



доктор Лапис Г.А.

---

Путеводитель по методам  
альтернативной медицины

16+

Георгий Лапис

**Путеводитель по методам  
альтернативной медицины**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Лапис Г. А.**

Путеводитель по методам альтернативной медицины /  
Г. А. Лапис — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Альтернативная медицина - это различные системы исцеления, которые не относятся к классическим методам лечения и основы которых не преподаются в высших медицинских учреждениях. Польза их научно до сих пор не доказана, однако больные хроническими или не поддающимися никаким другим методам лечения болезнями часто прибегают к помощи таких специалистов. Существует множество причин, по которым можно соглашаться или не соглашаться с альтернативными методами лечения, но пациенту целесообразно руководствоваться одним основополагающим принципом, который можно сформулировать следующим образом. Лечение больных может проводиться только в том случае, если действия практикующего специалиста могут быть проконтролированы официальными представителями медицинской службы – в частности, его коллегами и властями районной администрации. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Предисловие	5
Акулий и бычий хрящ	6
Апитерапия	8
Ароматерапия	11
Аюрведа	14
Биологическая обратная связь	17
Биологические активные добавки (БАД)	20
Основополагающие данные о витаминах.	21
Что такое БАД	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

## Предисловие

О чем эта книга? Альтернативная медицина – это различные системы исцеления, которые не относятся к обычно применяемым (классическим) методам лечения, и теоретические и практические основы которых не преподаются в высших медицинских учреждениях. Польза большинства этих видов лечения научно до сих пор не доказана, однако больные хроническими или не поддающимися никакими другими методами лечения болезнями, часто прибегают к помощи таких специалистов. Существует множество причин, по которым можно соглашаться или не соглашаться с альтернативными методами лечения, но пользователю (то есть пациенту) целесообразно руководствоваться одним основополагающим принципом, который можно сформулировать следующим образом. Лечение больных может проводиться только в том случае, если действия практикующего специалиста могут быть проконтролированы официальными представителями медицинской службы – в частности, его коллегами и властями районной администрации. Часто это оказывается неприемлемо для специалистов, занимающихся альтернативными методами лечения.

В объем этой книги включены далеко не все реально существующие на территории России методы альтернативной медицины. В случае успеха данного издания, рассказ может быть продолжен. Книга написана с критических позиций врачом, который получил принятое в этой стране медицинское образование, длительно работал в рамках классической медицины, и постепенно пришел к выводу, что истина заключается в том, чтобы доктор со всей ответственностью для лечения определенного больного мог подбирать и, возможно, комбинировать методы терапии исходя из своих знаний и соображений целесообразности. Вопрос же о том, к какой – альтернативной или классической медицине относятся избираемые в частном случае методы лечения, является второстепенным.

Книга представляет интерес для тех читателей, на которых имеет смысл воздействовать силой убеждения, приведением определенных аргументов, статистики. В тексте довольно много ссылок на статистические данные по европейским странам и США по той причине, что соответствующие цифры по России оказались недоступны.

## Акулий и бычий хрящ

В начале XX века в развитых странах изменились в лучшую сторону социальные условия жизни и в том числе ужесточились требования к питьевой воде в крупных городах. Как следствие была ликвидирована угроза эпидемий и быстрыми темпами стала расти продолжительность жизни. Когда в дальнейшем были изобретены антибактериальные средства (сульфаниламиды) и антибиотики, то все больше людей стало доживать до преклонного возраста. Среди этих лиц многие болели хронической патологией сердца и раком.

Как причина смерти рак занимает второе место после сердечно-сосудистой патологии. Успехи в лечении онкологических заболеваний колоссальны, но они все равно не удовлетворяют ни ученых, ни всех людей в целом. Отсюда появление самых разнообразных версий, объясняющих возможные причины возникновения рака и, соответственно, альтернативных методов терапии. Весьма популярными примерами такого альтернативного подхода является лечение препаратами бычьего и акульего хряща. Помимо лечения рака их предлагают использовать при терапии остеопороза и других заболеваний опорно-двигательного аппарата. Эти вещества остаются в качестве недоказанных, но потенциально многообещающих средств, которые находятся в процессе исследования.

**Что это такое.** Хрящ – это эластичная скелетная соединительная ткань, способная выдерживать большое давление. У новорожденного ребенка хрящ образует значительную ткань скелета, но с возрастом постепенно заменяется костью. Хрящевая ткань широко представлена в опорно-двигательной системе взрослого человека. Скелет акул в любом возрасте состоит из хрящевой ткани. У коров, как и у других млекопитающих, скелет состоит из костной и хрящевой ткани. При лечении акульим хрящом суточная доза составляет около 70г. Вещество вводится через рот или с клизмой из-за неприятного вкуса. В США месячный курс акульим хрящом стоит около 700 долларов.

**Что, по мнению специалистов, дает этот метод.** Сторонники этого вида терапии считают, что под влиянием лечения размеры опухоли уменьшаются, замедляется ее рост; остеопороз постепенно ликвидируется. Лечение акульим хрящом стало популярным после публикации в США в 1992г книги У. Лейна «Акулы не болеют раком», где было сказано, что данное заболевание не встречается у акул в силу наличия в тканях их скелета особых субстанций.

**Представления, на которых основан метод.** Идея, что бычий или акулий хрящ способен оказывать лечебный эффект при раке опирается на весьма перспективную область экспериментальной онкологии – ангиогенез. Речь идет об условиях, требующихся для роста злокачественной опухоли в организме. Ей необходимы кровь и кислород. Если к опухоли не подходят питающие ее сосуды, то ее рост прекращается. Действительно в хрящевой ткани акул есть белок, который в эксперименте тормозит ангиогенез, но это свойство хрящевой ткани не сохраняется при переносе исследований от экспериментальных животных к человеку. Кроме того, сторонники терапии акульим хрящом считают, что эти вещества обладают выраженным иммуностимулирующей и антираковой активностью.

**Результаты, полученные в настоящее время.** В ходе нескольких исследований изучалась антираковая эффективность препаратов из бычьего и акульего хряща у человека, но результаты этих работ не были опубликованы. В 1985г в США были опубликованы вполне удовлетворительные результаты клинического испытания данных препаратов, но продолжения исследований не последовало. В 1994г также в США было начато серьезное клиническое испытание этих препаратов, но быстро прекращено из-за их инфицированности.

