

Настоящая медицина

Тимофей Кармацкий

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА: ФАКТЫ И НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ КНИГА
ДЛЯ ВСЕХ,
КТО ДУМАЕТ О ЗДОРОВЬЕ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 616.8
ББК 88.71
К24

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Кармацкий, Тимофей Юрьевич.

К24 Доказательная психосоматика: факты и научный подход. Очень полезная книга для всех, кто думает о здоровье / Тимофей Кармацкий. — Москва : Издательство АСТ, 2023. — 256 с. — (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**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

Автор фотографии — Ярослав Соловьев

ISBN 978-5-17-155948-9

© Кармацкий Т., 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарности	4
Доказательная психосоматика против заблуждений официальной медицины	5
Почему одна психосоматика работает, а другая нет	19
Как именно стресс влияет на организм. Красная Шапочка против медведя	26
Почему болеют дети	59
Почему у одного болит — одно, а у другого — другое	74
<i>Энтодерма — «Кусковые конфликты»</i>	80
<i>Старая мезодерма —</i> <i>«Конфликты защиты от атаки»</i>	101
<i>Новая мезодерма — «Конфликты самообесценивания»</i>	114
<i>Эктодерма — «Конфликты разлуки» .</i> <i>«Территориальные конфликты»</i>	146
Фаза выздоровления — у всех одни и те же ошибки	183
Пошаговый универсальный план самовосстановления	202
Что мешает нам быть здоровыми	226
Заключение	243

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, энерго-оболочки, 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 неприменении 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 внешних 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, приговором 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, максимум 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 объяснение 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 попасться 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.

Болит 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.

Как 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?

Болит спина — тянешь тяжелую ношу.

Всем, кому за 30, уже кажется, что он тянет тяжелую ношу, поэтому вариант беспроектный. 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,хватило 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: бегают 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), выключаай 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**. Симпатикотония — состояние стресса, в котором доминирует симпатическая нервная система. Она характеризуется конкретными проявлениями: повышенное давление, учащенный пульс, спазмированные сосуды, холодные руки и ноги, повышенный сахар крови, повышенные основные гормоны, потеря аппетита, пища плохо переваривается, вздутие живота, потеря мышечной и жировой тканей, отечность, гиперактивность, суетливость, бессонница, кошмары, навязчивые мысли и воспоминания о стрессовой ситуации.

Все эти механизмы заложены в живые организмы Матушкой-Природой. Эти механизмы выработались у живых существ на нашей планете за миллионы лет эволюции. Миллионы лет выживали и давали потомство организмы, которые реагируют именно таким образом. С такой реакцией организма у нашей Красной Шапочки больше шансов залезть на дерево, убежать, победить медведя. Да, конечно, медведя она голыми руками

не одолеет и убежать не сможет, ей не повезло, но если вместо медведя была бы какая-нибудь дикая собака, то справиться с собакой вполне возможно. Вы думаете, что медведь опаснее собаки? Это не так. От медведей в России погибает менее одного человека в год, а бездомные собаки каждый месяц загрызают насмерть трех человек. Природе все равно, кто нам угрожает — медведь, собака, змея, сквозняк или начальник на работе, — механизм выработался одинаковый для всех. И нашему мозгу тоже без разницы — есть угроза, есть стресс, значит будет реакция. Главное — понять и запомнить, что в момент стресса в организме начинаются изменения. Это вроде бы как все знают, но важно понимать, зачем это происходит. Теперь вы понимаете, что организм сам себе не враг, наоборот, он пытается помочь, дает газу, чтобы человек сохранил жизнь, чтобы спастись. А если на человека не нападают ни медведи, ни собаки, и живет он в центре города? Что тогда? Все то же самое, механизм один, и мозг одинаково реагирует на любую угрозу, будь то медведь, собака, безобидный паучок, мерзкий таракан, начальник, партнер, ребенок, гаишник, врач, поставленный ему диагноз, цифры в анализах, воспитатель в садике, учитель в школе, тренер, репетитор, падающий курс валюты, новости по телевизору, грохот трамвая, темнота за окном...

Любое живое существо реагирует на нашей планете одинаково, эти природные законы едины для всего живого, даже деревья и растения реагируют по тем же принципам в меру возможностей своих организмов. У человека больше возможностей для реакции, у медузы меньше, но принцип реагирования одинаковый. Все, что

нужно для решения ситуации, включается, все, что не нужно, — выключается.

Но мы отвлеклись и оставили Красную Шапочку на тропинке с медведем. Она в жутком стрессе, парализована страхом, все показатели зашкаливают (рис. 1). Медведь же стоит спокойно, для него никакой опасности нет, он вообще не совсем понимает, что это перед ним — то ли заяц-переросток, то ли огромный, дурно пахнущий мухомор. Медведь поводит носом, посмотрел, решил не связываться, тем более он не голоден, поэтому просто сделал шаг в сторону и бесшумно скрылся в кустах.

Через несколько секунд Красная Шапочка начинает дышать, в ушах все еще колотится пульс, ноги дрожат и вот-вот подогнутся, но еще не время падать, ведь вокруг небезопасно. Поэтому она разворачивается и быстро бежит домой. Выбежав из леса, она впервые чувствует, что, возможно, сегодня останется живой. В обычной жизни Красная Шапочка — не особо тренированный персонаж, который ничего тяжелее корзинки с пирожками не поднимает: в спортзал не ходит, не бегает, не танцует, ее сердечно-сосудистая система постоянно находится в детренированном состоянии. Да она если вынуждена на пятый этаж подняться без лифта, то стоит потом и не может отдышаться полчаса. Она как-то пошла на праздник в соседнюю деревню пешком, еле дошла, стерла ноги. И если бы кто-то сказал, что она сможет от леса до дома в неудобных башмачках с корзинкой добежать за 10 минут без остановки, она бы не поверила. А в состоянии стресса она смогла это сделать, а в случае необходимости и 20 минут бежала бы.

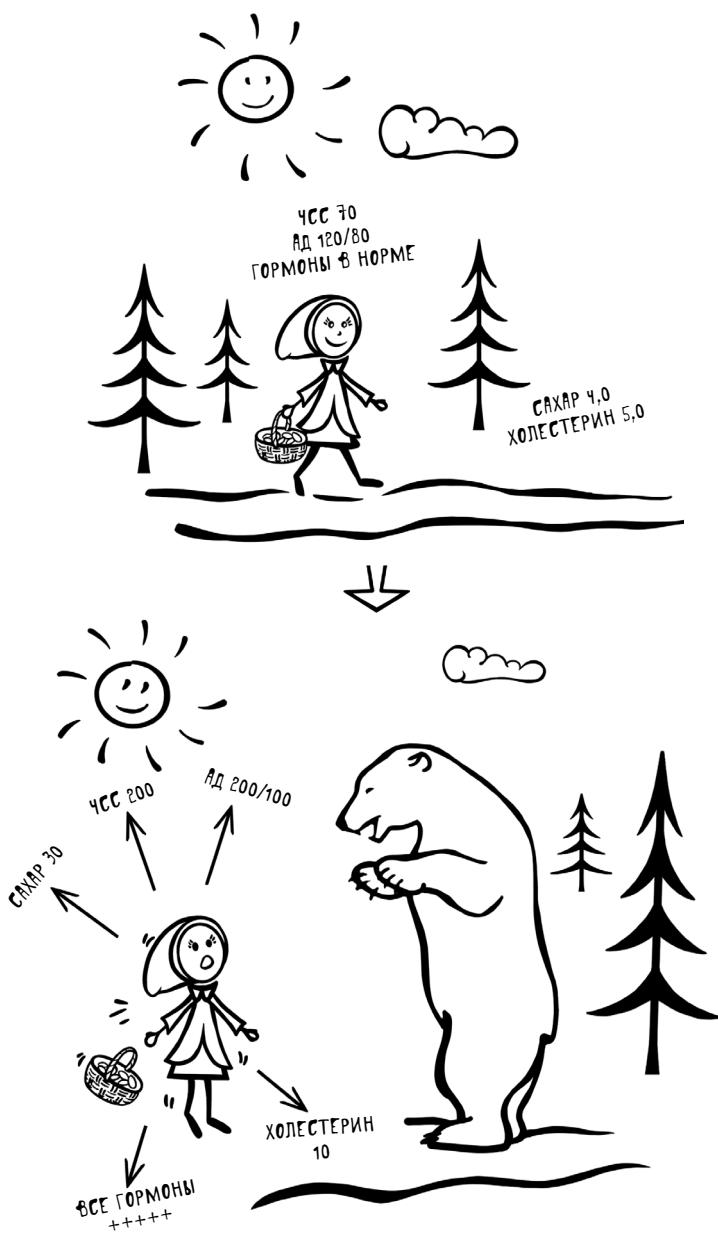


Рисунок 1.
Реакция организма Красной Шапочки на встречу с медведем

Ресурсы человеческого организма внушительны. Однажды 70-летняя женщина протащила на себе пострадавшего в ДТП сына до ближайшего медпункта несколько километров по снегу зимой, ни разу не остановившись. И таких случаев много.

Такая Красная Шапочка кажется очень крутой, она вынослива и быстра как лошадь, не чувствует боли, ей все равно на полученные во время бега повреждения. Это Супер Шапочка. Она бежит мимо пашни, через мостик и скрывается за горизонтом. В поле стоят крестьяне, смотрят ей вслед, а затем все они сходятся во мнении, что она молодец, бодрая, активная, **ЗДОРОВАЯ**, не то что они! Они сегодня едва выползли из постели и нехотя поползли на поля, чтобы там нехотя окучивать картошку и собирать жуков, они устали через 10 минут, им уже нужен отдых, а она пробежала от горизонта до горизонта на одном дыхании без остановки! «Вот это сила, вот это выносливость, вот это здоровье!» — подумали крестьяне, не подозревая, что стоит за этим внешним здоровьем и активностью. Если бы медведь так же взбодрил одного из этих крестьян, то и он бы, несмотря на возраст и болячки, пробежал от горизонта до горизонта на одном дыхании на удивление своих коллег. И суставы временно перестали бы болеть, и подагра прошла бы, да и слабое сердце работало бы как у гепарда — организм сделал бы все возможное, чтобы не стать завтраком для медведя.

Сколько продлится такое суперсостояние? Пока будет сохраняться стресс или пока не закончатся ресурсы организма. Ресурсов у организма много, их хватит и на год, и на два, и на 10 лет. Многие большую часть жизни живут в этом состоянии с давлением

200 и пульсом 150, просто стресс приходит к ним не в виде медведя. Человек выглядит бодрым, активным, особо не болеет.

Знаете, откуда берутся нормы крови? Из анализов миллионов таких бодрых и здоровых красных шапочек. Норма ли это, вы уже и сами понимаете. Поэтому, если у вас вдруг какой-то показатель чуть выше или ниже так называемой нормы, не нужно паниковать, накручивать себя и входить в режим Красной Шапочки. У всего есть причины, что-то поменялось — и организм поменяется, показатели поменяются. Спокойно вычисляем причину и устраняем ее.

Тем временем Красная Шапочка уже добежала до дома, ногой выбила дверь, ворвалась и начала плакать и голосить. Из спальни через пару минут выходят мама с папой, с одной стороны, они обеспокоены тем, что ребенок вернулся и плачет, с другой стороны, раздосадованы, что им не удалось побыть вместе! А вы думаете зачем они отправили ее к бабушке с пирожками? Бабушка что, безрукая, сама не может еду приготовить? А если она совсем немощная, то ее переселили бы поближе, чтобы не приходилось ходить через лес, или наняли бы сиделку. Девочка рассказала про медведя, родители ее успокоили и сказали, что больше ее одну не отправят. Красная Шапочка выдохнула, выпила чаю с валерьянкой, и ее **начало отпускать!** На медицинском языке можно сказать, что Красная Шапочка вышла из стрессовой ситуации, и теперь в ее организме начались прямо противоположные стрессу изменения — все, что при стрессе было гипер (повышено), теперь станет гипо (пониженное). У нее понизится давление, начнет слабость, головная боль. Во время стресса

кишечник выключился, теперь он, наоборот, активно включится, и ей придется пару раз сбегать в туалет. Включится желудок, и у нее начнется тошнота или рвота. Снизятся гормоны щитовидки. Понизится сахар, понизится уровень кортизола, будет слабость во всем теле, ее начнет трясти. Может подняться температура. И вот опять ей можно ставить кучу диагнозов, теперь она гипотоник, ВСДшник, щитовидник с гипотиреозом и т. д. Понос и рвоту воспримут как какой-нибудь ротавирус, передавшийся от медведя. Пропишут противовирусные или вообще антибиотики. А если у нее появится сыпь на коже, то скажут, что ее медведь заразил сыпью. Нужно понять, что все эти симптомы — это всего лишь постконфликтная фаза, в которой организм возвращает все настройки наших органов назад, убирает возникшие во время стресса изменения, ремонтирует пострадавшие органы. Таким образом часть органов дадут симптомы уже в момент стресса, но большая часть (примерно 90 % органов) появятся именно в постконфликтной фазе, когда человек выдохнул и его отпустило. Это фаза выздоровления. В этом состоянии преобладает активность парасимпатической нервной системы, основу которой составляют блуждающие нервы (их два), по-латински называется вагус, для простоты такое состояние мы назовем словом **ваготония**. Ваготония — состояние, в котором доминируют блуждающие нервы. Это состояние восстановления, отдыха, регенерации, и оно, как и симпатикотония, характеризуется конкретными проявлениями: сниженное артериальное давление, снижение частоты сердечных сокращений, спокойное дыхание, теплые руки и ноги, расслабленные сосуды

и мышцы, увеличение массы за счет мышечной и жировой тканей, сонливость, слабость, вялость, навязчивые мысли исчезают, сон улучшается. Можно сказать, что, когда мы бодрствуем, мы всегда в большей или меньшей степени в симпатикотонии, а когда спим — в ваготонии. Всю нашу жизнь организм жонглирует этими двумя состояниями, включая то одно, то другое, в зависимости от того, находимся мы в стрессе или восстанавливаемся после стресса. Если же организм находится в равновесии, то такое состояние называется **нормотония**. Это состояние, в котором симпатическая и парасимпатическая нервные системы уравнивают друг друга, состояние, когда не надо ни от чего спасаться или восстанавливаться.

И получается, что все те миллионы «болеющих» чем-то, любым диагнозом, людей — это люди, либо находящиеся в стрессе и симпатикотонии, из-за этого имеющие симптомы, либо люди, вышедшие из стресса, решившие свою проблему и находящиеся в состоянии ваготонии, во второй фазе — фазе выздоровления. Вот что такое «болезнь» на самом деле. Либо стресс, либо состояние после стресса. Именно так все работает, а не из-за возраста, алкоголя, курения, наследственности, вирусов, микроволновок, сотовых телефонов и вышек 5g... Красная Шапочка может объедаться шоколадом, но диабета у нее не будет, а сахар крови поднимется от встречи с медведем. Она может пить местный самогон всю жизнь, но гипертоником от этого не станет, а если будет каждый день ходить через лес, в котором был медведь, то давление будет повышаться. Она может курить всю жизнь, но астмы не будет, а вот если ее постоянно запугивать медведем или чем-то еще,

или она устроится на работу в зоопарк, то будут спазмы мышц бронхов и гортани и соответствующий диагноз. То есть те причины, которые называет официальная медицина, не являются первопричиной «болезней». Можно сказать, что «болезней» как таковых вообще не существует. Есть стресс и реакция на него, есть постстрессовая реакция. Не будет стрессов — не будет никаких проявлений. Не будет реакции на ситуацию — не будет никаких проявлений.

Например, люди с тяжелыми психическими расстройствами, кататоники или аутисты, глубоко ушедшие в себя или в свои фантазии, не болеют распространенными «болезнями»: простудой, гриппом, гипертонией, гастритом и т. д. Почему? Они не взаимодействуют с внешним миром и не реагируют на происходящее вокруг, а раз нет психической реакции, значит и тело не будет реагировать. Такого человека можно посадить голый попой в сугроб на полчаса, и никакого простатита или цистита у него от этого не появится. Его можно обмазать всеми видами герпеса, и никаких пузырей на коже не появится. Он будет годами сидеть в одной позе, но никакого сколиоза или остеохондроза не заработает. У него не будет ни перхоти, ни грибка, ни изжоги, ни хеликобактера, ни рака. Он будет физически сильным без всяких тренировок. У меня в практике много случаев, когда «больной» чем-то человек сходил по тем или иным причинам с ума, и его симптомы сразу же проходили, и суставы проходили, и кожа, и ЖКТ начинал работать нормально! Мозг является причиной всего и средством от всего. Если есть желание избавиться от каких-то симптомов или диагноза или элементарно

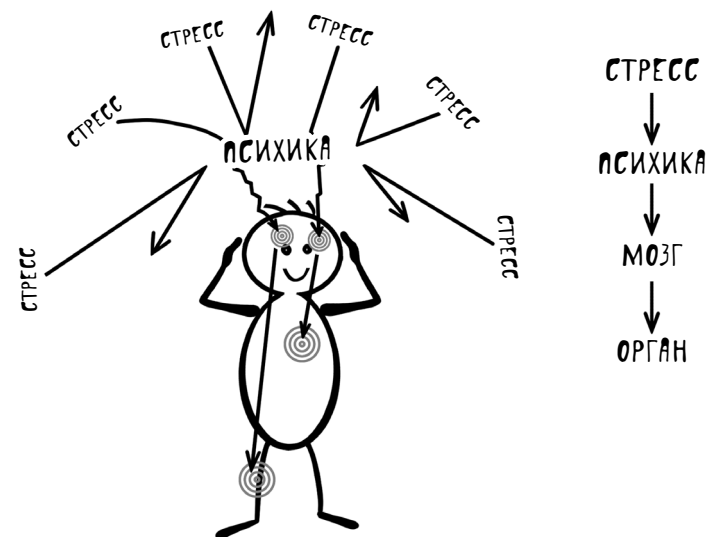


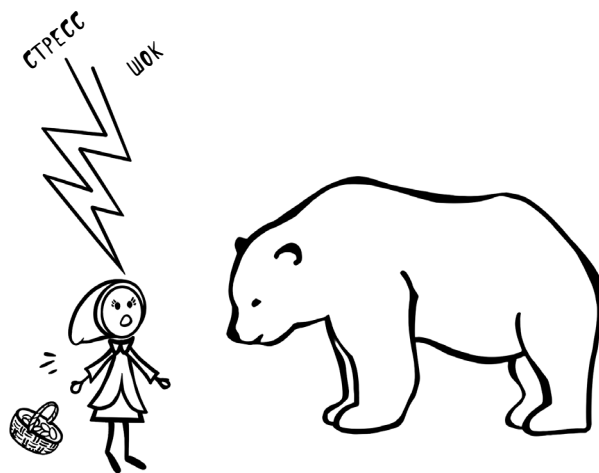
Рисунок 2.

Цепочка: стресс — психика — мозг — орган

Все процессы в нашем организме запускаются психикой и протекают в два этапа. Первая фаза — активная фаза стресса, конфликта (сокращенно КАФ — Конфликт Активная Фаза). Вторая фаза — фаза после стресса, конфликта (сокращенно ПКФ — ПостКонфликтная Фаза). Они схематично показаны на рис. 3.

Этот механизм и принцип действия возник задолго до того, как на Земле появился человек. У животных все так же. У всех — значит у всех. И у младенцев. И даже у внутриутробного плода, если он уже чувствует происходящее вокруг (это происходит на третьем месяце внутриутробного развития). Эти принципы одинаково применимы ко всем живым существам, независимо от возраста и пола, так как это основа эволюционных изменений для адаптации к внешней среде.

Без этого жизнь на Земле так и осталась бы на одноклеточном уровне. «Болезни» — это адаптация или последствия адаптации в ответ на изменения окружающей среды. Сейчас вам сложно понять, каким образом какой-нибудь псориаз, грибок на ногтях или изжога может помочь человеку адаптироваться, но все встанет на свои места чуть позже. Пока просто не сопротивляйтесь новой информации и читайте эту книгу с открытым разумом, просто как занимательную сказку. Поскольку описанный механизм применим ко всем живым существам на нашей планете, то мы слово стресс, которое чаще ассоциируется исключительно



АКТИВНАЯ ФАЗА КОНФЛИКТА (КАФ)



ПОСТКОНФЛИКТНАЯ ФАЗА
ФАЗА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ (ПКФ)

Рисунок 3.

Активная фаза и постконфликтная фаза — КАФ и ПКФ

с человеком, заменим на слово **БИОЛОГИЧЕСКИЙ** конфликт, показывая тем самым единство данной системы для всего живого. Или будем просто говорить «конфликт» для простоты и сокращения. Например, Красная Шапочка словила сразу несколько конфликтов — конфликт угрозы со стороны медведя, конфликт страха смерти, конфликт борьбы и сопротивления, конфликт «я слишком медленная», конфликт агрессии со стороны медведя, конфликт разлуки с медведем (желание разлучиться с ним) и т. д. Есть несколько видов конфликтов, и на каждый реагирует свой орган. Мы разберем это позже.

Но вернемся к нашей истории.

Сколько наша Красная Шапочка будет «отходить» от встречи с медведем? Сколько она будет находиться в ПКФ? Очевидно, что какое-то время будет, так как конфликт был очень интенсивный. **ЧЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ И ДОЛЬШЕ КАФ, ТЕМ ИНТЕНСИВНЕЕ И ДОЛЬШЕ ПКФ.** На следующий день она вряд ли пойдет куда-то, скорее всего, будет лежать с температурой, кашлем, циститом, поносом или еще чем-то. И если к ней вызвать педиатра, то он придет, задокументирует изменения — температура, низкое давление, кашель, воспаление, поставит какие-то диагнозы и назначит таблетки. О том, что случилось накануне, он не спросит. Никто не связывает произошедшие или закончившиеся накануне события и начавшиеся симптомы. А следовало бы. Как вы уже поняли, без причины ничего не происходит и никакие симптомы просто так не появляются. В итоге все спишут на сквозняки, грязную воду в колодце и непереносимость глютенa. Будут ее всю жизнь лечить от чего-нибудь хронического.

Но допустим, прошла неделя, и Красная Шапочка полностью восстановилась. Все симптомы прошли, и она чувствует себя более-менее нормально. Конечно, по ночам ей снятся кошмары, она плохо засыпает, ей могут диагностировать бессонницу, она боится оставаться одна, а выходя из дома, ощущает тревогу. Наконец она говорит, что готова выполнять свои обязанности, и решает сходить в поле, отнести крестьянам молока и хлеба. Выходит из дома, идет, все нормально, но чем дальше она от деревни и ближе к опушке леса, тем тревожнее ей становится. Вот уже она видит вход в лес, деревья, кусты, слышит лесных птиц и шум леса, чувствует носом запах хвои, листвы и сырости. Ей становится все хуже, пульс снова ползет вверх, давление, гормоны, сахар крови — все растет, руки-ноги холодеют, дыхание прерывистое, зрачки расширенные... Если бы рядом оказался какой-нибудь медицинский умник, то он мог бы поставить ей диагноз «паническая атака» и предложил сходить к психиатру или попить транквилизаторы с антидепрессантами. Догадываетесь, почему с ней это снова происходит? Потому что мозг запомнил, что было вокруг медведя — лес, звуки, запахи, деревья, кусты, трава. И теперь организм заранее вгоняет себя в КАФ: лучше в этот раз заранее подготовиться, чтобы иметь больше шансов на выживание. Каждый элемент леса теперь для нее — напоминка о медведе. Такую напоминку доктор Хамер назвал РЕЛЬС, а мы будем называть ТРЕК (как аудиодорожка, аудиотрек, который можно воспроизводить снова и снова). Теперь каждый раз, когда девочка почувствует запах леса, увидит лес (может быть даже по телевизору), услышит шум деревьев и тому подобное, она каждый раз будет

погружаться в КАФ со всеми вытекающими симптомами, и, выйдя из треков, перестав с ними контактировать, она каждый раз будет переживать ПКФ со всеми вытекающими симптомами. А поскольку деревня окружена лесом со всех сторон, и контактировать с треками она будет вынуждена ежедневно, то и симптомы у нее будут ежедневно, и это запросто назвали бы каким-нибудь хроническим заболеванием. Никто не станет разбираться, с чего все началось. Видят цифры сахара — сахарный диабет, получай инсулин. Видят цифры давления — гипертония, получай таблетки. Видят цифры гормонов щитовидки — тиреоидит, получай эутирокс. Пропали месячные — аменорея, получай гормоны. Мигрень после прогулки вдоль леса — на тебе таблетку от мигрени. В этом вся наша современная медицина. Поэтому доктор Хамер назвал свое открытие **НОВОЙ** медициной! Все эти заблуждения современной медицины печальны, но поправимы. Читая эти строки, вы уже начинаете понимать взаимосвязи и видеть логику там, где обычные люди видят удачу или неудачу.

В общем, не дошла наша Красная Шапочка до поля, стало ей снова плохо и страшно. Она быстро-быстро вернулась домой. А еще планировалось, что, когда она придет в себя, все-таки сходит к бабушке и отнесет пирожки. Но мама видит, что девочка вряд ли в ближайшее время сможет пройти через лес, поэтому звонит бабушке. К несчастью, она не продумала заранее, что будет говорить и какой эффект могут оказать ее слова, и начала разговор так:

— Алло, мама, привет!

— Привет, доченька! — ответила дребезжащим голосом бабушка.

— Слушай, тут такое дело, кое-что случилось, Красная Шапочка шла по лесу и наткнулась на медведя...

Дальше она собиралась сказать, что все в итоге обошлось, а пирожки приедут с курьером на велосипеде, но бабушка уже этого не услышала. У бабушки зазвенело в ушах, ноги подкосились, ей пришлось схватиться свободной рукой за стол, чтобы не упасть. Зрение затуманилось, превратившись в узкий тоннель прямо перед собой. В голове успели пронестись мысли, все из-за пирожков, если бы я не попросила ее, она бы осталась дома, в безопасности, пирожки... пирожки... пирожки... Нарастающее онемение лица, языка и слабость руки не позволили ей что-то сказать или положить телефон, и он выпал из разжавшейся ладони на деревянный пол ее избы, пару раз отскочил и замер, уставившись в потолок слепыми зрачками всех трех камер. Из телефона продолжало доноситься: «Аллооо, мааам, слышишь меня?!» Но бабушка уже не слышала, она лежала рядом на полу, глядя неподвижными открытыми глазами куда-то в бесконечность. Вскоре телефон замолк, и в полной тишине было слышно лишь потрескивание дгорающих дров в печи и тихое урчание кошки, откуда-то сверху.

На другом конце провода мама Красной Шапочки, не понимая, что происходит, начала ругать оператора сотовой связи за плохое соединение. Попыталась перезвонить, но никто не отвечал. Вечером они с мужем все-таки доехали до домика бабушки, зашли, увидели ее лежащую на полу и уже холодную. Вокруг бегала кошка, она явно была голодной и орала, требуя еду, но на нее внимания никто не обратил. Вызвали скорую помощь. Врач констатировал смерть, и через пару дней была объявлена причина

смерти — инсульт. Дальше похороны, слезы, поминки, продажа избушки. Кошку забрали себе, девать ее было некуда.

Причина смерти бабушки задокументирована. Это инсульт. Возраст 82 года. Она попадет в статистику и пополнит ряды погибших от так называемых сердечно-сосудистых заболеваний. Ее смерть от инсульта в таком возрасте ни у кого не вызовет удивления. А затем какой-нибудь пользователь интернета решит загуглить, почему возникают инсульты, какие причины и что нужно делать, чтобы себя обезопасить. И найдет информацию про тромбы, давление, густую кровь, сосуды мозга, курение, нездоровый образ жизни и питания — он найдет все, кроме самого главного. Кроме реальной причины инсультов.

Если бы бабушка не среагировала особым образом на мамины слова, то инсульта бы не было. Для бабушки информация от мамы была как медведь для Красной Шапочки. Этот звонок вызвал в ее организме определенные целесообразные, логичные и абсолютно объяснимые изменения, с которыми ее организм просто физически не справился. Интенсивность КАФ в этом случае просто превысила предел прочности организма. Реакция психики оказалась слишком бурной, стресс слишком сильным для тела. Почему именно инсульт, а не почки, не сердце, не печень, не кишечник? Разные органы реагируют на разные конфликты. Бабушка пережила конкретный конфликт — конфликт самообесценивания. Она поругала себя за то, что из-за ее действий с Красной Шапочкой случилось несчастье. Она виновата в этом. Зря она попросила пирожки. Конфликт самообесценивания бьет по сосудам, по мышцам и еще много куда. Что куда

бьет конкретно, мы разберем в следующей главе. Сейчас важно понять, что медведь может быть чем или кем угодно в нашей жизни, любым действием или явлением. Создать человеку или животному биологический конфликт можно разными способами, главное — чтобы ситуация была неожиданной, драматичной и изолированно воспринятой.

Не любой стресс вызывает изменения в организме и «болезни», а неожиданный, драматичный и изолированно воспринятый.

Если бы мама ошиблась номером и совсем другой бабушке сообщила, что ребенок наткнулся в лесу на медведя, то у той бабушки не случилось бы инсульта, потому что для нее это не драматично. Да, немного жаль чужого ребенка, но главное, что это случилось не с ее внучкой. Нет драматизма — нет цепочки психика-мозг-орган. Ничего не происходит, ничего не появляется.

Если бы мама начала разговор иначе и не шокировала бы бабушку, а подвела постепенно, то инсульта тоже не случилось бы за отсутствием фактора неожиданности.

Если бы в момент звонка бабушка была не одна, а с близкими людьми, то сгладился бы фактор изолированности восприятия ситуации, и инсульт мог не произойти или оказаться более легким. Если разделить горе с кем-то и получить поддержку, то его становится меньше и переносится оно легче.

Изолированность восприятия — это состояние, в котором человек остался один на один со своей проблемой, когда нет никакой моральной и физической поддержки, когда человек воспринимает ситуацию как безвыходную, когда помощи ждать неоткуда и не от кого, когда не с кем обсудить ситуацию и возможные варианты решения проблемы.

Неожиданность. Драматичность. Изолированность.

Ситуацию, отвечающую всем трем параметрам, доктор Хамер назвал в честь сына Синдромом Дирка Хамера, или сокращенно **СДХ**. СДХ — это неожиданная, драматичная и изолированно воспринятая ситуация. В обычной жизни мы просто называем это словом «стресс» или «шок».

Почему на одну и ту же ситуацию у одного человека реакцией становятся проблемы с кишечником или кожей, у другого — инсульт, у третьего — инфаркт? Вспоминаем: психика-мозг-орган. Мозг и орган реагируют одинаково, это биология. А психика разная, поэтому после одного и того же стресса могут быть совершенно разные симптомы. Все зависит от психики, восприимчивости человека, его тревожности, социальных норм и правил, религиозных убеждений и привитых семейных ценностей. Предугадать сложно, поэтому, как правило, мы видим постфактум — появился такой-то симптом, значит среагировал этот орган, нужно искать такой-то конфликт, такую-то ситуацию.

И на смерть бабушки все тоже среагируют по-разному. Ситуация одна и та же, а последствия для всех ее участников будут разные, так как у всех разная психика.

Красная Шапочка подумает, что больше никогда бабушка не будет ее обнимать и гладить по волосам, ей будет так сильно этого не хватать. Для нее это будет **конфликтом разлуки**, на которые реагируют слизистые, эпидермис (верхний слой кожи, который мы непосредственно можем потрогать снаружи) и волосы/ногти как производные эпидермиса. После смерти бабушки у нее начнут выпадать волосы, а через некоторое время на коже появится красное зудящее пятно. Его попытаются лечить мазями и витаминами, начнут травить паразитов, и экспериментировать с диетами, но оно будет постепенно расширяться, и потом появится второе пятно. Поставят диагноз псориаз, все спишут на плохую экологию и успокоят тем, что это хроническое и не лечится. Теперь Красная Шапочка — постоянный клиент дерматолога, травника и китайца из соседней деревни, после постановки иголок которого пятна чуть уменьшаются. К сожалению, эффекта хватает ненадолго, и площадь поражения постоянно расширяется.

Мама среагировала иначе. Она поругала себя, подумала, что это из-за нее бабушки не стало, зря она позвонила и напугала ее, зря она отправила дочку к ней через лес, ведь можно было отправить курьера. Да и вообще, уже давно надо было переселить бабушку поближе, чтобы было удобнее взаимодействовать, тем более что муж уже давно говорил: давай продадим бабушкину избушку и купим рядом попроще, а деньги вложим в стартап — в соседней деревне студент сельхозвуза разработал новый способ выращивания свеклы. Но она

не послушала советов, и поэтому все так обернулось. У мамы другой тип реакции, другой конфликт, и орган будет другой. Это конфликт **самообесценивание из-за утраты**, на него у женщин реагируют яичники, а у мужчин яички. Именно это случилось с самим доктором Хамером, когда у него убили сына. У него развился рак яичка. Так и у мамы со временем внизу живота появятся дискомфортные ощущения, начнутся выделения из влагалища, она обратится к гинекологу, сделают УЗИ, потом МРТ, поставят диагноз. В лучшем случае киста яичника, в худшем — рак яичника. Все спишут на возраст и на наследственность, после чего предложат все удалить, так как ребенок уже есть да и «куда вам рожать в 38, уже поздно, уже опасно!», в общем, ее запугают, и все закончится печально.

Папа тоже среагирует на смерть бабушки, только для него это не будет драматично, а, наоборот, он с облегчением выдохнет от осознания того, что наконец-то сможет получить деньги от продажи бабушкиного жилья. У него ничего не заболит. Никакой орган не среагирует. Никакой «болезни» не случится. И это спишут на хороший иммунитет, прогулки по утрам и правильное питание. А на самом деле, как вы уже поняли, все проще и логичнее, нет драматичной реакции — нет проявлений в теле.

Есть еще один участник истории, для которого смерть бабушки стала очень драматичным и неожиданным событием со всеми вытекающими последствиями. Это кошка. Она привыкла к бабушке. Она считала ее избушку своей территорией. Она привыкла к определенному рациону и образу жизни. У нее было свое любимое место на печке, а ночью она лежала с бабушкой под одеялом, и ей было очень комфортно, спокойно, она чувствовала себя

в безопасности. А теперь ее забрали из привычной среды. Теперь никто ее не кормит куриными сердечками и жирными сливками, никто не приносит ей свежую рыбешку, больше нет печки, на которой можно спать, теперь ее кормят сухим кормом. Теперь ее постоянно берут на руки и тискают, а ей это не нравится. Она попыталась уйти, но пришлось вернуться через пару дней, из-за голода. На новом месте плохо. Снаружи тоже плохо. Нет возможности обезопасить себя, ее личные границы постоянно нарушаются. У кошки запустился конфликт **«невозможность пометить территорию»**, на который реагирует слизистая мочевого пузыря. Проще говоря, у кошки начался цистит. Она начала писаться в доме, на самом деле, она просто хотела пометить свою новую территорию, чтобы подчеркнуть свои границы, и чтобы ее оставили в покое. Но папе это очень сильно не понравилось, так как он выложил за ламинат кругленькую сумму. Кошка начала регулярно получать люлей, папа наказывал ее каждый раз, когда она писалась. Это запустило у нее новый конфликт, **конфликт самообесценивания** — не могу убежать от папы и избежать наказания. Мы уже говорили, что это бьет по мышцам. У кошки начали отниматься лапы, ветеринар сказал, что это какая-то серьезная болезнь, и что кошка вряд ли протянет больше нескольких месяцев. Было принято решение усыпить кошку, и кошки больше не стало. Крестьяне в деревне, в отличие от ветеринара, сошлись во мнении, что кошке заплохело из-за того, что она привыкла к бабушке, а на новом месте ей было плохо, но что они могут знать о здоровье животных, они же не заканчивали ветеринарных вузов, поэтому каждый остался при своем мнении.

Вот так, четыре разных индивидуума среагировали по-разному на одно и то же событие, с разными последствиями. Все логично и понятно. Теперь вы знаете: все зависит от психики конкретного индивидуума и от его индивидуальной реакции на событие. Как среагирует, такие последствия и будут. Никак не среагирует — никаких последствий не будет. Иногда можно предположить заранее, кто, чем и как среагирует на предполагаемое событие, но нужно помнить, что всегда все индивидуально, и бывают непредсказуемые реакции или, наоборот, их отсутствие.

Мне может казаться, что событие не имело значения, и я на него никак не среагировал, перенес абсолютно спокойно. Однако появляющиеся после этого симптомы всегда говорят правду — значит, среагировал так-то и тем-то. Или человек думает, что ситуацию уже давно «проработал», но симптомы говорят об обратном, тело все еще реагирует, а значит, конфликт не полностью разрешен. Все еще есть эмоциональный заряд. Все еще есть вероятность, что медведь нас где-то подкараулит, а значит, организм продолжает реагировать. Тело никогда не врет, в отличие от мыслей в голове.

Конфликт считается разрешенным тогда, когда он БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕТ ПОВТОРИТЬСЯ. Если есть хотя бы 0,1 % вероятность повторения конфликта, психика не отпустит ситуацию, и тело не сможет стабильно перейти в ПКФ (в фазу выздоровления), оно так и будет прыгать туда-сюда из первой фазы во вторую и назад. Это называется «зависший конфликт».

У нас будет пошаговый протокол, что конкретно нужно делать. А сейчас нужно просто запомнить, что всегда, всеми силами и средствами нужно полностью, на 110 % разрешать конфликт, чтобы не было вероятности его повторения. И второе — нужно полностью один или несколько раз максимально эмоционально проговорить свою ситуацию с кем-то, кто готов слушать. Нужно выговорить ее из себя, это снижает эмоциональный заряд внутри, изолированность, драматичность. Не зря в народе есть фраза — разделить горе с кем-то. Сбросить камень с души, облегчить душу, не держать в себе — так говорят в народе. Всегда полезно проговаривать ситуацию. Плохо, когда человек остается со своей бедой один на один: это только «подстегивает» изолированность и драматичность. Друг, близкий человек, хороший психолог и даже священник одинаково сгодятся, главное, чтобы они были полностью на вашей стороне, слушали, вникали в ситуацию и не осуждали. Нет смысла выговариваться человеку, если ответом будет: «Сама виновата!»

Наша Красная Шапочка тоже все сделала правильно. Она всем рассказала. Поплакала, выговорила много раз. Все ей посочувствовали, поддержали, она успокоилась. Наступила осень. Как-то папа привез фруктовое мороженое — решил порадовать дочку. Красная Шапочка выхватила его из папиных рук и начала смаковать. Прошла минута, вторая — и Красная Шапочка почувствовала себя не очень комфортно, дыхание стало чаще, во рту появился странный привкус, руки, ноги, лицо, все начало неметь, вдыхать стало трудно... Она попыталась объяснить, что с ней

происходит, но уже не могла говорить, только судорожно и громко втягивала в себя воздух, в глазах стало темнеть, и она потеряла сознание. Пришла в себя девочка в карете скорой помощи. Даже до больницы не успели доехать, а Красной Шапочке уже было хорошо, и она спокойно дышала. Поставили диагноз отек Квинке — сильная аллергическая реакция на фруктовое мороженое. На вопрос «Почему раньше она его ела спокойно?» врач внятно ответить не смог, только пробубнил что-то про некачественные компоненты, пальмовое масло и импортозамещение. История с мороженым осталась загадкой, но решили больше не рисковать. На обычный пломбир реакции не было, поэтому перешли на него.

Прошел год. Летом собирали ягоды. Красная Шапочка съела пару ягод малины, и ее снова увезли на скорой, едва откачали в этот раз, чуть не задохнулась. Снова отек Квинке. На вопрос, почему раньше малину она ела, и все было хорошо, а теперь такая бурная реакция, врач снова развел руками, пробубнил что-то невнятное про экологию, химтрейлы, мировой заговор и ушел на повышение. Теперь он заведованием.

