

МАРАТ ШАФИГУЛЛИН

врач психосоматической медицины, кандидат
медицинских наук, психотерапевт

РАК

под редакцией невролога,
доктора медицинских наук

М. В. ТАРДОВА



ПОБЕДИМ

КАК АКТИВИРОВАТЬ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ОРГАНИЗМА,
ЧТОБЫ **УВЕЛИЧИТЬ ШАНСЫ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**

ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ САМОЧУВСТВИЯ

Марат Рифкатович Шафигуллин
Рак победим. Как активировать
внутренние ресурсы
организма, чтобы увеличить
шансы на выздоровление
Серия «Психотерапия
для выздоровления с
доктором Шафигуллиным»

Текст предоставлен издательством
Рак победим. Как активировать внутренние ресурсы организма, чтобы
увеличить шансы на выздоровление: Эксмо; Москва; 2022
ISBN 978-5-04-169369-5

Аннотация

Страшный диагноз может разрушить все планы на жизнь в считанные секунды. Но сдаваться не стоит! С чего же начать свой путь к выздоровлению? Как одержать победу над болезнью? Одной медикаментозной терапии может быть мало.

Работа над собой, физические упражнения, правильное питание и полноценный сон – все это очень важно для физического здоровья, вне всяких сомнений. Но не менее

важно проходить также психотерапевтическое лечение. Кандидат медицинских наук Марат Шафигуллин, врач психосоматической медицины и профессиональный психотерапевт утверждает, что самотерапия является ключом к выздоровлению. Гипнотерапия, самоубеждение, техники программирования сознания и позитивные установки, описанные в книге, помогут вашему организму встать на правильный путь и идти по нему до полного исцеления. А главное, что любой может сделать свои первые шаги к здоровью сам.

Позитивный настрой нередко творит самые настоящие чудеса!

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	7
Как я работаю с пациентами?	10
1. Об онкологии и выздоровлении	13
Факторы развития заболевания	13
Корни онкологических заболеваний	18
Болезни и типы личности	21
Что такое выздоровление?	23
С чего начать путь выздоровления	24
Несколько советов для выздоравливающих	29
Улучшение самочувствия при сопутствующих заболеваниях	42
18 золотых правил исцеления	44
2. Влияние физиологических функций на выздоровление	55
Движение – это жизнь	55
Физические упражнения для оздоровления	56
Необходимость здорового сна для выздоровления и продуктивности	62
Сон и тревога	64
Обеспечиваем себе здоровый сон	65
Питание при борьбе с раком	67
Роль еды в исцелении болезней	67
Что нужно знать о капусте?	68

Что нужно знать о томатах?	69
Что нужно знать о луке и чесноке?	70
Что нужно знать о ягодах?	70
Что нужно знать о цитрусовых?	71
Что нужно знать о шоколаде?	72
Что нужно знать о чае?	73
Что нужно знать о специях?	73
Психологические проблемы и болезни тела	75
Конец ознакомительного фрагмента.	76

Марат Шафигуллин
Рак победим. Как
активировать внутренние
ресурсы организма,
чтобы увеличить шансы
на выздоровление

© Шафигуллин М. Р., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Вступление

Меня зовут Марат Рифкатович Шафигуллин. Я психотерапевт, кандидат медицинских наук с большим опытом врачебной практики в НМИЦ онкологии имени Н. Н. Блохина, где провел множество собственных исследований. В области психоонкологии я работаю с 2005 года, поэтому успел накопить бесценный опыт работы с пациентами. Многим из них я помог вылечиться и вернуться к счастливой жизни.

На данный момент я работаю над диссертацией для получения степени доктора медицинских наук, являюсь создателем онлайн-курса и приложения для смартфонов «Тюнинг души», а также работаю с пациентами в собственной клинике.



Сайт клиники «Центр доктора Шафигуллина»

Но самое главное – это мое стремление делиться знаниями, которые помогут вам сделать свою жизнь лучше.

Как психотерапия способна улучшить физическое здоровье? Следует начать с тесной взаимосвязи эмоционального и физического самочувствия: каждое переживание влечет за собой выработку тех или иных гормонов. Например, чувство страха приводит к выбросу **адреналина**, что провоцирует выработку **кортизола** («гормона стресса») и снижает

продукцию **серотонина** («гормона счастья») и **дофамина** («гормона удовольствия»). Как результат – учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление, иногда повышенная температура или головокружение.

Таким образом, каждая эмоция имеет вполне ощутимое влияние на наше тело. Длительные и сильные переживания способны подкосить даже самое крепкое здоровье. Именно поэтому главная задача психотерапевта – помочь справиться со стрессом. Это похоже на борьбу с потопом в квартире: сначала необходимо перекрыть трубу и только потом начинать вычерпывать воду. Именно этим мы с вами и займемся!

Как я работаю с пациентами?

Основа моего подхода – **рациональная психотерапия**, в рамках которой мы с пациентами касаемся нескольких ключевых тем:

- воплощение мыслей и эмоций на физиологическом уровне;
- выявление причин развития стресса или конкретного заболевания;
- избавление от негативных переживаний (в том числе благодаря коллективно-поведенческой терапии);
- самостоятельная борьба с повседневным и ситуативным стрессом в дальнейшем.

Наилучшим дополнением к данной книге станет посещение групповой терапии на онлайн-курсе «Тюнинг души». Она будет длительной, потому присоединиться к ней можно на любом этапе. В ходе занятий участникам предстоит проанализировать проблемные ситуации из их жизни, связанные с работой, семейными взаимоотношениями, здоровьем и многими другими темами. В числе прочих терапевтических методик мы будем применять одну из самых эффективных и часто используемых в онкологических клиниках, а именно – **гипноз**. Когда человек находится в трансе, врач получает возможность «достучаться» до его подсознания, что помогает определить истинные причины проблемы

и избавить пациента от негативных установок.



Авторский курс «Тюнинг души» от Марата Шафигуллина

Это особенно актуально для тех, кто пережил травмирующие события в раннем детстве. До шести лет психика ребенка особенно чувствительна к потрясениям, и полученный им – в том числе негативный – опыт неизбежно влияет на физическое и психологическое здоровье человека, а также его мировоззрение и отношения с окружающими.

Даже с учетом осознания проблемы во взрослом возрасте для пациента бывает чрезвычайно сложно совладать с привычными психологическими реакциями: гневом, обидой, страхом. Гипноз помогает «перепрограммировать» подсознание и решить проблему, навсегда заменив негативные сценарии позитивными установками.

Эффективность гипнотерапии в лечении онкологии и других заболеваний доказана врачебной практикой. Я лично принимал участие в исследованиях, проходивших в 2016 году в рамках программы Минздрава.

Революционный подход был применен в лечении 60 пациентов стационара НМИЦ онкологии имени Н. Н. Блохина в Москве, и после первых же сеансов гипноза врачи отметили у них улучшение настроения и снижение депрессивных симптомов, характерных для любой тяжелой болезни.

1. Об онкологии и выздоровлении

Факторы развития заболевания

Для борьбы с болезнью важно использовать все доступные средства. Качественное медицинское обслуживание, прием лекарств, операции и процедуры имеют большое значение для выздоровления, но большинство людей не принимают в расчет внутренние ресурсы организма, зачастую позволяющие навсегда освободиться от множества недугов. Моя задача состоит в том, чтобы показать вам, как сформировать ускоряющий выздоровление позитивный настрой и проработать удерживающие вас в состоянии болезни негативные психологические установки.

Углубившись в психоонкологию, я изучил и продолжаю изучать множество публикаций на эту тему. Практически все исследователи сходятся во мнении, что тип личности четко ассоциируется с предрасположенностью к онкологическим заболеваниям, бронхиальной астме, гипертонической болезни, а также бесчисленному множеству других недугов. Да, толчком к развитию патологического процесса могут стать неполноценное питание, постоянный стресс, злоупотребление табаком и алкоголем и прочие факторы. Однако важно отметить, что человек приходит к такому обра-

зу жизни благодаря своему характеру и мировоззрению. Если кто-то выбирает сложную профессию с высоким уровнем ответственности и конкуренции, то первопричиной его болезни будет не хронический стресс, а определенная комбинация личностных черт.

Свой вклад вносит и привычка подавлять эмоции: влечение, страх, обиды. Именно поэтому для онкологических пациентов характерен пессимистичный взгляд на жизнь, невозможность получать удовольствие, чувство эмоциональной опустошенности, подавленная агрессия, подсознательные установки на смерть и восприятие себя как человека, недостойного чего-либо (в том числе жизни). Важно отметить, что эти психологические проблемы возникают задолго до постановки диагноза «рак».

Иными словами, черты характера и эмоциональные трудности обязательно находят выход на уровне физического здоровья. По этой причине в основе моего подхода лежит формирование позитивного мышления, практики высвобождения подавленных чувств и замещения вредных привычек полезными. Не будет преувеличением сказать, что человек полностью состоит из психологических установок.

На уровне структуры личности каждого из нас можно сравнить с гранатом: тонкая наружная оболочка сформирована сознанием, а внутри – множество мелких зернышек-установок. Эта сердцевина касается всех сфер жизни.