**Чем этот метод может быть для вас полезен.** Нет убедительных доказательств, что лекарственные препараты из бычьего и акульего хряща обладают антираковой активностью и способны исцелить остеопороз и другие болезни опорно-двигательной системы. Поэтому трудно рекомендовать этот метод даже в качестве вспомогательного. Тем более его нельзя использовать в качестве основной схемы терапии. В то же время препарат из бычьего хряща не очень дорог и обладает определенными ценными свойствами, но все это еще очень далеко от возможности официального предложения его на фармацевтическом рынке.

## Апитерапия

(Лечение продуктами жизнедеятельности пчел)

Зарождение этого метода относят к Древнему Египту. Считается, что Гиппократ использовал пчелиный яд при лечении больных артритом и другими суставными недугами. Некоторые известные в истории правители в качестве средства для лечения своих болезней применяли пчелиный яд, в их числе Карл Великий, король франков (годы правления 768-814гг), Иван Грозный (годы правления 1530-1584гг) и английский король Карл I Стюарт (годы правления 1625-1649гг).

Продукты пчеловодства весьма разнообразны, к ним относят мед, прополис, пчелиное маточное молочко, цветочную пыльцу, пчелиный яд.

**Пчелиное маточное молочко.** Это вещество продуцируется рабочими пчелами. Последние кормят молочком личинок рабочей пчелы, кормление продолжается три дня, а их средняя продолжительность жизни составляет 45 дней. Кроме того, данным молочком кормят выбранную женскую особь, которая становится в этом улье маткой. Матка питается молочком на протяжении всей своей жизни, продолжительность которой составляет 4-5 лет. Рост и продуктивность матки обусловлены огромным количеством съеденного меда и теми ферментами, и гормонами, которые содержатся в ее питании, насыщенном секретами рабочих пчел-кормильцев.

**Прополис.** Это пчелиный клей – смолистое с приятным запахом вещество зелено-вато-коричневого цвета, которое собирается и вырабатывается пчелами. Пчелы используют прополис для замазывания щелей в улье, замуровывают вредителей, попавших в улей. Вещество обладает антимикробным действием и поэтому применяется в народной медицине при инфекциях и хронических воспалительных заболеваниях.

**Цветочная пыльца.** Известно, что в ней содержится от 22 до 27 химических элементов (хром, бор, свинец, молибден и пр.), а также белки, жиры, углеводы, витамины, аминокислоты, стимуляторы роста и др. вещества. Продукт это концентрированный, поэтому принимать ее нужно с осторожностью и в очень небольших количествах.

**Пчелиный мед.** Странники его применения говорят, что это отличный источник энергетического строительства организма (мед состоит на 78% из четырех видов сахаров), содержащий многие минеральные вещества и 7 витаминов из группы В. В народной медицине существуют самые широкие показания для применения меда в качестве лечебного средства от атеросклероза до острых и хронических инфекций.

**Пчелиный яд.** Это секрет ядовитых желез пчел, обладающий парализующим действием, содержит ферменты, микроэлементы и биологически активные вещества. Используется в стандартизированной форме в виде инъекций, кроме того, применяется электрофорез с пчелиным ядом, локальные ванны, втирание мази, его содержащей, пчелиный яд в таблетках.

**Что это такое.** Действие пчелиного яда и его составных частей изучено на лабораторных животных и человеке. Обнаружены следующие его эффекты, которые могут использоваться при лечебном применении пчелиного яда:

Обезболивающий

Противовоспалительный

Антистрессовый (стимуляция системы гипоталамус-гипофиз-кора надпочечников)

Снижение артериального давления

Увеличение мозгового кровотока

Усиление секреторной деятельности желудка

Уменьшение секреции гормонов щитовидной железы

Антибиотическое бактерицидное действие

### Усиление детородной функции у крыс

С наибольшим успехом пчелиный яд используется при лечении разных видов артрита. Введенный в организм пчелиный яд стимулирует иммунную систему, в области введения яда возникает небольшой очаг воспаления, что увеличивает продукцию противовоспалительных веществ. Эта ответная противовоспалительная реакция может оказаться столь мощной, что одновременно устраняется обширная зона воспаления и на суставной поверхности, и в результате симптомы столь мучавшего данного больного артрита стихают.

**Что говорят специалисты.** Яд пчел и других перепончатокрылых насекомых используется в качестве средства иммунотерапии в тех случаях, когда проводится профилактика анафилактического шока. Вообразите себе больного, у которого уже один раз развился анафилактический шок после укуса пчелы, этот человек остался жив, и для того, чтобы следующий укус такого насекомого не оказался для него последним в жизни, ему начат длительный курс иммунотерапии. В ходе последнего больному в инъекциях вводят под кожу сперва ничтожные, а потом все увеличивающиеся дозы стандартизированного пчелиного яда, с целью изменить тип реакции больного на данное вещество.

Сторонники достоинств терапии пчелиным ядом считают, что показания для данного лечения очень широки, а именно: рассеянный склероз, остеохондроз, неврит периферических нервов, острый ишемический инсульт, паркинсонизм, невроз, детский церебральный паралич; депрессия; язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, желчнокаменная болезнь; ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, миокардит; хронический бронхит, хроническая пневмония; сахарный диабет, нервная анорексия; полиартрит, остеоартроз, подагра; старческое увядание; облитерирующий атеросклероз и эндартериит, пролежни, послеоперационные рубцы; неврит слухового нерва; экзема, псориаз, зудящий дерматоз; хроническая боль, в том числе в спине, разные виды артрита, мигрень.

**Представления, на которых основан метод.** Существует обширная удовлетворительно аргументированная научная литература по применению продуктов пчеловодства и, в частности пчелиного яда, в самых разных областях клинической медицины, а именно: гастроэнтерология, кардиология, пульмонология, неврология, нефрология, эндокринология, акушерство и гинекология, хирургия, инфекционные болезни, дерматология и др. В одной только монографии Э.А. Лудянского (см. Указатель литературы) приведено более 1000 литературных источников.

