

**ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ КНИГА**  
ДЛЯ ВСЕХ, КТО ДУМАЕТ О ЗДОРОВЬЕ

# ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА

**ФАКТЫ И НАУЧНЫЙ ПОДХОД**

Тимофей Кармацкий



Настоящая медицина

Тимофей Кармацкий

**Доказательная психосоматика:  
факты и научный подход.  
Очень полезная книга для  
всех, кто думает о здоровье**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 616.8  
ББК 88.71

**Кармацкий Т. Ю.**

Доказательная психосоматика: факты и научный подход.  
Очень полезная книга для всех, кто думает о здоровье /  
Т. Ю. Кармацкий — «Издательство АСТ», 2022 — (Настоящая  
медицина)

ISBN 978-5-17-155948-9

Тимофей Кармацкий – врач в третьем поколении, невролог, автор YouTube-канала с миллионной аудиторией. Уже более 10 лет он активно занимается изучением и развитием естественных методов оздоровления, которые реально работают. В этой книге вы узнаете, что такое доказательная психосоматика, увидите, как на самом деле работают психика, мозг и весь организм, почему реагирует тот или иной орган, что такое «болезнь», почему она сама не проходит и как это все применить на практике. Этих знаний не дают в институте и об том не говорят в кабинете врача. Книга у вас в руках – не волшебная пилюля, от которой все пройдет само по себе, а волшебный пендель, который поможет вам двигаться в правильном направлении. Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом. Вся информация, представленная в настоящем издании, является исключительно отражением личного мнения автора. Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

УДК 616.8  
ББК 88.71

ISBN 978-5-17-155948-9

© Кармацкий Т. Ю., 2022

© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Благодарности	7
Доказательная психосоматика против заблуждений официальной медицины	8
Почему одна психосоматика работает, а другая нет	14
Как именно стресс влияет на организм. Красная Шапочка против медведя	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Тимофей Юрьевич Кармацкий**  
**Доказательная психосоматика: факты**  
**и научный подход. Очень полезная**  
**книга для всех, кто думает о здоровье**

© Кармацкий Т., 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## **Благодарности**

Не буду исключением и начну свою книгу со слов благодарности. Если бы не моя жена, собака, кот, друзья и, конечно, мои замечательные пациенты, то эта книга вышла бы в свет гораздо раньше, чем она реально вышла. За это – благодарю! А теперь давайте переходить к сути, я и сам не люблю читать введения, предисловия, комментарии и пояснения от кого бы то ни было.

## Доказательная психосоматика против заблуждений официальной медицины

*Это отличный кардиолог, я у него уже 25 лет лечусь...  
Из консультаций автора*

Живут два кота. Почему у одного появился диабет, а у другого – нет? Почему у бабушек с «низким иммунитетом» и «плохим кишечником» нет прыщиков на лице, а у молодых, здоровых и бодрых – есть, и никак не проходят? Почему у одной женщины климакс наступает в 60 лет, у другой – в 40, а у третьей вообще не наступает, и в 85 идут месячные? Почему курящий и пьющий дедушка живет дольше, чем спортсмен из соседнего подъезда?

Можно написать целую книгу, состоящую из подобных вопросов, на которые в официальной медицине и открытых источниках нет четких и логичных ответов. А нам они нужны! Они нужны мне были еще вчера, еще в нулевых, когда я только учился в медицинском. И я искал. Я понимал, что официальная медицина во многом заблуждается и сама себе противоречит. Я прошел путь от механического отношения к телу человека – набор мышц, фасций, сосудов и нервов, до энергетического – меридианы, энергооболочки, чакры, каналы. От остеопатии и китайской медицины до гомеопатии и витаминов. От психотерапии до гипноза. Но ни одна из этих систем не отвечает на все вопросы, тем более если речь идет о причинах изменений в организме.

Но я всегда знал и чувствовал: должно быть что-то, что все объясняет, наполняет смыслом все происходящее, ведь природа доказывает нам свою разумность и логичность на протяжении сотен миллионов лет, а человек – дитя природы. Он не должен быть таким уязвимым и таким болезненным, как это происходит. Что-то явно от нас ускользает.

После долгих поисков я нашел ТО САМОЕ. Чудо открыл доктор Рике Герд Хамер в 80-х годах прошлого века. За свое открытие он дорого заплатил: подвергался гонениям, дважды сидел в тюрьме, был пожизненно лишен лицензии врача, умер на чужбине, а тысячи врачей в Европе, которых он обучил по своей системе, были вынуждены подписать документ о непризнании этих знаний на практике. В нашем обществе такова судьба многих людей, которые представляют угрозу общепринятым теориям, в том числе и медицинским.

