

ИРИНА ОЧЕРЕТИНА

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ



Ирина Очеретина

Секреты здоровья без лекарств

«Writer's Way»

2022

УДК 617.3
ББК 57.3

Очеретина И. Г.

Секреты здоровья без лекарств / И. Г. Очеретина — «Writer's Way», 2022

ISBN 978-5-907485-52-5

В книге раскрыт экологичный метод оздоровления организма, прежде всего опорно-двигательного аппарата, без таблеток и операций. Предложены семейные рецепты, а также упражнения, которые помогут избавиться от боли любой локализации, лечить артроз, остеохондроз, кисту Бейкера и синдром позвоночной артерии. Читатель найдет в книге не только показательные истории болезней пациентов, но искренний рассказ автора о своей жизни и профессиональном пути. Несмотря на корректность и экологичность, все советы доктора носят рекомендательный характер. Для определения возможных ограничений и противопоказаний необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

УДК 617.3

ББК 57.3

ISBN 978-5-907485-52-5

© Очеретина И. Г., 2022
© Writer's Way, 2022

Содержание

Глава 1. Буду только врачом!	6
Отличница со школы и на всю жизнь	7
Будущее предопределено	8
Глава 2. Что важнее: интуиция или знания?	9
Гранит науки	10
Готова лечить, но не оперировать	11
Ординатура как школа жизни	13
Интуиция или знания	14
Глава 3. Путь к здоровью начинается с себя	17
Неспортивная барышня	18
Борьба с отягощенной наследственностью	19
Влюбленность сподвигла стать красивой	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Очеретина

Секреты здоровья без лекарств

© И. Г. Очеретина, текст, 2022

Глава 1. Буду только врачом!

Я родилась в селе Звериноголовское на юге Курганской области. Мой папа – учитель музыки, а мама – сельский фельдшер. У меня есть младший брат. С нами всегда жила бабушка – папина мама. И мамина, и папина семьи симпатизировали друг другу, брак моих родителей стал для них радостным событием.

Когда я окончила первый класс, мы переехали в соседний маленький поселок Круглое. Он был совсем новенький: асфальтированные улицы, потрясающий сад, чистейшее озеро, лес рядом. Чудесное место!

Первые мои воспоминания о себе – с трехлетнего возраста. Помню, мама часто брала меня с собой на работу в Звериноголовскую больницу. Главный врач Григорий Константинович Шастин, бывало, подходил ко мне со словами:

- Какие волосы у тебя белые! Наверное, бабушка мажет их сметаной?
 - Нет, не мажет, – говорила я ему.
 - А когда вырастешь, кем ты станешь? – спрашивал Григорий Константинович.
 - Врачом, – уверенно отвечала я.
- Уже тогда у меня не было никаких сомнений.

Помню, как-то на день рождения мне подарили набор «Айболит» – вы даже не представляете, как мне нравилось «лечить» всех и «делать укольчики»! Когда мама в очередной раз избавляла кого-то от болезни, я с удовольствием ей ассистировала: помогала ставить банки, горчичники...

В три года меня научили читать, в четыре папа привел меня в детскую библиотеку в Звериноголовском. Там я быстро перечитала все, что только было. Библиотекарь каждый раз выбирала мне штук по двадцать тоненьких детских книжек. На следующий день я их уже возвращала.

- Наверно, ты их и не прочла, – говорила библиотекарь.
 - Прочла, все! – отвечала я и с легкостью пересказывала все, о чем шла речь в книгах.
- И уже в пять лет родители записали меня в школьную библиотеку.

К первому классу я, конечно, читала отлично. Нас было 34 ребенка в классе. Мне повезло попасть к заслуженному учителю СССР Фаине Александровне Гениатуллиной. Она понимала, что мне неинтересно заново учить буквы. И, осваивая азы чтения с другими детьми, давала мне интереснейшие книги. Даже при таком большом количестве первоклашек Фаина Александровна умудрялась найти индивидуальный подход, и я до сих пор ей за это благодарна.

Дома у нас тоже было много книг, и я запоем читала. Но даже в детстве мне была интересна профессиональная медицинская литература. Зачитывалась учебниками по терапии, акушерству и гинекологии, по которым мама в свое время училась на фельдшера.

Мой папа, баянист, заслуженный работник культуры Российской Федерации, с ранних лет приобщал меня к музыке. Еще в Зверинке я окончила два класса музыкальной школы по классу фортепиано, в восемь лет исполняла на сцене сельского дома культуры «Полонез» Огинского, «Танец маленьких лебедей» Чайковского. Впоследствии играла в школьном ансамбле, пела в хоре.

Мне передался по наследству хороший музыкальный слух, и папа научил меня подбирать мелодии. Даже сегодня мне можно напеть любую новую песню – я легко подыграю.

