

Серия «Доктор Блогер»

Александр Шишонин

**ЛЕКАРСТВО  
ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ**

**КАК АКТИВИРОВАТЬ  
СКРЫТЫЕ РЕЗЕРВЫ  
МОЛОДОСТИ**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 615.85  
ББК 53.58  
Ш65



Научно-популярное издание

**Александр Шишонин**

## **Лекарство от всех болезней** **Как активировать скрытые резервы молодости**

**Шишонин, Александр Юрьевич.**

Ш65 Лекарство от всех болезней. Как активировать скрытые резервы молодости / Александр Шишонин. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 272 с.

ISBN 978-5-17-122521-6

Как часто нам не хватает на себя времени или внимательного отношения к собственному здоровью! И при первых признаках недомогания мы начинаем снимать лекарствами симптомы, вместо того чтобы лечить причины заболевания.

Александр Шишонин предлагает авторскую методику решения проблем со здоровьем, профилактики хронических заболеваний и естественное омоложение организма. В книге вы узнаете, что нужно делать для того, чтобы запустить природные механизмы восстановления тканей и активировать скрытые резервы молодости, не прибегая к использованию таблеток.

В приложении, помимо любимейшей уже всем гимнастики для шеи, вы найдете ряд иллюстрированных комплексов упражнений, направленных на конкретные проблемы, — для позвоночника, суставов, внутренних органов и даже для иммунитета!

© ООО «Базон», 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2025

Заведующая редакцией *А. Швырева*  
Ответственный редактор *Е. Рябинина*  
Научный консультант *Е. Огурцов*  
Технический редактор *Н. Чернышева*  
Оформление обложки *А. Воробьев*  
Компьютерная верстка *А. Кирилин*

Подписано в печать 29.01.2025. Формат 70х90/16  
Печать офсетная. Гарнитура Arno Pro. Бумага офсетная

Усл. печ. л. 19,89. Доп. тираж 4000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации, Изготовлено в 2025 г.  
Общероссийский классификатор продукции  
ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги печатные.  
ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д.21, строение 1, комната 705, пом. 1, 7 этаж.  
Наш сайт: [www.ast.ru](http://www.ast.ru) • E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

«Баспа Аста» деген ООО

129085, г. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 705 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz) • Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы». Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС. Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92. Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

# Содержание

Предисловие . . . . .	5
Пара слов без протокола. От автора к пациенту . . . . .	9
<b>Порог</b>	
<b>ЗАЧЕМ НУЖНО ЗДОРОВЬЕ . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>Ступень 1</b>	
<b>ТУПИКИ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ . . . . .</b>	<b>17</b>
Можно ли вылечить болезнь таблетками? . . . . .	23
<i>Печальная статистика . . . . .</i>	<i>33</i>
Современная медицина — лечит или убивает? . . . . .	37
Цветы жизни на черном асфальте будней . . . . .	44
<b>Ступень 2</b>	
<b>ОРГАННЫЙ ОРКЕСТР . . . . .</b>	<b>55</b>
Хрящи и суставы. Ломкие стереотипы . . . . .	61
<i>Как происходит восстановление организма</i>	
<i>на примере хрящевой ткани . . . . .</i>	<i>69</i>
Кровь — не вода. А немного больше . . . . .	84
<i>Гвозди бы делать из этих людей! . . . . .</i>	<i>89</i>
Сердце. Ему не хочется покоя . . . . .	99
Легкие. Тяжелое дыхание кризиса . . . . .	111
<i>Чем отличается кровь от лимфы, а лимфа от плазмы . . . . .</i>	<i>114</i>
<i>Очевидное невероятное . . . . .</i>	<i>120</i>

<i>Признаки азотного отравления в зависимости от глубины . . .</i>	125
<i>Алый цвет железа . . . . .</i>	129
Кишечник и другие потроха. Приключения ливера . . . . .	138
Мозг. Былое и думы . . . . .	149
<i>Ликвор, ГЭБ и мышление . . . . .</i>	153