Тем не менее знания прорвались на свободу, и теперь есть ответы на вопросы и про кота, и про прыщи, и про климакс, и про соседа, и про детей, и про долгожителей, и про все остальное, от герпеса до шизофрении, от близорукости до сколиоза, от инфаркта до отечности, от выпадения волос до изжоги. Поняв суть этой системы, вы будете всегда вооружены, свободны и независимы, избавитесь от неопределенности и возникавших ранее вопросов.

Система доктора Хамера не сложнее математики начальных классов. Раз вы уже однажды осилили такое, значит справитесь снова, квадратные уравнения решать не придется, не пугайтесь, но  $2 + 2$  складывать будет нужно. Что особенно приятно, как и в математике, в системе доктора Хамера  $2 + 2$  всегда будет получаться 4. Не 3,8 и не 4,2.

Я постоянно провожу обучающие семинары и понимаю, что у всех разные каналы восприятия и разная скорость усвоения информации, поэтому я постарался написать эту книгу простым и понятным языком, главное – ухватить суть, а сложные моменты будет полезно перечитывать, пока все спокойно не уляжется в голове.

Если на обычного человека сразу нагрузить кучу аббревиатур и непонятных терминов, то мозг зависает и переходит в режим обороны. В результате человек не может отличить миндалину от инфаркта. Нам нужно этого избежать, поэтому все будет максимально просто и поэтапно.



Маша, Катя, Таня и Андрей живут в разных городах, трудятся на разных работах, ведут разный образ жизни. Вечером они возвращаются домой, и с каждым внезапно начинает происходить что-то странное. У Маши учащенное сердцебиение, у Кати затрудненное дыхание, у Тани крутит живот, у Андрея немеют руки и шея. Всех это пугает, но через несколько минут симптомы сами проходят и все они возвращаются в обычное состояние. Если завтра все пойдут к «продвинутому» врачу, то диагноз будет звучать как «паническая атака». Если все пойдут к «обычному» доктору, то будут четыре разных диагноза – аритмия, астма, синдром раздраженного кишечника, полинейропатия. В худшем варианте всем могут поставить диагноз «ВСД», от которого, как известно, спасения нет. Получается, нет никакой системы, кому как «повезет» с врачом. Нет никакой логики в рассуждениях и диагнозах. В одной и той же ситуации могут быть поставлены абсолютно разные диагнозы, и «лечить» всех будут по-разному, поэтому и результаты будут разными.

Так быть не должно. Мы за логический, системный, объяснимый подход ко всему, в том числе к здоровью. Человек – дитя природы. А в природе все закономерно, логично, объяснимо и самое главное – **целесообразно**. Природа ничего не делает просто так: не вносит никаких изменений ни в одну травинку, ни в одну букашку и тем более человеческий организм. Если тело как-то меняется или есть какие-то симптомы, значит была или есть какая-то причина, и в теле произошли **целесообразные** изменения.

Уверен, что вы, так же как и я, всегда и во всем стараетесь докопаться до истины. Это естественное свойство человека. С детства мы постоянно задавали своим родителям, бабушкам и дедушкам вопрос: «Почему?» И это правильно. Его всегда нужно задавать! Если у Маши учащенное сердцебиение, то почему? В официальной медицине, к сожалению, нет понятных ответов. Их и не может там быть, потому что она очень далека от природы. А у вас после прочтения этой книги будут правильные ответы. Почему люди болеют? Почему у одного возникают болезни, а у другого нет? Какие механизмы? Почему лечение не помогает? Как правильно лечиться? Наконец-то поиски закончены. То, во что мы вникнем на страницах этой книги, перевернет представление о здоровье, о причинах и механизмах заболеваний.

Сколько должен жить человек в среднем? Правильный ответ – период полового созревания, умноженный на 10. В среднем должно получаться от 110 до 140 лет. Так заложено природой, и «неразумные» животные так и живут. Все логично. Но почему так не получается у человека, несмотря на все достижения науки и медицины? Может, все-таки нужно посмотреть на природу и спросить себя: «А что такого **делают** животные, чего не делаем мы? Или чего такого животные **не делают**, что делаем мы?» Кто-то скажет: «Животные не пьют и не курят!» Тогда некурящие и непьющие люди должны жить по 140 лет, но нет. Наоборот, в Европе люди пьют с детства, курят много, а живут дольше, чем в Иране или Саудовской Аравии, где не пьют и не курят.

Может, животные питаются натуральной пищей? Нет, в зоопарке им дают все то же самое, что мы покупаем в магазинах. И тем не менее в зоопарке животные живут намного дольше, чем в дикой природе.