Музыка была и остается занятием для души. Когда я беру в руки гитару, то часто слышу: «Сразу видно, что ты – музыкант! Какой же ты врач?»

Отличница со школы и на всю жизнь

В школе я всегда училась на одни пятерки. Папа как-то был особенно строг к моей учебе. Получить четверку даже в тетради для меня было недопустимо.

Иду я, например, из школы домой, а навстречу – папа.

– Что получила сегодня? – спрашивает он.

– Пятерки по математике, русскому и литературе, четверку по физике.

– Четверку? Значит, в кино сегодня не идешь.

Кстати, уже будучи взрослыми, мы с братом совсем случайно узнали о том, что наш папа был далеко не самым прилежным учеником и до армии успел окончить только семь классов. Доучился и поступил в институт он уже повзрослев – после демобилизации.

Я очень ценю мамину мудрость и то, что она всегда поддерживала папин непререкаемый авторитет в семье. Его требования приучили меня постоянно держать высокую планку. Правда, со временем понимаешь, что такая привычка иногда мешает: боишься совершить малейшую ошибку, волнуешься до умопомрачения. Сейчас, спустя много лет, я стала потихоньку избавляться от синдрома отличницы.

По поводу моих пятерок дома всегда было много разговоров. Мой брат Юра младше меня на три года. Учился он на четверки, бывали тройки: понятное дело, все же мальчишка. Папа ему часто говорил: «Юрий, тебе не надо далеко ходить за примером – посмотри на сестру». Прошло много лет, Юра состоялся в жизни, он – инженер, бизнесмен, руководитель крупного холдинга; но до сих пор поздравление в мой день рождения он нередко начинает с фразы: «Мне не пришлось далеко ходить за примером, и я до сих пор равняюсь на сестру!»

Благодаря любви к чтению я всегда хорошо писала сочинения. В восьмом классе даже победила в областном конкурсе. И папа, наблюдая за мной, говорил:

– Все же подумай как следует, посмотри: может быть, все-таки тебе стать журналистом?

На районных олимпиадах по математике и физике я стабильно занимала первое место. Однажды выиграла олимпиаду и по биологии.

Когда оканчивала школу, ее директор – мой родной дядя – сокрушался: «Эх, жалко – уезжает. Кто теперь будет ездить на олимпиады?»

Будущее предопределено

Несмотря на разносторонние увлечения, самым большим желанием для меня было лечение людей. И думаю, что это в моей жизни было предопределено, потому что не только моя мама, но и все женщины по маминой линии в нашем роду были целительницами. Когда мне доводилось бывать у бабушки Зои – маминой мамы, я часто наблюдала за тем, как приходили к ней люди и как она им помогала.

Помню, приносят бабушке малыша – он плачет, закатывается в истерику. Бабушка читает молитву на водичку, умывает ребенка – и все, он легко засыпает блаженным сном.

Или приводили человека с пупочной грыжей (это выпячивание внутренних органов через дефект в передней брюшной стенке наружу, под кожу, в области пупка). Бабушка брала коровий рог, топленое маслице и с молитвой «правила пупок». После этого грыжа исчезала. Люди по рекомендации ехали в наше село к бабе Зое даже из Кургана, а это 120 километров по бездорожью.

«У нас ребенок заикается», – говорили одни. Бабушка читала молитву на водичку и давала ее, чтобы умывать малыша. И заикание уходило. Приходили другие: «Мастит, грудь воспалилась, на завтрашний день назначена операция. Помогите!» Бабушка вновь читала молитву, заговаривала болезнь, и воспаление отступало. На следующий день хирург только руками разводил: «Не понимаю, куда все делось? Так не бывает!»

Когда мне исполнилось 13 лет, бабушка сказала:

– Иронька, ты будешь заниматься тем же, чем и я.

– Как же, баба, – удивилась я. – Ведь я атеистка.

– Ничего, придет время – будешь, – улыбнулась она.

Хотелось ли мне бунтовать в подростковом возрасте? Да. Но даже этот бунт был связан с медициной.

Многие дети из нашего поселка уезжали после восьмого класса в Курган, чтобы поступить в техникум. И мне тоже очень хотелось уехать к друзьям, к самостоятельной жизни. Однажды я даже хлопнула дома дверь со словами: «Я поеду поступать в медучилище!»

Но родители строго сказали: «Нет. Нужно окончить школу, потом – в институт». И мой бунт быстро закончился. Весь день я проревела от огорчения, что не отпустили, потом успокоилась, снова пошла в школу и начала планировать поступление в вуз.

Глава 2. Что важнее: интуиция или знания?

