

#ДокторБлогер



БОЛЕЕ 50 000  
ДОВОЛЬНЫХ ПАЦИЕНТОВ КАЖДЫЙ ГОД

АЛЕКСАНДР  
**ШИШОНИН**

**ЛЕКАРСТВО  
ОТ ВСЕХ  
БОЛЕЗНЕЙ**

**КАК АКТИВИРОВАТЬ  
СКРЫТЫЕ РЕЗЕРВЫ МОЛОДОСТИ**



**Александр Юрьевич Шишонин**  
**Лекарство от всех болезней.**  
**Как активировать скрытые**  
**резервы молодости**  
**Серия «Доктор Блогер»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57484843](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57484843)*

*Лекарство от всех болезней. Как активировать скрытые резервы молодости / Александр Шишонин: АСТ; Москва; 2020  
ISBN 978-5-17-114087-8*

### **Аннотация**

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, профилактику 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.

А 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!

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Предисловие	5
Пара слов без протокола	8
Порог	15
Ступень 1	19
Можно ли вылечить болезнь таблетками?	24
Печальная статистика	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Александр Шишонин.**

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

### **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 пузырьречки, 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 поделаешь – 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 раскачать свой орга-

низм на борьбу с болезнью? Нужен очень мощный стимул. И подобным стимулом может стать сама болезнь, если она мучительна. Как правило, к доктору Шишонину 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 нонконформизм) и нескольких премий Союза журналистов*

# Пара слов без протокола

## От автора к пациенту

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

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 вол-

ков ночами пробирались в Париж и нападали на припозд-  
нившихся прохожих. Но теперь эта проблема ушла в про-  
шлое – хищники перестали угрожать людям. А инфекцион-  
ные болезни – чахотка, 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 жиз-  
ни резко перевалила за 30–40 лет, и теперь в развитых стра-  
нах упорно приближается к заветной «сотне». Количество  
землян старше ста лет увеличивается поразительными тем-  
пами: за последние сорок лет число жителей планеты, кото-  
рые старше 100 лет, выросло почти на 70 %!

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

Однако долгожительством отличается не только Япония,  
но и ряд средиземноморских стран, США, Канада, Велико-  
британия. В данной книге мы поговорим о феномене про-  
дления жизни. Причем даже не столько о продлении жизни,  
сколько об омоложении организма, потому что сами по себе

---

<sup>1</sup> Centenарий – глава воинской сотни во Франкском королевстве.

цифровые рекорды значат мало: практически каждый второй центенарий 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!»

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 сни-

зять 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 показаться, 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 предисло-

вии 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.

ем. 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 насовсем, 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 поделать, 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 популя-

ций. 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, общаться с другими людьми, наполняя их жизнь смыслом, выращивать овощи и т. д. Мало ли занятий для здоровой клетки здорового общественного тела?

Меня за такие светлые воззрения знакомый однажды в шутку назвал биологическим протестантом. Протестанты – это такие практичные христиане, которые считают, что если человек многого в жизни добился, если он состоятелен, значит, бог его любит. Поэтому надо работать над собственным обогащением, преуспеванием и достатком, заботиться о себе

и тем служить богу – весьма прагматичная точка зрения.

Когда-то протестанты переплыли через океан и основали на базе этого мировоззрения целое государство. Оно стало самым могущественным государством на планете – и экономически, и политически. Потому что верный принцип был заложен – если каждый будет стараться для себя с максимальной отдачей, то в итоге всем будет хорошо. А все – это государство, общественный организм.

На другой стороне земного шара был поставлен эксперимент с противоположным посылом – полагали, что жить надо не для себя, а для других. Самому же себе сойдет и аскеза. В аскезе жили все, нищее коммунистическое общество с нежизнеспособной экономикой, про которую говорили «здесь никому ничего не надо», издохло на корню.

Таким образом, эгоистическая забота о благополучии клеток социального организма оборачивается крепостью всего организма.

