

МИХАИЛ ФИЛЯЕВ ЛАНА БОЕВА

# ПСИХОСОМАТИКА АЛЛЕРГИИ

ЛЕКАРСТВА  
ИЛИ НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ



 FILYAEV\_MIKHAIL  
 PSY20.COM

МИХАИЛ ФИЛЯЕВ — клинический психолог, гипнотерапевт, мастер провокативной терапии, PhD в психологии, популяризатор психосоматики; идеолог, создатель и куратор Проекта PSY2.0, эксперт в создании здорового и счастливого человека нового поколения.

Здоровье Рунета

Лана Боева

**Психосоматика аллергии.  
Лекарства или новое мышление**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 616.89  
ББК 56.14

**Боева Л.**

Психосоматика аллергии. Лекарства или новое мышление /  
Л. Боева — «Издательство АСТ», 2021 — (Здоровье Рунета)

ISBN 978-5-17-136410-6

Считается, что аллергия неизлечимое заболевание, а жизнь типичного аллергика походит на вечный бег от врагов-аллергенов на фоне постоянного приема препаратов, уменьшающих симптомы. Однако опыт специалистов PSY2.0 доказывает, что у этого недуга есть психосоматическая природа, а значит, попытки его проработки с помощью методов психологии логичны и обоснованны. Перед вами книга, в основе которой лежит исследование, проведенное командой известного психолога Михаила Филяева в рамках проекта «Наука PSY2.0». С помощью психологических методов исследователи аллергии добились ошеломляющих результатов – снижения чувствительности к аллергенам у добровольцев и даже усиления их иммунитета. Эта книга покажет вам изнанку уникального исследования и познакомит с реальными примерами избавления от аллергии с помощью психологии. Вы научитесь понимать свое тело и причины его недугов. В конце каждой главы вы найдете упражнения от Михаила Филяева для самостоятельной работы с аллергическими реакциями. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616.89  
ББК 56.14

ISBN 978-5-17-136410-6

© Боева Л., 2021

© Издательство АСТ, 2021

# Содержание

Вместо предисловия	7
Введение	8
Глава 1	10
С чего же все началось?	14
Как проходило само исследование	16
Упражнение от Михаила Филяева № 1	17
Глава 2	18
Упражнение от Михаила Филяева № 2 «Экспресс-метод самопомощи при аллергии»	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Михаил Филяев, Лана Боева**  
**Психосоматика аллергии.**  
**Лекарства или новое мышление**

© Филяев М., Боева Л., текст

© ООО «Издательство АСТ»

## **Вместо предисловия**

**В конце очередного дня, поведенного за изучением природы аллергии, я, Михаил Филяев, встретил особенного гостя – интервьюера, писателя, а теперь еще и знатока психологии Лану Боеву. Тема предстоящего разговора: результаты недавно проведенного эксперимента.**

**Еще по телефону моя собеседница заявила, что это сенсация, ведь никому раньше не удавалось полноценно доказать, что симптомы аллергии можно устранить с помощью конкретных психотерапевтических методов.**

Михаил:

– Лана, наконец-то, у меня есть доказательства того, что аллергию можно победить с помощью психотерапии.

Лана Боева, интервьюер:

– Невероятно, я уже привыкла к твоим фантазиям! А какие есть доказательства?

Михаил:

– Команда PSY2.0 провела полноценное исследование со сдачей медицинских анализов и диагностикой ряда показателей. Нам удалось доказать, что всего за две сессии психотерапии можно снизить симптоматику аллергии более чем в два раза!

Лана:

– Отлично, я берусь за эту тему.

## Введение

Зуд, насморк, покраснение, отеки, а иногда опасные приступы удушья – все это симптомы аллергии, которая портит жизнь каждому третьему человеку в мире. С каждым годом число аллергиков увеличивается, а само заболевание так быстро распространяется среди населения, что уже можно говорить об эпидемии.

В чем причина аллергии? Считается, что ее провоцируют неблагоприятная экологическая обстановка, плохое питание, генетика и современный образ жизни. Все это, говорят нам, влияет на гомеостаз<sup>1</sup> человека, меняет микробиоту<sup>2</sup> человеческого тела и, в конце концов, приводит к гиперчувствительности.