Поступить в медицинский институт после сельской школы в советское время было почти невозможно. Даже городские медалисты не добивали баллов на вступительных экзаменах. Но я поступила.

Как мне это удалось? Снова благодаря родителям. Когда я училась в восьмом классе и уже знала, что буду поступать в институт, главный врач Звериноголовской больницы Григорий Константинович Шагин, о котором я рассказывала выше, подсказал моим родителям, что его дочь окончила специальные подготовительные дистанционные курсы при МГУ и благодаря этому поступила в Московский государственный университет.

Родители все разузнали, и я тоже начала учиться на этих курсах. На протяжении двух лет мне приходили посылки с заданиями. Я их выполняла, отправляла и получала ответы с оценками. Поначалу чаще всего это были четверки и тройки, даже как-то двойку одну схватила – программа сильно отличалась от школьной. Зато я прошла замечательную тренировку: вместе с указанием на ошибки мне присылали методическую литературу, которую я изучала.

Кроме того, папа подключил преподавателей по профильным предметам. Особенно благодарна я преподавателю химии Любви Васильевне Певной, которая тщательно разбирала со мной все темы, помогая углубить мои знания по этому предмету.

В 1979 году я окончила школу и поехала поступать в Челябинский медицинский институт. Экзамены сдала успешно. Удивительно, что помимо хорошей подготовки по профильным предметам, здесь пригодилась моя любовь к литературе и умение писать сочинения. Из всех абитуриентов потока только один человек написал сочинение на пятерку. Как выяснилось, это была я. Оказывается, членам приемной комиссии вслух зачитывали мою работу как лучшую.

И даже несмотря на то, что девочек при поступлении в медицинский откровенно «заваливали» (это было проще, чем потом иметь дело с декретными отпусками и прочими «женскими сложностями»), мне удалось поступить с запасом в полтора балла и пройти по конкурсу, который составлял около восьми человек на место.

Гранит науки

Оказалось, что поступить в медицинский – это не самое сложное. С первых дней я поняла, что значит учиться до потери пульса. На первом же занятии по анатомии нам задали выучить около семидесяти страниц. В них повсюду пестрела латынь... которую мы к тому времени еще не проходили. Это был караул! Я постоянно думала: «Боже, как много информации! У меня скоро лопнет голова!»

Мы жили в общежитии, в комнате на пять человек. Помню, как я подошла к соседкам-старшекурсницам и спросила:

– Девочки, неужели так сложно будет все шесть лет?

– Нужно продержаться первые два года, – ответили они, – потом станет гораздо легче.

Их ответ приободрил меня, хотя поначалу я даже не представляла, как можно это выдержать. Но пришла первая сессия, я сдала ее на отлично и выдохнула: поняла, что смогу учиться дальше. Потом так и сдавала экзамены на одни пятерки, до самого диплома.

Готова лечить, но не оперировать

Выбирая свой путь в медицине, я всегда точно знала, что никого «резать» не смогу. Поэтому ни хирургом, ни гинекологом не хотела быть даже во время учебы.

Уже тогда я понимала, что хочу работать более корректными, максимально безопасными методами, по возможности не внедряясь в организм и сохраняя его целостность. Да и в нашей семье любителей инвазивных методов и фармпрепаратов традиционно не было. Бабушки всегда предпочитали лечиться народными средствами: собранной травкой, соком свеклы, дышать над отварной картошечкой, читать молитвы. К тому же я видела, что такой экологичный подход к своему организму дает плоды. В нашем роду все долгожители. Бабушки и прабабушки жили по 90 и более лет, тетушке уже 102 года, и она живет, радуется каждому дню и не ходит в аптеку.

Интересно, что среди преподавателей в институте были те, кто помог мне утвердиться в своем желании максимально бережно относиться к организму. Особо запомнился Лев Яковлевич Эберт – микробиолог, профессор, проректор, знавший в совершенстве пять языков, умевший экспромтом писать на них стихи. Его очень ценили не только в нашей стране, но и за рубежом.

На своих лекциях Лев Яковлевич так говорил нам, студентам: «Деточки, когда вы просто взяли иглу и прокололи кожу, для организма это сигнал SOS. Это инвазия, интервенция. И сюда, в место прокола, устремляются полчища лимфоцитов, макрофагов. Защитный лейкоцитарный вал спешит спасти целостность тканей, оградить организм от внешней агрессии. А вы, деточки, ведь не только прокалываете кожу, сосуд, вы еще льете лекарство или берете в руки скальпель. И это зачастую – большая ошибка».

Тем не менее хирургической практики мне было не миновать. С первого курса нас ждал секционный зал и трупы, погруженные в ванну с формалином (прошу прощения за натурализм, но так было). Однокурсники привозили их в аудиторию на металлической каталке, и мы их препарировали.

