

Чтобы вылечиться,
 надо сделать два шага:
шаг 1 — выяснить (узнать),
 от чего ты заболел,
то есть найти причину твоей болезни;
шаг 2 — исправить свои ошибки

ДОКТОР ЕВДОКИМЕНКО

ПРИЧИНА ТВОЕЙ БОЛЕЗНИ

3-е издание, переработанное и дополненное

Москва
Мир и Образование

УДК 616-02
ББК 52.5
Е15

Книга печатается в авторской редакции

Евдокименко П. В.

Е15 Причина твоей болезни / П. В. Евдокименко. — 3-е изд., перераб. и доп. — М.: ООО «Издательство «Мир и Образование», 2013. — 304 с.

ISBN 978-5-94666-707-4

Каждый человек рано или поздно задается вопросом: почему я заболел? Может быть, дело в неправильном питании? Или в экологии? А может, это наследственное? Или меня кто-то сглазил? И правда ли, что все болезни возникают от неправильной работы позвоночника?

Что же является ключевой причиной «поломок» в нашем организме? И что нужно делать, если ты уже заболел? Как жить не болея?

Ответы на все эти вопросы вы найдете на страницах этой книги.

**УДК 616-02
ББК 52.5**

ISBN 978-5-94666-707-4

© Евдокименко П. В., 2013
© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2013

Предисловие

*Коль не обретишь познания высшего теперь,
В дверь одну вошедший, выйдешь ты в другую дверь.*

Низами

Почти все люди, когда они долго или тяжело болеют, задаются одними и теми же вопросами:

«За что мне это несчастье? За что мне такое наказание? И кто в этом виноват? Может быть, все дело в неправильном питании? Или в экологии? А может, это наследственное? Или меня кто-то сглазил?»

Вы уверены, дорогие читатели, что хотите знать ответы на все эти вопросы? Уверены, что ответы вам понравятся? И вы не съедите меня с потрохами, если я вам расскажу всё как есть? Если расскажу всё без прикрас?

Уверены? Хорошо. Тогда вот вам первый шокирующий ответ.

Существуют некоторые породы собак, у которых в характере заложена некая «сумасшедшинка». Как правило, эти собаки могут сутки напролет беспричинно выть или лаять, доводя окружающих людей до полного умопомешательства.

Иногда «прибабахнутые» хозяева этих собак оправдывают безумство своих питомцев стандартной фразой: «Что поделаешь, такой уж у моей собаки характер».

Как ни странно, при желании «такой характер» лечится ровно за 3 дня. Приходит профессиональный кинолог (мастер по воспитанию собак), надевает на безумную собачонку электроошейник, и за каждый беспричинный «гав» собака получает слабый, но болезненный удар током. Максимум через 3 дня желание «полаять просто так» у собаки пропадает. Навсегда.

Вы удивитесь, но на людях тоже надеты невидимые ошейники, которые наказывают нас болью за неправильные поступки и неразумное поведение. Наказывают нас болезнями: когда мы ведем себя неправильно, таинственная рука нажимает невидимую кнопку, и человек начинает страдать. Болеет.

Если человек оказывается достаточно умным, страдание подталкивает его к исправлению своих собственных ошибок. А исправление своих ошибок обычно начинается с правильно поставленных вопросов: «За что? Что я не так сделал? За что меня наказывают? Что мне нужно в себе исправить? Что мне нужно в себе изменить?»

Если человек верно решает этот ребус, если он разгадывает эту головоломку и принимает правильные решения по исправлению СЕБЯ, таинственная рука сразу отпускает кнопку боли.

Но иногда человек оказывается недостаточно умным, и в своих страданиях он винит других. А вместо вопроса «Что я делаю не так?» он задает вопросы типа:

«Из-за какой сволочи я заболел? Кто меня сглазил? Кто навел порчу? Или меня наказывают за грехи предков, и это папа с мамой во всем виноваты? Или это окружающие виноваты, что треплют мне нервы? И вообще, какому гаду за все это отомстить?»

Если вопросы строятся именно таким образом, исцеления не происходит. И таинственная рука нажимает кнопку боли все сильнее, и сильнее, и еще сильнее. До бесконечности. До тех пор, пока человек не поумнеет или... не покинет этот бранный мир.

Значит, дорогие друзья, если мы хотим быть здоровыми, нам надо научиться задавать правильные вопросы и, что еще важнее, научиться находить правильные ответы.

Книга «Причина твоей болезни» как раз этому и посвящена — правильным вопросам и нужным ответам.

О ЧЕМ ВАМ НЕ РАССКАЖУТ ВРАЧИ

Почему мы боеем?

