

Часть 1

# НАЧАЛО НАЧАЛ.

...



# Психосоматика: *наука или нет?*

**В**серьез 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!

**Н**а 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-

---

битель ударил Платона ножом в ногу, в бедро. Бил так, чтобы не убить, — за убийство в Турции полагается смертная казнь, а убийцу туриста будут искать особенно тщательно. Поэтому грабитель убивать не хотел, у него была задача свалить жертву с ног и не дать подняться.

Но нападавший не предвидел, что у молодого спортивного человека рефлекс выживания окажутся настолько сильны. Платон не только не упал, он удара ножа даже почти не заметил. Видел только, как что-то сверкнуло (лезвие), почувствовал, что нога странно онемела в месте удара. Крови поначалу практически не было, сильной боли тоже.

В этот момент Платон смог-таки вырваться из окружения врагов. У него хватило ума не пытаться дальше драться с грабителями, хотя желание подраться, а также силы и возможность для этого были. Платон выскочил на освещенную дорогу, и по ней полудошел, полудобежал на эмоциях до своего отеля. А это примерно в километре от места происшествия.

И только там, на ступенях отеля, из раны на ноге хлынула кровь. И пришла боль в бедре. А еще куда-то пропали силы, и накатила слабость.

К счастью, работники отеля оказали первую помощь, оперативно вызвали «Скорую», Платона успешно «подлатали» и привели в чувство. Но потом еще примерно 3 месяца он ходил с трудом. Хотя в момент схватки, даже будучи раненным, двигался легко и быстро. Почему? И какое отношение к теме нашей книги имеет вся эта история с нападением грабителей на моего друга? Сейчас расскажу.

Вы должны понимать, что главная эволюционная задача нашего организма — выжить. Выжить любой ценой и по возможности в любых обстоятельствах.

А обстоятельства эти когда-то, еще в доцивилизованную эпоху, были весьма суровыми. То тигр какой-нибудь нападёт, то змея пытается укусить, то враждебное племя старается отнять добычу. Или самку увести.

Доктор

**Павел Евдокименко**

---

А еще москиты, гнусы всякие, и то холод, то жара. И очень часто — голод. Есть нечего.

В общем, не жизнь, а сплошное выживание. Вечная борьба за существование. И вот на эту борьбу наш организм эволюцией «заточен» в полной мере. Об этом я писал в скандальной «Тайной формуле здоровья».

Так вот. Именно эволюционная «заточенность» организма Платона на выживание наглядно проявилась как раз в истории с грабителями.

Что произошло в момент нападения? И почему в момент схватки почти не было ни крови, ни боли?

Дело в том, что в момент нападения наш организм, эволюционно подготовленный к борьбе за выживание, реагирует даже раньше, чем человек успевает сообразить, что ему грозит и что происходит!

Организм вбрасывает в кровь повышенную дозу «гормонов стресса», образующихся в коре и мозговом веществе надпочечников.

Эти гормоны должны очень быстро подготовить наше тело к схватке, и они же должны помочь нам убежать, если представится такая возможность.

В момент нападения гормоны стресса вызвали у Платона сужение кровеносных сосудов и «сгущение крови», чтобы в случае ранения кровопотеря была как можно меньше и чтобы кровотечение остановилось как можно быстрее. Именно поэтому крови поначалу было очень мало.

Воздействие стрессовых гормонов оказало влияние на передачу нервных импульсов по телу Платона и уменьшило его чувствительность, поэтому боли поначалу тоже практически не было.

Причем, если бы мы могли в тот момент измерить у Платона скорость реакции и тонус мышц, мы бы выяснили, что под воздействием гормонов стресса скорость реакции стала выше, время как бы замедлилось, и Платону казалось, что и он, и противники двигаются относительно медленно. Поэтому Платон успевал уклоняться от ударов в голову.

---

Тонус мышц при измерении, если бы оно проводилось, тоже оказался бы более высоким; это позволяло Платону двигаться чуть эффективнее.

Опять же, если бы в момент схватки с грабителями производились различные измерения и анализы, мы бы выяснили, что у Платона под действием гормонов стресса повысился уровень сахара (глюкозы) в крови — чтобы дать мышцам и сердцу дополнительную энергию.

Кроме того, у Платона в тот момент наверняка усилилась работа сердца: сердечные сокращения стали более частыми, поднялось кровяное давление, чтобы в момент драки или бегства обеспечить максимальный приток крови к мышцам. Ведь благодаря этому Платону было легче как драться, так и после — бежать.

И я перечислил еще далеко не все физиологические реакции, которые произошли с организмом Платона под действием стрессовых гормонов в момент опасности.

Еще раз подчеркну: под действием гормонов стресса меняется работа всего организма. Эволюционный смысл таких изменений один — спастись, выжить в критические минуты, в самых опасных ситуациях.

Но беда в том, что в нашей «цивилизованной» жизни гормоны стресса выделяются у нас гораздо чаще, чем нужно.

Накричал начальник — выделились гормоны стресса, запустились физиологические процессы в организме. Причем в мирное время эти процессы чаще всего отнюдь не полезны. А иногда даже вредны.

Вы поругались с близкими — выделились гормоны стресса. Запустились физиологические процессы в организме.

Вы посмотрели по телевизору новости о бедствиях или катастрофах или прочитали в интернете статьи о том, как все плохо,отреагировали на это — выделились гормоны стресса. Запустились физиологические процессы в организме.

Доктор

**Павел Евдокименко**

# Содержание

Предисловие . . . . .	3
<b>Часть 1. Начало начал...</b> . . . . .	5
Психосоматика: наука или нет? . . . . .	7
Выжить любой ценой! . . . . .	13
Такие полезные, но вредные эмоции.... . . . .	20
Не хочешь — заставят... . . . . .	27
<b>Часть 2. Болезни от А до... Ш</b> . . . . .	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 настроем . . . . .	261
Рекомендация 8. Повысьте уровень своей осознанности. . . . .	265
<b>Приложение. Краткая карта психосоматики заболеваний . . . . .</b>	<b>269</b>
Карта психосоматики, психологические причины заболеваний . . . . .	274
Об авторе. . . . .	314