Забота о себе есть самое альтруистическое благо, дающее на выходе здоровое общество – вместо общества дряблых, бледно-синих трясущихся стариков, сидящих по коридорам поликлиник в очереди за гробом.

Кстати, мой «биологический протестантизм» даже лучше американского, направленного на подъем экономики путем зарабатывания денег. Потому что деньги сами по себе счастья не приносят. А здоровье – приносит. Вот прямо само по себе вызывает приливы счастья!

# Ступень 1

## Тупики современной медицины



Молодой, здоровый, спортсмен, американец, девчонки на шею вешаются, поступил в престижный университет, обещающий блистательную карьеру, – что еще нужно для счастья? Все компоненты налицо. Казалось бы, впереди – дол-

гая счастливая жизнь, дети, внуки, обеспеченная солнечная старость в собственном доме с видом на океан. И, главное, этот юный парень прекрасно понимал, что жизнь идет круто на взлет, говорил о себе: «Живу, будто в мечте!..» Да так оно и было.

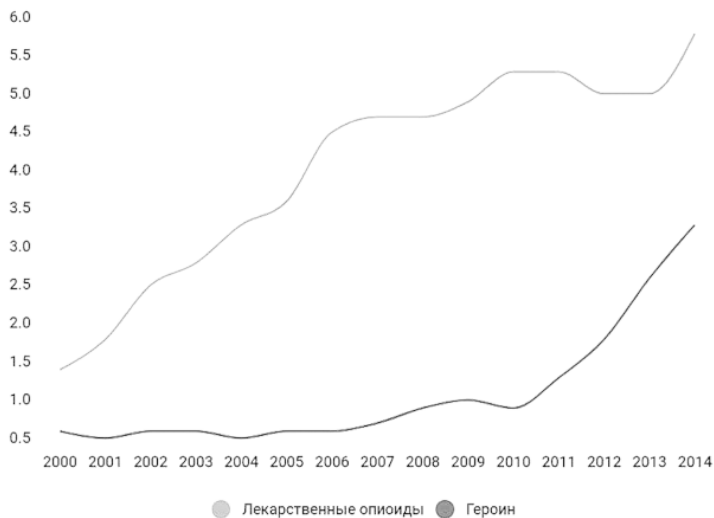
Однако всего через год Остина Бокса не стало. 20-летнего парня из Оклахомы убило то, что должно было спасти – медицина. Нет, речь идет не о медицинской ошибке, напротив, о медицинской закономерности: парню прописали то, что прописывают миллионам американцев. И в его истории, как в капле воды, отражается весь кризис современной медицины, вся ее экономическая подоплека и мировоззренческая катастрофа, истоки которой берут начало в прогрессе, гуманизме и промышленной революции.

Началось с того, что подающий большие надежды футболист Остин Бокс во время тренировки слегка повредил спину. И поскольку спина болела, ему прописали обезболивающие. Вскоре Остин на них подсел, а еще через некоторое время умер от передозировки.

И он такой не один. Каждый год десятки тысяч американцев умирают от передозировки ОБП – опиоидных обезболивающих препаратов. Проблема уже выросла до размеров общенациональной катастрофы, о которой пришлось высказываться президенту. Родственники погибших стали подавать в суд на фармацевтические компании. И во время написания этой книги суд Охлакомы обязал компанию «Джонсон

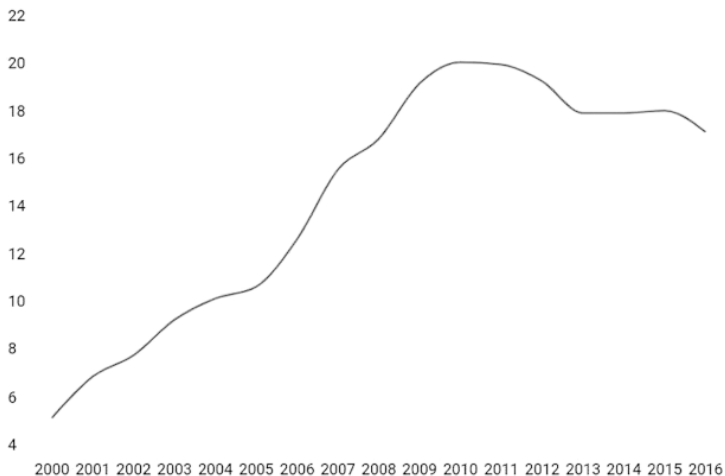
и Джонсон» выплатить более полумиллиарда долларов пострадавшим от ее лекарств.

