

Если врачи не помогли

От болей в сердце

Москва
Издательство «АСТ»

УДК 616.711
ББК 54.18
О-80

О-80 От болей в сердце / авт.-сост. С. Кузина. — Москва : Издательство АСТ, 2015. — 256 с. — (Если врачи не помогли).

ISBN 978-5-17-091832-4.

«Доктор, сердце!». С такими жалобами к врачам обращается каждый пятый пациент в России. К сожалению, часто врачам хватает времени только на то, чтобы на скорую руку выписать таблетки и бегом просмотреть анализы. Врачи торопятся, им приходится нелегко в наше напряженное время. Однако мы сами должны отвечать за свое здоровье, поэтому совершенно необходимо отгадать свою собственную загадку заболевания, связанному с болями в сердце.

Почему это произошло? Избыточное напряжение на работе? Стрессы? Скрытый гнев? Питание в спешке, пренебрежительное отношение к собственному телу? Курение? Скрытый страх, проявляющийся по ночам избыточным сердцебиением? Только в этом случае можно добиться настоящих результатов при лечении. Авторы книги предлагают свои собственные уникальные способы самоисцеления.

УДК 616.711
ББК 54.18

ISBN 978-5-17-091832-4.

© Кузина С., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Медитируйте на цветок сакуры»

«Доктор, сердце!». С такими жалобами к врачам обращается каждый пятый пациент в России. К сожалению, часто врачам хватает времени только на то, чтобы на скорую руку выписать таблетки и бегло просмотреть анализы. Врачи торопятся, им приходится нелегко в наше напряженное время. Но зачастую виноват и сам больной: врачи не редко упрекают пациентов в недостаточной заботе о своем здоровье. Но человек не может отвечать за то, в чем он не компетентен.

Невежество в медицине в нашей стране очень велико. Незнание своего тела, принципов его работы не дает возможности врачу и пациенту быть союзниками на поле битвы за здоровье. Но еще Гиппократ говорил: «Нас трое — ты, я и болезнь. Если ты на стороне болезни — я один



не справлюсь, но если ты на моей стороне — мы вместе победим болезнь».

Мы сами должны отвечать за свое здоровье, поэтому совершенно необходимо отгадать загадку своего заболевания, связанного с болями в сердце. Что это? Избыточное напряжение на работе? Стрессы? Скрытый гнев? Питание в спешке, пренебрежительное отношение к собственному телу? Курение? Скрытый страх, проявляющийся по ночам избыточным сердцебиением?

Один из авторов этой книги — заслуженный врач Российской Федерации Анатолий Ситель. Он предлагает читателю уникальный авторский способ самоисцеления. С помощью специальных поз-движений вы сможете сами — без лекарств и врачей — помочь себе при первых болях в сердце. А после консультации с врачом — поддерживать свое здоровье в норме.

Другой автор книги — врач Алла Осипова, терапевт, кардиолог, гомеопат, преподаватель Лондонского королевского гомеопатического колледжа, специалист по гомотоксикологии и натуропатии. Она сделала попытку стимулировать самого человека разобраться в самом себе и улучшить свое состояние с помощью различных методов.

Ведь «сердечник» сегодня живет в состоянии постоянных «битв» и «сражений». С обстоятельствами. С ленью. С правительством.



С пробками на дорогах. С беспределом. С холестерином и повышенным весом. И — в конечном итоге, битве с самим собой. Поэтому при малейших болях в сердце так важно внутреннее остановиться, перестать бороться на самом глубоком уровне и... просто полюбить жизнь такой, какая она есть сейчас. Это вполне реально, просто этому не придают никакого значения.

Еще один автор книги — Алла Погожева, доктор медицинских наук, профессор НИИ питания РАМН. Она знает, как правильно питаться тем, у кого «пошаливает» сердце. Ее рекомендации — самые лучшие.

Все остальные авторы книги надеются, что все, кто хочет сберечь свое сердце здоровым и подольше пожить, обязательно должны найти в своей жизни время, чтобы «медитировать на цветок сакуры». Или на восход солнца, на проплывающие облака, на спелое яблоко, на красивый пар, поднимающийся от чашки чая, от созерцания картин «Джоконда» Леонардо да Винчи или «Ночь на Днепре» Куинджи... Они предупреждают: будьте осознанными и внимательными. Только вы ответственны за свою жизнь и здоровье. Сделайте правильный выбор вовремя. Прием таблеток от давления (даже самых современных и идеально индивидуально подобранных) — это далеко не все, что вы можете для себя сделать.

ПОКА НОГИ НОСЯТ

Многие врачи возмущаются поведением своих пациентов, которые наплевательски к себе относятся. Потенциальные больные не обращаются к врачу до тех пор, пока в буквальном смысле «ноги носят». При этом выдвигается (иногда бессознательно) определенный набор аргументов, убедительных на взгляд человека, не обладающего медицинскими знаниями.

