

АЛЕКСАНДР

**МЯСНИКОВ**

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
НЕРВНОЙ  
СИСТЕМЫ ■**

СОН  
СТРЕСС  
ПАМЯТЬ



МОСКВА

УДК 613  
ББК 51.20  
М99

**Мясников, Александр Леонидович.**

**М99** Восстановление нервной системы : сон, стресс, память / Александр Мясников. — Москва : Эксмо, 2026. — 384 с.

ISBN 978-5-04-240575-4

Многие из людей 45+ начинают списывать на возраст повторяющуюся бессонницу, боли в спине, тревогу, пониженное настроение или ускользающую память. Вы должны знать, что более 20% взрослых людей страдают неврологическими расстройствами, которые и могут вызывать такие симптомы. Эти состояния способны перерасти в серьезные заболевания — деменцию, синдром раздраженного кишечника, хронические головные боли — и даже вызвать депрессию.

Александр Мясников — знаменитый потомственный врач, российский телеведущий — поможет найти выход из замкнутого круга ухудшающегося здоровья. Его новая книга предоставит всю информацию, которая поможет вернуть чувство радости и удовлетворенности от ежедневных занятий, укрепить отношения с близкими, завести новых друзей и избавиться от бессонницы и боли в теле, причину которой не могут найти даже врачи.

УДК 613  
ББК 51.20

ISBN 978-5-04-240575-4

© Мясников А.Л., 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	6
<b>1. Вредные привычки начинают и... выигрывают... 8</b>	
Вредные привычки начинают и... выигрывают .....	8
Алкоголь: за и против .....	11
Зеленая, зеленая трава! .....	20
Как покончить с курением .....	24
Электронные сигареты .....	40
<b>2. Болезни, которые мы выбираем .....</b>	<b>42</b>
Болезни, которые мы выбираем .....	42
Артериальная гипертония –	
откуда эта напасть на нашу голову? .....	46
Арифметика артериальной гипертонии .....	53
Перенесенный инфаркт миокарда .....	58
Диабет и стресс идут всегда рядом.....	65
Онкологические заболевания .....	76
<b>3. Несуществующие болезни, которые</b>	
<b>тем не менее мешают нам жить.....</b>	<b>89</b>
Вегетососудистая дистония .....	91

Остеохондроз.....	92
Хронический пиелонефрит.....	93
Простатит.....	97
<b>4. После 50 лет жизнь только начинается .....</b>	<b>101</b>
Взросление и старение: как эти процессы сказываются на нас с вами? .....	101
Повышенный холестерин.....	113
<b>5. Женское здоровье и депрессия .....</b>	<b>125</b>
Как депрессия влияет на женский организм.....	125
Предменструальный синдром .....	126
Менопауза и гормональная терапия.....	131
<b>6. Сексуальная жизнь и ее влияние на наше повседневное .....</b>	<b>155</b>
Секс .....	155
Проблемы с сексом у мужчин.....	157
Женские проблемы с сексом .....	165
<b>7. «Доктор что со мной?!», или откуда пришли проблемы и стресс.....</b>	<b>171</b>
Блуждающая матка и конверсия .....	171
Слабость.....	174
Нарушения чувствительности.....	177
Тремор и другие разновидности непроизвольных движений тела .....	186
Головокружение.....	193
Про графинь, нюхательную соль и обмороки... ..	196
Головная боль.....	207

Фибромиалгия — неизвестная болезнь, от которой страдает половина населения .....	218
Отвращение ко всякому рода труду — еще не синдром хронической усталости .....	230
<b>8. К чему приводят стресс и депрессии .....</b>	<b>242</b>
Панические атаки и как с ними бороться .....	242
Синдром раздраженного кишечника.....	250
Запоры.....	254
Пять ран Христовых... ..	262
Бессонница .....	268
Принцесса на горошине со свинцовым сердцем .....	275
Необъяснимо отекают ноги .....	285
Выпадают волосы.....	291
Гемосканирование .....	297
<b>9. Вирусы не нападают просто так.....</b>	<b>302</b>
Вирусы.....	302
Тот самый иммунитет .....	312
<b>10. Взять себя за волосы и вытянуть.....</b>	<b>326</b>
Как справляться со стрессом .....	326
Черная желчь или грусть меланхолика.....	328
Тибет. Чудеса глазами врача.....	337
Движение — это жизнь! .....	365

## ВСТУПЛЕНИЕ

**В**се, что ниже написано в этой книге, касается стресса. Я неоднократно говорил, что многих проблем в нашем здоровье можно избежать, если уметь держать себя в руках. Но, как говорится, повторение — мать учения!