## Число смертей от передозировок на 100 тыс. человек



В 2012 году британскую фирму GSK суд обязал выплатить более 3 миллиардов долларов штрафа за продвижение вредоносных препаратов (безопасность коих была ранее подтверждена столь любимой всеми «доказательной медициной») – фирма продавала антидепрессант, вызывавший у подростков мысли о самоубийстве.

## Продажи Оксиконтин с 2000 по 2016 год (кг на 100 тыс. человек)



Несколькими годами ранее американский фармгигант Pfizer Inc был вынужден выплатить по решению суда 2,3 млрд долларов отступного примерно за то же самое. Фармкомпанию Abbott Laboratories заставили заплатить 1,6 млрд долларов за продвижение антипсихотического препарата «Депакот», а уже упомянутый Johnson & Johnson заплатил 2 миллиарда штрафа за замалчивание губительных побочных эффектов от их широко разрекламированного препарата «Риспердал».

Компания Merck выплатила пострадавшим от ее лекарств 4,85 млрд долларов – за болеутоляющее «Виокс», которое вызывало сердечные приступы. В 2004 году препарат был запрещен, но до сих пор продается в аптеках «Диклофенак», который повышает риск инфарктов точно так же, как и «Виокс» – на 33 % при приеме 25 мг в сутки, а при более высоких дозировках риск вырастает вообще в два раза.

В 2007 году фармкомпания Purdue Pharma заплатила 635 миллионов долларов штрафа за лживую рекламу их препарата «Оксиконтин» – фирма заявляла, что препарат не вызывает зависимость, но он вызывал ее как миленький.

По сути, речь идет о самой настоящей эпидемии, которая захлестнула США и в чуть меньшей степени Канаду, Западную Европу, Австралию. Причем у меня есть большие подозрения, что нечто подобное ждет и Россию. Воистину ОБП – это чума современного мира!

Почему же это происходит?

## **Можно ли вылечить болезнь таблетками?**

Начался этот кошмар в девяностых годах прошлого века. И начался из благих гуманистических соображений. Именно в ту пору медицина стала использовать такое понятие, как «качество жизни». Опросные листы, которые выдавали пациентам, вошли в моду и совпали с разработкой фармкомпаниями нового поколения болеутоляющих препаратов. В рекламе препаратов писали, что они не вызывают привыкания. Это оказалось неправдой, но в те годы врачи ухватились за них, чтобы повысить анкетный параметр «качество жизни» у своих пациентов. Это было непоправимой ошибкой.

Сейчас половина всех американцев лично знают как минимум одного больного, который не может жить без анальгетиков. Для четверти опрошенных это близкий знакомый, для одной пятой – близкий родственник. Ну, а 2 % населения – это как раз те самые несчастные зависимые, которых врачи сделали наркоманами. Причем вместе с эпидемией легальных болеутоляющих растет и эпидемия нелегальных наркотиков – 80 % употребляющих героин стали наркоманами после прописанных врачами курсов обезболивающего.

Чтобы вы понимали масштабы трагедии, которая только расширяется, – в США ежегодно выписывается 240 миллионов рецептов болеутоляющих препаратов. У каждого взрос-

лого по банке валяется в аптечке. Число рецептов растет год от года. Причем прописывают их большей частью бедным пациентам, получающим бесплатную медицинскую помощь по всем известной программе Медикейр, которая считается в США великим социальным достижением. Но вот две цифры для сравнения: 50 % бедных пациентов-инвалидов получают опиоиды, а среди богатых пациентов-инвалидов, которые пользуются услугами частных страховых компаний, таких всего 14 %. Что это значит? Это значит, что бедные вместо настоящей медицинской помощи получают обезболивающее. Их не лечат, а глушат боль!