Таинственные знания я облеку в слова...

Павел Палей

С вопросом «Почему я заболел?» человек обычно первым делом обращается к своему лечащему врачу. Странно, но этот вроде бы простой вопрос обычно вызывает у многих врачей явные затруднения. Те врачи, что поглупее, чаще всего вообще не знают, что сказать в ответ. И потому они с умным видом закатывают глазки и говорят первое, что придет им в голову; напыщенно несут полную чушь.

В отличие от них, умные врачи знают ответ: в подавляющем большинстве случаев люди заболевают «из-за нервов». Заболевают из-за того, что слишком сильно волнуются или находятся в подавленном состоянии, переживают по поводу и без повода или слишком часто психуют по мелочам.

Умные врачи знают об этом, но стараются уклониться от ответа на вопрос больного о причинах его болезни. Ведь когда врач говорит своему пациенту, что тот заболел «из-за нервов», заболел из-за своих переживаний, любой пациент обычно недовольно морщится.

Вероятно, пациенты ожидают от своих врачей более конкретных объяснений... Более материальных, что ли. Более физических.

Наверное, пациенты ожидают услышать от врача, что они заболели из-за... А вот здесь я затрудняюсь. Я никогда не знаю, что ожидают услышать мои пациенты. Что им понравится. И что их, наоборот, обидит.

Например, приходит ко мне очень полный пациент, который заболел от обжорства. Должен ли я ему говорить, что он болеет от переедания? Вроде бы должен. Обидится ли он на меня? Конечно! Ведь доктор покусил на «святое» — на еду.

Или другой пример. Если пьющему пациенту объясняешь, что он заболел из-за пьянства, тот тоже всегда обижается: доктор опять покусил на... «святое». На водку.

И если человеку, выкуривающему по две пачки сигарет в день, говоришь, что он болеет из-за того, что слишком много курит, тоже сталкиваешься с недовольством.

Так чего же ждут от врачей наши любимые пациенты? Что должен сказать им врач, чтобы не погладить против шерсти? Какие объяснения понравятся заболевшим людям?

Что болезни возникают из-за плохой экологии? — Да, возникают, но не так часто, как всем представляется.

Что болезни передаются по наследству? — Да, передаются, но отнюдь не часто и отнюдь не все.

Что болезни «надувает ветром»? Ну, простуду, может, и надувает. Однако остальные болезни — нет.

Так что давайте отбросим «политкорректность» и начнем называть вещи своими именами. Давайте говорить всё как есть. Давайте говорить правду.

А правда заключается в том, что как минимум 70 % наших болезней начинаются именно «из-за нервов».

Примерно 20—25 % болезней становятся следствием неправильного питания, недосыпа, переутомления, пьянства или курения. И только 5—10 % болезней возникают из-за неблагоприятной наследственности или плохой экологии.

Но как же так получилось, что верная в общем-то фраза «все болезни от нервов» вызывает у людей ухмылку и непонятное отторжение?

Ведь мы же знаем об очевидной связи между эмоциями и телом. Например, когда мы сильно волнуемся, у нас учащается сердцебиение, нас может тряссти или тошнить; когда нам стыдно или когда злимся, мы можем покраснеть; и так далее.

Мы знаем о влиянии эмоций на организм, но почему-то слабо верим, что длительные переживания могут оказывать на нас более сильное воздействие — могут вызывать у нас развитие той или иной болезни.

Почему так? Откуда взялась такая раздвоенность нашего сознания?

Скорее всего, все дело в странностях нашей культуры. В сочетании привитого нам материализма с традиционной христианской религией.

Не понимаете, о чем я толкую? Сейчас поясню.

До появления христианства любой врач или целитель понимал, что работа нашего тела напрямую зависит от наших эмоций и от нашего душевного состояния. Это мнение казалось настолько естественным и **очевидным**, что даже не нуждалось в каких-то доказательствах.

Скажем, в древней китайской медицине принцип неделимости души (психики) и тела был заложен изначально. Древнекитайские целители в своих трактатах оставили подробные сведения о том, за какую

эмоцию «отвечает» каждый из органов. И какую болезнь вызывает избыток тех или иных негативных эмоций.

В древней тибетской медицине основной причиной болезней считалось невежество, под которым подразумевались пренебрежение своим здоровьем и эмоциональная распущенность.

В традиционной культуре индейцев Америки целитель (шаман) врачевал одновременно и дух, и тело, поскольку индейцы вообще не отделяли физическую форму бытия от духовной.