С одной стороны, эти манипуляции скальпелем и пинцетом шли вразрез с моей органикой. Но как отличница я понимала: надо – значит, надо. Я просто дала себе установку: нужно этот этап перетерпеть. Поручили препарировать руку – я должна это сделать. Рядом кто-то из однокурсников работает с лицом. Это было совсем не то, о чем я мечтала.

С другой стороны, такая практика мне очень помогла в дальнейшем. Вскрытия позволяют увидеть все взаимосвязи в человеческом организме. И в реальности все сильно отличается от картинок в медицинских учебниках и атласах. Порой ничего общего между ними нет. Работая своими руками с человеческим телом, понимаешь, насколько человек сложно устроен. Добраться до какого-то сосуда и не поранить что-то по пути, не разорвать значимые взаимосвязи – весьма непростая задача.

С четвертого курса во время летней практики мы уже ассистировали на операциях в хирургическом отделении Курганской областной больницы: держали зажимы, разводили края раны и смотрели, как оперирует настоящий хирург.

Я убеждалась в том, какой это большой труд. Операция может длиться четыре-шесть часов, а то и больше. Пациента в это время порой нужно и переворачивать: бывает, что он весит не 50, а 150 килограммов. И нужно не просто повернуть (на что тратится много сил!), но сделать это так, чтобы не травмировать его еще больше. А если речь идет о политравме, когда, например, сломаны и позвоночник, и бедро, то ситуация значительно усложняется. В таких случаях нужно оперативно решить, кто начнет работать первым: нейрохирург или травматолог. Они могут даже поспорить между собой, дискутировать о том, что сделать вначале: зафиксировать перелом бедра для упрощения манипуляций с телом во время оперирования

позвоночника или же безотлагательно ликвидировать давление спинного мозга и лишь потом пытаться спасти ногу.

Поэтому я с институтских лет прониклась огромным уважением к хирургам, хотя и не всегда разделяю их радикальный подход.

К тому же вижу, что в последние годы оперативная активность становится непомерной: операция часто проводится только ради операции. Например, человек приходит к хирургу с маленькой грыжей (проявление остеохондроза, с разрывом оболочки диска – фиброзного кольца, и выдавливанием внутреннего содержимого, пульпозного ядра, за пределы диска в спинномозговой канал), без неврологического дефицита – так называют грубое нарушение проводимости по зажатым нервным стволам. Его здоровье можно восстановить консервативными методами, хирургическое вмешательство здесь совсем не напрашивается. Но доктор предлагает именно то, что умеет хорошо делать, – оперировать. Да и зарплата хирурга зачастую зависит от количества выполненных операций – такую схему придумали чиновники от медицины, сделав врачей заложниками ситуации. Теперь нередко медицинские показания к операции подменяются экономическими, и это страшно.

Ординатура как школа жизни

Я окончила институт с красным дипломом и ленинской стипендией, так что могла рассчитывать на свободное распределение. Поэтому выбрала учебу в клинической ординатуре по терапии. На лечебном факультете было всего одно свободное место на целый поток в 400 человек. И мне повезло – я была красnodипломница, депутат горсовета (выбрали в 18 лет) – меня взяли.

Ординатура стала превосходной школой. Два года обучения были разделены на периоды: каждые три месяца я проходила практику на базе разных отделений Челябинской железнодорожной больницы.

Первые три месяца работала в кардиологии. Меня курировала заведующая отделением, поручив мне вести две небольшие палаты. Внимательно контролировался каждый дневничок, перепроверялась правильность всех назначений, объяснялись нюансы течения заболеваний у разных людей.

Раз в неделю приходил профессор-кардиолог, который проводил разбор историй самых сложных пациентов. Была возможность присутствовать на профессорских обходах, получать бесценные знания.

По окончании курса кардиологии я сдала зачет и перешла в пульмонологию. Три месяца такой же кропотливой практики, зачет – и вот я уже в гастроэнтерологии. Потом были ревматология, нефрология, гематология, эндокринология...

Со временем в клинической ординатуре меня стали назначать дежурантом по больнице. А это целых четыре этажа стационара. Я принимала поступающих пациентов, случались и экстренные ситуации – это был серьезный опыт.

Конечно, все полученные навыки здоровогодились мне в дальнейшем. К тому же нас тогда учили профессора старой закалки, которые с радостью делились своими знаниями и гордились собственными учениками.

Интуиция или знания

Очень хорошо запомнила и со студенческих лет применяю правило: «В одном теле не бывает восьми отдельных болезней. Нужно найти одну-единственную причину, устранение которой поможет раскрутить всю цепочку патологий».