**Результаты проведенных до настоящего времени исследований.** По сообщению Э.А. Лудянского в его отделении было проведено лечение 336 больных рассеянным склерозом с различными формами и стадиями заболевания. 256 больных относились к 3-4 стадии болезни, то есть передвигались только по палате. Использовали следующие лекарственные формы: пчеложаление по точкам иглорефлексотерапии, инъекции аписартрона, электрофорез с раствором прополиса, апилак (препарат маточного молочка). Комплексное лечение больных дало непосредственный удовлетворительный эффект у 75% больных, через 2 года эффект на том же уровне сохранялся у 50% больных.

Следует учитывать, что все продукты пчеловодства потенциально могут вызвать у некоторых людей очень сильные аллергические реакции, вплоть до анафилактического шока. Поэтому прежде чем приступить к лечению продуктами пчеловодства, тщательно проконсультируйтесь с тем врачом, которому вы доверяете.

**Чем этот метод может быть полезен для вас.** В практической медицине продукты пчеловодства используются относительно редко по следующим причинам:

апитерапия пока остается на задворках классической медицины во всех развитых странах, о ней не упоминают во время преподавания в медицинских ВУЗах.

ознакомление с уже имеющейся научной информацией об апитерапии остается уделом исключительно интересов энтузиастов

фармация как наука и фармацевтическая промышленность не успевают за потребностями практики и развитием пчеловодства, в результате чего в аптеке представлено совсем немного лекарственных форм пчеловодческих продуктов

вероятно, необходима определенная активность как со стороны больных, так и врачей, чтобы апитерапия получила официальный статус

в настоящее время в России апитерапия используется в частных клиниках и медицинских центрах.

## Ароматерапия

Комбинация народной мудрости и случайности привели к возникновению нового направления в альтернативной медицине. При ароматерапии с терапевтической целью используются масла, которые получены из растений путем дистилляции (перегонки). История этого метода лечения давняя и началась в Египте, Китае и Индии еще до нашей эры. Метод дистилляции (в значительной степени приближающийся по методике к современному), который использовался для экстракции эфирных масел, был изобретен арабским врачом в 10 веке н.э.

Современная ароматерапия на Западе началась с легкой руки французского химика Рене Гаттефосса (Rene Gattefosse). Однажды он работал в лаборатории своей семейной парфюмерной фабрики и случайно обжег руку. Он сразу сделал перевязку ожоговой поверхности с первым попавшимся лавандовым маслом. Хотя ожог был довольно глубокий, но рана зажила очень быстро и без рубцов. Химик заинтересовался, в какой степени такие целительные свойства характерны и для других растительных масел. Он начал работать над этим вопросом и в 1930г предложил термин «ароматерапия».

**Что это такое.** Ароматерапия – это использование эфирных масел, которые представляют собой естественные, чистые высококачественные вещества, получаемые путем дистилляции из растительного сырья. Название эти масла получают по своему растительному источнику – эвкалипт, роза, лаванда. Конечный продукт является высококонцентрированным: в зависимости от сырья для получения 1 кг масла нужно переработать от 50 до нескольких тысяч килограммов первоначального материала. В практике ароматерапии используется около 40 эфирных масел. Их классифицируют в соответствие с тем лечебным эффектом, который они, считается, оказывают на тело, сознание человека и на патологический процесс. Масла, полученные из разных источников, могут использоваться изолированно или в комбинации.

Ароматерапия может осуществляться различными способами. Масло можно наносить непосредственно на кожу путем втирания или в виде линимента (лекарственная форма – жидкая мазь). Для нанесения на кожу лекарственное масло обычно смешивают с наполнителем (маслом, полученным из овощей), поскольку необходимое количество лекарственного вещества невелико.

Кроме нанесения на кожу масло можно вдыхать вместе с паром через специальный ингалятор или распыляя вещество в пространстве целой комнаты. Масла поступают в продажу в высококонцентрированной форме, поэтому они потенциально токсичны, и их нельзя использовать внутрь.

Ароматерапию можно проводить самостоятельно или воспользоваться услугами специалиста. В Европе и в США существует несколько организаций, которые обучают специалистов по ароматерапии и выдают соответствующие сертификаты. Специалисты по ароматерапии порой комбинируют свою лечебную методику с другими методами альтернативной медицины, например, с фитотерапией.

**Какой результат этот метод может принести, по мнению специалистов.** Ароматерапия обладает тремя основными лечебными эффектами. Во-первых, уменьшение выраженности стресса. Для этого человек непосредственно использует ароматическое масло, например, в форме ингаляции, на своем рабочем месте или в жилом помещении. Возможна комбинация ароматерапии с другими приемами по снижению стрессовых реакций организма, например горячие (теплые) ванны с добавлением масла в воду или процедура массажа, сопровождаемая втиранием масла в кожу или его ингаляцией.

Во-вторых, ароматерапия способна оказывать профилактическое воздействие. Сторонники этого метода считают, что ароматерапия приводит в гармоничное соответствие тело и сознание, в связи с чем вероятность возникновения болезни существенно снижается. Тре-

тый эффект – терапевтический. Ароматерапия используется для оказания непосредственного лечебного воздействия при соматических и психических расстройствах. Лаванда, к примеру, используется при лечении тревожности, депрессивного синдрома и бессонницы.

**Табл.** Некоторые вещества, используемые при ароматерапии и ожидаемые результаты их применения:

**Растение**

**Ожидаемые результаты**

Лимон

Устранение интоксикации, стимуляция иммунной системы и печени

Розмарин

Уменьшение болевых ощущений, релаксация мышц

Перечная мята

Уменьшает боли в животе, тормозит воспаление

Ромашка

Успокоительный, релаксирующий, противоаллергический эффект

Эвкалипт

Устранение инфекции

Роза

Нормализация продукции женских половых гормонов

Лаванда

Успокоительный эффект, снижение артериального давления

Заболевания, при которых, по мнению специалистов, может быть эффективна ароматерапия, следующие: угревая сыпь, тревожность, респираторные инфекции, в том числе грипп; неинфекционные поражения кожи, головная боль, расстройство пищеварения, предменструальный синдром, боли разного происхождения. Некоторые сторонники ароматерапии используют метод нанесения масел и линиментов на тело посредством массажа для лечения физических недугов, а введение вещества путем ингаляции – для устранения расстройств духа.