Почему это происходит? Потому что тридцать лет назад врачей стали призывать агрессивно устранять послеоперационные боли. Во имя гуманизма, разумеется – зачем человеку страдать? Сначала действительно давали болеутоляющие только после операций, а потом могучий фармацевтический поток через эту маленькую разрешенную дырочку промыл плотину запрета, и анальгетики стали прописывать всем подряд, потому как это было выгодно фармкомпаниям, которые вложили миллиарды в их разработку, и деньги надо было отбивать. Компании, как это обычно бывает, подкупали врачей, чтобы они прописывали обезболивающие всем пациентам при жалобах на то, что у тех где-то что-то побаливает.

Болит? На тебе таблеток, не будет болеть!

А что у людей обычно болит? Голова, спина, поясница, шея, суставы. В общем, то, что, в принципе, можно выле-

чить, но теперь уже не лечат, а «скрывают» от пациента анальгетиками. Но ведь боль – это сторожевой пес организма. Там, где медицина прошлого прописывала классические вещи – физиотерапию, массаж, занятия, ванны, диеты, – современная медицина замечает грязь под ковер. Лечить-то по-настоящему дорого и долго, страховая компания на это не пойдет. А тут можно прописать относительно недорогие таблетки, и пациент пропадет с глаз долой на месяц, пока таблетки не кончатся. Так экономика под флагом гуманизма наступила каблуком на здоровье сотен миллионов граждан. Миллионы врачей перестали лечить и превратились просто в концевые придатки фармацевтических компаний.

В результате сейчас прописываемые дозы стали так велики, что повысили вероятность их передозировки пациентами в четыре раза. В особенности это касается США с их развитой фарминдустрией, они и в этом впереди планеты всей: американцы употребляют опиоидов в два раза больше, чем немцы и канадцы, и в семь раз больше, чем англичане, радуя транснациональные корпорации.

Но самим пациентам это удобно! Современные люди, во-первых, все закредитованы. А во-вторых, живут в страшном темпе. Темпоритм жизни американцев превышает даже московский. У них и социальная среда агрессивнее – постоянно надо работать, потому что если вдруг пропустишь оплату банку, тебя в два счета выселят. Это у нас еще будут гуманно разбираться, как так получилось да что тут можно

сделать, реструктуризируют задолженность, а в Америке – сразу выкинут под мост. Уверен, и у нас так будет рано или поздно, к тому идет. Людям просто некогда лечиться – нужно работать! Поэтому, доктор, дайте мне таблеток, чтобы не болело, и я побегу дальше.

Один из самых известных и самых прописываемых анальгетиков – фентанил – в сто раз сильнее морфина. Но он не единственный в своем роде! В 2016 году в США от передозировки трамаолом, кодеином, оксикодоном, гидрокодоном, налаксоном и прочими анальгетиками гибли, в среднем, по 146 человек в день. А что касается фентанила, то существует восемь форм этого препарата – пять официальных и три неофициальных, которые поставляются в Америку контрабандой из Китая. И если на таможне груз случайно торозится, из Китая просто высылают новую посылку, там все это поставлено на поток... Одну из форм фентанила (восьмую) в США называют «Убийца № 8» или «Упал и умер». Оба названия показывают, насколько сильный это препарат – люди умирают от остановки дыхания: от опиодного кайфа блокируется дыхательный центр.

Напомню, все началось с анкет и опросных листов по качеству жизни, эти анкеты постепенно начинают внедряться и у нас, а они есть не что иное, как передовой отряд, засланные казачки фармацевтических компаний, за которыми следует главный ударный отряд в виде таблеток. Вообще, вера современной медицины в чудодейственную силу таблет-

ки должна была бы поражать, но уже не поражает: привыкли. От естественных форм корректировки здоровья практически отошли, целиком сосредоточившись на прописывании химических препаратов, убирающих симптомы. И виной тому – прогресс науки и промышленная революция: таблетки удобно масштабировать, то есть выпускать миллионами штук и впихивать всем по протоколу. А попробуй отмасштабируй индивидуальную работу врача с каждым пациентом, ведь каждый человек индивидуален и целостен, то есть лечить надо не болезнь, а человека. Проще каждому в соответствии с симптомами прописать один и тот же препарат, сделав коррекцию лишь на вес больного.

