

ЗДРАВОМЫСЛИЕ



ЗДОРОВЬЕ
как солнечный свет

Эта рубрика вводится, чтобы позволить действующему человеку создать лучшую ситуацию относительно его здоровья. Участие в деятельности сопряжено с неординарными затратами жизненных сил; между тем, они — именно то, чем крепится человеческое тело к земле и в самом себе. И как, щедро раздавая себя в проектах и программах, не опустошить свои закрома?

Ситуация здесь достаточно запущенная; «есть мнение», что хроническое заболевание является едва ли не обязательным для управленца, начиная с некоторого уровня. Едва ли это те правила, которые кто-то принимает по доброй воле. Приходит на ум пафос Алексея Тупицына¹: «переоформить всю систему общественных практик», поскольку вовлеченный в неё нынешнюю человек к известному возрасту уверенно приходит к известным же проблемам — если не к физическому или психологическому распаду. Итак, проблема есть — но не будем о грустном. Рубрика назначена не фиксировать имеющиеся — неудовлетворительные — обстоятельства, а открывать доступ к новым. Далее представляем один из коллективов, занимающихся организацией такого доступа: **томскую Клинику восстановительного лечения.**



Марина Савельева

Не думаю, что важно, в каком году ты родился или умер, окончил ты университет или начальную школу, важно — что ты понял, прожив свою жизнь, и что ты сделал для лучшего из миров. На сегодняшний день понятно, что жизнь — это огромный подарок, нескончаемая радость, что бы при этом с тобой ни происходило. И нужно уметь делиться этой радостью, помогая другим. Сейчас работаю в Клинике восстановительного лечения зав. отделением физической реабилитации.
**sante263897@yandex.ru,
(3822) 26-38-97**

Рубрика в следующих номерах знакомит в других провайдерами здоровья. В № 9 — это **Александр Арбузов**, доктор тибетской медицины. Интервью с ним, соответственно, посвящено взгляду и возможностям этой целительской практики. Сама же тема рубрики будет более понятна в свете знакомства с текстом **Сергея Градиловского**, опубликованном в целых трёх, № 3 — 5, книжках журнала. В Интернете: www.SiberianClub.ru/Magazine

¹ Консультант, эксперт в сфере инновационного менеджмента.

Обретение здоровья — это путь. Человек проходит его сам, и нет способа пройти этот путь за него. Врач — лишь проводник и советчик. Однажды они — пациент и врач — должны расстаться, и человек пойдёт дальше, опираясь на собственный здравый смысл.

КВИНТЭССЕНЦИЯ

1. Определение здоровья

Здоровье — это индикатор:

- 1) качества взаимодействия с миром (с людьми, окружающей средой);
- 2) отношения к собственному телу как оболочке души;
- 3) реализации жизненного предназначения.

Нарушение любой из составляющих будет отражаться телесно (вести к нездоровью). Живший во времена правления династии Цзинь (265–420 годы) врач Ци Кан называл пять факторов, воздействующих на долголетие: «Не уходят честолюбие и корысть — первое бедствие, не рассеиваются радость и гнев — второе бедствие, нет избавления от музыки и женской красоты — третье бедствие, обжорство — четвёртое бедствие, душевное беспокойство — пятое бедствие».

Получается, что здоровье находится больше в сфере духовности, чем медицины.

2. Предназначение врача

Что остаётся врачам? Равно как и другим людям — выполнять своё предназначение: помогать страждущим телесно (хирургу — оперировать, врачу ЛФК — показывать упражнения) и самим становиться духовнее. Врач, побеседовав с пациентом о его образе жизни, должен уметь дать ему рекомендации: что нужно изменить, чтобы тот не пришёл к болезни. А пациент должен иметь намерение быть здоровым.

Важно, чтобы в поле присутствия врача любой человек напитывался вибрациями здоровья, понимания и надежды. Чтобы у человека появлялся ориентир — куда идти.

Если пациент готов услышать врача, он услышит и от диетолога весом в 120 кг, как похудеть. Но почувствовать нюансы, как это работает, не сможет — нет нужных вибраций.

3. Как лечить

Современная медицина пытается воздействовать на конечный результат (болезнь), при помощи лекарств формируя «искусственную болезнь взамен естественной». Врачи переложили ответственность на фармакологов и практически не дают человеку шансов стать здоровым, так как не объясняют путей к выздоровлению.

