





**ЮРИЙ АКИМОВ,**

врач-невролог, специалист по интегративной медицине,  
автор блога akimov\_doc

# **НЕ НЕРВНАЯ СИСТЕМА**

**НАЛАДЬТЕ СВЯЗЬ МЕЖДУ МОЗГОМ  
И ТЕЛОМ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ  
РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.8

ББК 56.1

А39

В оформлении обложки использована иллюстрация:

Achiichiii / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Pikovit, chaiyo12, Peter Hermes Furian, logika600, grayjay, AliaksaB, ProfDesigner, inspiring.team, A Step BioMed, Adisak Riokratok, Timonina, StudioMolekuul, Le In, Irina Shatilova, StudioMolekuul, Designua / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Акимов, Юрий Игоревич.**

А39 Не нервная система : наладьте связь между мозгом и телом для коррекции различных заболеваний / Юрий Акимов. – Москва : Эксмо, 2025. – 352 с.

ISBN 978-5-04-177808-8

Панические атаки, депрессия, СДВГ – все эти и многие другие расстройства вызваны нарушениями в нервной системе человека. При этом ЦНС – невероятно сложный механизм, тесно связанный с работой всех систем нашего организма. Подробно о том, как возникают нервные нарушения, профилактике и лечении этих заболеваний в своей книге расскажет рефлексотерапевт, специалист по интегративной медицине Юрий Акимов. Он познакомит вас с целостным подходом к поддержанию здоровья нервной системы, сочетающим в себе классическую медицину, натуропатию и знания древней восточной медицины. Вы узнаете, как устроена ЦНС и какие сбои в ней могут происходить, как влияют на ее состояние микробиота, нейромедиаторы, иммунные нарушения и прочие факторы, а также как при помощи коррекции питания, физической активности, контроля уровня стресса и других изменений в образе жизни улучшить ее состояние. Книга подскажет, как разобраться в причинах неврологических проблем и понять, какие инструменты интегративной медицины можно использовать, чтобы помочь себе и близким.

**ВНИМАНИЕ!** Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо дополнительно проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.8

ББК 56.1

© Акимов Ю.И., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-177808-8

## Оглавление

От автора .....	9
<b>ГЛАВА 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ .....</b>	<b>15</b>
В чем уникальность нервной системы? .....	16
Анатомия и основные понятия .....	26
Функциональная анатомия головного мозга .....	28
<b>ГЛАВА 2. КИШЕЧНИК И МОЗГ .....</b>	<b>33</b>
Из кишечника в мозг .....	38
Из мозга в кишечник .....	41
Роль поллютантов (внешних токсинов, тяжелых металлов) .....	45
Подробнее о пищеварении и ЖКТ .....	47
Синдром повышенной проницаемости кишечника (СППК) .....	52
Единство нейроиммуноэндокринной регуляции .....	56
Гистамин .....	58
Целиакия .....	60
Опасность кандиды .....	62
Диагностика нарушений на оси кишечник – мозг ..	64
Нормальная микрофлора и патогены .....	67
Ось кишечник – мозг. Коррекция .....	71

<b>ГЛАВА 3. НЕЙРОМЕДИАТОРЫ</b> .....	82
Дофамин .....	88
Серотонин .....	112
Мелатонин .....	126
Тетрагидробиоптерин (ВН <sub>4</sub> ) .....	129
<b>ГЛАВА 4. НЕЙРОВосПАЛЕНИЕ И ГЛУТАМАТ</b> .....	131
Причины нейровоспалительных процессов .....	133
<b>ГЛАВА 5. ГИПОКСИЯ И МИТОХОНДРИАЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ</b> .....	158
Процесс образования энергии в митохондриях ....	161
Диагностика митохондриальной дисфункции .....	164
Коррекция митохондриальной дисфункции .....	166
<b>ГЛАВА 6. СОСУДЫ И ДИСФУНКЦИЯ ЭНДОТЕЛИЯ</b> .....	174
Биохимия эндотелиальной дисфункции .....	177
Холестерин и ЭД .....	181
Энцефалопатия .....	183
Диагностика дисфункции эндотелия .....	185
Коррекция эндотелиальной дисфункции .....	185
<b>ГЛАВА 7. ПИТАНИЕ И МОЗГ</b> .....	192
LCHF и средиземноморская диета .....	193
MIND-диета. Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative .....	196
Кетогенная диета .....	198

