



К болезням века принято относить **атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, злокачественные заболевания, гипертоническую болезнь, аллергии**, т.е. такие заболевания, которые имеют массовый характер и либо уносят много жизней, либо существенно влияют на трудоспособность человека, либо приносят ему много страданий.

В этом же ряду в конце 20 века можно поставить и **полиартриты, бронхиальную астму, хронический гепатит, синдром хронической усталости, хронические вирусные поражения, пародонтоз, остеохондроз**.

Я не буду сейчас касаться возможностей эффективного лечения или эффективной помощи таким больным при применении интегрального системного подхода к здоровью. Мне хочется рассказать о других проблемах со здоровьем, которые формально не считаются болезнями века, но от которых страдает большая часть человечества. Среди этих проблем как отдельные симптомы болезней века, так и самостоятельные симптомы или синдромы.

К ним относятся упорные запоры, нарушения сна, различные жалобы со стороны сердца, слишком выраженные возрастные проблемы с глазами, памятью, венами и проч.

На примере одной из моих пожилых пациенток я хочу показать, как системная диагностика и системная терапия позволяют привести в порядок здоровье человека, которого при обычном подходе безуспешно лечат “по кусочкам”, по отдельным жалобам несколько узких специалистов.

Больная Г., 72 лет, обратилась ко мне с большим комплексом выраженных жалоб, многие из которых беспокоили ее в течении нескольких лет, а часть появилась после операции на молочной железе и по поводу невуса на голени, и после химиотерапии. Как и многие мои пациенты эта больная потеряла уже всякую надежду на улучшение. Ее постоянно и сильно беспокоили самые различные жалобы со стороны сердца (как она говорила из-за сердца она не могла ни спать, ни вообще спокойно жить), был сильно нарушен сон, беспокоила частая изжога, застарелый запор, тяжесть в области печени, частые боли в мышцах ног, плохая память, гипертония средней степени тяжести, кроме того у нее отмечалась средней степени сосудистая сетка на голеньях, средняя степень выраженности дистрофии сетчатки левого глаза, две кисты в печени.

Не буду перечислять результаты проведенной системной диагностики, скажу лишь, что как и у любого другого пациента, я выявил у больной немало нарушений в организме о которых она даже не подозревала, которые собственно и привели ее к плачевному состоянию и без работы с которыми результата ожидать не приходилось. Думаю, что всем понятно, что имея перечисленный вначале “букет” жалоб и живя на свете не один

год и не в глухой деревне, а в Москве больная уже получала прежде всякое лечение, но без особого успеха.

Назначенное системное лечение, которое состояло из строго индивидуальных фитотерапии, рефлексотерапии, домашней физиотерапии, лечебных упражнений и ряда других рекомендаций для регулярного домашнего выполнения, больная выполняла добросовестно и результаты не заставили себя ждать.

Хочу подчеркнуть, что все эти рекомендации я назначал не от диагноза или симптома, жалобы, а от их причины. Только в этом случае даже самые простые методы и средства оказывают высокий, нередко удивительный эффект.

За прошедшие полтора года лечения больная посетила меня трижды и это были приятные встречи, поскольку я получаю удовольствие от своей хорошей работы, она - от хорошего здоровья. Это уже совсем другой человек. Буквально в первый же месяц ее совсем перестало беспокоить сердце, в ближайше же время существенно улучшился сон, существенно уменьшилась изжога, в дальнейшем заметно улучшилась память, уменьшилась сосудистая сетка на голени, лишь иногда и незначительно еще беспокоила тяжесть в области печени, запоры не прекратились полностью, но существенно уменьшились, перестали быть проблемой, стала восстанавливаться сетчатка больного глаза, резко уменьшились проблемы с повышенным давлением.

Хочу отметить что не всегда удается так быстро как в данном случае решать сердечные проблемы. В данном случае был получен столь быстрый результат в связи с тем, что эти проблемы в существенной мере определялись функциональными, а не органическими нарушениями.

Ко второму контрольному визиту через полгода сон уже был совершенно нормальным, изжога не беспокоила вообще, полностью прошли запоры, еще улучшилась память, полностью перестала беспокоить тяжесть в области печени, резко улучшилось состояние глазного дна, что в частности отразилось и на улучшении зрения на больной глаз, уменьшилась в два раза одна киста в печени (по данным УЗИ).