Мы с вами не можем позволить себе разводить руками и оставить Красную Шапочку в беде. В нашей системе $2 + 2 = 4$. Теперь малина, и все, что содержит ее компоненты или запахи, — **ТРЕК**. После того как медведь внезапно появился из малиновых кустов, мозг Красной Шапочки на подсознательном уровне запомнил, что в малине водятся медведи, и она смертельно опасна. Поэтому любой контакт с малиной запускает в ее организме примерно те же самые процессы, что и при встрече с медведем: притвориться мертвым, посинеть, распухнуть как

жаба, перестать дышать, чтобы опасность прошла мимо. Треков может быть много, мы об этом уже говорили. Все, что окружает и находится внутри стрессовой ситуации, может превратиться в трек. Звуки, запахи, вкус, цвет, объекты, время суток, время года, погода, люди, животные, шерсть, пыль, пыльца, атмосферное давление, фразы, действия, ощущения и т. д. Давайте вспомним, что окружало ситуацию с медведем: утро, лес, солнце, кусты, деревья, малина, запах пирожков, пение птиц и много еще чего. Все это могло превратиться в трек — напомуналку о медведе. Соответственно, каждый раз при контакте с треком в организме будет снова и снова запускаться реакция. Если бы встреча с медведем была во время цветения березы, то у Красной Шапочки появилась бы аллергия на пыльцу. Если бы это произошло перед дождем, то она стала бы метеочувствительной. Если бы она в этот момент ела пирожок с луком и яйцом, то у нее была бы непереносимость глютенa или изжога на пирожки. Если бы от медведя пахло рыбой, то была бы аллергия на рыбу. Если бы в воздухе летал тополиный пух, то на пух и т. д. И бедную девочку будут долго и дорого лечить — сдавать аллергопробы и тесты, травить паразитов, чистить кишечник и сажать на диеты, отправлять в Израиль и Германию к самым крутым специалистам, обязательно найдут в организме еще что-нибудь и будут это что-то лечить. Про медведя никто не спросит, логическую цепочку никто не построит, 2 и 2 никто не сложит. Мир пополнится еще одним вечно страдающим, залеченным ребенком, который вырастет и будет так же лечить теперь уже своих детей и внуков.

Что именно станет треком и какая именно реакция сформируется, зависит от психики конкретного человека. **Чем дольше длится СДХ, тем больше присоединяется треков.** Со временем в трек превращается все вокруг — дом, дорога, будильник, утро, вся деревня целиком, вся страна целиком и т. д.

Поэтому недостаточно разрешить сам конфликт. Важно вычислять треки, осознавать их и либо избегать их, либо разотождествляться. Обо всем этом мы поговорим в соответствующей главе, а пока запомним:

Все, что окружает стрессовую ситуацию, и все, что может о ней напоминать, — это потенциальный ТРЕК. Напоминалка, которая срабатывает каждый раз при контакте с ней.

В реальной жизни мы встречаемся с этим сплошь и рядом. На ровном месте начинают слезиться глаза, начинается чихание и першение в горле, кашель или насморк, сыпь на коже, изжога или понос. Все было хорошо и спокойно, никакие медведи на человека не нападали, а вдруг раз, и появляются симптомы. Но теперь мы знаем, что никакой загадки нет: если появились симптомы, значит либо был СДХ, либо контакт с треком. Человек наступил на грабли — очень хорошая аналогия с треком, и сколько раз будет наступать, столько раз грабли будут бить его в лоб. Бывает, что человеку сложно отказаться или избавиться от треков,

так как это фотографии умерших родственников, ценные вещи, подарки, ювелирка, квартира, машина, город целиком... Тут уж каждый выбирает сам, что для него важнее, здоровье или материальные предметы.

Треки — это неплохо. Треки в природе помогают выжить. Это такой же логичный и помогающий выживать механизм, как повышение давления и сахара при встрече с медведем! Ни одно животное в дикой природе не пойдет туда, где произошло что-то опасное или неприятное. Если собака попала в ДТП с хозяином в машине, то вы ее по доброй воле в машину больше не заманите. Если львицу в высокой траве однажды укусит змея, то она будет держаться от травы подальше. Если кого-то сожрет крокодил на водопое, то свидетели выберут другое место для водопоя. И только хомо сапиенс получает «люлей» на работе и, просыпаясь дома на следующее утро, собирается и идет туда же. Только цивилизованный хомо сапиенс снова и снова идет в «высокую траву», где его однажды укусила ядовитая змея. Муж однажды побил жену, но она к нему возвращается, хотя тело помнит, теперь муж — это потенциальная опасность. Если есть хотя бы 0,1 % вероятность повторения события, то трек будет срабатывать снова и снова. Поэтому люди всю жизнь лечат кишки, кожу, глаза, сердце или что угодно, не видя причины и не осознавая, что они просто каждый день ходят по граблям! Поэтому не работают таблетки и уколы, «здоровый образ жизни» и все остальное, на что уповают многие. И наоборот, человек может вообще не менять образ жизни или даже его «ухудшить», зато он просто переедет куда-нибудь подальше, и, внезапно, у него станет лучше кожа,

пройдут астма, вздутие и изжога. Если спросить почему, то доктор разведет руками и пробубнит что-нибудь невнятное про климат, грязную воду и пойдет нальет себе чайник из-под крана.

Вы понимаете, как сильно заблуждается современная медицина? Никто не ищет медведя и не работает с ним! Никто не ищет малину, из которой этот медведь появился и напугал человека, и не работает с ней! Никто не уходит из леса и продолжает жить или работать там, где медведи, малина и все остальные треки!

Смена обстановки на более комфортную и менее напоминающую о неприятностях, а также прекращение контакта с раздражающими и неприятными людьми — это очень полезно и часто является единственным быстрым и эффективным способом выздоровления, восстановления и выживания в тяжелых ситуациях.

Итак, оказывается, все то, что мы раньше считали болезнями, оказалось неправдой. Теперь мы знаем, что любой симптом говорит нам о том, что человек пережил СДХ, запустился биологический конфликт, и человек находится либо в активной фазе конфликта (КАФ), либо разрешил конфликт и находится в постконфликтной фазе, фазе выздоровления (ПКФ), либо просто наступил на трек, который напомнил организму о ранее произошедшем конфликте. Чем дольше и драматичнее КАФ, тем дольше и интенсивнее будет ПКФ. Любой симптом,

любая болезнь — это целесообразная реакция живого организма на внезапно возникший стресс. Это Целесообразная Биологическая Спецпрограмма (ЦБС), созданная самой природой, для увеличения шансов живых организмов на выживание в каких-то стрессовых условиях.

А как быть с детьми? Если ребенок родился с какой-нибудь аллергией? Если у него врожденная дисплазия тазобедренного сустава? Какой там может быть медведь? Об этом речь пойдет в следующей главе. А пока попейте воды, присядьте 20 раз или хотя бы покрутите шеей для нормализации кровообращения и расслабления мышц. Все мы живем немного нефизиологично, и наши тела не были изначально рассчитаны на длительные периоды неподвижности, сидения и смотрения в одну точку.

ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ДЕТИ

«Ребенок — тоже человек».

Из наблюдений автора

На семинарах и в соцсетях я спрашиваю у людей: «Как думаете, в чем причина детских болезней? Почему у детей встречаются врожденные заболевания? В этом случае сложно все списать на алкоголизм, курение и малоподвижный образ жизни!»

Люди начинают перебирать самые разные варианты — от некачественного питания до популярной эзотерики со всякими родовыми программами, прошлыми жизнями, кармой, эгрегорами и т. п. Подождите. Есть конкретный ребенок с отитом и бронхитом. Почему именно *он* заболел и именно *сейчас*? На это обычный человек ответит, что малыша продуло, он переохладился, иммунитет снизился, карма из прошлой жизни настигла — все это не вяжется одно с другим, и логики в этом нет. А вы, прочитав эту книгу, сможете давать такие ответы быстро, четко и всегда правильно.

Например, в народе ребенка не рекомендуется показывать в зеркало, потому что после контакта с ним ребенок часто

начинает «болеть»: у него может подняться температура, начаться какой-нибудь бронхит или рвота с поносом. При этом в более позднем возрасте такого уже не происходит, только до года, дальше его можно этими зеркалами хоть обвешать. Считается, что зеркало оказывает на ребенка неблагоприятное энергетическое воздействие или ребенок в зеркале видит каких-то сущностей. На вопрос, почему это не срабатывает с младенцем первых дней жизни и с ребенком после года, ответа нет. А у нас ответ есть. Он абсолютно логичный, простой, понятный и полностью объясняет ситуацию с зеркалом и ребенком. Мы придем к нему в конце этой главы. Бронхит у Красной Шапочки и бронхит у маленького ребенка ничем не отличаются по своей сути и по своей причине. Мы с вами говорим о биологических законах, единых для всех живых организмов на нашей планете. И маленький ребенок — не исключение. Все объясняется наличием конфликта и следующей за ней постконфликтной фазой.

Что вы такое говорите, какие у детей могут быть конфликты?! Многие люди почему-то думают, что дети ничего не понимают, ничего не ощущают, они еще маленькие, у них мозг недоразвитый, на что они вообще могут реагировать... и все в таком духе. Такое ощущение, что ребенок — это не живой организм, а какое-то полено, которое не думает, не слышит, не видит и ни на что не реагирует. Когда таких людей загоняешь в угол аргументами, что даже у животных все те же самые конфликты и, как следствие, болезни, люди отвечают что-то невнятное про генетику и плохую экологию, а потом обижаются, оставаясь при своем мнении. Получается, с такой точки зрения болезни у детей — это лотерея, кому

как повезет, мы же не помним, что там было с нами в прошлых жизнях, приходится рождаться и опять, что называется, «с нуля» все делать. В природе все объяснимо, все целесообразно, и у всего есть смысл. И любые детские «заболевания» — не исключение.

Ребенок реагирует на стрессовую ситуацию, как и взрослый, только еще драматичнее, но при этом с меньшей продолжительностью и быстрее переключая внимание со своей проблемы на что-то еще. Мы уже знаем, что если есть реакция, значит будут и физические проявления, поэтому у ребенка может быть все то же самое, что и у взрослого, в зависимости от того, на что и как он среагирует. С шестой недели внутриутробного развития начинается развитие центральной нервной системы ребенка. С десятой недели плод уже способен своей, хоть и еще слабо развитой нервной системой реагировать на происходящее вокруг. Дальнейшее внутриутробное развитие дает плоду все новые и новые инструменты для восприятия окружающего мира — слух, осязание, рецепторы давления, рецепторы боли, рецепторы положения тела в пространстве. Венцом творения является телепатическая связь с мамой, которую наверняка каждый не раз испытывал на себе или был ее свидетелем в реальной жизни, когда на расстоянии мама чувствует, что происходит с ребенком, или когда ребенок чувствует маму. Считается, что телепатическая связь мамы с ребенком особенно крепка до периода полового созревания, но нам сейчас важны не цифры, а важно понять, что ребенок, начиная с десятой недели внутриутробного периода, УЖЕ чувствует, что происходит вокруг, способен реагировать на внешний мир и состояние матери.

Как вы думаете, если бы в нашей истории про Красную Шапочку на момент столкновения с медведем она была беременной, то ребенок среагировал бы на ситуацию? Конечно. Он мог испугаться, замереть, и это назвали бы замершей беременностью. Он мог среагировать конфликтом самообесценивания («не могу убежать от опасности, не могу победить медведя, не могу помочь маме») и родился бы с какой-нибудь «врожденной» патологией соединительной ткани, сосудов или суставов. Он мог среагировать как угодно, чем угодно, как и его мама, и в зависимости от реакции у него были бы те или иные физические проявления. И на вопрос, почему он родился с этими болячками, врач развел бы руками, придумал что-нибудь про генетическую предрасположенность и внутриутробные инфекции. А мог бы никак не среагировать, тут все зависит от конкретной ситуации и конкретного ребенка.

Если ребенок родился с симптомами, это означает, что все случилось внутриутробно — пока он был внутри мамы, либо на него «напал медведь», то есть случился сильный стресс, либо медведь напал на маму, и ребенок это почувствовал.

Что может быть для ребенка медведем? Самая частая причина — это резкие звуки. Доктор Хамер назвал это синдромом циркулярной пилы. Циркулярную пилу вряд ли кто-то в городе

вообще слышал или видел, а вот перфораторы и дрели во время ремонта в доме, отбойные молотки на улице, скорые и полиция с мигалками, бибиканье машин, звук трамвая или метро, салют, выстрелы, звук самолетов, мотоциклов, автомобилей без глушителя и т. д. всем знакомы.

Особое место среди всего этого приятного многообразия занимает УЗИ. Эта штука как ничто другое может дать синдром циркулярной пилы, ведь ребенок находится в жидкой среде, и сам состоит из жидкости, в ушах жидкость, во рту жидкость, везде жидкость, и эту жидкость начинают «долбить» ультразвуком. Как вы думаете, ему приятно? Конечно, нет. Его это пугает: он не может от этого укрыться, он бессилен, он не может терпеть, для него это угроза, которая нарушает границы. Все это может стать конфликтом для ребенка. Для одних более, а для других менее драматично, так как все решает психика. Дети, как и взрослые, все разные, и все реагируют индивидуально. Вспомните многочисленные случаи самовыбрасывания дельфинов и китов на берег, после чего они погибают. Это происходит из-за шумового загрязнения океана, слишком много мощных ультразвуковых приборов кораблей и подводных лодок постоянно создают фоновый шум в океане, а киты ориентируются и общаются именно при помощи ультразвука.

А если будущий папа накричит на беременную маму или ударит ее, или кто-то на нее нападет, испугает, или над головой беременной мамы полетят крылатые ракеты, или где-то рядом начнут падать бомбы? Это все тот же медведь. И мама, и ребенок также могут среагировать, и последствия такой реакции непредсказуемы.

Отдельно выделим медведя в белом халате. Он очень опасен. Если этот медведь шокирует маму какой-нибудь неосторожной фразой или диагнозом, то мама будет находиться в конфликте постоянно. Психика беременной женщины более восприимчива, уровень тревожности повышен, поэтому испугать ее проще. Диагноз — это частый и мощный СДХ. Он будет постоянно с ней, оказывая свое вредоносное воздействие. «У вас слишком много околоплодных вод, плацента может отслоиться». «У вас истмико-цервикальная недостаточность, есть угроза выкидыша». «У вас узкий таз, нужно будет резать». «У вас осложненный анамнез, нужен постоянный скрининг для выявления внутриутробных патологий». «У вас повышенный тонус матки, гипоксия плода, и с вашим весом на здорового ребенка не рассчитывайте». Эти медведи — одни из самых коварных: если мы идем в лес, в котором водятся реальные медведи, то мы готовимся к возможной встрече с ними, можно взять перцовый баллончик, можно взять бубен или шуметь чем-то еще, можно объединиться с кем-то и пойти группой. А в кабинете врача не помогут ни перцовые баллончики, ни бубны, ни родственники; все будут одинаково шокированы, и никакой поддержки или защиты не будет. Медведь в белом халате всегда бьет исподтишка прямо в мозг, застает свою жертву врасплох, в этом его коварство и опасность.

Как видите, ребенка внутриутробно и его маму во время беременности может в любой момент настигнуть медведь, создав конфликты, от которых оба потом будут выздоравливать. И если ребенок к моменту родов не успеет до конца пройти фазу выздоровления (ПКФ) или будет находиться в активной фазе конфликта

(КАФ), то он родится с какими-то симптомами. Его признают больным, заберут от матери, мгновенно создав ему новый, еще более мощный конфликт, чем все медведи, вместе взятые ранее.

Одним из самых тяжелых конфликтов для новорожденного ребенка является потеря мамы. Если он ее не видит, не слышит, не ощущает, не чувствует ее запаха, то для него это равносильно смерти, так как в природе детеныш млекопитающего, оставшийся без мамы, обречен на гибель. Часто в практике я вижу ситуации, когда все считают, что у ребенка какое-то врожденное заболевание, но по факту сам конфликт случился не во время беременности, а в родах или сразу после них. Но поскольку симптомы не проявляются сразу или на них не обращают внимания, то через день или два у ребенка видят какие-то проявления и думают, что он с ними родился, хотя это не так.

Допустим, ребенок родился естественным путем. Он абсолютно здоров, без каких-либо проявлений или активных конфликтов. Но сразу после родов его не приложили к маминой груди. Бах! Это конфликт, который может иметь последствия: через день или два у него поднимется температура, и все спишут на что-нибудь внутриутробное или внутрибольничное.

Или он родился нормальным, его приложили, все хорошо, но потом воткнули парочку прививок — БЦЖ, туберкулез, гепатит В. Это запросто может стать конфликтом, и через неделю с ним что-то случится. На вопрос, почему все это происходит, врач ничего внятного не ответит, пробубнит что-нибудь про переохлаждение, и что за ребенком нужно лучше следить, а сам пойдет домой без шапки, не опасаясь, что его продует.

Вариантов пострадать для новорожденного в роддоме много — от разлуки с мамой до медицинских манипуляций и других напуганных кричащих младенцев. Подумайте, что будет, если похитить здорового взрослого человека, связать его по рукам и ногам, положить его в стеклянный закрытый гробик и включить погромче звуки кричащих детей. Пусть он так полежит несколько часов или несколько дней. Немногие выйдут из такой ситуации без последствий: у большинства будут клаустрофобия, панические атаки, тошнота, температура, понос, сыпь на коже и т. д. Это СДХ для любого живого существа — забрать у мамы, обездвижить, положить в капсулу, и вокруг кто-то кричит.

Первые недели и месяцы ребенок может выглядеть нормальным, но в нужное время не сядет, не пойдет или не заговорит. Это дети, которые пострадали внутриутробно, или во время родов, или сразу после родов. Вероятнее всего, они получают какой-то неврологический, психиатрический или еще какой-то диагноз. Если спросить доктора, почему так получилось, то он пробубнит что-нибудь невнятное про гипоксию плода, инфекции и пойдет заниматься писаниной, чтобы его ФОМС не оштрафовал.

Если у ребенка есть симптомы, значит, когда-то он пережил конфликт — внутриутробно, в родах, после родов или в любой другой момент до начала симптомов. Нужно искать причину в обозримом прошлом, когда симптомов еще не было.

Дальше ребенок растет, и начинаются всевозможные «детские болячки» — отиты, тонзиллиты, аденоиды, диатезы, аллергии, сколиозы. Врачи обычно списывают их на переохлаждение и недостаточный уход со стороны взрослых.

Почему почти у каждого ребенка был отит? Официальных версий много: вода в ухо затекла, надуло сквозняком, слабый иммунитет, бактерии, короткая евстахиева труба, неправильно сморкается. Если все дело в иммунитете, то почему у пожилых людей в разы меньше отитов? Почему им в ухо ничего не затекает, не задувает и не заползает? У них что, иммунитет крепче, чем у ребенка? Нет, конечно. Почему у ребенка диатез на все подряд: сладкое, мандарины, клубнику, а у пожилых людей такой реакции нет? У них крепче кишечник и печень, чем у ребенка? Нет! Получается, что с физиологической точки зрения у ребенка все гораздо крепче и лучше работает, чем у пожилого человека: лучше кровообращение и микроциркуляция, нет забитого кишечника, «убитой» печени и прокуренных легких, при этом есть идеальное питание — грудное молоко, детское питание, витамины и т. д. Дело не в этом, как вы уже поняли, а в том, как ребенок или пожилой человек реагирует на стрессы.

Ребенок на все реагирует драматичнее, чем взрослый. Забрали игрушку — слезы. Не дали конфетку — слезы. Отрутали — слезы. Не пустили гулять — слезы. Всюду драматизм, слезы, истерики. Поэтому у него больше шансов словить конфликт и среагировать драматично на какую-то ситуацию. Но вместе с тем он гораздо быстрее переключается и отвлекается. Сломали игрушку — слезы, но сразу отвлекли конфеткой или другой игрушкой — и его психика

отпускает предыдущий конфликт, потому что переключается внимание. Это значит, что конфликтная масса перестает накапливаться и конфликт сразу разрешается. И поскольку он находился в КАФ очень короткий промежуток времени, ПКФ будет незаметной, короткой, не бурной, такой, что ее даже никто и не увидит.

Второй особенностью психики ребенка является так называемый **эгоцентризм**. Ребенок воспринимает мир не так, как взрослый. Мы этого, понятное дело, уже не помним. Но если пообщаться с детьми, то все становится очевидно. Ребенок считает себя центром Вселенной. Он пока не может понять и осознать, что у окружающих его людей могут быть свои мысли, чувства, дела, заботы, планы. Ребенок думает, что весь мир создан только для него и вращается вокруг него. Если он видит, как что-то происходит вокруг, он воспринимает себя как часть этого процесса, думает, что этот процесс как-то связан с ним самим. Если мама плачет — значит с ним что-то не так, и он начнет испытывать чувство вины. Если папа вернулся с работы сердитый, то снова возникнет чувство вины. Все события он пропускает через призму своего детского восприятия мира и реагирует соответственно. Это означает, что ребенок как никто другой подвержен конфликту **«самообесценивания»**. Он постоянно себя ругает, испытывает чувство вины, думает, что из-за него произошло то-то и то-то. Постоянно не может сделать что-то, что хочет, а «не могу» = **самообесценивание**. Мама ушла на работу, родители поругались или разводятся, кто-то умер, все это старт для конфликта. Даже если ребенок еще не родился, и мама подумала об аборте — это уже повод самообесценивания для ребенка.

Самым частым, длительным и мощным конфликтом у ребенка является конфликт самообесценивания.

На конфликт самообесценивания реагируют несколько тканей и органов, состоящих из них. Все эти ткани произошли из одного и того же зародышевого листка (их всего 4), поэтому все они реагируют на один и тот же конфликт. В частности, костный мозг и клетки крови реагируют на самообесценивание. Поэтому у детей лейкоз встречается гораздо чаще, чем все остальные виды рака вместе взятые. Ребенок просто не успевает накрутить себя в достаточной степени, не успевает накопить большое количество конфликтной массы по другим конфликтам, поэтому у детей редко диагностируют рак легких, желудка или груди. И лейкоз никак не связан с родовыми программами, кармой, диетой или экологией, как принято считать.

Нелюбовь со стороны мамы или дефицит внимания мамы — это часто встречающаяся причина всего, что происходит с ребенком. Для ребенка мама — это самое дорогое, ценное, жизненно важное и близкое существо во Вселенной. Ребенок — это часть мамы. В нем ее бактерии, микрофлора, клетки, даже микроэлементы. Связь ребенка с матерью неоспорима и постоянно находит подтверждение в нашей обычной жизни. Подумал о маме — и она звонит по телефону, звонишь маме — она говорит, что только что о тебе вспоминала. Мать и ребенок чувствуют друг друга даже на расстоянии. И чем младше малыш, тем большее значение имеет

наличие мамы рядом. Со временем такая необходимость пропадает, и ребенок обучается выживать самостоятельно, но в первые годы жизни это суперважно. Зная все это, важно понять: если мамы не хватает, то ребенок начинает испытывать стресс. Для маленького ребенка исчезновение матери из поля зрения — это уже опасность. Нет мамы — я в опасности, я не знаю, вернется ли она ко мне вообще. Из-за этого могут развиваться всевозможные вторичные конфликты и особенности поведения. «Я хочу, чтобы мама обратила на меня внимание, а она залипает в каком-то прямоугольнике, смотрит в него и тыкает пальцем, значит этот прямоугольник для нее важнее меня!» — думает ребенок. И ему невозможно объяснить, что такое телефон или гости. Ему все равно, мама — это его и только его «территория», а все остальные — это соперники, которые конкурируют за внимание **его** мамы! Многие дети говорят, что избавились бы от всего и всех, что отвлекает маму от них. Это не потому, что ребенок жестокий или глупый. Так задумано природой, это инстинкт выживания, который со временем успокаивается, когда ребенок взрослеет, начинает познавать мир, отползает от матери, становится самостоятельным и может сам добывать себе пищу или хотя бы взять конфетку со стола или открыть холодильник. Щенки или птенцы так же конкурируют и борются за молоко, за пищу, за маму, их не интересует судьба своих братьев и сестер, это инстинкт, который живет и в человеческих детенышах тоже.

И вот мы логично подошли к истории про зеркало и ребенка. В первые недели жизни не каждый ребенок осознает свое отражение в зеркале как себя самого. Что он видит? Он видит СВОЮ

маму и с ней какого-то соперника, которого мама держит на руках! Для ребенка это СДХ, это **биологический конфликт** и в зависимости от того, как именно этот ребенок воспримет соперника, будут те или иные последствия в постконфликтной фазе. Может никак не среагировать и сразу себя распознать в зеркале — тогда ничего не будет. Может воспринять это как территориальную агрессию и среагировать желудком. Может воспринять это как угрозу и среагировать бронхами. Может воспринять как желание разлучиться с соперником и среагировать кожей. Тут все как в истории с Красной Шапочкой, только вместо медведя «чужой ребенок» напал на **мою** маму. Почему новорожденный от зеркала вряд ли пострадает? Потому что может просто не увидеть в плоском изображении соперника и угрозу, а значит, конфликта не будет. Понимая, как работает система доктора Хамера, можно объяснить много чего, включая «случайные» народные мудрости, приметы, обычаи и, конечно, закономерности появления тех или иных «заболеваний».

Следующей особенностью ребенка является сопереживание событий, связанных с мамой. Если кто-то посягает на маму, он воспринимает это как нападение на себя. Поэтому малыш может лежать спокойно в своей кроватке, но видеть или слышать, как медведь на кухне нападает на маму, и из-за этого получить конфликт, от которого потом будет выздоравливать. Кроме того, он может даже не видеть самого события, но считать с мамы ее состояние, когда она, например, расстроенная придет домой. Поэтому, если с ребенком ничего не происходило, а последствия мы видим, то нужно обязательно выяснять, что происходило с мамой и в семье в целом.

То же самое может произойти и во время вынашивания. Если кто-то или что-то будет угрожать маме, то ребенок это почувствует, ведь у мамы, даже чисто на физическом уровне, изменятся пульс, давление, тонус мышц, уровни гормонов, а ребенок снабжается той же самой кровью. Если мама «поймает» какой-то конфликт во время беременности, то все ее треки могут стать и треками ребенка. Потом ребенок родится, и у него с детства будет аллергия на малину, на кусты, на деревья, на весну, на пи-рожки и т. д. Все аллергены, то есть частички предметов и молекулы веществ, попадают в мамину кровь и на мамины слизистые, мамин организм их обезвреживает, но память об этом контакте сохраняется. Клетки иммунной системы передают эту память из поколения в поколение, и они же передадут память о контакте с аллергеном ребенку. Поэтому он рождается уже «заряженный» на соответствующую реакцию. Так и должно быть, чтобы каждое новое поколение не набивало свои собственные шишки, а получало опыт и инстинкты от родителей. И если змея укусит беременную львицу в высокой траве, трава превратится в трек, и львенок после рождения вряд ли полезет в эту траву. Это объясняет всевозможные «врожденные» аллергии, при которых ребенок уже при самом первом контакте с чем-то получает ответную реакцию.

Особенно выделим ситуации, когда во время беременности мама засомневалась в целесообразности вынашивания, родов, в партнере, в будущем ребенке. Ребенок может почувствовать и это: «Меня не хотят, я проблема» и т. д. Как правило, такие конфликты разрешаются после родов, и наступает фаза выздоровления. Ее ошибочно принимают за какую-то болезнь и начинают

ребенка лечить, изолируют от мамы, тыкают иголками, создают новые конфликты, и получается очередной «больной» ребенок с чем-нибудь врожденным.

Ребенок на все реагирует. Даже растения все прекрасно чувствуют. Если стеблю гороха говорить, что он молодец, то он вырастет быстрее «собратьев». Человек, утверждающий, что ребенок ничего не чувствует и не понимает, видимо, считает, что дети примитивнее по своему развитию, чем горох.

А про современный садик и школу вы и без меня знаете. Мало у кого этот период обошелся без психологических травм. Можно написать отдельную книгу обо всех вариантах, которыми система ломает психику ребенка, вдалбливая в него всевозможные конфликты от самообесценивания до страха смерти. В практике я часто нахожу причины именно в СДХ, которые получены из-за агрессии, унижений или еще каких-то издевательств в садиках, школах или семье.

Ребенок реагирует на все, как и взрослый. Он может среагировать внутриутробно, в родах, после родов или в любой другой момент. Если среагирует, значит будут последствия, которые потом могут назвать болезнью.

ПОЧЕМУ У ОДНОГО БОЛИТ — ОДНО, А У ДРУГОГО — ДРУГОЕ

*«В начале было слово. И слово это — энто-
дерма».*

Из утерянных скрижалей истологии

Человеческий организм состоит из 30–40 триллионов собственных клеток и еще большего количества всевозможных бактерий, без которых жизнь невозможна. Это много. Однако в нем все упорядочено, разобрано по тканям и органам и даже как-то умудряется функционировать уже несколько тысячелетий в этом непростом мире.

Представьте, какой колоссальный путь проходит человек в своем развитии от двух первоначальных клеток мамы и папы до 40 триллионов клеток, которые работают как суперслаженный симфонический оркестр. И все это развивается за девять месяцев. Это воистину венец творения природы.

Понятно, что разум человека не произошел ни от обезьяны, ни от удара молнии в первичный бульон аминокислот, и сама

жизнь просто так из ниоткуда тоже не могла взяться. Кто-то это все придумал и запустил процесс, ну а дальше природа эволюционировала сама, исходя из имеющихся на данной планете условий (рис. 4). В любом случае само физическое тело человека рассчитано на функционирование на этой планете и подчиняется тем же биологическим законам, что и вся остальная жизнь и все остальные живые существа.

Все живые организмы на нашей планете имеют удивительно похожий химический состав, будь то бактерии, водоросли, грибы, животные или человек. Одинаково устроены белки, одинаково устроен процесс биосинтеза белков и кодирование генетического

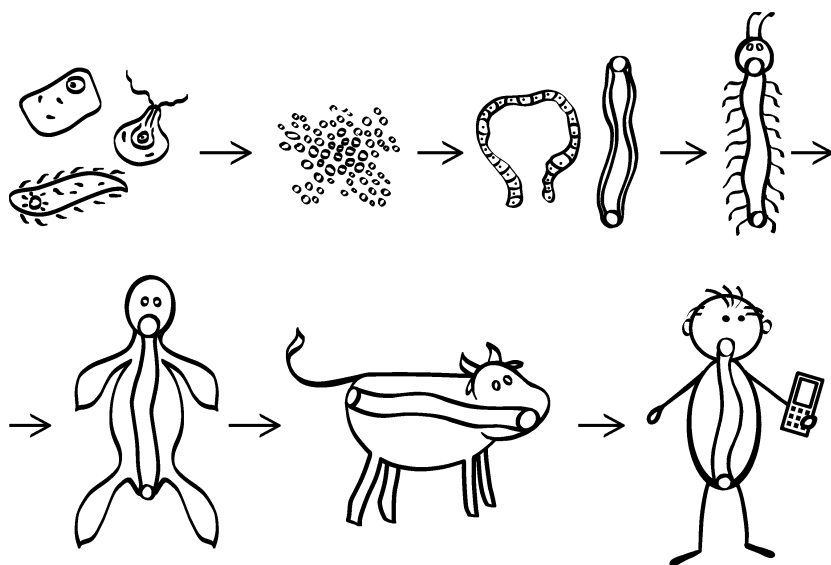


Рисунок 4.
Этапы развития жизни на Земле

материала. Все живые организмы состоят из клеток. Все клетки функционируют схожим образом, в качестве энергии везде используется АТФ. Но не буду утомлять биохимическими подробностями, расскажу простым языком. На раннем этапе развития эмбрионы человека и любого животного будут очень похожи, даже наличие жабр и хвоста. И только на более поздних этапах развития эмбриона каждый вид начинает принимать специфические признаки и форму. Это еще одно подтверждение того, что источник для всех живых существ на нашей планете был один, а потом из него появились разные виды живых организмов. Из-за этого у разных животных за миллионы лет эволюции какие-то органы стали рудиментарными (ненужными), а какие-то, наоборот, гипертрофировались. Но одинаковые зачатки таких органов есть у всех. Например, сейчас происходит эволюция ротовой полости и челюстей у человека, потому что больше не нужно жевать и разрывать на куски полусырое мясо или какие-нибудь жесткие овощи и орехи. Теперь вся пища мягкая и жидкая, поэтому мощная нижняя челюсть больше не нужна. С другой стороны, мы стали гораздо больше говорить, то есть потребность в сильном и большом языке увеличилась. Язык становится больше, челюсти становятся меньше, из-за этого генетически заложенное количество зубов часто уже не влезает ровными рядами так, как должно было быть, и часть зубов приходится удалять. Все чаще рождаются дети с меньшим количеством заложенных зубов. А представители тех народов, которые, как и раньше, питаются более естественным образом, имеют правильный прикус и ровные здоровые зубы. Так что через пару миллионов лет люди будут похожи на инопланетян

из фильмов: большой мозг, большой череп, маленький рот и минимум зубов — чтобы поглощать йогурты и булочки из поколения в поколение, зубы не нужны. Сначала на Земле был океан, и в нем появились одноклеточные организмы, древние бактерии. Затем они научились фотосинтезу, и появились примитивные водоросли. Часть водорослей начала развиваться в сторону растений, а другая — в сторону грибов и впоследствии животных. Одноклеточные грибы начали сбиваться в колонии, так было проще выжить. Со временем они начали жить большой дружной семьей. Так появились многоклеточные организмы. В этих колониях впервые начало проявляться разделение труда: одни клетки отвечают в большей степени, например за защиту, потому что находятся снаружи, а другие — за переваривание, потому что находятся внутри.

В этот период появились медузы, губки, гидры, черви. Часть из этих существ выглядела просто как мешочек — куда несет течением, туда и плывет, на что натывается своей дыркой в мешочке, то и ест, переваривается все в мешке и через эту же дырку выплевывается наружу. Такие нехитрые организмы. Но потом началась конкуренция за пищу. В океане становилось тесно, и эти существа начали наращивать оружие (средства охоты) и броню (средства защиты). Появились челюсти, панцири, хитиновые экзоскелеты, всевозможные раковины — вся та невероятная красота, которую можно увидеть на морском дне. Потом пришло время всевозможных ракообразных, членистоногих, рыб, земноводных, пресмыкающихся, динозавров, птиц и млекопитающих. Это заняло миллиарды лет. Несколько раз в период

всего этого развития почти все вымирало из-за каких-то катастроф, метеоритов, извержений вулкана, смены оси вращения планеты, становилось холодно, выживали только самые-самые приспособленные, живучие, продвинутые. Именно они приносили потомство. Можно сказать, что это шло на пользу эволюции. Это видно даже сейчас: там, где бананы растут на деревьях и можно добыть пищу, просто зайдя в лес, а животные бегают стадами просто так, страны менее развитые, а там, где люди выживали с трудом и приспосабливались к дефициту пищи и суровым условиям, более развитые.

Человеческий эмбрион весь этот двухмиллиардный путь эволюции проходит за девять месяцев (рис. 5). Сначала он просто две клетки, потом четыре, потом он многоклеточный, как колония грибов, как медуза, как червяк, как рыба с жабрами и т. д. Ненужные органы (аппендиксы, копчики с хвостами, протоки щитовидной железы) в процессе развития остаются только в рудиментарном состоянии. И можно сказать, что мы с вами состоим из всего того же самого, из чего стоят червяки, медузы, рыбы, птицы и все остальные. Ткани у всех одинаковые.

Механизмы реагирования на окружающие изменения и биологические законы, о которых мы говорили в предыдущей главе, начали формироваться автоматически, параллельно с развитием живых существ. Кто реагировал и менялся, те выживали и приносили потомство. Кто не реагировал и не менялся, те вымирали. В результате конкретные механизмы реагирования закрепились за конкретными живыми организмами и тканями, из которых они состоят. Самые примитивные многоклеточные организмы

типа червяка или мешочка реагировали на пищу. Мы уже сказали, что они просто плавали куда придется и ели то, на что наткнулись. Кроме пищи у этих червяков никаких проблем и задач в жизни не было. Было три проблемы: *захватить пищу (выплюнуть, если не понравилось), переварить ее, избавиться от непереваренных остатков*. Мы будем называть это **кусковые конфликты**, так как в те времена речь шла исключительно о куске какой-то пищи. Захватить кусок. Переварить кусок. Избавиться от куска.

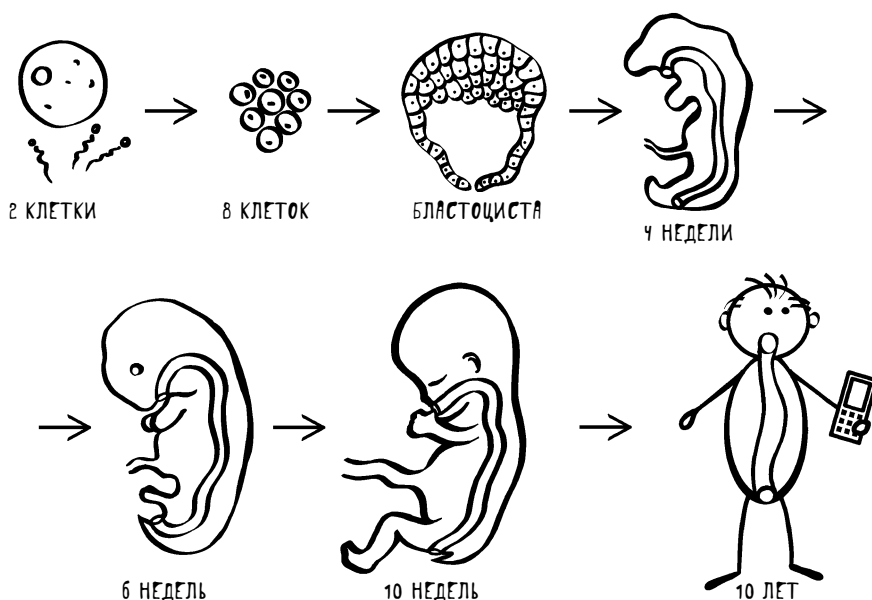


Рисунок 5.
Этапы развития человеческого эмбриона

Энтодерма — «Кусковые конфликты»

В организме человека есть такие же ткани, из которых состояли и состоят медузы и червяки, и они тоже реагируют на кусковые конфликты. Это **энтодерма**, самый древний зародышевый листок, из которого сформировались наиболее ранние и важные с эволюционной точки зрения органы.

- ЖКТ — от ротовой полости до прямой кишки, миндалины, аденоиды, слюнные железы.
- Печень (без желчных протоков).
- Поджелудочная железа (пищеварительная часть).
- Легкие (без бронхов).
- Щитовидная железа.
- Предстательная железа.
- Гипофиз.
- Собираательные трубочки почек.
- Гайморовы пазухи и глубокая слизистая носа.
- Внутреннее и среднее ухо.
- Слезные железы.
- Матка, влагалище, трубы.
- Эндометрий.

Все это реагирует на кусковые конфликты.

Теперь давайте разберемся, **как** именно оно реагирует. Представьте себе земляного червяка, он ползет где-то на вашей даче под землей в неизвестном направлении и поглощает весь перегной, который встречается ему на пути. Пока поглощение

перегноя идет в штатном режиме, в организме червяка никаких изменений не происходит. Внезапно червяк проглатывает вместе с перегноем кусочек стекла, который втыкается ему в кишечник. Червяк это почувствует, и его тело незамедлительно среагирует на стекло в кишках. Если кто-то думает, что червяки примитивны, ничего не понимают и ни на что не реагируют, то это не так. Пиявка, например, прекрасно распознает тепло и холод, живое и не живое, не любит соль, кислоту и спирт, жесткие шершавые предметы, чувствует, где можно поесть, и ползет туда, чувствует, где опасно, и ползет оттуда. В общем, червяк почувствует стекло в кишках, и в его кишечнике автоматически запустится процесс помощи червяку для борьбы со стеклом, потому что для него это драматично, неожиданно и изолированно воспринято (помните из предыдущей главы, что не любой стресс вызывает изменения, а только сочетающий в себе три эти фактора). Для червяка это будет СДХ.

