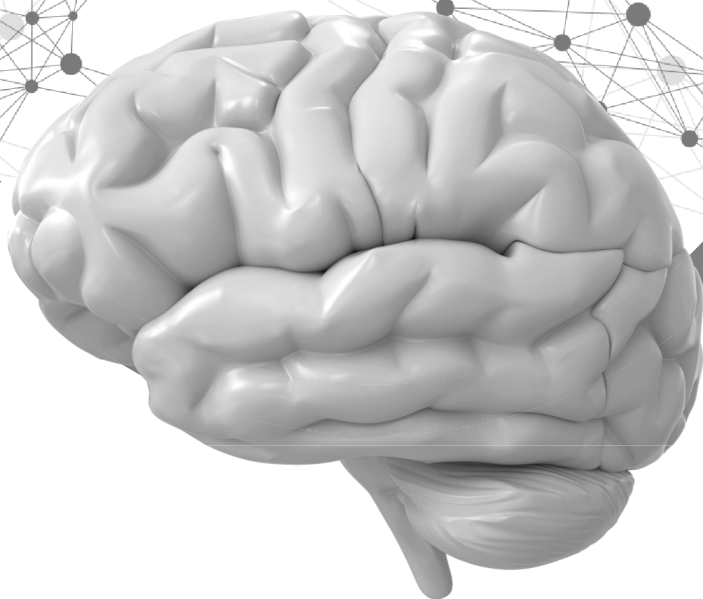


ДОКТОР
ПАВЕЛ
ЕВДОКИМЕНКО

ПСИХОСОМАТИКА

САМЫЕ ОПАСНЫЕ ЭМОЦИИ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

УДК 616.89

ББК 53.5

E15

Внимание! Вся информация в книге носит образовательный и ознакомительный характер. Имеются противопоказания.

Перед применением рекомендаций и советов из книги обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Евдокименко, Павел Валериевич.

E15 Психосоматика: самые опасные эмоции / Евдокименко Павел Валериевич. — Москва : Издательство «АСТ», 2025. — 320 с.

ISBN 978-5-17-112983-5 (Доктор Евдокименко)

ISBN 978-5-17-174996-5 (Понятно о здоровье)

В быту мы часто произносим избитую фразу «все болезни от нервов», но на деле выясняется, что многие люди в это не верят. Заболеть из-за плохой экологии, злоупотребления алкоголем, не выявленных «паразитов» можно, а вот «из-за нервов и эмоций» — нет. На самом же деле по ходу книги я не раз и не два продемонстрирую вам и обосную с научной точки зрения позицию, что эмоции очень даже материальны! И они напрямую влияют на наше здоровье.

Психосоматика — это все же наука, в рамках которой мы рассматриваем, как наши эмоции (а это всегда — выброс гормонов!) влияют на эндокринную и кровеносную системы, на сердце, мозг, дыхание и многое другое.

В этой книге я расскажу вам:

- о полезных и вредных эмоциях;
- о болезнях от А до Ш, которые эти самые эмоции вызывают;
- о двух сторонах каждого заболевания — психосоматике и антипсихосоматике;
- о практических рекомендациях, как избежать появления и развития психосоматических болезней.

Также я дам вам карту заболеваний и недугов, которые могут быть вызваны исключительно психологическими причинами.

Постарайтесь найти первопричину болезней — и качество вашей жизни значительно улучшится!

УДК 616.89

ББК 53.5

ISBN 978-5-17-112983-5

(Доктор Евдокименко)

ISBN 978-5-17-174996-5

(Понятно о здоровье)

© Евдокименко П., текст

© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мир большинства людей очень... материалистичен.

Даже если кто-то из нас утверждает, что он человек истово верующий, неважно, христианин, мусульманин, буддист или индуист, когда доходит до серьезных проблем со здоровьем, почти все мы ведем себя как закоренелые материалисты.

Заболев, мы, как правило, не хотим говорить о своих душевных проблемах. Нам хочется поскорее получить быстродействующее, совершенно материальное (физическое) лечение.

