Серия «Вертибук. Удобная классика»

Тимофей Кармацкий

# ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА

## факты и научный подход.
## Очень полезная книга для всех, кто думает о здоровье



Издательство АСТ
Москва

УДК 616.8
ББК 88.71
К24

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Кармацкий, Тимофей Юрьевич.**

К24 Доказательная психосоматика: факты и научный подход. Очень полезная книга для всех, кто думает о здоровье / Тимофей Кармацкий. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 448 с. : ил. — (Вертибук. Удобная классика).

ISBN 978-5-17-183872-0

Тимофей Кармацкий — невролог, автор системы выздоровления, которая опирается в первую очередь на понимание своего тела и реакций вашего организма на стресс.

В этой книге он знакомит читателей с принципами доказательной психосоматики, объясняя работу целостной системы «психика — мозг — тело». Вы увидите полную картину: как ваши

переживания влияют на физическое состояние, почему страдает определенный орган и что мешает организму восстановиться.

Эта книга — мощный импульс к действию, который поможет вам выбрать верное направление на пути к здоровью.

Впервые в формате флипбука — книги, разворот которой напоминает формат экрана e-book или мобильного телефона. Это легкое и компактное издание удобно держать и листать одной рукой. Идеальный спутник для любой сумки или кармана — читайте в любое время, вам больше не нужен интернет!

**УДК 159.9**
**ББК 88.3**

*Не является учебником по медицине.*
*Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

© Кармацкий Т., 2022
© Яхина А. (иллюстрации по эскизам автора), 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2026

ISBN 978-5-17-183872-0

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности . . . . . 6

Доказательная психосоматика против заблуждений официальной медицины . . . . . 8

Почему одна психосоматика работает, а другая нет . . . . . 32

Как именно стресс влияет на организм. Красная Шапочка против медведя . . . . . 43

Почему болеют дети . . . . . 101

Почему у одного болит — одно, а у другого — другое . . . . . 128

Энтодерма — «Кусковые конфликты». . . . . 139

Старая мезодерма — «Конфликты защиты от атаки» . . . . . 177

Новая мезодерма — «Конфликты самообесценивания». . . . . 203

Эктодерма — «Конфликты разлуки».
«Территориальные конфликты» . . . . . 259

Фаза выздоровления — у всех одни и те же ошибки . . . . . 323

Пошаговый универсальный план самовосстановления . . . . . 356

Что мешает нам быть здоровыми . . . . . 399

Заключение . . . . . 429

# БЛАГОДАРНОСТИ

Не буду исключением и начну свою книгу со слов благодарности. Если бы не моя жена, собака, кот, друзья и, конечно, мои замечательные пациенты и ученики, то эта книга вышла бы в свет гораздо раньше, чем она реально вышла. За это — благодарю! А теперь давайте переходить к сути, я и сам не люблю читать введения, предисловия, комментарии и пояснения от кого бы то ни было.

# ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА ПРОТИВ ЗАБЛУЖДЕНИЙ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

*Это отличный кардиолог, я у него уже 25 лет лечусь...*

Из консультаций автора

Живут два домашних кота. Почему у одного появился диабет, а у другого — нет? Почему у бабушек с «низким иммунитетом» и «плохим кишечником» нет прыщиков на лице, а у молодых, здоровых и бодрых — есть, и никак не проходят? Почему у одной женщины климакс наступает в 40 лет, а другая спокойно рожает своими силами в 60? Почему курящий и пьющий дедушка живет дольше, чем спортсмен из соседнего подъезда?

Можно написать целую книгу, состоящую из подобных вопросов, на которые в официальной медицине и открытых источниках нет четких и логичных ответов. А нам они нужны! Они нужны мне были еще вчера, еще в нулевых, когда я только учился в медицинском. И я искал. Я понимал, что официальная медицина во многом заблуждается и сама себе противоречит. Я прошел путь от механического отношения к телу человека — набор мышц, фасций, сосудов и нервов, до энергетического — меридианы, энергооболочки,

чакры, каналы. От остеопатии и китайской медицины до гомеопатии и витаминов. От психотерапии до гипноза. Но ни одна из этих систем не отвечает на все вопросы, тем более если речь идет о причинах изменений в организме.

Но я всегда знал и чувствовал: должно быть что-то, что все объясняет, наполняет смыслом все происходящее, ведь природа доказывает нам свою разумность и логичность на протяжении сотен миллионов лет, а человек — дитя природы. Он не должен быть таким уязвимым и таким болезненным, как это происходит. Что-то явно от нас ускользает.