**Представления, на которых основан метод.** Ароматерапия основывается на двух фундаментальных принципах, один из которых хорошо известен в классической медицине, другой же остается недоказанным. Итак, первое – это функция обоняния, которая с исключительной силой развита у животных и несколько в меньшей степени у человека. Ничтожные количества определенного химического вещества воспринимаются чувствительными клетками рецепторов, которые расположены в полости носа. На рецепторных окончаниях происходит превращение полученной информации в нервный импульс, который переносится по проводящим путям в соответствующий отдел головного мозга (часть лимбической системы), которую ученые идентифицируют как царство управления памятью и эмоциями.

Второе – недоказанное представление заключается в том, что эфирные масла после всасывания во внутреннюю среду организма через кожу, способны оказывать позитивное влияние на течение болезни.

**Результаты исследования, полученные в настоящее время.** Связь между функцией обоняния и памятью действительно существует, хотя ее конкретный механизм остается неизученным. К примеру, мимолетное ощущение определенного запаха или вкуса может стимулировать воспоминание огромного пласта мыслей и образов, касающихся событий, которые происходили десятилетия тому назад. В одном из романов М. Пруста «В поисках утраченного времени» описано, как автор, уже будучи взрослым человеком, переполняется самыми разнообразными воспоминаниями детства, когда он ощущает вкус пирожного «Мадлен».

Кроме того, ученые обнаружили определенный класс химических веществ – феромоны – которые играют важную роль в жизнедеятельности практически любых существ. Это биологически активные вещества, которые продуцируются расположенными на поверхности тела животного железами, и которые влияют на поведение особей такого же вида. Мы привыкли, что информация от одного живого существа к другому передается посредством зрительных и слуховых сигналов, но оказывается это возможно осуществлять и посредством воздействия на органы обоняния и вкуса. У млекопитающих феромоны играют важную роль в ходе создания особью образа своей сексуальной привлекательности и при создании брачных пар. У других организмов феромоны играют важную роль при передаче самой различной информации, а не только связанной с продолжением рода. У человека вопрос о существовании феромонов пока остается открытым. Но я предлагаю читателю вспомнить самостоятельно самые разные обстоятельства в его жизни, когда с большой степенью вероятности именно запах или вкус, ощущаемый им при общении с другим человеком, стимулировал в одних случаях повторные контакты или, наоборот, полностью парализовал желание продолжать общение.

Обнаружено, что у лиц, подверженных мигренозным болям, их повторно могут провоцировать определенные запахи. В качестве противоположного позитивного примера укажем, что аромат зеленых яблок способен стимулировать ощущение релаксации и комфорта.

Хотя система обоняния многофункциональна, но не существует достоверной информации указывающей, что ароматерапия способна оказывать профилактическое или конкретное лечебное воздействие на организм человека.

**Чем этот метод может оказаться полезен для вас.** Как и другие методы альтернативной медицины ароматерапия способна уменьшить стрессорные реакции, увеличить ощущение удовольствия и повысить качество жизни у тех лиц, кто к этому стремится. В то же время в медицинской литературе нет публикаций, свидетельствующих о том, что ароматерапия может оказывать профилактическое или лечебное воздействие. На эту тему отсутствует достоверная информация, даже если речь идет о таких относительно малых отклонениях в здоровье, как головная боль и респираторная инфекция.

Если ароматерапию использовать в качестве дополнительного метода, то она превращается в приятную добавку к ванне или массажу. Ароматизированные свечи или спреи для тех, кто любит определенные приятные запахи, вносят свой вклад в ощущение релаксации и помогают создать волнующую и радостную атмосферу.

## Аюрведа

Около 1500 г до н.э. арийские завоеватели, двигавшиеся с севера на ту территорию, которая в дальнейшем станет Индией, вытеснили ранних обитателей этой земли на пространства индийского субконтинента. Завоеватели принесли с собой свою литературу, гимны, молитвы, технические достижения и манускрипты. Этот информационный и литературный комплекс, известный как Веды, создал основы для последующего развития индийских моральных, религиозных, культурных и медицинских традиций. Таким образом, аюрведическая медицина («знание жизни») развилась из той информации, которая была сосредоточена в Ведах, а в дальнейшем многочисленные последующие комментаторы дополнили ее медицинскими письменными источниками. Согласно английскому переводу аюрведа включает религию и философию в такой же степени, как медицину и науку.

**Что такое аюрведа.** Медицинская практика аюрведы – это одна из немногих древних целительных систем, которая остается распространенной по сегодняшний день, хотя и в весьма модернизированной и модифицированной форме. Она основывается на представлении, что болезнь обусловлена отсутствием гармонии между физической, духовной и эмоциональной составляющей человеческого организма. Таким образом, подчеркивается, что для того, чтобы достичь доброго здоровья и увеличить продолжительность жизни, человеку необходимо самому заботиться о своем хорошем физическом и духовном состоянии.

Аюрведа, так же как и другие древние системы, основанные на вере и целительстве, часто воспринимаются как странные, примитивные или иррациональные для тех людей, кто воспитан в современном обществе, где понимание человеческого организма и мира базируется на научных доказательствах. Древние целительные системы в отличие от современной науки и медицины (которые постоянно видоизменяются в процессе формулирования вопросов, эволюции и доказательств), имеют тенденцию оставаться по сути неизменными на протяжении тысячелетий. Аюрведическая наука базируется не на постоянно вновь появляющихся результатах исследования, а на внутренней мудрости тех, кто получал это космическое сознание посредством религиозного размышления и медитации.

Современные специалисты по аюрведе считают, что состоянию здоровья и предупреждению болезни, гармонии тела и духа можно способствовать, сопоставляя (выстраивая в единую линию) образ жизни больных с их индивидуальными конституционными особенностями и личными медицинскими анамнезами. Первичные механизмы аюрведической медицины включают поддержание определенных привычек, касающихся образа жизни человека, таких как диета, использование природных лекарственных средств, лекарственных трав и внутренних очищающих процедур, а также выполнения разнообразных упражнений йоги и медитации.