Можно сказать, что стекло в кишках для червяка — это кусковой конфликт — **невозможность переварить проглоченный кусок**. Чтобы ускорить переваривание этого куска стекла, нужно усилить функцию кишечника, выработать больше кишечного сока, а для этого нужно больше клеток, поэтому вокруг воткнутого стекла начнут размножаться клетки слизистой оболочки кишечника, чтобы потом выделять больше сока и наконец-то переварить это стекло. Если в этот момент червяка отправить на биопсию и иглой попасть в эти размножившиеся клетки вокруг стекла, то под микроскопом окажутся молодые, активно размножающиеся клетки, а диагнозом будет рак кишечника. Да, да, не удивляйтесь, наш

червяк подхватил рак кишечника, потому что не может переварить кусок стекла (рис. 6).

Пока будет идти процесс роста клеток, никаких болей или симптомов у червяка не будет. Клетки будут размножаться до тех пор, пока червяк не избавится от стекла. Пройдет день, два, неделя, другая, и, наконец, стекло вылетит из червяка. «Отлично, — подумает организм червяка. — Проблема решена, больше не нужно ничего дополнительно переваривать и усиливать». Но клетки уже разделились, микроопухоль выросла. В природе все четко: если нет проблемы, значит усиление больше не нужно, теперь нужно сделать так, как было до попадания куска стекла внутрь. Размножившиеся клетки нужно разрушить и уничтожить, ведь они больше не нужны. В этой зоне появятся разрушители

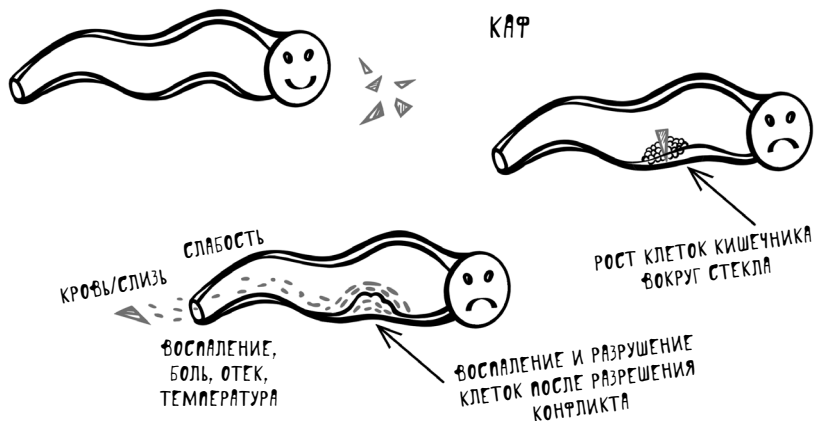


Рисунок 6.
Течение кускового конфликта

клеток — туберкулезные палочки и кандиды, начнется воспаление, отек, боль, чтобы эти клетки смогли выйти наружу вместе со слизью и с кровью. Если бы червяк был человеком, то в этот момент он увидел бы кровь в стуле и, испугавшись, побежал в больницу, где ему бы поставили диагноз «рак кишечника», начали лечить, делать химиотерапию, оперировать, облучать и т. д. Хотя в его организме идет закономерный, целесообразный, логичный и полностью предсказуемый процесс ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ от пережитого кускового конфликта. Если червяк спросит врача, откуда у него рак кишечника, врач пробубнит что-нибудь невнятное про канцерогены, консерванты, ГМО в пище и пойдет доедать свой бургер с картошкой и колой, недовольный, что его оторвали от обеда.

Клетки всех этих органов, состоящих из энтодермы, в активной фазе конфликта (КАФ) размножаются и усиливают свою функцию. Боль, воспаление, разрушение и другие симптомы появляются уже после разрешения конфликта — в ПКФ. В этом процессе участвуют самые древние бактерии, которые живут в содружестве с энтодермальными тканями, — кандиды и туберкулезные палочки.

А раз в КАФ ничего не беспокоит, мало кто пойдет просто так обследоваться и делать биопсию. Это означает, что почти все,

у кого появились симптомы, находятся в ПКФ, разрешили свой конфликт и переживают фазу выздоровления. В органе действительно идет воспаление и разрушение клеток, могут разрушаться капилляры, может быть кровотечение. Но теперь мы понимаем, что это не начало болезни, а наоборот — постконфликтная фаза и зачистка ненужных клеток. Чистильщики — это кандиды и туберкулезные палочки. Именно они имеют свойство, способности и предназначение разрушать клетки. Но, вопреки всеобщему мнению, они не разрушают все подряд и не нападают ни на кого без причины, а приходят только тогда, когда разрешается какой-то кусковой конфликт, чтобы убрать ненужные более клетки. Они не возникают от молочки или сахара, и их нельзя подхватить где-то, они и так внутри каждого из нас с рождения и до самой смерти.

Кроме классических симптомов воспаления — покраснение, отек, боль, температура и нарушение функции, есть еще один важный признак — это **ночное потение**. Если выясняется, что у человека есть какие-то симптомы и повышенное потоотделение ночью, то с высокой степенью вероятности можно утверждать, что это фаза выздоровления от кускового конфликта. Когда-то в средневековой Европе была эпидемия потницы — люди болели, слабели, худели и обильно потели, после чего умирали. Это было не что иное, как туберкулез легких. Теперь мы понимаем: люди массово получали конфликт, который ударяет по легким, после чего разрешали его и переходили в фазу выздоровления. А кто работает во время ПКФ в легких? Туберкулезные палочки и кандиды. Неправильная реакция на симптомы в окружении постоянно гибнущих людей запускала новые и новые конфликты на легких,

и эту каскадную реакцию из КАФ в ПКФ человек уже не выдерживал.

Важно понять, как и что происходит именно с легкими, потому что это один из самых частых конфликтов, самых частых видов рака и самых частых видов метастазов.

Представим себе оленя, который бежит по заснеженному полю, а за ним — стая волков, задача которых — загнать добычу и накормить себя и своих детенышей. Но олень тоже хочет жить, а не быть обедом, поэтому ему нужно быстро бежать. И для волков, и для оленя это СДХ, но конфликты у них будут разные.

Чтобы убежать от волков и выжить, нужно много кислорода, который поглощается из вдыхаемого воздуха альвеолами легких, состоящими из энтодермы. Мозг приказывает клеткам легких размножаться, чтобы стало больше альвеол и чтобы организм получал больше кислорода. Легкие реагируют на страх смерти. Как только индивидуум перестает бояться, начинается ПКФ, в легкие приходят разрушители — туберкулезные палочки и кандиды — и начинают разрушать размножившиеся клетки. Начинаются воспаление, кашель, боль, слабость, температура, отхаркивание мокроты или крови в случае обширного разрушения ткани и сосудов. Будут ночные потения, вплоть до полностью мокрых простыней, подушек и одеял. При короткой КАФ на рентгене будет видно только воспаление, диагнозом станет воспаление легких. При интенсивной КАФ размножится много клеток, в легких будет опухоль, которая в ПКФ начнет распадаться. И тогда может быть диагностирован рак легких. Помним: чем интенсивнее и дольше будет КАФ, тем больше будет последствий.

Испугать человека гораздо проще, чем создать ему какой-то другой конфликт. Даже в нашем цивилизованном мире человек часто встречается со страхом смерти, когда что-то или кто-то ему угрожает: то вирус, о котором все говорят по телевизору, то поставленный страшный диагноз, то война, то ДТП, то опасная работа, то еще что-нибудь...

Именно поэтому после войн начинается всплеск туберкулеза. Люди сначала сильно боятся, а потом массово наступает ПКФ, и все начинают «болеть». Что самое главное для туберкулезника? Создать комфортную безопасную среду и много-много его кормить, делая упор на потребление белков и жиров. Тогда люди отлично выздоравливают: они и так **уже находятся в фазе выздоровления**, нужно лишь ее поддержать, дать организму ресурсы и не создавать новых конфликтов.

Все эти механизмы заложены в дикой природе. Там всегда идет какая-то борьба: за кусок, за территорию, за самку, за кислород, за жизнь. Как хищник в подавляющем большинстве убивает жертву? Прежде всего он лишает ее доступа к кислороду, душит, топит, обвивает и ломает ребра, парализует ядом, который не дает дышать, и т. д. Поэтому сложился такой механизм: угрожает смертельная опасность — нужно активно дышать, нужно больше кислорода. Не важно, угрожает нам медведь в лесу, ракета в небе или диагноз, который поставил врач. Если у человека появится страх, если он подумает, что может от этого погибнуть, то запустится процесс в легких.

Ну а теперь вы и сами сможете догадаться, что такое метастазы в легкие. Да, это та же самая реакция на смертельную

опасность. Классическая схема такая: человеку диагностируют рак, он пугается, и в ответ на этот страх реагируют легкие. Если бы не испугался — легкие бы не среагировали. У тех, кто испугался, найдут в легких новую опухоль и диагностируют метастазы. Этот вид метастазов встречается чаще остальных, потому что, как правило, на фразу «Сожалею, но у вас рак» люди реагируют именно страхом смерти. В ответ запускается рост клеток в легких.

Но вам не кажется странным, что одни органы постоянно поражаются, а другие метастазы обходят стороной? Все просто: метастазы не плавают по крови, как это принято официально считать. Иначе любую донорскую кровь пришлось бы проверять на все виды рака. Этого, конечно, никто не делает. Как же так, неужели можно «подцепить» от кого-нибудь метастазы и заболеть раком?! Нет! Ведь метастазы никуда не плавают, нигде не оседают и не прирастают. Все, что нам рассказывают, — ложь. Наш организм работает иначе.

Доктор Хамер перевернул представление общественности о человеке и природе в целом. Его наука стала угрозой для фармакологии и госкорпораций, ведь она опровергает и переворачивает с ног на голову все медицинские постулаты. За это Хамер расплатился своей жизнью и жизнью своего сына. Похоже, в нашем мире это судьба любого ученого, который идет вразрез с официальной парадигмой и доказывает свою правоту. Когда-то люди думали, что Солнце вращается вокруг Земли, и уничтожали утверждавших обратное и тех, чьи взгляды противоречили католической церкви. С тех пор прошло 400 лет, но ничего не поменялось. Разве

что костер сменился выжиганием радиацией, меч — скальпелем, а яд — химиотерапией.

Это была минутка возмущения в адрес существующей системы, а мы возвращаемся к легким и страху смерти, на который они реагируют.

Понятных примеров в практике накопилось много, и, как правило, люди без труда находят нужную ситуацию, в которой им или близким людям угрожала смертельная опасность. Пережил войну или боевые действия. Подвергся нападению на улице. Работает с угрозой для жизни — шахтером, монтажником, спасателем, врачом, служит в армии, полиции или других органах. Отдельно можно выделить ситуации с водой — тонул, захлебывался, был свидетелем утопления. Альпинист, экстремал, рискованный путешественник. Или самый обычный человек, у которого близкий попал в опасную ситуацию или стал обладателем «смертельного» диагноза. Работу можно бросить, профессию поменять, от опасной ситуации уйти или решить ее окончательно, а вот «смертельный» диагноз — это настоящий бич, от этого страха нельзя убежать, спрятаться или переехать, он будет преследовать человека 24 часа в сутки. Этот страх можно преодолеть только глубоким осознанием механизмов всех диагнозов и того, как в действительности работает наше тело. Для этого нужно учиться. Кстати, по статистике, люди, изучавшие анатомию и физиологию, живут чуть дольше. Это тоже связано с пониманием того, как все устроено внутри нас. Любое понимание — это плюс в борьбе со страхом, ведь мы боимся прежде всего неизвестности и неопределенности. *Непонимание усиливает страх, а четкое понимание своих*

действий, стратегии и тактики лечения снижает страх или полностью от него избавляет.

Есть куча задокументированных случаев, когда по ошибке здорому человеку говорят, что у него неоперабельный рак. В итоге этот человек действительно умирает от рака легких. Страхом действительно можно убить.

Давайте теперь разберем органы ЖКТ. Вспоминаем нашего червяка. Если стекло застрянет в верхней части ЖКТ (ротовая полость, горло, пищевод), это будет конфликт **«Не могу проглотить кусок»**. Если стекло застрянет в средней части ЖКТ, то это будет конфликт **«Не могу переварить проглоченный кусок» (неперевариваемая ситуация)**, желудок, поджелудочная, тонкий кишечник. Если стекло застрянет на уровне нижней трети ЖКТ (толстый кишечник, от слепой кишки до прямой кишки), то это будет конфликт **«Не могу избавиться от ненужного куска» («Не могу избавиться от дерьмовой ситуации»)**. Все логично, верх ЖКТ — захват куска. Середина ЖКТ — переваривание куска. Низ ЖКТ — избавление от куска.

В случае с червяком и животными речь всегда идет о куске пищи, других вариантов кусковых ситуаций у них в жизни не бывает. А у человека могут быть разные варианты. Кусок для него — это не только и не столько застрявший кусок пищи или стекла. «Неперевариваемым куском» может быть теща, свекровь, супруг, ситуация на работе, застрявшие на счете деньги, недвижимость, документы, бизнес-проект, раздражающие соседи и т. д. Таким образом, у человека кусок — это не только что-то материальное, но и что-то в переносном смысле. Кусок для человека может быть

реальным, физическим объектом — квартира, человек, деньги, машина. Может быть виртуальным, придуманным — статус в социуме, статус замужней женщины, отношение к человеку кого-то, чувство стыда, чувство сильного дискомфорта, общественный позор, порицание, мнение окружающих, ругань и разборки в семье. Все это запросто может быть воспринято человеком как дерьмовая или неперевариваемая ситуация с последующей реакцией ЖКТ. Кусок может быть звуковым: «Хочу что-то услышать, какие-то слова, какую-то новость, какое-то сообщение (среагирует правое ухо) или не хочу что-то слышать, например ругань партнера, шум на работе, неприятную новость или информацию (среагирует левое ухо)». Кусок может быть визуальным, чем-то, что хочется увидеть, на что хочется смотреть или, наоборот, не хочется видеть или смотреть.

В любом случае помним, что энтодерма в КАФ растет, усиливает свою функцию, размножает клетки и не болит, в ПКФ воспаляется и разрушает клетки, появляются симптомы и боль, образуется иней.

Пока человек что-то не может проглотить или переварить или избавиться от какой-то ситуации, у него ничего не будет болеть. В КАФ, в стрессе, весь организм будет мобилизован, собран, в тонусе для решения возникшей проблемы. Как только проблема будет решена или человек отпустит ситуацию и перестанет драматизировать, он перейдет в ПКФ. Ему станет плохо, появятся симптомы. В зависимости от того, какая часть ЖКТ участвовала в процессе, там и будут симптомы. Если разрешится дерьмовая ситуация, то заболит толстый кишечник, появится слизь или кровь

в стуле, кишечные колики, могут поставить любой диагноз, связанный с толстым кишечником: рак, дивертикулит, неспецифический язвенный колит, синдром раздраженного кишечника и т. п. Все зависит от того, как долго человек находился в КАФ, как долго длился конфликт и насколько он был драматичный. Если ситуация длилась пару часов, то ничего там в КАФ вырасти не успеет, и в ПКФ будут кишечная колика, бурление и жидкий стул. Если ситуация длилась пару десятилетий, то успеет вырасти много дополнительных клеток, которые организм начнет убирать в ПКФ, и тогда могут быть кровотечение, боли, температура, слабость. Выздоровливает дольше и тяжелее. То же самое с желудком, поджелудочной железой и тонким кишечником. Пока человек кого-то или что-то «не переваривает», болеть ничего не будет, а заболит тогда, когда ситуация разрешится.

Парочка примеров из жизни для закрепления. Человек ходит на нелюбимую работу, хотел бы уволиться, но не увольняется, потому что ему нужно выплачивать ипотеку. Для него это неперевариваемая ситуация. Пока ходит и стрессует, ничего не болит, а в желудке растут клетки. Потом его фирму реорганизуют, и его увольняют. Конфликт разрешается, наступает ПКФ, и желудок начинает болеть, тошнота, рвота, похудение, в итоге диагноз — рак желудка. Если он на этот диагноз среагирует как на новую неперевариваемую ситуацию, то конфликт пойдет по кругу. Если смертельно испугается, начнется рост в легких. Понимаете, насколько важно знать механизмы, чтобы не попадать в подобные ловушки?

Другой пример. Человек ходит на работу, получает стабильную зарплату, все хорошо. Он планирует до конца года купить

автомобиль и поехать в отпуск на ежегодную премию (кусоч проглочен, осталось переварить). Внезапно обстоятельства меняются, работы больше нет, а значит не будет автомобиля, отдыха и всего остального — не могу переварить проглоченный кусоч, среагировала поджелудочная, в итоге диагноз панкреатит.

В семье родители регулярно ругаются с другими родственниками. Ребенок на все это смотрит и не знает, куда деваться от чувства стыда, позора и дискомфорта. Для него это становится дерьмовой ситуацией, и реагирует толстый кишечник. Каждый раз после семейных разборок — боль в животе, вздутие, колики, нарушение стула.

Семейные разборки — частая причина и источник множества конфликтов, так как человек не может взять на себя ответственность и решить вопрос радикально. С нелюбимой работы можно уволиться, кредит можно закрыть. А вот «уволиться» от мамы, жены или мужа не все готовы. В итоге дети и взрослые терпят, живут в стрессе годами и десятилетиями, накапливая огромную конфликтную массу или раз за разом попадая в типичные ситуации. Все это называют какими-нибудь хроническими диагнозами и безрезультатно лечат десятилетиями. Все вокруг превращается в треки, конфликты постоянно рецидивируют.

В дикой природе ни одно животное не будет ничего терпеть. Оно либо будет драться, чтобы решить проблему, либо, если не может победить, оно уходит от проблемы и живет в другом месте, где эта проблема ему не мешает. Ну разве можно представить себе медведицу, неподалеку от берлоги которой люди начали прокладывать газопровод, шумят, грохочут техникой, мусорят,

создают угрозу для ее медвежат, а она просто сидит в берлоге и терпит! Такого в принципе не может быть в природе, она просто уйдет в другой лес и сделает новую берлогу в безопасном месте. Поэтому у медведицы не будет болезни Крона или полипов в кишечнике, хронического тонзиллита или ангины (миндалины — это тоже энтодерма, реагируют на желание захватить кусок или избавиться от куска), а у ее медвежат не будут расти аденоиды, не будет отитов, не будет конъюнктивитов.

Однажды ребенок моего друга сходил в туалет по большому с прожилками крови. Друг прислал фото с вопросом: «Что это такое, что с этим делать?» Ответ был однозначный: ПКФ кускового конфликта толстого кишечника как невозможность избавиться от дерьмовой ситуации. Что было накануне? Оказывается, родители впервые оставили малыша с бабушкой и ушли по делам. Для этого ребенка ситуация оказалась максимально неприятной. После того как родители вернулись, конфликт был разрешен, и он перешел в ПКФ с разрушением клеток толстого кишечника и небольшим кровотечением. Друг сказал, что в настоящий момент ребенок подвижен, у него хороший аппетит, настроение и температура в норме. Это все, что важно. В данном случае ничего не нужно делать, КАФ и интенсивность были настолько незначительными, что его организм пережил фазу выздоровления незаметно для него самого. Только вот мама и бабушка запаниковали, увидев странные какашки, и принесли малыша к доктору. Педиатр тоже насторожился, все-таки кровь в стуле, выписал антибиотики, пробиотики, пребиотик и сорбент. Всего 6 препаратов. Как мой друг ни сопротивлялся, победить жену с ее мамой он не смог.

Дома ребенку дали первую таблетку, после которой у него случилась рвота. После второй ребенок стал вялым, заплакал, потерял аппетит. Таблетки давать перестали, и на следующий день ребенок снова был в норме. Родители бросили — КАФ. Родители вернулись — ПКФ с симптомами. Классика.

Пример с собачкой. Хозяева поехали впервые в отпуск и оставили песика заводчику. Две недели отпуска было все хорошо, но когда хозяева вернулись, собачка сначала весь день скакала до потолка от радости, а на следующий слегла от обезвоживания из-за постоянного поноса. Пришлось даже поставить пару капельниц, чтобы стабилизировать состояние. Хозяева бросили — КАФ. Хозяева вернулись — ПКФ с симптомами. Классика.

Все решает драматизм и время пребывания в КАФ, чем дольше и драматичнее, тем потом будет больше симптомов.

Ребенку весь год обещали игрушку и все никак не покупали или использовали ее как стимул для учебы или «хорошего поведения». Будешь себя хорошо вести — купим тебе новый телефон, велосипед или еще что-то ценное. В зависимости от того, как именно ребенок среагирует на это, тот орган и даст симптомы в ПКФ. Хотел долго услышать фразу «Держи новый айфон» — будет отит, начнется стрельба в ухе, антибиотики и все остальное. Хотел увидеть новый велосипед — будет конъюнктивит, хотел еще что-то получить (проглотить) — будет ангина, тонзиллит или аденоиды. Хотел, но не давали — КАФ. Дали — ПКФ с симптомами. Классика.

Я вырос в небольшом поселке, где мало что было. В начале нулевых в Челябинске только начали появляться компьютерные

клубы. Я знал об их существовании, слушал рассказы и предвкушал, как я, когда поеду в город, обязательно пойду в клуб на всю ночь и буду рубиться с друзьями в игры по сети. Накапливалась конфликтная масса. Поехал, пошел, всю ночь играли, было очень круто, днем на учебу в институт, вечером спать. Ночью ПКФ, утром не смог разлепить глаза физически — все было залеплено гноем, веки полностью слиплись. Я всего этого не знал и не понимал на тот момент, перепугался (что не добавляет пользы в ПКФ), началось длительное «лечение» каплями и промывание глаз заварками. Глаза долго оставались красными. Сейчас я понимаю механизмы, и все симптомы проходят очень быстро и без медикаментов.

Теперь понятно, почему очень часто, пока ребенок ходит в школу или садик, вроде ничего не беспокоит, как начинаются каникулы или отпуск или море — сразу куча «болячек»? Просто разрешаются конфликты, и ребенок переходит в ПКФ с соответствующими симптомами. Или наоборот: пока отпуск или лето — не болеет, началась школа или садик — сразу сопли, симптомы, болячки. Всегда есть закономерность. Нужно просто вспомнить, что произошло накануне и как человек на это среагировал.

Для закрепления разберем еще один орган энтодермы — матку. Напомню, что энтодерма реагирует на кусковые конфликты — «хочу/не хочу захватить какой-то кусок». В случае с маткой куском, конечно же, является ребенок, плод, беременность, зачатие. Если желание или нежелание зачать ребенка будет для женщины драматичным, неожиданным и изолированно воспринятым, то запустится процесс, и матка послушно выполнит

команды мозга. «Хочу зачать, но не получается» — рост эндометрия для облегчения зачатия, функция усиливается. «Не хочу зачать, но есть риск» — рост эндометрия, для облегчения отторжения плодного яйца в случае зачатия, усиление функции. «Хочу или не хочу секса/отношений/мужчину» — рост эндометрия. Все это в КАФ. Эндометрий разрастается для усиления функции и помощи в решении возникшей проблемы. В случае разрешения конфликта — не забеременела или забеременела, или случился секс, или не случился, или наступили месячные (значит, не забеременела) или мужчина появился, или рассталась с нежеланным мужчиной. Начнется ПКФ, выросший эндометрий будет разрушаться, продукты распада будут выходить наружу через влагалище. Начнется кровотечение или дурно пахнущие выделения (помните, что в энтодерме работают кандиды и туберкулезные палочки?).

По факту женщина увидит выделения + боль или дискомфорт, в этих выделениях найдут кандиду и начнут лечить, тем самым прерывая естественный ход событий и естественные процессы в эндометрии. Отсюда и пошла информация, что кандидоз — это плохо, рак вызывается грибами, грибы, дрожжи, кандиды портят жизнь, разрушают органы, с ними нужно бороться, менять диету, пить противогрибковые. Человек обращается за медицинской помощью, жалуется на какие-то симптомы, его обследуют, находят воспаление, берут анализы, делают биопсию, микроскопию и находят там кандиды. Мы знаем, что они пришли в ПКФ разрушать ненужные ткани, а обычные врачи делают ошибочный вывод: «Если в опухоли или очаге воспаления, или в гнойных

выделениях мы нашли кандиды, значит они и являются причиной рака, полипов, гиперплазии эндометрия или воспаления».

Летят инопланетяне на невидимой летающей тарелке над землей и просто наблюдают. Вдруг видят пожар и рядом красные машинки. Летят дальше, видят еще один пожар, снижаются — снова красные машинки. Какой вывод они сделают? Что красные машинки и создают пожары. Правильные это выводы? Нет. Такие же выводы делают современные врачи: видят в разрушающейся опухоли кандиды — значит это они ее и вызвали. Видят в выделениях кандиды — значит это они во всем виноваты. Красную Шапочку будут травить и пичкать, а про медведя никто не спросит, он так и останется за скобками, его забудут и будут всю жизнь лечить последствия, не вспоминая о причине.

Частое явление: после секса с одним мужчиной есть кандидоз, а после секса с другим — нет кандидоза. Обычный взгляд на вещи: «От одного я заражаюсь, от другого не заражаюсь». Это неправильно, так не работает. Кандиды есть у всех, это часть нас, это часть энтодермы, они миллиарды лет назад присоединились к червякам и живут с тех пор с ними в симбиозе. Мы получаем мамыны кандиды внутриутробно и уже рождаемся с ними в организме.

Правильный ответ будет таким: секс с одним мужчиной создает конфликт с последующим разрешением, а секс с другим мужчиной — нет. Еще когда я учился в меде, на кафедре венерологии нам приводили удивительные, с официальной точки зрения, примеры, когда после секса с одной и той же женщиной или мужчиной у кого-то появлялись симптомы «венерических заболеваний», а у кого-то нет. Все это объяснялось и объясняется до сих

пор силой иммунитета: у кого-то он сильный, у кого-то слабый, при этом как именно это работает, не объясняется. А вы теперь знаете правильный ответ: для кого-то секс был конфликтом, а для кого-то нет — в этом все дело, в реакции психики конкретного человека на конкретную ситуацию.

Давайте про миому. Механизм тот же. Миома — это разрастание мышечного слоя стенки матки. Можно сказать, что матка качает бицепс. Зачем она это делает? Ей больше заняться нечем? Наш организм очень целесообразный и без причины даже пальцем не пошевелит. Значит, если матка качает бицепс, мозг дал ей приказ усиливаться. Это тоже энтодерма, тоже кусковой конфликт — желание/не желание зачатия, страх зачать/не зачать, страх не выносить.

В КАФ происходит рост клеток, рост миомы, ничего не болит. В случае разрешения конфликта может быть воспаление. На практике мы часто видим, как миомы полностью исчезают, и не важно, почему это происходит: разрушились ли дополнительные, выросшие в КАФ мышечные клетки или ушел отек из миомы. Какой процент объема **любой опухоли** составляет отек и стоячая жидкость (межклеточная жидкость, лимфа, венозная кровь), сказать невозможно. Опухоль может состоять из отека и на 99 %, и на 50, и на 10. И когда отек уходит, по завершении ПКФ, на величину этого отека уменьшается объем опухоли. Этого можно достигнуть и другими способами — лимфодренажными или массажными техниками, мочегонными средствами и т. д.

Если миома сплошь состояла из отека, то она сдуется подобно бодибилдеру в период «сушки». В межсезонье это дядя весом

150 кг шарообразной формы. К соревнованиям он «подсушивается», сгоняет лишнюю воду и весит 95 кг, визуально уменьшаясь в полтора раза. То же самое происходит с опухолью, если уходит отек. Или, наоборот, если отек усиливается, то опухоль может стремительно увеличиваться в объеме, что принимается за бурный рост раковых клеток — это еще одна смертельная ошибка.

Никакие клетки не могут расти так бурно, что шишка увеличивается ото дня ко дню, тем более в мозге, где, как известно, клетки вообще не размножаются или делают это очень медленно. Вы наверняка слышали о ситуациях, когда с наступлением климакса миома исчезает самостоятельно. Теперь вы можете это объяснить. Пока идут месячные, женщина находится в КАФ, ведь есть теоретическая вероятность зачать ребенка. После наступления климакса на физиологическом уровне тело женщины понимает, что зачатие больше не грозит. Конфликт разрешается, она переходит в ПКФ, и все остальное организм делает самостоятельно — зачищает клетки и убирает отек.

Давайте коротко пробежимся по органам энтодермы.

Печень. Конфликт — страх умереть от голода в прямом или переносном смысле. Не хватит ресурсов, денег, уволят с работы, выгонят из дома, не кормят, посадили на диету, вам нельзя то-то и то-то. Вспоминаем примеры людей, которые голодают, но имеют огромные животы из-за увеличенной печени.

Поджелудочная железа — не могу переварить проглоченный кусок. Рассчитывал на какую-то выгоду, и она ускользает, не получается, заблокированы счета, наследство отдали другому, деньги застряли в банке, проект сорвался.

Щитовидная железа. Правая доля — недостаточно быстрый, чтобы захватить кусок, получить желаемое. Левая доля — недостаточно быстрый, чтобы избавиться от ненужного куска, избавиться от неприятностей.

Гипофиз — нехватка ресурсов в прямом или переносном смысле. Растет аденома, чтобы вырабатывать больше пролактина, и чтобы из-за этого человек перестал размножаться, ведь ресурсов не хватает.

Предстательная железа — желание, но невозможность заниматься сексом с конкретным партнером. Хочу, но не могу по тем или иным причинам.

Собираательные трубочки почек — КОНФЛИКТ БЕЖЕНЦА, человек попал в некомфортную среду или некомфортная среда попала в человека. Чувствует себя брошенным, преданным, одиноким. Проявляется отеками. Это самый опасный из всех конфликтов, так как отечность все очень сильно ухудшает и осложняет. Мы специально отдельно подробнее разберем его чуть позже.

Гайморовы пазухи и глубокая слизистая носа (насморк с зелеными и желтыми соплями, энтодерма=гной в ПКФ) — невозможность учуять кусок. Пример: очень сильно хотел на море (КАФ) — приехал, конфликт разрешен, и на второй день начинается гайморит (ПКФ с симптомами).

Внутреннее и среднее ухо. Правое — хотел что-то услышать и услышал. Левое — не хотел что-то услышать и понял, что уже не услышит, или услышал и понял, что больше не повторится.

Слезные железы и гнойный конъюнктивит — хотел что-то увидеть и увидел. Не хотел на что-то смотреть, но пришлось.

Вы всегда можете вернуться к списку органов энтодермы и, понимая принцип, по которому реагирует энтодерма, разобраться, в какой фазе конфликта находится человек и что с ним происходит.

Нам нужно двигаться дальше, так как энтодерма — это лишь первый из четырех зародышевых листков.

Старая мезодерма — «Конфликты защиты от атаки»

Второй зародышевый листок называется **старая мезодерма**. Легко понять и запомнить, что это такое. Когда появился примитивный червяк, состоящий из энтодермы, ему нужно было хоть как-то защищаться от изменений окружающей среды и от меняющихся условий обитания, поэтому сразу вслед за энтодермой появился второй вид ткани, снаружи червяка для его защиты. Древняя защитная оболочка — это и есть второй зародышевый листок.

Функция первого листка внутри червяка — энтодермы, переваривать пищу, функция второго листка, снаружи червяка — защищать его. Все логично и понятно. И в человеческом организме эта ткань тоже сохранилась, и из нее произошли все основные защитные оболочки и ткани нашего тела (рис. 7). Тут будет проще, чем с энтодермой, органов будет гораздо меньше.

- Глубокий слой кожи — дерма (без эпидермиса, который мы можем пощупать снаружи).
- Брюшина — пленка, защищает органы живота.

- Перикард — сумка вокруг сердца, защищает сердце.
- Плевра — оболочка вокруг легких, защищает легкие.
- Молочные железы.

С дермой (глубокий слой кожи) и остальными оболочками все понятно и логично, все это выполняет защитную функцию. Но при чем здесь молочные железы? Дело в том, что это производные других кожных желез — сальных и потовых. Есть даже древние животные, млекопитающие, у которых нет молочных желез в привычном понимании, нет сосков, а молоко вырабатывается в коже многочисленными железами и выделяется наружу через поры. Таких животных на Земле всего два — это утконос и ехидна. Они откладывают яйца, в отличие от всех остальных млекопитающих, и являются подтверждением этапов развития живых организмов



Рисунок 7.
Энтодерма и старая мезодерма
у червяка и человеческого эмбриона

на нашей планете, которые мы уже разобрали ранее. Поэтому молочные железы относятся к старой мезодерме, а значит и реагируют на те же самые конфликты. Функция старой мезодермы — защищать червяка. Конфликт для старой мезодермы будет называться **защита от атаки**.

Старая мезодерма работает точно так же, как энтодерма. Если вы хорошо усвоили, что и зачем делает энтодерма в КАФ и ПКФ, то в понимании старой мезодермы у вас не возникнет никаких проблем. Так же как и энтодерма, старая мезодерма в КАФ размножает клетки, чтобы усилить свою защитную функцию. После разрешения конфликта она переходит в ПКФ, и ненужные более клетки начинают разрушаться все теми же микроорганизмами — кандидами и туберкулезными палочками. Поэтому может быть туберкулез кожи или брюшины или кандиды с туберкулезными палочками в грудном молоке.

Старая мезодерма реагирует на конфликт «Защита от атаки». В КАФ идет процесс роста клеток для усиления защиты и ничего не болит. В ПКФ появляются симптомы, боль, воспаление, начинается разрушение кандидами и туберкулезными палочками, а также ночные потения.

По аналогии с видами кусков для энтодермы существуют варианты атаки для старой мезодермы, на которую человек может

среагировать. Первый вариант самый простой и понятный — это физическая, химическая, температурная атака. Удар, укол, прокол, биопсия, любое другое болезненное драматичное воздействие, операция, лазер, жидкий азот, инъекция, медицинская процедура, неприятное прикосновение, что-то, что вызывает чувство брезгливости и отвращения, холод, температура, слизь, грязь и т. д. — все это варианты реальной атаки.

Например, человек хочет удалить родинку, но он где-то слышал или читал, что это может быть не всегда безопасно: иногда после этого начинается рак кожи и люди умирают. Человек уже «заряжен», он воспринимает предстоящую процедуру как атаку на родинку и на кожу, приходит на удаление. Потом выдыхает и переходит в ПКФ. В зоне удаления или рядом начинается воспаление, симптомы, отек, снова врачи и тревожная фраза: «Давайте мы вас направим к онкологу на всякий случай, но вы не переживайте, все хорошо». Человек уже в панике. Драматизм зашкаливает, новая защита от атаки, лечение, химия, операции, и пошло-поехало по конвейеру.

Следующий вид атаки — вербальная, мысленная, теоретическая. Очень распространенное явление и типичная ситуация. Человеку говорят: «У вас рак кишечника или желудка». Эти слова воспринимаются как атака в живот: рак напал на мой живот, нужно от него защищаться. Начнется рост клеток в брюшине для защиты от этой виртуальной атаки, вызванной диагнозом. Это заметят на томографии или УЗИ и назовут метастазами в брюшину, поставят более тяжелую стадию рака и тем самым еще подольют масла в огонь. Атака станет сильнее, драматизм повысится.

Представим бабушку, которая сидит перед телевизором, и у нее все хорошо. Начинаются новости, и диктор тревожным голосом сообщает: «Сегодня появился новый смертельный вирус, от которого заболело уже столько-то сотен тысяч человек и столько-то тысяч умерло. Особенно он опасен для пожилых людей. Лекарства пока нет, что за вирус не понятно, но ученые работают в этом направлении и обещают вакцину в следующем году. Поражает вирус легкие, человек задыхается и умирает, даже подключенный к ИВЛ...» Бабушка все это слушает, пугается и воспринимает информацию как **атаку на свои легкие**, когда ее через месяц, два или год или после прививки отпустит этот страх, и она перестанет бояться, конфликт разрешится, виртуальная атака перестанет ее тревожить, и она перейдет в ПКФ с воспалением плевры — ей станет тяжело дышать, начнутся одышка, слабость, температура. Она снова перепугается, испугается, что умрет, на это среагируют легкие и запустятся новые конфликты. Ее госпитализируют, начнут лечить, она увидит, как из отделения ежедневно вывозят людей, это точно не добавит бодрости. Страх усилится. Если спросить врача, почему бабушки болеют и умирают от этого «вируса» гораздо чаще, чем младенцы, то врач пробубнит что-нибудь невнятное про иммунитет и пойдет назначать антибиотики (хотя при чем здесь они, непонятно, если все это вызвано якобы вирусом?). А вам теперь должно быть понятно, почему так происходит. Дети не смотрят телевизор, для них эпидемия не является опасностью, атакой или угрозой, они не реагируют на такую информацию и не создают себе конфликтов.

Еще один вид атаки, по аналогии с куском, — **визуальная атака** и всем знакомый диагноз «ячмень». Увидел что-то, чего не хотел бы, было желание отгородиться, не смотреть, не видеть, но пришлось.

Как и в энтодерме, в старой мезодерме в ПКФ возникает воспаление, работают бактерии, выделяется гной. Любой гнойный прыщик — это защита от атаки в ПКФ. Прыщики на коже бывают двух видов. Негнойные — это другой конфликт, мы разберем его позже. Гнойные — это защита от атаки. Представим себе девочку-подростка, которая собирается идти на свидание, ее очень волнует, как ее воспримет мальчик, возьмет ли за руку, поцелует ли, она боится ударить в грязь лицом. Это тоже защита от атаки.

Все гнойные прыщики на лице — это защита от атаки. Для простоты понимания можно назвать этот конфликт **«не ударить в грязь лицом»**. Как меня воспримут, что обо мне подумают, какое впечатление я произведу, как я буду выглядеть, получится или не получится и т. д. Девочкаходит на свидание, конфликт разрешится, и на следующий день на лице появится зреющий из глубины болезненный прыщик. Это ПКФ старой мезодермы, со временем такие прыщики нагнаиваются, и люди их с удовольствием выдавливают. Девочка смотрит на этот прыщик, и он ей не нравится, ведь сегодня снова на свидание. Получается замкнутый круг: прыщик вызывает конфликт защиты от атаки, а когда он проходит, начинается ПКФ, появляются новые прыщики, которые вызывают новые конфликты защиты от атаки. И так можно «развлекаться» всю жизнь, пока не станет все равно на них

и на свой внешний вид. Теперь вы понимаете, почему у маленьких детей и стариков нет прыщей? Им все равно, как их воспримут. А в подростковом возрасте и в середине жизни их много, потому что очень важно мнение окружающих.

Когда я только начинал снимать первые ролики для своего канала, мне было важно, что люди напишут в комментариях, сколько будет лайков и дизлайков. Поэтому после каждого ролика у меня на лбу появлялись прыщи, как у подростка. Сейчас для меня это значения не имеет, драматизм нулевой, поэтому никаких прыщей не появляется. Самое лучшее средство от прыщей — не смотреть на себя в зеркало вообще. Если нет рецидивов конфликта и вторичной реакции на свои же прыщи, то все потихоньку проходит и больше не появляется до следующего конфликта. Запрещая женщинам смотреться в зеркало и меняя отношение к мнению окружающих, я без чистки кишечника, без ограничения в продуктах питания, без травления паразитов, массажа живота, витаминов помогаю избавиться от прыщей, от которых уже не помогают ни косметологи, ни диеты, ни лазеры, ни пилинги.

Отдельная женская боль — это прыщики на лице перед и во время месячных. Почему они появляются? Помните, как у Красной Шапочки после встречи с медведем началась реакция на малину, на кусты, на лес, на утро, на пирожки. Все это превратилось в треки, напоминалки-ассоциации с медведем. Прыщики + месячные — это то же самое. Месячные каждый раз напоминают женщине о когда-то произошедшем. То есть когда-то женщина **ударила в грязь лицом во время месячных, перед ними или из-за них**. Или же она боялась забеременеть и переживала,

что о ней подумают окружающие. Приходят месячные, организм понимает, что она не беременна, конфликт разрешается, и в ПКФ появляется прыщик. И это повторяется ежемесячно. Или, например, она где-нибудь в общественном месте когда-то «протекла», и это было воспринято драматично (ударила в грязь лицом), с тех пор месячные напоминают организму об этом происшествии, но поскольку уже не драматично, то конфликт быстро разрешается и наступает ПКФ с прыщиками.