Приходя к врачу и задавая вопрос «Почему я заболел и как теперь вылечиться?», мы чаще всего хотим услышать объяснение, которое нас устроит. В котором будет максимум конкретики и минимум разговоров о нашем душевном состоянии.

И это правильно. Любой доктор должен по возможности быстро облегчить состояние пациента: унять боль, убрать тягостные телесные ощущения и опасные симптомы. А душа... Душа подождет, пока человек снова сможет свободно дышать, жить без боли, двигаться без боли.

Потому что какие могут быть разговоры по душам, когда что-то сильно болит; причем иногда болит так, что от этой боли хочется лезть на стену!

Именно поэтому практически любой врач должен первым делом исцелять тело пациента.

Но!

Если мы исцеляем тело, не исцеляя при этом душу, есть большая вероятность, что болезнь скоро снова вернется, причем она может перейти в хроническую форму и стать более тяжелой.

Ведь как минимум 70% наших болезней провоцируются стрессами, волнениями, нашими душевными страданиями и избыточными эмоциями. То есть начинаются «из-за нервов».

И вот что любопытно... Хотя в быту люди часто произносят избитую фразу «Все болезни от нервов», выясняется, что на самом деле многие люди в это не верят. Не верят, что «из-за нервов» можно серьезно заболеть.

Заболеть из-за плохой экологии или из-за некачественной еды, курения, злоупотребления алкоголем, обжорства или из-за каких-нибудь «паразитов» или мифических «шлаков» — да, большинство людей согласятся, что это возможно.

Но заболеть «из-за нервов»... многие считают, что это маловероятно. Это, мол, какая-то отговорка плохих врачей. Если врач не знает, почему вы заболели, и не знает, как вас вылечить, он спишет все на стресс и на нервы, — примерно так думают **очень многие** люди!

Действительно, ну как можно заболеть из-за каких-то там «нервов», из-за волнений или эмоций?

Меня однажды весьма позабавило то, как один наш зритель прокомментировал мое видео по психосоматике. Звучало это примерно так:

«Странно, ну ведь нормальный же был доктор! Хорошо рассказывал о болезнях и их лечении. А теперь вдруг заговорил об эмоциях. Но при чем же здесь эмоции и здоровье? Эмоции ведь не материальны!»

Так вот, дорогие мои читатели, по ходу книги я не раз и не два продемонстрирую вам и обосную с научной точки зрения, что эмоции очень даже материальны! И что они напрямую влияют на наше здоровье.

Я расскажу вам о том, как люди заболевают «из-за нервов», и дам подсказки, как избежать многих неприятностей со здоровьем.

Читайте, саморазвивайтесь и... конечно же, будьте здоровы!

*С уважением,
ваш доктор Евдокименко*

Часть 1

НАЧАЛО НАЧАЛ.

...



Психосоматика: *наука или нет?*

Всерьез изучать влияние эмоций на организм ученые стали относительно недавно. Конечно, ученые уже давно выяснили, что между нашими эмоциями и состоянием здоровья есть определенная связь. Однако так, чтобы изучать эту связь всерьез... до этого у профессионалов как-то руки не доходили.

Но в последнее время ученые уделяют вопросам психосоматики все больше внимания.

Психосоматика — это наука, в рамках которой мы рассматриваем, как наши эмоции (а сильные эмоции ВСЕГДА сопровождаются выбросом определенных гормонов) влияют на нашу эндокринную систему, на сердце и на кровеносные сосуды, на мозг, дыхание и многое другое.

Часть 1

Начало начал

Причем в рамках психосоматики мы изучаем влияние на наш организм любых эмоций. Как позитивных, радостных, так и негативных, таких как злость, гнев, раздражение, грусть, обида, страх, чувство вины и т. д.

Но, конечно, ученых, изучающих психосоматику, в первую очередь интересует, как, почему и в каких ситуациях негативные эмоции приводят к развитию той или иной конкретной болезни.