К третьему визиту редкими и меньшими стали боли в мышцах ног, еще меньше сосудистые сетки на голени, артериальное давление стало нормальным. Таким образом, не осталось ни одной жалобы, которая заметно беспокоила бы пациентку, а многие прошли полностью. Те незначительные жалобы, которые остались, во-первых, иногда могут отмечаться и у считающихся здоровыми молодых людей, а кроме того со временем пройдут и они. Помимо этого, что немаловажно, за прошедшее время больная сэкономила немало средств на дорогих лекарствах и некоторых дорогих (и часто ни к чему не ведущих) обследованиях, необходимость в которых отпала, а в будущем сэкономит еще больше, если учесть, что затраты на лекарства и обследования у нее из года в год только росли бы. Больная как принято говорить в ортодоксальной медицине практически здорова, энергична, она фактически молодеет. На последней консультации она сказала, что счастлива, что лечится у меня.

А в это время в мире идет лихорадочный поиск волшебной таблетки, микстуры или процедуры от старости, для омоложения, от возрастных недугов. Как все это наивно. Только системный подход и только постоянная работа больного над здоровьем могут дать поистине волшебные результаты.

Я прекрасно понимаю, что многим, прочитавшим эту статью захочется узнать, какое лечение я назначил.

Дело в том, что данная больная также уникальна как и каждый из вас, в том числе и в механизмах болезненных симптомов. Таким же индивидуальным должно быть и лечение. Я не могу всем заочно назначить травы, точечный массаж, домашнюю физиотерапию...

Один простой пример. Различные жалобы со стороны сердца могут появиться как от собственных проблем в нем (наследственные структурные дефекты клапанов или артерий, или миокарда, или перикарда, или аорты, или в проводящей системе сердца, либо остаточные явления после миокардита, причем часто пропущенного в прошлом, о котором больной не знает, после бывшего инфаркта), так и от нарушения функции надпочечников, гипоталамуса, щитовидной железы, почек, от застойных явлений в печени, нарушений питания миокарда из-за плохой работы тонкого кишечника или поджелудочной железы, от нарушения вегетативной иннервации из-за деформаций в шейно-грудном отделе позвоночника. При этом нарушения со стороны перечисленных органов также могут иметь самый разный характер, что влияет на детали лечения. Кроме того большое значение имеет фон, на котором реализуются все эти нарушения. Например, на нюансы лечения могут влиять сопутствующие гипертония или гипотония, наличие сахарного диабета, либо хронических стрессов. Наконец, заочно я просто не могу знать таких важных деталей, как правильность образа жизни человека в том числе и его питания. **Он, возможно, начитавшись целителей (думая, что питается он по их прописям очень правильно), резко ограничил в своем рационе белковые продукты. Но при этом у него может быть функционально слабой поджелудочная железа, т.е. плохо усваиваются белки и ему необходимо наоборот усиленное белковое питание. В результате у человека хроническое белковое голодание, в том числе и миокарда и стенок коронарных артерий и нервных тканей проводящей системы сердца...**

Теперь представьте себе, что я, учитывая возможность десятков этих нюансов, сотен их возможных сочетаний, пытаюсь дать заочные рекомендации тысячам разных людей. Как это можно будет назвать? Если я сделал бы это не понимая всей сложности вопроса, то это можно было бы назвать профессиональным легкомыслием, если же я начну лечить вас заочно зная все сложности, то это можно назвать моим легкомысленным отношением к своим истинным возможностям.

Замечу еще что я ведь говорил только о проблемах со стороны сердца, а если я подобным образом проанализирую, например, все проблемы моей больной со всеми нюансами, то можете себе представить какая получится громадина. Вы, наверное, уже читать устали, не то что обдумывать вместе со мной эти запутанные связи в организме. Но раз уж мы начали этот разговор, то теперь представьте, что я начинаю добросовестно давать вам всем заочные рекомендации при сердечных проблемах. Это будет выглядеть примерно так: если у вас частый пульс (тахикардия) и при этом у вас дисфункция надпочечников (далее следует описание жалоб, которые бывают при этом, потому что в поликлиниках и больницах о дисфункции своих надпочечников вы скорее всего не узнаете, там с трудом выявляют лишь болезни надпочечников и то явные, а тысячи людей могут не знать, что у них всю жизнь плохо работают надпочечники), то следует применять такие-то точки для точечного массажа, а если у вас при этом еще и дисфункция гипоталамуса (следует описание десятков соответствующих симптомов), то такие-то точки, такие-то травы; если при этом у вас застой в печени (перечисление симптомов...), то такие-то травы, такие-то их дозы в зависимости от вашего возраста,