«Сто болезней внутри и снаружи сами собой не возникнут. Люди, искусные в сохранении здоровья, лечат болезнь, которой ещё нет» — это профилактическая медицина, которой и стоит уделять наипервейшее внимание.

На всех исторических этапах развития медицины существовали две линии врачевания. Первая — симптоматическое лечение с помощью лекарств. Вторая — мобилизация внутренних ресурсов организма, способных вернуть его в естественное состояние, состояние здоровья. Специалисты томской Клиники восстановительного лечения относят себя к последователям второго направления. Как сегодня может быть реализован сценарий жизни, позволяющий человеку оставаться здоровым, — об этом разговор с врачом клиники **Мариной Савельевой**.

Недавно я нашла книгу, написанную российским врачом Платеном в начале прошлого века, — «Учение здоровья». Автор подробно описывает, какие факторы вызывают здоровье, а какие, наоборот, ведут к нездоровью. Этот труд — результат его исследований и наблюдений. Платен, например, специально ездил с арабами по пустыне, чтобы понять, почему они остаются здоровыми, делая 12-часовые переходы по жаре.

Рассматриваются все стороны жизни. Например — то, что мы едим:

Тренажёры есть везде, сами по себе они ничего не дают. Основное — это подход врача и изменения в сознании пациента. Человек может поправляться и без тренажёров — мы подберём упражнения, которые он будет делать дома на коврике.

какие продукты полезны, как это связано с возрастом, профессией, образом жизни. Основу рациона, по мнению Платена, должны составлять каши, овощи, фрукты, ягоды — то, что народ всегда ел. Укрепляющая пища — молоко, яйца — нужна детям, ослабленным людям, да и то в небольшом количестве. Мясо вообще может отравляюще действовать на организм: если оно потом не «сгорает» при работе на свежем воздухе, то начинает просто разлагаться. То есть мясо показано, если человек занимается физическим трудом.

Интересно, что подобный взгляд поддерживают многие религиозные учения.

Платен относил себя к врачам-естественникам. Они не использовали таблетки, даже антипиретики (антибиотиков тогда ещё не было). Если у ребёнка температура сорок — это замечательно. Больной прекрасно переносит её в течение нескольких дней, а при высокой температуре быстрее гибнут вирусы.

Практика нашей клиники во многом совпадает с подходами, о которых пишет Платен. Например, чтобы дать организму возможность восстановиться, мы рекомендуем голодание. Это как прививка, профилактика при нашем образе жизни, связанном с потреблением нездоровых продуктов.

В «Учении здоровья» описывается, как врачи практиковали сухоядение. Давали пациенту сухие булочки, потом кутали в холодную мокрую простыню, сверху в одеяла. Хлебный мякиш способен абсорбировать всё что угодно, а когда больной потеет — организм очищается. Это видно по белкам глаз, языку.

Так они излечивали даже тяжёлые заболевания — сифилис, туберкулёз. Приводили к выздоровлению хронических больных.

У них, кстати, тоже клиники свои были, где использовались только естественные факторы. Например, водные процедуры — ванны, холодные обёртывания... Всё очень грамотно подбиралось. Я сейчас мечтаю, чтобы и у нас стационар появился. Чтобы можно было комплексно заниматься оздоровлением пациентов.

Нужна точка за городом, куда мы смогли бы вывозить людей на некоторое время. На природе, в совершенно другом режиме восстановление будет идти быстрее. Человек ест другое, дышит другим, принимает все процедуры, которые мы считаем нужными для здоровья. Вода хорошая, лес. Это возможно только за городом.

Обретение здоровья

Марина, сколько лет существует Клиника?

Пять лет.

Как бы ты обозначила наиболее важные вехи, которые удалось за этот срок пройти?

Мы научились слаженно работать, вместе выстраивать для пациентов оздоровительную траекторию. Поняли связь болезней. У нас каждый врач не сам по себе лечит, мы помогаем друг другу, чтобы пациент мог идти из болезни в здоровье.

Между какими точками вы выстраиваете эту траекторию?

Между тем состоянием, в котором пришёл пациент, и здоровьем, к которому он должен прийти. Здесь нам нужно взаимодействовать, ведь

Фото: Евгений Нечаев

4. Здоровье и деятельность

«Сон и бодрствование в ненадлежащее время, несдержанность или скудность в питании, отдых и труд без меры» — ведут к болезни и смерти.

Является ли деятельность системой займов у здоровья?