**Чем, по их мнению, занимаются специалисты.** Главная цель аюрведических методов лечения заключается в восстановлении постоянства внутренней среды человеческого организма. Это достигается посредством применения или следования аюрведическим методам терапии, таким как дыхательные упражнения, диета, физическая активность, тонизирующие лекарственные травы, элиминационная (например, удаление токсических веществ) терапия, медитация, массаж. Каждый вид терапии осуществляется индивидуально в соответствии с проблемами субъекта и его метаболическими характеристиками. Считается, что эти программы поддерживают здоровье и предотвращают заболевание, способствуют увеличению духовного благополучия и лечат болезни.

**Представления, на которых она основана.** Ваше тело в сравнении с телами других людей имеет больше общих черт, чем отличных. По существу, различия касаются таких характеристик, как вес, рост, окраска, размеры черт лица. Но у всех здоровых людей одна голова, две руки, две ноги и т.д. Поэтому в XX веке ученые выделили три типа телосложения, но нечто

подобное было сделано за несколько тысяч лет до наших дней мыслителями древней Индии и Китая, которые обнаружили существенные связи между типом телосложения, эмоциональными и личностными особенностями человека.

**Типы телосложения по В Шелдону** (американский психолог, предложил данную классификацию в 1940г ).

**Мезоморф:** мускулистое сложение, широкие плечи, тонкий пояс, узкие бедра. Агрессивен, динамичен, склонен к соревнованию. Любит риск, приключения, спортивный фанатизм.

**Эндоморф:** большое, круглое тело, возможен избыточный вес, короткая шея, массивные руки и ноги. Склонен к компромиссам, спокоен, социально неактивен, благодушен.

**Эктоморф:** высокий и худой, со слабо развитой мускулатурой. Характерна нервность, чувствительность ко всему происходящему, подвижность мыслей, тревожность.

#### **Аюрведические типы**

В основе аюрведической медицины лежит концепция поиска гармонии между телесными «соками» или дошами. Эти доши содержатся в каждой клетке организма.

Хотя каждый человек рассматривается как комбинация характеристик, почерпнутых от всех трех дош, в каждом субъекте один тип доши доминирует. Доминирующая доша отражает физические, эмоциональные и метаболические характеристики индивида в такой же степени, как и его ежедневные привычки и образ жизни.

Капха управляет физической составляющей и распределение жидкостей в теле. Вата заведует движением, а питта ответственна за пищеварение и обмен веществ. Все три доши присутствуют в теле каждого человека, но в разном соотношении, в чем и проявляется индивидуальность субъекта. Если человек хорошо представляет, как в нем раскладываются доши, он с большим успехом может построить образ своей жизни, чтобы добиться наибольшего здоровья и благополучия.

**Питта** (мезоморф): среднего сложения, веселый, активный, стремится к лидерству, амбициозен.

**Капха** (эндоморф): крепкое тело, любит самые обычные вещи, обладает хорошим аппетитом.

**Вата** (эктоморф): худой, с темной окраской всех тканей, быстро соображает, нервный, обладает поверхностным сном.

Помимо определения доминирующего типа организма, его внутренних характеристик и внешности, доши взаимосвязаны и другими жизненными функциями. Их метаболическая роль заключается в сохранении тела человека в независимом и функционально активном состоянии. Они также поддерживают равновесие между внутренними органами тела. Считается, что все функции организма находится под контролем дошей.

Для того, чтобы поддерживать и восстанавливать состояние хорошего здоровья необходимо сделать так, чтобы доши вновь обрели равновесие, если оно было утрачено. В ходе этого процесса достигается цель снижения эмоционального стресса, исправления образа жизни субъекта и освобождение тела от накопившихся в нем ядовитых веществ. Диета и терапевтические мероприятия предписываются на основании доминирующего у данного индивида типа доши.

Диагностические приемы аюрведы включают три основных вида деятельности: исследование (осмотр), пальпацию (ощупывание) и опрос. Важно осмотреть язык, ногти, губы, а также имеющиеся у каждого тела девять «дверей» (два глаза, два уха, две ноздри, гениталии и анальное отверстие), а также свойственные этим отверстиям выделения. Выстукивание и выслушивание легких, оценка других частей организма, а также оценка свойств пульса позволяет оценить как сильные, так и слабые стороны организма определенного человека. Оценка анамнеза подразумевает изучение деталей, касающихся жизни и здоровья пациента – его прошлого, настоящего и ожидаемого будущего.

**Чакры и лечение** согласно аюрведическим канонам. Считается, что на линии, соединяющей основание позвоночника и голову, располагаются семь чакр, или энергетических центров, которые, в частности, объединяют в функциональное целое все внутренние органы тела.

Терапевтические приемы касаются воздействия на диету и образ жизни. Диетические лечебные рекомендации касаются и предостерегают от приема определенной пищи, противоречащей конкретным дошам. Считается, что определенные виды пищи или ослабляют, или усиливают доши. Привычки образа жизни, касающиеся времени пробуждения, приема пищи, времени сна и сексуальных обычаев рекомендуются применительно к определенным дошам или для исправления нарушения равновесия между ними. Лекарственные средства, включают травы, специи, металлы или другие естественные продукты, которые считаются имеющими отношение или связь с определенными болезнями, типами тела или расстройствами.

Другой тип традиционного лечения по канонам аюрведы заключается в устранении токсинов из тела, что осуществляется после процесса диагностики и перед тем, как иные лечебные действия начнутся. Эти методы включают кровопускание (обычно осуществляемое путем постановки пиявок), рвоту и очистку кишечника.

**Опыт исследований, проведенных до настоящего времени.** Многие специалисты в аюрведе считают, что приемы, основанные на дошах, могут быть использованы в диагностике и лечении практически всех расстройств, в том числе включая и серьезные заболевания. Тем не менее, не существует научного обоснования, что эти приемы могут быть использованы для достижения подобных целей. Если у вас уже возникло или есть подозрение на наличие серьезного заболевания, то рассчитывать, что вам помогут целительные приемы аюрведы, не стоит.