### **Ступень 3**

«НЕНУЖНЫЕ» И НЕОБЫЧНЫЕ ОРГАНЫ. . . . .	169
Диафрагма. Наводим резкость . . . . .	176
Желчный пузырь. Просто депо для желчи? . . . . .	185
Селезенка и аппендикс. Распределенные органы — география против функции . . . . .	188
Тимус. Иммуитет на вилочке . . . . .	199
Микробиом. Внешний орган. . . . .	205
<i>Из жизни маленьких. Подробности о микробиоме . . . . .</i>	214

### **Ступень 4**

КАК УДЛИНИТЬ ЖИЗНЬ НА ДВАДЦАТЬ ЛЕТ . . . . .	221
Как правильно есть, чтобы не выкопать себе ложкой могилу. . . . .	225
Терапия стволовыми клетками в домашних условиях . . .	239
Приложение. Самое лучшее лекарство находится здесь! . . .	252

## Предисловие

Это книга по избавлению от неизлечимых болезней современного человека, которая обойдется дешевле, чем поход к врачу. У врача на приеме вы тратите время, а когда он отправит в аптеку — деньги. Каждый человек покупает лекарства, заполняя ими тумбочки и домашние аптечки, а позже забывает про них.

Я знаю это по своему отцу — он любит ходить к врачам, покупать таблетки и пузырьочки, в скором времени забывая их принимать. И хорошо! Нельзя вылечить таблетками диабет, атеросклероз и проблемы с суставами. Средства, продающиеся в аптеке, только снимают симптомы.

Но эта книга — лекарство, которое борется с причиной заболевания. Вы болеете не потому, что в вашем теле нет того, что есть в лекарствах. Диабет — это не цинга. Искать решение проблемы следует в бестаблеточном методе. Победить болезнь может то, что ее вызвало — организм.

В этой книге говорится о функционировании организма и о том, как с ним взаимодействовать. Прочитав книгу, вы сможете избавиться себя от проблем со здоровьем (если они не слишком запущены). Нужно только работать над собой и быть готовым, что организм будет сопротивляться.

В теории мы знаем, что делать и в какой последовательности, но заставить себя это делать — задача невероятной сложности. Наш организм хитер и умеет сопротивляться разуму.

Расскажу вам на примере.

Эстетически мне нравятся тяжелые стаканы с толстым дном. Я купил себе набор таких для новой кухни, но через некоторое время часть стаканов разбилась, и я пошел в тот же магазин, чтобы докупить. Их в продаже не оказалось, но были другие, тоже красивые и даже отдаленно похожие, но с тонким дном и потому не такие тяжелые. Ничего не подлаешь — купил.

И вдруг заметил за собой удивительную странность — я постоянно брал в руки не свои любимые стаканы с толстым дном, а новые. Рука брала в руки легкий стакан. И так происходило, потому что наш организм от природы не то чтобы ленив, скорее «бережлив». Он не склонен тратить энергию на всякую ерунду, даже чтобы поднять более тяжелый стакан. Это биологическое следствие общефизических законов сохранения.

Теперь вы понимаете, как трудно вам раскатать свой организм на борьбу с болезнью? Нужен очень мощный стимул. И подобным стимулом может стать сама болезнь, если она мучительна. Как правило, к доктору Шишониному приходят люди, точно к последней надежде, когда болезнь прогнала уже через всех докторов, когда от горстей принимаемых препаратов тошнит, а жизнь стала совершенно невыносимой. Так что если болезнь вас замучила, можете порадоваться: в отличие от людей несильно больных, у вас есть прекрасный стимул! Но если болезнь не слишком мучает, стимул невысок. В любом случае эта книга — для вас. Она позволит самостоятельно избавиться от недалеко зашедшего патологического процесса или укажет нужную клинику. Сейчас безлекарственные клиники, подобные шишонинской, уже начинают появляться, но пока их очень мало.