Аргумент первый. «Я просто переутомился, переволновался, в помещении душно и т. д., и поэтому у меня сердце кольнуло и немножко болит голова».

У здорового человека сердце не будет «колоть» от того, что он «переволновался». Вернее, может, но очень незначительно и лишь на секунды, после чего тут же возвращается к норме, так что человек даже не замечает «сбоя».



Если же заметил — значит, механизм заболевания уже запущен, и, возможно, именно стрессом. Такое бывает: происходит как бы скачок из «психо-» (сфера психики, души) в «сома-» (телесная, физическая сфера). То есть длительные, сильные неприятные переживания могут буквально в один момент вызвать вполне реальный, ощутимый, физический (и химический) сбой в организме и запустить тем самым механизм развития какого-то заболевания.



Длительные, сильные неприятные переживания могут в один момент вызвать вполне реальный сбой в организме.

Такое бывает часто, но, к сожалению, обратный «скачок» случается гораздо реже. То есть когда стресс уже позади, когда все вроде бы пережито, в организме совсем не обязательно все снова «встает на место».

Запущенный механизм так просто не остановить — необходимо принять определенные меры, пусть даже на первых, начальных стадиях это не



обязательно должны быть лекарственные препараты.

Аргумент второй. «Лучше не знать, что у меня серьезное заболевание, все равно ничего не поделаешь». Особенно мужчины очень «любят» этот аргумент. А между тем он основан на весьма распространенном заблуждении исключительно по причине незнания современных достижений медицины и, что может быть еще важнее, фармакологии. В настоящее время заболевания, с которыми невозможно бороться, можно перечислить по пальцам. Это, конечно, не значит, что неизлечимых болезней нет. Но без особого преувеличения можно сказать, что не существует неконтролируемых болезней, то есть любую болезнь, как правило, можно хоть как-то держать в узде. Исключения из этого правила — как раз запущенные случаи, когда человек обращается к этим самым достижениям медицины слишком поздно. К этому аргументу логически примыкает следующий.

Аргумент третий. «Не хочу жить на лекарствах». В начальных стадиях сердечно-сосудистой болезни часто можно обойтись без лекарств, если строго выполнять «нелекарственные» рекомендации врача по изменению образа жизни.



Однако при большинстве сердечно-сосудистых заболеваний (которые, напомним, являются причиной смерти № 1 в современном мире) все-таки приходится принимать несколько препаратов, и выбор, к сожалению, заключается не в том, чтобы жить на лекарствах или жить без лекарств.

Более точная формулировка звучит так: *жить* на лекарствах или *не жить* без них. И «работать на лекарства» — это только, так сказать, одна сторона вопроса. Другая же — это то, что лекарства работают на вас.

Аргумент четвертый. «Чем травиться химией, не лучше ли обратиться к нетрадиционной медицине?»

Многие из всевозможных оздоровительных методик, несомненно, полезны, однако они ни в коем случае не могут подменить собой «научное» лечение сердечно-сосудистых заболеваний.

Подумайте хотя бы о том, что за последние десятилетия средняя продолжительность жизни увеличилась как минимум в полтора раза (в начале XX века она составляла около 40 лет), и это только благодаря достижениям научной медицины.

Аргумент пятый. «Я чувствую себя беспомощной „овцой“, когда прихожу к врачу. Я не



От болей в сердце



понимаю, что со мной будут делать, и вынужден слепо вручить свою судьбу в чужие руки».



В начальных стадиях сердечно-сосудистой болезни часто можно обойтись без лекарств, если строго выполнять «нелекарственные» рекомендации врача по изменению образа жизни.

Страх и беспомощность порождаются в первую очередь недостатком знаний, поэтому как раз настоящая книга может оказаться очень полезной тем, кто так думает.

СПОР ИНЖЕНЕРА И ВРАЧА: СЕРДЦЕ — ЭТО «МОТОР» ИЛИ «МОНАСТЫРЬ»?

Несколько лет назад я случайно встретила со своим знакомым, назовем его Настоящий инженер, — рассказывает врач-терапевт Алла Осипова. — Мы не виделись лет десять, за это время успели закончить институты и стать специалистами в своих областях. Настоящий инженер всегда отлично учился, закончил аспирантуру, написал диссертацию, защитил её, а после этого немножко заскучал. Получилось так, что у него стало пошаливать сердце, хотя он был совсем ещё молодым мужчиной. Конечно, он обратился к врачу, но этот доктор просто выписал ему лекарственный препарат, и не попытался разобраться в причинах болезни у этого молодого мужчины. Моему другу это совершенно не понравилось, он купил несколько журналов о здоровом образе жизни, попытался проделать какие-то очищения, но это не очень помогло, но



зато он для себя сформировал некую модель организма, на свой, технический лад.