Может, это потому, что в зоопарке их кормят, поят, и им ничего не нужно делать? Тогда богатенькие буратино и всевозможные многочисленные ротшильды, рокфеллеры и виндзоры, которые с детства катаются как сыр в масле, должны как один быть долгожителями, но и этого мы не видим.

Может, потому, что животные много двигаются и проводят много времени на свежем воздухе? Опять не то! Крокодил в клетке вообще не двигается всю жизнь, но живет дольше дикого собрата. Так и зожники и спортсмены не живут принципиально дольше малоподвижных офисных работников.

Все не то, все не сходится. Нет ответа! Потому что поиск идет не в ту сторону. Здоровье не зависит принципиально от питания, алкоголя, курения, физкультуры или каких-то внеш-

них факторов, и тому, как вы видите, и как вы сами наверняка замечали, есть масса подтверждений и примеров в реальной жизни. Не в официальной статистике или на сомнительных сайтах, а прямо в нашей жизни! Когда выпивающий дедушка переживает в итоге бабушку, которая вела всю жизнь здоровый образ жизни и пыталась отучить мужа пить. Когда человек ест все подряд и его кишечник работает отлично, а его сосед сидит на диетах и мучается от вздутия. Когда спортсмен с тренированным сердцем умирает от инфаркта раньше, чем все его знакомые, которые мало двигаются. Понятно, что есть и обратные примеры, есть и обратные подтверждения, но система должна работать в 100 % случаев, а не периодически. Нам нужна надежная система, как математика. Все должно быть четко.

Очень важный вывод: все то, о чем мы сейчас говорили, подтверждает, что продолжительность жизни и здоровье человека или животного зависит ни от рациона, ни от условий жизни, ни от подвижности, ни от доступности медицинского обслуживания, ни от науки и т. д. Все это влияет, возможно, на 1–2 %, а остальные 99 % – это что-то другое.

Как-то ко мне на прием пришла 70-летняя женщина. Она была буквально вся больная, несмотря на то что всю жизнь лечится, читает полезные журналы, травит паразитов, ставит клизмы с мочой, делает зарядку по утрам, смотрит программы про здоровье и активно «читает интернет». Из разговора я узнал, что у нее есть сестра, которая старше на 10 лет, при этом бодра и активна, ничем не болеет, хотя в детстве ее не кормили материнским молоком, а выкармливали хлебным мякишем через марлю, полжизни женщина голодала, потом работала на хлебозаводе, и с тех пор основу рациона составляют хлеб и молочка... И таких примеров, которые противоречат общепринятой парадигме «здорового образа жизни», в моей практике очень много.

Найдите кавказца, бурята, индейца, японца или итальянца, который прожил 100 с лишним лет, и спросите, какой у него образ жизни. Станет понятно: жили они по-разному, ели и пили разное, двигались по-разному. Закономерности в плане физического образа жизни нет.

Кажется, что все это странно и необъяснимо. Если человек выживает при раке, то это чудо. Если поставили диагноз хронический гастрит, то это навсегда. Если получил травму колена в юности, то теперь всю жизнь придется хромать. А ведь природа всегда регенерирует и находит способ вернуть функциональность или восстановить поврежденные клетки. Она действует так, как было задумано Создателем. А люди действуют и думают так, как им говорят из телевизора или в кабинете врача.

Когда доктора Хамера посадили в тюрьму и провели обыск в его клинике в надежде обнаружить множество историй болезней пациентов, которых он якобы «угробил» своими нестандартными подходами к оздоровлению, то выяснилось, что из 6500 пациентов с онкологией живыми были 98 %. Это очень круто! По данным ВОЗ, в 2020 году от рака погибло более 10 млн человек. В России каждый четвертый с диагнозом рак погибает в течение первого года. Общая выживаемость ниже 40 %. Понятно, что статистика – это цифры, которыми можно манипулировать как в одну, так и в другую сторону, но общая тенденция все равно заметна. Можете сами сравнить опыт и результаты тех, кто лечился официальными методами, и кто лечился самостоятельно, чтобы сделать свои собственные выводы.