Пройдемся еще раз!

Любая жизнь — это цепь определенных событий. Секс, смех, солнце, спорт, даже сон (мало ли что приснится) — все это стресс. Но лекарство и яд отличаются только дозой. Не испытывает стресса только мертвое тело. Поэтому стресс — это вся наша жизнь. Более того, он имеет колоссальное лечебное значение: тренирует нас, укрепляя нашу адаптационную систему. Но, как бы то ни было, стресс «руководит» нашими болезнями и меняет качество жизни в худшую сторону, когда его становится слишком много.

А мы, не задумываясь об этом (да и откуда нам об этом знать!), ведем такой образ жизни, который

приводит к диабету, гипертонии, инфарктам и инсультам. Расшатанная нервная система может вызвать нарушение иммунитета, снизить способность организма к борьбе с острыми и хроническими инфекциями, негативно сказаться на выработке антител, например, если вы делаете вакцину. В том числе стресс приводит к другим серьезным заболеваниям и неприятным состояниям, последствия от которых придется расхлебывать годами. В общем, не зря говорят — все болезни от нервов.

Мы поговорим сегодня, как сохранить ту энергию, что дает жизнь и не позволяет поддаваться внешним раздражителям или впадать в депрессию.

Как говорил Омар Хайям: «Не оплакивай, смертный, вчерашних потерь. Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь. Ни былой, ни грядущей минуте не верь. Верь минуте текущей, будь счастлив теперь». Я бы к этому лишь добавил, что любую ситуацию можно изменить в положительную сторону.

# 1

## ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ НАЧИНАЮТ И... ВЫИГРЫВАЮТ

Я бы начал эту главу с такой мысли: «лекарство и яд отличаются только дозой». И действительно, например, нет сомнений что пить вредно — это 100 %. Но мы не берем алкоголизм, который разоряет нашу страну. Мы прекрасно знаем, что малые дозы алкоголя (20 граммов чистого спирта), бокал вина могут быть благоприятны, повышая хороший холестерин, в частности, флавоноиды красного вина.

Вредные привычки не ограничиваются потреблением вредных в нашем современном понимании субстанций. Есть высококалорийную пищу,

радостно поглощать чудовищные количества вредных трансжиров, сахаров и соли, валяться на диване — тоже вредные привычки. И даже очень вредные!

Но есть две беды, лидирующие в деле сокращения человеческой популяции: табакокурение и чрезмерное потребление алкоголя. Про алкоголь все не так уж и однозначно, как мы уже поняли. С табаком ясности больше: безусловно, вреден, враг человечества номер один!

Сегодня от табака погибают в год 6 млн человек — во много раз больше, чем от СПИДа и туберкулеза! Если мы не прервем тенденцию к росту заболеваний, связанных с курением, то к 2030 году на планете от потребления табака ежегодно будут умирать по 8 млн человек!

Табак опасен в любом виде: сигареты, сигары, трубки, кальян, жевательный, нюхательный — в любом! Сидеть рядом и вдыхать дым от чьей-то сигареты и то может быть смертельно опасно!

Вряд ли есть еще какая-либо субстанция, влияние которой на человеческий организм была бы так же тщательно и подробно изучена! Я не буду здесь повторяться и приводить результаты тысяч исследований, подтверждающих факт, что курение является основной причиной онкологии (любой, а не только легких!), инфарктов, инсультов, фатальных болезней легких, диабета, импотенции, остеопороза,

пародонтита и массы других... Подробно об этом написано в моих книгах «О самом главном» и «Вектор страха».

Но ведь есть и другие вредные привычки, о них так редко говорят, а ведь они наносят огромный отпечаток на нашу жизнь и нервную систему. Что же это за привычки такие? Демонстрация уныния и стресса, гнева или, что еще хуже, сохранения этих негативных чувств внутри. Как же мы привыкли жаловаться на судьбу, кричать на близких людей, злиться на коллег по работе. Это очень заманчиво — взять и накричать на своего подчиненного. Но делать этого категорически нельзя! В первую очередь из-за отношения к самому себе.