После долгих поисков я нашел ТО САМОЕ. Чудо открыл доктор Рике Герд Хамер в 80-х годах прошлого века. За свое открытие он дорого заплатил: подвергался гонениям, дважды сидел в тюрьме, был пожизненно лишен лицензии врача, умер на чужбине, а тысячи врачей в Европе, которых он обучил по своей системе, были

вынуждены подписать документ о неприменении этих знаний на практике. В нашем обществе такова судьба многих людей, которые представляют угрозу общепринятым теориям, в том числе и медицинским.

Тем не менее знания прорвались на свободу, и теперь есть ответы на вопросы и про кота, и про прыщи, и про климакс, и про соседа, и про детей, и про долгожителей, и про все остальное, от герпеса до шизофрении, от близорукости до сколиоза, от инфаркта до отечности, от выпадения волос до изжоги. Поняв суть этой системы, вы будете всегда вооружены, свободны и независимы, избавитесь от неопределенности и возникавших ранее вопросов.

Система доктора Хамера не сложнее математики начальных классов. Раз вы уже однажды осилили такое, значит справитесь снова, квадратные уравнения решать не придется, не пугайтесь, но 2 + 2 складывать будет нужно. Что особенно приятно, как и в ма-

тематике, в системе доктора Хамера 2 + 2 всегда будет получаться 4. Не 3,8 и не 4,2.

Я постоянно провожу обучающие семинары и понимаю, что у всех разные каналы восприятия и разная скорость усвоения информации, поэтому я постарался написать эту книгу простым и понятным языком, главное — ухватить суть, а сложные моменты будет полезно перечитывать, пока все спокойно не уляжется в голове.

Если на обычного человека сразу нагрузить кучу аббревиатур и непонятных терминов, то мозг зависает и переходит в режим обороны. В результате человек не может отличить миндалину от инфаркта. Нам нужно этого избежать, поэтому все будет максимально просто и поэтапно.

Маша, Катя, Таня и Андрей живут в разных городах, трудятся на разных работах, ведут разный образ жизни. Вечером они воз-

вращаются домой, и с каждым внезапно начинает происходить что-то странное. У Маши учащенное сердцебиение, у Кати затрудненное дыхание, у Тани крутит живот, у Андрея немеют руки и шея. Всех это пугает, но через несколько минут симптомы сами проходят и все они возвращаются в обычное состояние. Если завтра все пойдут к «продвинутому» врачу, то диагноз будет звучать как «паническая атака». Если все пойдут к «обычному» доктору, то будут четыре разных диагноза — аритмия, астма, синдром раздраженного кишечника, полинейропатия. В худшем варианте всем могут поставить диагноз «ВСД», от которого, как известно, спасения нет. Получается, нет никакой системы, кому как «повезет» с врачом. Нет никакой логики в рассуждениях и диагнозах. В одной и той же ситуации могут быть поставлены абсолютно разные диагнозы, и «лечить» всех будут по-разному, поэтому и результаты будут разными.

Так быть не должно. Мы за логический, системный, объяснимый подход ко всему, в том числе к здоровью. Человек — дитя природы. А в природе все закономерно, логично, объяснимо и самое главное — **целесообразно**. Природа ничего не делает просто так: не вносит никаких изменений ни в одну травинку, ни в одну букашку и тем более человеческий организм. Если тело как-то меняется или есть какие-то симптомы, значит была или есть какая-то причина, и в теле произошли **целесообразные** изменения.

Уверен, что вы, так же как и я, всегда и во всем стараетесь докопаться до истины. Это естественное свойство человека. С детства мы постоянно задавали своим родителям, бабушкам и дедушкам вопрос: «Почему?» И это правильно. Его всегда нужно задавать! Если у Маши учащенное сердцебиение, то почему? В официальной медицине, к сожалению, нет понятных ответов. Их и не может там быть, потому что она очень далека от природы. А у вас после про-

чтения этой книги будут правильные ответы. Почему люди болеют? Почему у одного возникают болезни, а у другого нет? Какие механизмы? Почему лечение не помогает? Как правильно лечиться? Наконец-то поиски закончены. То, во что мы вникнем на страницах этой книги, перевернет представление о здоровье, о причинах и механизмах заболеваний.

Сколько должен жить человек в среднем? Правильный ответ — период полового созревания, умноженный на 10. В среднем должно получаться от 110 до 140 лет. Так заложено природой, и «неразумные» животные так и живут. Все логично. Но почему так не получается у человека, несмотря на все достижения науки и медицины? Может, все-таки нужно посмотреть на природу и спросить себя: «А что такого **делают** животные, чего не делаем мы? Или чего такого животные **не делают**, что делаем мы?» Кто-то скажет: «Животные не пьют и не курят!» Тогда некурящие и непьющие