Медитация, которая является важным компонентом сегодняшней популярной медицины аюрведы, исследовалась на протяжении многих лет. Было показано, что медитация снижает тревожность, позволяет снизить выраженность артериальную гипертонию и в целом увеличить благоприятное самочувствие. Тем не менее, не существует научных исследований, которые бы документально подтвердили способность лекарственных трав или других компонентов аюрведической системы исцелить заболевание, но исследования потенциальных достоинств прописей лекарственных трав аюрведы продолжаются.

**Чем метод может быть для вас полезен.** Большинство людей обращаются к аюрведическим методикам за ощущением обновления, гармонии и успокоения, которыми они могут быть воодушевлены. Медитация может замедлить частоту пульса и вызвать релаксацию сознания. Ее успокоительное воздействие может быть весьма полезным, и многие люди практикуют медитацию как часть режима, поддерживающего здоровье.

Тот акцент, который аюрведа делает на собственной заботе о здоровье, совпадает с современным мнением о личной ответственности за своим здоровьем. Пребывая в здоровом или больном состоянии, многие люди достигают ясности сознания и ощущения благополучия именно благодаря этим древним методикам. Зачастую люди приветствуют, прежде всего, ту идею, что лекарственные чаи, которые они пьют или медитация, которой они занимаются, с успехом использовались тысячи лет тому назад.

## Биологическая обратная связь

Примерно 30 лет тому назад Запад открыл для себя то, что было на протяжении тысячи лет известно на Востоке: люди, которые могут ощущать свои собственные физиологические реакции, например, изменения кожной температуры, артериального давления или слабой электрической активности головного мозга, также в состоянии и контролировать эти процессы. Оказалось, что контролировать и изменять физиологическую активность возможно посредством волевых усилий, иногда совпадающих с мышечными усилиями, такими как произвольное регулирование дыхательного ритма или положения тела в пространстве. Методика, которая делает эту связь между сознанием и телом видимой или слышимой, носит название биологической обратной связи.

После осуществления этого открытия, по мере разработки разнообразных устройств для регистрации этой связи и описания сфер клинического лечебного применения полученных результатов постепенно рос интерес к данной теме со стороны как ученых, так и общества в целом.

**Что это такое.** Это процесс, связывающий сознание и тело человека, который может быть зарегистрирован в виде звуковых и визуальных сигналов, говорящих об определенной активности мышечной и вегетативной нервной системы. Эти сигналы отражаются на экранах компьютера или в виде звукового ряда. В результате пациент может судить о таких показателях деятельности собственных внутренних органов и систем, как сердечный ритм, частота дыхания, температура кожи, мышечное напряжение в соответствии с собственным поведением или движениями мысли. С течением времени, по мере тренинга пациент может активно воздействовать на деятельность некоторых своих внутренних органов и их физиологических функций. Рассмотрим наиболее хорошо разработанные виды биологической обратной связи.

**Электромиография.** Измеряется мышечное напряжение, что используется при лечении разнообразных нервно-мышечных заболеваний, после травм, при хронической мышечной боли. Также используется в процессе реабилитации при лечении ожоговой болезни.

**Термография.** Оценка динамики температуры на разных участках тела позволяет судить об изменении соответствующего кровотока. Может быть использовано при лечении артериальной гипертонии, болей при мигрени, тревожности, болезни Рейно (нарушении кровотока в пальцах кистей и стоп).

**Оценка кожного электропотенциала.** Данный метод оказался эффективным при лечении тревожности.

**Пульс на пальцах кисти.** Оцениваются характеристики пульса и интенсивность периферического кровотока. Используется для лечения сердечной аритмии, тревожности, артериальной гипертонии.

**Функция дыхание.** Оцениваются самые разные характеристики дыхательного цикла. Используется при лечении бронхиальной астмы, тревожности, синдрома гипервентиляции (усиленного дыхания).

В типичном случае электроды от прибора присоединяются к соответствующим частям тела для оценки деятельности мышц, дыхания, деятельности сердца и так далее. Определенные визуальные (на мониторе компьютера) и звуковые (через микрофон) сигналы – свидетельствующие о функции интересующих исследователя и больного частей тела – становятся доступны восприятию. Специалист по биологической обратной связи помогает пациенту интерпретировать эти сигналы. После ознакомления с сигналами, специалист предлагает выполнить определенные все усложняющиеся упражнения, позволяющие пациенту сперва элементарно, а потом во все большей степени управлять деятельностью своих внутренних органов и систем. Процесс тренировок продолжается вплоть до достижения желаемых результатов, например, в виде

уменьшения боли или устранения других симптомов болезни. В результате больной обучается соразмерять свои ощущения и изменения в дыхании, сердечной деятельности, мышечной активности, движениях мысли, например, с появлением и исчезновением характерной мигренозной боли.

**Что, по мнению специалистов, метод позволяет добиться.** Методика биологической обратной связи была предложена для лечения широкого спектра разных патологических симптомов, включая стресс, недержание мочи, нарушения сна, болезнь Рейно, головную боль при мигрени, артериальную гипертонию, пристрастие к алкоголю, табаку и лекарствам и многое другое. В ходе терапевтической процедуры пациент концентрировал внимание на определенной физиологической функции своего организма и воспринимал соответствующие визуальные и звуковые сигналы, ее характеризующие. Например, на экране компьютера при этом возникали разнообразные динамичные абстрактные цветные картинки, все время меняющие свои очертания и цвета. Задача специалиста и пациента заключалась в том, чтобы, меняя позу тела, напрягая ту или иную группу мышц, думая об определенных вещах стимулировать изменение интересующей функции тела в нужном направлении и все это осуществлять под контролем определенной динамики визуальных сигналов на экране. Конкретно в целом ряде случаев удавалось сделать так, что начинающийся был приступ мигренозных болей после определенных движений нижними конечностями или мышцами шеи, постепенно исчезал. Обнаруженный единичный успех закреплялся в ходе тренинга и потом мог быть повторно использован не только у одного больного, но и у многих с аналогичными патологическими симптомами болезней.

**Полученные к настоящему времени результаты исследований.** Оказалось, что первоначально экзотическая методика может давать положительные терапевтически результаты при массовом использовании. Получены убедительные данные, что метод эффективен при лечении алкоголизма, лекарственной зависимости и тревожности, а также при хронической боли разного происхождения и артериальной гипертонии.