В общем, если вы стоите у полки в книжном магазине и держите в руках эту книгу, значит, это произошло не случайно. Вы ищете что-то для себя или своих близких. Что ж, вам повезло, вы нашли!

**Александр НИКОНОВ,**  
*писатель, автор серии книг об альтернативной  
медицине, лауреат Беляевской премии, обладатель  
награды «Бронзовая кошка» (литературная  
премия за неконформизм) и нескольких премий  
Союза журналистов*

*«Искусство медицины  
состоит в развлечении больного,  
пока природа лечит болезнь».*

**ВОЛЬТЕР**

## Пара слов без протокола. От автора к пациенту

Продолжительность жизни растет, но счастья становится меньше.

Почему так? Не потому ли, что к старости качество жизни снижается из-за болезней, которые отягощают наше существование? Из-за болезней, к которым даже у врачей отношение философское:

— Ну, а что же вы хотели, батенька, возраст.

У меня отношение другое. Я убежден, что человек в любом возрасте может сохранять здоровье, жизнерадостность и сексуальное желание. Эта уверенность основана на моем огромном клиническом опыте.

В древности, когда человечество только начинало свой путь, средняя продолжительность жизни составляла всего 18 лет. Каменный век был суров: людей сжирали хищники и убивали инфекционные заболевания, человек умирал от травм и элементарного аппендицита.

Сначала мы справились с хищниками. Это, кстати, случилось не так давно, как кажется. Еще в XV веке стаи волков ночами пробирались в Париж и нападали на припозднившихся прохожих. Но теперь эта проблема ушла в прошлое — хищники перестали угрожать людям. А инфекционные болезни — чихотка, холера, заражение крови, чума, оспа и пр. — убивали население планеты до середины XX века, до тех пор, пока не был найден антибиотик. Зараза перестала беспокоить человечество. Средняя продолжительность жизни

резко перевалила за 30–40 лет, и теперь в развитых странах упорно приближается к заветной «сотне». Количество землян старше ста лет увеличивается поразительными темпами: за последние сорок лет число жителей планеты, которые старше 100 лет, выросло почти на 70 %!

Лидером по долгожительству является Япония, где количество centenариев (так называют землян, имеющих трехзначный возраст) исчисляется десятками тысяч человек. В этой островной стране на две тысячи жителей приходится один аксакал старше 100 лет. Наверняка слово «центенарий» вам раньше если и встречалось, то только в историческом контексте<sup>1</sup>. Однако сегодня у этого слова появилось, как видите, другое значение.

Однако долгожительством отличается не только Япония, но и ряд средиземноморских стран, США, Канада, Великобритания. В данной книге мы поговорим о феномене продления жизни. Причем даже не столько о продлении жизни, сколько об омоложении организма, потому что сами по себе цифровые рекорды значат мало: практически каждый второй centenарий Японии страдает старческим слабоумием.

По мне, так лучше прожить на пять лет меньше и умереть на коне или Эвересте, чем пускать слюни к великому неудовольствию родни, вспоминая строки Пушкина:

Какое низкое коварство  
Полуживого забавлять,  
Ему подушки поправлять,  
Печально подносить лекарство,  
Вздыхать и думать про себя:  
«Когда же черт возьмет тебя!»

<sup>1</sup>Центенарий — глава воинской сотни во Франкском королевстве.

В общем, прочитав книгу, вы убедитесь: омоложение организма, откат биологического возраста — возможны! Но сейчас мы с вами должны обратить внимание на такую вещь — победа над инфекционными болезнями позволила человечеству дожить до нового рубежа, имеющего неблагозвучную аббревиатуру ХНИЗ. Это хронические неинфекционные заболевания, с которыми и таскается народ по поликлиникам, жалуясь на аритмию, больные суставы, диабет, импотенцию и рак. И с этим можно бороться!