Типичные примеры установок: «старших нужно уважать», «младших нельзя обижать», «мальчики не плачут». Большинство из них нам внушают извне. Это основополагающие мысли, призванные облегчить интеграцию в социум и приспособиться к условиям жизни в конкретной среде. Но существует целый ряд установок, которые полезны лишь на определенном этапе, становясь проблемой в дальнейшем.

Например, девочке повторяют, что опасно ездить в лифте с незнакомыми мужчинами, потому что это чревато ограблением или изнасилованием. Соблюдение правила долгое время защищает ребенка, но, став взрослой, девушка может перенести свой страх на мужчин в целом или на закрытые пространства. Установка превращается в психологическую проблему. Девушка начинает бояться лифтов и страдать от клаустрофобии.

Подобные установки определяют структуру нашей личности, отношение к телу и жизни. У ребенка, обиженного на родителей, может появиться мысль: «Вот умру я, тогда вы поплачете», «Вот уйду из дома, тогда вы пожалеете, что так обошлись со мной». Так в человеке зарождается установка, что должно произойти нечто очень серьезное, чтобы он мог получить свою долю внимания, принятия и прощения.

В дальнейшем установка начинает частично определять действия личности и ее реакцию на стрессовые ситуации. При столкновении с триггерами (неприятие, равнодушие близких и т. д.) может запуститься механизм саморазруше-

ния, заложенный во фразе «Вот умру...». Человек настраивается на болезнь или несчастный случай, и результат не заставляет себя ждать.

С помощью мыслей-установок формируется отношение к собственному телу в целом. Происходит это не только в детстве, но и во взрослом возрасте. Сталкиваясь с трудностями, можно поймать себя на негативных мыслях: «Лучше бы меня не было», «Лучше умереть, чем все это терпеть», «Мне не стоило родиться», «Будь я проклят». В психологии это называется метафорическим самоубийством. Чтобы осознать последствия подобных установок, необходимо вспомнить, как чутко тело реагирует на эмоциональные переживания: трогательный фильм моментально вызывает слезы, вид любимого человека заставляет сердце биться чаще, а зрачки – расширяться.

А теперь представьте, что так же исполнительно физиологические процессы отвечают на послание «Лучше бы я умер», подкрепленное мощным чувством стыда, страха или вины. На все переживания мы реагируем не только разумом, но и телом, поэтому наряду с негативными установками спровоцировать болезнь способен и сильный стресс. В этом случае болезнь – закономерная реакция тела на эмоциональное потрясение. Если бы человеку рассказали анекдот, он бы рассмеялся, а не заплакал. То же самое происходит с телом при стрессе: трудно представить, чтобы состояние горя положительно повлияло на самочувствие. Что же делать?

Нужно научиться справляться со стрессом, чтобы реакции на положительные изменения сумели прогнать болезнь.

Корни онкологических заболеваний

Автор, с книгами которого я бы советовал вам познакомиться, – Стивен Паркхилл. Этот американский психотерапевт в лечении пациентов использует исключительно гипноз. Его подход показывает впечатляющие результаты, а также обращает внимание на то, с какой легкостью мы копим обиды с самого детства. Иногда человека тяготит такое количество неприятных ситуаций, что процесс прощения оказывается довольно длительным.

Стивен возвращал пациентов в прошлое с помощью регрессивного гипноза¹ и видел, как родители или сам человек формируют в нем программы «самоуничтожения». В будущем любая из негативных установок или обид способна привести даже к таким серьезным болезням, как рак. Например, ребенок обиделся на родителей, которые незаслуженно отругали его, и подумал: «Вот умру, тогда вы пожалеете о своих словах». С помощью таких мыслей хрупкая детская психика пытается уравновесить негативные переживания. Но если обиды на родителей будут копиться и дальше, подобная установка способна стать бомбой замедленного действия.

Науке до сих пор неизвестны все факторы, влияющие на развитие онкологических заболеваний,

¹ Регрессивный гипноз – состояние, в которое гипнотерапевт вводит пациента, чтобы вернуть его к событиям и переживаниям прошлого. – *Прим. науч. ред.*

но свыше 80 % пациентов стационара однозначно заявляют: недугу предшествовали серьезные жизненные потери.

Это может быть смерть близкого человека, утрата работы, денег, социального статуса, сильный страх или мощное чувство вины; список можно продолжать бесконечно. Кто-то никак не может забыть боль, причиненную другим человеком, другие не в силах простить себя за совершенные в прошлом поступки. Все это не только способно спровоцировать болезнь, но и сильно затрудняет ее лечение.

В странах СНГ работа с психотерапевтом кажется людям неоправданной роскошью. Однако, когда дело доходит до борьбы с раком, помощь такого специалиста должна стоять на одном уровне с посещением онколога. Это способно не только спасти жизнь, но и решить психологические проблемы, которые годами мешали человеку вести продуктивную, наполненную приятными эмоциями жизнь.

Важно уделить особое внимание поиску «своего» специалиста. Вам должен подходить стиль общения психотерапевта с пациентами и применяемые им методики. Если вам комфортно беседовать с врачом, а атмосфера взаимного доверия возникает сама собой – это именно тот специалист, который вам нужен. Не переживайте, если с первого раза отыскать такого психотерапевта не получилось; это не означает, что вас окружают некомпетентные врачи. Вам нужно лишь немного времени на поиски, точно так же как для подбора «своего»

парикмахера или стоматолога.

Если бюджет на медицинскую помощь ограничен и частная психотерапия вам недоступна, вы можете смотреть лекции по психологии и психосоматике, выложенные в свободном доступе в интернете, и в частности на Youtube. Старайтесь принимать участие в бесплатных тренингах и семинарах на близкие вам темы и выполняйте психологические упражнения в домашних условиях. Одно из самых эффективных – **выписать 50 примеров** пережитых вами обид, страхов и ситуаций, за которые вы чувствуете вину. Необходимо четко представить, как вы переносите негативные эмоции из души на бумагу, после чего списки можно уничтожить.

Болезни и типы личности

Современные исследования в области психосоматики показывают четкую взаимосвязь типа личности с наиболее распространенными заболеваниями.

В работе я ежедневно пользуюсь таблицей Луизы Хей, которая, победив рак, посвятила изучению этого вопроса многие годы. В большинстве случаев пациент подтверждает, что черты, указанные в таблице напротив его заболевания, действительно присущи его характеру.

Например, упрямые люди, склонные при любых обстоятельствах настаивать на своем, нередко страдают от проблем с коленями, а нейроэндокринные опухоли желудка часто встречаются среди работников прокуратуры и правоохранительных органов.

Как же связаны черты характера и заболевания? Тип мышления и мировосприятия, а также реакция на различные события напрямую зависят от особенностей личности.

Некоторые люди склонны легко раздражаться, в то время как другие проявляют чрезмерную терпеливость, кто-то находит повод для радости в повседневных мелочах, а кто-то не в состоянии по достоинству оценить действительно приятные события. Все эти реакции провоцируют высвобождение определенных гормонов, управляющих физическим самочувствием.

Каждый тип личности имеет свои слабые места в состоянии здоровья, что связано с особенностями гормонального фона и психики.

Что такое выздоровление?

Здоровье – понятие сложное и многогранное. Восстановление физического и психологического благополучия должно быть главной целью каждого, кто столкнулся с болезнью. Ниже мы рассмотрим наиболее эффективные методы и упражнения, способные сделать путь к здоровью предельно коротким, а также сохранить прекрасное самочувствие и ясность ума на долгие годы.

С чего начать путь выздоровления

Если вам уже поставили диагноз, прописали лечение или даже провели операцию, следом можно прибегнуть к **психотерапевтическим приемам выздоровления**. Вот оптимальная последовательность.

1. Изучите рекомендации по формированию позитивного мышления. Это могут быть как мои советы, так и книги других популярных авторов. Главное, чтобы вы почувствовали эмоциональный отклик и увидели, где раньше допускали ошибки, мешающие выздоровлению.

2. Начните прослушивать сеансы гипноза и медитации, упражняться в визуализации. Это абсолютно безопасная практика, погружающая вас в естественное состояние легкого транса. Гипноз помогает проработать различные психологические проблемы, травмы, справиться с сильными эмоциональными переживаниями, а также погрузиться в состояние полной расслабленности и спокойствия.

3. Выработайте собственную стратегию борьбы со стрессом. Полноценно отдыхайте, а при необходимости используйте аптечку первой психологической помощи, о которой я расскажу чуть позже. Чтобы открыть телу путь к естественному восстановлению и выздоровлению, необходимо устранить влияние стресса.

4. Наладьте здоровый образ жизни. Сюда относится сба-

лансированная диета, регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, нормализация режима работы и отдыха, выстраивание социальных связей. Это обеспечивает как эмоциональную подпитку, так и правильное функционирование тела на уровне физиологии.

Если вы чувствуете, что не справляетесь с эмоциональным грузом или что проблемы имеют очень глубокие корни, обязательно обратитесь к психотерапевту. Помните, что клетки организма непрерывно обновляются, поэтому вы действительно можете полностью поправиться.

Огромное значение имеет то, удалось ли вам поменять негативные установки на положительные, созидательные принципы мышления.

Лучшим примером, который я не устаю приводить, остается одна из моих пациенток, которой диагностировали рак желудка последней стадии. Опухоль размером 10 на 11 см поразила почти всю поверхность органа, а метастазы распространились по всему телу.