Медицинский протокол лечения начинается с разного рода анкет, которые я упомянул выше и которые вызвали эпидемию «обезболивающей наркомании» в США. Как это выглядит на практике? Помимо измерения давления и температуры врач спрашивает: «Назовите сегодняшнюю оценку вашей боли по шкале от 1 до 10?» Больной называет. Если боль выше 5 баллов, врач назначает обезболивающее, потому что начинает страдать качество жизни. Направление по исследованию качества жизни начало развиваться с 70-х годов. Основная задача – чтобы человеку было комфортно и приятно жить. При этом ясно, что, если у него что-то болит, комфорта не получится, а комфорт – главная цель современной цивилизации. И поскольку присущие цивилизованным людям хронические неинфекционные заболевания

победить таблетками было нельзя, начали появляться специальные центры по борьбе с болью, с внешним проявлением болезней.

Но боль – это первый признак воспаления, асептического (поясницу ломит, например) или септического (зараза попала какая-нибудь). А что такое воспаление по сути? Это яркое проявление работы иммунитета! Организм борется – к очагу поражения приходят нейтрофилы и макрофаги, идет мощная внутренняя работа, которую мы называем «воспалением» – повышается локальная температура, наблюдается опухание тканей, покраснение. Однако если открыть медицинские справочники, учебники или энциклопедию, что мы увидим? Там написано, что воспаление – это «типичный патологический процесс». Логика простая: раз болит, значит, патология, и надо лечить, убирать! Хотя это всего лишь внешние проявления самоизлечения организма. Это не патологический, а физиологический процесс! А что касается боли, то при боли выделяется эндорфин и другие пептиды головного мозга, которые служат сигналом активизации иммунитета, то есть боль полезна и может быть использована для лечения (например, некоторые упражнения по восстановлению суставов необходимо делать через терпимую боль).

Но нынешняя медицина борется и с болью, и с воспалением. Еще в 1829 году из коры ивы выделили ацетилсалициловую кислоту, названную потом «аспирином», которую стали активно использовать в борьбе с воспалениями. Это счи-

талось большим успехом науки! Но что при этом происходило и происходит с организмом? По сути, ацетилсалициловая кислота глушит иммунную систему, за счет чего и уходит воспаление: организм перестает бороться. Однако врачи были очень довольны: симптом исчезал, это было объявлено великой победой медицины. Так была открыта эра неспецифических противовоспалительных препаратов – НПВС. Неспецифическими их называют потому, что они глушат любое воспаление независимо от этиологии, просаживают иммунитет централизованно.

Чем еще привлекли внимание медицины аспирин, диклофенак, анальгин, кетонал, кетопрофен и другие им подобные яды, угнетающие иммунитет? Тем, что вместе с воспалением они снимали боль и не вызывали привыкания, как опий, выделяемый из мака, который применялся в качестве анальгетика до этого.

В общем, НПВС применялись в США до 90-х годов прошлого века очень активно. Но качество жизни, измеряемое опросниками, не росло, потому что препараты эти давали массу побочных эффектов, качество жизни снижающих: это яды, угнетающего иммунную систему, а яды надо выводить, после их приема неизбежно страдает печень. Кроме того, они токсичны для поджелудочной железы и костного мозга, а значит и крови (кровотворением у нас занимается костный мозг, как известно). Поэтому в каждой аннотации к этим препаратам можно найти в качестве побочных при передози-

ровке такую болезнь, как агранулоцитоз, то есть патологическое изменение клеточного состава крови. А, между прочим, смертность в результате агранулоцитоза доходит до 80 %.

