





**Анна Кореневич**

# **ПСИХОСОМАТИКА БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА**

**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРАКТИКИ  
ПРОТИВ ИНФАРКТА, АРИТМИИ  
И БОЛЕЗНЕЙ СОСУДОВ**

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 616.1:159.9  
ББК 54.10:88  
К66

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
McLittle Stock / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Корневич, Анна.**

К66 Психосоматика болезней сердца : эффективные практики против инфаркта, аритмии и болезней сосудов / Анна Корневич. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Ментально. Детально о психическом здоровье).

ISBN 978-5-04-207839-2

Ваше сердце не в порядке, а врачи лишь разводят руками? Автор — опытный кардиолог и психолог Анна Корневич — простыми словами объясняет, как наше эмоциональное состояние влияет на здоровье сердца. Вы узнаете, откуда берутся «беспричинные» боли, скачки давления и учащенное сердцебиение, и что с этим делать.

Как отличить настоящую проблему от последствий стресса? Почему иногда лекарства не помогают? Какие техники помогут самостоятельно нормализовать давление? Эта книга станет вашим помощником на пути к спокойствию и здоровью сердца.

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

**УДК 616.1:159.9**  
**ББК 54.10:88**

© Корневич А., текст, 2024  
© Горюва Д.А., художественное оформление, 2025  
ISBN 978-5-04-207839-2 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

---

## Содержание

<b>Предисловие. КОГДА БОЛИТ СЕРДЦЕ, А ВРАЧИ СОВЕДУЮТ ЛЕЧИТЬ ГОЛОВУ</b> .....	11
--	----

<b>Глава 1. РЕАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ МЕДИЦИНЫ</b> .....	16
---	----

Это должен знать каждый! .....	16
--------------------------------	----

10 странных фактов о здоровье, на которые стоит обратить внимание .....	23
--	----

Как найти хорошего врача? .....	26
---------------------------------	----

<b>Глава 2. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОТЕРАПИЯ?</b> .....	31
---	----

Чем отличаются техники работы с подсознанием от других направлений в психологии? .....	31
---	----

Побочные эффекты антидепрессантов, о которых вам никто не скажет .....	34
---	----

Мифы о психотерапии .....	38
---------------------------	----

Где можно почитать о техниках работы с подсознанием? .....	41
---	----

Психосоматика или медицина? Что выбрать? .....	43
--	----

### **Глава 3. КАК ВСЕ ЭТО УСТРОЕНО? . . . . .47**

Где образуются эмоции и как они влияют на тело? . . . . .	47
Как голова управляет телом и запускает болезни? . . .	50
Стресс: откуда он берется и как на нас влияет . . . . .	54
Каков механизм возникновения болезни? . . . . .	56
Зачем наш мозг запускает болезни? . . . . .	59
Можно ли помочь себе в состоянии затяжного стресса? Как восстановить иммунитет? . . . . .	63

### **Глава 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ . . . . .65**

Законы психосоматики . . . . .	65
Первый закон психосоматики . . . . .	65
Второй закон психосоматики . . . . .	66
Третий закон психосоматики . . . . .	68
Какие таблетки лучше попить, чтобы успокоиться? . . . . .	72
Как узнать и устранить истинную причину вашей болезни? . . . . .	74
Как мышление влияет на здоровье? . . . . .	81
Почему люди перестают радоваться и получать удовольствие с возрастом? . . . . .	87
Коротко о важном: как вернуть здоровье? . . . . .	91
Как сформулировать запрос, чтобы стать здоровым? . . . . .	95
Как снизить тревожность и страх? Простое упражнение . . . . .	100
3 самых простых шага к тревожному расстройству . . . . .	102