На самом деле причина может быть очевидной. Например, современный человек сидит часами, согнувшись над гаджетом, наклонив голову вниз. У него постепенно спрессовываются и укорачиваются мышцы – сгибатели туловища, которые вплетаются в позвоночный столб спереди. Если в противовес согбенной позе офисный работник не растягивает сгибатели (не встает на мостик, не выполняет растягивающих упражнений для «передних» мышц, ставших функционально короткими), они в итоге становятся «тисками». Страдают зажатые межпозвоночные суставы и диски, сосуды, отвечающие за мозговой кровоток; формируется смещение внутренних органов, закоксовывается межорганный клетчатка малого таза. И со временем все проигнорированные зажимы приводят к букету проблем: к патологии позвоночного столба (развивается остеохондроз, прорываются грыжи диска), синдрому позвоночной артерии (присоединяются головокружения и головные боли), дисфункциям органов брюшной полости и даже к бесплодию.

Чтобы добраться до этой, казалось бы, простой механической причины, теоретических знаний недостаточно. Те же самые преподаватели старой школы учили нас по одному внешнему виду понимать, где в организме человека есть проблема. Нас наставляли подробно изучать нюансы жалоб, внимательно осматривать тело пациента, пальпировать ткани (пальцевое исследование), перкутировать (простукивать), аускультировать (прослушивать при помощи фонендоскопа) и затем, исходя из полученных данных, назначать максимально информативные анализы, при необходимости – рентгеновское исследование. И на основании совокупности полученных результатов ставить диагноз. А таковым является сформулированная причина неблагополучия и соответственно – руководство к дальнейшим действиям. То есть к адекватному лечению.

Например, пришла ко мне на прием студентка медколледжа. Беспокоят эпизоды тянущих болей в правой руке, небольшой лимфостаз – отек руки вследствие затрудненного оттока лимфы. Настроилась пройти курс лимфодренажного массажа, решила посоветоваться о выборе массажиста. Смотрю на нее внимательно: спинка сутулая, плечи подвернуты кпереди, животик прилично выдается. Мне это о многом говорит.

Уточняю: «А месячные у тебя болезненные?» Удивленно подтверждает: «Да, еще как! Откуда вы узнали?»

Пальпирую ткани. Напряжение тянется от головы до пят по правой половине тела. Спрашиваю: «Каким видом спорта увлекаешься? Теннисом?» И опять в точку: девушка несколько лет посвятила большому теннису с его неизбежными односторонними нагрузками.

После пальцевого исследования поясничного отдела, проверки рефлексов созрел еще один вопрос: «Поясница беспокоит? В ноги отдает?»

Ответ: «Да, больше в правую».

Резюмирую: мозаично зажат позвоночник, спрессовалась межорганный клетчатка в животе (работа с ним была максимально болезненной), укорочены сгибатели туловища (особенно справа) – из-за них плечи асимметрично «поехали» вперед и вниз. Попутно в зону зажима попали лимфатические сосуды и капилляры венозного русла, формируется отек.

Внимание – вопрос: что даст курс лимфодренажного массажа проблемной руки? Возможно, временное уменьшение отека. А драгоценное время будет утекать, и изменения во всех зажатых органах и системах со временем могут стать необратимыми. Вот почему самым важным для постановки диагноза является детальный осмотр пациента в сочетании со сбором ана-

мнеза (хронологии развития) заболевания, изучения нюансов жалоб. Но все эти мероприятия в последние десятилетия стали технически невозможными после утверждения регламента о времени, отведенном на прием, – порядка 15 минут (по факту и того меньше), большую часть из которых доктор должен посвятить бумажной работе.

В конкретной истории, проведя тщательный осмотр, мы выявили целую цепочку неблагоприятных изменений, которые уже начали портить девушке жизнь. Но главное – эти негативные изменения сегодня можно поправить без единой таблетки, избавляя тем самым пациента от уже возникших проблем со здоровьем и страхуя от будущих. Нужно лишь грамотно расправить руками специалистов спрессовавшиеся ткани, растянуть до нормы укороченные миофасциальные цепочки, освободить все, что зажато. Дальше природа сделает все сама.

Умение ставить верный диагноз – это, без сомнения, результат глубоких знаний и большого опыта. Но не менее важное место во врачебной практике я отвожу интуиции, которая часто срабатывает быстрее логических цепочек и дает верные подсказки.

Помню, однажды ко мне на прием родители принесли маленькую девочку, ей был год с небольшим.

– Что вас привело на прием? – спросила я.

– Дочка не спит вот уже два месяца, – пожаловались они.

– Плачет?

– Нет, просто моргает и не спит, – ответил папа. – Мы даже пугаемся ночью, когда видим ее с открытыми глазами.

– А как вам кажется, ее что-то беспокоит?

– Может быть, животик. Иногда она будто бы корчится, – ответила мама.