**Приходят на прием к врачу немец, француз, русский и еврей. Врач говорит каждому: «У вас неоперабельный рак, вам осталось жить месяц». После этого немец пишет завещание и оформляет документы. Француз ходит по борделям и развлекается. Русский пьет и закусывает с друзьями. А еврей идет к другому врачу.**

Это шутка, но в каждой шутке есть сами знаете что. Сотни лет люди думали, что Земля стоит на трех слонах, потом думали, что она плоская. Да и сегодня по опросам до 40 % россиян считают, что Солнце вращается вокруг Земли, а не наоборот... Вы понимаете, как много

заблуждений и тотальных ошибок в восприятии мира и различных сфер нашей жизни до сих пор существует! Кто сказал, что медицина тоже не может заблуждаться, если до сих пор нет вменяемых ответов на простейшие вопросы – откуда берется рак, почему у одного он появляется, а у другого нет, почему метастазы «поражают» одни органы и старательно игнорируют другие и т. д.? Вы же не думаете, что пройдет еще 100 лет, и медицина наконец-то скажет: «Ну вот, теперь мы во всем разобрались! Теперь мы точно знаем, что и как лечить, чтобы вылечить». Вы же не думаете, что через 100 лет здоровых людей будет больше. Ветер поворачивается и вернется на круги свои, нового ничего не будет. Будут новые медикаменты, аппараты, протезы, приборы, исследования, докторские диссертации, но здоровья не прибавится.

Вы в курсе, что в 1949 году Эгаш Мониш был удостоен Нобелевской премии по физиологии и медицине за открытие лоботомии как способа «лечения»? В середине XX века в США до 50 000 американцев и пациенты в других странах подверглись этой варварской процедуре (в мозг загоняют железный штырь и крутят им в разные стороны, чтобы разрушить белое вещество мозга). И мы не обсуждаем Средневековье, мы говорим о событиях 50-х годов прошлого века, когда люди запустили спутник на орбиту! И хотя все это было признано ошибкой, Мониша не лишили звания врача и Нобелевского лауреата, не посадили в тюрьму, просто потому, что лоботомия, какой бы ужасной она ни была, хоть и угробила кучу пациентов, но никакой принципиальной угрозы для медицинской отрасли в целом и для фармакологического бизнеса не представляла. Насколько человечество шагнуло вперед в плане технологий – создать компьютер и запустить спутник, и в то же время насколько оно было и есть отсталым в плане здоровья. Простуда до сих пор что лечится, что не лечится, все равно, как известно, длится неделю. За 70 лет ничего принципиально не изменилось: все те же заблуждения, все те же подходы к лечению: высокое понизить, низкое повысить, сомнительное – отрезать.

Вы читаете эту книгу, потому что ищете ответы. Вас не устраивает та информация, которой нас кормят, вы видите или чувствуете подвох. И вы правы. Подвох есть, нас постоянно обманывают, часто сознательно, часто непреднамеренно. Поэтому нужно вникать в вопрос самостоятельно, думать, делать выводы, принимать решения, не поддаваться на провокации и не доверять категоричным заявлениям «светил науки» – как правило, они очень далеки от реальной жизни и еще дальше – от природы. Я знаю врачей, которые за всю свою врачебную карьеру после института не прочитали ни одной книги по профилю!

Врач говорит: «Вы бесплодны». А пара после этого успешно зачинает ребенка. Врач говорит: «Это инсульт, клетки мозга не восстанавливаются», а человек потом преподает йогу. Врач говорит: «У вас позвоночник перебит, вы не встанете с коляски», а человек потом становится мастером спорта по прыжкам с парашютом. Врач говорит: «Жить осталось три месяца», а люди переживают самих врачей... Таких примеров полно, когда человек не стал уподобляться тем товарищам из анекдота, а пошел своим путем и не смирился с озвученным диагнозом, разговором и сроками. Поэтому, если вы сейчас читаете эти строки, значит вы, как минимум, можете лежать, держать в руках книгу или планшет, и у вас есть все шансы избавиться от того, что вам мешает, восстановить то, что вы хотите. Главное – **не делать глупостей и не мешать природе помогать вам**. Абсолютно все клетки нашего тела обновляются, восстанавливаются, ремонтируются, заменяются новыми, какие-то быстрее, какие-то медленнее. А значит, если убрать причину возникших изменений клеток в конкретном органе, то клетки сразу же начнут восстанавливаться.

Например, клетки эпителия желудка обновляются за 3–5 дней. Это значит, что даже если у человека 30 лет был гастрит, при устранении причины гастрита желудок за 3–5 дней полностью придет в норму, слизистая станет как новенькая и будет отлично справляться со своими функциями, никак о себе не напоминая.

Срок созревания эритроцита в костном мозге – 4–5 дней. Значит, если убрать причину анемии, то полное восстановление гемоглобина и эритроцитов произойдет за неделю, макси-

мум две, пока эритроциты повзрослеют. То же самое касается ферритина. Временно показатели могут оказываться даже выше так называемой нормы, не нужно этого пугаться. А что такое норма в анализах и откуда она берется, мы разберем чуть позже.