Обо всем этом и пойдет речь по ходу книги. Но чуть дальше. А пока озвучу «вопрос из зала», который задают мне довольно часто:

— *Доктор, а психосоматика — это вообще наука или нет? Это случайно не секта какая-то? Это, случаем, не религия? Может быть, это как-то связано с верой, вроде того, во что веришь, то и получаешь?*

Нет, дорогие друзья, психосоматика — это не религия, не секта и не новомодное вероучение. Психосоматика — это вполне материалистическая (не путать с атеистической) наука, которая не зависит от того, во что вы верите или не верите.

Напомню, эмоции = гормоны. И как я люблю говорить, гормоны на всех действуют одинаково. На королей и нищих, на верующих и на атеистов — эмоции и следующие за ними выбросы гормонов на всех оказывают одинаковое воздействие, с поправкой на некоторые наши индивидуальные особенности.

Именно это воздействие, как я уже и говорил в начале главы, изучает наука под названием **психосоматика**.

Другое дело, что наука эта еще молодая, ее почти не преподают в мединститутах (а если где-то и преподают, то чаще всего вскользь и как дополнение к психологии), а потому даже врачи порой относятся к психосоматике со скепсисом.

Ну, к скепсису передовым ученым и новым наукам не привыкать...

Доктор

Павел Евдокименко

Над Антони ван Левенгуком, который первым увидел в самодельный микроскоп микробов и описал их — а ведь он даже не был профессиональным ученым! — многие «большие ученые» поначалу тоже смеялись. Мол, увидел через стекло каких-то там мелких зверушек. Ха-ха, как смешно.

А то, что эти «зверушки» могут вызывать болезни, об этом поначалу даже и подумать не могли. И только потом, намного позже, из этого «смешно» развилась наука микробиология, а учение об инфекционных болезнях стали преподавать в медицинских институтах.

К счастью, Левенгука хотя бы не затравили, в отличие от великого Игнаца Земмельвейса.

В начале — середине XIX века смертность рожениц от родильной горячки в европейских больницах была чудовищной. В родильных отделениях вроде бы передовых клиник от горячки (то есть сепсиса) умирало от десяти до тридцати процентов рожениц!

И во многом это происходило потому, что врачи родильных отделений перед принятием родов никак не обрабатывали руки.

Да что там не обрабатывали, они зачастую совсем не мыли руки! Даже если десятью минутами ранее проводили в больничном морге вскрытие других умерших от сепсиса женщин!

То есть, сами того не ведая, эти врачи переносили, извините за грубость, заразу — от умерших из-за сепсиса женщин — тем женщинам, у которых они принимали роды. В буквальном смысле они несли многим роженицам скорую гибель.

Великий доктор Игнац Земмельвейс, работавший в то время акушером-гинекологом, смог «вычислить» причину заражения родильной горячкой.

Будучи наблюдательным человеком и проанализировав различные факты, Игнац Земмельвейс предположил, что врачи переносят на руках «трупные частички», которые вызывают у рожениц горячку и приводят к гибели как самих женщин, так и новорожденных.

И тогда доктор Земмельвейс стал заставлять всех врачей своей акушерской клиники перед принятием родов мыть руки в тазу с хлорной водой.

Сейчас-то все мы знаем, что хлорка обеззараживает. Но в то время об этом никто даже не догадывался. И о том, что хлорка обладает защитно-обеззараживающим действием, по всей видимости, первым тоже додумался великий доктор Земмельвейс.

Опытным путем он выяснил, что раствор «хлорной воды» может гасить запах морга, а значит, смывает все «трупные частицы», которые невольно переносят медики.

И вот представьте... врачи клиники моют руки раствором «хлорной воды», в результате — небывалый успех, смертность в роддоме падает вследствие такой нехитрой процедуры в десять раз! Это же фантастика! Триумф! Доктора Земмельвейса носят на руках, осыпают лаврами, присваивают звания академика всех возможных академий, он умирает в глубокой старости, окруженный почетом, богатством, и в ореоле славы. Представили? А теперь... как бы это мягче сказать... «распредставьте» обратно.

Все было прямо наоборот. Нет, смертность-то в роддоме, благодаря гению Земмельвейса, действительно снизилась в десять раз. Вот только лавров и почета это великому доктору не принесло.