Лечение она проходила в Германии, потому наши сеансы были дистанционными. С пациенткой мы прорабатывали негативные установки и обиды, проводили визуализацию армии лейкоцитов, которые буквально выносят атипичные клетки из организма, и представляли, как опухоль стремительно уменьшается. Она четко следовала всем моим рекомендациям. По возвращении в Россию пациентка отказалась от назначенной операции и прошла повторное обследование,

после чего принесла результаты последних анализов в частную клинику. Врачи не могли поверить в увиденное – в таких тяжелых случаях даже на химиотерапию отвечает всего около 1,5 % пациентов.

В общей сложности наши сеансы длились восемь месяцев, и по прошествии длительного времени никаких рецидивов болезни не наблюдается. Стоит заметить, что пациентка тщательно соблюдала все рекомендации относительно прослушивания сеансов гипноза и нормализации образа жизни. Насколько мне известно, она продолжила пользоваться упражнениями из нашей антираковой программы и после исцеления. Такие примеры наглядно показывают, что даже на последних стадиях онкологии не следует опускать руки, ведь чудесного исцеления не случится, если в него не верить.

Таких пациентов в моей практике множество, но этот пример – самый показательный. Все похожие случаи объединяет одно – человек с самого начала начинает активно работать над собственным выздоровлением и ни на секунду не сомневается в том, что проживет еще очень много лет. Для подобных мыслей не остается времени, ведь оно распределено между визитами в клинику, прогулками и повседневными делами.

Но были в моей практике и случаи, когда пациенты с неагрессивными формами рака первых стадий на фоне корректного лечения, напротив, демонстрировали отрицательную динамику. Это означает, что, несмотря на операции, хи-

мио- и радиотерапию, опухоли продолжали увеличиваться или распространять метастазы в другие ткани. Длительное время я старался брать именно таких пациентов, чтобы разобраться в роли психологических механизмов и помочь тем, кто не справляется самостоятельно.

Благодаря индивидуальным занятиям большая часть этих людей избавилась от онкологии, причем первые результаты на уровне самочувствия и клинических анализов наблюдались уже после одного – трех сеансов. Достаточно было помочь человеку настроиться на то, что назначенное лечение эффективно, и пробудить в нем жажду жизни, основанную на целях и персональных стремлениях.

Актуальность врачебных назначений – еще одна серьезная тема. Важно отметить, что в Уфе методы и схемы лечения соответствуют мировым стандартам. Здесь работают квалифицированные доктора, которые непрерывно следят за фармакологическими и хирургическими новинками в своей области. Конечно, проконсультироваться у другого врача или поехать в более передовой на первый взгляд медицинский центр – право пациента. Но, например, лучшие клиники Москвы всегда подтверждают корректность выданных здесь назначений. Я знаю немало людей, уезжавших из Уфы на лечение в Германию, Израиль и другие страны и вернувшихся с теми же схемами лечения, что им прописали изначально.

Важно верить в эффективность использованных методов

и выписанных препаратов. Я не устаю радоваться развитию современной науки, ведь почти каждый год можно наблюдать появление новых способов лечения онкологических заболеваний, а также более действенных и одновременно щадящих для организма препаратов.

Помните, что врач – ваш союзник и он не желает вам навредить!

То, как организм реагирует на консервативное лечение, прекрасно иллюстрирует один исторический факт. После трагедии в Хиросиме и Нагасаки многие японцы, которым назначали радиотерапию, демонстрировали значительное ухудшение самочувствия. Исследования показали, что корнем проблемы был страх, возникший на уровне нации после бомбардировки.

Люди боялись терапии, поскольку она ассоциировалась у них с лучевой болезнью, от которой умерло множество их сограждан. Как только с группой пациентов поработали психотерапевты, облучение стало проходить более эффективно: практически полностью исчезли жалобы на плохое самочувствие, а результаты клинических анализов улучшились. Проработка страхов позволила снять внутренние блоки, которые мешали выздоровлению.

Примеров того, что все идет «из головы», масса. Я лично видел, как во время шоу человек протыкал себя иглами, не пролив ни капли крови и не почувствовав боли просто потому, что верно себя настроил. На моих глазах люди с види-

мым удовольствием нюхали нашатырный спирт, поскольку во время гипноза им внушили, что это пузырек с их любимым парфюмом. Это действительно шокирует, ведь по всем правилам это невозможно; принято считать, что определенные физиологические реакции неподконтрольны разуму. На самом деле таких механизмов крайне мало, а от нашего восприятия зависит куда больше, чем мы привыкли думать.

Так, в хорошем настроении человек без специальной закладки может с удовольствием играть в футбол в крепкий мороз без последствий для здоровья и самочувствия. Негативный настрой, напротив, способен моментально заставить почувствовать себя простуженным даже в теплой одежде при легком минусе.

Несколько советов для выздоровливающих

Годы практики в стационаре, наблюдения за пациентами и научной работы позволили мне накопить огромный массив знаний. Он стал основой моей программы психологической поддержки людей, столкнувшихся с тяжелым заболеванием.

Людам, которые не могут себе позволить личную психотерапию, а также по каким-то причинам не хотят или не способны посещать ее, на помощь приходят книги и видео. Конечно, если вы чувствуете, что вас гложет определенная проблема с корнями, уходящими в прошлое, желательно прой-

ти хотя бы несколько персональных сеансов. Однако независимо от выбранной схемы психологической работы вы не должны забывать и о медикаментозном лечении.

Если вам приходится справляться со всем самим, попробуйте привить себе несколько полезных привычек. Например, таких.

Начинайте день с самогипноза

Для этого после пробуждения можно прослушать соответствующий аудиофайл на моем персональном Youtube-канале. Это занимает всего 10 минут, но дает мощный посыл на выздоровление и жизненное благополучие, а также заряжает хорошим настроением и энергией на весь день.



Самогипноз от Марата Шафигуллина

Часть предложенной мной программы самогипноза базируется на наработках Стефани и Карла Саймонтон, активно изучавших психологические аспекты болезней и способы борьбы с недугами. Помимо множества книг (часть из них издается и на русском языке), их наследие живет благодаря авторскому психологическому центру в Далласе, которым на данный момент руководит дочь Стефани и Карла. Там проводят учебные курсы для врачей и разрабатывают персо-

нальные программы.

Чета Саймонтон, в свою очередь, черпала вдохновение в трудах Хосе Сильвы и других авторов, которые в XX веке вновь обратили внимание на силу плацебо и важность психологического аспекта в лечении болезней. Еще более ранние эксперименты на этом поприще вели Владимир Михайлович Бехтерев и Франц Месмер. Последний некоторыми экспертами считается едва ли не основателем медицинского гипноза.

Идеи Месмера были признаны лженаучными, но лишь потому, что оценивались с точки зрения классической медицины. Эффект плацебо и гипнотического внушения все равно помогал его пациентам выздоравливать, но тогда, в XVIII веке, о революционном методе не желали и слушать. Интересно, что сейчас, в XXI столетии, официальная медицина вернулась к рассмотрению феноменов плацебо и ноцебо как составляющих лечения. Более того, действие целого ряда антидепрессантов основано в том числе на эффекте ожидаемого улучшения. Такой подход позволяет снизить побочные действия лекарств и сохранить у пациентов восприимчивость к препаратам.

Читайте литературу, полезную вам именно сейчас

Это могут быть ободряющие произведения, вдохновляющие сюжеты или психологические книги, касающиеся лечения болезней в целом и рака в частности. Вот несколько моих рекомендаций: Карл и Стефани Саймонтон «Возвращение к жизни»

щение к здоровью. Уверенная победа над раком» и «Психотерапия рака», Давид Серван Шрейбер «Антирак. Новый образ жизни», Джо Диспенза «Сила подсознания, или Как изменить жизнь за четыре недели», Джон Кехо «Подсознание может все!», Виктор Эмиль Франкл «Человек в поисках смысла», Луиза Хей «Исцели себя сам» и «Путь к здоровой жизни», Дэниэль Амен «Измените свой мозг – изменится и жизнь!».

Эта литература заряжает позитивом и заставляет поверить, что выздоровление куда реальнее, чем могло показаться. Также у этих авторов есть и другие, не менее интересные книги, ориентированные на улучшение жизни, поэтому можете смело выбирать любую из их работ. Чтение помогает расслабиться и сконцентрироваться на получении информации, а не на собственных страхах.

Ставьте цели и проводите сеансы визуализации.

Выздоровляющему человеку очень важно понимать, ради чего ему стоит жить. Это могут быть личные устремления, желание вырастить детей или провести больше времени со своим партнером, жажда добиться карьерных вершин или что-то еще. Важно собрать как можно больше веских поводов продолжать бороться.

Визуализация – это разновидность самогипноза, направленная на достижение целей. Для проведения первого самостоятельного сеанса визуализации достаточно послушать одну из аудиозаписей. Слушать такие сеансы достаточно один-

два раза в день, но также не стоит забывать и о самостоятельной медитации на тему выздоровления. Каждый из таких сеансов длится всего несколько минут, но при этом оказывает невероятно мощное положительное воздействие на образ мышления.