Если вдруг сейчас встанет вопрос о выживании человеческого вида, то у всех пройдут прыщи, выздоровеют суставы, перестанут напоминать о себе астмы, псориазы, раздраженные кишечники, гастриты, простатиты, эндометриозы и мигрени. Все текущие конфликты и их рецидивы временно станут неактуальными перед лицом новой грандиозной опасности и необходимости выживать. Все люди резко уйдут в КАФ и будут находиться в условно бодром состоянии, пока не наступит мирное время и опасность не пройдет. Потом все люди резко перейдут в ПКФ, и у всех все начнет болеть с удвоенной силой. По миру прокатится эпидемия какой-нибудь очередной испанки, бразильянки, американки или еще чего-то подобного.

Может ли у мужчины случиться рак груди? Конечно, мужчина — тоже человек. Мужчина, как и женщина, может переживать все те же самые конфликты. Только для него это менее драматично, и если рядом с соском появится какая-то болезненная шишечка, он пойдет не к маммологу, а в бар, решив, что все само пройдет и беспокоиться не о чем. И тем самым он уберет себя от целой кучи вторичных проблем. А для женщины болезненная

шишечка в груди — это катастрофа, потому что все вокруг запуганы и накручены страшилками про рак груди.

Молочная железа, как производное дермы, реагирует на конфликт «защита от атаки». Когда формировались эти механизмы, речь, как правило, шла об атаке на детеныша, и у самки дикого животного был только один механизм спасти и поддержать атакованного детеныша — больше кормить его молоком, чтобы он поправлялся быстрее. Как животновод может увеличить надои молока? Забрать у коровы теленка и поместить где-нибудь рядом, но вне доступа. Так корова будет находиться в КАФ, клетки молочных желез будут размножаться, и она будет давать больше молока. По сути у коровы будет рак груди, усиление функции и выделение большего количества молока.

Этот же механизм сохранился до наших дней и актуален и для человека тоже, причем не важно, кормящая женщина или не кормящая, механизм все равно работает всегда, как математика. Для человека мы можем сказать, что это конфликт **«беспокойства и переживания»** за кого-то конкретного или за семью (гнездо) в целом. Если женщина беспокоится и переживает за кого-то, и ситуация для нее драматичная, неожиданная и изолированно воспринятая, то в груди начинается рост клеток. В КАФ, пока женщина переживает, ничего не заметно и не болит. Примеры из практики: семья попала в ДТП, кто-то серьезно заболел, ребенок застрял за границей из-за карантина и пандемии, сына забрали в армию, ушел муж, разрушился дом, случилась угроза прерывания беременности, мама или папа заболели, домашний питомец под угрозой и т. д.

В КАФ, пока женщина переживает, в груди растут и размножаются клетки, и женщину ничего не беспокоит. После того как тем или иным образом конфликт разрешается, и женщина перестает переживать или отпускает ситуацию, начинается ПКФ и фаза выздоровления. Больше не нужны дополнительные клетки, больше не нужно кого-то «кормить грудью» в переносном смысле, теперь все эти клетки нужно убрать. Приходят кандиды и туберкулезные палочки. В груди начинаются воспаление, боль, покраснение, отек. Испуганная женщина бежит в больницу. Если ей ставят рак груди, то у нее очень часто запускается конфликт «страх смерти», и в легких начинается рост клеток, который называют метастазами. Если ей ставят мастопатию, то она успокаивается и живет спокойно дальше. Причина и того и другого одна и та же — беспокойство и переживание.

Разница между злокачественной и доброкачественной опухолью очень простая, и заключается она в количестве молодых, быстро растущих клеток. Если их мало — доброкачественная. Если много — злокачественная. Это определяет гистолог. Что он увидит в микроскоп, какие выводы сделает, сможет ли отличить дождевого червя от человеческого эмбриона или полипа в желудке, неясно. Все очень субъективно: что напишет, то и будет. Сколько раз было в практике, что диагнозы опровергались после альтернативных заключений гистологов. Кроме того, многое зависит от техники забора биоптата. Если игла была без заглушки, то по пути к опухоли она соберет кучу разных клеток. Да и гистолог — это тоже человек, который может уставать, ошибаться, иметь низкую квалификацию и т. д. Это не истина в последней инстанции.

От чего зависит, будет ли в опухоли много или мало молодых, активно размножающихся клеток, которые называют раковыми? От того, насколько высок драматизм в КАФ в данный момент времени. Если конфликт актуален и драматизм высокий, то рост будет активный, а вероятность диагностировать рак выше. Если драматизм низкий, ситуация зависла, и человек особо не переживает, но и до конца разрешить ситуацию не может, то «конфликт стоит на паузе», все размножившиеся ранее клетки повзрослеют, станут обычными (не раковыми и не активно делящимися), и появится диагноз «доброкачественная опухоль».

Видите, как все просто. Не нужно бояться слова «рак». У нас в организме все онкология. Да, мы состоим из клеток, и да, они могут размножаться, никаких других, опасных, взбесившихся, вышедших из-под контроля или еще каких-то злых клеток не существует! Все в нашем организме является либо ростом, либо распадом клеток, даже мозоль на пальце, несмотря на то что из-за нее никто не бежит делать биопсию. По большому счету развитие человеческого эмбриона — это тоже рак, и гистолог не сможет отличить в микроскоп препарат человеческого эмбриона на ранней стадии от рака легких или кишечника, потому что и то и другое, преимущественно, состоит из энтодермальных клеток на ранней стадии развития.

Любое деление клеток можно рассматривать, или теперь уже **не рассматривать** как рак, не нужно этого бояться, нужно знать, что происходит с организмом. Если не делать глупостей, то все будет хорошо. Надеюсь, я не сильно напугал вас такой информацией. Сейчас главное понять: никакой рак ни на кого не нападает.

Не бывает взбесившихся клеток, которые вышли из-под контроля и с которыми нужно срочно бороться и выжигать напалмом. Раковые клетки — это наши собственные клетки, просто они молодые и только что размножились. Но размножились не просто так, а чтобы помочь организму пережить стрессовую ситуацию. После того как необходимость в них отпадет, организм сам зачистит их при помощи бактерий. Осознание этого снижает драматизм и уменьшает страх, а это уже огромный шаг к выздоровлению! Я прекрасно понимаю, как все это звучит для обычного человека, который всю жизнь думал иначе. Я и сам когда-то был на вашем месте и очень удивлялся. Я был таким же и через все это прошел, только мне было еще сложнее, так как врачебное образование и официальная теория мешают восприятию новой информации, и мозг очень сильно сопротивляется, ведь это обнуляет все, что ты знал до этого. Но со временем накапливается все больше подтверждений, логики, объяснений, фактов, примеров. Картина мира меняется, страх уходит, а на его место приходят понимание и осознанность.

Когда мы говорим о старой мезодерме, важно понимать, кем родился человек — правой или левой. Какой рукой он ест или пишет, абсолютно все равно, его можно хоть как переучивать, хоть обеими руками, хоть ногами, это не важно. Рожденный левой всегда будет реагировать как левша. Рожденный правой всегда будет реагировать как правша. Точка. Это называется правилом латерализации.

Для правши вся левая сторона тела будет стороной матери или ребенка, а вся правая сторона тела — стороной партнера (это кто

удовно, кроме матери или ребенка). Для левши наоборот. Это помогает быстрее найти причинную ситуацию и задавать более точные вопросы. Например, у женщины - правши при раке левой груди мы будем искать ситуацию, связанную с беспокойством и переживанием за мать или ребенка, а при раке правой груди — за партнера.

Как определить, левша человек или правша? Он может не знать это и быть переученным. Самый точный тест — это тест определения ведущего глаза.

Первый вариант. Создаем из обеих рук небольшую дырку, прицеливаемся в какую-нибудь точку в нескольких метрах перед собой, глядя обоими глазами. Начинаем приближать дырку то к одному, то к другому глазу, пока не поймем, какой из них является ведущим.

Второй вариант. Прицеливаемся указательным пальцем любой руки в какую-нибудь точку в нескольких метрах перед собой, **глядя обоими глазами**. Второй рукой прикрываем сначала один глаз, потом второй. Прикрытие ведущего глаза приведет к скачку картинки в сторону, палец «съедет» с мишени.

Тесты с хлопками в ладоши, открыванием бутылки, удержанием ребенка на груди показали себя не всегда точными и справедливыми для всех.

Правило латерализации работает по всем листкам, начиная со старой мезодермы. В энтодерме оно не актуально, потому что червякам с их кусковыми конфликтами было все равно, кто мама, а кто нет. В энтодерме есть только захват куска, переваривание куска и избавление от куска. Если орган состоит из двух

симметричных половинок (доли щитовидной железы, миндалины, слюнные, слезные железы, гайморовы пазухи), то правая доля реагирует на желание захватить кусок, а левая — на желание избавиться от куска. Узел в правой доле щитовидки — хочет захватить кусок. Узел в левой доле щитовидки — хочет избавиться от куска. Все это без привязки к матери, ребенку, левше или правше.

Новая мезодерма — «Конфликты самообесценивания»

Третий зародышевый листок называется **новая мезодерма** (рис. 8).

Наш червяк, состоящий из энтодермы и покрытый снаружи старой мезодермой, потихоньку развивается дальше, эволюционирует и начинает отращивать щупальца, жгутики, ворсинки, плавники, хвосты, хрящи, мышцы, сосуды и т. д. Появляется примитивный аналог крови — гемолимфа. В итоге из клеток новой мезодермы образуются следующие органы.

- Мышцы.
- Хрящи, связки.
- Суставы.
- Кости.
- Костный мозг и все клетки крови.
- Кровеносные сосуды, кроме коронарных (в сердце).
- Лимфатические сосуды.

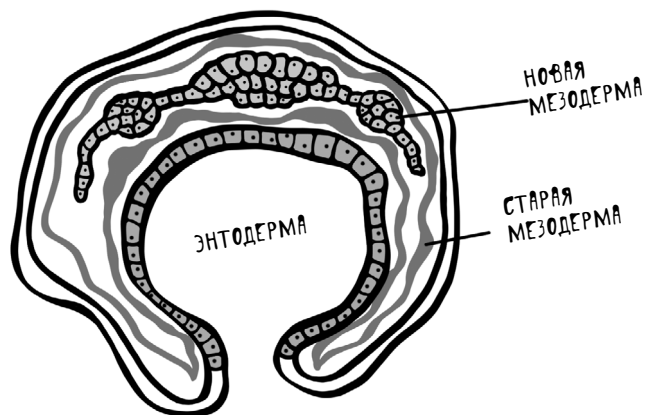


Рисунок 8.
Новая мезодерма в эмбрионе

- Лимфатические узлы.
- Подкожная жировая клетчатка.
- Яичники у женщин.
- Яички у мужчин.
- Паренхима почек (часть, которая фильтрует кровь).
- Дентин (ткань внутри зуба).
- Оболочки нервов.
- Белое вещество головного мозга.
- Кора надпочечников.

Новая мезодерма позволяет живым существам быть прежде всего более эффективными охотниками. Когда-то червяк

с каким-нибудь отростком научился добывать больше пищи, чем червяк без него. Из-за этого он активнее размножился, и в конце концов появился более эффективный вид червяков, а потом и других существ. Если у животного что-то не получалось, если оно не могло с чем-то справиться, то запускались эволюционные процессы, направленные на «улучшение» этого животного, чтобы оно смогло сделать то, что не могло раньше. Если у него получалось, то механизм закреплялся и следующее потомство уже приобретало новые признаки. В противном случае животное либо погибало, либо приносило меньше потомства, соответственно новые признаки и способности не закреплялись.

Не можешь — давай под списание. Пусть выживают те, кто может, и пусть они приносят потомство. С тех пор закрепился механизм реакции тканей новой мезодермы на соответствующие ситуации и конфликты. Как энтодерма реагировала на кусковые конфликты, как старая мезодерма реагировала на защиту от атаки, так и новая мезодерма реагировала на свой тип конфликтов: «могу/не могу», «справлюсь/не справлюсь», «убежал/не убежал» и т. д. Обобщим все эти ситуации и назовем их **«конфликт самообесценивания»**. У человека все те же самые реакции органов новой мезодермы реагируют на конфликт самообесценивания (КСО). Это ситуации, когда человек сомневается в своих силах, не уверен, что сможет, недоволен собой, своим телом. Не доволен, не нравится, не уверен, не справляешься — природа отправляет таких под списание, ткани начинают разрушаться, а функция слабеет.

Это первое отличие новой мезодермы от энтодермы и старой мезодермы, которые в КАФ давали рост и размножение клеток

для усиления функции органа. Здесь же клетки начинают разрушаться, при этом ничего не болит, как правило, симптомов нет, кроме ситуаций, когда разрушение настолько сильное, что это становится заметно или мешает физически. В КАФ разрушение не болит, в ПКФ же, наоборот, растет, болит, ремонтируется. Все клетки, разрушенные в КАФ, должны отремонтироваться, и организм на всякий случай наращивает их чуть больше, чем было раньше, чтобы в будущем было проще переживать подобные конфликты. Шишки и узлы на венах, распухшие лимфоузлы, жировики, костные мозоли и остеофиты, гипертрофия мышц у спортсменов, повышение количества клеток крови, кисты яичников, яичек, почек — все это ПКФ самообесценивания. После успешного завершения ПКФ орган или его часть, участвовавшая в процессе, будет чуть сильнее и больше, чем раньше, чтобы в будущем успешнее справляться с возникающими трудностями.

Органы и ткани новой мезодермы реагируют на конфликты самообесценивания. В КАФ идет распад и разрушение клеток, симптомов может не быть. В ПКФ начинается рост и ремонт клеток, появляются воспаление, боль, отеки, опухоли.

Самообесценивание бывает разное, то есть разные части тела и органы новой мезодермы реагируют на свои виды. Например, шейно-воротниковая зона реагирует на интеллектуальное

самообесценивание. Миокард и диафрагма — страх не справиться с навалившейся нагрузкой. Яички и яичники — самообесценивание из-за утраты кого-то. Коленные суставы — самообесценивание из-за малоподвижности и неспортивности и т. д.

Сейчас важно понять, что, пока человек собой недоволен, пока он себя ругает и испытывает чувство вины, пока он самообесценивает себя целиком или какие-то конкретные части тела, он находится в активной фазе конфликта, клетки и ткани разрушаются, их становится меньше. Могут появиться такие диагнозы, как анемия, рассеянный склероз (исчезновение клеток миелиновой оболочки нервов), физическая слабость или паралич мышц, остеопороз, аневризмы, грыжи белой линии живота, пупочные грыжи, диастаз после родов, истончение хрящевой ткани в суставах, уменьшение количества яйцеклеток и сперматозоидов, плохое кровоснабжение органа, исчезновение ткани десен, выпадение зубов, переломы, разрывы, привычные вывихи, общая тотальная слабость из-за истончения коры надпочечников. Все это КАФ КСО.

Мы все самообесцененные с детства, а кто-то — и с внутриутробного периода. В нашем социуме у ребенка масса возможностей «словить» КСО внутриутробно, в младенчестве, в садике, в школе. Всегда кто-то чем-то недоволен. Всегда ребенка в большей степени напрягают и обесценивают, чем хвалят. Принес «четверку» — спросят, почему не «пятерка», и это уже КСО. Подарили большой подарок брату, а мне маленький — значит меня любят меньше, и это КСО. Мама ушла, оставила с бабушкой — меня не любят, я не нужен, это КСО.

Взрослые, учителя, воспитатели вообще не задумываются о разрушительном действии своих необдуманных слов. Хватит ругать себя и ребенка, прекратите это прямо сейчас. Спросите себя: «Кто молодец?» и ответьте: «Я молодец!» Теперь это ваш девиз. Научите ему всех, кого сможете, и прежде всего детей. Самообесценивание — это настоящий бич цивилизации. Все настроено против человека в социальном, культурном, религиозном, моральном и семейном планах. Любое ограничение человека, физическое, моральное, религиозное, традиционное, может стать КСО. Не хочу терпеть и подчиняться — а вынуждена. Не хочу соглашаться — вынуждена молчать. Хочу уйти — нельзя, социум не одобрит. Не согласна с родителями — терпеть и уважать. Все это создает новые стрессы и КСО для ребенка в социуме. Но есть и хорошие новости, даже если невозможно поменять окружение, по какой-то причине, то все равно есть способ обезопасить себя и не разрушаться от КСО.

После того как самообесценивание прекращается, самооценка человека повышается, он перестает себя ругать, или кто-то перестает его ругать. Начинается вторая фаза — ПКФ. В ней все наоборот. Разрушившиеся ранее клетки начинают ремонтироваться. Начинаются воспаление, отек, боль, отекаание, увеличение, укрепление, наращивание. Человеку ставят разные диагнозы. В третьем листке, как и в первых двух, симптомы появляются в ПКФ, когда конфликт уже разрешен, и всех этих людей лечат от фазы выздоровления, мешая ей, тормозя ее и препятствуя естественному природному течению событий.

Как обычный человек, который всего этого не знает, реагирует на то, что он проснулся утром, и у него распухло колено, скрутило

шею, прострелило поясницу или распухли лимфоузлы? Похвалит он себя за это или поругает? Конечно, поругает. И, тем самым, попадет в типичную ловушку, в которую попадают 99,9 % людей. Они ругают себя и недовольны собой. Они ругают ту часть тела, которая болит и дает симптомы. Все это НОВЫЕ КСО, и конфликт пойдет по кругу. Днем ругает — начинается разрушение. Ложится спать, мозг выключается, начинается «ремонт» в организме, утром болит и опухает — снова ругает, разрушается, ложится спать, «ремонтируется». И так может продолжаться хоть 150 лет, и будет поставлен какой-нибудь хронический диагноз.

Любой травматолог знает, что у пациента в коже переломы, разрывы и травмы заживают быстрее, чем у пациента в сознании. Теперь вы знаете почему. Тот, кто в коме, он не думает, он спит, а значит его мозг не мешает процессу «ремонта» в организме и не генерирует самообесценивающие мысли. Тот, кто в сознании недоволен своими травмами, винит себя за свои действия, переживает, что он теперь что-то не сможет, с чем-то не справится. Это КСО, постоянный распад, пока он бодрствует, все заживает медленнее. Перелом у ребенка срастается быстрее, чем у взрослого, потому что ребенок, как правило, не ругает себя за гипс, он несет его как флаг, многие вообще им гордятся: самооценка выше — ремонт быстрее. Со времен Гиппократов известно, что одни и те же раны у победителей заживают гораздо быстрее, чем у побежденных, теперь понятно почему. Потому что победитель доволен собой, он гордится победой, он смог, он молодец, он герой, самооценка высокая. А побежденный лежит и страдает, он не молодец, он не смог, он не справился, он теперь будет пленным

или рабом до конца жизни, это позор, самооценка низкая. У собак раны и травмы заживают еще быстрее, потому что у них стабильная самооценка, и ничто не мешает «ремонту». Но у животных тоже может быть КСО с последствиями, если это животное подавлять, ограничивать, создавать конфликты: ощущение в теле «я не могу» — это тоже КСО. Собака не может открыть дверь — это потенциальный КСО. Собака не может избавиться от конкурента в виде кота или ребенка, не может добыть еду, не может привлечь внимание хозяина, не может побежать на запах за понравившимся сородичем на улице — все это тоже потенциальные КСО.

Однажды у моего кота повис хвост, как будто его перебили, на ощупь переломов не было, ничего не болит, кот не реагировал, если хвост трогать. Произошло это сразу после того, как его туалет временно перенесли на кухню, а он настолько консервативный, что отказывался пользоваться туалетом в любом другом месте. Зашел он на кухне в свой туалет, поскреб-поскреб, но так и не сходил. Через пару часов мы туалет вернули на место, и он сходил, но к вечеру хвост упал — это КСО «не смог сходить в туалет». Я на тот момент уже знал все эти законы и взаимосвязи, поэтому, убедившись, что травмы не было, мы начали его обнимать, хвалить и гладить с удвоенной частотой. Через несколько дней хвост полностью восстановился. А если бы всего этого не знать, то можно было начать лечить кота, что некоторые члены семьи предлагали сделать.

Однажды я решил заняться большим теннисом, хотя раньше даже ракетку в руках не держал. Купил специальные кроссовки, нашел тренера, начал тренироваться. Я человек спортивный

и подвижный, но необычная рваная нагрузка большого тенниса была очень в новинку: бегать по корту туда-сюда, махать ракеткой и сосредотачиваться на мяче — все это сильно выматывало, футболку выжимал после тренировки в буквальном смысле слова. Был ли я доволен тем, как играю? Нет, не особо: по мячу попасть не могу, выносливость хромает, девушка-тренер «уделяет» меня одной левой (она профессиональная теннисистка, наверно, и с закрытыми глазами меня бы «уделала»). В общем, хотелось играть лучше. Тренировка за тренировкой плюс начал в свободные дни бегать трусцой. Выносливость быстро улучшилась: к пятой тренировке я уже адаптировался и чувствовал себя уверенно. Тренер сказала:

— Ты молодец, еще пара тренировок — и будешь уверенно играть. Видишь женщину на соседнем корте? Она уже два года ходит, но до сих пор по мячу попасть не может, а у тебя отлично получается.

Поехал домой довольный. Утром просыпаюсь, чувствую, что-то не то, пытаюсь встать с кровати и не могу, потому что колени распухли и сильно болят, оба голеностопа тоже болят! Кое-как начал ходить. На тот момент я уже понимал, что случилось и что нужно делать. Надеюсь, вы тоже поняли, почему суставы заболели. Пока я был собой недоволен в первые тренировки, у меня была КАФ КСО — плохо играю, неспортивный, плохо бегаю, не успеваю за мячом. В КАФ распад клеток и ничего не болит. Потом меня похвалили, самооценка повысилась, я стал доволен собой, началась ПКФ с симптомами — ремонт клеток, воспаление, боль, опухание, покраснение. Если всего этого не знать, сколько дров

можно наломать и ошибок совершить! Сколько вреда причинить своему организму! Как я вылечил ноги? Осознал, что заболело, какая ткань, какая фаза, какой конфликт, что было вчера (это важно, важно, чтобы мозг все понял и осознал происходящее). Начал хвалить себя и свои ноги, чтобы не запускалось вторичных КСО, а процесс ремонта не затормозился. Все свободное время проводил в ванне с солью (как это работает, разберем позже). Через четыре дня колени полностью прошли. Голеностопные суставы ремонтировались дольше, около 10 дней, но потом тоже полностью прошли, и я благополучно вернулся к тренировкам. Осознание, похвала, ванна, полноценное питание и сон. Все остальное организм сделал сам, главным было ему не мешать.

В советской медицине было такое понятие, как лечебно-охранительный режим. Выздоровливающий пациент должен был находиться в комфортных условиях, хорошо питаться, много спать, дышать свежим воздухом, прогуливаться по лесу, не подвергаться стрессам и страхам. Мой куратор в интернатуре Андрей Федорович Василенко говорил: «Если пациент с инсультом будет накормлен, помыт, будет высыпаться и находиться в комфортных условиях, от этого будет гораздо больше пользы, чем от медикаментов и врачебных процедур!» Это правильно.

Однажды я решил купить крутые полотенца. Выбрал лучшие из тех, что были в продаже: с каким-то там огромным числом ворсинок, супермягкие. Купил. Нужно было постирать их так, чтобы «мохнатость» сохранилась. Купил специальное средство, прочитал, как и с чем стирать. Постирал, повесил на балкон в предвкушении, что за ночь полотенца высохнут! Утром вышел

на балкон — полотенца валяются на земле в грязи. Балкон не застеклен, я забыл прищепки! Это уже КСО в КАФ: я недоволен собой, **забыл** — это конфликт интеллектуального самообесценивания, на который реагирует шейно-воротниковая зона. Ну забыл и забыл, решил постирать заново. Закинул в стиральную машину, засыпал средство, нажал на кнопку. Как только нажал на кнопку, конфликт был разрешен, и началась ПКФ. У меня сразу сильно заболела шея слева. Но я ее хвалил, лежал в ванне с солью и ставил банки. Через два дня все полностью прошло.

Что нужно для «ремонта» суставов или любых других органов, тканей и клеток? Белки. Мы состоим из них. Без белков ничего нормально ремонтировать не будет. Ремонт будет буксовать или вообще остановится. Допустим, у человека годами болят суставы, это значит, что он «завис» в ПКФ. Если такого человека посадить на «лечебное голодание» или на растительный рацион, то боль уменьшится или вообще пройдет. Не потому, что мясо вредное. Не потому, что овощи, фрукты или голод полезны. А потому, что из-за дефицита белка начинает затихать ремонт, симптомов становится меньше, болит меньше. Делается неправильный вывод: мясо вредно для суставов, а вегетарианство и голод полезны, ведь с мясом болит больше, а без мяса болит меньше. Такой же неправильный вывод, как с кандидами или туберкулезными палочками. Все это от незнания и непонимания процессов и закономерностей.

Однажды у моего пациента воспалился и заболел сустав большого пальца ноги. В классической медицине у него был бы диагноз «подагра» и дальнейшее бесперспективное таблеточное лечение с постоянными обострениями и ремиссиями. Начал выяснять.

Когда заболело? Вечером. Значит, утром или днем разрешился КСО и началась ПКФ. Что было утром и днем? Все как обычно, пациент ни с кем не ругался, ни с кем не взаимодействовал, по телефону не звонил, на работу не ходил... Но чуть позже он вспомнил, что ходил по огороду, посмотрел на гладиолусы и вспомнил стрессовую ситуацию из детства. Первое сентября, он школьник. Его мама была учителем русского и литературы и сказала, чтобы на линейке он подарил букет гладиолусов ей, а не своей классной руководительнице. Все дети несут букет учительнице направо, а он маме — налево. Для него это был КСО: «Не хочу идти туда, хочу как все, в другую сторону». КСО в КАФ, ничего не болит, и этот конфликт оставался заряженным, как противопехотная мина, 60 с лишним лет. Конфликт мог бы так никогда и не разрешиться, и мина так и осталась бы заряженной, но пациент, взглянув на гладиолусы, вспомнил эту историю, и промелькнула мысль: «Да, это было, но больше повториться не может». Эта мысль решила конфликт, и началась ПКФ с болью и симптомами. Мы проговорили все это с ним, я посоветовал хвалить себя, хвалить ногу и держать ее в тазике с соленой водой. Несколько дней нога не проходила, он поставил пиявку для уменьшения отека. Постепенно все прошло и с тех пор вообще не беспокоит. Менялся ли образ жизни? Нет. Ограничения в мясе, рационе, употреблении алкоголя? Нет. Главным было понять принцип, не мешать организму, не создавать себе новых конфликтов и правильно реагировать на симптомы.

Теперь он сам понемногу консультирует людей и вылечивает подобным образом всякие хронические штуки. Когда убеждаешься

в чем-то на собственном примере, это сильно заряжает и мотивирует! Так и вы, поняв и усвоив систему, сможете помогать людям и приносить пользу, открывая окружающим глаза на истинные причины и механизмы «болезней». Когда видишь, как человек полностью избавляется от какой-нибудь болячки, которая мучила его десятилетиями, это дает мощное ощущение удовлетворения от проделанной работы!

В новой мезодерме есть такое правило — **чем сильнее самообесценивание, тем глубже оно ударит!** Максимальное самообесценивание ударит по костям, костному мозгу и клеткам крови. Среднее — по суставам и сосудам. Легкое — по мышцам. Допустим, человеку говорят: «У вас рак легких». В большинстве случаев это рушит самооценку, это тяжелый КСО, который ударит в кости. Человек может подумать, что он не переживет рак, не выдержит химиотерапию, не справится. Это КСО, который ударит в кости таза, в КАФ клетки будут разрушаться, в костях будут образовываться дыры, это назовут «метастазами в кости» и поставят более тяжелую стадию рака. То же самое с лимфоузлами, они тоже являются производными новой мезодермы. Метастазы в лимфоузлы — это КСО в ПКФ, потому что уменьшение и распад лимфоузлов никто не заметит. А вот воспаление, опухоль, увеличение и болезненность заметит каждый.

Например, женщине диагностировали рак матки или груди. А потом появились метастазы в легких, в тазовых костях и позвоночнике, в лимфоузлы и в мозге (об этом мы поговорим позже). Что случилось? Все просто: услышав диагноз, женщина подумала, что не выдержит и не вынесет, — отреагировали тазовые кости.

Она не уверена в себе в целом — отреагировал поясничный отдел позвоночника. Она поругала ту часть тела, в которой нашли рак, — локальный КСО с реакцией лимфоузлов. Она испугалась, что умрет от рака, появился страх смерти — отреагировали легкие.

Метастазы в костях дырявят кости и разрушают костную ткань, а метастазы в легких или в печени растут и добавляют клетки ткани органа. Теперь вам понятно, почему именно так: кости — это новая мезодерма, и в КАФ она разрушается, а легкие и печень — это энтодерма, и в КАФ она растет. Но если спросить об этом врача, то он пробубнит что-нибудь невнятное про саркомы, аденокарциномы и пойдет запутывать диагнозами очередного пациента. Почти никому не объясняют, что и почему происходит, многим не объясняют диагноз, многим вообще даже результаты обследований на руки не дают.

Теперь давайте коротко пробежимся по органам новой мезодермы. Для каждой части тела будет свой вариант КСО. **Что именно среагирует в конкретной части, зависит от силы КСО: чем сильнее, тем глубже ударит.** Например, **мышцы, лимфоузлы, сосуды или жировики шеи** — был легкий КСО, грыжи шейного отдела — средний КСО, шейные позвонки — тяжелый КСО.

Шейно-воротниковая зона — интеллектуальное самообесценивание: «что-то забыл, не придумал, не додумал, не решил, не понял, получил двойку, ошибся».

Плечи — «я плохая опора, плохая поддержка для кого-то».

Локти — «не могу достучаться, пробраться, пробиться к кому-то, добиться чего-то».

Кисти — «не могу удержать или оттолкнуть, не доволен результатом работы рук».

Грудная клетка — бездушный поступок по отношению к кому-то.

Поясничный отдел и крестец — центральное самообесценивание, «всего себя поругал».

Подвздошные кости, тазобедренные суставы, бедро — «не выдержу, не выстою, не вытерплю, не вынесу, не справлюсь».

Лобковая кость — сексуальное самообесценивание.

Седалищная кость — «не могу занять, захватить желаемое место, сесть и занять что-то или кого-то в переносном смысле».

Колено — малоподвижность, неспортивность или «не могу избавиться от кого-то/чего-то (дать коленом под зад)».

Голеностоп — «не оказался в нужное время в нужном месте, пришел/не пришел, ушел/ не ушел».

Яичники и яички — самообесценивание из-за утраты, поругал себя за то, что из-за меня и моих действий кто-то ушел, пропал, умер, дистанцировался, потерялся.

Селезенка и тромбоциты — самообесценивание своей крови (жидкость внутри нас, а не наш род и предки) или из-за крови, недовольство результатами анализа крови и ее показателей. Если ругать себя за кровотечение, тромбоцитов будет меньше, течь будет больше. Если хвалить — наоборот.

Анемия, низкий гемоглобин, низкий ферритин, низкие лейкоциты — составляем список всего, за что есть чувство вины и недовольство собой, прорабатываем весь список, так как могут быть разные варианты.

Паренхима почек — конфликт «слишком много жидкости». В КАФ будет повышаться артериальное давление, в ПКФ нормализация давления и рост кисты/рак почки. Ищем стресс + жидкость: тонул, затопили соседи, что-то пролилось, «утекает», наводнение, капельницы, шприцы, передозировки, алкоголь.

Дентин, расшатываются и выпадают зубы, исчезают десны — удерживать, укусить, откусить, огрызаться, перемалывать, отрывать в переносном смысле, в зависимости от зуба.

Кора надпочечников, мало кортизола — пойти по неправильному пути, сделать ставку «не на того коня». Будет тотальная слабость, чтобы человек лежал и не мог идти в неправильном направлении, чтобы подумал, а тем ли он занимается и туда ли он идет, куда реально хочет.

Оболочки нервов, демиелинизация, невропатия, слабость, мышечная дистрофия — в зависимости от того, какая часть тела дает симптомы (смотри выше).

Миокард и диафрагма — не справлюсь с навалившейся нагрузкой, не справлюсь с поставленной задачей.

Инфаркт и инсульт — это самая частая причина смерти в наши дни. Остановимся на этом подробнее, потому что первопричиной является КСО.

Начнем с **миокарда**. Он реагирует на конфликт «не справлюсь с навалившейся нагрузкой или поставленной задачей». Пока человек в себе сомневается и думает подобным образом, он находится в КАФ, клетки миокарда потихоньку разрушаются. Чем дольше и интенсивнее будет КСО в КАФ, тем сильнее и ярче будет ПКФ — это закон. Некоторые люди так всю жизнь и ходят в КАФ,

они могут никогда не перейти в ПКФ, про таких говорят — сердце не выдержало, было как тряпочка с тонкими и слабыми стенками. Если же человек добивается поставленной задачи, справляется с нагрузкой или отпускает ситуацию, он переходит в ПКФ. Запускается фаза выздоровления, и все клетки, разрушившиеся в КАФ, ремонтируются, начинаются отек, воспаление, боль. Инфаркт — это больно, значит это ПКФ КСО. Поэтому часто инфаркты случаются после достижения какой-то цели: человек вышел на пенсию, занял должность, женился или развелся, родил ребенка, выиграл суд, достроил дом, выплатил кредит... Был случай, когда человек долго жил на необитаемом острове, потом его

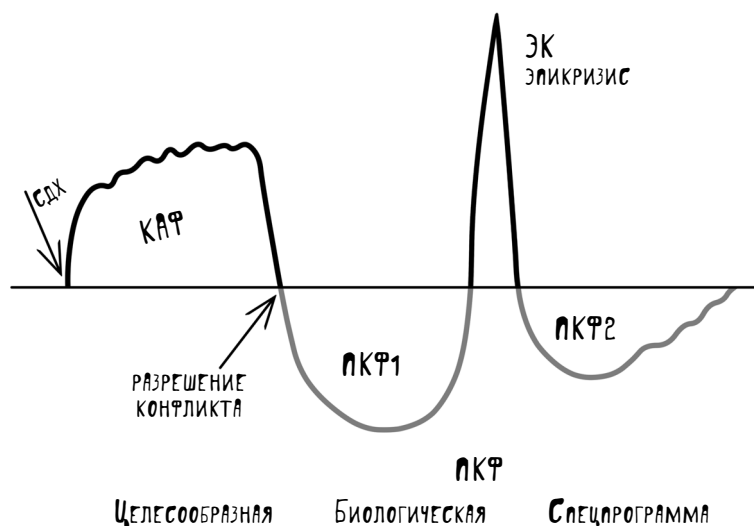


Рисунок 9.
Изображение фаз КАФ, ПКФ и эпикризиса (ЭК)

подобрал парусник, на борту которого он умер от инфаркта. Есть множество людей, которые перенесли один, два, три инфаркта и продолжают нормально жить. То есть умирают далеко не все. Погибнет человек или нет, зависит от нескольких факторов. Во-первых, от размера конфликтной массы — как долго и каким интенсивным был конфликт. Во-вторых, от того, что он сделает и как себя поведет непосредственно во время инфаркта и в первые дни после инфаркта. И в-третьих, от того, насколько его организм будет отечным на момент инфаркта. Понятно, что если бы мы жили без войн, социальных драм, карьерных взлетов и падений, навязанных недостижимых целей и ложных ценностей, то инфарктов было бы немного, и переносились бы они легко. Но мы живем иначе, и наша задача — не умереть от какой-нибудь глупости здесь и сейчас, в тех условиях, в которых мы оказались.

Чтобы понять, что и как нужно делать для выживания при инфаркте и при инсульте, а также что делать, чтобы они вообще не случились, нужно вникнуть в вопрос чуть глубже.

Мы уже знаем, что все процессы в нашем организме протекают в две фазы — КАФ и ПКФ. Введем новое понятие. В середине любой ПКФ есть момент, который делит ее на две половины — ПКФ 1 и ПКФ 2. Этот момент мы будем называть **эпикризис (ЭК)**. Он бывает эпилептоидный или эпилептический, в зависимости от участвующих тканей. Схематично это изображено на рис. 9.

Любой эпикризис сопровождается потерей сознания и подергиванием мышц. Потеря сознания может длиться от доли секунды до нескольких часов или даже дней. И поскольку мы все

постоянно «ловим» конфликты и от них выздоравливаем, получается, что каждый из нас в течение жизни и в течение каждого дня постоянно попадает в ПКФ, а значит постоянно переживает эпикризисы! Почти все конфликты мы «накручиваем» себе днем, а когда ложимся спать, автоматически переходим в ПКФ и переживаем эпикризисы. Вся дерготня мышц во сне — это ЭК. Судороги ночью — ЭК. Даже животные дергаются, когда засыпают. Все переживают конфликты и потом от них выздоравливают. Правило едино для всех.

Оказывается, мы все с вами эпилептики, только не боимся этого и даже не замечаем, потому что ночью мы спим, и что там у нас дергается, нам все равно. Если мы во сне потеряем сознание, то этого тоже не заметим. Будет просто отрезок ночи без сновидений. Закрыв глаза, открыл — уже утро. Куда делась ночь — не помню. Снов не было. Значит был в отключке. Все это нужно, чтобы мозг не сошел с ума, мог обнулиться, чтобы оперативная память обновлялась. Даже телефон и компьютер периодически нужно перезагружать и чистить, что уж говорить о мозге! Если же ЭК выпадет на время бодрствования, то подергивание начнется днем. Если потеря сознания будет заметной, то диагностируют эпилепсию. Однако у большинства людей потеря сознания настолько короткая, что человек ее просто не замечает и даже не успевает упасть в обморок. В неврологии это называется «синкопальное состояние»: человек может на полсекунды замереть прямо во время диалога, потом продолжить диалог как ни в чем не бывало. В эти полсекунды он как раз и был без сознания. Возможна и длительная потеря сознания, при этом сердце может очень сильно

замедлять свой ритм, и дыхание тоже становится очень редким. Такой человек внешне производит впечатление умершего: лежит, не двигается, ни на что не реагирует, давление не измеряется, пульса нет, дыхания нет. Однажды мои родственники чуть было не похоронили заживо хомячка, он просто перестал двигаться, окаменел, не дышал и не подавал признаков жизни. Он уже отправился в картонной коробке в свой последний путь под ближайшее дерево, но на выходе из подъезда сосед прервал процесс разговора, хомячок слегка шевельнулся и тем самым спас себя. Его вернули домой, и он со временем пришел в абсолютную норму.

В середине любой ПКФ есть эпикризис. Он сопровождается потерей сознания, мышечными спазмами и подергиваниями, которые могут длиться долю секунды или дольше. Какой орган участвовал в конфликте, та часть тела преимущественно и будет дергаться.

Кишечная колика — это ЭК и подергивание мышц стенки кишечника. Печеночная колика — это ЭК и подергивание мышц стенки желчных протоков. Точно так же являются ЭК и нервный тик глаза, щеки или любой другой мышцы. Приступ бронхиальной астмы — это тоже ЭК, спазм мышц бронхов. Рвота и понос — еще один ЭК, судорожные сокращения мышц ЖКТ и открытые сфинктеры. Даже экстрасистолия, аритмия, перебои в работе сердца — это ЭК, судорожные сокращения мышц сердца.

И, теперь внимание, инфаркт — это мощный эпикризис. Именно поэтому он случается с человеком после разрешения проблемы или в момент осознания, что с проблемой можно справиться.