Против Земмельвейса поднялась чуть ли не вся европейская медицина, за указание мыть руки раствором хлорной воды его обвинили в антинаучном шарлатанстве.

И как ни старался Игнац Земмельвейс достучаться до своих коллег, все было тщетно: его почти никто не слушал, его травили и высмеивали. Многие самые известные врачи и ученые того времени называли Земмельвейса чудачком, сумасбродом и шарлатаном.

Под конец жизни великого Доктора обманом упекли в сумасшедший дом. Умер Игнац Земмельвейс в 1865 году, непонятый и осмеянный коллегами. А всего через 5 лет после его смерти английский хирург Дж. Листер доказал тео-

Доктор

Павел Евдокименко

рию о болезнетворных микроорганизмах. И началась эпоха новой науки — эпоха микробиологии.

В 1906 году на пожертвования врачей со всего мира Игнацу Земмельвейсу установили в Будапеште памятник с надписью «Спаситель матерей».

Как это ни печально, но из истории великого Доктора я еще в институте уяснил, что быть освистанным некоторыми недалекими или консервативными коллегами-врачами — скорее не позор, а честь.

Но, слава богу, до массового «освистания» дело, наверное, уже и не дойдет — наука психосоматика развивается и все больше поднимает голову; говорить о психосоматике в кругу **думающих** врачей нынче стало уже не зазорно.

Другое дело — 20 лет назад, когда я писал свои первые заметки о психологических основах некоторых болезней. Тогда о психосоматике говорить было как-то не комильфо... не принято.

Поэтому свою первую книгу по психосоматике, которую я опубликовал в 2003 году под названием «О чем догадываются, но не говорят врачи», мне пришлось писать в убеждающем стиле. В этой книге я своих читателей убеждал и уговаривал, на примерах из практики доказывал, что психосоматика — не выдумка и что избыточные негативные эмоции действительно могут нанести организму огромный вред.

Сработало... Большую часть моих читателей та книга, которую я впоследствии переименовал в «Причину твоей болезни», убедила.

Но потом, для закрепления результата и чтобы было еще более наглядно, я написал книгу под названием «Тайная формула здоровья».

«Тайная формула» была книгой хулиганской, скандальной, зато доходчивой и «била сразу в лоб». Такой я ее и задумывал. После «Тайной формулы здоровья» вопросы психосоматики становились понятны даже людям, очень далеким от медицины.

Так что получается, что нынешняя книга по психосоматике у меня уже третья. А если считать еще «Принцип пуповины» и «Быть здоровым в нашей стране», где я тоже отчасти прошелся по вопросам психосоматики, то даже пятая.

Тогда зачем мне понадобилось писать эту книгу?

А вот зачем:

Эта книга — МОСТ. Мост между моими книгами. Здесь я объединяю информацию из других своих книг, систематизирую ее, раскладываю по полочкам, **обильно дополняю новыми знаниями...** и делаю всю информацию настолько же доступной и понятной, как в книге «Тайная формула здоровья». Но без той скандальности, которая была характерна для «Тайной формулы».

Эта книга — УЗОР. Как умелая кружевница плетет узор из нитей, так и я плету свой узор — из знаний по психосоматике. И центр этого узора, его основа, тоже будет располагаться в этой книге. Здесь не будет лирики и большого количества личных историй пациентов, как в «Причине твоей болезни». За редким исключением, будут только факты и наука... наука под названием психосоматика.

В общем, даже если вы читали остальные мои книги по психосоматике, в этой книге вы все равно найдете для себя много нового. В том числе я расскажу здесь о тех болезнях, о которых в предыдущих книгах не рассказывал. А в конце этой книги, в отдельном приложении, будет дана карта психосоматики — краткое описание того, чем именно вызвана та или иная распространенная болезнь.

А еще здесь будет АНТИПСИХОСОМАТИКА! Но о том, что именно я назвал антипсихосоматикой, мы поговорим позже.