Интервальное голодание и диета, имитирующая голодание (FMD) .....	204
Дополнительные рекомендации по питанию для нервной системы .....	206
<b>ГЛАВА 8. ВИТАМИНЫ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА .....</b>	<b>208</b>
Витамин D <sub>3</sub> .....	208
Витамины группы B .....	211
Другие витамины и витаминоподобные вещества .....	225
Макро- и микроэлементы .....	229
<b>ГЛАВА 9. НООТРОПЫ — НУЖНЫ ИЛИ НЕ НУЖНЫ? .....</b>	<b>235</b>
Фитонootропы .....	239
<b>ГЛАВА 10. СТРЕСС, СОН И ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА .....</b>	<b>243</b>
Нутрицевтики для мягкой коррекции оси надпочечники — мозг .....	254
Сон .....	256
<b>ГЛАВА 11. НЕЙРОГЕНЕТИКА .....</b>	<b>261</b>
<b>ГЛАВА 12. ЧАСТНАЯ НЕВРОЛОГИЯ .....</b>	<b>264</b>
Хроническая и острая ишемия головного мозга ...	266
Болезнь Альцгеймера .....	269
Болезнь Паркинсона .....	281
Рассеянный склероз .....	284

Полинейропатия .....	287
Психоэмоциональные расстройства .....	289
Нейроциркуляторная дистония .....	292
COVID-19 и нервная система .....	294
Детская неврология .....	297
Инвазивные методы лечения .....	299
Инфузионная терапия .....	302
<b>ГЛАВА 13. НЕРВНАЯ СИСТЕМА, ФИТОТЕРАПИЯ И ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА .....</b>	<b>303</b>
Конституции и типы мозговой активности .....	310
Некоторые дополнительные понятия аюрведы ....	315
Коррекция с позиции аюрведы .....	319
Жизненно важные точки .....	324
Фитотерапия .....	326
Йогатерапия .....	335
Заключение .....	339
Благодарности .....	341
Список литературы .....	342
Интернет-источники .....	345
Указатель .....	346

## От автора

**М**еня зовут Акимов Юрий Игоревич, я врач-невролог, рефлексотерапевт, врач интегративной медицины.

Мой путь в медицине начался с поступления в Самарский государственный медицинский университет в 2006 году. В 2010 году на кафедре я познакомился с неврологией как с областью знания, направлением медицины и науки.

На старших курсах я работал медбратом в отделениях нейрохирургии и нейрореанимации. Я присутствовал на операциях и иногда ассистировал, что позволило мне как можно ближе познакомиться с работой ЦНС – вплоть до визуального и физического контакта с мозгом.

**Центральная нервная система (ЦНС) – исходно интегративный предмет для изучения, для понимания которого требуется изучение целого ряда фундаментальных и клинических дисциплин: физиологии, анатомии, биохимии, гистологии, фармакологии, терапии, работы ЖКТ, сосудов, иммунитета и т. д.**

Тогда на занятиях и лекциях в университете я был поражен удивительной стройностью и четкостью всего, что происходит в нервной системе, как, например, в ноутбуке или системе электропередач: большое количество переключателей, от них идут провода во все стороны, и, казалось бы, невоз-

можно ничего понять с первого взгляда. Однако в неврологии это становится возможным.

Так, нервная система поделена на большое количество «этажей»: периферическая нервная система, спинной и головной мозг. Головной мозг также можно разделить на несколько областей: продолговатый мозг, мост, мозжечок, средний мозг, промежуточный мозг, подкорковые ядра и кора больших полушарий.

Впечатляет, что уже более 100 лет назад неврологи с помощью обычного осмотра и опроса могли точно определить участок повреждения среди такого многообразия различных отделов мозга. Имеется в виду неврологический осмотр: комплекс специальных приемов, позволяющий с определенной долей вероятности судить о зоне поражения головного мозга.

Когда я поступил в двухлетнюю ординатуру по неврологии, мое видение классической медицины претерпело изменения. Я все больше расширял свои знания в области нейронауки. По правде говоря, только на этом этапе я основательно разобрался с анатомией ЦНС, поскольку в студенчестве изучал ее довольно поверхностно в силу нехватки времени в том числе. У меня была возможность иногда заменять преподавателей во время обучения в ординатуре и вести занятия у студентов. Я делал это с воодушевлением и в процессе сам еще глубже постигал материал. Тогда я хорошо обучился топической диагностике (определению места поражения нервной системы) и постановке диагнозов. Кафедра, на которой я проходил обучение, находилась

на базе областной больницы и центров сосудистой патологии и рассеянного склероза.

Но была одна проблема, которая вызывала сильное разочарование в неврологии: несмотря на огромный арсенал диагностических методов и возможность лучшим образом поставить диагноз, существующие лечебные методики, на мой взгляд, практически не могли помочь большинству неврологических пациентов, разве что незначительно или временно<sup>1</sup>. Тогда возникали такие мысли: «Верно ли я выбрал свое направление в медицине? Какой смысл в постановке диагнозов, если помочь все равно нельзя?»