Я осмотрела девочку. Хорошенькая, развитие соответствует возрасту. И вроде все неплохо, но животик и правда немного вздут. Я его пропальпировала, нашла напряженные участки вокруг пупочка, и у меня в голове сразу возникла схема лечения.

– Хочу назначить вот что, – сказала родителям. – По вечерам нужно делать хвойно-шалфейную ванну. Хвою лучше всего собирать самим, а шалфей купить у бабушек или в аптеке. Перед сном, когда ребенок лежит на спинке, нужно слегка смазать свои руки кремом или растительным маслом, обнять зону талии ладонками и тянуть их навстречу друг другу через животик, пока не соскользнут. И так по тридцать раз за один подход.

Показала, как это нужно делать. Девочке явно понравилось: она сразу начала улыбаться.

Тогда я не была уверена, что мой совет будет полезен, поэтому не взяла денег за прием и просто отправила их домой.

Прошло месяца полтора. В обычный приемный день администратор клиники заглянула ко мне в кабинет со словами:

– Ирина Геннадьевна, помню, что у вас на сегодня свободных «окошек» нет. Но выйдите, пожалуйста, из кабинета на секундочку, вам хотят сказать спасибо.

Я вышла и увидела женщину. Сначала не узнала ее.

– Может, вспомните меня: я приходила к вам с дочкой, которая не спала два месяца.

– О, помню, конечно! Ну, как у вас дела?

– Вы не поверите, – с воодушевлением сказала женщина. – Вечером, когда мы вернулись домой после приема, она уже спала. Потом в течение двух недель мы делали все, как вы рекомендовали. И теперь никаких проблем со сном! Как рукой сняло! Ирина Геннадьевна, у нас папа – охотник. И я вам в подарок привезла разных мясных деликатесов. Возьмите, пожалуйста, в знак благодарности!

Мне было радостно, что у нас все получилось!

Откуда я узнаю о том, что подойдет и поможет человеку именно в его случае? Это сложный вопрос. Словами сложно описать, как приходит такая информация. Наверное, когда ты искренне хочешь помочь, какие-то добрые высшие силы подсказывают ответ.

Взять, к примеру, моих бабушек. Они нигде не учились и не знали анатомии, но при этом умели лечить людей. И делали это успешно порой в таких ситуациях, в которых официальная медицина была неэффективна.

Помню случай, когда ко мне, вернувшись из московской командировки, прямо с поезда пришел брат Юра. Смотрю: у него рука от кончиков пальцев до локтя багрового цвета. Сам буквально горит, температура под сорок. На мой вопрос о том, что произошло, Юра отвечает:

– Когда садился в поезд, почувствовал, будто жжет тыл ладони. Всю дорогу мочил ее холодной водой, но стало только хуже.

Я понимаю, что по всем признакам у Юры рожистое воспаление – это острое инфекционное заболевание, сопровождающееся высокой температурой и общей интоксикацией. Оно опасно тем, что может перейти в тяжелое течение и в хроническую форму. К тому же мочить руку в такой ситуации ни в коем случае нельзя, а Юра это уже сделал.

Подумав, я сказала брату:

– Сейчас поставлю тебе литическую смесь, собью температуру. Для подстраховки уколем бициллин (антибиотик). Но ты должен поехать к бабе Зое, она поможет лучше меня.

– Сестра, ты же работаешь в Федеральном научном центре! А пациента отправляешь к бабе Зое?! – решил по-братски потроллить меня Юра.

– Знаешь, медсестра из нашего отделения уже четвертый месяц на больничном. Не первый раз лежит в стационаре. Антибиотики, традиционный протокол лечения – ничего ей не помогает. Процесс никак не останавливается. Поэтому к бабе Зое, и немедленно! Она исповедует другой подход.

Юра меня послушал и в тот же день – помню, что это была пятница, – уехал в деревню. Вернулся в воскресенье. К руке привязана красная тряпочка с засыпанным внутрь мелом и листом мать-и-мачехи. Когда брат отодвинул повязку, я увидела, что на руке остался лишь маленький островок отека.

– Баба Зоя передала молитву, чтобы ты мне ее читала. И коровий рог, чтобы им крестить, – сказал Юра. – Только платочек на голову обязательно надень.

Я выполнила в точности все наставления и еще два дня заговаривала его воспаление.

С тех пор прошло уже больше 30 лет, и эта хворь к брату, слава богу, не возвращалась. Что сработало – вовремя поставленный антибиотик или молитва нашей потрясающей бабушки, не знаю. Да это и не так важно. Главное – подходить к лечению с искренним желанием спасти, применять максимально экологичные методы.