Настоящий инженер обрадовался возможности обсудить со мной свое новое увлечение: он решил вести здоровый образ жизни и просил меня выслушать его идеи по этому поводу.

— Человеческий организм похож на машину! Это — механизм, сложно устроенный. Надо просто заливать в него хороший бензин (еду и питье), чистить изнутри и снаружи, аккуратно ездить, вот и все! Зачем нужно заканчивать медицинский институт, когда и так все понятно! Проще простого! Кишечник — это гибкие шланги, сердце — это мотор. Даже в песне поется: «И вместо сердца — пламенный мотор». Разве не так?

Настоящий инженер гордо посмотрел на меня, ожидая реакции с моей стороны.

Мне стало и смешно, и немножко грустно.

— А вот суфий Ибн Араби в 1165 году писал о сердце более поэтично: «Мое сердце стало способно принять любую форму: оно и пастбище для газелей, и монастырь для христианских монахов...». Так что при желании у инженеров и механиков сердце может стать и мотором... Конечно, сердце — не мотор.

— Но а как же практически поршневая система, гидравлическое устройство? — напалдал инженер.



— Не буду с вами спорить, потому что не считаю, что в споре рождается истина. К сожалению, именно такие механические, грубые подходы к организму человека подчас заводят медицинскую науку в тупик. Организм человека устроен настолько гениально, а сердце никак нельзя сравнить с мотором, потому что имеет смысл рассматривать сердечно-сосудистую систему в целом, в неразрывной связи с сердцем работают венозная система, система мышц, сдавливающих вены, продвигая венозную кровь к сердцу, в организме имеется огромная система сосудов — артерии, артериолы, капилляры, лимфатическая система...

То, что сердце — насос, было придумано в XIX веке в то время, когда только-только изобрели паровой двигатель и накачивающая работа поршней впечатлила первых физиологов. Да, сердце выполняет поршневую работу, но не тем способом как предполагали, и сердце работает не само по себе.



Суфий Ибн Араби в 1165 году писал о сердце более поэтично: «Мое сердце стало способно принять любую форму: оно и пастбище для газелей, и монастырь для христианских монахов...».



Мой знакомый Настоящий инженер крепко задумался, что-то долго чертил на салфетке, потом залпом проглотил чашку крепкого эспрессо.

— Так-так-так! Я кое-то прикинул, подсчитал... Какова средняя длина сосудистой системы человека, если мы не будем брать в расчет капилляры?

— Примерно 27 километров.

— Тогда для получения нормального давления потребуется дизельный мотор с мощностью, нужной для работы грузового автомобиля.

— А ещё и невероятно разветвленная система капилляров.... Тоньше 0,1 мм.

— Да! Это невозможно! Ведь движение крови в организме человека обеспечивается сердцем, мощность которого менее 1 кВт.

— О! Не надо дальнейших рассуждений! — засмеялась я. — Я стала заниматься медициной исключительно из-за того, что плохо разбираюсь в математике.

— Нет, нет! Здесь очень простая аналогия. Это тоже самое, что для подкачки водопроводной воды в 100-этажном небоскребе, где, как и в сосудистой системе человека, система труб — параллельная и ветвящаяся, мощность насосов и расход потребляемой энергии будет во много раз меньше, чем в 1-этажном доме.

— Простите, Вы — Настоящий инженер, а я — только врач, поэтому данные гидравлических и инженерных расчетов далеки от меня. Я про-



сто хочу рассказать Вам о Его величестве — Сердце.

У разных народов сердце не только признавалось главным органом тела, но и его «князем». Аристотель считал, что сердце первым начинает жить и последним умирает, потому что вмещает душу. У будущего человека сердце начинает биться с 21 дня, в это время в закладке сердца нет ни нервов, ни коронарных сосудов.

В любых религиозных учениях сердцу придавали огромное значение. Так, ученик Конфуция Мэн-Цзы, именовал сердце «дворцом», который надо содержать в чистоте.

В Исламе существует легенда о том, что Мохаммед имел чистейшее сердце, потому что ангелы в детстве извлекли из его сердца черную каплю первородного греха и очистили сердце снегом. Сам Аллах говорил: «Не небеса, и не Земля, а лишь сердце моего верного слуги (тела) содержит меня».

В 1194 году еврейский философ Моисей Маймонид видел определенную связь между Вселенной и сердцем.

— Да, да... А Иисус Христос... Его приглашение ко всем, кто страдает и стонет от бремени жизни: «Придите ко мне, все труждающиеся и обремененные, и Я успокою вас, Возьмите иго Мое на себя и научитесь от Меня, ибо Я кроток и смирен сердцем, и найдете покой душам вашим, Ибо иго Мое благо, и бремя мое легко