В процессе более глубокого погружения в тему я обратился к альтернативным направлениям, таким как восточная медицина (аюрведа, а позже и традиционная китайская медицина), гомотоксикология (одно из направлений гомеопатии), к традиционным оздоровительным практикам (йога, цигун).

Через некоторое время я подошел к новому подходу в медицине, который сейчас называют интегративным. Интегративная медицина представляет собой союз классической медицины с доказательными натуропатическими подходами к лечению и холистическим (целостным) взглядом на организм человека. Таким образом, интегративная медицина опирается на классическую школу (аллопатическую, обозначающую совокупность подходов фармако-

---

<sup>1</sup> Несмотря на данные современной медицины о фактах эффективного излечения пациентов с заболеваниями ЦНС, я как представитель интегративной медицины считаю, что данное лечение весьма однобоко и не может в полной мере считаться эффективным. — *Прим. авт.*

рапии и других методов), но оперативно добавляя все научно доказанные разработки со всего мира с акцентом на целостный подход к здоровью и долголетию человека.

На мой взгляд, цели и задачи восточной медицины полностью совпадают с интегративным подходом, поэтому я в своей практике органично объединяю эти направления. Можно сказать, что это своего рода триединство классической, привычной всем аллопатии, западной нутрициологии и древних подходов Востока (аюрведы и традиционной китайской медицины).

Книга написана таким образом, что охватывает все ключевые темы современного интегративного подхода в неврологии. Основная задача моей работы — показать, что нервная система при всех своих особенностях неразрывно связана со всеми остальными органами и системами нашего тела. Книга подарит более целостный взгляд на человеческий организм и роль ЦНС в нем. Вы узнаете, как на работу нервной системы влияют проблемы с желудочно-кишечным трактом, иммунной системой, сердечно-сосудистой системой и т. д. Здесь вы найдете множество полезных советов и альтернативных методов лечения многих заболеваний. Все знания, которые вы получите благодаря моей книге, вы сможете легко применить в обычной жизни либо использовать их в своей профессиональной медицинской деятельности для консультирования пациентов, если работаете как специалисты в данной области.

Также на мои взгляды в медицине повлиял личный опыт в качестве неврологического пациента.

Так получилось, что на момент обучения в ординатуре в конце 2013 года меня госпитализировали в то самое отделение, где проходило мое обучение, с диагнозом острый рассеянный энцефаломиелит. Было подозрение на рассеянный склероз, и я сам прошел через это, ощутил на себе действие неврологических препаратов, спинномозговой пункции, оценил взгляды коллег и сокурсников, что дало глубокий телесный и эмоциональный опыт проживания подобных ситуаций. Так я стал понимать пациентов гораздо лучше, а мне самому пришлось более широким взглядом посмотреть на тему оздоровления, чтобы помочь себе.

Тогда это событие меня очень взволновало, настолько, что несколько лет я даже не мог говорить об этом вслух без эмоций и переживаний. Но сейчас я смотрю на тот опыт с благодарностью и пониманием, что он позволил мне взглянуть на вопрос глубже. Я не просто врач, практикующий йогу, и в каком-то смысле психолог и просто человек с более основательным представлением о жизни в целом.

Если сейчас разбирать причины тех событий, проводить своего рода сбор анамнеза по моему случаю, то понятно, что все причины разом сошлись, чтобы подарить мне этот опыт. На тот момент я находился в хроническом стрессе и фундаментально не понимал себя как личность, не понимал своих взглядов и ценностей, что служило психосоматической основой атопического дерматита с детства с аллергиями, вазомоторным ринитом, и гистаминозом, и непереносимости ряда продуктов в связи с дисфункцией ЖКТ и кишечного барьера, и много-

летнего рецидивирующего паразитоза, подтверждающегося клиническими исследованиями. Думаю, что этот опыт является хорошим подспорьем для написания этой книги и может быть полезен многим думающим клиницистам, а также пациентам, в которых я хочу вдохнуть веру в выздоровление и благоприятный исход в самых разных ситуациях.

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ

Так исторически сложилось, что на практике нервная система воспринимается как бы отдельно от остального организма, а неврологи слишком дистанцировались от терапевтов и специалистов других направлений. Хотя на самом деле НС (нервная система) пронизывает человеческое тело насквозь, полностью контролирует его работу, и вы как личность оперируете мыслительными и телесными процессами как раз с помощью ЦНС.

Таким образом, нервная система, как и эндокринная, иммунная, сердечно-сосудистая (включая кровь), подразумевает целостный подход, поскольку составные части этих систем пронизывают тело полностью: нет места, где они бы не находились.

Для наиболее точной диагностики таких тонко настроенных систем нам нужно использовать соответствующие высокоточные методы. То есть речь