражнение в полном объеме.



Довольно тяжелое упражнение, которое подходит только молодым людям или **физически крепким** пациентам среднего и старшего возраста.

Выполняется на полу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лежа на животе, ноги прямые. Руки вытянуты вдоль тела и расслаблены.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Не опираясь на руки, очень медленно и плавно поднимите прямые ноги вверх – настолько, насколько вы сможете сделать это без «надрыва». Следите за тем, чтобы плечи не отрывались от пола, а верхняя часть тела была по возможности расслаблена.

Подняв ноги, насколько вы смогли, задержитесь в таком положении на 1–2 секунды.

Затем медленно опустите ноги вниз, в исходное положение, и на 1–2 секунды полностью расслабьтесь.

Повторите такое движение, прямыми ногами вверх и вниз, еще 10–15 раз. Двигайтесь при этом очень медленно и плавно.

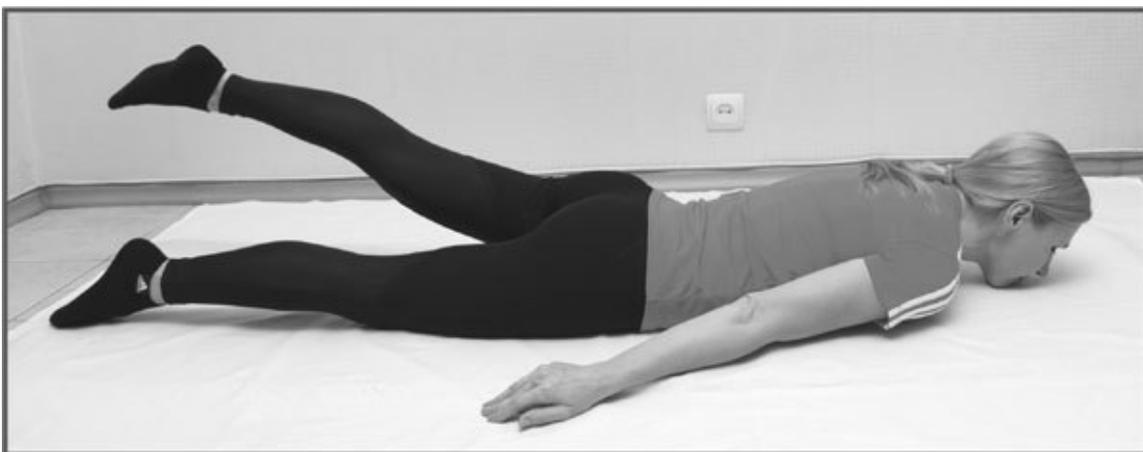
**ВАЖНО:** не переусердствуйте – не поднимайте ноги слишком высоко, иначе вы можете сорвать поясницу! В первое время достаточно приподнимать ноги всего на 10–20 см от пола.

**ВАЖНО:** поднимайте ноги на вдохе, опускайте на выдохе.

**ВНИМАНИЕ!** Это упражнение у некоторых людей может провоцировать временное повышение артериального давления. Если у вас есть склонность к гипертонии, поначалу делайте упражнение очень осторожно, в минимальном объеме – поднимайте и опускайте ноги только по 3–4 раза за один подход, вместо положенных 10–15 раз.

Если давление у вас при этом не повышается, постепенно усиливайте нагрузку – на вторую неделю выполняйте упражнение по 5–6 раз за один заход, еще через неделю – по 8–9 раз. И только на четвертую неделю начинайте делать упражнение в полном объеме.

### *Упражнение № 12*



**Упрощенный вариант предыдущего упражнения** (но эффект от него почти такой же).

Это упражнение подходит всем. Даже тем, у кого предыдущее упражнение получается с трудом или не получается вовсе.

Выполняется на полу.

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** лежа на животе, ноги прямые. Руки вытянуты вдоль тела и расслаблены.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Медленно приподнимите выпрямленную в колене правую ногу примерно на 20–30 см от пола. Зафиксируйте ногу в этом положении на 1–2 секунды. Затем медленно опустите ногу в исходное положение и полностью расслабьте ее на 1–2 секунды.

Повторите правой ногой еще 12–15 раз.

**ВАЖНО:** поднимая ногу вверх, каждый раз задерживайте ее в верхней точке на 1–2 секунды; опустив ногу вниз, каждый раз обязательно расслабляйте мышцы ноги на 1–2 секунды. Выполняя упражнение, следите за тем, чтобы нога не сгибалась в колене и оставалась прямой.

После короткого отдыха **выполните это же упражнение левой ногой.**

**ВАЖНО:** обе ноги нужно «прокачать» одинаковое количество раз.

**ВАЖНО:** поднимайте ногу на вдохе, опускайте на выдохе.

**ВНИМАНИЕ!** Поднимая каждую ногу, нужно следить, чтобы движение происходило исключительно за счет усилия мышц бедер и ягодичных мышц. Живот и тазовые кости должны быть плотно прижаты к полу, корпус не должен разворачиваться вслед за поднимающейся ногой. Совсем ни к чему поднимать ногу слишком высоко – иначе можно «сорвать поясницу».