Среди побочных эффектов также гастрит и язва – желудка и двенадцатиперстной кишки. Причем достигается эффект очень быстро, порой пропил человек недельный курс – и здравствуй, язва!

Почему образуются язвы? Поскольку аспирин и прочие НПВС глушат иммунитет и меняют состав крови путем воздействия на костный мозг, производящий новые клетки для организма, то первыми начинают страдать ткани с самой высокой потребностью в новых клеточных элементах – это ткани кишечника, которые быстро изнашиваются и должны быстро заменяться. А раз так, падает способность кишечной мембраны к сопротивлению внешним воздействиям, и тот самый хеликобактер пилори, который находится у каждого из нас в ЖКТ, начинает активно размножаться и приводить к язвам, ведь он имеет свойство употреблять в пищу ткани кишечника, которые этому не сопротивляются. То есть не сам по себе наш симбионт хеликобактер приводит к язвам в данном случае, а просадка иммунитета из-за приема таблеток приводит к размножению хеликобактера. И тогда человеку, помимо противовоспалительных средств, которые прописали по какой-то причине, прописывают еще и антибиотики, чтобы подавить бактерии. В результате, помимо хеликобактера, страдает вся прочая микрофлора кишечника, ко-

тору антибиотиков убивают вместе с хеликобактером. Дуплетом бьет больного современная медицина!

При этом многие люди порой пьют аспирин годами! Они боятся антибиотиков, про которые им все уши прожужжали, но считают все эти аспирины, терафлю и прочие нурофены вполне безопасными. Хотя все эти микстурки и пилюльки, снижающие воспаление, гораздо опаснее антибиотиков!..

В общем, в результате западная медицина вернулась к ситуации до 1829 года и стала снова применять для обезболивания опиоидные препараты. И опросные листы о качестве жизни их распространению очень поспособствовали, именно поэтому я и заострил внимание читателя на этой проблеме. Ведь в данном случае во главу угла были положены не объективные данные об организме, не какие-то его измеряемые приборно параметры, а субъективные ощущения пациента!.. Не болит? И прекрасно! А то, что объективные параметры организма поползли, выйдя за нормы, о чем раньше неутомимо сигнализировала боль, наплевать. Это как выкрутить тревожную красную лампочку на пульте атомной станции и заглушить подушкой сирену.

Как результат – та самая опиоидная катастрофа. Из-за привыкания допаминовые рецепторы рано или поздно перестают срабатывать, и в какой-то момент человек закидывается из своего пузырька такой дозой, что у него отключается дыхательный центр. Полицейские в США вынуждены теперь возить с собой антидоты – как раз для таких случаев.

На сегодняшний день главная причина смертности людей до 50 лет – передозировка болеутоляющих.

Так выглядит крах всей прекрасной западной «доказательной» медицины в части борьбы с хроническими неинфекционными заболеваниями!.. Начинается все с повышения потребления НПВС в стране, а заканчивается опиоидными анальгетиками. Эта беда надвигается и на нас. Клинические западные протоколы идут сюда, кое-где уже появляются опросные листы о качестве жизни, а наши врачи, разинув рты, всю смотрят на это, как на святое, и все больше и больше прописывают неспецифические противовоспалительные. Одновременно со всех экранов идет реклама разного типа НПВС – кремов и пластырей от боли в суставах и пояснице, спреев для горла, растворимых порошков «от простуды». Это нехорошие социальные симптомы! Это первый этап. Дальше случится то, что случилось на Западе – им на смену придут опиоиды.

Вот, кстати, хороший пример из моей практики. Есть у меня пациент, который принимал по 10–12 таблеток пенталгина в день от головной боли! Когда он появился, был уже весь желтый – токсический гепатит начался. Я полтора года снимал его с препаратов, а желтизна у него уходила месяцев восемь. А все потому, что нигде причину его головной боли выявить не могли, хотя головные боли чаще всего связаны с сосудистыми поражениями. У него же была банальная проблема с атлантом – первым позвонком, который располо-

жен под самым черепом. Когда развивается нестабильность атланта, пережимает артерии и зажимает затылочный нерв. Это довольно частая причина хронических теменно-височных головных болей, они могут сопровождаться гипертонией. Короче, поправили ему все эти связочно-мышечные дела в шее, позвонки нормально встали, и боли прекратились. Но даже когда я его вылечил, то есть устранил причину болей, его все равно еще долго тянуло на пенталгин, поскольку тот вызывает зависимость физиологическую и психологическую.