Визуализация выздоровления от Марата Шафигуллина

Создавайте собственные аффирмации

В интернете можно найти массу положительных устано-

вок на все случаи жизни, но зачастую они звучат обобщенно. Чем аффирмации² точнее, тем лучше они помогают, поэтому вы можете самостоятельно заняться их сочинением – это не трудно. Достаточно собрать все ваши негативные переживания воедино и поработать от противоположного.

Возьмите лист бумаги и разделите его пополам при помощи вертикальной линии. В одной части запишите свои негативные установки, после чего сразу же зафиксируйте позитивные в другой. Например: «В больнице я чувствую себя как в тюрьме» – «Стены больницы помогают мне выздороветь, а атмосфера здесь направлена на мое исцеление».

Когда закончите, сложите листок пополам или разрежьте по линии деления. Часть с негативными установками вам больше не понадобится. Положительные же рекомендуется повторять ежедневно, при желании – по нескольку раз. Добавляйте положительные установки каждый раз, когда будете сталкиваться с неприятными переживаниями. Обновляйте список, вычеркивайте неактуальные фразы, но не забывайте повторять оставшиеся.

Именно от подсознательных установок зачастую зависят наши жизнь и здоровье. К примеру, человек так сильно не хочет куда-то идти, что попадает под машину. Это не оправдывает нарушившего правила водителя, но может свидетельствовать о подсознательном стремлении любым способом

² Аффирмация – это краткая позитивная фраза, создающая правильный психологический настрой с помощью самовнушения. – *Прим. науч. ред.*

избежать неприятной встречи.

Психолог Стивен Паркер обнаружил, что большинство онкологических пациентов имеют установку на саморазрушение. Кто-то из них в прошлом часто слышал в свой адрес фразу: «Лучше бы ты не родился». Другие в силу жизненных обстоятельств приходят к чувству безнадежности, выраженному в установке: «Если бы меня не стало, исчезли бы и проблемы». Не забывайте: подобные мысли выполняют функцию программы для подсознания. Так давайте же используем эту особенность человеческой психики во благо!

Необходимо осознавать, что здоровье и жизнь намного интереснее болезней и смерти.

Что вы – самоценная личность, которая имеет право реализовываться в любой сфере и получать удовольствие от каждого момента. Ежедневные занятия гипнотерапией и визуализацией и регулярное повторение аффирмаций способны в корне изменить вашу жизнь.

Займитесь физическими упражнениями

Отлично подойдет программа, составленная Хасаем Алиевым, так как она предназначена для людей любой физической подготовки, в том числе для ослабленных людей и пациентов, восстанавливающихся после операции. Упражнения способствуют усилению кровотока, добавляют энергии и тонизируют основные мышечные группы тела.



Укрепляющие упражнения от Хасая Алиева

Помимо ежедневной утренней разминки, необходимо обеспечивать достаточный уровень активности на протяжении всего дня. Выбор конкретных упражнений нужно делать с учетом текущей физической подготовки и общего самочувствия. Начать можно с расслабляющих прогулок, а затем постепенно увеличивать время ходьбы и добавлять другие физические упражнения. Если вы живете в крупном городе, можно записаться в спортзал, и тогда сезонные колебания

погоды не помешают вам укреплять свой организм.

Минимум, выполнимый для каждого человека: проходить по километру три раза в неделю. Выбирайте интересные, незнакомые прежде маршруты, желательно в озелененной зоне. По дороге можно слушать приятную музыку, звуки природы, мотивирующие аудиокниги или просто наслаждаться красотой окружающего мира. Положительные эмоции, которые вы испытываете в процессе, активизируют парасимпатическую систему, способствующую активизации иммунитета.

Прогулки и умеренные занятия спортом являются аналогом эйритмии – немецкой методики физических упражнений для пациентов, находящихся в тяжелом эмоциональном состоянии. Движение и положительные эмоции – это триггеры, позволяющие исцелить клиническую депрессию и меланхолию. Прогулки с физкультурой пробуждают интерес к окружающему миру и стимулируют обменные процессы.

При желании вы можете заняться любимым хобби, которое требует сосредоточения: моделированием, игрой на музыкальных инструментах, живописью, столярным делом или любым другим. Подобные занятия восстанавливают психическую энергию, дают погрузиться в созидательный процесс, препятствуют возникновению навязчивых мыслей и провоцируют выработку гормонов удовольствия.

Займитесь психотерапией проблем

Чтобы в корне улучшить качество жизни, изменить миро-

воззрение и найти путь к здоровью, желательно воспользоваться профессиональной помощью. Выбор специалиста зависит от серьезности ситуаций, с которыми вы имеете дело, а также финансовых возможностей и количества свободного времени. Лучшим вариантом остаются персональные сеансы терапии, но часто бывает, что дорогостоящее медикаментозное лечение не позволяет посещать психолога.

Восполнить этот пробел можно несколькими бесплатными способами:

- прием у начинающих, но уже достаточно квалифицированных специалистов;
- групповые лекции, семинары и тренинги;
- вебинары и видеозаписи психотерапевтических занятий в интернете;
- аудиозаписи с сеансами гипноза;
- упражнения для самостоятельной работы с эмоциями.

Роль помощника может сыграть ваш друг или другой близкий человек, готовый поддержать и дать созидательные установки. Обычно эмоциональные проблемы возникают на почве событий прошлого. Хотя мы не в силах изменить случившееся, но можем скорректировать отношение к травмирующей ситуации в настоящем, чтобы сбросить с плеч груз вины, сожалений, гнева, страха.

Иногда психика человека так сильно сопротивляется травмирующим воспоминаниям, что прячет их глубоко в подсознание, но это не освобождает нас от

негативного влияния пережитого.

Именно поэтому в своей практике я использую регрессивные техники работы с пациентами. Они позволяют возвращаться к событиям, которые мучают человека, и освобождаться от эмоционального груза, корректируя восприятие проблемы. Такая смена парадигмы мышления возможна в любой момент!

Хороший пример я встретил в одной из книг американского писателя Стивена Кови. В вагон метро зашел отец с тремя детьми. Ребяшня начала капризничать, шуметь, отбирать у пассажиров газеты, кидаться чужими шляпами. Некоторое время попутчики терпели ситуацию, но в конце концов раздраженно попросили отца призвать детей к порядку. Мужчина ответил, что едет из больницы, где только что умерла его жена и мать его детей, и всем им требуется время на осознание и принятие ситуации. В одно мгновение парадигма восприятия пассажиров сменилась с раздражения и агрессии на сочувствие и жалость.

Работать можно с любыми проблемами из прошлого. Например, многие пациенты держат обиду на родителей. В таких случаях я призываю подумать, в каких условиях воспитывалось и жило старшее поколение – наверняка они стремились дать детям все самое лучшее, хоть и не всегда преуспевали в этом.

Например, «дети войны», которые с раннего возраста не знали любви, с четырех-пяти лет были вынуждены работать

практически наравне со взрослыми, голодали и переживали всевозможные лишения. Моя мама рассказывала, как с четырех лет рубила и носила дрова. Моей средней дочери на момент написания этого текста как раз четыре года, и я не могу представить, как это хрупкое, нежное создание могло бы работать топором. Я бы поседел, увидев подобное.

В те времена семьи были большими и каждый должен был тяжело работать, чтобы обеспечить элементарное выживание. Дети росли в очень суровых условиях, потому, став родителями, не могли дать своим детям достаточно любви и принятия, ведь сами едва ли знали, что это такое. Сегодня вы можете попробовать осознанно восполнить то, чего вам не хватало в детстве, и наконец простить родителей. Такая смена парадигмы дает понимание, что нас всегда любили и продолжают любить, хоть родители и своеобразно выражают свои чувства. Для них любовь – это вкусно накормить, связать шерстяной свитер или напомнить о том, что нужно надеть шапку.

Конечно, дети нуждаются в принятии и одобрении. Если эта потребность не закрыта, формируется обида. До сих пор родители часто манипулируют, чтобы контролировать поведение ребенка: «мальчики не плачут», «хорошие девочки так себя не ведут». Как результат, в сознании формируется вина и глубокий внутренний раскол между «хочется» и «правильно».

К счастью, психика ребенка гораздо более

пластичная, чем у взрослого. Самые важные навыки мы и вовсе получаем в бессознательном возрасте. Например, учимся ходить.

Только представьте себе, что у годовалого малыша было бы сознание взрослого. После нескольких проваленных попыток встать он сел бы и сказал себе: «Я – неудачник, и я никогда не смогу ходить. Посмотрите на взрослых – у них ноги большие и сильные, а у меня маленькие и кривые. Я – никчемный и несчастный человек!» К счастью, такого не происходит. Зато, наблюдая за упорными попытками ребенка научиться ходить, держать ложку или завязывать шнурки, мы можем сами обрести завидную силу воли.

Улучшение самочувствия при сопутствующих заболеваниях

Нередко онкологическое заболевание – не единственная проблема со здоровьем, а лишь отодвинувшая прочие недуги на второй план. Впрочем, это не позволяет забыть о болевых ощущениях. Чаще всего мне задают вопросы о лечении межпозвоночной грыжи, ведь это заболевание доставляет сильный дискомфорт в повседневной жизни, ограничивая подвижность и мешая заниматься спортом. Методов ее лечения, однако, мало.