На верхней фотографии проиллюстрировано, как не надо делать это упражнение: здесь нога запрокинута слишком высоко вверх, в результате

чего «перекручивается» спина, пережимаются кровеносные сосуды и нарушается «ток крови».

***Упражнение № 13***





**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** стоя на четвереньках, опираясь на ладони и колени.

Если хотите, можете лечь грудью на невысокий диван, кровать или табуретку – так вам будет проще удерживать равновесие. Но согнутые в коленях ноги при этом должны стоять на полу.

И еще один нюанс – если вам больно стоять коленями на голом полу, можете положить под колени небольшое одеяло или сложенное вдвое-втрое полотенце.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Медленно и плавно поднимите вверх левую ногу, согнутую в колене под прямым углом, и зафиксируйте это положение на 1–2 секунды.

Затем медленно и плавно опустите ногу вниз. Выполните упражнение левой ногой 10–12 раз.

После короткого отдыха **выполните это же упражнение правой ногой.**

**ВАЖНО:** поднимая ногу, каждый раз задерживайте ее в верхней точке на 1–2 секунды. Опустив ногу вниз, каждый раз обязательно расслабляйте мышцы ноги хотя бы на 1–2 секунды.

**ВАЖНО:** выполняя упражнение, следите за тем, чтобы нога оставалась согнутой в колене под углом примерно 90°. И не поднимайте ногу слишком высоко, не допускайте рывковых движений. Двигайтесь **плавно и медленно.**

**ВАЖНО:** обе ноги нужно «прокачать» одинаковое количество раз.

#### *Упражнение № 14*



**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:** сидя на краю стула. Ноги согнуты под углом чуть больше, чем 90°.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ:**

Наклонитесь вперед, насколько вы можете. Полностью расслабьтесь. Пусть руки и голова свободно свисают вниз.

Больше ничего не делайте. Просто расслабляйтесь в таком положении примерно 2–3 минуты. Вы заметите, что по мере расслабления тело опустится еще немного вниз. Не мешайте ему – просто расслабляйтесь и отдыхайте. Зачем нужно такое «ленивое упражнение»? Ну, во-первых, чтобы успокоиться и расслабиться после выполнения комплекса гимнастики. Во-вторых, при выполнении этого упражнения происходит временное повышение давления в брюшной полости, и в результате мягко стимулируется поджелудочная железа, печень и желчный пузырь.

**ВНИМАНИЕ!** Это упражнение у некоторых людей может провоцировать временное повышение артериального давления. Если у вас есть склонность к гипертонии, сначала делайте упражнение не дольше 30–40 секунд. Через неделю прибавьте 10 секунд, еще через неделю – снова 10 секунд, и так далее. Доведите время выполнения упражнения до 2 минут и на этом остановитесь.

## Автора! Автора!

*Я пытался принести вам свет. Но кому-то он мог ослепить глаза...*

*Павел Палей.*

Друзья, традиционно раздел «Об авторе» принято писать от третьего лица: «Такой-то, родился тогда-то, сделал то или это».

Скучно, дамы и господа.

Мы с моими издателями посоветовались и решили, что раз книга получилась довольно необычная, то и раздел «Об авторе» надо сделать нестандартным.

Мы надумали сделать его «от первого лица». То есть раздел о себе я буду писать сам.

Итак, представляюсь для тех, кто меня пока еще не знает. Евдокименко Павел Валериевич.

Родился в 1966 году, в ЮАР, в семье белых плантаторов.

Шучу. Родился в Москве, в семье интеллигентных родителей.

Сочинять истории и свои первые сказки я начал раньше, чем научился читать и писать. Примерно в 6 лет. А потом дедушка замучился записывать мои опусы и сказал: «Все, хватит. Мне надоело. Сам сочиняешь, теперь сам и записывай». Так что мне пришлось срочно учиться грамоте.

Писал я до 15 лет. А потом разочаровался в своих способностях, понял, что пишу хреново, и забросил это дело.

Тем более что в то время меня полностью захватила медицина. Я поступил в медицинское училище, в 1984 году с отличием его окончил. После чего сходил в армию. И сразу после армии поступил в медицинский институт, который окончил в 1994 году.

По окончании института мне в очередной раз невероятно повезло. Минуя всякие интернатуры и ординатуры, меня взяли на работу в Московский городской центр артрозов (МГАЦ) – место, где на тот момент были собраны чуть ли не все лучшие специалисты по суставам.

В артрологическом центре я проработал до 1997 года, а потом ушел в Российский университет дружбы народов (РУДН), успев в промежутке еще немного поучиться в НИИ ревматологии (ревматологическом центре).