Если деятельность совпадает с предназначением человека, доставляет ему радость и даёт спокойствие, положительно для мира, если он, выполняя её, не разрушает собственное тело, то здоровье не иссякает.

5. Причины нездоровья в современном мире

1. **Пониженная двигательная активность** — «сидячий» образ жизни. Малая работоспособность вплоть до детренированности сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Снижение тонуса вплоть до гипотонии мышц нижних конечностей. Отсюда такие заболевания, как гипертоническая болезнь, ИБС, варикозная болезнь, атеросклероз и т. д. Кроме того, гипотрофия мышц нижних конечностей ведёт к перегрузке суставов ног и развитию деформирующих артрозов.

2. **Высокая стрессовая напряженность.** Постоянная активация симпатоадреналовой системы. Отсюда нарушения сна, повышенное давление, ВСД и т. п.

3. **Высокая статическая нагрузка на мышцы** — многочасовая работа в заданной позе. В нагружаемых зонах развивается хронический спазм мышц, нарушается микроциркуляция, происходят изменения в суставах.

4. **Нарушение мышечной константы** (скелетные мышцы должны составлять 40 % от массы тела). Заболевания слабых зон из-за отсутствия физического труда, действующего разные мышечные группы (стирка, рубка дров — верхний плечевой пояс, мытьё пола, прополка — мышцы спины и брюшного пресса, сенокос — верхний плечевой пояс и косые мышцы).

5. **Избыточное высококалорийное выхолощенное с большим количеством консервантов и химикатов питание.** Излишний вес, перегрузка печени, поджелудочной железы, эндокринной системы, нарушения работы кишечника и других органов брюшной полости.

6. **Искусственно созданная температурная среда.** Отсутствие колебаний температуры в помещениях негативно сказывается на естественных терморегуляторных механизмах организма. Снижение иммунитета, частые простудные заболевания.

7. **Высокий уровень вовлечённости в потребление фармпрепаратов.** Хронизация всех процессов, развитие интоксикации и зависимости от лекарств.

6. Что может организм?

Адаптация — это приспособление к условиям существования. Мы должны уметь сами управлять адаптацией, повышая неспецифическую защиту организма. Экология, болезни — лишь провоцирующие факторы. Это как бы преграды, выстраиваемые миром, чтобы человек, наталкиваясь на них, уточнял свой путь.

Человек во все времена приспосабливался к изменениям окружающей среды, «мутировал». С этой точки зрения, выжили уже самые приспособленные, то есть мы. Во все времена были яды и противоядия. Получая яд в малых дозах (выхлопные газы начала XX века, пищевые добавки и т. п.), человек приспосабливался, выживал и будет выживать.

Основные факторы восстановления резистентности организма — это соблюдение законов здоровья: здоровый сон, отдых, положительные эмоции, правильное питание, физическая тренировка и закаливание.

7. Здоровье на всех этапах жизненного пути

Слабость, немощь, старость, смерть. Такой путь есть тоже, но он не единственный. Раз есть потеря энергии, то должно быть и поступление. Сон, еда, секс, положительные известия, помощь другим — создают приток энергии. Есть и другие источники, которые не обозначены явно и которыми мы не умеем пользоваться.

заболевания связаны между собой. Пришёл человек, у него болит колено. Но это не всегда значит, что мы должны лечить колено. Начинаем обследовать — оказывается, что и плечо хрустит, потом выявляется патология поджелудочной железы. Значит, основная работа будет с поджелудочной. И лишь во вторую очередь пациентом займётся специалист по физической реабилитации. Умение видеть причины и следствия помогает правильно организовать маршрут внутри клиники в каждом конкретном случае.

На возникновение того или иного заболевания сильно влияет образ жизни, профессия. Человек говорит, что работает бухгалтером, — а мы уже знаем, какие у него могут быть жалобы и что нужно изменить в образе жизни, чтобы потихонечку выздоравливать. Задача клиники — это сопровождение человека на пути от болезни к здоровью.

Какие методики вы применяете?

Мы используем только естественные факторы: движение, банные процедуры, холод. Инфракрасная кабина, сканер, массаж, тренажёры... — надо ли вообще перечислять всё? Это же просто инструменты. Тренажёры есть везде и сами по себе ничего не дают. Основное — это подход врача и изменения в сознании пациента. Можно убрать тренажёры, и человек все равно будет поправляться — мы подберём упражнения, которые он будет делать на коврике.

Что является ключевым звеном успешности вашей работы?