Я советую такой прием. Когда у человека плохое настроение, он должен вдохнуть и прокричаться. Не надо орать на детей, собак, но выплеснуть эмоции надо, начинайте день с нуля. Это помогает построить весь свой день без внутренней агрессии, накопившейся тяжести.

Мы забываем еще и о том, что днями напролет не выходить из своей квартиры — самая губительная вредная привычка не только для вашей нервной системы, но и для всего организма! Для здоровья души и тела нет ничего хуже, чем все время сидеть дома. Надо гулять летом, весной, осенью и, конечно, зимой, потому что зимой лучшее время для активного отдыха. Лично я укрепляю нервную систему

прогулками и купанием в проруби. И изнуряю себя ежедневными тренировками.

Для борьбы с депрессивными настроениями нашел для себя и другую сублимацию — искусство. В моей домашней библиотеке хранится немало альбомов, посвященных живописи. Их начал собирать еще мой дед, а позже я и сам продолжил пополнять фамильную коллекцию. Рассматриваю часами, нахожу все новое в давно знакомом, плюс открываю для себя новые имена! Надо бы и в живые музеи ходить. Съездить на выходные в Питер, в Эрмитаж или отправиться в галерею вашего города. Серьезно — для меня живопись сейчас — мощнейшее психотерапевтическое средство! Попробуйте!

Ездить куда-то на выходные — вообще хорошая затея. Менять обстановку очень важно, даже если вы отправляетесь в соседний городок или село, да даже на ту улицу, где еще ни разу не были! Ваш мозг воспринимает это как полноценное путешествие, что помогает снизить уровень стресса и усталости.

## Алкоголь: за и против

Трудно говорить об алкоголе в нашей стране. Это как в доме повешенного — о веревке. Людские и материальные потери в нашей стране колоссальные!

Только явные потери по сумме значительно превышают все наши расходы на здравоохранение!

Я уже касался этой темы в моих предыдущих книгах и в одной из последних — «Продукты, побеждающие болезни» — довольно подробно. Более детально углубляться, наверное, нет смысла, иначе это станет похоже на научную работу, перегруженную цифрами.

Давайте поговорим о пользе соблюдать определенную дозировку. В некоторых ситуациях это может быть полезно. Но трудно об этом писать в стране, где фразу сатирика «Малые дозы алкоголя безвредны в любых количествах» и за шутку-то не сразу принимают! И тем не менее оставим в стороне социально-политическую составляющую этого вопроса и бесстрастно рассмотрим все за и против регулярного потребления МАЛЫХ доз алкоголя теми, у кого нет патологической тяги и кто, таким образом, может себе это позволить.

Давайте сначала разберемся, что такое «малые», или «приемлемые», дозы алкоголя, где пролегает грань между относительно безопасным потреблением алкоголя и тем, что врачи называют рискованным уровнем потребления? И где уже врачам очевидна необходимость медицинской помощи человеку, хотя тот еще об этом и не подозревает? Буду приводить данные западных стран, потому как если все описывать по нашим меркам,

то это уже переходит из «юрисдикции» врача общей практики в раздел токсикологии.

Так вот, что такое американская единица измерения, выпитого — один «стандарт»? Это примерно то, что уже упомянуто: 14 г чистого спирта.

Соответственно, это:

- либо 45 мл крепкого алкоголя — рюмка водки, коньяка, виски;
- либо бокал вина (150 мл);
- либо кружка пива (360 мл).

(Тем, кто сейчас усмехнулся, напоминаю: 250 г чистого спирта во всех их справочниках по токсикологии — смертельная для человека доза... Ну да, уже сколько столетий говорят: «Что для русского человека хорошо, то немцу смерть!»)

Нормы безопасного потребления для мужчин и для женщин расписаны и для ежедневного приема, и итоговые за неделю (кто-то, может, через день пьет, а тут от статистики не уйдешь!).