И пока ученые активно ищут эффективное средство для лечения этого заболевания, врачи занимаются тем, что глушат симптомы при помощи таблеток и рекомендуют пациентам по возможности избегать контакта с аллергеном. Полностью вылечить аллергию современная медицина, к сожалению, не может.

Опыт специалистов PSY2.0 доказывает, что у этого заболевания есть и психосоматическая природа, а, значит, попытки его проработки с помощью методов психотерапии и психологии логичны и обоснованы.

Перед вами книга, в которой раскрывается гипотеза автора о состоянии, диагностируемом как «аллергия». Цель этой книги – осветить для широкой аудитории истинные причины и способы лечения аллергии.

В основе книги лежит исследование, проведенное командой экспертов проекта PSY2.0, с участием 44 добровольцев, решивших опробовать на себе специальные психологические методы для избавления от данного состояния.

В результате всего за две психотерапевтические сессии, продолжительностью по часу, мы получили снижение общего количества чувствительности к аллергенам в среднем на 57 %. Мы также обнаружили, что у 85 % участников эксперимента произошло повышение количества иммуноглобулина G<sup>3</sup> на 10–20 %. Другими словами, у них повысился общий иммунитет, и самое главное сами испытуемые субъективно отметили полное или значительное излечение от симптомов аллергии.

На страницах этой книги вы познакомитесь с реальными психотерапевтическими сеансами, с самыми успешными кейсами и теми людьми, которым удалось излечиться от многолетней аллергии вопреки прогнозам. В конце каждой главы вы найдете психологические упражнения для самостоятельной работы с симптомами аллергии.

Если вы готовы по-новому взглянуть на это заболевание, можете переворачивать страницу.

---

<sup>1</sup> Гомеостаз – относительное динамическое постоянство внутренней среды (крови, лимфы, тканевой жидкости) и устойчивость основных физиологических функций (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и т. д.) организма человека.

<sup>2</sup> Микробиота – это совокупность микроорганизмов, которая является обязательной составляющей нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Еще недавно врачи называли ее микрофлорой, подразумевая под этим некоторое количество бактерий, вирусов и грибов, постоянно находящихся в организме человека. Но по мере накопления все больших фактов, открытий и результатов исследований медики, биологи и микробиологи всего мира пришли к заключению, что это очень мало изученная сложнейшая, но исключительно важная экосистема, живущая в симбиозе с человеческим организмом.

<sup>3</sup> Иммуноглобулин – специфические антитела, вырабатываемые клетками иммунной системы в ответ на вторжение патогенных микроорганизмов – возбудителей вирусных, бактериальных, грибковых и других заболеваний. Основная роль иммуноглобулина G – повышение сопротивляемости организма к разного рода патогенным микроорганизмам путем образования стойких связей «антиген-антитело». IgG также обезвреживает некоторые бактериальные токсины, замедляет аллергические реакции, участвует в фагоцитозе (процессе определения антителами вредоносных клеток с их последующим уничтожением).





## Глава 1

### Взгляд Михаила Филяева на исследование аллергии

Новость о том, что у аллергии есть все шансы перестать считаться неизлечимым заболеванием, заставляет меня тут же сесть в такси и отправиться к Михаилу Филяеву. Старые журналистские инстинкты и обостренная интуиция кричат, что эта тема окажется крайне любопытной, если не сенсационной. И вот что рассказал мне Михаил о своем исследовании. Многим может показаться удивительным то, что аллергия напрямую связана со страхом. Однако эта теория находит подтверждение на всех моих терапевтических консультациях.

Однажды в дверях моего кабинета появился доброволец-аллергик – молодая напряженная девушка, живущая в постоянном испуге, который читается в ее взгляде, мимике и даже походке.

Михаил:

– Расскажите, что Вас беспокоит?

Участница исследования Е.:

– У меня несколько видов аллергии: на мед, цветение, пищевая аллергия, и из-за проблем с щитовидкой есть реакция на глютен. В общем-то на аппарате МОРА-диагностики<sup>4</sup> это все и подтвердилось.

Михаил:

– Когда появились первые симптомы аллергии?