Кто-то думает, что с возрастом память должна неизбежно страдать. Так вот, клетки участков мозга, ответственных за память, в частности клетки гиппокампа постепенно обновляются, как и остальные клетки мозга. Да, не быстро (на это уходят месяцы), но все равно обновляются. Значит возраст здесь ни при чем, и причина всевозможных ухудшений памяти, деменций, альцгеймеров и прочего совершенно в другом.

Удивлю всех, кто переживает, что когда-то посадил себе печень и теперь вынужден страдать от этого всю жизнь. Клетки печени обновляются еще медленнее – 400–500 дней, зато от нее можно отрезать две трети, и печень может полностью восстановить весь клеточный объем! Скелет тоже обновляется за 5–7 лет. Даже миокард (сердечная мышца) регенерирует, хотя раньше считалось, что он, как и клетки головного мозга, на это не способен. Все обновляется. Я лично видел заключение УЗИста о том, что миокард в порядке и никаких нарушений не выявлено, хотя люди переносили по два инфаркта и более и лежали в реанимации. **Все регенерирует, если устранить причину и создать благоприятные условия для восстановления.**

Быстрее всего восстанавливаются слизистые и эпидермис – от нескольких дней до 2–3 недель. Эндокринные железы чуть дольше. Мышцы быстрее, суставы чуть медленнее. Получается, что не важно, считается ли заболевание хроническим или неизлечимым или еще каким-то особенным. Все упирается либо в разрушение клеток, либо в их размножение. Клеток либо мало (атрофия, дистрофия, язва, некроз, гипофункция), либо много (опухоль, полип, дисплазия, киста, гиперфункция). Еще раз: любая болезнь – это либо рост/разрушение клеток, либо гипер/гипофункция клеток. И, как мы только что выяснили, все клетки восстанавливаются и регенерируют, а значит, при устранении причины происходящего все начнет восстанавливаться, и при отсутствии рецидивов и создании благоприятной среды организм всегда старается сделать, как было изначально, как должно быть, а в некоторых случаях, для верности, делается даже чуть сильнее, чуть устойчивее, чуть защищеннее, чтобы быть более устойчивым к подобным ситуациям в будущем.

**Любая «болезнь» – это рост/распад клеток или усиление/ослабление функции клеток. И ничего больше.**

Таким образом, определенные причины дают определенные следствия. Везде должна быть логика. Четкая закономерность была открыта по трагической случайности немецким врачом-хирургом Рике Гердом Хамером. Из-за разборок с итальянской мафией пострадал его сын – Дирк: ему прострелили ногу. Доктор Хамер ценой невероятных усилий, используя свои связи и уважение в медицинских кругах, быстро транспортировал его в Германию и там самостоятельно оперировал много раз, пытаясь спасти поврежденную ногу. В итоге ногу пришлось ампутировать. Все это время итальянская мафия пыталась как-то сгладить ситуацию и не допустить публичной огласки, так как стрелявший был принцем – сыном последнего итальянского короля. Доктор Хамер занял категоричную позицию и не шел на компромисс, намереваясь призвать стрелявшего к ответу через суд. Дирк шел на поправку без ноги, все было стабильно, доктор Хамер день и ночь сидел возле его кровати. Однажды обманом и провокацией его отвлекли от сына, а когда он вернулся, Дирк был уже мертв. Доктор Хамер винил себя в его гибели, долгое время находился в трауре, а спустя какое-то время у него начало опухать левое яичко. Был поставлен диагноз «рак яичка». В палате с ним были люди с такими же диагнозами, он общался с ними и выяснил, что все они пережили какую-то болезненную утрату. Это не могло быть совпадением: доктор Хамер начал опрашивать людей с другими видами онкологии и везде находил похожие предшествующие ситуации. Так начала вырисовываться общая закономерная и логичная система, которая давала принципиально новое, революционное объяс-

нение всем происходящим в организме человека и животных процессам. Поскольку это было чем-то новым, доктор Хамер так и назвал свое открытие – «Новая медицина». «Помогать» и «предупреждать» – отличный перевод латинскому слову «медицина», но к современной медицине, как вы понимаете, это не имеет отношения. Поэтому Хамер выбрал другое название, он подчеркнул, что это другая, **новая** медицина (потом оно трансформировалось в «Германскую новую медицину» (ГНМ), позже – в «Науку исцеления», а впоследствии – в «Германскую Науку Исцеления»). А мы для простоты понимания используем устоявшийся в русском языке термин «психосоматика» или «доказательная психосоматика», подчеркивая отличие от каких-то других систем.