При грыжах, протрузиях и смещениях происходит деформация межпозвоночного диска, ущемление нервных кореш-

ков, что сопровождается воспалительным процессом. Облегчить симптомы помогает **простое упражнение**. Возьмите банное полотенце, сверните его в тугий валик, положите на пол и лягте так, чтобы опора оказалась на уровне больного места. Обязательно проконтролируйте, чтобы в комнате не было сквозняка. Далее прямые руки вытяните как можно дальше за голову ладонями вниз. Ноги выпрямите, потянитесь носочками.

Расслабьтесь, почувствуйте, как позвоночник постепенно вытягивается. Выполняйте упражнение хотя бы раз в день по пять минут. Заканчивайте сеанс очень бережно: сначала перестаньте тянуться носками и пальцами рук, потом медленно перевернитесь на бок, осторожно поднимитесь на четвереньки и не спеша вставайте на ноги. Если проблемных зон несколько, чередуйте их при выполнении упражнения. Например, утром подложите полотенце под грудной отдел, днем – под шейный, вечером – под поясничный.

Также можно делать и **другое упражнение от боли в спине**. Лягте на пол, на живот, слегка поднимите ноги и верхнюю часть туловища. На весу тянитесь рукой вперед и противоположной ногой назад. Заканчивайте упражнение, постепенно ослабляя натяжение позвоночника и медленно вставая сначала на четвереньки и только потом – на ноги. Множество других упражнений для устранения грыж и протрузий можно найти на различных youtube-каналах.

Дополнительно пациентам с межпозвоночной грыжей ре-

комендуются занятия **йогой**, так как в ней много упражнений на вытягивание и бережное укрепление мышц-разгибателей. Кроме того, йога способствует снятию стресса, а именно тревога часто провоцирует протрузии и грыжи – мелкие мышцы сжимаются и находятся в хроническом спазме, что нарушает нормальное положение межпозвоночных дисков и вызывает воспаление.

Избавиться от сопутствующей боли способны помочь не только препараты, но и сеансы гипноза. Подобные занятия устраняют негативные переживания и снимают сопутствующие спазмы. Прислушиваться к сеансам можно дома в любое удобное для вас время!

18 золотых правил исцеления

1. Выпивайте стакан воды сразу после пробуждения, в обед и вечером

Перед первым глотком проговаривайте: «Я здоров, я исцеляюсь». При желании добавляйте: «Эта вода излечивает меня от всех болезней» – и аналогичные фразы, а во время питья повторяйте их мысленно. Важно брать чистую воду – фильтрованную или кипяченую. Почему это помогает? Во-первых, проводилось множество экспериментов, подтверждающих память воды; не забывайте, что из нее состоит 60 % тела взрослого человека. Во-вторых, наша вера сама по себе запускает процесс выздоровления. В-третьих, так вы

избавляетесь от обезвоживания, которое может начаться из-за развития рака.

2. Дышите правильно

Постарайтесь делать вдох в два-три раза дольше выдоха. Такая практика поможет привести в порядок мысли и улучшить снабжение легких кислородом. Повторяйте упражнение в течение дня, стараясь ощутить радость и удовольствие от процесса свободного и неспешного дыхания.

Также можно попробовать другую **технику дыхательной гимнастики**, делать которую можно сразу после зарядки или в течение дня. Сделайте глубокий вдох и задержите воздух в легких так надолго, как сможете. Прямо перед выдохом не менее трех раз мысленно повторите фразу «Я хочу жить!». В этот момент вы даете положительную установку своему подсознанию. Выдохните и продолжайте спокойно глубоко дышать. С притоком кислорода аффирмация получит подкрепление со стороны телесных рефлексов, что многократно усилит ее действие.

Это хороший способ пробудить жажду жизни, обращаясь к потребностям организма. Упражнение безопасное и максимально простое в исполнении, но в то же время вызывающее напрямую к инстинкту самосохранения. Даже если пациент перестал бороться, безусловные рефлексy работают в прежнем режиме – тело показывает, что не готово умирать.

3. Составьте список целительных аффирмаций

Как я уже упоминал, самостоятельно составленные аф-

фирмации лучше готовых – только вы знаете, какие слова нужны именно вам. Например: «Энергия исцеления наполняет меня», «Мое тело выздоравливает», «Я – открытый поток энергии. Мои почки, печень и голова становятся здоровыми», «Я люблю себя и принимаю таким, как есть», «С каждым днем я чувствую себя все лучше». Повторяйте эти фразы каждый день по несколько раз и помните: это – установки, которые задают вектор движения для подсознания, подкрепляя стремление тела к здоровью и долголетию.

4. Делайте самомассаж

Просто растирайте руками каждый участок тела, до которого можете дотянуться. Это можно делать по сухой коже, с кремом или массажным маслом – как вам больше нравится. Уделяйте особое внимание голове, шее, воротниковой зоне, груди и стопам. Немного можно помассировать область большого органа³. Такое воздействие активизирует кровообращение и лимфоток, а также способствует выработке гормонов удовольствия, ускоряя выздоровление.

5. Используйте инстинкт выживания

Ежедневно практикуйте **простое упражнение**, активизирующее безусловные рефлексы организма. Выдохните, закройте рот, зажмите пальцами нос и продержитесь так как можно дольше. Когда необходимость вдохнуть станет непреодолимой, сконцентрируйтесь на фразе «Я хочу жить»

³ Возможны противопоказания, требуется консультация специалиста. – *Прим. науч. ред.*

и мысленно повторяйте эти слова. Затем позвольте себе вдохнуть, наслаждаясь каждой секундой, и повторите упражнение; делать его стоит не менее трех раз в день. Это очень мощный посыл с установкой на здоровье, ведь часто опасные болезни развиваются на фоне подсознательного нежелания жить.

6. Отправляйтесь в «страну исцеления»

Ложитесь спать не позднее 10 часов вечера – это соответствует естественным биоритмам большинства людей. Перед сном мысленно повторяйте: «Я отправляюсь в страну исцеления, где мне помогут выздороветь». Это дает подсознанию команду направить все ресурсы тела на борьбу с болезнью во время сна.

7. Спите днем

Если есть возможность, поспите 20–40 минут в условиях стационара, дома или во время сеанса химиотерапии. Такой короткий сон прекрасно освежает и помогает восстановить силы при изнуряющем лечении. Заменить дневную дрему можно прослушиванием сеансов гипноза, например уже упомянутой десятиминутной визуализацией выздоровления. В этом случае тело, как и во время сна, максимально расслабляется, мозг отдыхает от повседневных забот, а сознание концентрируется на борьбе с болезнью.

8. Заблокируйте поступление негативной информации

Если вы постоянно находитесь в поисках данных о болез-

ни, прогнозов и историй, похожих на вашу, источником отрицательных эмоций может быть интернет. Не смотрите новости, если они вас расстраивают, не читайте криминальную хронику, отставьте печальные и тягостные книги, перестаньте общаться с неприятными для вас людьми. Подобная информация заставляет вас тратить энергию и нервы на вещи куда менее важные, чем ваше здоровье.

9. Обеспечьте приток положительных эмоций

Отказ от восприятия негативной информации не оставит вас в вакууме. Слушайте приятную музыку (расслабляющую или бодрящую, ритмичную), смотрите добрые комедии или юмористические шоу. Не стесняйтесь танцевать под любимые песни дома или даже на улице. Забудьте о стеснении и чужом мнении. Берите пример с детей: чувствуя ритм, они без лишних предисловий пускаются в танец, если им этого хочется. Практикуйте подобное хотя бы дома.

10. Бывайте на природе как можно чаще

Старайтесь регулярно ходить на прогулку, устраивать походы выходного дня, пикники, а если позволяют самочувствие и план лечения, то и более длительные вылазки. Утром променады взбодрит и подарит заряд хорошего настроения, днем – поможет расслабиться и отвлечься от забот, а вечернее пешее путешествие – лучший способ подготовиться ко сну. Выбирайте удобное время и отправляйтесь в парк. Немало радости приносит наблюдение за птицами и мелкими животными. Чтобы воробьи и синицы стали вашими по-

стоянными гостями, можно повесить на окно кормушку. Физическое состояние не позволяет гулять? Выходите на балкон, в теплое время года больше времени проводите у открытого окна, смотрите на облака и кроны деревьев. Также можно завести дома живые цветы. Еще одна альтернатива – сеансы медитации, во время которых мы с пациентами мысленно посещаем такие места, как горы и берег моря, и выполняем простые задания для восполнения психологического ресурса.

11. Общайтесь с друзьями и родственниками

Ведите приятные беседы, знакомьтесь с новыми людьми, ходите в гости. Социальные связи способствуют обмену положительными эмоциями, избавляют от чувства одиночества и отчаяния, а также помогают посмотреть на многие вещи с другой стороны. Даже находясь в стационаре, вы будете чувствовать себя не в казенных стенах больницы, а в безопасной атмосфере выздоровления, если станете поддерживать непринужденное общение с соседями по палате. Старайтесь разговаривать о выздоровлении и других жизнеутверждающих вещах. Делитесь радостью, а не страхами.