Участница Е.:

– У меня раньше вообще никогда аллергии не было, а в 2010 году случился отек Квинке. Это была реакция на мед. Я тогда чуть не задохнулось. С тех пор каждый год у меня появляются новые виды аллергии – то на ромашку, то еще на что-то. Со временем возникли сбои в работе щитовидной железы и со стороны нервной системы начались проявления в виде панических атак.

Девушка начала плакать и продолжила свой рассказ.

– Простите. Я просто очень устала. Эти болезни, как снежный ком какой-то. Началось все с этой злосчастной аллергии десять лет назад. Потом начал расти узел в щитовидке, я перенесла серьезную операцию. Затем еще какие-то ненормальные женские кровотечения возникли. Такое ощущение, что я оказалась в безвыходной ситуации. Моя жизнь наполнена страхом, и я не знаю, как от этого избавиться.

Михаил:

– От чего именно?

Участница Е.:

– От страхов, тревоги и болезней.

Михаил:

– А от чего хочется избавиться в первую очередь?

Участница Е.:

– От страха. Мне почему-то кажется, что именно он порождает мои болезни. Скажите, неужели такое возможно? Вы сможете мне помочь?

---

<sup>4</sup> Аппарат МОРА-диагностики – аппарат для биорезонансной диагностики состояния организма.

\* \* \*

Результаты проведенного командой PSY2.0 исследования о возможности устранения симптомов аллергии с помощью психотерапевтического воздействия действительно получились ошеломляющими. Однако пока я не буду забегать далеко вперед и разговор о проделанной работе начну с рассказа про то, как я однажды сам столкнулся с аллергией.

Дело было 7 лет назад. Я ехал на машине, чтобы встретиться со своим другом и подвезти его потом к метро. Он блондин – это важно. Дело было летом, в машине работал кондиционер, играла музыка. Я встретил своего друга, он сел в машину на пассажирское сиденье справа от меня, и в этот момент я начал очень сильно чихать.

Я понял, что у меня это какая-то аллергическая реакция. Первое, что я подумал: «Как так? Ты же Филяев, у тебя не может быть аллергии». Но как только мой друг вышел из машины, я про это забыл. Но через несколько дней история повторилась. Мы сели в машину, я включил кондиционер, музыку и снова начал сильно чихать.

Пришлось остановиться и выйти из авто, и тогда я начал вспоминать, как за год до этого приступа я поздно ночью ехал с блондинкой, спорил с ней, при этом в машине также был включен кондиционер, играла музыка и было лето.

То есть аллергеном может быть не только яркий вкус, какой-то запах или питомец. Раздражителем может быть кондиционер, цвет волос или даже человек. Если это какое-то вещество, мы называем это аллергеном, но на самом деле раздражителем может быть все, что угодно.

Я простил эту девушку, сказал ей в своем воображении слова любви и благодарности, и все это у меня прошло. Итак, что же это за диагноз такой – аллергия? И как на него смотрим мы, авторы методики PSY2.0?

*Аллергические заболевания можно определить как иммунный ответ организма на вещества, которые попадают на слизистые оболочки или в кровь человека. Организм решает, что они опасны для его жизнедеятельности, и аллергик начинает испытывать симптомы своего недуга.*

*Безусловно, это ненормальный процесс, так как аллергенами становятся самые обыкновенные вещи: повседневная пища, цветочная пыльца, домашняя пыль, шерсть животных и т. д. По данным Всемирной организации здравоохранения, аллергия относится к наиболее распространенным неинфекционным заболеваниям, отмечается у 35 % взрослого населения и продолжает активно распространяться.*

*На это влияют плохая экологическая обстановка, изменение пищевых предпочтений современного человека и информационное воздействие. В окружающей среде становится все больше таких веществ, как диоксид серы, оксид азота, озон, частицы дизельного топлива. Все это способствует химической модификации аллергенов и повышению проницаемости клеточных стенок. Клетки становятся легкодоступными для проникновения аллергенов, и соответственно ускоряется запуск иммунного ответа.*

Конечно, уже никто не сомневается, что свою роль в этом процессе играет и стрессовый фактор. Механизмы влияния стресса на развитие аллергии к настоящему времени известны и заключаются в усилении нейро-иммунного ответа на факторы окружающей среды. Суще-

ствуют, например, исследования, связывающие социальный стресс с возрастанием аллергической чувствительности к грибам *Aspergillus fumigates*.