Нам же с вами в ближайшие несколько страниц будет не до разговоров... нам бы выжить!

Выжить любой ценой!

На моего друга Платона около 20 лет назад в Стамбуле напали грабители. История совершенно реальная, невыдуманная, хотя друга, конечно, звали по-другому. Именно в книге изменены по этическим соображениям, как это у нас, писателей, принято.

Потому в этой книге мой друг будет Платоном, мне это имя нравится. «Платон мне друг, но истина дороже»...

Имя города (название города) я менять не стал — Стамбул, он Стамбул и есть. Такой весьма криминальный город. По крайней мере, был криминальным тогда, примерно 20 лет назад. Как сейчас — честно говорю, не знаю.

Но вернемся к нашей истории. Дело было ночью, почти в темноте, только свет одинокого фонаря освещал.... Ах ты, я же обещал без лирики... извините, исправлюсь.

Грабителей-турок было трое. Двое пытались бить бутылками по голове, чтобы оглушить. Но Платон — опытный боец, от этих ударов он смог уклониться. Тогда третий гра-

Содержание

Предисловие	3
Часть 1. Начало начал...	5
Психосоматика: наука или нет?	7
Выжить любой ценой!	13
Такие полезные, но вредные эмоции....	20
Не хочешь — заставят...	27
Часть 2. Болезни от А до... Ш	37
Алкоголизм, злоупотребление спиртным	41
Аллергия, аллергические заболевания.	49
Артрит, ревматоидный артрит.	60
Артроз тазобедренных суставов, коксартроз, хромота.	65
Асептический некроз головки бедренной кости, инфаркт тазобедренного сустава	69
Бессонница, нарушение сна	72
Болезни маленьких детей	79
Болезни правой или левой половины тела	83
Болезни щитовидной железы: гипертиреоз, гипотиреоз, тиреотоксикоз, аутоиммунный тиреоидит	85
Боли в пояснице, а также боль в спине с прострелом в ногу.	90
Боли в середине спины и между лопаток	95
Варикоз, варикозное расширение вен, тромбы и повышенная вязкость крови.	97
Воспаление кишечника, расстройство стула: колит, язвенный колит, СРК.	102
Гастрит и язва желудка	108

Гипертония, повышенное артериальное давление	111
Гипотония, пониженное артериальное давление.	122
Головная боль, мигрень	129
Заболевания коленных суставов: артроз, деформация коленей	133
Запоры, плохая работа кишечника	137
Импотенция, сниженная потенция у мужчин. Слабая эрекция	141
Инсульт, острое нарушение мозгового кровообращения	155
Кашель, одышка, болезни бронхов и легких.	160
Компьютерная зависимость, зависимость от компьютерных игр	167
Лишний вес, полнота, ожирение, не получается похудеть	177
Молочница: кандидоз, грибковое воспаление половых путей	183
Пародонтоз, пародонтит, проблемы с деснами или зубами	186
Простатит, хронический простатит	190
Сахарный диабет, диабет 1-го и 2-го типа	196
Сердечный приступ: инфаркт миокарда и стенокардия	200
Сутулость, кифоз, плохая осанка.	205
Холестерин, повышенный уровень холестерина в крови	210
Холецистит, дискинезия желчного пузыря, желчнокаменная болезнь	214
Хромота, перемежающаяся хромота, облитерирующий эндартериит	217
Шум, свист или звон в ушах (голове)	220

Часть 3. Практические советы по исправлению ситуации

Рекомендация 1. Выпускайте пар	228
Рекомендация 2. Разрешите себе удовольствия.	233

Рекомендация 3. Перестаньте горевать, начинайте действовать.	236
Рекомендация 4. Выключите это немедленно!	239
Рекомендация 5. Избавьтесь от своих обид	244
Рекомендация 6. Избавьтесь от чувства вины.	259
Рекомендация 7. Поработайте над своим душевным настроением	261
Рекомендация 8. Повысьте уровень своей осознанности.	265
Приложение. Краткая карта психосоматики заболеваний	269
Карта психосоматики, психологические причины заболеваний	274
Об авторе.	314