12. Закаляйте организм

Чтобы внезапное переохлаждение не нанесло вред здоровью, начните с малого: чуть более прохладного душа, чем вы принимаете обычно, или обтирания смоченным в холодной воде полотенцем. Эта практика прекрасно укрепляет иммунитет, дарит бодрость и заряжает хорошим настроением.

ем. Контраст температур высвобождает в организме целый коктейль гормонов удовольствия, к тому же улучшая кровоток. Люди, длительное время закаляющие тело, обладают отменным здоровьем, что помогает им быстро справляться с разнообразными недугами.

13. Ешьте мало, но часто и только домашние блюда

Создайте себе расписание, по которому будете принимать пищу пять – семь раз в день в одно и то же время. Готовьте как можно более простые блюда: салаты, легкие супы и гарниры. Используйте список антираковых продуктов для перехода на здоровый сбалансированный рацион. Исключите из меню продукты быстрого приготовления, магазинную кулинарию и чрезмерное количество сладостей. Пусть в рационе останется только то, что приготовили вы сами.

14. Обеспечьте себе посильные физические нагрузки

Начните каждый день делать зарядку и проводить легкую гимнастику после длительного сидения. Практикуйте бег на месте, отжимания и приседания. Можно подобрать легкие гантели. Не менее трех раз в неделю совершайте пешие прогулки. Хорошая альтернатива – скандинавская ходьба. Специальные палки легко заменить лыжными, что делает этот вид упражнений весьма доступным. Он задействует не только нижние, но и верхние конечности, способствуя равномерной циркуляции крови и снимая избыточную нагрузку с ног. В результате вы укрепляете тело, обеспечивая профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

15. Голодайте раз в неделю, если позволяет самочувствие

Делайте перерыв в приеме пищи на 24–36 часов. В это время можно пить неограниченное количество воды и зеленого чая. Перед началом голодания и во время него периодически повторяйте: «Пожалуйста, пусть я останусь здоров в обмен на этот пост». Не можете голодать так долго? Попробуйте воздержаться от пищи хотя бы на пять-шесть часов. Недаром большинство религий уделяет столько внимания соблюдению постов – они способствуют обновлению организма.

Существует мнение, что голодание способствует более интенсивной переработке атипичных клеток и выводу свободных радикалов. Согласно этой теории, организм начинает более тщательно отслеживать потенциально опасные или уже переродившиеся элементы, чтобы использовать их как питательные вещества при недостатке энергии.

16. Медитируйте

Найдите пять-десять минут (можно больше) в удобное для вас время дня, чтобы сесть и расслабиться, отключив все каналы восприятия. Сосредоточьтесь на произносимых мысленно фразах: «Пусть у всех вокруг все будет хорошо», «Пусть все люди будут здоровы». Эти пожелания должны идти от чистого сердца, без оговорок и условий. Как можно яснее представляйте, что недуги покидают вас и окружающих, а самочувствие улучшается.

17. Фиксируйте визуализацию здоровья

Каждый день мысленно формируйте себе хорошее самочувствие. Представляйте, что в ближайшем будущем вы – здоровый, радостный человек. Обязательно запишите это на бумаге и ежедневно перечитывайте. Дайте себе, например, такую установку: «Через семь дней я увижу себя бодрым, здоровым человеком, смеющимся на улице в ясный солнечный день». Делать такие заметки можно на любой срок: неделю, месяц, год, желательно – с указанием конкретных дат. Держите записку перед глазами и почаще перечитывайте ее, ведь мысль материальна.

Таким образом вы подсознательно запрограммируете себя на то, что к определенному сроку будете абсолютно здоровы. Эффективность приема зависит от того, насколько сильно вы в него верите. Когда вы следуете программе, у организма не остается выбора, кроме как избавиться от болезни к намеченной дате.

18. Пользуйтесь аудиозаписями гипноза и визуализаций для выздоровления

Состояние транса естественно для человека. В раннем детстве в нашем мозге преобладают именно те волны, которые выходят на первый план в состоянии гипноза. Более того, вы сами каждый день бессознательно погружаетесь в транс: задумавшись, проезжаете свою остановку, выполняете рутинные дела, пока сосредотачиваетесь на отвлеченных мыслях, идете домой «на автопилоте», погрузившись в раз-

мышления. Поскольку гипноз – естественное состояние, он абсолютно безопасен для человека. Следовательно, прослушивание таких сеансов несет только пользу.

Я даю вам эти рекомендации только потому, что они действительно работают – это подтверждено моей многолетней практикой.

Этот перечень советов делает меня похожим на тренера в спортзале: я могу лишь указать дорогу к выздоровлению, но вам придется приложить усилия, чтобы регулярно выполнять упражнения и следовать рекомендациям. Если вы к этому готовы, поверьте, результат не заставит себя ждать! Пациентов, исцелившихся с помощью данной методики, в моей практике уже более 50.

Подобное возможно потому, что наш организм постоянно обновляется и отмирающие клетки заменяются новыми, более здоровыми.

Полный цикл отличается для всех органов и систем: слизистые оболочки обновляются за 2–10 дней, мышцы проходят этот путь за 15 лет, клеткам скелета нужно около 10. Каждые полтора десятка лет мы в буквальном смысле получаем новое тело. Существует шутка: «Если вы не видели знакомого больше 15 лет, с ним можно не здороваться, ведь это – совершенно другой человек».

Главное, чтобы процессу обновления не мешали негативные психологические установки, ведь тогда болезни продол-

жиг неумолимо разрушать ваш организм. Зная о прямом влиянии настроения на выздоровление, становится куда проще бороться даже с такими серьезными недугами, как рак.

2. Влияние физиологических функций на выздоровление

Движение – это жизнь

Если вы действительно хотите жить, уделяйте должное внимание активному досугу и начните понемногу заниматься спортом. Не чувствуете достаточно сил или не успеваете проводить полноценную гимнастику? Тогда не менее трех раз в неделю устраивайте пеший променад дистанцией от 1 до 10 км. Начните с малого, постепенно наращивая нагрузки и выбирая более сложные маршруты.

Гуляя по городу, выбирайте парки и другие озелененные места с чистым воздухом и приятными видами. Живете вдали от таких мест? Запишитесь в спортзал и ходите по беговой дорожке в комфортном для себя темпе. Управляйте нагрузкой, регулируя скорость и наклон полотна, берите гантели или утяжелители, чтобы «разогнать кровь» в верхних конечностях. Также время на беговой дорожке можно потратить с пользой, просматривая обучающие курсы.

Активный досуг запускает работу иммунной системы, улучшает насыщение тканей кислородом и стимулирует общее обновление организма.

Также физическая активность способствует выбросу гормонов удовольствия, что гарантирует прекрасное настроение. Психотерапия через спортивные занятия называется «эйритмия». Помните, раньше по телевизору шла утренняя программа с легкой зарядкой для всех желающих?

Не спешите отказываться от занятий спортом, даже если чувствуете слабость из-за болезни. Никто не ожидает от вас рекордов. Простая ежедневная гимнастика не отнимает много времени, а упражнения можно выбрать на свой вкус – в интернете существует множество оздоровительных систем. Для новичков я рекомендую зарядку Хасая Алиева – она не приводит к перенапряжению, поэтому не отбивает желание заниматься спортом на постоянной основе. Советую проводить подобную разминку с утра, сразу после пробуждения. Такая активность прекрасно бодрит и обеспечивает заряд хорошего настроения.

Физические упражнения для оздоровления

Пациенты, которые проходят реабилитацию при рассеянном склерозе, говорят: «Чем больше ходишь, тем дольше ходишь». Это правило актуально для людей, столкнувшихся с любым серьезным заболеванием. Во-первых, физическая активность улучшает кровообращение, стимулирует выработку гормонов удовольствия и придает бодрость. Во-вторых,

чем подвижнее человек, тем больше он верит в себя и собственное выздоровление. На это указывали многие известные доктора, в числе которых и французский врач-психиатр Жан-Мартен Шарко.

Чтобы предложить вам максимум полезной информации, мы заручились поддержкой чемпиона Восточной Европы по пауэрлифтингу Рамиля Ишалина. Он знает о спорте все, а потому поможет составить программу занятий с учетом низкой физической подготовки большинства слушателей курса и читателей, куда войдут простые, но максимально эффективные упражнения, направленные на укрепление мышц и улучшение подвижности суставов.

Умеренная физическая нагрузка улучшает обмен веществ, ускоряет кровообращение, обеспечивает прилив сил и бодрости, способствует развитию выносливости.

Дополнительно занятия спортом вызывают мощный выброс эндорфина, что поднимает настроение и помогает бороться со стрессом. Помните: побеждает тот, кто настроился на победу, и вы намного сильнее, чем может показаться!

Рамиль подготовил для вас легкую гимнастическую программу, которую вы без проблем сможете повторить. Она поможет размяться дома, на спортплощадке или в парке. Начальный комплекс упражнений подходит всем, независимо от возраста и уровня физической подготовки. Главное – не нарушать последовательность действий. Приступим!



Оздоровительные упражнения от Рамиля Ишалина

1. Поочередно наклоняйте голову вперед, вправо, назад и влево. Делайте это плавно, максимально растягивая мышцы шеи. Выполняйте упражнение стоя или сидя.
2. Вытяните руки в стороны. Вращайте кистями по часовой стрелке, затем – в обратном направлении. Движения не должны доставлять боль.
3. Положите ладони на плечи и вращайте руки в плече-

вых суставах сначала по часовой стрелке, потом – в обратную сторону. Не спешите, старайтесь совершать движения по максимально широкой амплитуде.