Я думаю, найден правильный баланс ответственности между врачом и пациентом. Обретение здоровья — это путь. Человек проходит его сам, и нет способа пройти этот путь за него. Врач — лишь проводник и советчик. Однажды они — пациент и врач — должны расстаться, и человек пойдёт даль-

Мы должны уметь сами управлять адаптацией, повышая неспецифическую защиту организма. Экология, болезни — лишь провоцирующие факторы. Это преграды, выстраиваемые миром, чтобы человек, наталкиваясь на них, уточнял свой путь.

ше, опираясь на собственный здравый смысл. Иначе в чём суть лечения? Если пациент целиком зависит от врача или таблеток, которые ему назначат, он никогда не придёт к здоровью.

Как пациент узнаёт, что здесь именно такой подход? Как реагируют люди?

Это становится понятно ему уже на первичной консультации. И зачастую люди пугаются того, что им возвращают ответственность за самих себя. Допустим, пришла к нам бабушка — 70 лет, 90 килограммов веса, сустав не двигается. Делаем тест на соотношение массы мышц и массы тела, там есть определённые нормы. Так вот, у неё мышц — всего на 40 килограммов (из её 90). 50 ничем не обеспечены, и вся нагрузка идёт на больной сустав. Объясняем, что надо снизить вес, рассказываем, как составить меню. Она поджимает губы и говорит: «Это всё? Я думала, вы меня лечить будете». На консультации пациент часто слышит то, что он слышать не готов. Здесь очень многое зависит от врача, от того, как он сможет это отношение изменить.

С какими ожиданиями приходит нынешний пациент?

Есть, наверное, две категории. Одни имеют желание и внутренние силы что-то менять в своей жизни. Такой человек — наш на сто процентов, с ним работать легко, и через несколько месяцев у него действительно уходит куча заболеваний. Вторая категория — те, кто занимает позицию «лечите меня, но я ничего менять не буду».

При этом самый больной вопрос у людей — питание. Ради здоровья они готовы идти на многое — но питаться по-другому не хотят. Лишь процентов пять наших клиентов готовы к этому. Пищевая привязанность — самая сильная.

С чем это связано?

Дело в том, что пищевой инстинкт — один из основных. На него очень трудно воздействовать на сознательном уровне. Пища — это ещё и удовольствие, которое большинство не умеют получать другими способами... «заедают» жизненную нереализацию. А мы, по сути, строимся из того, что едим.

Мне кажется, это базовый разрыв. Фармакологическая контрреволюция (см. «СШ» № 4–5. — Ред.), о которой говорит Сергей Градировский, облегчает нам жизнь — съел жирный обед, закурил «Мезимом» и вроде нормально себя чувствуешь. Что при этом на самом деле происходит с организмом, просто не видно.

Только невосполнимая трата энергии ведёт к слабости. Пополнение энергии происходит только там, где тратят; и чем больше потрачено, тем больше пустоты для наполнения.

Свободная энергия — это океан, который невозможно вычерпать маленьким детским ведёрком, которым мы пользуемся. Только, похоже, мы не всегда знаем к нему дорогу.

Я думаю, старость даёт ещё для того, чтобы выключить человека из скоростной суеты. Немощное тело переключает (не всех) на внутреннюю сосредоточенность. Просто на протяжении жизни человеку даются разные состояния, дабы он находил в них разные составляющие понимания себя и мира.

8. Четыре шага к здоровью

1. Понимание, где ты сейчас находишься и где бы хотел быть (инвентаризация): здоровье, работа, семья...
2. Соблюдение правил «общего жития» в мире с миром — прогулки, сон, гимнастика, питание...
3. Ежедневная добрая отдача миру чего-нибудь от себя — общение с детьми, работа, помощь тем, с кем столкнулся на пути...
4. Удержание картины обнадеживающего для всех и для себя будущего.

9. Обучение здоровью

Да, необходимо учить детей быть здоровыми, создавать «условия здоровья» в школе и семье. Примером должны стать те взрослые, что рядом: учителя и родители.

В системе школьного и медицинского образования возможно обучение «любомудрию»: введение в тысячелетнюю традицию поиска мудрости, привитие вкуса к размышлению о мире и жизни. Нужна и система духовного образования (лекции, практикумы представителей разных вероисповеданий) — дабы выбрать близкое для себя и расти в этом.

Врач же за годы обучения должен расти не только в медицинских познаниях, но и духовно. Понимание духовной стороны болезни сделает врача более позитивным, легче принимающим жизнь и в счастье, и в страдании.