Мы не будем касаться проблем очевидного алкоголизма и тяжело пьющих людей — это уже специальная область медицины, очень непростая и очень важная. Каждый, кто в своем несчастье сталкивался с ней, знает, как трудно получить эффективную медицинскую помощь. Ну, разве что из запоя выведут. Надолго ли? Сложность ситуации в том, что

чисто медицинских действий тут недостаточно, алкоголизм — проблема мультифакторная, бороться с ней надо продуманно и по всем направлениям: лечение, трудоустройство, патронаж, группы поддержки и прочее.

А то у нас вытрезвители позакрывали — и все: «Я в домике!» — проблем нет! Зато теперь ночью в приемное отделение любой больницы зайти страшно: пьяные дебоширят, бьют, падают — ну, вы сами знаете, каково это бывает! Если бы хоть 1 % от тех средств, что страна ежегодно теряет от эпидемии алкоголизма, было пущено на борьбу с ней! Выгода от такого вложения была бы близка к стократной!

У нас с вами сейчас разговор о тех, кто ни в своих глазах, ни в глазах окружающих не считается пьющим, злоупотребляющим алкоголем. Ну, потребляет в меру, «как все», на выходных, например, при встрече с друзьями, ну что я вам рассказываю!

Видимых проблем никаких, ну, может, голова наутро поболит — и только. Но это видимых. С определенного момента такой человек попадает в группу риска очень многих заболеваний (в том числе онкологических) — почек, печени, желудка, поджелудочной железы, сердца, гипертонии и проч., и проч. А уж что происходит с мозгом и нервной системой! И не учитывать это обстоятельство врач просто не может. Любой пациент всегда и в обязательном

порядке опрашивается: курит ли он, как давно, сколько; употребляет ли алкоголь, как давно, сколько; чем болели родители, если их уже нет в живых, то по какой причине; принимает ли какие-либо лекарства на постоянной основе и т.д. И абсолютно правы были те американские врачи, которые того моего пациента с гипертонией сначала пытались отвадить от алкоголя! Только по-своему, по-американски, в лоб! Я ведь потом сделал то же самое: сказал повременить месяц, пока терапию подбираем, потом рассказал о преимуществах сухого красного вина перед водкой, потом он сам распробовал вино — и в итоге алкоголя стал потреблять значительно меньше. Врач при первом расспросе определяет факторы риска для каждого пациента индивидуально и потом обследует его прицельно, а не тупо по площадям всех подряд, не считаясь ни с какими затратами и огромным процентом ложноположительных результатов. Так в каскаде последующих бессмысленных исследований, сопровождающем каждый ложноположительный результат, сжигаются и так скудные средства, отпущенные на медицину.

Когда стали всерьез анализировать различные варианты здорового питания и диетические предпочтения различных народов, почти идеальным вариантом была выделена средиземноморская диета, богатая овощами, фруктами, оливковым маслом,

рыбой и... вином! Проводились серьезные многолетние исследования, которые показали: умеренное потребление алкоголя может снижать заболеваемость (особенно от сердечных причин) и уменьшать общую смертность!

В десятках обширных и методологически правильно проведенных исследований убедительно показано, что те, кто регулярно потребляет небольшие дозы алкоголя, живут дольше и болеют реже, чем те, кто никогда спиртного и в рот не брал! И тут против факта не поспоришь!

Таким образом, врачи оказались в парадоксальной ситуации: с одной стороны, алкоголь — это зло,

**Для некоторых категорий людей не может быть безопасных доз алкоголя: это беременные, больные с гепатитом (алкоголь — сильный печеночный яд!), болезнями поджелудочной железы, люди с историей алкоголизма в прошлом.**

увеличивающее риск заболеваний и уровень смертности, с другой — добро, которое и то, и другое, наоборот, снижает.

И как всегда, как я уже и говорил, дело оказывается в дозе! Дело за малым: определить эту самую тонкую грань между добром и злом и научить людей ее не переходить.

Ничего так задачка, правда?! Но игра стоит свеч, каждое правительство это понимает, ведь речь идет о здоровье нации! И вот не только в Америке,

но и в Австралии, Англии, Японии, во Франции, в Польше, Венгрии, Испании (вероятно, и в других странах — у меня данные только по этим) вводят свои «стандарты» потребления алкоголя и постоянно объясняют населению, какие напитки сколько «стандартов» содержат. Эти «стандарты» немного отличаются от страны к стране (от 8 г чистого спирта в Англии до 19 — в Японии), но это скорее разница меры измерения: нормы суточного потребления везде примерно одинаковы.