4. Перенесите руки на талию. Вращайте тазом по часовой стрелке, потом – в обратную сторону. Старайтесь сохранять верхнюю часть тела неподвижной.

5. Сделайте несколько неспешных наклонов в правую и левую сторону. Сохраняйте спину прямой. Почувствуйте, как растягиваются косые мышцы живота.

6. Переходим к более сложным упражнениям. Выполнять их можно не только стоя, но и сидя – как вам удобнее. Приложите ладонь к голове в районе уха. Наклоняйте голову к плечу, одновременно сопротивляясь этому движению рукой. Почувствуйте, как напрягаются мышцы шеи. Выполняйте это упражнение по пять раз влево и вправо.

7. Положите руки на затылок и направьте голову к груди, одновременно сопротивляясь движению мышцами шеи. Выполните упражнение пять раз. Перестаньте сопротивляться и плавно потяните мышцы шеи, продолжая надавливать на голову руками.

8. Поднимите руки, опустите локти как можно ниже и изо всех сил потянитесь вверх, после чего плавно опустите руки через стороны. Прделайте упражнение несколько раз, чтобы почувствовать статическое напряжение.

9. Опустите руки вдоль тела и максимально поднимите плечи, словно пожимая ими. Задержитесь в таком положе-

нии на три-четыре секунды и медленно вернитесь в исходное положение.

10. Одну руку отведите в сторону, другую поднимите на уровень плеча. Удерживайте как можно дольше, чтобы прочувствовать статическое напряжение мышц. После этого плавно опускаем руку. То же самое повторяем с противоположной стороны.

11. Поднимите руки на уровень груди и максимально разведите их в стороны. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, чтобы почувствовать растяжение грудных мышц. Затем сведите ладони вместе и надавите так, словно пытаетесь раздавить зажатый в руках орех. Почувствуйте напряжение в области груди.

12. Расслабьтесь и протяните руки вперед как можно дальше, разводя лопатки. Почувствуйте растяжение мышц спины. Из этого положения немного опустите локти и отведите их назад, максимально сближая лопатки. Повторите упражнение несколько раз.

13. Закончите разминку дыхательной гимнастикой. Сядьте поудобнее, сделайте медленный глубокий вдох и такой же выдох. Повторяйте до тех пор, пока сердцебиение не придет в норму.

В дальнейшем к разминке можно добавлять приседания, отжимания, выпады. Постепенно увеличивая нагрузку, вы приведете основные мышечные группы тела в тонус. В скором времени вы почувствуете, что повседневные дела дают-

ся легче, вечером усталость не валит вас с ног, а хорошее настроение стало частым гостем в вашем доме.

Для полного, комплексного воздействия на организм я рекомендую практиковать йогу. Познакомьтесь с этим учением о силе энергии и подберите упражнения, ориентируясь на оздоровительные цели. Практиковать йогу по утрам можно в качестве зарядки⁴, а по вечерам – для расслабления и более глубокого сна. В течение первой же недели вы почувствуете улучшение самочувствия!

Дополнительно уже сейчас вы можете практиковать узконаправленные упражнения, такие как, например, растяжение позвоночника на валике, о котором я рассказывал как об одном из методов борьбы с межпозвонковой грыжей.

⁴ По выбору упражнений требуется консультация специалиста. – *Прим. науч. ред.*

Необходимость здорового сна для выздоровления и продуктивности

Трудно переоценить важность полноценного отдыха. Недосып снижает продуктивность в течение дня, приводит к преждевременному старению организма, провоцирует раздражительность, а иногда становится фактором развития долговременных проблем с физическим и психологическим здоровьем.

Норма ночного отдыха для взрослого человека колеблется от 6 до 11 часов. Более длительный сон уже не имеет позитивного воздействия, зачастую вызывая головную боль и слабость.

Чтобы хорошо выспаться, начните готовиться ко сну за пару часов до него. Закончите или отложите все дела, не пользуйтесь компьютером или смартфоном, не смотрите телевизор. Все это – раздражители, приводящие к перевозбуждению нервной системы. Многие люди воспринимают просмотр новостной ленты перед сном как своеобразный отдых, но на самом деле это стимулирует мозговую активность. Почерпнутая информация может взбудоражить или напугать, лишив вас спокойного сна.

Если в течение дня отсутствует физическая активность, вечером возникает диссонанс: мозг устал и готовится к от-

дыху, а тело сохраняет заряд бодрости, поскольку за день не растратило имеющуюся энергию. Чтобы избавиться от противоречия, предшествующие сну два часа, о которых я говорил ранее, можно потратить на неспешную прогулку. Обеспечьте посильные нагрузки в течение дня: даже в больничной палате можно немного поприседать или устроить растяжку.

Не ешьте перед сном. Последний прием пищи рекомендуется за два-четыре часа до отбоя. Так вы не будете мучиться тяжестью в желудке, а наутро почувствуете себя гораздо лучше. Если прямо перед сном захотелось есть, можно выпить немного кефира или травяного чая.

Ложиться спать и просыпаться в одно и то же время – важное правило, которым большинство людей пренебрегают. Когда ваше тело привыкнет отправляться в постель, например, в десять часов вечера, а просыпаться в семь утра, вы забудете о дискомфорте при пробуждении! Соблюдая эти рекомендации, вы создадите для тела максимально комфортные условия.

Также очень полезно отдыхать по 20–40 минут после обеда. Если распорядок дня позволяет, обязательно выделите немного времени на сон, медитацию или сеанс гипноза. Это зарядит энергией на весь оставшийся день, что особенно важно при прохождении химиотерапии или другого изнуряющего лечения.

Сон и тревога

Страхи и тревоги сами по себе стремительно истощают ресурсы человеческой психики. Однако самое заметное влияние они оказывают на сон. Часто отстраниться от тревожных мыслей, страхов и эмоционального напряжения не получается даже ночью, из-за чего в организме вырабатывается кортизол и адреналин, провоцирующие бессонницу. Если в таком состоянии все-таки удастся уснуть, человека начинают мучить кошмары – так страхи добираются до нас из глубин подсознания.

Чтобы вернуть себе душевное равновесие и нормальный режим отдыха, рекомендую регулярно прослушивать сеансы гипноза. Нередко избавиться от страхов получается самостоятельно, но, если тревога долго не покидает вас, стоит обратиться к психотерапевту. Специалист поможет разобраться в эмоциональных проблемах, которые могли копиться десятилетиями. Я и сам иногда слушаю собственные записи, чтобы снять напряжение, а также дополнительно хожу на терапию.

В отдельных случаях врач может назначить успокоительные средства или антидепрессанты. Подобные препараты обязательно должен подбирать специалист, учитывая при этом схему основного лечения – не все лекарства совместимы, – но, если вам назначили антидепрессанты, не стоит пугаться. При соблюдении рекомендаций врача эти препараты

безопасны. Не вызывая привыкания или других негативных эффектов, они делают сон крепче, улучшают настроение и снимают эмоциональную подавленность. Не стесняйтесь обсуждать с врачом любые вопросы, касающиеся приема тех или иных препаратов.

Обеспечиваем себе здоровый сон

Существует **короткое упражнение**, которое гарантированно помогает заснуть без приема лекарств. Для его выполнения не понадобятся даже записи сеансов гипноза. Итак, приступим!

Прикройте веки и слегка поднимите глазные яблоки, словно рассматриваете что-то впереди и вверху. Сделайте глубокий вдох, затем – медленный выдох. На выдохе представляйте цифру 5, визуализируя ее, как будто она отдалается от ваших глаз, прорисовывайте ее и повторяйте три раза: «пять, пять, пять». Теперь снова глубокий вдох, выдох. Мысленно повторяйте: «четыре, четыре, четыре». Эта цифра тоже уходит от вас, отдалается, как бы уплывая в море. Снова глубокий вдох, выдох и «три, три, три». Глубокий вдох, выдох. Представляйте цифру 2: «два, два, два». Еще один глубокий вдох и «один, один, один». Теперь можете открыть глаза.

Что вы чувствуете сейчас? Есть какое-то изменение в самоощущении? Упражнение помогает погрузиться в рас-

слабленное состояние и плавно перейти от бодрствования ко сну. Некоторым людям требуется повторить упражнение несколько раз или начать отсчет от другой цифры, скажем, от 20 или 100. Если вы делаете все правильно, дойти до цифры 1 не получится – вы уже погрузитесь в крепкий сон. Концентрируясь на упражнении, вы отсекаете все посторонние мысли. Благодаря регулярным тренировкам у меня на процесс засыпания уходит около 10 секунд.

Используйте упражнение каждый раз, когда чувствуете, что бессонница берет над вами верх, и обязательно соблюдайте режим. Поверьте: вскоре вы забудете, как когда-то мучались, вставая с постели по утрам.