10. Мир, в котором возможно быть здоровым

1. Мир, который ты целиком принимаешь, общение с которым — всегда удовольствие.
2. Мир, в котором ты — дающий.
3. Мир, в котором ты соблюдаешь правила «жития» (сон, еда, физические нагрузки). Здесь могут быть разные предпочтения: вегетарианцы, ивановцы...

11. Историческая передача знаний о здоровье

На Западе новое поколение отмечает старые знания в попытке создать новое лучшее. Так как человек практически не меняется на протяжении тысячелетий, это не приносит результатов.

Восточные учения больше обращены в прошлое, в себя, в созерцание, без попытки изменить, переделать — и они могут гораздо больше. Поэтому сейчас мы снова видим поворот, возрастающий интерес к истокам и к Востоку.

12. Перспективный контур исследований

Обращение к старым источникам — преломляя их в современной действительности; используя новые медицинские технологии.

13. Максимум возможного: два варианта

1. Жить столько, сколько хотим, и не знать о возрасте и болезнях.
2. Тело может быть не вполне здоровым, и даже местами больным — но при этом не мешать человеку жить.



Фото: Анна Плотникова

Другая линия, связанная с фитнес-революцией (там же), с работой над собственным стилем жизни, требует волевых усилий, вложения сил. Как можно удержать человека в этом русле, за счёт чего?

Вообще, процесс достаточно медленный. Как правило, быстро никто не меняется, нужно время — примерно год. Мы постоянно объясняем, рассказываем: надо питаться правильно, гулять, спать с открытой форточкой. Надо, надо, надо... Пациент идёт с врачом за ручку и всё это месяц-два-три слышит. Занимаясь попутно физическим телом, мы ведём пациента к

У организма есть ресурс, но он включается в определённых условиях. Чем тяжелее нагрузка, которую ежедневно испытывает человек, тем более экстремальные факторы нужны для восстановления его организма.

пониманию того, как можно изменить жизнь, чтобы выздороветь. Общение продолжается всё время, и постепенно в сознании пациента накапливается «критическая масса» понимания.

Через год люди говорят: «Я начал делать то, что вы советовали, у меня изменилось самочувствие». Допустим, он узнал про пользу постов, но соблюдать их начинает через год. Сначала неделю держит пост, потом дольше и дольше. Посещая клинику, человек подпитывается информацией, атмосферой. Мы всем коллективом этот «канал» держим: сами соблюдаем те же посты, кто в баню ходит, кто в прорубь окунается...

Как тогда подбираются сотрудники в клинику?

Так получается, что сюда приходят наши единомышленники. Чаще всего они и раньше вели этот образ жизни, вместе нам просто удобнее. Мы даже не ищем людей специально, скорее — активно ждём. Нужный человек появляется сам.

Условия чуда

За пять лет оформился принцип ответственности пациента. Что предстоит понять?

Каждый врач зарабатывает своё. Мне хотелось бы найти глобальный принцип, позволяющий прямо прийти к здоровью... некую точку абсолютного поворота. Что-то вроде философского камня в медицине — который врачи искали во все времена. У меня есть уверенность (пока, правда, ничем не подкреплённая), что такой принцип существует.

И какие гипотезы есть?

Что это всё-таки нечто в духовной сфере — раз. Второе — к этому необязательно надо прийти «головой». Мож-

но создать условия для качественного скачка, телесно изменив уровень духовности.

Но великие духовные учителя тоже страдали от тяжёлых заболеваний. Рамакришна умер от рака, Вивекананда был диабетиком. Апостол Павел писал: «дано мне жало в плоть, ангел сатаны, удручать меня, чтобы я не превозносился» (2 Кор. 12:7). Там далее говорится «когда я немощен, я силен» (2 Кор. 12:10).

Мне кажется, что на определённом уровне духовности тело уже не так важно. Те, кого вы приводите в пример, готовы были брать на себя чужие болезни. Так они позволяли людям быть грешными, принимая на себя часть ответственности. И просто переставали заботиться о своём теле как о важном. Думаю, эта точка выбора возможна даже на нашем уровне знания, а для них и вопрос так не стоял.

Про вашу клинику говорят, что здесь делают чудеса...