При этом надо понимать, что для некоторых категорий людей не может быть безопасных доз алкоголя: это беременные, больные с гепатитом (алкоголь — сильный печеночный яд!), болезнями поджелудочной железы, люди с историей алкоголизма в прошлом. Запомним этот момент и продолжим знакомиться с результатами эпидемиологических исследований дальше.

Оказалось, что умеренное потребление алкоголя не только продлевает жизнь, но и улучшает ее качество. Исследовали четыре с лишним тысячи мужчин за 50 лет. Так вот, те, кто употреблял по чуть-чуть, имели инвалидности по болезни на 25 % (!!!) реже, чем не пьющие совсем! Правда, те, кто переступал эту дозу, и болели чаще, и умирали раньше непьющих вовсе. Основываясь на «французском парадоксе», предположили, что не любой алкоголь в малых дозах так благотворно действует, а только красное вино.

Исследования пока не доказали абсолютно-го превосходства красного вина над остальными алкогольными напитками. Но определенные предпосылки для такого предположения есть. Эксперимент над животными показал, что одно из биологически активных веществ, найденных в красном винограде — ресвератрол, — увеличивает продолжительность жизни у мышей, которых специально для этого исследования откармливали жирной пищей. И все бы хорошо, но в красном вине содержится ресвератрол всего 1,5—3 мг ресвератрола на 1 л. И для того чтобы человеку весом 70 кг достичь той дозы ресвератрола, которая так помогала мышам в эксперименте, надо выпивать около 1 тыс. л красного вина в день! (Что, любители погордиться тем, что можете много выпить?! Есть комментарии?!) Сейчас рекламируются БАДы, содержащие ресвератрол, но эффективность их не доказана, безопасность приема неизвестна.

Но тем не менее некоторые исследования все-таки свидетельствуют в пользу красного вина, во всяком случае при предотвращении инфарктов и инсультов, а ведь это наши убийцы номер один!

Итак, наибольшая польза от приема малых доз алкоголя — сосудам сердца. Алкоголь поднимает уровень «хорошего» холестерина высокой плотности и понижает уровень «плохого».

С нашей убийцей номер два все значительно сложнее. Положительного эффекта тут нет вовсе; речь идет о том, может он быть виновен в случае развития определенного рака или нет.

Если превышать допустимую дозу алкоголя, начинается самое страшное — разрушение нервной системы. Каждый второй человек, которому поставили диагноз «алкоголизм», имеет пораженную сердечно-сосудистую систему. А сколько необследованных больных! Сильнее всего от алкоголя также страдает человеческий мозг.

Что происходит, когда мы выпиваем 100 грамм крепкого алкоголя? Наш организм сразу погружается в состояние стресса! Как я уже говорил во вступлении, кратковременное действие стресса положительно сказывается на здоровье. Но что если эти 100 грамм попадают в наш организм ежедневно? Наше тело, наш мозг, наша нервная система изнашиваются!

Если человек начинает выпивать на постоянной основе — пиши пропало. Начинается, так называемый «похмельный синдром», которого при здоровом употреблении быть не должно.

Как понять, что вы столкнулись с похмельным синдромом? После привычного застолья у вас на следующий день начинается неприятное состояние, которое может длиться до пяти дней! В чем оно заключается?

- Высокое давление
- Головная боль
- Тремор конечностей
- Тошнота
- Отдышка
- Проблемы с пищеварением
- Плохой сон или бессонница
- Плохое настроение (подавленность или, наоборот, перевозбуждение!)
- Невозможно сконцентрироваться

Это же целое море неприятной симптоматики! А на фоне этого синдрома могут возникнуть невроз, тревога или даже депрессия. Чтобы полностью избавиться от всех негативных последствий, нужно много времени для восстановления нервной системы — более года. Помните! Навязчивое желание выпить — ненормально! Если начать лечение — качество жизни улучшится, появится интерес и радость от привычных занятий.

## Зеленая, зеленая трава!

Да-да, речь пойдет о марихуане. Каннабис — самая широко используемая нелегальная субстанция на Земле! Вдумайтесь в цифры: ежегодно 160 млн человек — 4 % общей мировой популяции