Питание при борьбе с раком

Неправильное питание мешает процессу выздоровления. Борясь с серьезным заболеванием, необходимо скорректировать повседневный рацион в соответствии с несколькими принципами:

- меньше жира;
- больше фруктов, ягод и овощей, особенно различных видов капусты;
- регулярное потребление растительной пищи зеленого, красного, желтого и оранжевого цветов;
- активное использование зелени и антираковых специй (куркума, черный перец, имбирь, чеснок и т. д.);
- включение в меню зеленого чая и других натуральных неферментированных напитков;
- меньше красного мяса;
- умеренное потребление полезных сладостей (например, горький шоколад).

Как видите, питание может быть одновременно вкусным, доступным и полезным.

Роль еды в исцелении болезней

Всем известно, что не следует злоупотреблять жареной, копченой, чрезмерно соленой и сладкой пищей. Но мало кто

знает, как составить повседневное меню так, чтобы оно помогало бороться с различными заболеваниями и атипичными клетками. Именно об этом мы и поговорим!

В первую очередь необходимо учитывать рекомендации вашего лечащего врача. При заболеваниях пищеварительной системы назначают специальные диеты, в которых некоторые продукты и блюда оказываются под запретом. В остальном вы можете формировать меню с использованием продуктов-рекордсменов по содержанию полезных веществ.

Что нужно знать о капусте?

На первом месте в нашем рейтинге – все сорта капусты. В них присутствуют вещества, снижающие риск развития онкологических заболеваний и помогающие укрепить здоровье. К ним относятся, в числе прочих, глюкозинолаты (сернистые соединения), придающие капусте характерный вкус: едва заметную горчинку, свойственную всем растениям семейства крестоцветных. Они обладают выраженными антиканцерогенными свойствами, улучшают клеточный обмен веществ и тормозят рост опухолей на ранних стадиях развития.

Также капуста богата витамином С. Он ускоряет процессы заживления, нормализует проницаемость капилляров и функцию кроветворения, участвует в синтезе коллагена. Благодаря аскорбиновой кислоте активизируется иммуни-

тет, который играет не последнюю роль в уничтожении атипичных клеток и новообразований. Рекомендуется потреблять в пищу разные виды капусты, делая из нее свежие салаты или используя щадящие методы термической обработки (например, готовку на пару). Это поможет сохранить максимум аскорбиновой кислоты и других витаминов, не переносящих длительного нагревания.

Что нужно знать о томатах?

Помидоры содержат ценный набор каротиноидов – соединений, отвечающих за аппетитный красный цвет плодов. Наиболее важным из них остается ликопин. Вещество оказывает мощное противоопухолевое действие, а также способствует восстановлению кровеносных сосудов. Многочисленные исследования доказывают эффективность ликопина при лечении и профилактике опухолей груди, кожи, поджелудочной железы, простаты и кишечника.

Потреблять томаты можно в свежем виде или после термической обработки. Воздействие тепла при запекании и тушении высвобождает максимальное количество ликопина. Заправляйте помидоры небольшим количеством хорошего растительного масла, так как в этом случае усвоится наибольший объем ликопина. Можно использовать подсолнечное, оливковое или другое масло первого отжима.

Что нужно знать о луке и чесноке?

Душистые овощи, которые мы используем в качестве приправы к основным блюдам, обладают мощным антиканцерогенным и бактерицидным действием. В луке и чесноке содержится сразу несколько противораковых соединений, основное из которых – аллицин. Он образуется из вещества под названием аллиин, когда мы нарезаем или давим эти овощи и высвобождаем узнаваемый резкий аромат.

Вещество лучше всего усваивается в сочетании с растительным маслом, а его активность сохраняется даже при воздействии желудочного сока. Лук и чеснок желательно есть свежими – после термической обработки они теряют практически все полезные свойства. Американские ученые обнаружили, что жительницы Пуэрто-Рико, которые каждый день едят соус софрито (ключевые ингредиенты: томаты, лук и чеснок), на 67 % меньше подвержены раку груди, чем их соотечественницы, пренебрегающие национальной кухней. Это доказывает высокую эффективность диеты в деле профилактики онкологических заболеваний.

Что нужно знать о ягодах?

Клубника, черника, малина, черная смородина и ежевика содержат большое количество полифенолов, витаминов и антиоксидантов. Они берут под контроль свободные ради-

калы, предотвращая тем самым онкологические процессы. Дополнительно полифенолы тормозят рост атипичных клеток, препятствуют метастазированию опухолей и росту кровеносных сосудов вокруг новообразований.

Большое количество витаминов А и С стимулирует защитные функции организма, способствуя восстановлению клеток. Эти вещества подавляют воспалительные процессы, снижают уровень холестерина и сахара в крови. Ешьте ягоды свежими, сушеными или после шоковой заморозки, а от варенья откажитесь – оно содержит на порядок меньше полезных веществ и очень много добавленного сахара.

Что нужно знать о цитрусовых?

Апельсины, лимоны, грейпфруты и мандарины содержат более 20 биологически активных веществ, помогающих в профилактике и лечении онкологических заболеваний. Среди них каротиноиды, биофлавоноиды, монотерпены и различные витамины. Они увеличивают число лимфоцитов, уничтожающих атипичные клетки, нейтрализуют действие свободных радикалов и нормализуют проницаемость кровеносных сосудов.

Дополнительно эти соединения улучшают усвоение железа из пищи, помогая бороться с анемией – частой спутницей химиотерапии. Регулярное потребление цитрусов может быть частью профилактики и лечения онкологических забо-

леваний. Для максимальной эффективности рекомендуется потреблять цитрусы в свежем виде. Если вы предпочитаете апельсиновый или грейпфрутовый сок, то пейте только свежавыжатый, а не пакетированный, так как в нем слишком много сахара, консервантов и прочих не слишком полезных добавок.

Что нужно знать о шоколаде?

Какао на протяжении тысяч лет использовалось людьми не только как сладость, но и как эффективное лекарство, так как оно обладает высокой питательной ценностью и прекрасно восстанавливает силы. Какао содержит массу антиоксидантов, в числе которых процианидины, подавляющие развитие опухолей и распространение метастазов, а также усиливающие защитные механизмы здоровых клеток.

Рекомендуется выбирать именно черный шоколад, содержание какао в котором превышает 65 %. Также качественный какао-порошок можно добавлять к выпечке и другим блюдам. Учитывая высокую калорийность лакомства, диетологи советуют потреблять не более 30 г шоколада в день, так как эта порция обеспечит необходимую дозу антиоксидантов без риска набрать лишние килограммы. Избегайте некачественного шоколада, так как доля какао в нем мала, а содержание жиров, эмульгаторов и синтетических ароматизаторов зашкаливает.

Что нужно знать о чае?

Чай – это источник антиоксидантов и аминокислот, предотвращающих развитие опухолей. Полифенолы сдерживают онкологию, нейтрализуют воздействие свободных радикалов, укрепляют кровеносные сосуды и благотворно влияют на здоровье мозга. Наибольшее количество антиоксидантов содержат различные сорта зеленого и белого чая. Выбор стоит делать в пользу напитка из наименее ферментированных листьев первого сбора, так как листья, подвергнутые глубокой ферментации, практически не сохраняют полезных веществ.

Для максимального эффекта желательно пить три – шесть чашек настоя в день. Это поможет предотвратить развитие онкологии, ускорить ее лечение или избежать рецидива рака простаты, толстой кишки, молочной железы, печени или желудка. Если вам удобнее пить таблетированный экстракт зеленого чая, внимательно следите за тем, чтобы не превысить дозировку, указанную на упаковке.

Что нужно знать о специях?

Наибольшей противораковой активностью обладают куркума и черный перец. Причем для лучшего усвоения потреблять их следует вместе. Вещество **куркумин** – растительный полифенол, который придает индийской пряности ха-

ракторный золотисто-оранжевый цвет, – обладает антиоксидантными, противовоспалительными и противогрибковыми свойствами.

В черном перце содержится алкалоид пиперин, отвечающий за характерный острый вкус. Он полезен, поскольку борется с воспалительными процессами, улучшает пищеварение и способствует более полному усвоению куркумина. Ввести обе эти специи в рацион легко: готовить адаптированную для вашего желудка версию индийского карри или добавлять смесь к другим горячим блюдам. Смесь куркумы, черного перца и растительного масла можно заправлять салаты.

Чтобы все указанные выше продукты оказывали противоопухолевое действие, их необходимо потреблять регулярно: не менее трех-четырех раз в неделю, а еще лучше – понемногу каждый день. Помните, что диета – не единственная составляющая профилактики и лечения онкологических заболеваний. Важно вести здоровый образ жизни в целом, а в случае развития онкологии – строго следовать указаниям врача и принимать все назначенные препараты.

Психологические проблемы и болезни тела

На переживания реагируют не только скелетные мышцы, но и внутренние органы. За то, какие именно негативные установки мы имеем или какие эмоции переживаем, отвечают определенные части тела. Это связано с первобытными инстинктами. Хороший пример – «медвежья болезнь» (боль в животе, жидкий стул) из-за волнения перед ответственным мероприятием или публичным выступлением. Организм реагирует на такой страх как на реальную угрозу, используя все возможные приемы, способные упростить «побег». Также реакцией на нежеланное выступление может стать больное колено, поскольку оно напрямую связано с передвижением.

Боль, как и устойчивое нарушение работы в определенном органе, нередко возникает именно из-за психологических установок. Они могут повлиять даже на развитие онкологических заболеваний!

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.