Врачи Древней Греции были убеждены в том, что болезни возникают из-за проживания в плохих условиях (в тесноте, грязи и т. п.). Но чаще всего, считали древнегреческие врачи, болезнь становится следствием неправильного отношения к миру — следствием вечного недовольства, обид, раздражения и злости.

То есть в любой древней культуре никому из врачей даже в голову не приходило рассматривать тело отдельно от психики и эмоций. Но потом в Европу пришел воинственный католицизм со своими крестовыми походами и инквизицией.

В мрачные времена средневековья инквизиция посчитала, что человеческая плоть греховна. Что наше тело — носитель грешных страстей и угроза духу, угроза добродетели.

Любые страсти и желания теперь считались греховными и должны были подавляться. Поэтому врачам того времени, чтобы не быть обвиненными в ереси и колдовстве, приходилось соглашаться с абсурдной идеей, будто душа отделена от «греховной плотской сути». То есть душа и тело живут по разным законам!

Из подобной глупости выросло общественное мнение, что работа человеческого организма почти не зависит от наших эмоций.

Закрепил эту идею материализм, который пришел на смену религии. Во времена «социалистического атеизма» было как-то неприлично рассуждать о душе и говорить об эмоциях. Эмоции ведь не материальны, да?

Ошибаетесь, еще как материальны! Эмоции очень даже материальны! Не верите? Ну что ж, придется мне доказать вам это «на пальцах». Доказывать будем с помощью очень даже материальной науки, которая называется физиологией.

Вы готовы? Тогда поехали.

Нервы и эволюция

*Чем сложнее теория, тем больше в ней обычно лжи;
Святые истины, как правило, просты.*

Павел Палей

Тот из моих верных читателей, кто читал книгу «Тайная формула здоровья», уже знает, почему отрицательные эмоции и нервные трепки могут стать причиной болезни.

Для остальных мне придется устроить небольшой экскурс в историю бурных эмоций. На этот экскурс нам придется отвести две статьи — эту и следующую.

<ПРИМЕЧАНИЕ>

Если вы читали «Тайную формулу здоровья», вы можете эти две статьи «с чистой совестью» пропустить. Остальных я, словно Штирлица, попрошу остаться. Некоторые сведения из физиологии нам с вами в дальнейшем очень даже пригодятся.

Итак.

Вы, конечно же, понимаете, что человек отнюдь не сразу стал *Homo sapiens*, человеком разумным. И не сразу стал жить в комфорте и уюте.

В относительно комфортных условиях мы живем всего несколько столетий. До этого миллионы лет наши далекие предки жили в мире, полном опасностей, — среди диких животных и в окружении враждебных племен.

Еще раз подчеркиваю: миллионами лет эволюции наш организм «затачивался» под жизнь в дикой природе. А к более-менее комфортной и уютной жизни наши тела приспособляются совсем недолго — всего пару-тройку столетий.

Понятно, что за такое короткое время основные принципы работы нашего тела поменяться не успели. И генетически, и физиологически мы до сих пор остаемся «дикарями из саванны». Именно поэтому в вопросах физиологии нам придется ориентироваться на физиологию дикарей.

И здесь возникает первый важный вопрос. Мы с вами волнуемся и психуем довольно часто. А как дикари? Часто ли они психуют? И психуют ли они понапрасну?

Нет, в отличие от нас дикари понапрасну не психуют — потому что они живут только сегодняшним днем. И они не беспокоятся о том, что было когда-то, или о том, что будет завтра (то есть о том, что еще не случилось).

Но ведь у дикарей бывают волнения? — Конечно, бывают. Но только «по делу». Например, во время охоты — когда от броска копья зависит, будет ли твое племя сегодня ужинать, или всем придется «сосать лапу» от голода.

А стрессы у дикарей бывают? Конечно. Когда враг напал. Или тигр набросился. Или ядовитая змея пытается укусить. То есть в условиях дикой природы любая **сильная** эмоция (испуг, ярость, гнев, злость) обычно возникает только тогда, когда человек встретился с хищным животным или врагом, и теперь нужно драться за свою жизнь или убежать.

«Физиология предков» от нас до сих пор никуда не делась. Поэтому при любой нервозности, при сильных эмоциях (испуге, злости, гневе и т. п.) у нас, словно у дикарей, сразу включаются первобытные механизмы «боевой готовности» — наш организм начинает готовиться к драке или бегству. В кровь вбрасывается огромное количество гормонов стресса — в первую очередь адреналина.

Адреналин начинает действовать моментально. Он вызывает мелкую трясучку тела и дрожание мышц (тремор) — чтобы как можно быстрее разогреть эти мышцы перед дракой. Он также увеличивает количество сахара (глюкозы) в крови, чтобы дать мышцам и сердцу дополнительную энергию.