Как врачи обычно лечат аллергию? Выписывают таблетки, которые подавляют иммунный ответ и заглушают симптомы. Очевидно, что такой подход не способствует оздоровлению организма. Антигистаминные препараты второго поколения, хоть и безопаснее первого, также имеют ряд побочных эффектов: сонливость, головную боль и другие.

Получается, что современные лекарства помогают контролировать аллергические проявления, но не лечат заболевание. Сам же процесс усугубляется с годами и проходит все стадии до бронхиальной астмы, когда жизнь человека начинает зависеть от доступности противоастматических средств.

Эксперты PSY2.0 провели исследование без применения фармакологических препаратов. Эту работу мы выполнили на основе метода PSY2.0 с использованием принципов психосоматики и гипнотерапии. В основе данного подхода лежит постулат о том, что любое заболевание запускается неким эмоционально травмирующим событием, которое характеризуется состоянием стресса или сильной эмоциональной включенностью.

Любое травмирующее событие сохраняется в памяти человека, как отпечаток из образов, чувств, переживаний, ощущений и т. д. на момент события. В дальнейшем воспроизведение контекста этого события (то же время года, та же обстановка, тот же запах, тот же цвет волос собеседника) может запустить ассоциативную связь настоящего с уже прошедшим травмировавшим событием, даже если травма была очень сильна и непереносима для психики и потому вытеснена в бессознательное, то есть человек даже не может о ней вспомнить. И эта ассоциация приводит к возникновению симптома, поскольку человек начинает воспринимать происходящее в настоящем, которое напоминает ему о прошлом, также как угрозу безопасности. В нашем частном случае таким симптомом является аллергическая реакция как способ защиты организма для избегания повторного проживания травмирующего события.

Как работают ассоциации, вы можете понять, вспомнив, например, что, когда мы говорим «лимон», у нас вырабатывается слюна; мы говорим «котенок», «первая любовь» или «любимый человек», то сразу же погружаемся в связанные с этими понятиями воспоминания.

Например, ребенок видит, как автомобиль сбивает его любимого котенка. Это происходит в то время, когда на улице много тополиного пуха. Так появляется ассоциация с травмирующим событием.

Любой из компонентов, который запечатлел ребенок в той ситуации, может запустить те самые реакции. Например, ребенок уже вырос и вдруг взаимодействует с котенком, в результате срабатывает трек – «напоминалка»<sup>5</sup> и у него запускается аллергия на котенка. Потом полет тополиный пух, и у него тоже запускается аллергия, потому что каждый компонент несет в себе свой раздражитель, неприятное страшное воспоминание, эмоцию, напоминающие о травмирующем событии.

Используя знания психосоматики, метод PSY2.0 и набор различных техник, мы находим, в какое событие «проваливается» человек, взаимодействуя с аллергеном. О чем ему напоминает тот или иной компонент окружения – котят, тополиный пух, весна, цветение. Если мы меняем изначальную эмоцию, отношение к травмировавшей ситуации, то соответственно тот или иной раздражитель уже не станет запускать цепную реакцию, и, значит, аллергической реакции не будет.

---

<sup>5</sup> Трек – на языке метода PSY2.0, ассоциативная связка, которая воздействует на человека, погружая его в прошлое. На языке официальной медицины, это некий раздражитель, аллерген.

Данный подход к лечению аллергических заболеваний является экологичным и безопасным для здоровья человека, и, самое главное, он убирает истинные психосоматические причины возникновения и поддержания болезни.

Тут важно сделать одно пояснение. Аллергеном может быть не только какой-то биологический объект – котенок, тополиный пух или береза. Это может быть и нелюбимая работа, супружеские обязанности и т. д. Так происходит потому, что человеческая психика все воспринимает в виде образа, в виде целостной картинки.