По этому принципу я работаю всю жизнь: использую сумму знаний и умений как европейской медицины, так и восточной, никогда не отрицаю достоинства народных методов целительства. Весь опыт добросовестно передаю всем, кто работает со мной: учу не ограничиваться шаблонными наборами диагнозов, анализов и рентгенограмм, а видеть человека со всеми его особенностями и подходить к процессу лечения творчески.

Глава 3. Путь к здоровью начинается с себя

Начало моей трудовой деятельности, без сомнений, можно назвать идеальным. Меня взял на работу в свой Федеральный центр сам академик Гавриил Абрамович Илизаров.

В какой-то степени такой ход событий можно назвать волей судьбы. Мы с его дочерью Светланой были однокурсницами, в Челябинске жили вместе в общежитии. Света была очень скромной и деликатной, никто и заподозрить не мог, что она – дочь всемирно известного курганского доктора, которого называли «Микеланджело ортопедии». На каникулы и праздники я добиралась до своего поселка с пересадкой в Кургане. Как-то не успела на вечерний автобус, и Света предложила переночевать у них. Тогда я впервые увидела Гавриила Абрамовича. Для меня Илизаров был в то время вторым после Бога: со школьных лет я читала о нем в газетах, видела результаты его работы по местному и центральному телевидению, знала, что очередь на его консультации составляла 8–10 лет. И меня очень удивило, когда он сразу, с порога, доброжелательно и открыто заговорил со мной, обычной студенткой. А на следующий день пригласил нас со Светой на свой прием пациентов в клинику, показывал строящийся новый корпус своего Центра в форме снежинки. А потом предложил прокатиться до нашего поселка всей семьей на «мерседесе», который купил накануне в иностранном посольстве. Тогда же спросил, хочу ли я работать в его коллективе.

Сейчас, когда у меня за плечами большой опыт подбора специалистов, я смотрю на себя юную, того времени, и понимаю, почему он меня заметил. Деревенская девчонка, депутат горсовета, отличница с ленинской стипендией и глазами, горящими огромным желанием принести пользу людям.

Да, об этом можно было только мечтать: возможность соприкоснуться с деятельностью столь талантливого врача была большим источником вдохновения, поддерживала мое горячее стремление как можно глубже вникнуть в свою профессию. Коллектив клиники тогда был очень ярким: Гавриил Абрамович собирал в команду профессионалов со всей страны, обеспечивая квартирами и достойной заработной платой.

Позже профессор приглашал нас, группу студентов, на серьезные медицинские конференции, и я до сих пор помню ощущение мурашек по коже, когда на Первом международном симпозиуме в 1983 году, где собрались врачи из более чем двадцати стран, этому прославленному доктору и изобретателю аплодировали стоя французы и свистели от восхищения итальянцы. Он демонстрировал результаты своих достижений в лечении ортопедической патологии.

Итак, в 1987 году, после окончания института и клинической ординатуры, я начала свою профессиональную деятельность рядовым врачом в только что открытом отделении реабилитации в Курганском научно-исследовательском институте экспериментальной и клинической ортопедии и травматологии под руководством академика Илизарова.

К этому времени у меня уже был студенческий брак и два сына: Диме – два года, а Паше – два месяца. Нам сразу дали комнату в малосемейке с общей кухней. Так началась моя курганская эпопея.

Неспортивная барышня

Надо сказать, что долгое время я была неспортивной барышней, склонной к округлым формам. Во многом была виновата многолетняя страсть к конфетам. В моем детстве возможности покупать их у моих родителей не было: мы жили бедно и сладкое видели только на Новый год.

Раньше (не знаю, как сейчас) пациенты традиционно дарили врачам шоколадные наборы. Они были нереально вкусными, и я начала «отрывать». Шоколад настолько сводил меня с ума, что я могла съесть целую коробку конфет прямо в троллейбусе, пока ехала с работы домой.

В результате от избытка сладостей мое тело очень быстро стало рыхленьким. Я пыталась себя оправдывать и объясняла свои минусы генетикой: «Просто мне досталась такая конституция». Плюс: «Двое родов за плечами».

Но как-то ко мне на прием пришла врач лечебной физкультуры Раиса Васильевна Бушманова. В свои 54 года она выглядела намного лучше, чем я в неполные 30 лет. Ее тело было подтянутым, в меру рельефным, излучало здоровье. Меня тогда это потрясло.

– Раиса Васильевна, что вы делаете, чтобы быть в такой форме? – не удержавшись, спросила я.

– Да ничего особенного. Водички пью много, сладкое не ем, упражнения каждый день выполняю.

Я была восхищена этой женщиной, ее фигурой, внешним видом! И уже в тот момент начала делать для себя какие-то выводы.

Правда, радикально поменяла образ жизни позже, в 35 лет. И то не уверена, что это могло случиться, если бы не первый тревожный и громкий «звоночек».