## Почему одна психосоматика работает, а другая нет

Само слово «психосоматика» означает связь мыслей и эмоций и их влияние на физическое тело. Из-за повсеместного использования теперь это стало неким собирательным понятием, которое ни к чему не обязывает, не подчиняется никакой логике и вообще никак не ограничено в фантазии автора относительно причин тех или иных заболеваний. Такие товарищи очень сильно дискредитируют само понятие, так как уходят в дебри каких-то эзотерических смыслов. Нужно быть очень осторожным, чтобы не попадаться на подобные провокации и не начать двигаться в неверном направлении, попусту теряя время и разочаровываясь из-за того, что «вроде все делаю, как говорят, а ничего не помогает».

Я был бы рад, если бы именно правильная психосоматика набирала обороты. Но, увы, все смешивается, становится более запутанным. Не могу сказать, что за последние 10 лет в мире стало что-то понятнее относительно болезней человека и их причин. Как и в любой системе и в любой сфере, в психосоматике есть что-то, что работает хорошо, а есть что-то, что вообще не работает, и в ситуациях, когда нельзя терять время и нужно принимать правильное решение, это может быть опасным.

У нас будет все четко, понятно и логично. Все будет объяснено. Любая система, если она претендует на истинность, должна полностью закрывать любые вопросы, которые в ее компетенции, и не оставлять белых пятен. Есть система доктора Хамера, которая объясняет все и одинаково применима к любым живым организмам на Земле – и к кошкам, и к собакам, и к рыбам, и к птицам, и к человеку. Ко всем живым организмам! И есть какие-то другие школы, которые вроде и про то же самое, но по факту принципиально иные. Они взяли что-то из классической клинической психологии, эзотерики, религии, народных мудростей и т. д. Получилась мешанина из всевозможных представлений и ложных идей, которая, естественно, в большинстве случаев не работает. Люди пробуют и разочаровываются: не помогли в больнице, не помогли целители, психосоматика тоже не смогла спасти. Где теперь искать спасение?

Для наглядности я взял парочку примеров «неправильной» психосоматики из интернета.

Болят голова – значит ты только что злился и сдерживал свой гнев или у тебя неприятие себя.

Чтобы это опровергнуть, достаточно просто вспомнить несколько случаев из своей жизни, когда вы ни на кого не злились. Вы опаздывали куда-то, а когда дошли до места назначения, голова заболела. Или пока сдавали экзамен, голова не болела, а сразу после – заболела, или вы просто проснулись с головной болью, или голова заболела вечером, когда все заботы уже были позади. Вы решали сложный и ответственный вопрос, и, как только нашли решение, голова начала болеть. То есть речь не идет о злобе и гнев, как и о принятии себя, а значит, это неправильная психосоматика, которая не будет работать.

Или другой пример. Болят колени – значит гордыня, не можешь «склонить колени» перед кем-то. Болят руки – блокируешь свои целительские способности. Ладно, а как быть, если начинает хромать собака или кошка? Неужели животные тоже гордятся или блокируют свои способности? Нет, конечно, это ерунда. И у огромного количества людей болят и руки, и ноги совсем не из-за этого. Причины мы рассмотрим позже, а пока нужно понять, что в мире огромное количество заблуждений, которые уводят в неправильном направлении, в результате чего все ухудшается.

Еще один типичный пример – ангина. Это воспаление миндалин. Принято считать, что это из-за невысказанных слов, хотя с физиологической точки зрения миндалины к говорению вообще никакого отношения не имеют. У них совсем другая функция. И даже если человек живет уединенно, ни с кем не взаимодействует, у него все равно запросто может быть ангина.

Рак считают последствием обид, презрения, печали, ненависти и других негативных эмоций. Действительно, у любого человека есть те же обиды, но не у каждого это приводит к раку. А как быть с животными, у которых тоже случается онкология? Неужели тоже из-за непрожитых эмоций? У коров, например, часто бывает рак вымени, который при распаде дает гной, попадающий в молоко (это абсолютно не страшно и не опасно, если вдруг вы любитель молока!). Получается, животное было в печали? Или у нее ненависть к быку, который ее бросил? Понимаете, как это абсурдно звучит?

Болят спина – тянешь тяжелую ношу.

Всем, кому за 30, уже кажется, что он тянет тяжелую ношу, поэтому вариант беспроигрышный. Вот только с ребенком получается нелогично и непонятно. Я помню, как у меня в детстве, когда жизнь была абсолютно беззаботной, а единственной задачей на день было выучить за полчаса уроки, прихватило спину так, что я вообще не мог пошевелиться. Мне пришлось застыть в положении на четвереньках и последующие дни ходить медленно и с абсолютно прямой спиной. Ясно, что причина не в ноше, а в чем-то другом. Помню, как мама читала, что у Стрельцов предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Возможно, есть даже объяснение болей спины положением звезд, планет, созвездий или грехов в прошлых жизнях. А недавно я прочитал у одного «специалиста» о том, что родинки – это проблемы в прошлых жизнях, и для их лечения нужно прорабатывать различные родовые программы – это прямо бесконечное поле для фантазий и десятков сеансов так называемой «проработки»!