В момент инфаркта человек не теряет сознание мгновенно без предупреждения. Всегда есть какой-то промежуток времени, достаточно нескольких секунд, чтобы человек понял, что происходит что-то опасное. Ему становится страшно, в груди больно, прошибает холодный пот, слабость, хочется лечь. Появляется неуверенность, ощущение, что это может быть смертельно опасно (все же слышаны об опасности инфарктов и сердечных приступов!). А сомнения и страх — это новые конфликты самообесценивания, в том числе бьющие прицельно в миокард. И сердце вместо того, чтобы благополучно перевалить через эпикризис и продолжить восстанавливаться, снова уходит в КАФ. Паника дает дополнительный мощный отек (вспоминаем конфликт беженца из энтодермы), который может быть смертельным, так как из-за него ткани повреждаются гораздо сильнее или вообще разрываются.

Первое правило при инфаркте — не сгенерировать новых КСО: не пугаться, не стесняться, не бояться лечь прямо там, где вы есть сейчас, чтобы не случилось, как в шуточном монологе Романа Карцева: «Посреди забора схватил инфаркт, но докрасил!» Это безумие! Что может быть важнее, чем собственное сердце и собственное здоровье? Почему люди ставят мнение окружающих или их неудобство выше своих собственных интересов! Человеческая жизнь и здоровье в нашей стране, как и много веков до этого, по-прежнему не является приоритетом. Не надо так.

Давайте договоримся: вы — это самый важный и ценный человек в мире, а ваше здоровье — самый важный и ценный ресурс.

Легко ли обычному человеку не испугаться во время сердечного приступа? Нет, не легко. Для этого нужно понимать, как все устроено. В современном мире жизненно важно приобретать новые знания и навыки, чтобы иметь возможность выживать самостоятельно. Именно этим мы с вами и занимаемся.

Когда я только закончил интернатуру по неврологии, то решил уехать работать за границу. Хотел в Австралию. Зашел на официальный сайт и начал заполнять анкету. Нужно было набрать определенное количество баллов, чтобы предварительно оценить свои шансы получить визу. Оказалось, что на тот момент неврологи там были не нужны, да и мой английский не дотягивал. В общем я понял, что шансов уехать в Австралию очень мало, и почувствовал, что **не справлюсь с поставленной задачей!** А это КАФ миокарда. Я отложил затею. Конфликт был не разрешен. Он так и оставался во мне неразрешенным на протяжении 15 лет, пока я его случайно не «разминировал». В интернете я наткнулся на ролик: на экране был красивый город и текст: «В эту страну все хотят уехать. Здесь отличный уровень жизни, медицина, экономика, природа, океан, уровень развития и соблюдение прав человека...» И вскоре голос за кадром сказал, что речь идет об Австралии. Я подумал: «Да, когда-то я хотел туда уехать, но теперь не хочу: мне и здесь хорошо, мне больше туда не нужно». Эта мысль стала разрешением конфликта: все, мне больше не нужно справляться с поставленной задачей, так как я от нее отказался. Я перешел в ПКФ, и в ту же минуту у меня начались экстрасистолы. Сердце заколотилось

невпопад. Неприятно так: то сжимает, то колотится. Накатывает легкая дурнота, слабость. Но на тот момент я уже был вооружен знанием и все мгновенно понял, проанализировав свои мысли и симптомы. Страх не было, я начал хвалить себя и свое сердце за разрешенный конфликт и за то, что со всем справился и сделал в итоге так, как хотел. Сердце трепыхалось еще 3—4 часа. Потом я уснул, а утром встал в хорошем состоянии, будто ничего и не произошло. Все прошло быстро и гладко, потому что конфликт был незначительным и потому что я не создал себе повторных конфликтов, испугавшись или вколов какой-нибудь препарат.

Таких примеров в моей практике много. Легкий конфликт — экстрасистолия, единичные перебои. Конфликт рецидивирует — хроническая аритмия. Тяжелый конфликт с большой массой — инфаркт. Суть одна и та же.

Второе правило при инфаркте — хвалить себя и свое сердце. Постоянно, пока сохраняется сознание. Это позволит избежать новых КСО и рецидивов.

Третье правило при инфаркте — создать максимально комфортную и спокойную обстановку, чтобы минимизировать отек миокарда. Страх, паника, бегающие вокруг и кричащие родственники, полные ужаса глаза, скорая, которая где-то застряла, мигалки, сирены... Все это часто создает или усиливает конфликт беженца, из-за чего усиливается отек, и миокард страдает сильнее.

Соблюсти эти три простых правила может каждый независимо от того, как и чем он планирует лечиться, будет ли пить таблетки, ложиться в больницу, ставить стенты, делать аортокоронарное шунтирование (АКШ) и т. д. Соблюдение этих правил ничему

не противоречит и в значительной степени увеличивает шансы человека на выживание и скорейшее восстановление.

Инсульт. Еще одно пугающее слово. И тоже относится к сердечно-сосудистым заболеваниям. И тоже является эпикризисом конфликта самообесценивания. Эпикризис и активная фаза конфликта — это состояния симпатикотонии, обычно изображаются синим цветом, они оба похожи, они оба изображены выше линии нормальной работы организма, это состояния, когда активность симпатической нервной системы преобладает над парасимпатической. КАФ и ЭК — это состояние стресса, и в эпикризисе проявляется все то же самое, что и в КАФ, только в **десять раз сильнее**, но очень непродолжительно. Это так называемые холодные дни, когда температура может ненадолго исчезать, боль уменьшаться, симптомов может становиться меньше, субъективно человек чувствует себя легче.

Мышцы и оболочки нервных окончаний в КАФ КСО медленно разрушаются, из-за чего постепенно появляется слабость одной или нескольких мышц в зависимости от того, как именно человек среагировал и какими частями тела. Часто человек вообще не замечает того, что мышца слабеет, и это выявляется только при неврологическом обследовании, когда прицельно и внимательно сравниваешь силу одинаковых мышц слева и справа. В обычной жизни незначительное снижение силы какой-то мышцы проходит незаметно. Разве что мимические мышцы сразу обращают на себя внимание: если, например, ослабнет круговая мышца глаза или мышцы щеки, то человек увидит в зеркале асимметрию лица — веко опустилось, уголок рта опустился или губы «уехали» в сторону.

Человек разрешает конфликт, переходит в ПКФ, доходит до эпикриза, и происходит мощный скачок симптоматики, такой же как в КАФ. Внезапно появляется выраженная слабость мышц, у человека отнимается какая-то часть тела, он не может говорить или глотать и т. д. Например, человек сидит дома, никого не трогает, не испытывает стресса. Он в ПКФ. Но наступает ЭК, и у него **внезапно** слабеет рука, нога, он не может говорить, падает на пол и теряет сознание. Классический инсульт. Как и с инфарктом, принципиальное значение имеют те несколько секунд или минут, когда человек начинает чувствовать онемение, слабость, дурноту, понимает, что не может двигать рукой, ногой или говорить, позвонить, встать, позвать на помощь. Эти мгновения решают, **пройдет** ли он через эпикризис и перейдет во вторую половину ПКФ (то есть продолжит выздоравливать) или откажется назад в КАФ. Если он среагирует правильно, то благополучно пройдет эпикризис, симптомы быстро сойдут на нет, и он будет снова чувствовать себя здоровым, а сила мышц восстановится. В классической неврологии такой сценарий называется транзиторная ишемическая атака — появились симптомы инсульта, но потом все «прошло само». Если же человек среагирует неправильно, то он откатится назад в КАФ, где симптомы продолжат нарастать, и тогда это называют словом инсульт (рис. 10).

Что значит среагировать правильно или неправильно? Здесь тот же самый принцип, как и в ситуации с инфарктом. Если в момент, когда какая-то часть тела отнялась, человек испугается, то запустится новое самообесценивание. «С моей рукой что-то не так, с моей ногой что-то не так, я не могу то-то и то-то, не могу идти,

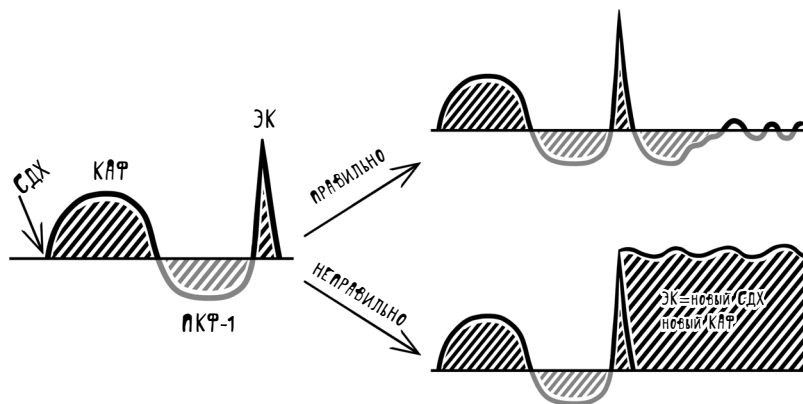


Рисунок 10.

Развитие конфликта в случае инсульта и инфаркта
с двумя возможными реакциями

не могу встать, не могу сказать, позвать, сообщить» — все это новые и новые сильнейшие конфликты самообесценивания, как общие, так и локальные, бьющие в разные участки тела, из-за чего и так ослабевшие мышцы в эпикризисе продолжают теперь слабеть в КАФ.

Главное при инсульте в первые секунды и минуты — не испугаться, не ругать себя и части своего тела, а осознать происходящее и начать себя принудительно хвалить за достижение эпикризиса и благополучный выход из него. Это никак не противоречит официальным методам лечения.

Представляете, как сложно сохранять спокойствие и не испугаться, если у тебя внезапно отнялась рука, нога, половина лица и голосовой аппарат, и ты как кукла падаешь на пол и вынужден лежать в одной позе на полу не в силах пошевелиться и позвать на помощь! Сложно, но возможно. Я лично взаимодействовал, наблюдал и консультировал таких людей, которые, следуя этому принципу, благополучно вышли из эпикризиса и победили все симптомы. Некоторые из них были знакомы с системой доктора Хамера, поэтому вспомнили ее принципы, и этого было достаточно. Другая часть просто по природе своей были не пугливые и не среагировали драматично на отнявшуюся руку или ногу, поэтому тоже благополучно перешли через эпикризис. Но таких людей мало: обычный человек, который всего этого не знает и без того боится любого диагноза, в такой ситуации «улетит» в КАФ с давлением под 200.

«А как же тромбы, которые реально находят в сосудах? А как же повышение давления?» — спросите вы. Да, все это есть, но по факту обнаруживается не до инсульта, а уже после него. То есть после того, как человек не смог «перевалить» через эпикризис. То есть если эпикризис не пройден, то у пациента появятся тромб и симптомы сохранятся, диагностируют инсульт и скажут, что он был вызван тромбом. Если спросить врача, почему возник сам тромб, то он пробубнит что-нибудь невнятное про нездоровый образ жизни, густую кровь и пойдет покурить в ординаторскую с коллегами.

Есть отличное исследование, в котором жителей Ленинградской области сравнивали с соседями-финнами. Выяснилось, что

финны больше употребляют алкоголь, курят, едят жирную пищу, колбасу, сыр и т. д. Но инсультов у них при этом в разы меньше, чем у жителей Ленинградской области. Как же так вышло? Значит, не в образе жизни дело! Снова нас обманули и все списали на колбасу, сигареты и водку. Безусловно, все это здоровья не добавляет, но **причиной** инсульта или инфаркта все это точно не является.

Самообесценивание и поражение органов новой мезодермы — это, пожалуй, самый часто встречающийся конфликт, так как мы с рождения подвергаемся прессингу (давлению и нападкам со стороны), из-за чего склонны ругать себя и быть собой недовольны. Любой симптом в органе, относящемся к другому листку, тоже вызывает недовольство собой в целом и недовольство самим органом: из-за желудка нельзя есть любимую еду, из-за матки нужно лечиться и пить гормоны, из-за давления могут списать и уволить, из-за плохого зрения необходимо носить очки... Все это недовольство собой в целом, своими возможностями и конкретными частями тела.

Будем ругать глаза — они продолжат «разваливаться», так как в глазу тоже есть ткани новой мезодермы: частично стекловидное тело, сосуды сетчатки, оболочка зрительного нерва, глазодвигательные мышцы. Все это будет реагировать и разрушаться, если человек будет генерировать у себя в голове недовольство. Достаточно мимолетной мыслишки или эмоции — встал утром с кровати, оперся на ногу, а ее прострелило болью: «Блин! Опять эта нога! Ну ничего, сейчас расхожусь...» Все. Произошло. Организм уже улетел в КАФ, и нога, вместо того чтобы сегодня

ремонтировать, будет потихоньку «разваливаться». Это неправильно, а в случае с инфарктом или инсультом — смертельно неправильно.

Нельзя себя ругать. Нельзя генерировать подобные мысли. Нельзя в себе сомневаться. Подумайте о том, как вы к себе относитесь, любите ли себя и свое тело. Правильный и здоровый подход — всегда себя любить, хвалить и верить в себя. Это используют продвинутые тренеры, инструкторы, репетиторы. Давно замечено, что если человека хвалить, то в итоге эффективность его действий повышается. Пряник работает лучше, чем кнут.

Если человека или животное наказывать, то мозг не делает вывод, что нужно делать как-то иначе, чтобы не наказывали. Мозг решает вообще не делать или делать так, чтобы не заметили. В результате человек с зарплатой 20 миллионов евро в год не может попасть в ворота с 11 метров. Потому что у него уже давно сформирован неправильный рефлекс и стереотип поведения, он не стремится к победе, он не жаждет выиграть, для него главное — не понести наказание, не опозориться, не подвести команду, им управляет страх. Этот же принцип применим везде, где человек развивается и требуется какого-то подкрепления его успешных или неуспешных действий. Поэтому, например, целесообразно в младших классах не ставить детям оценки вообще. Все это срабатывает на инстинктивном уровне, цементируется в подсознании, формирует характер ребенка, и потом мы получаем взрослых людей, которые все еще пытаются доказать всем, что они хорошие в ущерб себе, страдают от этого и потом

лечатся от всего на свете. Яркий пример — Илон Маск. Кажется бы, куда уже круче? Но его отец сильно не доволен сыном и считает, что Илон мог бы всего этого добиться гораздо раньше, а еще что сын не следит за собой. Из-за этого всемирно известный Илон вполне может испытывать душевную боль и стресс, которые со временем дадут последствия на физическом уровне. Это лишь один из ярких примеров того, что никто в нашем социуме не застрахован от самообесценивания и нужно быть максимально внимательным к своим словам, мыслям и действиям, как по отношению к себе, так и по отношению к близким нам людям и особенно детям, чтобы потом не пришлось скидываться им на лечение смсками.

Яичники у женщин и яички у мужчин реагируют на самообесценивание из-за утраты. Утрата — это не обязательно кто-то умер. Это может быть и просто ощущение полной потери человека или животного из-за переезда, каких-то предосудительных действий: ты мне больше не мать, не отец, не друг, не подруга, не муж, не жена. При этом человек должен испытывать чувство вины из-за того, что все так случилось: я не спас, не помог, не предусмотрел, не успел, неправильно среагировал, недостаточно старался. Что делать, если кто-то умер или пропал, как разрешать такие конфликты и как работать с ними? Когда из жизни уходит близкий, дорогой человек, внутри образуется огромная дыра, которую в первое время невозможно заполнить. Кажется, что я сейчас на секунду закрою глаза, открою, и все станет как было, а человек просто зайдет домой и позовет меня по имени, и я услышу его голос. Все как будто в полусне. Эта

дыра высасывает из человека энергию, создает душевную и физическую боль, накапливает конфликтную массу. По сути, это как бомба с часовым механизмом, которая если уже появилась, то рано или поздно может перейти в постконфликтную фазу и создать кучу проблем. Кроме того, пока утрата переживается драматично, и конфликт находится в активной фазе, это тоже дает физическую и психическую симптоматику. Выраженная симпатикотония приводит к исчезновению аппетита, кусок не лезет в горло, ничего не переваривается, живот крутит. Невозможно что-то делать, мозг туго соображает, сложно переключиться и увлечь себя чем-то, все теряет смысл, мысли снова возвращаются к человеку, которого больше нет и никогда больше не будет с тобой, — это так называемое принудительное мышление. Многие впадают в депрессию. Многих посещают мысли о самоубийстве, чтобы прекратить страдания и отправиться вслед за тем, у кого уже все хорошо где-то там, в других лучших мирах. В груди щемящее чувство пустоты и жжения одновременно, от которого невозможно избавиться стандартными методами воздействия, настроения нет, любые воспоминания вызывают слезы, комок стоит в горле, часто невозможно нормально говорить, эмоции рвутся наружу. Так человеку плохо. И вот этим, рвущимся наружу эмоциям нужно помочь выйти, чтобы такой мощный кусок негативной энергии не застревал в человеке и не создавал проблем. Сделать это можно, постоянно разговаривая о своей утрате с кем-то, кто готов слушать, не важно, с профессионалом или просто близким человеком, или можно самостоятельно, применив технику выписывания.

Она очень простая и доступна каждому, обладает высокой эффективностью и помогает облегчить состояние при любой, даже самой тяжелой утрате. Главное — постоянство и искренность. Делать каждый день до тех пор, пока не надоест и эмоций внутри уже не останется. Суть техники в следующем. Когда никто не побеспокоит и не помешает процессу, берете лист бумаги и начинаете писать чувства к ушедшему человеку. Сначала пишите все трагическое — грусть, тоска, сожаление, горечь, боль. Когда мысли закончатся, сразу начинаете писать следующий блок эмоций и мыслей — злость, негодование, претензии к человеку. Потом следующий блок — благодарность за приятные проведенные вместе моменты. Потом следующий блок — объективные, конкретные причины, почему все случилось именно так. После того как вы выпишете в одну сессию все четыре блока эмоций, сколько бы на это ни ушло бумаги, времени и слез, всю исписанную бумагу нужно скомкать и сразу сжечь, можно прямо в ванне или в железной миске, пепел смыть водой. И так делать каждый день до тех пор, пока не надоест и пока эмоции не закончатся. Кому-то хватает 10 раз, кому-то 20, кому-то больше. Нужно делать до достижения результата. Не у всех есть возможность и желание взаимодействовать с психологами или еще кем-то, нужно уметь помочь себе в подобных ситуациях самостоятельно, так как это часть естественного хода событий нашей жизни. Жизнь и смерть, рождение и умирание — все это неотъемлемая и неизбежная часть природы.

Эктодерма — «Конфликты разлуки». «Территориальные конфликты»

Итак, остался последний зародышевый листок — **эктодерма**.

Это наружный листок, из которого сформировались различные особо чувствительные наружные ткани. Можно представить себе червяка, который отрастил руки и ноги и теперь, в конце своего эволюционного пути, начал отращивать глаза, слизистые оболочки, эпидермис, волосы, а имеющийся головной мозг покрылся корой — серым веществом. Все это для того, чтобы сделать индивидуума более искусным охотником и добытчиком, чтобы лучше чувствовать и осязать происходящее и быстрее реагировать на изменения. Эпидермис и слизистые оболочки оценивают контакт с кем-то или чем-то как желательный или нежелательный. Например, Красная Шапочка не хотела контактировать с медведем, этот контакт был нежелательный и опасный, в момент стресса чувствительность ее эпидермиса снизилась, и эпидермис начал клеточно разрушаться, чтобы увеличить шансы на выживание: если бы медведь начал ее кусать, ей было бы не так больно, как в обычном состоянии, и она могла бы противостоять ему более эффективно. В этом смысл — снизить чувствительность и разрушать клетки в КАФ, чтобы было легче противостоять нежелательным контактам. Поэтому в ПКФ у нее среагировал эпидермис, и начались сыпь на коже, бляшки, пятна, воспаление. Врачи могли бы поставить девочке любой диагноз от псориаза до экземы. Все это реакция на встречу с медведем.

Эктодерма работает по такому же принципу, как и новая мезодерма. В КАФ клетки исчезают, ничего не болит, может возникать гипочувствительность. В ПКФ, наоборот, клетки нарастают, появляются воспаление, боль, гиперчувствительность, зуд. Но есть некоторые исключения, их разберем отдельно.

Для простоты обозначения все эти варианты контакта мы назовем конфликтом **разлуки**. Желание или нежелание быть разлученным с кем-то или чем-то. В нашем примере Красная Шапочка хотела быть разлученной с медведем.

На конфликт разлуки по общему принципу (распад и гипочувствительность в КАФ и рост, гиперчувствительность, боль в ПКФ) реагируют:

- эпидермис (сыпь, крапивница, дерматит, диатез, нейродермит, псориаз, экзема, витилиго, герпес, лишай, сухость кожи, трещины на коже);
- волосы и ногти (выпадение волос, седина, алопеция, сухость и ломкость волос и ногтей), *но не грибок на ногтях; грибки и кандиды работают только в энтодерме и в старой мезодерме, поэтому грибок не на ногтях, а прорастает через ноготь из-под него из глубокого слоя кожи, и причина — защита от атаки, брезливость, отвращение;*
- слизистая носа и носоглотки (негнойный насморк, когда слизь из носа прозрачная, а не зеленая или желтая, отек носоглотки как ответ на невозможность что-то учуять, нежелание чувствовать какую-то вонь в прямом или переносном смысле, желание с ней разлучиться);

- слизистая глаза, роговица, хрусталик (негнойный конъюнктивит, кератит, катаракта, кератоконус — конфликт визуальной разлуки, по аналогии с видами кусков и атак, разлука тоже может быть не только физической, но и визуальной — хочу/не хочу видеть что-то/кого-то);
- стекловидное тело и сетчатка (глаукома, отслоение сетчатки) — конфликт страха сзади, когда над человеком нависла какая-то опасность, которую он не может просчитать, предвидеть, и которая в любой момент может обрушиться на него);
- слизистая влагалища — конфликт разлуки, желание или нежелание секса либо иные виды проникновения, например, гинекологический осмотр (герпес, зуд, сухость, папилломы);
- протоки молочных желез — конфликт разлуки, чаще с кем-то (мастит, протоковый рак).

У меня в детстве был диатез, который проявлялся зудящей сыпью в локтевых сгибах обеих рук. Съедаю сладкое — сразу сыпь. Сладкое убирают — сыпь проходит. Снова дают — снова сыпь и так далее. Все само собой прошло с возрастом. Теперь мы знаем, что дело вовсе не в паразитах, непереносимости чего-то или в работе печени с кишечником, а в конфликте разлуки. Зная и понимая эти принципы, можно избавить от страданий десятки и сотни тысяч людей с «хроническим кожными заболеваниями» и особенно детей. Пока я хочу сладкое, но мне его не дают, а сам я не могу его нигде раздобыть, у меня конфликт разлуки со сладким — нежелание быть разлученным с конфетами. Это

стресс, это КАФ, снова происходит клеточный распад эпидермиса, гипочувствительность, ничего не болит, ничего не заметно (разве что кожа становится более сухой, чем обычно). Потом сладкое дают, конфликт разрешается, эпидермис переходит в ПКФ — начинаются покраснение, сыпь, зуд, диатез. Если бы сладкое продолжили давать постоянно, если бы не возникало нового конфликта разлуки, то эпидермис обновился бы за 25 дней и все прошло. Однако взрослые считают, что диатез возникает из-за сладкого, отменяют его, в результате снова создается конфликт разлуки со сладким, а значит, в следующий раз, когда появится сладкое, диатез снова повторится. Я повзрослел, конфеты и варенье перестали быть дефицитом, ограничения снизились, доступ к сладкому стал постоянным, драматизм прошел, а вместе с ним — и конфликт разлуки. Диатез больше не возвращался. По этому принципу я вылечил много детей со всевозможными «аллергиями» и всевозможными диатезами. Это всегда либо конфликт разлуки с самим продуктом (хочется мандарин, а его не дают), либо столкновение с медведем, в котором участвует конкретный продукт, как у Красной Шапочки началась аллергическая реакция на малину.

Когда много пятен и диагноз «посерьезнее» (экзема или витилиго), это может быть связано с более драматическими ситуациями и конфликтами разлуки: кто-то умер, пропал, ушел, потерялся, случился переезд, смена школы, страны, города, развод, увольнение, смена работы.

Типичная ошибка человека, который не знает истинную причину пятен на коже, — реагирование на само пятно. Допустим,

произошел конфликт разлуки, человек драматично среагировал на смерть родственника. Родственник второй раз умереть не может, конфликт не может повториться, проблема должна пройти сама по себе. Но этого не происходит. Во-первых — причина и механизм не осознаны. Во-вторых — желание избавиться от пятен на коже является пусковым механизмом для нового конфликта разлуки, и на него реагируют новые клетки эпидермиса. Ведь пятно — это плохо, пятно — это какой-то диагноз, пятно — это не нормально, от него надо срочно избавиться, с ним надо **разлучиться!** В результате конфликт идет по кругу и не проходит, пока человек не поймет, что с ним, и как нужно правильно реагировать.

Девушка драматично бросает парня. У парня активный конфликт разлуки, в эпидермисе разрушаются меланоциты и теряют пигмент, появляются белые пятна на коже, диагностируют витилиго. Парень переживает, что из-за пятен не сможет понравиться другим девушкам, — происходит новый активный конфликт разлуки с пятнами. Количество пятен будет медленно увеличиваться. Это частый сценарий, когда человек неправильно реагирует на свои симптомы и **сам** запускает новые вторичные конфликты.

Это работает во всех четырех листках. Рак прямой кишки воспринимается как новая дерьмовая ситуация, и запускается новый рост клеток в прямой кишке. Рак кожи воспринимается как новая атака, кожа снова реагирует, и запускается новый рост клеток в коже. Рак крови или костей «подкашивает» самооценку, и клетки продолжают разрушаться. Пузыри герпеса

вызывают новый конфликт разлуки с пузырями и зудом, и количество пузырей увеличивается. Люди попадают в ловушки собственных реакций на собственные симптомы в собственном теле от незнания механизмов и непонимания, чем «болезнь» является на самом деле.

Конфликт разлуки может быть вызван чисто механическим и физическим неприятным воздействием. Например, папилломы на шее на том месте, где цепочка постоянно раздражает кожу. А почему у одного человека после контакта с жабой появятся бородавки, а у другого нет? Все просто: вопрос в том, будет при этом конфликт разлуки с жабой или нет. Если человека в коме обложить жабами со всех сторон, никаких последствий не будет, потому что он ни на что не реагирует. И наоборот, если есть драматичное нереализуемое желание телесного контакта с кем-то или чем-то приятным, то запускается конфликт разлуки, который разрешится после реализации контакта. Например, — сильно хотелось на море (конфликт разлуки с морем — нежелание быть разлученным). Поехал на море, конфликт разрешился, ПКФ — сыпь на коже. В обычной жизни воспринимается как аллергия. Если у человека аллергия на «что-то», то это значит, что когда-то (когда началась аллергия) был СДХ, и в этом СДХ присутствовало это «что-то» и теперь каждый раз при контакте напоминает мозгу о той ситуации. Это просто напоминалка.

Друзья понесли своего шикарного белого шпица на стрижку, а он ее не особо любит. Стрижка прошла очень драматично, в постоянном стрессе и попытках шпица укусить парикмахера. Кое-как его все-таки достригли, но после этого на следующий день

у него начался страшный зуд, на коже появились пятна, шерсть стала вываливаться клочками! Если действовать обычным образом, то собаку можно было и дальше бесперспективно залечивать: новые процедуры, посещения ветеринаров, новые стрессы, новые конфликты разлуки. Но друзья, к счастью, в теме, все поняли сразу и просто оставили шпица в покое, если он начинал сильно чесаться — отвлекали его чем-нибудь, занимали, успокаивали, вкусно кормили, а остатки шерсти просто сами вычесали и по-выдерживали вручную. В результате меньше чем за месяц начала расти новая шерсть, и теперь это тот же белый, пушистый и веселый шар, как и прежде.

Приходит в гости подруга жены и с порога просит: «Уберите кота в другую комнату, иначе у меня сейчас начнется аллергия». Убираем. Ни кашля, ни насморка. В следующий свой приход она о коте забыла, и мы его не убрали. И женщина чувствовала себя хорошо до тех пор, пока случайно не задела ногой животное, которое все это время мирно спало под столом. И сразу у гостьи потекло из носа, запершило в горле. Кота выставили в коридор, и симптомы сразу прекратились. Сидим дальше. Коту не понравилось, что его попросили выйти таким образом, поэтому он обошел квартиру через коридор и балкон и снова лег под столом незаметно для подруги. И все по кругу: как только она увидела питомца, сразу начались симптомы аллергии! Вот так работает психика, вызывая те или иные реакции тела. А причина в том, что когда-то у женщины был стресс с участием кота, как у Красной Шапочки с участием медведя. Выяснилось, что во время самоизоляции женщина вынуждена была сидеть дома взаперти с котом. И это

оказалось большим стрессом для нее, такой общительной и популярной. Психика связала стресс с котом, и теперь каждый раз, видя питомца, мозг думает: «Блин! Сейчас опять нас посадят под замок!» Запускается конфликт разлуки с мгновенным переходом в ПКФ, так как понятно, что никто никого сейчас не закрывает дома и сидеть взаперти не нужно.

Любые диагнозы эпидермиса и слизистых — это конфликт разлуки.

Есть в эктодерме ткани, которые реагируют не так, как все остальные, они реагируют по-другому, обратному принципу — в КАФ они распадаются и **сразу дают боль или гиперчувствительность**, а в ПКФ, наоборот, ремонтируются, и боль исчезает. Не вдаваясь в эмбриологические и анатомические подробности, просто запомним основные, часто встречающиеся в практике, можно сказать, исключения:

- слизистая ротовой полости, губ, языка;
- эмаль зубов;
- слизистая головки пениса и клитора;
- надкостница.

Для примера разберем такое простое явление, как герпес на губах. Когда он болит и когда вы его чувствуете? Зуд и дискомфорт (гиперчувствительность) появятся в КАФ тогда, когда внешних

проявлений еще нет, еще нет никаких пузырей, а уже зудит, и человек уже точно знает, что будет герпес, зато, когда появляются пузыри, зуд проходит и боль исчезает, это уже ПКФ, потому что слизистая губ реагирует не по стандартной схеме, а наоборот. А герпес где-нибудь на других участках кожи или слизистых — совсем другое дело. Наоборот, пока есть пузыри, все зудит и болит, тут все как обычно — зуд и боль в ПКФ. Конфликт разлуки для слизистой губ может быть физическим (неприятный поцелуй, пришлось пить из грязной кружки). Может быть связан с едой — запрещено что-то есть или пить. Может быть связан с говорением — хотелось что-то высказать, но не удалось по тем или иным причинам. А если герпес появляется после «переохлаждения» — продуло, сквозняк, кондиционер? Значит процесс «переохлаждения» является всего лишь треком, как малина для Красной Шапочки, потому что невозможно переохладить человека воздухом +18 градусов из кондиционера, так же как невозможно переохладить почки, постояв на холодном полу, или переохладить простату, промочив ноги на остановке, все это просто треки, и при вычислении конфликта или проработке непосредственно самих треков реакция на сквозняки, кондиционеры, холод, сырость и все остальное прекращается.

Это достаточно простая часть эктодермы, которую просто понять и легко обнаружить. Давайте разберем кое-что посложнее. Это **территориальные конфликты**. Речь идет не только об участке земли или доме. Жена/муж, дети, родители — это тоже территория. В период внутриутробного развития для ребенка мать — это его территория. Моя собака — это моя территория, и если на нее

нападет другая собака, то это может стать для меня территориальным конфликтом. Моя машина, мой телефон, мои личные вещи — все это тоже моя территория, и если кто-то приходит и без спроса трогает их, то это может запустить территориальный конфликт. Мое рабочее место в офисе, хоть оно мне и не принадлежит юридически, тоже моя территория. Территория — **это то, что человек считает своим.**

Сейчас, например, я пишу книгу, и ее содержание — это моя территория. Потом я сдам книгу в издательство, а когда получу отредактированный, урезанный вариант, то вполне возможно, что случится конфликт, и я запросто получу какой-нибудь цистит, гастрит, бронхит или еще что-нибудь, потому что моя территория подверглась агрессивному нападению, и я ничего не смог сделать. Если я увижу, как моя жена с кем-то переписывается и загадочно улыбается, я могу себя накрутить и подумать, что у нее появился любовник, и это тоже будет территориальным конфликтом.

Территория — это не только и не столько недвижимость и земля. Это еще и люди и вещи, которые человек считает своими. Непосредственно само тело человека и его личное пространство — это тоже его территория.

Понятие о личных границах своего тела и личного пространства у всех свои. Они формируются под влиянием семьи, социума,

культуры, религии, страны и т. д. Когда я первый раз приехал в Мексику и незнакомый человек поприветствовал меня, прикоснувшись к моей щеке справа и слева, я был, мягко скажем, немного удивлен. Там такая норма. А для меня это было непривычно. Более того, если бы дело происходило в Японии, то там это было бы еще и неприлично. У каждого человека свои личные границы.

Теперь представим территорию человека, на которой есть партнер, дети, дом, собака, машина, вещи, газон, огород, забор и т. д. (рис. 11).

Пока над головой мирное небо и никаких опасностей нет, в семье все хорошо, нет никаких территориальных конфликтов. Внезапно за забором появляется какая-то угроза, например, подходят чужие люди. Первым делом среагирует собака: она начнет лаять и рычать, пытаясь предупредить агрессоров о том, что эта территория охраняется, что на ней есть хозяин и сюда лучше не соваться. Это называется **конфликт территориальной угрозы**.

Чтобы лучше охранять и сильнее отпугивать рычанием, лаем, голосом и криком, нужен более мощный поток воздуха через бронхи, трахею и горло. Поэтому там начинается клеточный распад слизистой по аналогии с эпидермисом. Это КАФ — ничего не болит, никак не проявляется, разве что голос может слегка измениться.

Если люди за забором прошли мимо, угроза миновала, и все успокоилось, то конфликт разрешен и наступает ПКФ с симптомами: воспаление, боль, кашель, бронхит, ларингит, трахеит.

В эпикризе будет дерготня соответствующих мышц бронхов или горла, и может возникнуть кратковременный приступ удушья, тогда может быть поставлен диагноз бронхиальная астма или ларингоспазм. Астма — это зависшая на треках постконфликтная фаза конфликта территориальной угрозы или постоянно рецидивирующий конфликт. Перевезли человека в другой город, и астма прошла. Климат помог? Нет, просто не стало привычной



Рисунок 11.
Территория человека и все, что в нее входит

стрессовой среды, где слишком много напоминок. Если же причина стресса переедет вместе с человеком, то астма сохранится и на новом месте.

Что может быть для человека территориальной угрозой? Все что угодно, что лично им воспринимается как угроза. Вариантов много: сквозняк, холод, сырость, погода, кондиционер. Все это с детства ассоциируется у ребенка с опасностью, потому что родители запугивают: «Не ходи раздетым — заболеешь, подхватишь менингит или воспаление легких!» Те, кто не в курсе, что сквозняки и холодный пол опасны, никак на это не реагируют и никаких ОРЗ и бронхитов не «ловят».

Угрозой часто бывают конфликтные ситуации на работе и в быту. Как-то мы с друзьями приятно общались на свежем воздухе. Прибегают соседские дети и возмущаются, что мы заняли «их» место. Убегают. Приходит соседский папа и наезжает на нас, что мы мешаем его детям играть. Назревает конфликтная ситуация, но мы пока вполне дружелюбно отвечаем, что места для всех хватит. Он ушел. Ситуация исчерпана, но, пока мы с ним общались, я успел словить конфликт угрозы. На следующий день першение в горле, потом кашель, потом бронхит. Мгновенный анализ ситуации и правильные действия в фазе выздоровления очень сильно сокращают количество и продолжительность симптомов. Если кашель после разборок — значит разборки были восприняты как угроза. Если кашель после прогулки — значит на прогулке была угроза, например в виде холода. Если кашель после контакта с пылью — значит когда-то была угроза, и в воздухе в тот момент была пыльца. Раньше любые подобные першения в горле

переходили в течение нескольких дней вверх в носоглотку, начинался насморк, заложенность носа, и одновременно вниз в бронхи и трахею, начинался кашель. И все это проходило 2–3 недели. Сейчас такого в принципе не бывает: быстрое осознание причины и механизма + правильные действия помогают организму очень быстро выздоравливать.

Если агрессор не прошел мимо территории, а попытался перелезть через забор, то возникает новый СДХ, новый вид конфликтов — **конфликт невозможности пометить территорию**, он же конфликт территориальной маркировки. В природе животные, если хотят пометить границы своей территории, делают это мочой. Посмотрите на собак: им нужно подбежать к каждому столбику, чтобы другие знали, что это не чей-нибудь, а его персональный столб.

И если вдруг агрессор пересечет границы нашей территории и продолжит двигаться дальше, то организм сделает простой вывод: нужно лучше метить территорию, чтобы никто не лез. Давай расширим уретру и мочевого пузыря. В результате начинается клеточный распад слизистой мочевого пузыря в КАФ. Когда конфликт будет исчерпан, а границы восстановлены, начнется ПКФ, воспаление, боль, отек, симптомы. Цистит, пиелонефрит, уретрит, энурез, нейрогенный мочевой пузырь, недержание мочи, императивные позывы к мочеиспусканию — причиной всего этого является конфликт невозможности пометить территорию. Пока нарушения границ происходят и человек на это реагирует, будут симптомы и обострения. В официальной медицине это называется «хронический цистит», который может продолжаться

десятилетиями. Но теперь мы понимаем, что все работает иначе: есть реакция на нарушение границ — будет цистит, нет реакции — не будет цистита.

Что угодно может нарушать границы территории человека: холод, сырость, ругань, катетер, врач. Один брат трогает игрушки другого — недержание мочи. Жена не хочет секса, но вынужденно потерпела — посткоитальный цистит. Алкаш навалился на женщину в общественном транспорте — пиелонефрит. Стоматолог слишком долго ковырялся во рту — цистит. Мама неожиданно приходит в гости со своим ключом и «наводит порядок» — недержание мочи у взрослого мужчины. Человек сдает квартиру и переживает за ее сохранность — цистит. Клиент не заплатил за оказанную услугу, пришлось с ним ругаться — цистит. Девушка поругалась с парнем в машине, а выйти не может, терпит — пиелонефрит.

То есть бактерии в мочевом пузыре вообще ни при чем, во многих случаях их вообще не находят (тогда говорят, что это асептическое воспаление). В эктодерме бактерии вообще не работают. В пузыре всегда 37 градусов, он надежно защищен от внешних воздействий, его физически нельзя переохладить, даже если сесть прямо в сугроб. Всегда перед появлением симптомов цистита или пиелонефрита происходит стрессовая ситуация, связанная с нарушением границ.

Если агрессор нарушил границы, оказался уже на самой территории и ведет там какую-то деятельность, которая злит и раздражает человека, то это новый конфликт — **конфликт территориальной агрессии или конфликт территориальной злости.**

На этот конфликт реагируют всеми любимые слизистые оболочки: слизистая малой кривизны желудка (гастрит, язва), двенадцатиперстной кишки (дуоденит, язва), протоков поджелудочной железы (панкреатит), желчных протоков и желчного пузыря (холецистит, дискинезия, камни, полипы). Здесь есть важное отличие от всего, что мы разбирали раньше. Все эти слизистые дают симптомы и боль в **активной фазе конфликта**, а не в фазе выздоровления. Таких исключений немного, их нужно просто запомнить.

Гастрит, холецистит, панкреатит и дуоденит — это не последствия встречи с медведем, а сам момент встречи. То есть человек находится в стрессовой ситуации, ее нужно найти и решить, просто ждать и отдыхать не вариант, нужно думать и действовать. В КАФ происходят распад и боль, в ПКФ боль проходит, слизистая быстро заживает, в ЭЖ изжога, тошнота, рвота, понос, печеночная колика. Несколько ситуаций из практики: забор покосился на территорию человека, сосед громко слушает музыку, через комнату ходят домочадцы, к маме начал приходить новый папа, госслужбы не дают положенную квартиру, родственники приходят и раздражают, муж бьет/пьет/гуляет, «выдавливают» с работы, гости трогают личные вещи хозяина и т. д.