<b>Глава 5. ДИАГНОЗЫ-ПРИЗРАКИ В КАРДИОЛОГИИ</b> .....	106
Что такое диагнозы-призраки? .....	106
Сердечный приступ или кардионевроз? .....	108
5 важных отличий кардионевроза от органических болезней сердца .....	113
Что из себя представляет микрососудистая стенокардия? .....	117
Болезнь сердца из «головы», от которой можно умереть .....	119
Как вылечить ВСД без лекарств? .....	122
Как убрать боли в сердце? .....	125
Как найти причину экстрасистолии? .....	127
Часто слышу, как работает сердце. Что это? .....	130
Какие таблетки лучше попить при сильной тахикардии? .....	132
Шум в ушах .....	137
<b>Глава 6. ПРОБЛЕМЫ С ДАВЛЕНИЕМ</b> .....	141
Психосоматика гипертонии .....	141
Как правильно измерять давление? .....	146
5 важных признаков опасного давления .....	148
Почему повышается нижнее давление? .....	149
Большая разница между верхним и нижним давлением .....	152
Как взять давление под контроль? .....	155
Что делать, чтобы быстро снизить давление? .....	159
Почему не помогают таблетки от давления? .....	163
Убираем гипертонию за 5 шагов .....	167
Мифы о давлении .....	170

<b>Глава 7. СМЕРТЕЛЬНАЯ ОПАСНОСТЬ</b> . . . . .	174
5 причин внезапной смерти . . . . .	174
Психосоматика инфаркта . . . . .	177
Правда ли, что постоянный страх за давление и сердце может привести к инфаркту или инсульту? . . . . .	184
Терпение и труд — инфаркт и инсульт . . . . .	188
Боюсь выходить на работу после инфаркта . . . . .	191
Бляшки в артериях. Пора ли себя хоронить? . . . . .	193
Чистка сосудов. Новый взгляд на проблему. . . . .	196
5 мифов о статинах . . . . .	200
 <b>Глава 8. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> . . . . .	 206
Внимание! Опасные продукты . . . . .	206
Вся правда о витаминах . . . . .	210
Как превратить спорт в приятную зависимость? . . . . .	215
Как зависимость от алкоголя и никотина превратить в зависимость от физических нагрузок? . . . . .	220
Как побороть желание курить, когда врачи запрещают из-за сердца? . . . . .	222
Почему запреты не работают? . . . . .	225
Техника быстрого снятия негатива во время прогулки . . . . .	228
 <b>Глава 9. ИНТИМНАЯ СФЕРА</b> . . . . .	 231
Может ли секс спровоцировать инфаркт? . . . . .	231
Проблемы с эрекцией? Проверьте сердце . . . . .	235
Лучше виагры и полезно для сердца . . . . .	236

Список техник для самостоятельной работы . . . . .	238
Техника «5 точек баланса»	
(Автор — Олег Матвеев) . . . . .	238
Техника Седона	
(Автор — Лестер Левенсон) . . . . .	240
Техника «Я — Мужчина / Я — Женщина»	
(Автор — Александр Палиенко) . . . . .	241
Техника ПВО	
(Принять — Воспроизвести — Отпустить) . . . . .	243
Техника ничегонеделания . . . . .	245
Квадрат Декарта . . . . .	246
Список литературы . . . . .	248



## ПРЕДИСЛОВИЕ

# КОГДА БОЛИТ СЕРДЦЕ, А ВРАЧИ СОВЕДУЮТ ЛЕЧИТЬ ГОЛОВУ

Здравствуйте.

Меня зовут Анна Кореневич. Я кандидат медицинских наук, врач-кардиолог со стажем работы с 1999 г., анестезиолог-реаниматолог, медицинский клинический психолог. И еще я основатель такого направления в интегративной медицине, как кардиопсихология. Сейчас у меня частная практика онлайн, доступная русскоговорящим людям со всего мира.

Кардиопсихология — система **исцеления и духовного развития**, от греческого καρδιά (кардио) — сердце, ψυχή (психо) — душа, λόγος (логос) — учение. Направленная на исцеление проблем, связанным с сердцем и сосудами, методом поиска и устранения психологических причин заболевания, которые находятся в подсознании человека. Методика является не альтернативой доказательной кардиологии, а эффективным дополнением к современным методам лечения.

Чем я занимаюсь? Помогаю пациентам с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями в ситуациях, когда лечение медикаментами, высокотехнологичные операции и модификация образа жизни не дают результатов — не позволяют добиться хорошего самочувствия, стабильного физического и психического состояния, высокого качества жизни. Сразу обращаю ваше внимание, что это не альтернатива медицине. Это дополнение. Кардиопсихология не заменяет врача и обследования, не противоречит современным клиническим рекомендациям и доказательной медицине.