Что такое чудо? То, что вообще-то не должно случиться. Для меня всегда чудесно, когда пациент выздоравливает. Вроде бы нет внутри ни ресурса, ни силы воли, а он поправляется. У девушки полностью отсутствовала головка плечевой кости, и вдруг растёт новая. Такие явления описывались в литературе, но, скорее, как возможные теоретически. Мы же создали условия для того, чтобы это могло случиться. Подобрали упражнения на тренажёрах — причём нагружалось то, чего фактически нет, питание шло именно к отсутствующей головке. Криопроцедуры, массаж. И самое важное — вера пациента, что у него всё получится. Потом исследование на МРТ показало, что восстанавливаются окружающие ткани, формируется контур головки кости.

«Важно быть спокойным и упрямым»?

Да, правда, больше ничего и не надо. У тех, кто ноет, процесс восстановления всегда идёт медленно. Если человек канючит — «вот, ничего не помогает» — сразу понятно: будет лечиться полгода. Другой говорит: «У меня нога отстёгивается, но всё будет замечательно». У такого за месяц всё пройдёт.

Сегодня много ожиданий связано с явлением регенерации. Человек в самом деле это может?

У нас были такие случаи, они документально подтверждены. Восстановление яичников; формирование головки тазобедренного сустава у детей на фоне скэнара — даже без упражнений. Есть интересные находки по криопроцедурам. Например, такая ситуация: артроз третьей степени, отёк, по всем показаниям нужна операция. Но — после курса процедур начинается восстановление.

Мне вообще в последнее время кажется: не важно, чем мы воздействуем.

Если забрать у вас инструменты — будет получаться по-прежнему?

Врач — просто проводник, через него течёт «здоровье». Не суть важно, что у него в руках «на этой стороне провода» — иглопочки или скэнар. Врач должен знать, куда положить руку и что сказать, чтобы донести до пациента: будешь здоровым.

Сейчас люди, которые страдают тем же артрозом, услышат, что можно обойтись без операции. Сможете вы развернуть достаточно мощный контур — к примеру, для Томска?

Думаю, да. Во-первых, можно перейти на другую базу территориально. Во-вторых — изменить методики, расчитать программу не на два часа, а

Чем больше система, в которую включён человек, чем больше у него единомышленников — тем быстрее он выздоровеет. Одному очень тяжело барахтаться. В семье уже кратно увеличиваются шансы, в коллективе их ещё больше.

на 30 минут. Хотя, похоже, чем больше человек находится с нами, тем быстрее он поправляется. Ну, психологически вырывается из ситуации, где он больной. У нас в зале музыка играет, врач шутит, сам пациент ногой машет, которая пока плохо двигается...

В общем, если появится такая задача, можно будет что-то придумать.

Получается, дальнейшая задача — продолжение практики и наблюдение?

Мне самой хотелось бы совершенствоваться в точечных попаданиях. В идеале — человек заходит, я ничего

не спрашиваю, делаю назначения, через месяц он здоров. Мне и сейчас его ощупывать не надо — многое понятно по тому, как он идёт, двигается. Но, как я уже говорила, интереснее всё-таки найти «философский камень»...

Может, им станет некая организационная форма — определённым образом устроенная клиника, например...

Может быть.

А вот ещё про чудеса — правда, что в клинике излечивают энцефалит?

Не только энцефалит, но и другие инфекционные заболевания — без лекарств. Когда одно и то же делаешь и получаешь результат, это перестаёт быть чудом.

Пациенты приходят с болями, от которых никакие таблетки уже не помогают. Через три недели они нормально ходят, в футбол играют. Выздоровливают больные с грыжами межпозвоночных дисков, отнимающимися ногами. Пять лет назад, когда мы начинали, это казалось чудом, теперь воспринимается как ежедневная работа.



Если деятельность совпадает с предназначением человека, доставляет ему радость и даёт спокойствие, положительна для мира, если он, выполняя её, не разрушает собственное тело, то здоровье не иссякает.

Шанс на здоровье

Наши читатели — люди занятые, им проще съесть таблетку, быстро снять боль и бежать дальше. А по-другому — что возможно?

Проблема с таблетками какая? Сегодня принял одну таблетку, завтра нужна в два раза сильнее, потом перестают помогать уколы, потом — хирург уже всё отрезал... Путь в никуда. Таблетка — это путь к смерти, за ней нет выздоровления.

Разумеется, речь идёт не о неотложных состояниях, когда оправдана любая помощь.

Что возможно? У организма есть ресурс, но он включается в определённых условиях. Чем тяжелее нагрузка, которую ежедневно испытывает человек, тем более экстремальные факторы нужны для восстановления его организма, такие, как голодание или купание в проруби. Если человек к этому не готов, можно использовать более мягкие факторы, но тогда нужно больше времени. При этом обязательно полностью менять образ жизни.