Но как специалист по болезням спины и суставов я сформировался

все-таки именно в артрологическом центре. И там же, впервые после 15-летнего перерыва, снова начал писать.

Сначала это были статьи для журнала «Добрые советы». Потом мне дали ежемесячную авторскую колонку в журнале «Мир здоровья».

Когда различных статей у меня набралось больше тридцати, я собрал их в прообраз книги, пришел в издательство «Оникс» и предложил меня напечатать.

Удивительно, но издатели из «Оникса» согласились. Так в 2001 году появилась моя первая книга, которая называлась «Остеохондроз – мифы и реальность».

Впоследствии эту книгу я доработал, и она была переиздана под названием «Боль в спине и шее. Что нужно знать о своем заболевании».

Чуть позже вышли две мои следующие книги, «Артроз» и «Артрит». Еще чуть позже – «Боль в ногах», в комплекте с книгой «Боль и онемение в руках».

Это были практические книги, которые очень нравились тем читателям, которые хотели самостоятельно разобраться в своих недугах и старались вылечиться от своих болезней, не прибегая к посторонней помощи.

Хорошие получились книжки. Но мой самый главный труд на тот момент еще не был написан. Я говорю о книге «Причина твоей болезни».

Я сел писать эту книгу в 2005 году и писал ее целых 9 месяцев. Ни одну другую свою книгу ни до, ни после я не писал так долго и трудно. Уж очень сложной была тема – психосоматика заболеваний, рассказ о том, как наши эмоции и переживания влияют на наше здоровье. И провоцируют развитие тех или иных заболеваний.

Книга вышла в 2006 году под названием «О чем догадываются, но не говорят врачи», и... не пошла. Вернее, пошла, но вяленько. Видимо, люди не очень хотят знать, где они «накосячили» и что им в себе надо исправлять.

Знания нужны не всем, всем нужна Волшебная таблетка. Чтобы взял и сразу вылез.

Хорошо, подумал я, будет вам волшебная таблетка. Сел и за один месяц написал на эту тему, на тему Волшебной таблетки, новую книгу. Свою любимицу, под названием «Тайная формула здоровья».

Вот она пошла хорошо. Первые 3 тиража, по 10 тысяч каждый, улетели за год. По нынешним временам это очень круто.

Заодно «Тайная формула» и предыдущую книгу подтянула. Я ее к тому времени переработал, и мы с моим издателем выпустили ее под новым,

нынешним названием: «Причина твоей болезни». В связке с «Тайной формулой здоровья» она пошла очень даже неплохо.

Ну а в 2014 году я написал хит «Быть здоровым в нашей стране». Тоже хорошо продается.

На сегодняшний день в сумме моих книг продано где-то около миллиона экземпляров.

Книги переведены на латышский, украинский и сербский языки.

Кроме всего прочего, успевая принимать больных и писать книги, я еще нашел время поработать на радио и на телевидении.

В 2007–2008 годах я работал в качестве ведущего на РСН, радио «Русская Служба Новостей». Вел там свою еженедельную авторскую программу «Ваше здоровье с доктором Евдокименко».

В 2013–2014 годах работал на телеканале «РБК», где каждый вторник и четверг выступал с рассказами о нестандартных методах лечения тех или иных заболеваний.

Записи некоторых моих передач вы можете просмотреть, посетив мой сайт в Интернете:

**<http://www.evdokimenko.ru>**

Зайдите на сайт, щелкните в правом верхнем углу кнопочку «Видео» и уже оттуда перейдите на мою страничку на Ю-Тубе, где и смотрите выложенные передачи.

Или зайдите на мою страничку на Ю-Тубе проще, набрав в поисковой строке самого Ю-Туба: «Официальный канал доктора Евдокименко».

\* \* \*

### **Кто такой Павел Палей?**

Открою секрет. Павел Палей, дорогие друзья, это тоже я. Это мой творческий псевдоним.

Вообще-то Палей – моя родная фамилия по дедушке.

Очень часто я подписываюсь этим псевдонимом, когда мне надо вернуть в свою книгу какую-нибудь провокационную или спорную цитату либо притчу.

Цитат набралось довольно много. Есть также несколько притч и рассказов. Может быть, скоро соберу их все вместе и где-нибудь опубликую. А может быть, и нет. Оставляю для следующих книг доктора Евдокименко.

На этом, друзья, заканчиваю. Спасибо, что нашли время на чтение

моего нескромного труда.

P.S. Пишите мне по теме этой книги на мою почту:

**paley77@mail.ru**

Делитесь в письмах своими историями и пожеланиями. Критикуйте и хвалите. В общем, будьте неравнодушными.

Еще раз спасибо. Здоровья вам, удачи и счастья!

*Ваш доктор Евдокименко*

---

**notes**

## **Примечания**

**1**

Большинство имен в книге изменены.

С главами из этой книги вы познакомитесь далее.

**3**

См. раздел об энтеросорбентах.