В общем, есть масса всяких объяснений различной степени неточности, глупости, абсурдности и фантастичности. Насколько фантазии хватит, так и напишут: обиды, чувство вины, любовь, понимание, принятие, важность фигуры отца и матери, гордыня, уход от своего бога, уход от своего рода и т. д. Можно ли этим объяснить заболевания у животных? Нет. Можно ли этим объяснить заболевания у маленьких детей? Нет. Можно ли этим объяснить заболевание у внутриутробно развивающегося ребенка? Нет. Можно ли этим объяснить конкретное заболевание у каждого? Нет. И наоборот, есть масса людей, которые ведут деятельность, никак не сочетающуюся с положительными эмоциями, и они болеют не чаще остальных и живут ничуть не меньше. Есть только одна система, которая все это объясняет, – система доктора Хамера.

**Есть большое количество психосоматических школ и различных авторов, каждый из которых пытается объяснить происходящее с человеком со своей позиции, но это всегда субъективная позиция, не имеющая никакого логического объяснения и не работающая на животных.**

Другой важный момент. Многие думают, что психосоматика – это лечение ничегонеделанием. Просто берешь книгу, находишь свой диагноз, смотришь на эти буквы и на написанную причину, и... а дальше непонятно: видимо, все должно само пройти и восстановиться. Или все сводится к теме любви: любовь к своей болезни, к Богу, к себе... При этом не говорится, что нужно делать каждый день, какие стадии будет проходить процесс. Якобы главное – это просто поддерживать бодрость духа, положительные эмоции, улыбаться, любить всех. В реальной жизни так не работает. Если муж алкоголик, то хоть заулыбайся – ничего не улучшится. Насильно любить злого начальника по работе тоже не получится. Если у женщины не получается зачать ребенка, тоже просто улыбаться – и все получится? А если ребенок попал в реанимацию, тогда как поддерживать бодрость духа и положительные эмоции? В таком ключе очень удобно работать только самим авторам: рекомендации настолько абстрактны, что, если нет нужного результата, всегда можно сказать: «Вы недостаточно полюбили свою болезнь». Чтобы получить нужный результат, нужно реально решить эти вопросы, нужно что-то предпринять относительно мужа-алкоголика, злого начальника, причин отсутствия беременности

или больного ребенка. Нужны конкретные действия по конкретному алгоритму. Именно такой универсальный алгоритм мы в этой книге шаг за шагом разберем относительно основных органов и диагнозов. А когда вы все поймете, то вам даже не нужно будет знать диагноз, ведь весь организм и его функционирование будут для вас как открытая книга, в которой все понятно и логично.

Система доктора Хамера основывается на биологических законах, единых для всех живых организмов на Земле, заложенных Матушкой-Природой задолго до того, как появился человек с улыбками, любовью, гордыней, обидами, эмоциями, богами и религиями. Какие эмоции у червяков и медуз? Могут ли они улыбаться или печалиться? А рыба сильно заботится о своих предках, о своем роде или о том, какое впечатление произведет на медведя гризли, который ждет ее на реке? Ничего этого в природе не было. Поэтому и действия должны быть принципиально иные, примерно такие, как если бы мы с вами жили в дикой природе, и у нас не было бы никаких социальных, культурных, религиозных, семейных, моральных или иных рамок. Конечно, мы не животные, и тут нам на помощь приходят наш мозг и интеллект. Вот только они во многих случаях все равно не могут взять под контроль инстинкты или эмоции, вызванные какими-то угрожающими событиями, ведь если бы не было таких реакций или их можно было бы загасить принудительно, то человек давно бы уже вымер. Все эти механизмы закладывались природой в живые организмы для увеличения шансов на выживание, поэтому такие механизмы передавались из поколения в поколение на протяжении миллионов лет. Миллионы лет природа старательно закладывала эти инстинкты и сохраняла только тех существ, которые действовали и реагировали соответственно. Конечно, это сложно принять, простить или побороть интеллектом, тут нужен несколько иной подход!



## Как именно стресс влияет на организм. Красная Шапочка против медведя

- Бабушка, а зачем тебе такие большие уши?
- Чтобы лучше слышать тебя, внученька.
- А зачем тебе такая большая щитовидка?
- Чтобы все успевать, внученька.
- А зачем тебе такой высокий сахар?
- Чтобы активнее бороться с неприятностями.