Хорошо контролируемые результаты исследований свидетельствуют о положительных результатах применения биологической активной связи при терапии болезни Рейно. То же известно об использовании данного метода при терапии недержания мочи.

Исследования показывают, что от 50 до 80% больных с разнообразной головной болью после применения данной методики указывают на устойчивое улучшение своего состояния. Мигрень – это особый вид головной боли, здесь результаты скромнее – устойчивый позитивный эффект получен только у 30% больных, но учитывая, что мигрень вообще очень трудно поддается терапии, такой результат следует признать вполне удовлетворительным.

**Чем этот метод может быть полезен для вас.** В наиболее общей форме можно сказать, что непосредственной целью использования метода биологической обратной связи является достижение релаксации. Учитывая неконкретность и многовариантность данного термина, следует указать, что начальный курс обучения методике следует пройти под руководством опытного специалиста, а в дальнейшем, получив положительные результаты, следует практиковать дома, используя домашний компьютер. Соответствующее программное обеспечение доступно в центрах, где преподают и обучают данному методу.

В сравнении с другими релаксационными методиками, такими как Дзен буддизм, медитация и йога, биологическая обратная связь может оказаться наиболее простой по выполнению, эффективной, неагрессивной. О перечисленных в статье заболеваниях, о которых по литературным источникам известно, что использование данного лечебного метода оказалось эффективным, можно сказать, что они очень сильно отличаются и своему характеру и потенциальной тяжести. Никакого сравнения не может быть между достаточно банальной головной (не мигренозной) болью и болезнью Рейно. Все перечисленные болезни достаточно плохо под-

даются классическим методам лечения, поэтому использования обсуждаемого шанса вполне оправдано.

## **Биологические активные добавки (БАД)**

Прежде чем начать разговор о БАДах, которые стремительно ворвались в жизнь России вместе с перестройкой и демократией, нужно разобраться в тех компонентах, которые они содержат. Итак, существуют 13 витаминов и 18 минеральных веществ, без которых жизнь и здоровье человека невозможны. Витамины нужны человеку постоянно в ничтожных количествах (миллиграммы, микрограммы или условные единицы), но они совершенно необходимы для нормального течения всех биохимических процессов.

## **Основополагающие данные о витаминах.**

4 из 13 витаминов (А, D, E, K) растворяются в жирах. Их избыточное количество поступает в жировую ткань тела и накапливается на тот случай, если в будущем возникнет их дефицит. Поэтому прием больших количеств этих витаминов в виде добавок может привести к их избыточному накоплению и вызвать интоксикацию.

Оставшиеся 9 витаминов (витамин С и 8 витаминов из группы В) растворяются в воде. Это означает, что они распределяются в тканях тела и их избыточные количества удаляются с мочой.

На бумаге все витамины обозначаются и латинскими буквами, и определенными названиями. По договоренности некоторые из них обычно обозначаются буквами (например, витамин С и D), а другие чаще словесно (например, пантотеновая кислота – витамин В<sub>5</sub>, или биотин – витамин В<sub>7</sub>).

Для большинства витаминов единственным источником их поступления в организм является пища, т.е. регулярное поступление полноценной и разнообразной пищи с обязательным включением свежих овощей и фруктов, рыбы (тунец, треска) и молочных продуктов является необходимым условием того, что все необходимые витамины и минеральные вещества будут постоянно присутствовать в организме человека.

Минеральные вещества тесно взаимосвязаны с витаминами. Первоначально они находятся в почве и воде и обнаруживаются во всех тканях растений и животных. Основные или (макро) минеральные элементы, которые необходимы организму человека в больших количествах, содержатся в теле 70-килограммового человека в количествах, составляющих сотни граммов. Это – натрий, калий, кальций, фосфор и магний. Редко встречающиеся или (микро) минеральные элементы поступают в организм в очень небольших количествах – в граммах и миллиграммах. Железо, фтор, селен и цинк входят в 18 незаменимых микроэлементов. Витамины и минеральные вещества тесно взаимодействуют, взаимно влияя на поступление в организм.

На протяжении десятилетий проводилось изучение значения витаминов и минеральных веществ для живого организма. После длительных согласований учеными были предложены Рекомендованные Суточные Потребности в витаминах и минеральных веществах для здорового организма. Периодически эти цифры пересматриваются с учетом поступающей новой информации. Все это в понятной зрительной форме представлено в общеизвестной пищевой пирамиде.

## Что такое БАД

Возникает естественный вопрос – если человек регулярно питается разнообразной пищей, в которую входят все необходимые компоненты, и он физически здоров, то нужны ли ему пищевые добавки? В ответ сообщим, что добавки витаминов покупают почти в 80% семей США, и финансовые траты на одну семью в год составляют около 66 долларов США. Зачем эти люди так делают? Результаты работы специалистов по классической гигиене питания установлено, что в большинстве случаев необходимые питательные вещества поступают в организм, если человек использует разнообразную и совершенно не обязательно дорогую диету и что только некоторым группам населения в действительности помимо разнообразного питания, некоторые компоненты пищи следует вводить в повышенных количествах.

К таким особым группам населения относятся следующие:

Беременные женщины

Дети в период роста, т.е. до 18 лет

Алкоголики, при условии, что они хотят лечиться

Люди, у кого болезни препятствуют усвоению питательных веществ (например, у человека хронический понос, который не поддается лечению).

Женщины после прекращения менструальной деятельности (им необходима постоянная профилактика остеопороза и введение кальция особым образом)

Люди, чье питание не соответствует общепринятым нормам (например, строгие вегетарианцы, которые совершенно не едят мясо, яйца и молочные продукты).

На многих этикетках БАДов заявлено, что они способны затормозить развитие или исцелить депрессию, расстройство сна, нарушение памяти, рак, нарушения пищеварения, артрит. Еще на коробочках с другими подобными товарами обещано омоложение, торможение старения и устранение токсинов из организма. Все подобные обещания совершенно бездоказательны и остаются исключительно на совести производителя. Законодательно в России продажа пищевых добавок (БАДов) регулируется не так строго, как продажа пищевых продуктов в продуктовых магазинах и лекарств в аптеках. БАДы находятся в определенной правовой нише, чрезвычайно удобной для их производителей и продавцов, но сомнительной для покупателей -потребителей. БАДы не оцениваются по критериям безопасности и чистоты, не изучаются они также на предмет соответствия между содержанием и тем, что о них говорится в рекламе. Многие рекламные материалы определенных добавок не перечисляют содержащиеся в них компоненты, так что покупатель не знает, что находится в капсулах, которые обещают такие результаты как улучшение зрения или увеличения жизненной силы.