Бороться, не убивая себя таблетками, — таблетки неизбежно портят здоровье, потому что не являются ни пищей, ни витаминами, ни микроэлементами, а представляют для тела совершенно чужеродные вещества — токсины. Главная задача таблетки — притравить тот или иной орган, чтобы снизить его функцию, о чем подробно рассказано в первой моей книге, которая называется «Медицина здоровья против медицины болезней: другой путь». В данной книге мы коснемся немного других вопросов. И применим новый взгляд на наше тело — не через призму обмена веществ, что привычно современной медицине, ставшей придатком фарминдустрии, а с точки зрения клеточных популяций.

Ведь наш организм — совместное существование триллионов клеток, которые действуют согласованно, а если в их клеточной жизни что-то не складывается, начинают страдать целые клеточные ансамбли и комплексы, именуемые органами. Каждый орган можно рассматривать как отдельное существо, которое живет в мире других «существ». Организм — это дом для органов. Клеточная планета с разными «государствами».

Возьмем печень. Это сообщество клеток, которое потребляет питательные вещества, доставляемые кровью. Печень как живое существо характеризуется процессами выделения. Продукт выделения для печени — желчь. Но поскольку наше тело — это симбиоз разных живых «существ» в виде органов, которые взаимозависимы

друг от друга, выделения одного органа используются другими. Так, желчь используется двенадцатиперстной кишкой для переваривания жирной пищи. А кто жирную пищу не ест, а сидит на обезжиренной диете, неизбежно получает сначала застой желчи в желчном пузыре (потому что желчный пузырь выбрасывает желчь в двенадцатиперстную кишку при поступлении в нее жирной пищи), а потом и камни. Нарушать сыгранный ансамбль организма умозрительными диетами не рекомендуется — организм шире наших представлений о нем. И лучше положиться на него. Тело человека умнее любого врача.

Врач с высшим медицинским образованием лечит по протоколам Минздрава, в которых четко прописано, какие препараты при каких диагнозах нужно покупать больному. Узкий специалист — например, отоларинголог, гепатолог или гастроэнтеролог — сосредоточится на том куске ткани, специалистом по которому является: он не в силах рассмотреть организм во всей его неразрывной целостности. А потому никогда не вылечит человека, хотя может показать, что он вылечил пациенту отдельный орган, хотя это даже звучит смешно!

Взгляд на организм с точки зрения обмена веществ неизбежно приведет нас к таблетке. А вот если рассматривать человека как союз клеточных популяций, результат получится совершенно другим. И он представлен в данной книге — вместе с советами о том, как правильно жить, двигаться и питаться, чтобы ваши популяции чувствовали себя наилучшим образом.

Но перед тем как вам приступить к усвоению материала, дам небольшую инструкцию по использованию этой книги. Она весьма щадящая. В детстве у меня была двухтомная Детская энциклопедия с цветными картинками. И в предисловии к ней добрые авторы разрешили маленькому читателю читать эту книгу в любом порядке — безжалостно пропуская ненужные скучные куски. Обычно

в отношении книг детей приучают к строгости, примерно такой же, как и в отношении еды. Вкусно, не вкусно — ешь! На тарелке оставлять ничего нельзя! Еду заедай хлебом! Сладким аппетит не перебивай! Это эхо послевоенного времени.

И по книгам примерно то же самое — ничего пропускать нельзя! Читай подряд! Даже скучные описания природы и всякие рассусоливания про любовь в «Войне и мире»! Взятся читать — впитывай классику, паразит! Поэтому невероятный либерализм авторов Детской энциклопедии меня в моем детстве очень воодушевил. И этот душевный подъем я хочу, как эстафетную палочку, передать вам.