В этот же момент человеку нужно определиться, что делать с агрессором — бить, убегать или притвориться мертвым. Это следующий территориальный конфликт — **конфликт неопределенности** — невозможность принять решение или неуверенность в правильности принятого решения. На этот конфликт

будет реагировать поверхностная слизистая прямой кишки, диагнозом станет геморрой. В КАФ произойдет распад слизистой, но боли и симптомов не будет. Пациент не обратится к врачу. Уже на стадии ПКФ появятся воспаление и отек, боль, узлы, диагностируют геморрой. При наличии сильного отека и активного конфликта беженца ремонтирующаяся слизистая отекает, узлы могут выходить наружу. Без отека наружу ничего не выходит, поэтому в случае с геморроем, как и с любым другим конфликтом, **принципиально важно не допускать отек, а при его наличии устранять причину.** Основной причиной является конфликт беженца и некомфортная среда, но в случае с малым тазом могут быть и чисто механические причины блокировки оттока лимфы и венозной крови от прямой кишки. Поэтому нужно убирать вздутие кишечника и спайки в подвздошных зонах, стимулировать печень, расслаблять диафрагму, делать кровь и лимфу более текучей. Для этого важно добавлять физическую активность и любые лимфодренажные техники — это ускоряет процесс «ремонта» в малом тазу при проблемах с любым органом. Конфликт неопределенности — это не совсем типичный медведь, вроде как на человека никто не нападает, он может просто сидеть и драматично колебаться или сомневаться, и этого уже будет достаточно.

Не вдаваясь в анатомические подробности, механизмы и процессы, нужно еще запомнить, что конфликт территориальной агрессии и конфликт неопределенности могут работать в перекрестном режиме, то есть конфликт территориальной агрессии может вызывать геморрой, и конфликт неопределенности может

вызывать гастрит. Или еще проще. Если геморрой, гастрит, холецистит, дуоденит, панкреатит или язва, то причиной будет один из двух конфликтов — территориальной агрессии или неопределенности.

Следующий территориальный конфликт возникает в том случае, если агрессор захватил мою территорию, и я воспринял это драматично. Если потеря территории будет невозполнимой или сложно восполнимой, то возникнет **конфликт территориальной утраты**, это **мужской тип реагирования** на ситуацию. Он не возникнет, если забрать у человека телефон или автомобиль. А вот если мужчина потеряет жену, ребенка, родителей, дом, страну и т. д., то конфликт может запуститься. Реагируют на него коронарные артерии, то есть сердце. В КАФ происходит распад интимы сосуда, чтобы расширить его диаметр и усилить кровоток в сердечной мышце, «сразиться» с агрессором и попытаться вернуть свою территорию, своих самок, свое пастбище, свое стадо. Напоминаю, все эти механизмы возникли и закрепились за соответствующими тканями задолго до того, как на Земле появились такие понятия, как «жена», «любовница», «ипотека», «единственный в мире дом». Было все проще и понятнее: самки, добыча, берлога, соперники, конкуренты, борьба за выживание. И конфликт, который приводил к потере, решался за счет поиска новой самки, новой берлоги или победы над соперником т. д.

Сегодня у нас слишком много социальных, моральных, религиозных и других ограничений. Потерял жену — нужно быть в трауре, если сразу жениться повторно, окружающие не одобряют.

Потерял дом — буду биться о судебную систему вместо того, чтобы создать новый в другом месте. Этот конфликт очень опасен, его лучше разрешать максимально быстро. Оно и понятно: коронарные артерии — это не насморк, не герпес и даже не геморрой, это смертельно опасно. И даже в этом есть логика: природа не жестока, а целесообразна. Если самец не способен решить свой конфликт территориальной утраты, значит он уже неконкурентоспособен, стар или слаб, и от него лучше избавиться, чтобы не ухудшать генофонд. Природа его «списывает». Таким образом происходит естественный отбор.

Если же смотреть на мир глазами женщины, то и тип реагирования будет другой. На потерю территории, партнера, любимого человека, дома или еще чего-то или кого-то очень ценного женщина реагирует фрустрацией. Конфликт так и называется — **конфликт сексуальной фрустрации**. Реагируют на него коронарные вены и шейка матки. Самки в природе не бьются за территорию как таковую, но смысл их жизни — размножение, которое невозможно без самца. Поэтому тут чаще всего речь идет о партнере или детях. Конфликт не менее опасен, чем предыдущий, поэтому нежелательно затягивать с его решением. Однако в силу снова вступают всевозможные ограничения и нормы, из-за которых женщины часто не решаются на радикальные изменения своей жизни. В КАФ происходит распад интимы коронарных вен (чтобы сердце лучше снабжалось кровью) или распад слизистой шейки матки (эрозия — чтобы расширить ее просвет и облегчить оплодотворение), в ПКФ же начинаются рост, воспаление, отек.

Эрозия шейки матки — конфликт сексуальной фрустрации в КАФ. Киста, рак, дисплазия, полип шейки матки — конфликт сексуальной фрустрации в ПКФ.

Можно сказать, что конфликт сексуальной фрустрации — это любая драматичная стрессовая ситуация с сексуальным подтекстом или участием противоположного пола. Изнасилование, токсичные отношения, супружеская измена, насилие в семье, выкидыш, предательство. Ребенок тоже может «словить» такой конфликт, если, например, любимый мальчик поцеловал другую девочку, внезапно начались месячные, подсмотрел, как мама с папой занимаются чем-то непонятным в спальне, посмотрел видео порнографического содержания в интернете и т. п.

Если такой конфликт случается у менструирующей женщины, то он может прекратить месячные, так как ее восприятие переключится на мужской тип и изменится гормональный фон. При разрешении конфликта месячные снова возобновляются. Наша Красная Шапочка запросто могла бы «потерять» месячные после столкновения с медведем, хотя никакого сексуального подтекста в ситуации не было.

Тем не менее такое часто происходит, и все это объяснимо, если понимать механизмы. Важно на данном этапе запомнить: если появился какой-то симптом или организм как-то изменился, значит перед этим было драматичное, неожиданное и изолированно воспринятое событие, которое и послужило причиной

изменений, будь то гастрит или сыпь на коже. Если вдруг у женщины пропали месячные, то, прежде чем вести ее к гинекологу, нужно выяснить, что с ней случилось! Обязательно есть причина. 8 из 10 обращающихся ко мне за помощью женщин вспоминают ситуации из детства, когда кто-то в семье или в школе изнасиловал или пытался их изнасиловать, демонстрировал гениталии, трогал «там», причем это мог быть и папа, и дядя, и сосед, и брат, и одноклассник, и учитель, на которых никогда бы никто не подумал. Это суровая реальность современного общества, семейных отношений, исковерканных судеб и психических травм как у детей, так и у взрослых. Пора уже принять эту правду и называть вещи своими именами, а не прятать голову в песок, потому что сам ребенок, а часто и взрослый не признаются, боятся или по какой-то другой причине не озвучивают своих проблем.

Я часто ссылаюсь на мир дикой природы и привожу животных в пример, после чего многие возмущаются: мол, как же можно сравнивать человека с животным, они же живут на инстинктах. Попробуйте подойти к львенку и попробовать потрогать его и посмотрите, как на этоотреагирует мама-львица. Ни одна самка в дикой природе просто так не даст своего детеныша в обиду! Она будет биться за него, часто безнадежно, с превосходящими силами противника, будет рисковать собой и пытаться его защитить. А что делает человеческая «умная и цивилизованная» самка? «Дядя потрогал „там“? Ничего страшного!» «Воспитательница отшлепала в садике? Веди себя прилично». «На улице изнасиловали? Сама виновата, не надо было в мини-юбке гулять». Вместо того чтобы защитить своего детеныша, выслушать его, встать

на его сторону, быть для него, возможно, последним островком безопасности, мама или ничего не сделает, или вообще может встать на сторону агрессора. Может, все-таки целесообразно брать пример с животных и действовать соответственно, хотя бы в плане защиты своих детенышей? Подумайте об этом, и ответ на вопрос «почему мои дети меня не уважают и не любят» придет сам собой.

Немного подсластим горькую пилюлю правды и разберем диабет. Любого типа, механизм всегда одинаковый. Уровнем сахара крови управляет поджелудочная железа за счет инсулина и глюкагона. Но сама она никаких решений не принимает, не может просто взять и ни с того ни с сего перекрыть выработку инсулина. Чтобы такое произошло, нужно, чтобы мозг приказал сделать это. Именно это сделал мозг Красной Шапочки в момент встречи с медведем. Чтобы бежать или драться, нужна энергия. Источником энергии является сахар. Все логично. Нужно драться или бежать — нужно повысить сахар, для этого нужно снизить или прекратить подачу инсулина. Все это делает мозг прямо в моменте, а не какая-то генетика, аутоиммунные процессы или вирусы.

Причиной диабета является **конфликт борьбы и сопротивления**. В КАФ сахар повышается, в ПКФ нормализуется. Человеку диагностируют диабет, говорят, что это штука хроническая, и с этим нужно всю жизнь **бороться!** Чтобы бороться, нужен повышенный сахар, а боремся мы с диабетом. Круг замкнулся. Кроме того, на человека накладывают всевозможные ограничения: нужно соблюдать диету, не пить алкоголь, считать калории, вести

дневник, тыкать себя иголками, соблюдать график, обследоваться... Раньше все было можно, а теперь ничего нельзя. Все это подстегивает драматизм конфликта борьбы и сопротивления, только теперь человек сопротивляется самому процессу «лечения».

Подытожим.

На территориальные конфликты реагируют по общему принципу (в КАФ распад без симптомов, в ПКФ рост с симптомами):

- слизистая бронхов, горла, трахеи (ОРВИ, кашель, бронхит, ларингит, астма);
- слизистая прямой кишки (геморрой, анальная трещина);
- слизистая мочевого пузыря, мочеточников и почечной лоханки (цистит, пиелонефрит);
- слизистая шейки матки (диагнозы эрозия, полип, киста, дисплазия).

На территориальные конфликты реагируют наоборот (в КАФ распад с симптомами, в ПКФ рост без симптомов):

- слизистая малой кривизны желудка, двенадцатиперстной кишки, протоки поджелудочной, желчные и печеночные протоки, желчный пузырь (гастрит, панкреатит, дуоденит, холецистит, камни в желчном, язва);
- слизистая коронарных артерий и вен (тромбоз коронарных артерий, инфаркт, ТЭЛА);
- альфа- и бета-инсулоциты (сахарный диабет).

Внимательный читатель мог заметить, что диагноз «панкреатит» уже встречался в энтодерме как реакция на невозможность

переварить проглоченный кусок. Это была паренхима поджелудочной железы, которая реагирует на кусковой конфликт. Есть еще протоки поджелудочной железы, которые состоят из другой ткани. Это плоскоклеточный эпителий, относящийся к четвертому листку (эктодерма). Он реагирует на конфликт территориальной агрессии или неопределенности. И тут тоже могут поставить диагноз «панкреатит». В обоих случаях имеют место боль и воспаление. Кроме того, инфаркт миокарда уже был у нас в новой мезодерме. Получается, в сердце тоже есть два вида ткани из двух разных зародышевых листков. Миокард из новой мезодермы, который реагирует на самообесценивание, и в ПКФ поставят диагноза «инфаркт», и коронарные артерии из эктодермы, которые реагируют на конфликт территориальной утраты, и в ПКФ тоже поставят диагноз «инфаркт», потому что внешне и то и другое можно спутать — человеку плохо, сердце болит, трепыхается, потеря сознания, холодный пот, ЭКГ и ЭХО показывают, что в сердце что-то происходит, значит инфаркт. Но нам всегда важно понимать, что именно происходит в органе, и какая именно ткань реагирует, чтобы принимать правильные решения, делать правильные выводы и выбирать правильную тактику лечения.

Есть и другие многокомпонентные органы, состоящие более чем из одного листка, а значит, нам важно знать не только диагноз, но и что конкретно происходит с органом, **как это проявляется**. Так, например, в глазу и в почке есть по три разных листка, и куча структур. В груди сами железы и протоки — это два листка. В печени сама ткань печени и протоки — тоже два листка.

На примере поджелудочной железы посмотрим, как можно отличить одно от другого, чтобы искать причину в нужном месте и предпринимать правильные действия. Если это энтодерма и реакция на кусковой конфликт, то болеть будет в ПКФ, то есть **после** произошедшей ситуации, когда конфликт разрешен частично или полностью. Тупая и ноющая боль будет возникать в состоянии покоя. Появятся слабость, вялость, ночные потения. Если же это эктодерма, то появится реакция на территориальную агрессию или неопределенность, острая, режущая, опоясывающая боль уже **во время** стресса, и она будет усиливаться после еды и чаще днем, чем ночью.

Поговорив с человеком, выяснив нюансы ситуации, всегда можно понять, какая именно ткань находится в процессе, и только после этого действовать более прицельно. Если же сомневаетесь (на начальном этапе это нормально!), то на всякий случай нужно проработать и предусмотреть все возможности конфликтов для данного органа. Лучше подойти к ситуации чуть шире, захватить с запасом и подстраховаться, чем зайти точно, узко и «промазать».

Каждый орган, ткань и любая клетка в нашем организме относится к одному из четырех зародышевых листков, которые мы разобрали. Для всего предопределен конфликт, на который эти клетки реагируют тем или иным образом. Все это доктор Хамер оформил в таблицу с органами, тканями и перечислением соответствующих конфликтов. Мы разобрали самые ее основы, для понимания принципов работы системы, и, если у вас возникнет желание вникнуть глубже, найдите в открытом доступе таблицу Хамера или приходите на семинар, я вас научу.

О головном мозге и его диагнозах

Отдельно расскажу про головной мозг и все диагнозы, с ним связанные. Любая целесообразная биологическая спецпрограмма запускается каким-то СДХ. Реагирует психика, затем — головной мозг, и только после этого — соответствующая часть тела. Вся последовательность занимает долю секунды.

Для каждого органа в головном мозге есть предопределенный центр управления. Доктор Хамер составил целую карту таких центров управления, где видно, какая часть мозга чем конкретно управляет и за что отвечает. Расположение центров управления в мозге фиксированное и одинаково применимо к любому человеку. Как Хамер нашел все эти центры? Когда он исследовал многочисленные однотипные случаи рака какого-нибудь органа у сотен пациентов, он планомерно обследовал их, сканировал, тестировал, делал томографию мозга. Тогда он заметил на некоторых снимках круги, скопление жидкости в одинаковых зонах мозга у людей с одинаковым видом рака. В результате появилось понимание, что сам головной мозг и центр управления органом тоже четко реагирует на соответствующий СДХ.

Любой СДХ создает в головном мозге очаг, который можно увидеть на КТ. В КАФ эти очаги выглядят как круги, расходящиеся по воде от брошенного камня. Никакого дополнительного анатомического субстрата там нет. То есть ничего не растет и не размножается, наоборот, можно представить, как ткань мозга сжимается или съезживается, как будто сжимается пружинка. Доктор Хамер так и назвал эти штуки — очаги Хамера (ОХ). Тогда даже

произошли разбирательства с ведущими производителями томографов, поскольку многие думали, что это ошибки техники. Однако Хамеру удалось доказать свою правоту.

Итак, в КАФ ткань мозга съезживается, и на КТ это можно увидеть в виде концентрических колец, напоминающих внешне стрелковую мишень — это очаг Хамера в КАФ. После разрешения конфликта очаг всегда начинает выздоравливать, как и соответствующий орган. Ткань мозга, которая ранее съезжилась, теперь должна восстановиться, для этого нужна жидкость, потому что любые ремонтные работы и процессы в живом организме возможны только в жидкой среде. В очаге Хамера возникает отек — это отек мозга. Бояться этого слова не нужно, так как отек мозга — дело понятное и частое в обычной жизни. Вы, читатель, за свою жизнь пережили отек мозга сотни и тысячи раз, а кто-то вообще живет с ним всю жизнь. Просто он может быть слабым, сильным или вообще смертельным. Легкий отек мозга будет проявляться просто головной болью. Вы могли это почувствовать на утро после излишнего употребления алкоголя. Это ведь никого не пугает, согласитесь! Мы просто пьем минералку или рассол и выводим отек. Голова болит не в момент СДХ, а после, когда конфликт разрешен, когда опасность миновала, когда неприятности закончились, хотя бы на время. Все это отек мозга из-за выздоровления очага Хамера.

Очаг набирает жидкость, отекает, появляются симптомы, болит голова. Если отек значительный, то он может начать поджимать соседние структуры и дать неврологическую симптоматику. Это насторожит врача, сделают МРТ с контрастом

и увидят в мозге очаг, который накапливает контраст. Оно и логично, ведь он ремонтируется, и в него активно закачивается любая жидкость, которая теперь окрашена красителем. Диагностируется рак мозга или метастазы в мозг. Если спросить врача о том, как так случилось, если нервные клетки не размножаются и не могут бурно расти, то врач пробубнит что-нибудь невнятное про генетику, вредные излучения и пойдет разогревать себе обед в микроволновке.

Нервные клетки обновляются очень медленно. Они не могут бурно расти и создавать какие-то опухоли, как клетки других органов тела. Чуть быстрее размножаются глиальные клетки мозга, которые находятся вокруг нейронов и создают структуру, обеспечивающую жизнедеятельность тех самых нейронов. Представьте себе обычную губку для мытья посуды — это глиальные клетки (глия). А в полостях, пузырьках и дырочках этой губки располагаются нейроны. Примерно так устроено вещество мозга. После того как происходит СДХ, губка сжимается, и это видно на КТ. После разрешения конфликта она начинает разжиматься, восстанавливаться, набирать в себя жидкость, отекает, и это тоже видно на КТ в виде какой-то шишки или дополнительного объема, который может сдавливать рядом расположенные структуры. Нейроны там не размножаются. Глиальные клетки размножаются совсем чуть-чуть, просто чтобы укрепить поврежденную ранее губку.

Можно сравнить это с заживлением какого-то пореза, когда формируется рубец из соединительной ткани. Примерно то же самое происходит в мозге: глиальные клетки создают маленький

рубчик по периметру очага Хамера. Если все идет по плану, то после завершения процесса лишняя жидкость уходит из мозга, процесс завершается, и мозг остается таким, каким был раньше, за исключением тоненькой прослойки дополнительных глиальных клеток по периметру очага Хамера. Это выглядит как неправильное колечко, структура которого чуть плотнее, чем ткани рядом. На функционирование мозга это никак не влияет, как шрам на руке или на ноге не влияет на функцию конечности. С этими шрамами можно прожить хоть 200 лет.

К сожалению, в современной медицине все идет несколько вразрез с тем планом, который задумывался природой. После слов «Сожалею, у вас рак мозга» человек впадает в бесконечный страх и панику, что усиливает конфликт беженца, а значит и отечность всего тела, особенно ремонтирующихся частей, в данном случае мозга. Увеличиваются отек, боль, симптомы, страх. И пошло-поехало! Рак мозга звучит куда ужаснее, чем рак какого-то другого органа, который можно просто отрезать или еще как-то полечить. Данный диагноз для обычного человека — это безвыходная ситуация, потому что отсутствие лечения означает верную смерть, а операция с большой вероятностью приводит к инвалидизации. Все это с детства вбивается в головы людей многочисленными сериалами и фильмами, в которых, если нужно убрать какого-то персонажа, то он заболевает раком, часто именно раком мозга, после чего обязательно и неминуемо умирает.

Важно понять: рак мозга или метастазы в мозг — это не рост каких-то клеток самого мозга или приплывших туда клеток,

которые нужно вырезать, выжигать, вытравливать или еще как-то уничтожать. Это просто отек очага Хамера в мозге после разрешения какого-то конфликта. Ну как может клетка кишечника улететь в мозг и там прирасти?! Что она там будет делать и как будет выживать? Кто и зачем ее будет поддерживать, и где она будет брать питательные вещества? Организм что, идиот? Есть даже такое понятие — гематоэнцефалический барьер, который специально защищает мозг от всего, что плавает в общем кровотоке, и этот барьер не всегда могут преодолеть даже молекулы лекарственных веществ. Метастазы в мозг — это очередное заблуждение официальной медицины, так же как и само понятие рака или других болезней в принципе.

Главное правило при раке, отеке, водянке, кистах мозга или при головной боли — осознать причину, найти СДХ и конфликт, осознать механизм и **перестать бояться, перестать генерировать страх, перестать паниковать**. Ведь если вы все поняли и знаете механизм, то бояться нечего, а если продолжаете бояться, значит вы ничего не поняли или уже забыли — тогда снова все изучаем до полного понимания. Страх усиливает конфликт беженца, из-за этого усиливается отек, мозг отекает сильнее, на МРТ это выглядит как рост шишки (повторим, что там в принципе может все только отекать, но не бурно расти).

Поэтому нужно всеми силами убирать конфликт беженца, создавать комфортную среду и уменьшать отечность организма (для этого полезны мочегонные, калий, белок в рационе), разблокировать шею, кости черепа, твердую мозговую оболочку (выбирайте лимфодренажные, массажные, остеопатические техники и любые

другие способы и методики для улучшения оттока лимфы, венозной крови и ликвора от головы).

Печень, грудь или яичники могут отекают и увеличиваться в размерах хоть в несколько раз и потом благополучно сдуваться. А мозг так не может. Ему просто физически некуда раздуться от отека, так как он со всех сторон ограничен костями черепа. Поэтому даже незначительный отек мозга дает головную боль, которая давит и распирает изнутри. У головной боли может быть несколько причин, потому что в области черепа болезненность могут давать несколько структур. Боль может возникать из-за отека мозга вследствие любого конфликта в ПКФ, фронтального страха (мигрень), механического раздражения твердой мозговой оболочки или надкостницы чисто механически, невралгии (например, невралгия тройничного нерва — это конфликт разлуки), задней поверхности шеи — последствие интеллектуального самообесценивания и т. д.

И еще пару слов про рецидивы конфликта. Представьте себе заживающий порез. Если его заново «разорвать», будет неприятно, снова начнется воспаление, «ремонт», и шрам в итоге станет более грубым. То же самое происходит в тканях мозга, когда очаг Хамера не успевает зажить, потому что человек наступает на те же грабли, ловит новый СДХ. Опять запускается биологический конфликт. Тот самый рубчик по периметру очага не успевает сформироваться полностью, ткани снова съеживаются и от этого разрываются. Так происходит каждый раз при рецидиве. Ткань мозга сжимается, а потом опять набирает жидкость, расслаивающую ткани и разрывающую клеточные связи. Представляете, как мы усложняем жизнь своему телу тем, что никак не можем

завершить неприятную ситуацию и полностью раз и навсегда разрешить конфликт! Кроме того, процесс выздоровления постоянно тормозится неправильными действиями современной медицины и самого пациента.

Про месячные, куда они пропали и почему они болезненные

Теперь, когда вы познакомились с четырьмя зародышевыми листками и с принципами, по которым они реагируют на конфликты, давайте для примера разберем один из многих комплексных вопросов, то есть вопросов, ответ на который не укладывается в какой-то один конфликт или одну конкретную причину. Яркий пример — это месячные. В норме они должны быть регулярными и безболезненными. Это все, что нам нужно знать о них, потому что, зная систему доктора Хамера, нам нет необходимости разбираться в многочисленных показателях гормонов и путаных цепочках взаимовлияний между гипофизом, яичниками, гипоталамусом и эпифизом. Теперь все стало гораздо проще, понятнее, конкретнее и эффективнее в плане лечения. Сам процесс месячных обусловлен созреванием и выходом яйцеклетки из яичника и сопутствующим сбрасыванием выросшего за время цикла эндометрия (слизистая матки изнутри). В норме это сопровождается незначительным кровотечением и абсолютно безболезненно. И если месячные пропали, значит в этом всегда, как и во всем остальном, есть логика и целесообразность. Основных причин исчезновения месячных семь.

- **Первая.** Двойной конфликт самообесценивания из-за утраты (со стороны матери или ребенка + со стороны партнера), реагируют оба яичника. В КАФ распад, симптомов нет, ничего не болит, месячные просто пропадают. Например, кто-то умер или пропал.
- **Вторая.** Конфликт сексуальной фрустрации — какой-то шок, связанный с партнером, или темой секса, или гениталиями. Например, женщину изнасиловали или она застала мужа с любовницей.
- **Третья.** Любой другой мощный территориальный конфликт (угроза, агрессия, неопределенность, нарушение границ). Такой конфликт, можно сказать, блокирует кору одного из полушарий мозга целиком, и женщина переходит на **мужской тип восприятия и реагирования**. Психически, на уровне мозга, она становится менее женственной и более мужественной. Так будет продолжаться до следующего территориального конфликта, который переведет ее назад на женскую сторону, или пока этот конфликт не разрешится.
- **Четвертая.** Гиперфункция передней доли гипофиза. Гипофиз — это железа. Передняя доля — энтодерма. Кусковой конфликт — нехватка ресурсов, нечем будет прокормить будущего или потенциального ребенка, не хватит денег. Природа усиливает гипофиз, он дает больше пролактина, месячные исчезают, чтобы обезопасить женщину от нехватки ресурсов, которой она так испугалась.

- **Пятая.** Дефицит питательных веществ и дефицит массы тела. Если женщина ставит себя на грань физического истощения, то ее тело думает, что все совсем плохо, еды нет, речь идет о выживании, поэтому сейчас не время размножаться. Месячные выключаются. Такой же механизм есть в дикой природе у животных, которые, если сократилась кормовая база, начинают рожать меньше детенышей или откладывать меньше яиц, или вообще прекращают. Многие животные способны на обратное рассасывание или резорбцию плода внутриутробно, если условия внезапно поменялись и стали резко неблагоприятными.
- **Шестая.** Плохое кровоснабжение малого таза и живота в целом. Самая простая и понятная причина из всех. Она никак не связана с психосоматикой. Часто бывает достаточно просто хорошенько промассировать живот, убрать спайки внизу живота, расслабить диафрагму, рефлекторно прости-мулировать ягодицы и поясницу, прогреть пупок, и месячные стабильно возвращаются.
- **Седьмая.** Сильная симпатикотония вследствие какого-то мощного конфликта или вследствие накопления совокупности конфликтов в КАФ. Проще говоря, женщина в суперстрессе. Очень часто это страхи и угрозы, связанные с самим процессом зачатия ребенка или с процессом родов, например:
 - ✓ страшно рожать;
 - ✓ рожать больно;

- ✓ рожу и стану толстой;
- ✓ рожу и стану некрасивой;
- ✓ забеременею, и меня бросит муж;
- ✓ забеременею, и меня все осудят;
- ✓ забеременею от любовника;
- ✓ будет негде жить с ребенком, мало квадратных метров;
- ✓ не хватит денег на ребенка и его воспитание;
- ✓ рожу инвалида;
- ✓ не будет хватать времени на себя;
- ✓ ребенок поставит крест на моей карьере.

Это то, что часто встречается в практике, но, конечно же, все женщины индивидуальны и могут накрутить себе любых других страхов, тревог и конфликтов. Например, во время Второй мировой войны у женщин часто пропадали месячные из-за стрессов и голода, а после ее окончания все восстановилось. Чтобы вернуть месячные, нужно устранить причины, разрешить конфликты и проработать страхи. Как это делать, мы разберем ниже. Ну и, конечно, всегда полезно улучшать микроциркуляцию малого таза всеми доступными способами, так как все мы слишком много сидим и слишком мало двигаемся.

Но это не единственная проблема с менструальным циклом. Кроме того что он может исчезать, он еще может становиться жутко болезненным или сопровождаться множеством любых других симптомов. В любом случае, если внизу живота что-то болит, значит это ПКФ. Если заболело с приходом месячных, значит месячные разрешили какой-то конфликт и перевели организм в ПКФ с симптомами. А дальше все просто: мы берем

конкретный симптом, сопровождающий месячные, и смотрим, что это за конфликт. Сами месячные — просто трек, напоминалка о том конфликте. Причем всегда можно все вычислить вплоть до месяца, так как конфликт должен был произойти в промежутке между последними безболезненными месячными и следующими болезненными. Например, сложный экзамен был воспринят как агрессия или неопределенность, и он совпал с месячными, месячные превращаются в напоминалку об экзамене и в следующем цикле дадут рвоту, тошноту, понос. Женщина запереживала, что забеременела, поругала себя за неосторожность, это было воспринято как центральное самообесценивание. С наступлением месячных конфликт разрешается — ура, не забеременела, начинает болеть поясница. Или женщина не хочет/хочет на подсознательном уровне зачать ребенка от конкретного партнера, в любом случае месячные разрешают конфликт — не забеременела, начинает болеть матка, боль внизу живота. Месячные + конкретный симптом = трек + конкретный конфликт.

Если же самые первые месячные (менархе) уже сразу были болезненные, значит конфликт произошел ранее. Например, девочка услышала, как кто-то неудачно забеременел, с кем-то произошли неприятности в родах, или увидела по телевизору, как кто-то рождает, кричит, кому-то очень больно. В современных популярных сериалах про всевозможные династии и королевские семьи постоянно демонстрируются сцены, как кто-то умирает в родах, кого-то режут ножом, чтобы достать ребенка, кто-то иначе страдает из-за беременности и т. д. В итоге девочка к первым месячным подходит уже «заряженная» знанием того, что

рожать больно, рожать опасно, беременность — это плохо, а начавшиеся месячные разрешают этот конфликт с соответствующими симптомами в ПКФ. Ну а дальше все ходит по кругу каждый месяц, пока она не родит и не убедится, что это не страшно, или пока кто-то ее не успокоит и не проговорит ее страхи. Может быть наоборот, все было безболезненное, а после родов месячные стали болезненные, потому что роды прошли тяжело, и больше через это проходить не хочется, и каждый месяц месячные говорят организму: «Ура, мы опять не забеременели!» Конфликт разрешается с соответствующими симптомами.

Комплексных вопросов много, всегда нужно думать — что заболело, когда заболело, зачем заболело, какая фаза, что на что может влиять, какие могут быть треки и т. д.

ФАЗА ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ — У ВСЕХ ОДНИ И ТЕ ЖЕ ОШИБКИ

«Если дать вам мешок денег и отправить на год жить в Таиланд, то у вас все пройдет».

Автор

Может ли рак груди убить женщину? Напрашивается ответ «Да». Но на самом деле они умирают не от самого рака. Шишка в молочной железе никак не может убить человеческий организм. Грудь вынесена за пределы тела, отделена от жизненно важных органов ребрами и мышцами. Шишка в груди физически не может надавить на головной мозг, сердце или другой жизненно важный орган. Она может увеличиваться сколько угодно.

А может ли рак простаты убить мужчину? Нет. Как и в случае с раком молочной железы, с физической точки зрения рак простаты организм убить не может, так как он находится далеко от жизненно важных органов и ни на что опасное надавить не может; даже если он все перекроет, можно вывести цистостому или поставить катетер. Так что опять неувязка.

Может ли рак кожи убить человека? И снова нет! Ничего из вышеперечисленного организм убить не может, и тем не менее ежегодно миллионы людей погибают. Но реальные причины смерти при онкологии совсем другие и непосредственно к самой шишке отношения не имеют.

Первая и основная причина — человек умирает от голода. Обычный голод. Если человека перестать кормить, то он умрет — хоть с раком молочной железы, хоть без. Что мы и видим на практике. Сначала человек весит 80 кг, потом ему диагностируют рак, и вес начинает уменьшаться: 60, 50, 35... А дальше уже некуда: разрушаются сосуды, сердце и внутренние органы, и человек умирает от голода, от истощения. Это очень частый сценарий. К сожалению, в официальной (как и в народной) медицине сложилось мнение, что при раке и других заболеваниях нужна облегченная диета, нужно переходить на каши, овощи, соки. Но ведь наши предки действовали иначе: людей в тяжелом состоянии они отпаивали куриным или говяжьим бульоном или жирным молоком. Никому не приходило в голову сажать тяжело больного человека на растительный рацион или на голод. Вспомните изможденных раковых пациентов — кожа да кости. Любой человек умрет от голода рано или поздно, если его не кормить, а выздоравливающий от рака человек — не любой: в его организме начался активный процесс ремонта. Что-то разрушается, кровоточит, воспаляется, образуется большое количество «отходов», гноя, разрушенных клеток. Почти все виды рака — это ПКФ, а значит ремонт и восстановление тканей, и в этом состоянии организму нужно много белков, жиров, витаминов, минералов. Гораздо больше, чем в обычной жизни!

Белорусский онколог профессор Суколинский давал онкологическим пациентам повышенные дозы витаминов А, Е, С и получал результаты гораздо лучше, чем при стандартном подходе к лечению. Выживаемость увеличилась! И в любой ПКФ любого конфликта нужно много белка. Типичный пример — выздоравливающие суставы. Ремонт сопровождается воспалением, болью, опуханием, отеком, симптомами. Если такого человека посадить на диету, то симптомы пройдут. Часто это воспринимается как выздоровление: мол, диета помогла. Но на самом деле это происходит, потому что организму просто нечем ремонтироваться. Скорость ремонта снижается или полностью останавливается. Рабочие на стройке готовы продолжать строить дом, а им не привозят кирпичи, песок, цемент... Все затихает. И если такого человека снова начать кормить нормально, добавить мясо или иные полноценные источники белка, то суставы снова воспаляются. Ремонт продолжился, на стройку завезли стройматериалы, рабочие снова выполняют свои функции.

Я прекрасно понимаю людей в тяжелом физическом и моральном состоянии. Если не есть — болит меньше, воспаляется меньше, терпеть легче, и тогда человек начинает избегать и отказываться от еды. Особенно это актуально, если фаза выздоровления на тканях ротовой полости, пищевода, желудка, кишечника или поджелудочной — есть больно, тошнит, аппетита нет, рвота. В таком состоянии гораздо проще вообще не есть. Это просто: через день-два голод притупляется, наступает приятная слабость и головокружение, человек уже не может встать, повернуться с боку на бок, говорить — а потом его нет. Чтобы такого не происходило,

нужно получать необходимое количество белков, жиров и углеводов ежедневно, вне зависимости от наличия или отсутствия аппетита, тошноты или рвоты. Слюну может глотать — значит может глотать бульон или питательную смесь, жидкий белок куриных яиц, спортивный протеин. По глотку в 2–3 минуты. Какая-то часть все равно будет усваиваться и не даст человеку погибнуть от голода. Для тяжело выздоравливающего пациента нужно как минимум 1–1,5 грамма белка на килограмм в сутки + жиры и углеводы. Можно прямо с утра разложить на столе или разлить по бутылкам суточную норму еды, которую нужно съесть любым способом. Начинать с утра и есть по кусочку весь день до ночи, если ночью не спится, то можно продолжить и ночью, главное — не умереть от голода.

Ограничение белков, жиров, витаминов и калорий в фазе выздоровления замедляет ремонт, а в случае масштабного ремонта в организме приводит к истощению и смерти от голода.

Вторая после голода причина гибели людей — кровотечение. Оно может возникнуть в фазе выздоровления из-за повреждения и разрушения вместе с опухолью или ненужной тканью капилляров и более крупных сосудов — в легких, желудке, кишечнике или любом другом ремонтирующемся месте. Снова получается, что человек попадет в статистику погибших от рака или какой-то

болезни, но по факту конкретная причина смерти другая — кровопотеря. Сначала гемоглобин был 120, потом 80, потом 60, потом 45, а потом все. Часто кровотечение является следствием биопсии или других хирургических манипуляций. Никто ни с кем не церемонится, тыкают иглами, делают дырки, отщипывают эндоскопом и т. д. Что поделать — такие протоколы. Доктор Хамер в таких случаях прибегал даже к переливанию крови и следил, чтобы гемоглобин у выздоравливающего человека держался на нужном уровне и не опускался ниже критической отметки. Ситуация сильно усугубляется первым пунктом — человек не ест. А если он не ест и не получает белок, то гемоглобин просто не из чего делать. Нет гемоглобина — нечему переносить кислород. Нет кислорода — нет жизни. Все логично и объяснимо.

Третья частая причина — это отек, настоящий убийца! Без отека воспаление маленькое, а с ним — большое. Без отека болит терпимо, а с отеком боль невыносима. Без отека опухоль маленькая, а с отеком — огромная. Без отека кровотечения нет, а с отеком оно смертельно опасное. С отеком симптомы могут усиливаться в разы. Представляете, боль становится в несколько раз сильнее, отек в несколько раз больше, а зуд в несколько раз нестерпимее!

Отек в фазе выздоровления расслаивает ткани, разрывает клетки и сосуды, усиливает кровотечение, сдавливает капилляры и окружающие структуры, из-за чего к месту ремонта организм не может подвезти кислород и питательные вещества, а назад не может вывозить со стройки мусор, разрушенные клетки, отходы, гной. Все это будто находится в болоте, сильно мешая процессу выздоровления.

С отеком нужно бороться любыми средствами, устраняя его причину и механизмы. Основной причиной является, как мы уже говорили, конфликт беженца, из-за которого перекрываются собирательные трубочки почек. Организм начинает запасать воду, чтобы пережить неблагоприятные условия. И, чтобы он прекратил это делать, нужно выйти из неблагоприятных условий и создать максимально комфортные условия в фазе выздоровления, это будет минимизировать отек.

Но что мы видим на практике? Комфортно ли пребывать в больнице, где не получается нормально спать, есть, жить? Комфортно ли человеку, когда его постоянно запугивают различными прогнозами, диагнозами, вердиктами и обреченными взглядами? После общения с врачом человеку должно становиться легче. А у нас наоборот. Врач за очень редким исключением все рисует в мрачных тонах и перспективы описывает не очень радужные. Постоянно звучат необоснованные фразы: «Вам осталось жить столько-то!» Он как это подсчитал? Он видит будущее? Нет, просто говорит не подумав.

«Вы бесплодны, у вас не будет детей». А женщина потом благополучно беременеет. «Вы ослепнете». А зрение в итоге сохраняется. «С вашим заболеванием нельзя то-то и то-то». А человек потом живет полноценной жизнью... Таких примеров в моей практике много, список постоянно пополняется, когда негативные категоричные заявления некоторых врачей никак не реализуются, и все заканчивается хорошо. Но таких людей меньшинство: не каждый готов взять на себя ответственность и сказать про себя диагноз: «Да пошел ты, хрен тебе, а не умирание. Назло вам

всем выживу!» Таких мало. Для большинства людей слова, сказанные врачом (тем более если он какой-нибудь профессор), — это истина в последней инстанции. Любая такая неприятная фраза — своеобразный гвоздь в мозг: это некомфортно, усиливает конфликт беженца, а значит и отечность.

Возьми здорового человека, запугай его ложными анализами и обследованиями, помести в отделение, где нельзя нормально спать и есть, и он точно за пару месяцев превратится в инвалида или вообще умрет. Чтобы этого избежать, важно создавать максимально комфортную среду для человека, и прежде всего в информационном плане — не запугивать, не давить морально, не усиливать страх и панику, не говорить о плохом, максимально переключать внимание. Чем сильнее страх, тем сильнее отек и меньше шансов выжить. Отек мозга или легких, асцит (жидкость в брюшной полости) — все это опасные последствия отека. Что для человека является комфортной средой, каждый решает сам. Кому-то комфортно одному, кому-то — с моральной поддержкой, одному — в городе, другому — в деревне или вообще в лесу. Нужно выяснять, что человеку не нравится, и избавляться от этого, создавая приятные условия. Доктор Хамер забирал «смертельно больных» людей из их привычной среды, чтобы они жили в небольшой общине изолированно от остальных: все заодно, друг друга поддерживают, знают причину и какой был конфликт, никто никого не запугивает, все живут и выздоравливают в комфортных условиях. Такое своеобразное выздоравливающее братство. Нам пока такие опции недоступны, поэтому нужно стараться создавать себе комфортные условия там, где вы есть, или,

если это невозможно, уходить в другое место, где вы будете чувствовать себя комфортно.