Механизм воспроизведения негативных эмоций от негативного внешнего воздействия одинаков как в случае настоящей классической аллергии, так и в случае метафорического воздействия «аллергена» – работа. Некоторые люди могут страдать от приступов насморка, просто находясь в нелюбимом офисе или при общении с ненавистным начальником.

К примеру, мы говорим человеку с аллергией, находящемуся в гипнозе: «Погладь котенка», и он, глядя воображаемого котенка, воспроизводит все симптомы аллергии. Может ли быть аллергия на всех питомцев? Конечно. Например, в детстве мама говорила, что от животных одна зараза или от животных можно подхватить заразу. И у человека на всех животных будет аллергия. Всего лишь одно внушение об опасности – и привет, болезнь.

## С чего же все началось?

Почему вдруг эксперты проекта PSY2.0 решили взяться за исследование аллергии?

На самом деле я и вся команда PSY2.0 уже много лет работаем с аллергическими реакциями. У каждого нашего специалиста много признательных клиентских отзывов и заметных результатов, когда у людей аллергия либо полностью прошла, либо ее проявления уменьшились, а заодно многое поменялось в обычной жизни.

Плюс позитивный опыт продемонстрировали наши коллеги-выпускники и ученики. Некоторые из них, например, проводили закрытые онлайн-марафоны с участием 20–30 аллергиков и отрабатывали на них техники PSY2.0. В итоге больше чем у половины людей после психотерапии происходили позитивные изменения, наступали улучшения. Безусловно, и в своей личной практике я вижу подтверждение эффективности нашего метода.

Нам было очевидно, что мы очень хорошо работаем в направлении терапии аллергических реакций. И в то же время наша деятельность вызвала вопросы скептиков и медицинского сообщества. Нас спрашивали: «Вы говорите, что так легко работаете с аллергиями, а с реакцией на какие именно аллергены вам удастся справиться?», «Что происходит с показателями крови?», «А в теле человека остается аллерген после психотерапии или не остается?», «Эффект, которого вы достигаете, временный? Были ли у ваших пациентов рецидивы?», «А если у человека генетическая предрасположенность, то исчезнет аллергия или нет?»

То есть появилось много вопросов, на которые у нас не было ответов с подтверждением наших слов и оцифрованными доказательствами. Иногда мы и сами спрашивали себя: «Кто тот клиент, которому мы смогли помочь?», «То ли у него просто легкая аллергия, то ли мы, действительно, волшебники?», «Почему кто-то быстрее избавляется от аллергии, а кто-то дольше?» Все эти вопросы постоянно «фонили», но долгое время у нас, как говорится, руки не доходили, чтобы все изучить и исследовать.

И вот однажды одна наша выпускница озадачилась написанием дипломной работы для магистратуры в Институте психоанализа и обратилась ко мне с предложением: «Михаил, я хочу сделать научное исследование и оцифровать результаты работы специалистов PSY2.0 с аллергией». Я тогда сразу ее поддержал, решил профинансировать проект, выделить грант на пациентов, на лабораторию, на кабинет, на привлечение наших специалистов, и мы начали над этим активно работать. Со временем к исследованию стали подключаться самые разные специалисты – ученые-микробиологи, медики, психологи-энтузиасты.

Мы стали сотрудничать с московской медицинской клиникой «Интегритас», где арендовали кабинет, лабораторию и биорезонансный аппарат (МОРА-диагностику). Команда клиники нас поддержала, так как им тоже было интересно увидеть результат, а в случае успеха они решили использовать наши методики в своей обычной клинической практике.

Мы написали протокол исследования и протокол использования техник PSY2.0, состоящий из 10 пунктов. Расписали все в единый проект. Я попросил коллег сделать в соцсетях анонс набора пациентов на это исследование, и всего за 2 дня мне написали 80 человек. Затем из них мы отобрали 44 добровольца, готовых пройти исследование от начала и до конца.

При отборе людей мы не акцентировали внимание на том, слабые у человека проявления аллергии или сильные, но смотрели на то, диагностирована ли у человека аллергия, присутствуют ли такие симптомы, как насморк, покраснение кожи, зуд и т. д. Отсеивали только тех, кто не был готов пройти весь путь исследования, употребляет или употреблял наркотические средства, психотропные препараты, антидепрессанты. Это было необходимо для чистоты эксперимента.