Однако есть важный нюанс: я не применяю психотропные препараты и не рекомендую их прием.

Почему?

*Причина № 1.* Потому что психотропные препараты не убирают причины психологических проблем. Они убирают только последствия — неприятные эмоциональные состояния.

Они ничем не отличаются от обычных обезболивающих лекарств.

После отмены этих препаратов все возвращается, потому что причина никуда не исчезла.

*Причина № 2.* Потому что я знаю, как убрать причину негативных психологических аспектов без лекарств. Это избавляет человека от последствий навсегда, а не на время приема таблеток.

Я не выступаю противником медикаментозного лечения, потому что сознаю, что людей, которые страдают от психосоматики, очень и очень много. Это настоящая эпидемия XXI века. Квалифицированных специалистов, которые могут радикально помочь таким

пациентам, невероятно мало. Поэтому считаю, что психотропные препараты необходимы, но это вынужденная мера. Хорошая психотерапия не может быть доступна всем не только технически, из-за нехватки специалистов, но и потому, что большая часть населения (95%) просто не готова морально к такому и никогда не будет искать причину своих проблем в своей голове.

Психотропные лекарства — это огромная ниша для фармацевтического рынка. Кардиопсихология и исследования психосоматики никогда не будут конкурировать с фармацевтическим бизнесом просто потому, что у нас разная целевая аудитория.

Те, на кого нацелено мое направление, готовы работать над собой ради бесценного результата — здоровья и счастья. Таких людей в любой стране мира не более 4–5% населения. Они успешны, реально смотрят на этот мир и умеют достигать любых результатов.

Остальные люди ищут быстрых и дешевых решений — волшебных таблеток.

Я предлагаю не мешать им пребывать в иллюзорном мире, а заняться собой.



Мой дорогой читатель, я уверена, что если вы открыли мою книгу, то вы относитесь к очень узкой группе особенных людей. И вы обратились по адресу. Я знаю, как вернуть вам спокойствие без лекарств.

Наше психологическое состояние контролирует физиологические процессы в теле. Управляя эмоциями, мы меняем гормональный фон. То, что раньше

казалось невозможным, становится реальностью. Когда я работала только в рамках доказательной медицины, то могла всего лишь немного помочь пациенту. Сейчас я помогаю пациентам радикально, ведь можно стать здоровым с любым диагнозом. Здоровым и счастливым, ведь одно тесно связано с другим и по отдельности не работает.

Эта книга о том, что хронические заболевания невозможно вылечить средствами привычной вам медицины.

Почему?

Потому что медицина и врачи работают уже с последствиями на уровне физико-химических процессов, а не с причиной болезни.

Причина всех хронических болезней находится в голове.

Но важно сразу отбросить иллюзию о том, что стоит только понять причину, как сразу все наладится. Чтобы ее устранить, недостаточно понять ее (то есть проанализировать на уровне сознания), нужно погрузиться глубже — в подсознание.

Так что для того, чтобы вылечить многие сердечно-сосудистые заболевания, необходимо работать как с причиной (проникая в нее на уровне подсознания), так и с последствиями на уровне тела: принимать медикаменты, корректировать питание, добавлять физическую активность, массаж, физиопроцедуры.

Книга предназначена **для тех, кто столкнулся с сердечно-сосудистыми проблемами**, прошел обследование и лечение, но не получил результатов. Болезнь по-прежнему отравляет жизнь и вызывает сильный страх.

Это люди от 18 до 60–70, даже до 80 лет.

Книга покажет пути достижения цели — здоровья, счастья, активного долголетия.

В зависимости от тяжести проблемы, в легких случаях книга поможет достичь спокойствия и хорошего самочувствия и без помощи врачей. В более тяжелых ситуациях люди получают информацию к размышлению и пошаговый план действий.

Эту книгу надо использовать не как источник информации, а как руководство к действию, ведь все знание, которое не используется на практике, не только бесполезно, но и может приносить вред. Когда вы осознаете проблему, знаете, как ее решать, но ничего не делаете, ваш стресс усиливается. Лучше не знать совсем, чем знать и не делать.