Вот так банальная головная боль чуть не погубила человека, потому что ему выписывали лошадиными дозами обезболивающее в виде НПВС. А будь это дело в США, он бы как минимум уже получил викодин (гидрокодон) и стал бы тяжелым наркоманом. В Америке эта проблема настолько распространенная, что уже в культуру проникла – вы можете видеть во многих голливудских фильмах, как герои пригоршнями заглатывают из оранжевых пузырьков нейролептики или анальгетики.

Что еще усугубляет картину, так это параллельно растущая сахарная эпидемия. Дети с детства употребляют громадные количества углеводов, *на порядок* превышающие те количества, которые потребляли люди всего сто лет тому назад. Поэтому они становятся кросс-зависимыми, то есть у них возникает перекрестная предзависимость от опиоидных анальгетиков: у человека, евшего в детстве много сахара, до-

фаминовые рецепторы маловосприимчивы, ему все время требуется порция сахара. Современные дети орут и скандалят в магазине, чтобы им купили сладкого, как наркоманы без дозы. А потом этот маленький углеводник ломает, например, руку. И после операции, чтобы снять боли, ему назначают какой-нибудь болеутоляющий опиоидный препарат – самый слабый, чтобы не подсел. Но у него в голове уже все готово для подсадки – он ел сахар с самого детства, – и возникает перекрестный эффект, в результате ребенок может стать наркоманом. А если травма была серьезная и начали колоть более сильное средство, например, фентанил, то тогда уж точно... Кстати, певец Принц погиб от фентаниловых пластырей: передозировка.

И все потому, что медицина пошла на поводу у пациента, который, отвечая на многочисленные вопросы анкет, рисует себе хорошее качество жизни после приема анальгетиков, что естественно – у него прекрасное настроение, как у любого наркомана на дозе.

Возвращаясь к России. Вскоре и у нас международные фармгиганты своими деньгами продавят повсеместное введение западных протоколов и анкет по изучению качества жизни, из которых вытекает необходимость опиоидных анальгетиков. Кому-то это предположение может показаться невероятным, особенно учитывая печальное состояние наших онкологических пациентов, которые не могут добиться качественных обезболивающих из-за пугающего врачей Гос-

нарконтроля, в результате чего пациенты стреляются и вешаются от боли... Но сдержать финансовое цунами невозможно, оно снесет и продавит все. Когда-то в аптеке нельзя было купить гидрокортизоновую мазь, она считалась сильным гормональным препаратом, а нынче – в любой аптеке без рецепта. Потому что это выгодно фармкомпаниям.

Есть только один выход из тупика – через естественную, физиологическую медицину. Это путь самооздоровления организма через движение и диету, через правку мышечно-связочного аппарата. Но для этого придется менять мировоззрение. Вы готовы?..

# Печальная статистика

США – маяк прогресса для всего человечества, здесь больше всего нобелевских лауреатов, самые передовые технологии (в том числе медицинские) и, как говорят некоторые, «скоро весь мир станет большой Америкой». Так давайте же посмотрим, как обстоят сегодня дела в американской медицине, и мы увидим, что ждет нас всех завтра. Итак...

– Каждый год от прописанных врачами таблеток в США умирают, по разным данным, от 100 до 200 тысяч человек, и около двух миллионов американцев получают травмы, так или иначе связанные с передозировкой лекарственных препаратов или из-за их побочного действия.

– Две трети американцев пьют как минимум одно прописанное врачом лекарство, половина населения принимает два препарата, и каждый пятый американец принимает от пяти и более препаратов.

# 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.