Кроме того, можно применять различные растительные, а в некоторых случаях даже легкие медикаментозные мочегонные средства — хвощ полевой, толокнянка, кукурузные рыльца, боярышник, шиповник, брусника или готовый мочегонный сбор. В некоторых случаях даже лучше выпить чашку кофе или чая, чем мучиться с отеком, так как эти напитки обладают мочегонным эффектом и помогают сбросить лишнюю жидкость из организма, хотя в обычной жизни я не рекомендую употреблять эти напитки, поскольку, как правило, наши организмы и без того обезвожены. Поэтому, если уж вы пьете на постоянной основе кофе или чай, то после каждой чашки выпивайте стакан обычной воды, чтобы избежать негативных последствий обезвоживания и при этом получать желчегонный эффект и активацию перистальтики кишечника.

Одним из очень мощных усилителей конфликта беженца, а значит и отечности, является отсутствие нормального сна. Нет нормального сна — организм сразу чувствует себя некомфортно и автоматически переходит в режим выживания в той или иной степени. Без сна человек погибнет гораздо быстрее, чем без еды и даже чем без воды. Есть люди, которые неделями сидят на сухом голодании, но сидеть неделями абсолютно без сна не получится. Сон — это жизненно необходимый процесс, который позволяет организму восстанавливаться от полученных в течение дня повреждений на физическом уровне, а также помогает мозгу сделать «перезагрузку» и разрешить кучу всевозможных мелких

конфликтов, полученных за день. Во сне организм переходит в состояние ваготонии, все органы и системы оказываются в режиме самовосстановления, клетки регенерируют, питательные вещества усваиваются, начинается ремонт везде, где он должен быть. Если в течение ночного сна ремонт благополучно завершился, то утром человек проснется в хорошем самочувствии, ничего не болит из того, что болело вчера, все хорошо. Если же не успеет, то, наоборот, человек проснется разбитым, с температурой или больным горлом, или распухшими суставами, или еще с чем-то, что не успело отремонтироваться за ночь. Таким образом сон — это абсолютно жизненно необходимый процесс, который гораздо важнее, чем то, что мы едим или чем занимаемся. Его влияние на состояние здоровья максимально. А теперь вопрос. Многие ли люди могут похвастаться хорошим полноценным сном? Немногие. Почти все люди в той или иной степени недополучают восстановление своего тела из-за недостаточного сна. Но если это обычный человек в обычном режиме, то хронический недосып для него не критичен, а если это тяжело выздоравливающий пациент, то отсутствие сна может стать смертельным.

Все, что связано со сном, мы для простоты усвоения разделим на два варианта. Первый вариант: человек ложится спать, но не может уснуть, ворочается в кровати, смотрит в потолок. Спустя 2–3 часа усиленного подсчета овец или прокручивания того, как его завтра на работе будут ругать, он засыпает и, может быть, даже спит до утра. Второй вариант: человек ложится спать, быстро засыпает, но просыпается в 3–5 часов утра, после чего не может уснуть. Бывает и третий вариант, состоящий из первых

двух, тогда вообще все плохо: и засыпается плохо, и просыпается рано. Понятно, что это очень сильно добавляет дискомфорта, и быть здоровым в таком состоянии в принципе невозможно. Оба этих варианта, так же как все остальное в этом мире, объяснимы, логичны и даже целесообразны. В природе всегда все целесообразно, она ничего не делает просто так и ничего не пускает на самотек, и, оказывается, даже в бессоннице есть смысл, она зачем-то нужна. Чтобы знать, что с этим можно сделать и как можно помочь, нужно понимать смысл.

Первый вариант нарушения сна, когда человек ложится и не может уснуть, связан с активностью симпатической нервной системы, то есть это человек в симпатикотонии, человек в стрессе, человек в тревоге на сознательном или подсознательном уровне. Природа забирает у него первую фазу сна, чтобы, пока все остальные индивидуумы легли спать и уснули, он не лежал бы и не смотрел в потолок, а **использовал бы это время бодрствования для решения своей ситуации, для разрешения конфликта**. Все легли спать, а первобытная женщина не лежит и не злится впустую на соперницу из соседнего племени, которая строит глазки ее мужчине. Она берет свой маленький каменный топорик, идет в соседнее племя и раз и навсегда решает свой первобытный вопрос, после чего возвращается и спит сном праведника, и больше никакая бессонница ее не потревожит до следующего состояния симпатикотонии, когда она поймает очередной конфликт. Вот так, природа все предусмотрела: на тебе бессонницу, иди и решай свой вопрос, не затягивай, не накручивай конфликтную массу.

Второй случай, когда человек засыпает быстро, но просыпается ночью или под утро и потом не может уснуть, — это состояние ваготонии, когда преобладает активность блуждающего нерва. Это постконфликтная фаза, фаза выздоровления. В фазе выздоровления индивидуум ослаблен, он «болеет», у него симптомы, он уязвим. В таком состоянии он легкая добыча. И это природа предусмотрела тоже. Она забирает ночной сон, чтобы в самое опасное время суток, когда на охоту выходят ночные хищники, индивидуум оставался бодрствующим, не спал, поддерживал огонь, был начеку, чтобы не превратиться в чей-то обед. А после того как восходит солнце и начинают петь птицы, уже не так опасно, на человека снова может напасть сонливость, и нужно просто ложиться спать и спать до обеда. Природа не предполагала, что человеку нужно будет ходить на работу и его могут с нее уволить за прогулы. В природе выздоравливающих особей в стае освобождают от активности и приносят им еду, они не работают и никуда не ходят в ослабленном состоянии. Кроме того, если фаза выздоровления слишком бурная, то глубокий сон может быть опасен из-за слишком глубокого погружения в ваготонию, чтобы организм просто не перегорел, природа регулирует глубину и продолжительность ночного сна.

В любом случае просто старайтесь спать утром, днем, вечером, в перерыве на работе, всегда, когда захотелось, если ночью временно не получается. Если не получается спать лежа — спите сидя в кресле, используйте все, что помогает вам заснуть. А вместо того, чтобы лежать ночью и пытаться уснуть, если не получается, лучше не мучиться, а заняться конкретными конструктивными

действиями по снижению драматизма ситуации, которая вас волнует: прописать на бумаге конкретный план действий на завтра или по решению конкретного вопроса, доделать то, что недоделано и тревожит, выписать эмоции по отношению к чему-то или кому-то, сходить в теплый душ или ванну с солью (если вы в плохом состоянии, проточная или соленая вода хорошо помогает на разных уровнях), поприседать или покричать, чтобы сжечь адреналин, устать и снизить тревожность.

Четвертая частая причина смерти — это отравление медикаментами. От так называемой лекарственной болезни (побочные эффекты от медикаментов или неправильно назначенные медикаменты) ежегодно в мире умирают сотни тысяч человек. Возьмите аннотацию к любому лекарству и посмотрите список побочных действий. Когда я работал в системе здравоохранения, существовало правило не назначать более пяти препаратов одновременно, так как количество побочных эффектов и различных взаимодействий резко увеличивается. Много ли вы знаете случаев, когда врач говорит: «Вам нужно просто чуть меньше переживать, больше спать, сходить в отпуск, бросить подработку — и все пройдет. А медикаменты можно не принимать». Зашел человек к гастроэнтерологу, получил диагнозы и таблетки, зашел потом к кардиологу, еще таблетки, зашел к неврологу — еще таблетки. В результате на выходе из больницы будет гора прописанных медикаментов, и совершенно не понятно, как организм все это воспримет с биохимической точки зрения. Одним из самых сильных ядов являются химиотерапевтические препараты, которые уничтожают все клетки без разбора и создают колоссальную

токсическую нагрузку на печень и почки. Часто люди погибают непосредственно от самой химиотерапии. Если взять здорового человека, запугать и «захимичить», то ему будет плохо, а выздоравливающий от рака человек и так ослаблен, испуган, он не ест, не спит, у него накапливаются различные дефициты, и на этом фоне в него вливают мощную «химию». Я бы сказал, что люди выживают несмотря на химию, а не благодаря ей. Типичная фраза: «О, вы уже чувствуете себя хорошо, у вас хорошие показатели крови, давайте сделаем химию!» Есть ли в этом логика?

Поскольку почти все симптомы и «болезни» — это постконфликтная фаза после пережитого мощного стресса, то логично было бы помогать организму выздоравливать и восстанавливаться, а не гасить симптомы медикаментами. Вместо этого официальная медицина делает прямо противоположное — высокое понизить, низкое повысить, сильное ослабить, нехватку восполнить снаружи, избыток нейтрализовать, сомнительное отрезать, микроорганизмы вытравить и т. д. Все эти действия прерывают ПКФ как естественный ход событий, механизм, придуманный самой природой. Постоянный прием препаратов откидывает человека назад в КАФ, и симптомы исчезают, потому что их нет в данной фазе. Все это называют различными хроническими заболеваниями и пожизненно гасят таблетками — одним аптечным донором стало больше. Никто ничего не выясняет, никто ни во что не вникает, никто не спрашивает, что случилось перед возникновением болезни, как человек живет, где испытывает стресс, какие у него отношения в семье... Важнее правильно заполнить карточку. У нас, например, был участковый врач, который прямо

из прихожей ставил диагноз, выписывал антибиотик и уходил, так как у него еще впереди куча вызовов. Поэтому нужно вникать самостоятельно и брать инициативу в свои руки. Очень часто в причинах того или иного заболевания, в том числе рака, обвиняют слабый или низкий иммунитет, тогда было бы логично поднимать его всеми силами и средствами, а не наоборот, гасить его полностью химикатами в ноль.

Еще одной проблемой являются рецидивы конфликта из-за постоянных больших и малых встреч с треками. Никто не подсказывает человеку, как нужно себя вести и что делать с «медведями». Никто не вникает и не корректирует образ жизни человека. По распространенной в общедоступных источниках информации наполовину состояние здоровья человека зависит от образа жизни, мышления, распорядка дня, дефицитов питательных веществ и воды, социальной напряженности, безопасности существования в обществе.

В пирамиде Маслоу безопасность является базовой потребностью. Безопасность — очень важный фактор, который люди постоянно упускают из виду. Безопасность = комфорт, опасность и страх = конфликт беженца, конфликт беженца = отек, отек = симптомы и риск погибнуть от чего-то банального.

А теперь проанализируйте свое состояние прямо сейчас. Вы чувствуете себя защищенным? Вам комфортно? Вы полностью лишены страха за будущее, за детей, за членов семьи? Когда вы идете по улице, вы чувствуете себя в безопасности? Когда вы размышляете о том, чтобы уволиться с нелюбимой работы, вы спокойны за будущее?

Как правило, чем спокойнее, безопаснее и надежнее живется людям в стране, тем лучше у них здоровье и тем выше продолжительность жизни. Итальянец, швейцарец или японец с детства знает, что все у него будет хорошо, как и у его родителей: будет где жить, и есть социальные гарантии. У него впереди светлое будущее и хорошая пенсия, на которую он будет путешествовать по миру или жить на море, не переживая, что ее не хватит на оплату коммунальных счетов. Он чувствует себя в безопасности, поэтому его надпочечники не работают на всю катушку, и он проживет дольше.

Если разобрать жизнь обычного пациента, который страдает от чего-нибудь хронического, то окажется, что этот человек живет не так, как ему хочется, он многого боится, его многое раздражает, он со многим борется, он вынужден что-то терпеть... Почему бы не поменять хоть что-то? Ведь только сам человек управляет своей жизнью, генерирует страхи и выбирает комфортную среду. Это его выбор, ответственность, желание или нежелание отстаивать свои границы, принимать решения, его образ жизни, который в конечном счете сказывается на его здоровье. Как кто-то может вылечить все это снаружи, кроме самого человека? Вопрос риторический.

Что можно сделать? Показать ему треки, порекомендовать не ходить в лес, где водятся медведи, и не накручивать себя впустую, а совершать конкретные действия и расти над собой. И делать это он будет сам, если захочет и будет готов. Как бы то ни было, если ничего не менять, ни в себе, ни снаружи, ни условия, ни мысли, ни образ жизни, если оставить как есть, и продолжать жить в состоянии небезопасности, то выздоравливать

человек будет очень медленно. Я часто говорю своим пациентам, зависшим в ПКФ: «Вас можно легко вылечить, нужно просто дать мешок денег, отключить телефон и отправить жить на Пхукет или Мальдивы». Бывает, конечно, что люди и там умудряются накрутить себе новых медведей или берут своего медведя с собой, но подобный механизм все равно работает.

Если почитать официальные причины возникновения (этиологию) самых распространенных диагнозов, будет ничего не понятно. Если попытаться разобраться в механизме заболевания (патогенезе), то ясности, скорее всего, больше не станет. На экзаменах в медицинском любой ответ можно было начинать с универсальной фразы: «Этиология этого заболевания разнообразна, патогенез его сложен...» А дальше — «лить воду» про факторы риска, курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, генетическую предрасположенность, алкоголизм, стрессы, магнитные бури, вспышки на Солнце, ретроградный Меркурий, накопленную негативную карму, грехи...

Для любого заболевания должна быть цепочка «причина-механизм-симптомы». Человек приходит на прием к врачу, потому что находит у себя прежде всего симптомы. В итоге все лечат проявления (такое лечение называется симптоматическим). Но чисто теоретически есть такие понятия, как этиотропное лечение (направленное на устранение причины) и патогенетическое (направленное на механизм развития). Это в практике встречается гораздо реже. С лечением причины вообще все грустно, если даже с официальной точки зрения причиной является образ жизни, то все равно никто не назначит и не напишет в карточке

рекомендации по изменению образа жизни. Как невролог я писал в выписных эпикризах для инсультников безопасную рекомендацию — принимать оливковое масло по 1 столовой ложке 3 раза день, потому что это снижает риск инсультов, однако меня быстро «попросили» так не делать.

Если у человека повысились или понизились гормоны щитовидной железы, то никто не будет разбираться в причинах. Их просто попытаются выровнять медикаментами. Если не получится, и в самой щитовидке что-то найдут, то щитовидку могут удалить и пожизненно назначить таблетки. А между тем хорошо было бы задать вопрос: «Зачем моя щитовидная железа изменила уровень гормонов?» Она же не идиотка, чтобы просто так что-то делать, тем более менять такие жизненно важные показатели! Как и любой другой орган, она не может принимать самостоятельных решений.

Никто в организме без приказа и пальцем не шевельнет. Все контролируется центральной нервной системой (ЦНС). Если щитовидка начала что-то менять, значит ей приказала это сделать именно ЦНС. Зачем? Ответ на этот вопрос выведет нас на первопричину, устранение которой запустит в организме обратный процесс: все отремонтируется, организм вернется к нормальному состоянию. Это и есть лечение — устранение причины и восстановление организма до первоначального состояния. Все остальное — это борьба с ветряными мельницами и пожизненные попытки загасить симптомы.

А что, например, творится в гинекологии! Там куча гормонов, биохимических цепочек и механизмов обратной связи,

показателей. Бедные женщины сдают анализы и очень переживают, если какие-то цифры на листочке не вписываются в «нормы». Вместо этого лучше задать себе тот же самый вопрос: «А зачем мой организм повысил или понизил такой-то гормон, какой в этом смысл?» И, по аналогии со щитовидной железой, гораздо эффективнее сразу выходить на причину происходящего и устранять ее: тогда сам организм все исправит наилучшим образом и сделает как было.

Еще одно заблуждение по поводу лечения — это экстремальное воздействие. Засунули человека в радоновую или скипидарную ванну, и суставы стали меньше болеть. Но не потому, что радон полезен или скипидар полезен (и то, и другое опасно), а потому, что любое токсическое, химическое или шоковое воздействие загоняет организм из фазы выздоровления назад в стресс. То же самое, что приходящую в себя Красную Шапочку снова начать пугать медведем: у нее сразу пройдут все симптомы, и она побежит как спортсмен на соревнованиях, забыв про свои воспаленные суставы или еще что-нибудь. Любое агрессивное воздействие загоняет организм назад в КАФ, симптомы угасают, а все рабочие, вместо того чтобы заниматься ремонтом, берут в руки оружие и идут на борьбу с медведем. Это не лечение, а грубое нарушение законов природы от незнания или нежелания вникать во что-то новое. Посмотрите вокруг — никто ни от чего не вылечивается, люди получают диагноз и пожизненно становятся донорами всевозможных аптек и фармкомпаний. Люди лечатся десятилетиями от одного и того же без результата, и только единицы задумываются о том, что пора бы сменить подход к лечению.

В ПКФ нужно избегать дефицита белков, жиров, углеводов, чтобы не погибнуть от голода. Создавать себе максимально комфортные условия. Избегать конфликта беженца, отеков, страха и паники. Повышать самооценку. Беречь себя от отравления медикаментами. Избегать рецидивов конфликтов. Находить первопричину и решать ее максимально быстро и эффективно. Избегать любых треков и напоминок о ситуации.

ПОШАГОВЫЙ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОВОССТАНОВЛЕНИЯ

- Вы планируете как-то лечиться?
- Да.
- Как?
- Пока не знаю.

Из консультаций автора

Красная Шапочка, которая знает систему доктора Хамера, и обычная Красная Шапочка — это два принципиально разных человека. Непосредственно в момент встречи с медведем они обе среагируют одинаково, так как обеим нужно спасти свою жизнь, обе испугаются, у обеих будет выброс адреналина. Отличия начнутся тогда, когда они обе прибегут домой. Первая будет знать, что делать и как быть с последствиями столкновения с медведем, а вторая станет обычным посетителем различных узких и широких специалистов с различными хроническими симптомами.

В интернете есть обрывочная информация о системе доктора Хамера, люди что-то где-то слышали, посмотрели, но что

конкретно делать с этими знаниями — непонятно. У многих преподавателей можно услышать, что Хамер ошибался, что он, якобы, призывал к тому, что не нужно ничего делать, и все само пройдет... и лучше просто ждать, пока фаза выздоровления закончится. К сожалению, все эти люди не вникли в суть, они не знают, о чем на самом деле писал и говорил Хамер, к чему призывал и как лечил людей. На самом деле его система предполагает четкий алгоритм конкретных действий, не выполнив которые, не стоит рассчитывать на то, что все само пройдет. В системе Хамера доктор и пациент находятся на одной ступени, они вместе обсуждают происходящее и его причины, вместе находят способы решения конфликтов, ухода от треков и варианты действия пациента, а дальше пациент берет на себя ответственность и действует сам или не действует, в зависимости от принятого им решения. Пациент — это неотъемлемый участник лечебного процесса, который должен выполнять много всего. Именно поэтому, если человек просто ничего не делает, то у него ничего и не проходит, а в тяжелых случаях вообще заканчивается гибелью.

Поэтому первая Красная Шапочка будет знать, что делать, и быстро избавится от своих последствий встречи с медведем. А вторая будет просто ждать и надеяться, что все само пройдет. Симптомы будут увеличиваться, пока она не начнет **действовать** правильно.

Осознание причины резко снижает драматизм и симптоматику, проявлений становится меньше. В конечном счете все эти программы выработаны Матушкой Природой именно для того, чтобы индивидуумы на нашей планете эволюционировали, развивались,

«учились» на своих ошибках, менялись и больше не попадали в подобные ситуации или же были к ним более приспособлены. Все эти приспособления и правильные реакции накапливаются из поколения в поколение, укладываются в генетическом материале, проявляются в виде инстинктов и врожденных рефлексов. Научившись решать проблему, индивидуум передаст это знание по наследству, и следующее поколение будет изначально более эффективное в решении таких же или подобных конфликтов.

Чтобы найти и осознать причину, нужно хоть немного разбираться в том, какой симптом о чем говорит. Мы разобрали четыре зародышевых листка и ткани, которые реагируют на свой тип конфликтов. Зная соответствие, можно быстро найти ситуацию-причину. Если просто искать какой-то стресс, то непонятно, что с ним делать: на один и тот же стресс человек может среагировать по-разному. Для одного развод с партнером будет разрешением конфликта разлуки («Наконец-то свобода!»), для другого — запуском конфликта самообесценивания («Это из-за меня»), для третьего — разрешением кускового конфликта («Мне больше не нужно его „переваривать“!»), для четвертого — конфликтом территориальной угрозы («Как я теперь выживу без партнера?»). Реакция может быть непредсказуемой. Зная симптом, мы можем определить листок, а затем и тип конфликта. И только потом начинаем думать и искать соответствующую ситуацию, которая подходит под описание конфликта, задавая уже конкретные, прицельные вопросы.

Всегда начинаем поиск с вопроса: «Когда началось?» Как правило, все конфликты происходят и разрешаются непосредственно

перед этим моментом. Если Красная Шапочка утром проснется с циститом, бронхитом и сыпью на коже, то мы спросим ее, что драматичного случилось вчера. Бывает так, что никакого события в реальности не произошло, а симптомы появились. Тогда это встреча с треком, например Красная Шапочка просто прогулялась по лесу и проснулась со всем тем же самым, потому что теперь для ее мозга лес — это опасность. Или человек принял какое-то решение, изменил отношение к чему-то. А если на вопрос о том, что было вчера, она вспомнит, что весь день думала о том, что хватит уже ей встречаться с Васей из соседней деревни, и что пора расстаться? Это тоже разрешение конфликта. Вася больше не будет нарушать ее границы (цистит), ее больше не застукают с Васей на сеновале (бронхит, больше нет угрозы), ей больше не придется обнимать и чувствовать его немывое тело (конфликт разлуки — желание быть разлученной).

Всегда нужно стараться найти конфликт и выяснить его содержание. Содержание конфликта — это что конкретно и как именно произошло в той ситуации.

Как только конфликт найден, очень полезно его с кем-то обсудить, чтобы не оставаться с этим один на один. И важно, чтобы обсуждение было максимально эмоциональным: нужно выговориться, чтобы снизить изолированность. Чем эмоциональнее и подробнее будет проговаривание произошедшего, тем лучше

эффект. Если Красная Шапочка вернется домой в слезах и никому ничего не расскажет, это очень плохой вариант. Чем подробнее она расскажет о встрече с медведем, о том, как ей было страшно, как от него воняло, какие у него зубы, как она хотела его убить, как она бежала, о чем думала, чем больше она поплачет и больше эмоций выговорит и выплачет, тем лучше будет эффект. Многие люди интуитивно это делают, ища того, кому можно поведать о своих проблемах, страхах, переживаниях. Но есть категория молчунов, которые все держат в себе, ходят и молча «делают выводы», никому ничего не рассказывают, не делятся своим горем или страхами по тем или иным причинам. Такие молчуны в зоне риска: драматизм и изолированность у них всегда выше. Он будет молчать, думать что-то, пытаться поработать над собой, или просто пустит на самотек, а потом погибнет от инфаркта, и все удивятся: «Он был такой спокойный, такой жизнерадостный, такой активный, ничего не предвещало!» А его более эмоциональная и открытая жена, которая всем все рассказывает, общается, делится своими радостями и опасениями, в итоге, проживет в полтора раза дольше. Бывает, люди десятилетиями носят в себе невыговоренные ужасные события, о которых никто не знает, и им не с кем об этом поговорить, и потом, спустя полжизни, впервые об этом рассказав, чувствуют себя гораздо легче, и состояние их здоровья улучшается. Большинство всех самых драматичных событий в жизни происходит в детстве, так что у каждого из нас есть свои детские психотравмы и скелеты в шкафу. Нужно помнить об этом и о том, что те далекие и уже забытые события могут и очень часто влияют на наше нынешнее состояние и поведение.

Чем подробнее и эмоциональнее человек расскажет о конфликте, тем лучше.

После того как конфликт найден и эмоционально проговорен, а медведь и Вася названы наконец-то своими именами без цензуры и не стеснясь (важно называть вещи и людей своими именами именно так, как вы это чувствуете, и именно теми словами, как вы об этом думаете сейчас или думали в момент конфликта, к счастью, наш язык богат различными эпитетами, метафорами, сравнениями и нецензурной лексикой), нужно задать следующий вопрос: «Этот конфликт может повториться?» От ответа зависит многое. Конфликт считается полностью разрешенным тогда, когда он больше не может повториться.

Если вы занимаетесь самолечением, то можно это осознать и сказать себе: «Это больше не может повториться, потому что...» И дальше важно уточнить, для мозга, чтобы мозг услышал и понял — **почему это не может больше повториться**. Например, конфликт Красной Шапочки будет рецидивировать до тех пор, пока она ходит в лес. Если есть хотя бы теоретическая вероятность, хотя бы 0,1 % вероятности, для мозга этого уже достаточно, он уже будет знать на подсознательном уровне, что конфликт может повториться.

В природе цена ошибки или самоуверенности — это жизнь. Если на собаку в пещере нападет медведь, и она чудом убежит и выживет, то эта собака больше никогда в жизни и близко

не подойдет ни к той пещере, ни к чему-то похожему на пещеру, и только человек будет думать: «А вдруг там уже нет медведя? А вдруг он изменился или сходил к психологу? А еще он мне пообещал, что больше так не будет...» Так не работает. Если есть теоретическая вероятность, что повторится, значит конфликт не разрешен. Вот в ситуации с Васей Красная Шапочка может сказать уверенно, потому что решение принято ей окончательно, отношения и всякие контакты с ним прекращены, конфликт больше не повторится. А в ситуации с медведем, например, каждый раз, когда она будет уезжать на море, где вообще нет и не может быть медведей, ее симптомы будут исчезать, но по возвращении в родную деревню они снова будут появляться.

Всегда задаем четкий вопрос и ждем четкий ответ, даже если ситуация очевидна (родственник не умрет второй раз, стрессовый экзамен не нужно больше сдавать и т. п.). Вы и ваши мысли — это не одно и то же. Люди думают, что они — это их мысли, но это не так. Чаще всего мозг вообще работает в автономном режиме, на автопилоте, сам генерирует свои или крутит навязанные кем-то идеи. Вы проснулись, и он сразу начинает что-то транслировать в голове, о чем-то думать, о чем-то тревожиться, вспоминать что-то неприятное! Вы его об этом просили? Вам точно нужны эти мысли? Именно поэтому нужно его «тыкать» в конкретную ситуацию, задавать конкретный четкий вопрос и ждать обратную связь — конкретный четкий ответ. Родственник еще раз может умереть? — Нет, не может. Тебя мама еще раз может бросить в роддоме? — Нет, не может. Ты еще раз будешь выходить замуж за этого мужчину? — Нет, не буду. Ты еще раз будешь

устраиваться на эту работу? — Нет, не буду. Точно? Да, точно! Только после этого можно быть уверенным, что информация мозгом получена, усвоена, переработана и осознана, а выводы сделаны.

Если конфликт разрешен, то нужно спросить, может ли он повториться. Если нет, то нужно проговорить причину — почему не может. А если да, то сделать так, чтобы больше не мог повториться.

Если конфликт может повториться, нужно это исправлять, иначе он будет постоянно рецидивировать и давать симптомы. В случае с медведем можно предложить Красной Шапочке различные варианты. Убить медведя. Переехать. Уйти туда, где он не сможет достать, обезопасить себя от нападения в лесу иными способами. Есть **три варианта решения конфликта** — решить конфликт радикально, уйти от конфликта, изменить отношение к конфликту.

Радикальное решение — это какое-то действие, которое полностью останавливает развитие ситуации прямо сейчас и делает невозможным ее повторение по тем или иным причинам. Например, источник проблемы Вася, от Васи можно избавиться несколькими способами, важно, чтобы Васи **физически не стало рядом**. Нет Васи — нет проблемы. Нет предмета — нет проблемы. Нет человека — нет проблемы. Нет работы — нет проблемы.

Решил проблему — нет проблемы. Например, женщину раздражает скрипящая дверь, из-за этого у нее гастрит и изжога, она просит мужа, но тот ничего не делает, а она просто ходит, страдает и злится. Радикальным решением здесь будет либо смазать петли, либо снять дверь вообще, либо нанять плотника, чтобы починил дверь, либо освоить плотницкое искусство и починить дверь самостоятельно, либо заменить дверь на раздвижную. Один братик трогает игрушки другого, из-за этого у старшего недержание мочи по ночам. Радикальным решением будет хранить игрушки вне досягаемости от младшего ребенка.

Уйти от конфликта — это физическое дистанцирование от ситуации, чтобы она не могла повториться по причине расстояния между человеком и источником проблемы. Красная Шапочка собирает чемодан и уезжает из родной деревни куда-то, подальше от Васи, туда, где он точно не сможет ее найти. В случае со скрипящей дверью — уйти жить в другую комнату, где не слышно, или переехать на новую квартиру, в обоих случаях гастрит и изжога прекратятся, если только на новой квартире тоже не будет скрипеть дверь. В случае с игрушками — расселить детей по разным комнатам или разграничить территорию внутри комнаты, где чья граница, и чтобы без разрешения никто границу не нарушал. Развестись, уйти, уехать, поменять место жительства, уйти с работы, не контактировать с токсичными людьми и родственниками, заблокировать всех агрессоров в телефоне — все это способы решения конфликта, за счет ухода от него.

Изменить отношение к ситуации — сложный вариант, ведь нужно сделать так, чтобы в случае повторения конфликта

в организме не возникало никаких эмоций и ответной реакции. С эволюционной точки зрения это самый полезный для развития индивидуума способ, но в реальной жизни про него лучше забыть вообще.

Как показывает практика, большинство людей не могут этого сделать. Если опасность реальная: медведь, голод, тюрьма, домашнее насилие — организм в любом случае будет реагировать, потому что безусловные рефлексы реагирования на опасность всегда сильнее выработанных в течение жизни механизмов мышления и поведения. Так и должно быть: если выскочил медведь, то некогда думать, тело реагирует автоматически, чтобы выжить. Поэтому, если муж один раз ударил, то сколько бы раз потом он не клялся, что больше так не будет, сколько бы женщина не работала над собой, чтобы принять, простить, полюбить, ее надпочечники все равно каждый раз при встрече с ним будут выбрасывать гормоны. Ведь жизненно опасная ситуация может повториться снова.

Если конфликт длится долгое время, он обрастает кучей треков, в них превращается все вокруг, и чисто физически нельзя успевать отрабатывать все треки **до** начала контакта с ними. Подсознание будет каждый раз на них наткаться и давать ответную реакцию. Открыл утром глаза, увидел знакомый потолок, стены, почувствовал знакомый запах и звуки за окном — все это может быть треками. Поэтому оптимальное решение в реальной жизни, когда человек страдает от своих симптомов, — не рисковать, пытаться экспериментировать, что-то принимать, прощать, пытаться полюбить, играть с осознанием, смирением, терпимостью. Нужно все сделать максимально быстро, надежно и эффективно:

либо уйти, либо решить вопрос радикально. И уже после работать над собой и прокачивать терпение, чтобы перестать реагировать на скрипящую дверь, капающий кран, кричащего начальника, пьющего мужа, курящего соседа, непутевого ребенка, висящую ипотеку и т. д. Это ситуации, не угрожающие физически, в отношении них можно попытаться договориться с собой, воспринимать их как тренировку своих качеств и перестать генерировать эмоции.

Бывают такие ситуации, когда человек не разрешает конфликт по тем или иным причинам. Не хватает решимости совершить радикальное действие, например, снять скрипящую дверь или заменить капающий кран. Не хватает решимости уйти от конфликта, например, спать в спальнике на балконе, чтобы хотя бы это не слышать. Тогда нужно любыми силами снижать драматизм и изолированность конфликта. Нужно обсуждать с человеком ситуацию и продумывать различные варианты и сценарии развития событий. Этот же способ подходит для разрешения конфликта неопределенности (он может давать гастрит, изжогу или геморрой), так как сама суть этого конфликта — неуверенность в правильности принятого решения или невозможность принять решение. Нужно брать лист бумаги и прямо по пунктам прописывать все возможные сценарии развития событий до самого конца. Нужно, чтобы мозг увидел, что есть конкретный план действий при любом развитии событий и в конце любого из сценариев нет ничего смертельного и физически опасного. Нужно показать мозгу, что ситуация не приведет к тому, что человек умрет от голода, холода, нехватки денег.

Если грозит увольнение с работы — я заранее ищу новую работу. Если начальник сегодня меня вызовет на ковер — я отвечу то-то, а если он продолжит давить, то я уволюсь. Если мой коллега сделает то-то, то я отвечу так-то. Если останусь без работы вообще, то выживать буду так-то и жить там-то, на этом сайте найду работу, а на том — жилье. Заранее позвоню друзьям и спрошу, в случае чего они мне помогут или нет. И так далее. На все варианты развития событий должен быть конкретный пошаговый четкий план действий. Это снижает драматизм, тревожность, улучшает сон, помогает не накрутить большое количество конфликтной массы.

Следующим этапом идет вычисление и отработка треков-напоминалок (рис. 12). В момент драматичного переживания мозг напоминает то, что находится вокруг. Треком может быть:

- человек;
- место;
- время;
- вещи;
- запах;
- вкус;
- звук;
- цвет;
- действие;
- животное;
- фраза, слово;
- ощущения в теле;
- месячные, кровь;
- атмосферные явления;

- событие;
- сон;
- время года;
- пух и пыльца;
- шерсть, пыль;
- город или страна в целом.



Рисунок 12.

Наш старый знакомый медведь и треки-напоминалки

Каждый раз, когда человек натывается на трек, его организм реагирует так же, как во время самой ситуации, только короче по времени и не так драматично. Но все же достаточно для того, чтобы снова запустилась КАФ, а потом неизбежно случится ПКФ с симптомами. Для нашей Красной Шапочки встреча с медведем, например, вызвала ассоциации с деревьями, лесом, малиной, утром, запахом цветов, животными, шерстью, пирожками и т. д. Если бы в момент встречи с медведем собирался дождик, то она начала бы потом реагировать на изменение погоды, и перед дождем у нее каждый раз болела бы голова. Она стала бы «метеочувствительной» и лечилась у невролога. Если бы у нее в этот момент шли месячные, то они превратились бы в трек, и отныне менструация была бы болезненной. Чем дольше и чаще повторяется стрессовая ситуация, тем большим количеством треков она обрастает. Часто доходит до того, что все вокруг человека становится затрековано, тогда единственным действенным методом является уход от конфликта, например переезд и полная смена обстановки. В любом случае треки нужно вычислять, думать, что именно может напоминать человеку о той ситуации. Часто человек сам называет провоцирующие факторы, это тоже треки. Можно спросить его, как или чем можно спровоцировать твои симптомы. Ну а дальше проходимся с человеком по списку треков, что из этого могло присутствовать в ситуации и что из этого сейчас может встречаться в его повседневной жизни. После того как треки вычислены, их нужно нейтрализовать, для этого есть несколько способов.

Самый простой и действенный — радикальный. Если можно, то мы избавляемся от трека радикально. Трекует цвет

стен — перекрашиваем. Трекует запах или духи — меняем. Трекует обстановка или мебель — избавляемся. Трекует подарок или фото бывшего мужа — выбрасываем. Есть много треков, которые невозможно физически устранить: атмосферное давление, приход месячных или пыльцу березы в воздухе по весне. Тогда подходит второй способ — уйти от трека, избегать трека. Реакция на пыльцу — уехать на период цветения куда-то, где ее нет. Реакция на малину — не есть ягоду. Реакция на замкнутые пространства — не ездить на лифте и в метро. Реакция на человека — заблокировать в телефоне и не общаться.

Следующий вариант работы с треком, чуть сложнее, но позволяет научиться с этим жить и не реагировать. Для этого нужно научиться разотождествляться с треком. Нужно будет заново с ним подружиться. Если контакт с треком происходит неожиданно, то он срабатывает резко, как выстрел. Только потом организм осознает, что это просто кусты в парке в центре города, здесь нет медведей. Но уже поздно: трек сработал, поэтому снова будут симптомы.

Чтобы этого избежать, нужно заранее, **перед контактом** с предполагаемым треком, разотождествиться с ним. Например, у Красной Шапочки аллергия на малину, но она не хочет от нее отказываться, хочет попробовать с ней подружиться. Она садится за стол, кладет перед собой одну ягодку и проговаривает: «Если я сейчас съем эту малину, то никакой медведь на меня не нападет, потому что я дома, все двери закрыты, медведь не сможет войти внутрь. Эта малина никакого отношения к медведю не имеет, потому что выросла у меня в огороде, ее посадила моя мама.

Малина — это просто малина». Если речь идет о сыпи, насморке или изжоге, то можно сразу съесть. А если были серьезные проявления типа отека Квинке или астмы, то сначала понюхать и лизнуть.

Если трек — бывший муж или мужчина в целом, то проговаривать и осознавать то же самое, только вместо малины — мужчина. «Это мой новый мужчина, он хороший, он верный, он меня любит, он полностью отличается от бывшего мужа, он надежный, спокойный, с ним безопасно. Если я сейчас займусь сексом, никакой бывший муж не придет и не будет меня обижать». Проговорили перед треком — не будет проявлений. Забыли — трек застанет врасплох, будут проявления.

Попал человек в ДТП, словил конфликт, фронтальный страх, в ПКФ будет мигрень. Если в следующий раз он просто садится за руль и едет, или его кто-то везет, то после поездки снова будет мигрень. Если же проговаривает перед поездкой, что будет ехать медленно, в машине подушки безопасности, а при любой опасной ситуации будет притормаживать, тогда не будет мигрени.

Часто треком становится конкретный человек в телефоне или сам телефон. Если просто снимать трубку и начинать общаться, то трек срабатывает. Если перед ответом проговорить, что сейчас я буду общаться с этим человеком, наверняка он или она начнет грузить меня какой-то ерундой, или орать, или угрожать, или еще как-то пытаться вывести меня из равновесия, но все это не опасно, потому что даже в самом худшем случае может произойти всего лишь то-то и то-то (у вас уже должен быть готов сценарий на каждый вариант развития событий). После этого можно взять трубку, если телефон все еще звонит или перезвонить самому.

В любом случае по возможности нужно стараться обезопасить себя от самой ситуации, тогда вероятность срабатывания треков, напоминающих о ситуации, резко снижается. Предвидя контакт с треком, целесообразно напоминать своему мозгу, что сама ситуация уже не угрожает по таким-то причинам.

Параллельно с разрешением конфликта и треков или уходом от них нужно создавать для организма благоприятную среду для выздоровления. Нужно, чтобы человеку было комфортно, чтобы он мог нормально спать, и чтобы ему никто не «капал» на мозг. Это важная часть лечебно-охранительного режима. Кроме того, есть еще одна универсальная штука, которая всегда приносит пользу.

Снова вернемся с вами во внутриутробный период, когда в течение девяти месяцев природа из двух клеток сконструировала весь организм. Эмбрион быстро и эффективно развивается в околоплодных водах. Это лучшая среда для развития живых клеток и любых организмов. К счастью, нет никаких проблем в том, чтобы воссоздать эту же супер полезную среду в домашних условиях. Это будет примерно то же самое, как вернуться к маме в живот, туда, где комфортно, безопасно, все идет как надо, и клетки чувствуют себя дома. Для целебной ванны нужно купить обычную не йодированную соль, набрать ванну **комфортной температуры** и сделать 0,9 % раствор соли. Это 900 граммов на 100 литров воды. Нахождение в такой ванне — имитация околоплодных вод, теплый физраствор. По сути, мы состоим из него, все наши клетки внутри содержат жидкость, и это самый комфортный вид окружающей среды для нашего тела. Ванна с солью творит чудеса! Организм в фазе выздоровления использует это и максимально

быстро восстанавливается сам. Нам лишь нужно ему не мешать, а по возможности помогать. Чем дольше находиться в такой целебной ванне, тем лучше эффект. Два часа лучше, чем час. Четыре часа лучше, чем два, и т. д.

У доктора Хамера пациенты практически жили в специальных ваннах-бассейнах, с подогревом воды и возможностью спать и есть. У нас хоть и нет таких бассейнов, но этого и не нужно, достаточно обычной домашней ванны, большого корыта или детского надувного бассейна. Нужно просто поместить свое тело в этот раствор комфортной температуры. Вода остывает — подливаем теплую и подсыпаем соль. Если я от чего-то выздоравливаю, разрешив очередной конфликт, я могу находиться в ванне по несколько часов подряд. Беру с собой телефон, ноутбук, табуретку или доску поперек ванны. Беру еду, питье, книги и просто чем-то занимаюсь прямо в ванне. Все, что вы делаете дома сидя или лежа, все то же самое можно делать в ванне с солью, получая дополнительную пользу.