Эта книга построена так, что вы можете читать только те главы и части, которые вас более всего интересуют тематически — например, про сердце или про суставы. Для этого автор в каждой главе будет повторять некоторые узловые вещи, составляющие основу его взглядов. Но даже если вы прочтете книгу всю целиком, на что я надеюсь, эти повторы вам не наскучат, но принесут пользу, ибо истина не меркнет от повторений и более того: повторение — мать учения. В книге я не разбираю человека по частям (как это делает современная медицина), напротив, в конце повествования мы соберем его как единое целое. То есть подход будет не аналитический, а холистический, мы займемся не делением, а интегрированием. И читатель по прочтении, поняв на примерах разных органов и систем основной принцип новой холистичной медицины, получит общую картину, с которой пойдет по жизни, как с транспарантом на демонстрацию за лучшую жизнь.

И эта жизнь не заставит себя ждать!

## Порог. ЗАЧЕМ НУЖНО ЗДОРОВЬЕ

Не только в России, но и везде в мире, даже в самых развитых странах, где, выйдя на пенсию, румяные старички начинают путешествовать по миру, отношение к старости невеселое. Потому что и денег у пенсионеров меньше, и здоровья. Только времени свободного больше. Зато его можно прекрасно провести в поликлиниках. Живые беседы в очередях, общие темы про болезни и народные средства, разговоры о пользе уринотерапии, веселые процедуры, журчащие клизмы, разноцветные таблетки — что может быть увлекательнее?

Но не всем это чудесное времяпрепровождение нравится. Настолько, что вокруг меня уже давно сложился большой круг людей из числа не последних в этой стране, которые предпочитают иной образ жизни — без хруста таблеток на зубах и криво подвешенной над ванной клизмы. В общем, сложился жизнерадостный круг довольно известных людей, которые ушли от медицины классической и протокольной к медицине постклассической, исповедующей иные принципы. Ушли совсем, оставив Минздрав народу. Не могу не приветствовать! Но не могу и не позвать за собой весь народ, ибо он мне как родной.

Для того чтобы стать здоровым, получать на пенсии все радости жизни, не нужно быть миллионером. Деньги можно заменить намерением, желанием, целеустремленностью. Кстати, денег только прибавится — и за счет экономии на лекарствах, и за счет роста сил, которые можно направить на зарабатывание, потратив на это освободившееся от поликлиник время. Стать в 70 лет здоровее, чем был в 50 — это реально!

Трудно ли этого достичь?

Ну, сидеть на кушетке в поликлинике вместе с бабками, конечно, проще. Однако личностная погоня за здоровьем и долголетием несет в себе, помимо чисто эгоистических радостей тела, еще и великую пользу для всего человечества. И сейчас я с вами этой идейной нагрузкой поделюсь.

Зачем?

Дело в том, что очень большое число людей так устроено, что им непременно нужно служить кому-то, чувствовать себя сопричастным к великой цели, коллективу, стране, человечеству. Это наполняет их жизнь смыслом. Жить для себя они совершенно не могут. Что поделаться, мы — стадные животные. И потому стараться ради себя одного, добывая трудом себе здоровье, как старатель золото, им не очень интересно. Особенно если не болит.

К таким людям я и обращаюсь. Дело в том, что всеобщая польза складывается из личных, индивидуальных польз, как большая мозаичная картина из маленьких осколочков. Я исповедую взгляд на человека как на союз клеточных популяций. Точно так же, как клетки составляют человека, и не может быть здорового человека с больными клетками, так не может быть здорового общества с больными людьми, потому что общество из людей состоит. Мы — клетки общества. Общая картинка складывается из частных. И потому, если вы хотите быть сопричастными Великому Здоровому Целому, будьте любезны позаботиться о своем здоровье. Здоровые люди — здоровое общество.

Общество не должно тратить свои ресурсы на поддержание вашего никчемного больного существования, если вы сами можете позаботиться о себе, но не делаете этого из-за лени, взваливая свои проблемы на поликлинику. Освободите общественные ресурсы! Освободите свои силы для плодотворной работы — хотя бы по воспитыванию собственных внуков!

Задачу каждый выбирает себе сам — передавать опыт, воспитывать будущее поколение, работать, писать книги, руководить,