*Автор*

Красная Шапочка идет по утреннему лесу, вокруг поют птицы, деревья, зеленая трава. У девочки хорошее настроение, она хорошо спала ночью, проснулась бодрой и активной. Она с радостью несет пирожки своей бабушке, которая уже, наверное, проголодалась. В данный момент все показатели Красной Шапочки в норме – артериальное давление, частота сердечных сокращений, гормоны щитовидки, глюкоза крови, перистальтика кишечника, у нее регулярный менструальный цикл, у нее здоровая кожа, хороший аппетит, волосы не выпадают, зрение 1,0 на оба глаза.

В 50 метрах перед ней, в зарослях малины лакомится ягодами бурый медведь: 400 кг мышц, когти и клыки размером с указательный палец человека, обоняние лучше, чем у собаки, чуткий слух, со зрением у него не очень, но это не мешает ему охотиться. Если вы думаете, что от него можно убежать, то заблуждаетесь: бежит он со скоростью 50 км/ч – это как несущийся на велосипеде курьер, только в три раза больше и в три раза быстрее. Медведь так увлечен малиной, а Красная Шапочка шла так неслышно, что, когда она подошла к нему в упор, он в изумлении вывалился из кустов на тропинку в нескольких шагах перед ней и замер, удивленно глядя на человека, который посмел нарушить границы его территории. Это его лес, у него нет конкурентов и соперников. Красная Шапочка замерла, глядя на медведя. Через секунду в организме девочки начались бурные изменения. Все его системы замигали красными лампочками и включили сирены: «Внимание, это не учения! Обнаружена смертельная опасность в двух метрах перед нами! Нас сейчас разорвут на части, нужно выжить любой ценой!» Первая секунда все еще не закончилась, а у Красной Шапочки уже давление 250/150, пульс 200, сахар крови 50, холестерин 10, гормоны щитовидки зашкаливают, все показатели зашкаливают, дыхание частое, зрачки расширены.

Мозг кричит надпочечникам – нас убивают, давай гормоны, и надпочечники послушно дают адреналин, норадреналин и кортизол. Мозг кричит поджелудочной – мы сейчас будем драться, или убежать, или залезать на дерево, нужно больше энергии (сахара), выключай инсулин, и поджелудочная послушно выключает подачу инсулина, чтобы повысить уровень глюкозы крови для бегства или борьбы. Мозг кричит каждому органу одновременно, чтобы орган **чем-то помог в данной ситуации, или наоборот, чтобы орган временно выключился и не мешал**. Мозг кричит яичникам – немедленно остановить созревание новой яйцеклетки, прямо по курсу медведь, сейчас не время размножаться, и яичники покорно подчиняются!!! Мозг кричит кишечнику – немедленно остановить все пищеварение, не время что-то там переваривать, потом будем переваривать, когда окажемся в безопасности, и кишечник покорно подчиняется!!! Мозг кричит щитовидке – давай больше гормонов, нам нужна максимальная скорость реакции и максимальная активность! Мозг кричит бронхам – немедленно расширяйтесь, нам нужно максимум воздуха в легких! Мозг кричит мочевому пузырю – давай гони мочу наружу, если мы описаемся, есть вероятность, что медведь нас не тронет! Каждый орган Красной Шапочки реагирует, потому что мозг всем управляет. И получается, что в данный

момент нашей героине можно поставить целую кучу диагнозов, она за секунду стала гипертоником, сердечником, щитовидником, диабетиком, энурезником... Ей нужно к гинекологу, так как яйцеклетки не созревают и месячных нет, ей нужно к гастроэнтерологу, так как у нее запор и вздутие кишечника, ей нужно к урологу – у нее недержание мочи, ей нужно к неврологу – она перестала спать по ночам...

Ее нужно срочно лечить и назначить гору медикаментов, желательно помощнее и подороже, но об этом в другой главе. Сейчас мы стоим на лесной тропинке нос к носу с огромным, смертельно опасным медведем. Кто-то подумает, что ситуация надуманная, так как вероятность встретиться с медведем очень низкая, а гипертоников, диабетиков и сердечников у нас в обществе миллионы. Но здесь главное понять принцип: в состоянии стресса организм меняется, органы начинают реагировать, так как мозг пытается сделать все возможное и невозможное, чтобы выбраться из стрессовой ситуации. В этом состоянии тотально преобладает активность симпатической нервной системы, которая отвечает за адаптацию к стрессу, за выживание, за борьбу, за спасение. Это состояние мы будем называть словом – **симпатикотония**

## **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.