Примерно таким же эффектом обладает море, поэтому всех «хронических пациентов» отправляли долечиваться и восстанавливаться на морские курорты и лечебницы. К сожалению, официальная медицина и почти все врачи всегда запрещают ванну, море, да вообще все запрещают. Некоторым пациентам даже голову мыть запрещают. Если спросить почему, то врач пробубнит что-нибудь невнятное про нагревание и давление, после чего поедет в выходные с друзьями в баню.

Люди добиваются удивительных результатов от ванны с солью, все заживает быстрее: от порезов до переломов, от рака

до насморка, от кишечника до головного мозга. Кроме того, мы помним, что самое опасное явление — это отек, и основная причина отека — это некомфортная среда. Простой вывод — чем комфортнее среда, тем меньше отек, а ванна — это максимально комфортная среда. В ванне усиливается диурез, то есть человек начинает активнее сбрасывать лишнюю воду, отечность уменьшается, можно мочиться прямо в воду, ничего страшного в этом нет, ведь все мы занимались этим во время своего внутриутробного развития. Тазики и ванночки с самодельным физраствором для отдельных частей тела тоже работают, главное — соблюдать 0,9%. Повязки и компрессы тоже работают, и, опять же, раньше все это использовалось и было эффективным, а теперь почему-то стало ненаучно. Странно, но полностью объяснимо. Ванна с солью стоит рублей 20, кучу денег на этом точно не заработать, а большую ферму интересует только прибыль.

Ванна с солью — всегда хорошо, в любом состоянии, с любыми симптомами.

Понятно, что если человек лежит в ванне, выздоравливает, а вокруг кто-то ходит и треплет ему нервы, то тут даже ванна с солью будет бессильна. Понятие **комфортная среда** — это комфорт во всем, как физический, так и психологический. Зачищаем пространство от всех, кто делает его менее комфортным, или уходим туда, где никто не «пилит», не раздражает и не капает на мозги.

Анализ большинства ситуаций показывает, что даже если человек выбирает официальные методы лечения, то в отделении с ним ничего особенного вообще не делают: капают что-то незначительное или просто обезболивающие. Все то же самое можно было бы делать дома, с той лишь разницей, что дома человеку гораздо комфортнее, чем на больничной койке и с больничным питанием. Есть и другая категория людей, у которых дом — это источник биологических конфликтов: жена пилит мужа, муж раздражает жену и т. д. Тогда человек с удовольствием ложится в больницу со словами «Хоть отдохну от всего этого». Это ужасно, но факт: для кого-то больничные условия комфортнее и безопаснее для здоровья, чем ситуация в семье. Поэтому помним, что для каждого человека понятие комфортной среды свое, и лишь ванна с солью полезна для всех.

Отдельно расскажу про маленьких детей. На самом деле с ними все еще проще. Если у ребенка какие-то симптомы, которые не удастся купировать, очевидно, он перенес биологический конфликт и никак не может разрешить его до конца, либо есть постоянные треки. **Вся жизнь младенца вращается вокруг мамы.** А это значит, что почти все конфликты так или иначе связаны с ней. И только малый процент ситуаций вызван внешними воздействиями. Чем старше ребенок, тем больше конфликтов он начинает получать где-то в окружающей среде — в садике или в школе. Лечится и то и другое созданием ребенку комфортной, благоприятной и максимально безопасной среды. Мы говорили, что комфортная среда для каждого своя, и это понятие субъективное. А для маленького ребенка комфортная среда — это прежде

всего непрерывный и постоянный контакт с мамой. Ему не особо важно, что снаружи, если мама держит на руках и обнимает. Поэтому лечение сводится к тому, что ребенка с мамой нужно изолировать от враждебной среды и перевезти туда, где безопасно, или просто создать комфортные условия там, где они находятся.

Понятно, что не каждая мама готова ехать с ребенком в деревню, увольняться с работы и бросать свою социальную жизнь из-за насморка, аллергии или миндалин. Этого и не требуется. А вот если что-то посложнее, типа сахарного диабета, аутизма или того, что называют «ДЦП», тогда лучше не тратить время. «Приматываем ребенка к маме скотчем», то есть делаем его с мамой абсолютно неразлучным и отправляем в безопасное место до тех пор, пока симптомы не уйдут. «Неразлучным» — значит полностью неразлучным и днем, и ночью, и даже в туалет с мамой. Ребенку должно начать хватать мамы, нужно полностью устранить дефицит маминого внимания, любви и присутствия.

Почти все проблемы у ребенка из-за дефицита мамы, ее внимания и любви. Мы сейчас с вами говорим о детеныше млекопитающего, который абсолютно незащищен и беспомощен в течение нескольких лет после рождения, в дикой природе без мамы он бы погиб. Даже если мама «залипает» в телефоне, и он видит, что прямоугольник в ее руках для нее важнее, это как минимум конфликт самообесценивания. Он попытается привлечь ее внимание плачем, отвлечет маму от телефона, она проявит недовольство и в лучшем случае изменит голос на сердитый. Поэтому в сложных случаях его нужно лечить достаточным количеством мамы и безопасными условиями.

Я видел, как «безнадежные» с официальной точки зрения дети начинали выздоравливать, аутисты начинали говорить, когда мама хотя бы брала отпуск и начинала проводить с ребенком принципиально больше времени, при этом не покидая привычной среды. Так срабатывает не всегда, потому что во многих случаях обстановка в семье неблагоприятная, и папа может являться угрозой, на которую реагирует мама. Все друг на друга реагируют. Тогда нужно вывозить маму с ребенком из привычной затрекованной и застрессованной среды куда-то подальше, где безопасно, где ни маме, ни ребенку ничто и никто не угрожает, где только коровы мычат, поют петухи и жужжат пчелы.

Таким образом у нас постепенно вырисовывается общая универсальная пошаговая схема действий при появлении каких-либо симптомов.

1. **Выяснить, какой симптом или официальный диагноз, для понимания, в каком органе и что конкретно происходит.**
2. **Определить ткань, участвующую в процессе, зародышевый листок, фазу (КАФ, ПКФ, ЭК), левша/правша, предполагаемый конфликт, или в каком направлении искать.**
3. **Когда это началось (чем точнее, тем лучше).**
4. **Какое событие было перед этим. Ищем какой-то конкретный СДХ в соответствии с определенным конфликтом, листком и фазой (переезд, развод, кто-то умер, смена школы, смена работы, экзамен...).**
5. **Было ли такое, что само все проходило? Если да, то где, и чем «там», где не болело, отличается от «тут», где болит.**

6. Может ли повториться конфликт? Есть ли теоретическая вероятность?
7. Если может — разрешить конфликт или убрать драматизм.
8. Если не может — проговорить эмоционально, в деталях и осознать, что уже не может.
9. Какие треки? Как их можно убрать? Где человек живет, с кем живет, как живет, на что реагирует?
10. Поддержать фазу выздоровления, создавая комфортную среду и избегая ошибок в ПКФ.

Если человек вообще не может вспомнить, когда, как и после чего началось, а спросить совершенно не у кого, то это не тупик, просто займет чуть больше времени. В таком случае нужно:

- составить список всех, подходящих под конфликт ситуаций, и проработать их все;
- если само когда-то проходило, то где и когда, что менялось в окружении;
- менять обстановку и образ жизни до тех пор, пока симптомы не изменятся, действовать методом исключения, чтобы понять, в чем причина;
- моделировать возможные ситуации, которые теоретически могли быть причиной, и прорабатывать их по тем же принципам;
- создавать максимально комфортную среду и усиливать ваготонию.

Как видите, в системе доктора Хамера все очень четко, понятно, логично и объяснимо. Есть конкретный алгоритм действий, которому нужно следовать, чтобы не мешать организму полностью отремонтироваться. Если просто лежать и ждать, то выздоровление может не наступить. И если люди допускают такую ошибку, то начинаются слухи о том, что система не работает. Просто ждать недостаточно, нужно много чего сделать и изменить в своей жизни, чтобы ничто не мешало природе реализовывать свои биологические законы. В обычной жизни человек часто предпочитает оставаться больным, со своими вторичными выгодами в привычной среде, лишь бы не делать шаг в неизвестное. Ему бесполезно говорить, что все пройдет, когда он поменяет работу, разведется, отселит от себя взрослого ребенка, наймет немощному родственнику сиделку... Человек не готов меняться, мотивации не хватает настолько, что даже перед смертельной опасностью он все равно предпочитает ничего не менять и перекладывает ответственность на врачей, партнера, еще кого-то, только бы не принимать самостоятельных решений. Что ж, это естественный отбор и личный выбор каждого. Лечить кого-то насильно не нужно, как и причинять кому-то добро, против его воли. Сами знаете, куда выслана дорога благими намерениями. Порекомендуйте, подскажите, подбросьте информацию и посмотрите, будет ли вообще хоть какая-нибудь реакция.

ЧТО МЕШАЕТ НАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

- Тимофей, у меня сильное вздутие!
- Что ты ела?
- Яблоки.
- Это из-за яблок, они часто дают вздутие.
- Да-да, я знаю, а как лечиться?

Из консультаций автора

Если конфликт полностью не разрешить, то он будет рецидивировать снова и снова, каждый раз давая соответствующие симптомы. Если яблоки дают вздутие, самое простое, что можно сделать, — это не есть яблоки, чтобы хотя бы симптомы ушли, а уже потом, если будет желание, можно докопаться до перво-причины. Если муж вызывает реакцию, значит причина в нем. Если садик вызывает у ребенка реакцию, значит причина в детском саду. Основная проблема в том, что люди не разрешают свои конфликты полностью.

Напоминаю, конфликт считается разрешенным тогда, когда он больше не может повториться. Если есть хотя бы теоретическая вероятность повторения конфликта, он будет рецидивировать

каждый раз, когда человек будет наступать на треки. У меня есть пациентка, которая больше десяти раз уходила насовсем от не-любимого мужа.

Можно решить конфликт радикально, можно уйти от конфликта. Люди не делают ни того, ни другого. По разным причинам. Кто делает — у того все проходит. Важно понять, чем именно является конфликт и каково его содержание, ведь не всегда речь идет о необходимости развода или переезда. В большинстве случаев все гораздо банальнее и проще. Скрипит дверь — починить дверь или уйти, чтобы не слышать. У ребенка проблемы в школе — сходить разобраться или перевести на домашнее обучение. Переживания за ребенка — обезопасить его. Нелюбимая работа — поменять ее или обстановку на ней. Родители ругаются, а ребенок страдает — жить и не ругаться или не жить вместе вообще. Испугала собака — подружиться с животными, завести свою или обезопасить себя от собак. Бесит сосед — съехать от соседа. Страх забеременеть — подстраховаться на случай беременности. Всегда должен соблюдаться четкий алгоритм — нашел конфликт, разрешил конфликт, сделал так, чтобы он больше не мог повториться.

Еще одним частым явлением, которое мешает людям полностью восстановиться, являются многочисленные треки. Даже если человек умер, и, казалось бы, конфликт больше не может повториться, могут оставаться треки, которые напоминают о том, как он умирал, — фотографии, вещи, мебель и т. д. Помним, что в трек может превратиться что угодно. Однажды я вычислил трек — дорогие, сделанные на заказ кроссовки, подаренные бывшим мужчиной. Женщине было жалко с ними расставаться,

поэтому они постоянно напоминали ее подсознанию о былых временах и скандалах. Этого было достаточно для рецидивирования конфликта.

Всегда нужно избавляться от треков. Блокировать людей в телефоне и социальных сетях. Удалять фотографии. Выкидывать вещи. Когда я работал врачом на здравпункте глубоко в тайге, где водятся одни только нефтяники, газовики и медведи, у меня был рабочий телефон «Нокиа» — кирпич, с классическим рингтоном. Если он звонил, это всегда означало, что что-то случилось на какой-то скважине и нужно ехать кого-то спасать. Потом я уволился и однажды в метро услышал такой же рингтон. Я аж подпрыгнул, а внутри все сжалось. Это классический пример того, как работают треки.

Кроме разрешения и ухода от конфликтов, нужно избавляться от треков. Нужно стать в буквальном смысле охотником, который отслеживает свои реакции на то или иное явление, вещь или еще что-то. Нужно перестать воспринимать свою болезнь как нечто, что напало на вас и теперь не отпускает. Вместо этого воспринимайте происходящее как детективную историю, в которой вы Шерлок Холмс, и ваша основная задача — выяснить, на что же вы среагировали и на что продолжаете реагировать. Постепенно сужая круг подозреваемых, вы рано или поздно придете к пониманию, от чего нужно избавиться или чего нужно избегать.

Предположим, у человека постоянные эпилептические приступы или приступы астмы — и то и другое является эпикризисом. Можно использовать простейший прием: фиксировать в блокноте все обстоятельства, которые предшествовали приступу. Так

и пишем — приступ, число, время, место, о чем думал, где был, с кем говорил, что было перед этим. Спустя некоторое время можно провести сравнительный анализ и выявить закономерность. Это и есть трек, который вы вычислили, а дальше либо его прорабатываем одним из описанных выше способов, либо избегаем, либо находим изначальную ситуацию, с которой этот трек ассоциируется, и прорабатываем ее.

Следующей частой причиной является реакция на свои же симптомы. Симптом в данном случае является новым конфликтом, который потом дает новые симптомы, на которые человек неправильно реагирует. Типичный пример — панические атаки. Была фаза выздоровления от конфликта, человек среагировал на симптомы в эпикризисе и запустил себе новый конфликт. Все это от незнания происходящего и непонимания процессов.

Недостаточно просто обратиться к специалисту. Сессия длится час. А остальные 23 часа в сутках человек один на один со своими симптомами. Он может начать бояться, его пугают цифры на тонометре, симптомы. Он на все это реагирует и ходит по кругу. Всегда нужно вникать в процессы и механизмы самостоятельно, чтобы человек сам хотя бы примерно понимал, что с ним происходит, иначе вторичные конфликты будут неизбежны.

Часто человек в стрессе дезориентирован. В таком состоянии он вообще не может адекватно воспринимать информацию. Что бы ему ни сказать или показать, он ничего не поймет и не услышит. Всегда нужно убеждаться, что человек вас услышал. Для этого прибегаем к простейшему приему — просим рассказать своими словами, что происходит. Бывает, что человек простейшую мысль

не в состоянии передать, настолько он поглощен своей проблемой, так сильно дезориентирован, его принудительное мышление не позволяет переключить мозги ни на что другое. Отсутствие понимания происходящих процессов усиливает страх, тревогу и неопределенность. Страх и паника усиливают конфликт беженца. Из-за этого усиливается отек! А отек — наш худший враг. Чтобы избавиться от него, нужно погасить конфликт беженца, вызванный страхом, а для этого нужно понимание и осознание. В этой системе не работает принцип «Я плачу деньги, а ты меня вылечи, пока я буду думать о своем и ковыряться в телефоне». Нужно, чтобы человек хотя бы немного вник сам и определился с причинами и механизмом происходящих процессов. Не обязательно объяснять про листки, фазы и все остальное, можно просто своими словами, главное, чтобы человек понял, что болезнь — это не то, что напало и теперь будет мучить, а причинно-следственная связь. Есть причина — будет следствие с симптомами. Если убрать причину — то все пройдет. Все ему объяснить, потом обязательно спросить: «Все понял? Ну теперь расскажи мне своими словами, как ты это понял».

Если человек ничего не понимает, если он в плену классических стереотипов или неправильно реагирует на свои же симптомы, то он начинает «лечиться» какими-то средствами в меру своей образованности и испуга. Не слишком испуганный человек начнет с чего-то попроще: травы, БАДы, гомеопатия. Все это нормально и никак не препятствует природным процессам, так как не создает для организма какой-либо токсической нагрузки. А вот если симптомы сильные или человек сильно испугался, он начнет

применять медикаменты. Любой медикамент обладает выраженным симпатикотонным действием, то есть загоняет организм в стрессовое состояние, усиливая влияние симпатической нервной системы. Если выздоравливает кожа, и на ней какие-нибудь пятна, то до тех пор, пока их будут мазать антигистаминными, противовоспалительными или гормональными мазями, эпидермис полностью не сможет отремонтироваться, и после отмены велика вероятность, что процесс ремонта возобновится, а человек, не понимая, что происходит, снова его загасит медикаментами.

Мой друг перенес в молодости конфликт «не могу учуять навигающуюся угрозу». На это реагирует слизистая носа. У него два раза подряд из-под носа увели его девушку. В итоге, когда он влюбился в третий раз, то сразу женился, то есть разрешил свой конфликт (теперь девушку не уведут, я ее надежно захватил). Слизистая носа начала выздоравливать, нос полностью заложило. ЛОР сказал, что дело в кривой перегородке, нужна операция. После операции стало только хуже. Новый вердикт — виноваты носовые раковины. Еще одна операция. Стало еще хуже. В моей практике таких случаев много. От третьей операции друг отказался и с тех пор просто сидел на сосудосуживающих и гормональных спреях **более 20 лет**. За этот период он перепробовал все существующие методы нетрадиционного лечения. Ставил пиявки в нос. Травил паразитов. Массажировал и чистил кишечник. Сидел на сухом голодании и монодиетах. Экспериментировал с рационом — без слизеобразующих, без глютена, без сахара, без закисляющих. Ставил банки. Пил витамины и БАДы. Правил кости черепа. Ничего не помогало, иногда становилось на время чуть лучше, но это

из-за уменьшения отечности слизистой. Потом мы познакомились и проговорили все его ситуации, назвали тех мужчин нужными словами, обсудили, почему такая ситуация больше не может повториться, после чего отменили все спреи и подключили ванну с солью. В итоге он ходил с заложенным носом почти год, но не прерывал фазу выздоровления медикаментами, каждый день лежал в ванне с солью. Затем случился эпикризис, и нос на несколько дней внезапно полностью отложило, он уже было обрадовался, но, когда его так же внезапно заложило, понял, что это была только середина постконфликтной фазы. После эпикризиса нос уже начал дышать лучше, и с каждым месяцем становилось все легче. Где-то через полтора года после отмены всех препаратов нос почти полностью восстановился, дыхание стало свободным. Теперь, если в жизни возникают угрозы, которые невозможно учуять, нос периодически снова закладывает. Это отличный пример прерывания фазы выздоровления медикаментами, которые никак не позволяли слизистой восстановиться полностью. Кроме того, если бы мы не проговорили конфликт, а просто ждали, то скорее всего мозг продолжал на подсознательном уровне бояться, конфликт бы рецидивировал и восстановления не произошло бы. Поэтому нужно соблюдать **все без исключения** пункты нашего плана. Просто лечь и ждать не вариант.

Если врач сказал, значит, так и есть и не может быть иначе. Так считают многие. Четверть людей легко внушаемые, это категория, на которую отлично действуют всевозможные кашпировские и чумаки через телевизор и зарядание воды, мазей и кремов. И люди **реально** вылечиваются, так как они полностью верят

специалисту, а значит больше не бояться, идут к выздоровлению, а по факту просто не мешают своему организму восстанавливаться самостоятельно. Таких случаев много, это эффект плацебо, люди выздоравливают из совершенно критических состояний и полностью восстанавливаются из руин, причем не важно, какая там стадия какой болезни и какого органа. Описаны даже случаи, когда, перепутав медицинские карты, врачи говорили тяжелому пациенту, что с ним все хорошо и он может идти домой. Он шел домой и благополучно выздоравливал.

Примерно четверть людей внушаемы при определенных условиях, то есть им недостаточно зарядить воду и мазь перед телевизором, им нужны какие-то другие, более реалистичные и физические действия, чтобы убедить свой мозг, что все хорошо. Так уходит страх, а вместе с ним — отек и вторичные конфликты. Таким людям нужно доставать какой-то редкий препарат, или потратить кучу денег, или как будто провести операцию, или показать какое-то подтверждение того, что теперь все будет хорошо, например, снимки или анализы.

Шикарный пример приводит доктор Стенли Розенберг в своей статье «Dysfunction, Dismay, Depression, Disease, Degeneration and Death». Он пишет про женщину, которую разрезали на операционном столе, и хирург увидел, что у нее «рак всего»! Все проросло насквозь, все поражено, забито метастазами, в животе живого места нет. Оперировать нечего, потому что нельзя удалить все органы. Ее просто зашили, сказали, что все хорошо. И она жила спокойно, здоровье восстановилось полностью, и врач был впечатлен, что она не умерла. А по факту она просто перестала

бояться, паниковать, переключилась на обычную жизнь и не мешала своим органам восстанавливаться, мыслила позитивно и радовалась, что теперь все позади и повториться не может.

Однако эта история не со счастливым концом. Этот пример тот самый хирург описал в медицинском журнале, статья стала популярной, и та женщина, прочитав, узнала себя, снова перепугалась и ужасно возмутилась тем, что ее так бесстыдно обманули, после чего дни ее были сочтены. Так работает эффект ноцебо. Это как плацебо, только наоборот, когда человека обманывают в плохую сторону, запугивают, вводят в состояние безысходности и обреченности. И, так же как с плацебо, описано множество случаев, когда перепутывают карту и здоровому человеку озвучивают диагноз или результаты обследований, и в результате он быстро умирает.

Какую информацию преимущественно получают люди в поликлиниках, кабинетах онкологов или других врачей? Что они находят в гугле в первую очередь? Позитивная ли это информация или скорее ноцебо? Многие врачи никого не подбадривают, диагноз — всегда приговор. «Вам осталось столько-то». «Вы никогда больше не сможете то-то». «Здесь без вариантов, только то-то». «Это не лечится». «Это не восстанавливается». «Вы всю жизнь теперь будете принимать то-то».

«Я 30 лет в профессии и еще ни разу не видел, чтобы что-то проходило». Все это обрушивается на головной мозг и психику обычного человека как молот, вот только мозг — это не наковальня, и если по нему ударить кувалдой, то он просто разрушится. Вот так и психика человека мгновенно разрушается после

подобных заявлений, а с разрушенной психикой очень сложно выздороветь или выжить, ведь мозг контролирует все процессы в теле, гормоны, показатели. Поэтому одной из самых распространенных причин, почему люди не выздоравливают, является страх и паника, создаваемая «светилами науки и медицины». Это называется ятрогения — повреждения и ухудшения состояния, вызванные ненамеренными действиями врача.

Доктор Хамер называл таких неосторожных в своих действиях врачей колдунами, а доктор Розенберг — «Вуду», подразумевая, что они могут случайно «проклясть» пациента, подобно колдунам и Вуду: написанными на бумажке буквами или нарисованными на бумаге снимками или еще какой-то внешней по отношению к человеку деятельностью. Если кошку попытаться обмануть и показать ей ложный диагноз, то она никак не отреагирует, ведь она не впустила в себя эту информацию, она не умеет читать. А человек легко впускает информацию, особенно от авторитетного врача, а значит, он сам себя убивает своими же мыслями. В этом плане современный врач вообще не особо отличается от колдуна Вуду. Вместо бус и всяких побрякушек у него фонендоскоп. Из кармана торчат ручки, фонарики. На голове колпак вместо перьев или шляпы, белый халат вместо шкуры животного. На стенах висят анатомические плакаты, приборы, оборудование со шлангами, рядом лежат медицинские инструменты. Сам врач сидит в дорогом кресле за столом, при нем медсестра, а пациент садится на жесткий стул или табуретку, чувствует себя жертвой, как на допросе. Вокруг запахи, влияющие на психику, как у шаманов, только это не травы, а спирт, лекарства, хлорка,

страх (человек или животное в страхе потеют особым образом, и адреналин чувствуется в воздухе на подсознательном уровне). Вы чувствуете аналогию между шаманом Вуду с его причиндами и врачом? И тот, и другой считаются авторитетом, последней инстанцией. Это может быть использовано как во благо, так и во вред, в зависимости от того, что именно и как скажет врач пациенту. Он может как убедить человека, что с ним все в порядке, и тем самым спасти его, так и, наоборот, запугать его, с весьма плачевными последствиями.

Проблема официальной медицины не во врачах, которые «лечат неправильно». Проблема в самой системе, которая буквально зажимает врачей в тисках начиная с первого курса обучения. Если бы вместо или дополнительно к физике, высшей математике и прочим, неприменимым на практике с живыми людьми предметам ввели бы логику или расширили физиологию, то было бы гораздо полезнее. А так, все экзамены сдаются по принципу: запомнил, воспроизвел, забыл. Потом это все плавно перетекает в непосредственную работу с пациентами. Постоянные ограничения и шаблонное мышление приводит к тому, что основная задача — это четко выполнять протоколы лечения и не подставляться. Кроме того, над врачом постоянно висят различные надзирающие органы, поэтому в ходу фраза: «Историю болезни мы пишем для прокурора». У современного врача на работу с пациентом просто не остается ни времени, ни сил, ни желания, ни терпения. Любые инициативы гасятся. Любые нововведения пресекаются. За незначенные или неправильно назначенные препараты — штрафные санкции. Возможно, врач и хотел бы сказать что-то иное или

поступить иначе, но просто не может себе этого позволить. Гораздо важнее правильно подсчитать койко-места или даты больничного листа, чем вникать в ситуацию человека перед тобой. Врачи, как и остальные бюджетники, — это заложники системы. Много ли вы знаете развивающихся и думающих людей в своей сфере? Людей, которые что-то читают, что-то внедряют, что-то узнают и пробуют? Людей, которые совершенствуются и становятся лучше в своей сфере с течением времени? Врачи — такие же люди и ничем не отличаются от окружающих, только у них работа еще более ответственная и нервная во всех смыслах. Конечно, есть в медицине, как и в любой системе, отличные думающие специалисты, но, к сожалению, сегодня это скорее исключение, чем правило.

Даже в советское время у продвинутых кардиологов было такое понятие, что после общения с пациентом по телефону ему должно стать легче, вне зависимости от диагноза или текущего состояния. Вы поняли? Должно стать лучше в любом случае. Потому что всевозможные скачки давления, гипертонические кризы, экстрасистолы, аритмии, то, что сегодня часто называют «паническими атаками», это всего лишь эпикризисы каких-то конфликтов, и спокойный голос врача, убеждающий пациента в том, что все не так уж и плохо, по сути, просто помогает пациенту перемахнуть через эпикризис, и, естественно, ему становится легче, причем очень быстро. При мне в детстве отец моего лучшего друга, крутой и уважаемый кардиолог по телефону купировал приступ аритмии и паники у пациента где-то в Израиле. Жаль, что это правило не закрепилось в масштабах всей врачебной специальности,

и в моей неврологии такого и близко не было. Как мы выяснили, инсультнику с параличом нужно всеми силами поднимать самооценку, а не смотреть на него сочувствующим взглядом и не обсуждать перспективы его реабилитации на ближайший год. В неврологии вообще куча всяких страшных «неизлечимых» заболеваний, ну а если кто-то вылечивается, то потом всегда звучит фраза — диагноз был неверный. Я считаю, что все это колдовство Вуду XXI века. Поэтому у меня в кабинете нет никаких давящих на психику вещей, только красивые пейзажи, натюрморты, зеленые растения и домашняя обстановка, а человек во время сессии сидит или лежит на комфортном диване с подлокотниками, а при желании может угоститься желчегонной настойкой. Это помогает избежать негативных воздействий, ассоциаций и треков, и располагает человека к восприятию позитивной информации.

Нам не нужно кого-то обманывать (тем более себя!). Во-первых, это требует сноровки, смекалки, театрального таланта и даже каких-то постановочных сцен. А во-вторых, мы сказали, что четверть людей внушаема, а еще четверть — внушаема при определенных условиях. А что делать с оставшейся половиной? Если вы читаете эту книгу, значит, скорее всего, у вас логический тип мышления и склонность к самоанализу, и вас будет сложно обмануть и создать эффект плацебо. Система должна работать как часы на человеке с любым типом мышления и уровнем внушаемости. Поэтому обман — не наш вариант. Наш вариант — изучение системы, научный и логический подход. Там, где есть логика, где все понятно и объяснимо, не остается места страху или панике. Теперь у нас есть конкретный план действий в любой ситуации,

и мы всегда должны понимать, в какой фазе и какого конфликта находимся и что нужно делать. Вникнув в систему, увидев ее в мелочах на себе и своем окружении, вы перестанете бояться и будете надежно защищены от любых потенциально негативных высказываний врачей, потому что будете знать: ошибаются даже профессора и доктора наук. А раз кто-то ошибается, то его слова не имеют значения и не оказывают эффекта молота по мозгам.

Система доктора Хамера требует от человека две основные вещи — **честность по отношению к себе и решительность в своих действиях** вопреки официальным диагнозам и теориям. Для многих это является непреодолимым препятствием на пути к выздоровлению. Да что уж говорить, в нашем искаленном обществе все врут, особенно себе. Люди нерешительные, терпеливые и надеются, что придет кто-то и спасет их. Но мы не в Голливуде, а спасатели не спешат на помощь! Никто просто так не будет вникать в сложившуюся ситуацию, уж тем более — врач, у которого очередь за дверью и 15 минут на прием пациента. И за эти 15 минут он должен успеть выслушать жалобы, собрать анамнез, вникнуть в ситуацию, провести осмотр, все корректно записать, проанализировать, поставить или уточнить диагноз, назначить лечение и повторить все это 20–25 раз в день с абсолютно разными людьми, а еще куча документации, недовольный партнер дома, голодные дети или больная мама. В конце концов, они тоже люди со своими проблемами.

Если есть желание избавиться от своих болячек, то потребуются честность, решительность, личная заинтересованность и немного знаний. Со знаниями я помогу, этой книги уже достаточно,

чтобы начать двигаться в правильном направлении, а честность и решительность нужно найти в себе самостоятельно. Личная заинтересованность у вас уже есть, раз вы читаете эту книгу, вы уже молодец!

А сколько в вашем окружении людей, которые ежедневно жалуются, как им плохо, никто не может их вылечить, но при этом абсолютно не заинтересованы ни в каких активных действиях. Они даже книгу не готовы почитать. Вылечить такого незаинтересованного человека невозможно, так как он не хочет меняться, имеет слишком много вторичных выгод от болячек. Возможно, когда-нибудь его состояние станет невыносимым и перевесит страхи и сомнения; он устанет терпеть, примет решение, начнет действовать и получит нужный результат. А кто-то так и будет всю жизнь заниматься самообманом, искать все новые препараты, новых специалистов, приборы, диеты, медикаменты, способы увлечь себя куда угодно, лишь бы не принимать решений и не менять свою жизнь. Что ж, это личный выбор каждого, естественный отбор теперь выглядит именно так. За нами больше не бегают волки и слабый не умирает от голода, теперь все происходит лишь в наших головах.

Кто-то уже что-то попробовал: какие-то другие школы, обучения, сессии, психотерапии, многим не помогло. После этого у человека часто складывается предубеждение, что «всякие психосоматики» не работают. Книг очень много, авторы пишут о различных причинах. Мы же говорим о биологических законах, единых для всех живых организмов. Они объясняют, почему собака потеряла шерсть, у коровы гной в молоке, у козы отказали

ноги, у медузы на пляже закрылись трубочки и т. д. Эти законы применимы ко всему живому и никак не соотносятся с такими понятиями, как грех, гордыня, прошлые жизни, карма, наказания или какой-то жизненный урок.

Это — естественный отбор. Индивидуум либо приспосабливается и становится сильнее, либо выбывает из цикла размножения и передачи своих генов по наследству. Природе все равно, кто там что на себя взвалил, у кого какая гордыня, и кто себя в какие иные рамки загнал. Природа проста и прямолинейна, ее задача — выживать в любых условиях: меняйся и выживай или умирай. С природой нельзя договориться, ее нужно понимать и следовать ее законам. Нарушаешь закон природы — получаешь последствия. Не справился с последствиями — тебя не стало. Все логично.

Какие-то авторы эмпирически угадали причину каких-то единичных заболеваний, а все остальное додумали и подтянули ошибочные представления. И только доктор Хамер увидел взаимосвязи и логику для всех органов и тканей любых живых организмов на нашей планете. Многие считают, что достаточно просто возлюбить болезнь свою, и все пройдет, а если не проходит, значит я просто недостаточно сильно люблю ее.

В реальности же есть четыре зародышевых листка, все они реагируют на разные конфликты, и есть такие, что хоть залюби на 200 %, это все равно ни на что не повлияет, ведь причина процесса не в недостатке любви. Если любить рак груди, то он никак на это не отреагирует. Если любить рак кишечника — тоже нет. Если любить рак кожи или проявления на эпидермисе, то отреагирует в какой-то степени, так как не будет вторичных

конфликтов. Если любить орган новой мезодермы, то эффект будет хороший, так как они реагируют на самообесценивание, и это убережет от возникновения неизбежного конфликта локального самообесценивания, когда человек недоволен частью своего тела и ругает ее. Как видите, любить недостаточно. А если причина отслойки сетчатки — это опасность, угрожающая ребенку, тогда что любить? Сетчатку? Можно, конечно, но эффекта не будет до тех пор, пока мы не обезопасим ребенка или не окажемся рядом с ним.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Лучше ползти или даже просто лежать в правильном направлении, чем бежать в неправильном.

Это только начало пути изучения себя. Но это начало движения в правильном направлении. Наконец-то. Возможно, вы всю жизнь искали ответы на вопросы, как и я, но в любой системе натыкались на несостыковки, белые пятна, ничего ранее изученное не объясняло бы так много, так широко и так логично, причем как для людей, так и для животных.

Понимание, что это и есть то самое, что вы искали, — это уже победа, осталось только перечитать эту книгу несколько раз, разобрать по частям и вникнуть в систему поглубже. Осознавая и понимая эти природные механизмы, понимая, какой орган на какой конфликт реагирует и какую ситуацию нужно искать перед этим, вы начнете видеть закономерности там, где раньше виделась только неприятная случайность. Такие понятия, как «возрастное», «продуло», «защемило», «переохладилось», «инфекция

активировалась», «иммунитет понизился», «хроническое», «не-излечимое», «наследственное» и т. д., навсегда уйдут в прошлое, и вы будете во всем находить причинно-следственную связь. Жизнь перестанет быть опасностью и жонглированием своим здоровьем на грани «заболею/не заболею», «поставят диагноз/не поставят», «найдут опухоль/не найдут». Жизнь станет гораздо комфортнее, безопаснее, интереснее и понятнее. Даже микроорганизмы перестанут быть врагами, и появится понимание, когда, где, как и почему они «вышли на работу» и что нужно делать.

Обращайте внимание на своих близких, знакомых, друзей, детей, общество в целом. Вы везде начнете находить подтверждения системы доктора Хамера. Это укрепит вашу новую картину мира, в которой нет болезней, а есть причины и следствия. В этом плане вы станете на голову выше обычных людей и тех представителей официальной медицины, которые всего этого не знают и продолжают терять кучу энергии и времени на поиск и попытки вылечить от чего-то стандартными средствами. Ведь даже сами врачи не могут себя вылечить и зачастую болеют по своему же профилю. При опросе онкологов из США выяснилось, что почти все они отказались бы от химиотерапии, если бы она была им показана.

Вы перестанете бояться того, что пугает миллионы людей во всем мире. Вам уже будет все равно, какой там очередной штамм нашли или какая оспа обезьян или еще кого-то опять наступает. Вы будете чувствовать себя под надежной защитой, созданной самой природой. И основа этой защиты — знания в вашей голове, это лекарство будет всегда с вами, и вы всегда сможете его применить.

Забавно наблюдать ситуации, когда говоришь: «Перед тем как появился этот симптом, должна была произойти такая-то ситуация», и человек смотрит круглыми от удивления глазами, думая, что перед ним экстрасенс. Такого вы еще наслушаетесь, когда начнете постоянно попадать в нужные причины и правильно называть ситуации. Для этого нужно хорошо выучить зародышевые листки, органы и конфликты с примерами.

Все это мы подробно разбираем на живых семинарах, где я учу людей решать конкретные практические задачи, а люди делятся конкретными случаями из своей жизни и практики. Кроме того, мы объединяемся в закрытый чат, где ученики регулярно пишут новые примеры из практики, подтверждающие все то, что мы изучили, или решают задачки, которые я им подкидываю. Это очень вдохновляет и усиливает желание делиться полезной информацией с окружающими, если, конечно, они готовы слушать и слышать.

Наше сообщество единомышленников постоянно расширяется, люди делятся случаями выздоровления от различных диагнозов и благополучного выхода из сложных ситуаций. Моральная и информационная поддержка друг друга — это хорошо: если кто-то что-то забыл, упустил, его всегда поправят и поддержат. Вместе всегда проще, вместе веселее!

Многие начали постепенно практиковать самостоятельно и из разряда советчиков перешли в разряд «даю платные консультации по здоровью». Это здорово, потому что одна из задач любого человека — это улучшать мир вокруг себя, чем бы он при этом ни занимался. Помогать людям — это благое дело. Когда видишь, как окружающие выздоравливают от хронических заболеваний, то

испытываешь невероятное удовлетворение и ощущение победы, которое невозможно купить ни за какие деньги.

Отсутствие переживаний по поводу внезапного появления тех или иных симптомов сделает вашу жизнь легкой и комфортной. Теперь есть четкий план действий в любой ситуации, а значит и общая тревожность будет уменьшаться, что еще больше наполнит вашу жизнь радостью и комфортом, и высвободит кучу энергии. Посмотрите на людей вокруг, они постоянно о чем-то тревожатся, переживают и куда-то спешат. Когда местные индейцы Америки впервые увидели ритм жизни белых людей, то подумали, что те сошли с ума: они все время куда-то бегут, и им все время чего-то не хватает. Примерно так же вы будете смотреть на окружающих, когда сами перестанете тревожиться по поводу здоровья, симптомов, анализов, цифр на приборах и диагнозов. У многих людей жизнь превращается в постоянное лечение от чего-то или постоянное обсуждение состояния своего или чьего-то здоровья. Даже сложно представить, чем они будут заниматься, если у них забрать все их проблемы. Помните, здоровье — это не цель, как считают очень многие, это средство для достижения какой-то цели. Оно априори должно быть хорошим, если мы будем жить физиологично и не будем затягивать с разрешением наших конфликтов.

Я буду рад вновь встретиться с вами на страницах следующей книги. Чтобы это произошло побыстрее, можете поспособствовать распространению этой книги и порекомендовать ее к прочтению своим знакомым, близким, друзьям или подарить кому-нибудь, ведь, как известно, книга — это лучший подарок!

*Серия «Настоящая медицина»
Популярное издание / Бұқаралық баспа*

Тимофей Кармацкий

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА:

факты и научный подход.

Очень полезная книга для всех, кто думает о здоровье

Дизайн обложки: Ващенко С., Андрейчук Ю.

Рисунок на обложке: Андрейчук Ю.

Иллюстрации в книге: Яхина А.

Ведущий редактор: Ванеева М.

Литературный редактор: Сазонтова Л.

Корректор: Натарова Н.

Подписано в печать 20.03.2023. Формат 70×90/16.

Гарнитура Svetlana. Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 18,72. Тираж экз. Заказ .

Общероссийский классификатор продукции

ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 — книги, брошюры печатные.

ООО «Издательство АСТ»

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, 7 этаж

Наш сайт: www.ast.ru Е-mail: ask@ast.ru Интернет-магазин: www.book24.ru

Оригинал-макет подготовлен редакцией «Прайм»

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2023 г.

«АСТ баспасы» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй,

1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru Е-mail: ask@ast.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан и Представитель по приему претензий

в Республике Казахстан — ТОО РАЦ Алматы, г. Алматы.

Қазақстан Республикасына импорттаушы және Қазақстан Республикасында
наразылықтарды қабылдау бойынша өкіл —

«РАЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», Б литері офис 1.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90, 91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

Е-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz, www.book24.kz

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2023

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген

Өндірген мемлекет: Ресей

Для заметок

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a full page of a document template designed for handwritten notes or answers. It features approximately 28 evenly spaced horizontal dotted lines across the entire width of the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible.

Для заметок

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

Для заметок

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

Для заметок

[illegible]

[illegible]

Для заметок

[illegible]