Существуют еще два обстоятельства, которые необходимо учитывать, чтобы понимать, где вы находитесь и куда вы двигаетесь.

Многие люди не видят принципиальной разницы между лекарствами (например, витамин С в сосательных таблетках, никотиновая кислота в таблетках, кальций в таблетках), и БАДами, содержащими те же самые витамины и минеральные вещества в определенном комплексе – и те и другие продаются в аптеках без рецепта. На самом деле разница огромна – лекарства, перед тем как поступают в продажу, проходят целую серию контрольных испытаний, их производство жестко стандартизировано и все лечебные эффекты, которые они оказывают на организм, прогнозируемы и хорошо известны. Производство БАДов – это тайна за семью печатями, инструкции по их применению написаны исключительно за здравие и нарочито туманным языком. Часто они содержат экзотические компоненты (например, кошачий коготь) и их потребитель никак не защищен в случае возникновения нежелательных эффектов.

БАД многократно дороже, чем обычные среднестатистические лекарства в аптеке.

**Что говорят специалисты о возможностях данного вида терапии.** Сторонники использования диетических добавок считают, что поскольку в большинстве своем люди не придерживаются Рекомендованных Суточных Потребностей по использованию сбалансированной и разнообразной диеты, то для того, чтобы другим (более простым способом) наверстать упущенное, им целесообразно регулярно принимать определенные пищевые добавки. В этом случае они укрепят свое здоровье, будут постоянно предотвращать развитие болезни и даже смогут ее (их) вылечить. Ну, а если есть желание добиться таких результатов, как повышенная жизненная стойкость и увеличенное жизненное благополучие, предлагается придерживаться не рекомендованных норм питания, а использовать заведомо повышенные дозы определенных пищевых компонентов или пищевых добавок.

Классическим ученым хорошо известны заболевания, связанные с развитием в организме дефицита витаминов и минеральных веществ – в этом случае для лечения используется их дополнительное введение. Но некоторые специалисты по альтернативной медицине считают, что прием огромных доз витаминов в сочетании с прочими БАДами могут исцелить такие болезни, как рак, псориаз, рассеянный склероз, полиартрит, облысения и так далее. Такие специалисты вводят пациентам повышенные дозы витаминов или осуществляют ортомолекулярную терапию (комбинированное введение витаминов и минеральных веществ), то есть проводят бездоказательное лечение, которое с позиций классической медицины является опасным.

Ум и даже гениальность – не 100% гарантия от ошибок

В истории культуры есть примеры, когда выдающиеся специалисты в одной области знаний, создавали удивительные вещи, для удовольствия занимаясь совсем другим делом. Так выдающийся химик Бородин сочинял прекрасную музыку. Японец А. Стругацкий вместе со своим братом стал классиком отечественной фантастики. Но вероятно, медицина – эта особая область знаний и вторжение в ее пространство или даже переход из одной ее области в другую не всегда приносит позитивные результаты. Так в 1950-е годы два психиатра пришли к теоретическому выводу, что шизофрения порождается приобретенными биохимическими отклонениями. Ученые использовали повышенные дозы никотиновой кислоты и витамина С, создав «мегавитаминную терапию». Лечение шизофрении не продвинулось ни на шаг, но они выпустили джинна из бутылки, в частности, принявшего образ торговли БАДами. В настоящее время получены убедительные доказательства, что за развитие шизофрении ответственны генетические факторы.

В 1968 году лауреат Нобелевской премии по химии Лайнус Полинг предложил термин «ортомолекулярный» для описания метода лечения болезней большими дозами пищевых компонентов. Его утверждения, что большие дозы витамина С могут исцелить рак, были опровергнуты в ходе трех скрупулезных клинических исследований, проведенных в клинике Мэйо в США.

Специалисты, которые лечат повышенными дозами витаминов, берутся помочь людям с такими сложными и разными проблемами, как заболевание раком, сахарным диабетом, шизофренией, СПИДом, воспалением легких, гриппом, депрессией, артритом; пытаются лечить детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания, с отставанием в психическом развитии; занимаются омоложением и так далее. Американская Ассоциация Психиатров выпустила соответствующие заявления по поводу мегавитаминной или ортомолекулярной терапии при психических заболеваниях, называя эти виды лечения и их бездоказательное продвижение неэффективным, опасным и достойным сожаления.

Лечение повышенными дозами некоторых витаминов может вызвать серьезные токсические эффекты, но еще более важной проблемой является то, что больные с серьезными, но излечимыми болезнями могут склониться в пользу этой сомнительной терапии вместо того, чтобы использовать общепринятые методы. Грубой ошибкой является отказ от стандартизированной терапии по поводу рака в государственном учреждении и вместо этого использова-

ние повышенных доз витаминов. Классические научные исследования показали, что ортомолекулярная терапия не имеет успеха ни при одной из болезней.

**Представления, на которых основана эта терапия.** Сторонники терапии БАДами и мегадозами витаминов заявляют, что у большинства людей потребности в витаминах и минеральных веществах гораздо больше тех количеств, которые они получают обычно с разнообразным питанием, а также больше тех доз, которые приведены в рекомендованных суточных потребностях. Они считают, что если говорить о витаминах и минеральных веществах, то «хорошего мало не бывает». Такие заявления бездоказательны и часто они высказываются по понятным причинам именно сторонниками продвижения на рынок пищевых добавок.

Еще один почти обязательный компонент многих БАДов – это антиоксиданты. С конца 1990-х годов антиоксиданты – витамин С, Е и бета-каротин ( провитамин А ) – стали звездами среди самых популярных пищевых добавок. Их упоминают в любых популярных изданиях, касающихся фитнеса, омоложения и оздоровления. Считается, что они способны защитить от ишемической болезни сердца и рака и они были широко представлены в аптеках и в магазинах здорового питания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.