Еще адреналин (в комплекте с другими стрессовыми гормонами) повышает тонус кровеносных сосудов и поднимает кровяное давление, чтобы в момент драки или убегания обеспечить максимальный приток крови к мышцам.

Он усиливает работу сердца, делает более частыми сердечные сокращения — чтобы нам было легче бежать или драться.

Адреналин вызывает опорожнение кишечника — ведь с пустым животом гораздо легче убежать от хищника.

Наконец, адреналин «сгущает кровь» и сужает кровеносные сосуды, чтобы в случае ранения как можно скорее остановить кровотечение.

Как видите, природа (или эволюция) создала очень разумный механизм выживания — способ быстрой подготовки организма к драке. Однако этот же механизм выживания, как ни странно, может создавать для нас определенную проблему. Дело в том, что выделенную «адреналиновую энергию» организму нужно израсходовать — по возможности всю и без остатка. Иначе могут возникнуть неприятности со здоровьем.

Понятно, что у древнего человека с расходом стрессовой энергии проблем не было. В момент опасности он либо отчаянно дрался за свою жизнь, либо убегал изо всех сил. Тем самым он расходовал запасы энергии и перерабатывал выделенный адреналин.

Излишки адреналина, оставшиеся после драки или бегства, древние люди «скидывали» с помощью диковатых, но энергичных ритуальных плясок и песнопений, или за счет воинственных игр, внутриплеменных драк и состязаний. А еще нервное возбуждение и адреналин сбрасывались во время сексуальной близости.

Как вы понимаете, секс у первобытных людей был спонтанным и случался «по первому хотению» — близость происходила сразу же, как только возникало желание. На дела и на карьеру никто не отвлекался.

Кроме того, секс в те времена у людей был необузданным, первобытным, диким. Он не регламентировался «моралью» и правилами, как у современных людей. То есть люди во время сексуальной близости **полностью** отдавались эмоциям и ощущениям. И это помогало им избавиться от остатков стрессовой энер-

гии. Поэтому гормоны у первобытных людей «не застаивались».

Современный человек испытывает волнение и переживает сильные эмоции (испуг, злость, гнев, раздражение) не реже людей древности. Мы волнуемся из-за своих детей, задержавшихся в школе. Психуем на работе. Нервничаем в транспорте. Злимся на мужа (жену). Раздражаемся, стоя в автомобильной пробке.

То есть, словно первобытные люди, мы ежедневно получаем свою немаленькую «дозу» стрессовых гормонов. Но в отличие от дикарей, нам гораздо сложнее выплеснуть свою агрессию и труднее израсходовать избыток «адреналиновой энергии».

Ведь нам, к счастью, реже приходится отчаянно драться или убегать. Почти никто из нас не участвует в спортивных состязаниях. Считанные единицы ходят на энергичные танцы или «от души» поют. Наша интимная жизнь тоже редко бывает яркой — у многих она становится рутинной и слишком скучной, «регламентированной».

У нас с вами практически нет возможности полноценно «разрядиться». И в результате выделенный адреналин остается неизрасходованным и начинает воздействовать на организм изнутри. А это приводит к перенапряжению нервной системы и гормональному сбою. Приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Каким именно? Давайте посмотрим.

Выброс адреналина, если его не «переработать», может спровоцировать:

- > дрожание пальцев рук;
- > сильное повышение уровня сахара в крови;
- > расстройство стула;
- > аритмию или тахикардию (сбой ритма сердца или учащение сердцебиений);

> сильное повышение артериального давления, вплоть до развития гипертонического криза.

Может произойти нарушение снабжения кислородом сердечной мышцы, а такое нарушение, в свою очередь, может привести к приступу стенокардии или к инфаркту.

Кроме того, не переработанный адреналин вызывает напряжение скелетных мышц, включая мышцы спины и шеи. Стрессовое напряжение мышц спины и шеи может привести к развитию приступа шейного или поясничного радикулита — за счет ущемления нервов, проходящих через эти мышцы.

Если бы наши стрессы были одноразовыми, на вышеперечисленных неприятностях все бы и закончилось. Рано или поздно организм как-нибудь справился бы с проблемами.

Но когда это мы так быстро успокаивались? Большинство из нас каждый день находит новый повод поволноваться. А при хронических волнениях в дело вступает уже другой гормон стресса из коры надпочечников — кортизол. О нем стоит рассказать отдельно.