С каждым пациентом было проведено по две сессии психологического консультирования продолжительностью около часа. Психотерапия была направлена на проработку аллергических реакций по разработанному нами клиническому протоколу.

Возраст участников был от 20 до 60 лет, часть из них (60 %) составляли люди в возрасте от 30 до 40 лет. 72 % участников – женщины. Три человека принимали антигистаминные препараты, один из них – от бронхиальной астмы и один – однократно для снижения симптомов аллергии за несколько дней до начала психотерапии. Среди пациентов также было два человека со сложными сопутствующими диагнозами – Тиреоидит Хашимото и с нарушениями сердечной деятельности.

## Как проходило само исследование

Сначала мы попросили добровольцев приехать на МОРА-диагностику, чтобы понять, какие присутствуют аллергены, сколько их, и в целом оценить общее состояние организма человека. Данный способ диагностики не очень активно используется медицинским сообществом России и не является для него авторитетным, поэтому протокол исследования также включал в себя сдачу анализов: иммунологические исследования крови на наличие IgE и IgG, а также общий анализ крови с лейкоцитарной формулой. Все это позволило нам увидеть целостную картину здоровья каждого добровольца.

После того, как добровольцы сдали анализы и прошли диагностическое обследование, мы провели психотерапевтические сеансы с участием разных психологов, чтобы получить командный результат.

Почему мы постарались максимально отойти от роли личности конкретного терапевта в процессе психотерапии? Дело в том, что большинство подобных исследований, которые до нас выполнялись с применением гештальт-терапии, НЛП или других техник, как правило, проводил какой-то один психолог. Такие исследования сразу вызывают определенные сомнения, потому что нельзя исключить влияние личностного фактора, который играет большую роль, и это известно всем психологам.

Этот нюанс мы учли во время проведения своего эксперимента, смешивая разных терапевтов и разных пациентов. Такой подход и четкое следование протоколу позволили нам лучше откалибровать результаты.

В процессе проведения исследования мы потратили какое-то время на шлифовку протокола, так как я заметил, что у одного психолога лучше работает один инструмент, а у второго другой. Мы постарались подобрать максимально универсальные техники, насколько это возможно в психотерапии.

Схему задействовали следующую: сеанс психотерапии, через неделю еще один, затем три недели пауза и финальная диагностика. Мы осознанно выбрали формат экспресс-исследования, не затягивая процесс на долгие годы, так как нам было важно показать динамику исчезновения аллергической реакции.

Вообще метод PSY2.0 – это очень быстрый и эффективный инструмент, который может переключить человека, образно говоря, по щелчку. Не нужно ходить к психологу годами, как это происходило раньше. В результате терапии пациент раскрывает в себе новое восприятие, которое включается мгновенно, и его тело начинает перестраиваться под это свежее мышление, новую стратегию, другое восприятие тех ситуаций, которые происходили в жизни человека.

Это та самая наша волшебная фишка, которая прекрасно работает, и я хочу, чтобы на страницах этой книги читатели увидели, как это происходит и что они сами могут многое сделать для коррекции своего самочувствия.



## **Упражнение от Михаила Филяева № 1 «Познакомьтесь с вашей аллергией»**

Все еще сомневаетесь, что у вашей аллергии есть психосоматический компонент? Это простое упражнение поможет вам получить ответ на этот вопрос.

1. Выберите тихое спокойное место, встаньте прямо, расслабьтесь и погрузитесь в свои эмоции и ощущения.

Если будут возникать какие-то мысли, не переключайте на них свое внимание. Пусть они приходят и уходят. Вот увидите, через несколько минут они перестанут вас отвлекать.

2. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьтесь, закройте глаза. А затем представьте, что перед вами оказался аллерген, вызывающий у вас наиболее сильное раздражение, и почувствуйте в теле свою реакцию.

Начинает ли чесаться нос, появляется ли зуд и краснота кожи? Или, возможно, вы заметите, что у вас возникают какие-то другие неприятные симптомы. Вы можете испытать самые разные дискомфортные ощущения, но никакого аллергена на самом деле перед вами нет, не так ли?