Борьба с отягощенной наследственностью

Всем женщинам по маминной линии доставался по наследству общий недуг. Моя прабабушка прожила долгую жизнь, но начиная с 40 лет была вынуждена ходить с тросточкой, с согбенной спиной в позе просителя. Рентген, который уже появился к тому времени, показал, что у нее не сросся четвертый поясничный позвонок.

Тогда, конечно, никто не представлял, что с этим делать, да и образ жизни не сильно способствовал сохранению здоровья. Прабабушка родила восемь детей, плюс тяжелый физический труд – разумеется, внутренние органы у нее были опущены. Упражнения, даже самые простые, она не делала. Воду не пила, зато чай – и непременно с карамелечкой! – обязательно и в большом количестве. Все это и привело к сильным болям и передвижению с тросточкой.

Так же сложилась судьба у бабушки, у мамы, у маминной сестры – у всех выявился тот же злосчастный дефектный позвонок.

И меня эта участь не обошла стороной – спина начала болеть уже в подростковом возрасте. Но я росла в деревне, и особого внимания моим жалобам родственники не придавали. Более того, я, как и все, копала картошку, носила воду на коромыслах. Спорт не жаловала, а вот выпечку и сладкое, как уже говорила, очень любила. Конечно, все это сказалось на состоянии соединительной ткани: она стала совсем хрупкой.

Во взрослом возрасте сделала снимки и удостоверилась: да, у меня тоже есть несросшийся позвонок, который «гуляет» вперед-назад почти на сантиметр. Я нашла объяснение своим болям и, помню, тогда подумала: «Как жаль, видимо, со временем меня тоже так согнет, как и всех женщин в нашем роду».

В 35 лет, после рождения третьего сына, я почувствовала, что спине стало совсем плохо – несросшийся позвонок окончательно «поехал». К тому же после каждого родов я набирала по 20 килограммов, которые потом героически сбрасывала, и эти «качели» тоже давали о себе знать.

У меня начали неметь пальцы на ногах, по ночам было постоянное жжение в стопах. Я понимала, что это уже симптомы грыжи межпозвонкового диска, и МРТ-исследование подтвердило мои опасения. Вскоре к этому состоянию добавились еще и обмороки. Я испугалась не на шутку. Было очевидно, что здоровье в критическом состоянии. Стала разбираться, искать выход, пыталась понять, как себя восстанавливать.

Постепенно начала пить воду в достаточных объемах, готовилась к тому, что мне придется полностью отказаться от сладкого. Но самый большой толчок к работе над собой и своим здоровьем мне дало прекрасное чувство – самое глубокое, на всю жизнь.

Влюбленность сподвигла стать красивой

Создавая свою семейную жизнь, поначалу я почему-то все время искала слабых мужчин. Мои первые два мужа были врачами. Они помогали людям, но у обоих была одна и та же зависимость – алкоголь. Я привыкла все семейные заботы тащить на себе, а свою миссию видела в том, чтобы их спасти и вытаскивать из этих состояний. Но, к сожалению, судя по всему, это нужно было больше мне, чем им самим.

В 39 лет я была мамой трех сыновей. Тяготы жизни тащила уже в одиночку. Выходные и отпуска были формальными: появлялась возможность побольше постоять у кушетки, чтобы заработать на жизнь себе и мальчишкам. Десятичасовая смена ручной работы и очередь на недели и месяцы вперед были уже нормой. Как-то поймала себя на том, что разучилась улыбаться, жила на автомате. Вот в то самое время я и встретила своего Андрея. Очень смелый, сильный и решительный человек, мужчина, который пришел в мою жизнь и полностью изменил ее. Он взял решение моих проблем на себя, позволил мне быть слабой. Дал почувствовать, что я вовсе не ломовая лошадь и, оказывается, в моей жизни могут быть праздники.

Эта судьбоносная встреча побудила меня заняться собой. Андрей – крепкий, статный, ловкий и красивый. А я... стеснялась своего тела и лишних килограммов.

Помню, мы впервые поехали вместе на охоту. Был жаркий день. Я надела длинное просторное платье, чтобы не показывать свою неидеальную фигуру.

Ему, конечно, не казалось, что с моей внешностью что-то не так:

– Ириночка, ты раздевайся, загорай. Отдохни как следует, искупайся, пока я жарю шашлыки.

Как же мне было неловко тогда в моем сплошном купальнике, кто бы знал!

Именно после этого я пошла заниматься в спортзал, чтобы избавиться от чувства стыда и несоответствия своему мужчине.

Я была очень занята на своей основной работе, по вечерам принимала пациентов до девяти часов. Казалось, спорт совершенно не вписывается в график. Но я решила: «

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.