Гормон жизни... и болезней

Организм не в состоянии понять разницу между настоящими и вымышленными угрозами. Когда мы «придумываем» себе страхи, это может через гормоны оказать на организм такое же влияние, как и реальная опасность.

Дебби Шатиро

Вообще-то, говоря откровенно, кортизол — очень полезный гормон (здоровый организм вообще не вырабатывает ничего лишнего или вредного). Образ-

но выражаясь, кортизол отвечает за нашу витальную энергию — он дает нам жизненные силы. Лиши нас кортизола — и мы от слабости даже не сможем встать с постели.

Но если у нас часто повторяются эмоциональные потрясения, если человек вынужден **ежедневно** преодолевать трудности, если человек впадает в длительную депрессию или на протяжении долгого времени пребывает в нервном напряжении (в состоянии вечной борьбы), то уровень кортизола в крови зашкаливает. Особенно в том случае, **если организм не получает разрядки.**

И тогда кортизол (вернее, избыточное количество кортизола в крови) начинает действовать на организм очень плохо. Длительное воздействие излишнего количества стрессовых гормонов на организм может привести к очень неприятным последствиям.

Например, под воздействием кортикостероидных гормонов:

> еще больше повышается артериальное давление, у человека может возникнуть стойкая гипертония;

> еще больше повышается уровень сахара в крови, что со временем может спровоцировать появление сахарного диабета и его усугубление;

> увеличивается выделение кальция из организма, что со временем может привести к остеопорозу (хрупкости костей);

> повышается выделение соляной кислоты в желудке, возникает изжога;

> происходит появление мелких эрозий (язвочек, трещинок) в желудке и кишечнике. Со временем это может привести к развитию эрозивного гастрита или к образованию язвы желудка или двенадцатиперст-

ной кишки, может произойти прободение уже имеющейся язвы;

> нарушается работа поджелудочной железы;

> падает иммунитет и снижается сопротивляемость инфекциям, как следствие, активизируется патогенная микрофлора — в организме усиленно размножаются бактерии, вирусы, грибки;

> усиливается выделение калия из организма, что может привести к истощению сердечной мышцы или к возникновению хронической сердечной недостаточности;

> уменьшается количество тучных клеток, которые обычно вырабатывают гиалуроновую кислоту («смазку суставов»), в результате суставы «подсыхают» и разрушаются, возникает артроз;

> ухудшается сон;

> повышается вязкость крови, кровь сгущается;

<ПРИМЕЧАНИЕ>

Вообще-то кровь сгущается, чтобы сократить кровопотерю при возможном ранении. То есть это полезный защитный механизм. Но в результате хронически-стрессового сгущения крови в ней *повышается концентрация холестерина, сахара и мочевой кислоты*; кровь становится вязкой и менее «текучей».

> из-за повышенной вязкости крови тромбоциты и эритроциты легко слипаются, чаще образуются тромбы, развивается тромбофлебит, кровь хуже циркулирует по кровеносным сосудам, и из-за этого может произойти ухудшение кровоснабжения сердца, мозга и внутренних органов.

Вот такой у нас получился «неслабый» список. Но вы думаете, это все? Как бы не так. Хронический

стресс, если его не «обезвредить», может привести к множеству других неприятностей:

> к хроническим болям в спине и шее, к провалам в памяти, к хронической усталости; к повышенной потливости, выпадению волос, морщинкам от постоянной «угрюмости»;

> к спазму кишечника, повышенному газообразованию и синдрому раздраженного кишечника;

> к увеличению веса тела! Но иногда, наоборот, к снижению веса;

> к сексуальным проблемам как у женщин, так и у мужчин; к снижению влечения (уменьшению либидо), трудностям с оргазмом у женщин, преждевременной эякуляции или отсутствию эрекции у мужчин.

Даже зубы и десны — и те страдают от постоянного нервного напряжения и вечного стресса. Например, пародонтоз, который приводит к плохому запаху изо рта, к расшатыванию зубов и их выпадению — стопроцентно стрессовая болезнь! И афтозный стоматит (болезненные язвочки во рту) — тоже.

* * *

Казалось бы, тех неприятностей со здоровьем, о которых я уже рассказал, многим людям хватило бы с лихвой, чтобы остановиться и задуматься о своей жизни. Задуматься о том, стóит ли так часто психовать и расстраиваться, и нужно ли постоянно из-за этого болеть.

Но некоторым из нас и этого мало. Есть люди, которые буквально всю свою жизнь проживают «на нервах». Годами находятся в подавленном состоянии. Каждую минуту о чем-то переживают или волнуются. Постоянно перегружают свою нервную систему. Или