Вы только представили аллерген, который считаете для себя опасным, но уже ощутили весь спектр привычных симптомов. Когда в голове включается тревога, она автоматически включается и в теле независимо от того, есть аллерген в реальности или в вашем воображении.

3. Для завершения упражнения напомним себе и своему телу, что реальной опасности нет. Она лишь плод вашего воображения. Скажите: «Я в безопасности. Все хорошо», сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и откройте глаза.

Так работает психосоматика аллергии, и вы можете убедиться в этом на основании собственных ощущений.

## Глава 2

### Лана Боева на приеме у аллерголога

Ну, что, аллергия, познакомимся? Я решила проверить эффективность первого упражнения Михаила Филяева и вспомнила случаи своих аллергических реакций. Их в моей жизни было две или три – и все на аптечные витамины или таблетки. При воспоминании кожа мгновенно начала чесаться, настроение испортилось, а в памяти всплыли давно забытые ситуации.

В первый раз аллергическая реакция стала для меня такой неожиданностью, что я тут же схватилась за телефон и вызвала скорую. Банальная крапивница вызвала у меня такое изумление, что я с трудом могла поверить в реальность происходящего. Как так? У меня же никогда не было аллергии!

Врачи сделали инъекцию, выдали таблетку супрастина и отправились по другим неотложным делам. «Можете сходить к аллергологу, если не пройдет», – бросила, уходя, медицинская сестра. А я тем временем перебирала в памяти варианты того, что могло вызвать такую бурную реакцию моего организма.

«Ах, да, я же вчера выпила какую-то непонятную таблетку для ЖКТ, которую мне прописал гастроэнтеролог!» – пришло ко мне озарение, а еще я почему-то подумала, что не зря я боялась ее пить, ведь после прочтения инструкции она сразу показалась мне какой-то подозрительной.

Понимаете, какую злую шутку сыграл со мной страх? Получается, я заранее решила, что проглочу что-то небезопасное, а потом еще и удивилась тому, что мое тело выдало функцию детоксикации. Разумеется, эти таблетки я больше не брала в рот, и крапивница не повторялась.

Еще один случай: несколько лет назад я весной подхватила ОРЗ. Сейчас, осмысливая то время, я осознаю, что накануне просто вляпалась в конфликтную ситуацию, но тогда я не улавливала этой логической взаимосвязи и как прилежный пациент решила, что мне непременно нужно посетить ЛОР-врача.

Специалист, к которой я пришла, оказалась по совместительству аллергологом. Именно поэтому, как мне объяснили в медцентре, стоимость ее работы была выше, чем у остальных отоларингологов. «Это даже лучше», – обрадовалась я, заплатив сумму больше обычного.

Каково же было мое удивление, когда хваленая врач-отоларинголог-аллерголог встретила меня громким: «Ап-чхи!».

– Вы тоже простыли? – поинтересовалась я.

– Нет, это сезонная аллергия, – призналась врач, – Уже много лет ничего не могу с этим поделать. Антигистаминные не помогают. На окна вешаю влажную марлю, стараюсь не выходить из дома и кабинета.

Нужно ли говорить, что в тот момент моя вера в хороших сапожников без сапог и силу официальной медицины в очередной раз пошатнулась? Впрочем, свои деньги я тогда отдала не впустую и мне есть, за что сказать спасибо аллергологу-отоларингологу. Как минимум, за желание найти другие способы исцеления и настоящих мастеров своего дела.

## **Упражнение от Михаила Филяева № 2**

### **«Экспресс-метод самопомощи при аллергии»**

**Как снизить выраженность симптомов, когда таблетки и аэрозоли не помогают.**

Еще раз вернемся к теории и вспомним, что такое аллергия с точки зрения психосоматики. Это, когда есть некий аллерген, раздражитель, на языке официальной медицины, или ассоциативная связка, трек, на языке метода PSY2.0, который на нас воздействует, погружая в прошлое. К примеру, мы нюхаем кошку, и наше тело реагирует так, как в той старой неприятной ситуации, связанной с кошкой. Мы вновь ощущаем надвигающуюся опасность, и наше тело включается, запуская аллергию. Так проявляет себя трек или ассоциативная связка.

## **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.