Возьмём, например, питание: речь не идёт о том, чтобы не есть вообще. Просто есть надо другое — не пельмени и бутерброды с утра, а кашу. Спать нужно, открыв не форточку, а балкон. Словом, можно и в обычной жизни создать условия для оздоровления.

Как ты сейчас оцениваешь длительность жизненного цикла человека?

Зависит от того, насколько важно это для самого человека. В современных условиях, я так думаю, минимум 90 лет можно нормально жить. Пугает, что следующее поколение рождается слабее. У детей ещё нет духовных проблем, на которые можно было бы списать физическое нездоровье, — а они уже больные.

Почему?

Как это назвать?.. Какая-то родительская печать. Что мамы и папы едят, пьют, как живут, как рассуждают. Бегут куда-то всё время — уже этим забирая у ребёнка здоровье. Первые три года ребёнок должен быть при маме, напитываться лаской, солнышком. А мама через три месяца выходит на работу, и малыш с нянькой остаётся. Потом — сад, школа, компьютер. Откуда ему подпитываться? Компьютер сам по себе разрушающий мир и для ребёнка, и для взрослого. Компьютерщики со стажем страдают бессонницей, перевозбуждением...

Кто является субъектом шага к здоровью — отдельный человек, семья, корпорация?

Чем больше система, в которую включён человек, чем больше у него единомышленников — тем быстрее он выздоровеет. Одному очень тяжело барахтаться. В семье уже кратно увеличиваются шансы, в коллективе их ещё больше.

Удаётся ли для ваших пациентов выстраивать семейные траектории оздоровления?



Фото: Анна Плотникова

Управленцы в целом однозначно напряжённее, а напряжение — это уже болезнь. У многих давление, лишний вес — от эмоциональной перегрузки, неумения расслабляться. Никакие две недели на море не помогают, накопившиеся дела вызывают ещё больший стресс.

А вот здесь, как правило, начинается борьба. Если один член семьи почувствовал всё это и поправился, он пытается насильно запихнуть своих близких в здоровье. Похоже на фанатизм новообращённых. А нужно подождать, делать спокойно своё — потом и другие члены семьи, если захотят, придут к этому. Просто мир не любит, когда его насилуют, и активно сопротивляется.

Правда, если семья дружная, взгляды совпадают естественным образом. Они вместе приходят, ребёнка с собой берут. И процесс восстановления лучше виден. Но чаще, конечно, противодействие встречается. Счастливых семей очень мало.

Без таблеток и скальпеля

Как вы взаимодействуете с ортодоксальной медициной?

По сути, во многом мы не сходимся. Необоснованные хирургические вмешательства, антибиотики, сбивание температуры... Иногда врачи направляют к нам пациентов — как правило, когда сами ничем не смогли помочь.

Значит, к фармакологии вы вообще не обращаетесь?

Нет, никаких препаратов мы не используем — даже жаропонижающих. Это похоже на борьбу двух воззрений. В традициях материализма, мышление не может приблизить к здоровью. Помощи можно ждать только от химического вещества или скальпеля...

Есть микроб, и его надо убить.

Альтернативное направление — работа с сознанием, с идеальным планом. Но мир, похоже, выбрал первую модель. Переломить при-

вычный стиль мышления — нештучная задача. Как к ней подступаться?

Мне кажется, здесь не стоит говорить о преодолении или борьбе. Эти новые (хорошо забытые старые) представления — как солнечный свет, тихо-тихо проникают везде. Да это и неизбежно. Человек так устроен изначально, он естественно стремится жить и мыслить именно таким образом — потому что это правильно, хорошо, светло. Просто должна накопиться критическая масса. У нашего пациента это происходит примерно через год. А кто знает, сколько времени нужно для целой планеты?

Если мы сами себя не успеем уничтожить, человечество будет меняться в эту сторону. Это движение и сейчас есть, просто пока невелик процент делающих так, как надо.

В связи с этим вопрос: каков тип вашего клиента?

У нас на 90 процентов всё-таки... ну, думающие люди. Они способны к анализу, они сознательно принимают наши рекомендации, они выздоравливают. Человек услышал информацию на консультации и согласился — да, это разумно. Он, в общем, был готов так жить и в нужное время попал к нам. Хотя, думаю, это есть в каждом человеке. Если даже пациент уходит из клиники, как правило, он проходит какой-то круг и возвращается: «Вот вы мне два года назад говорили, я теперь пришёл...» Это хорошо.

Жизнь человека после контакта с клиникой меняется?

Человек становится счастливее, меньше боится — это по глазам заметно. Люди всегда в больницу испуганные заходят — глаза в пол, сами зажатые. Первый час — это самое страшное. Потом выходят от врача уже с румянцем, кто-то плачет, может быть. Позже, посещая в клинику изо-

дня в день, человек начинает улыбаться, глаза светятся.

Если человек, что бы вы ни делали, не верит в успех — ну, пессимист он... Такому можно помочь?

Это просто будет дольше. Вот он ходит три месяца, жалуется: «Мне всё хуже, ничего не помогает, мы все умрём...» Потом — раз — улыбнулся впервые на тренировке. Похвалишь — надевает привычную маску. Но со временем улыбается всё чаще. Они же всё равно к нам идут. Или другого выбора уже нет, или страшно одному со своими мыслями оставаться. Мы-то здесь о другом говорим, на лучшее настраиваем. Пусть сначала такие пациенты не верят нам, но проходит полгода, и всё становится хорошо. Тогда они говорят спасибо.

Что для управленца хорошо

Хотелось бы ещё поговорить о сопровождении действующего человека, о его здоровье.

Что нужно делать для таких людей? Составлять индивидуальную траекторию здоровья. Потребуется только следовать ей, приложить усилия. В принципе, реально создание программы примерно на год: когда и какие действия предпринимать, что встроить в жизнь, чтобы быть здоровым. Через год чаще всего происходят положительные изменения, и человек уже сам чувствует, как ему действовать дальше.

Управленцы в целом имеют больше проблем со здоровьем, чем средний человек?

Они в целом однозначно напряжённее, а напряжение — это уже болезнь.

Не стоит говорить о преодолении или борьбе. Новые представления — как солнечный свет, тихо-тихо проникают везде. Просто должна накопиться критическая масса. У нашего пациента это происходит примерно через год. А кто знает, сколько времени нужно для целой планеты?

Как правило, у многих давление, лишний вес — от эмоциональной перегрузки, неумения расслабляться. Никакие две недели на море не помогают, накопившиеся дела вызывают ещё больший стресс. Надо уметь снимать стресс, противопоставлять ему расслабление. То есть важно выстроить баланс между расходом и поступлением энергии. Как это сделать? Во-первых, проговорить все проблемы, во-вторых — помочь человеку составить этот баланс. Ну, и главное условие — чтобы он сам хотел это сделать, не закрывался.

Те, кто в клинике занимается управлением, меньше себя расходуют?

Да, однозначно.

Каким образом это удаётся?

С помощью профилактических мероприятий: каждый час минут 5–10 на расслабление, отключение от суеты, обязательные упражнения для снятия стресса. Стресс живёт в теле, его надо выводить нагрузкой — так, чтобы взмокнуть, и минимум два раза в неделю. Плюс инфракрасная кабинка, баня или прорубь — кому какой фактор подходит. Хорошо раз в неделю (а лучше после каждого рабочего дня) хотя бы минут на 15 за город выйти. Подышать... То есть не бежать домой скорее что-то делать...

Нужно останавливаться на протяжении рабочего дня — первое, раз в неделю останавливаться на подольше — второе. Вода прекрасно всё смывает — душ, холодный или контрастный. Дальше уже экстремальные факторы, к которым относится голодание, например. Посты — это на самом деле система восстановления, а не ограничения.

Я, несколько лет соблюдая посты, стала ждать их с удовольствием. Такие вот основные способы... Ещё внутреннее состояние. Его как раз проще держать в коллективе.

Можешь пояснить?

Наверное, так: любого человека иногда «выносит». Что-то произошло, проблемы одолевают, амбиции захлестнули — мало ли. Хорошо, когда кто-то рядом в этот момент держит мир и гармонию. Просто спокойно реагирует и говорит тебе: «Всё хорошо». Потому

что в этом мире на самом деле всё хорошо, всё происходит как надо. И не надо с миром бороться...

Лейбниц говорил, что мы живём в наилучшем из миров.

И это действительно так. Может быть, он не самый лучший из возможных, но для нас это лучший выбор — если мы сами будем в том уверены.

**Интервью: Андрей Главанаков, Лидия Дмитриева.
Обработка: Жанна Вороная.**