пола и веса, такие-то точки, такую-то домашнюю физиотерапию в зависимости от возраста и бывших болезней (перечисление...). А если у вас не только застой, но и обменные нарушения в печени (перечисление симптомов...), то нюансы лечения будут следующие... А если у вас не только застой и обменные нарушения, но и дистрофические изменения в печени (ни анализы ни УЗИ могут этого не показать, поэтому следует перечисление возможных симптомов...), то нюансы лечения будут такими-то... При этом следует учесть, что часто изменения в органах могут длительное время не сопровождаться заметными жалобами, я выявляю их при осмотре больного, поэтому заочное перечисление возможных жалоб может не прояснить вашу ситуацию.

И так, для того, чтобы дать весьма приблизительно правильные рекомендации каждому из вас я должен исписать, не преувеличивая, несколько километров бумаги. И это только по одной тахикардии, а ведь только со стороны сердца может быть много жалоб. И так с каждым органом, с каждой жалобой.

В то же время, когда больной передо мной я делаю ту же самую работу точно и индивидуально за несколько десятков минут.

Поэтому, учитывая все это, а также немножко зная вас, уважаемые больные, я могу дать те рекомендации, которые действительно полезны всем, не принесут вреда, и при их выполнении принесут вашему здоровью огромную пользу.

Во-первых, я знаю, что многие из вас мало двигаются и вообще не занимаются оздоровительной гимнастикой. Вывод, надеюсь, сделаете сами. Подскажу лишь, что нет смысла искать особенные упражнения, делайте то, что вам больше нравится: будь это обычная физкультура, или восточные комплексы, или игровые виды спорта... Особыми свойствами обладают упражнения из хатха-йоги - асаны. Это действительно необыкновенной силы лечебные упражнения. Подберите себе 5-10 упражнений и делайте их без насилия регулярно.

Во-вторых, я знаю, что многие из вас загубили свое здоровье, наряду с прочим, неразумными, надуманными диетами. Пожалуйста питайтесь нормально, обыкновенно, разнообразно. Вредных продуктов не существует. Вредно лишь одностороннее питание, переедание и недоедание.

В-третьих, я знаю, что очень многие из вас забыли о хорошей традиции наших предков употреблять травяные общеоздоравливающие чаи. Пейте их с удовольствием всегда а не курсами по 10-20 дней, не включайте в сборы большие дозы сильнодействующих или условно ядовитых трав, таких как толокнянка, полынь, полевой хвощ, череда, солодка, спорыш, ягоды можжевельника, березовые почки, чистотел. Шире используйте все садовые листочки, красную и черную рябину. Худым людям следует включать в сборы (

или проводить осенне-зимне-весенние курсы) жень-шень или элеутерококк, лимонник. Полным - включать в сборы корень девясила. Людям средней комплекции и особенно рыжим почаще употреблять алоэ (домашнего и фабричного приготовления).

В-четвертых, я знаю, что многие из вас уже попробовали точечный массаж, но отказались от него. Это потому что во всех книжках даны точки по диагнозам и симптомам, а не по их причине и эффект оказался не высок или даже незаметен. Точки также следует назначать точно, по индивидуальной диагностике причины болезни. Но даже если вы будете делать по книжкам, то не обязательно ждать явного эффекта, одной акупрессурой вылечиться трудно. Просто делайте это регулярно и достаточную пользу вы получите.

В-пятых, я знаю, что очень немногие из вас делают самомассаж. Не пренебрегайте регулярным выполнением этой высокоэффективной процедуры. Массируйте спину, все свои больные и чувствительные места, область проекции известных вам ваших больных органов. Массируйте от легкого поглаживания, до разминания и поколачивания, применяйте продающиеся массажеры. Противопоказаний для легкого самомассажа практически нет. Даже при наличии узлов в щитовидной железе легкое поглаживание шеи и области железы будет чрезвычайно полезным.

В-шестых, я знаю, что в большинстве случаев вы безграмотны в отношении домашней физиотерапии, т.е. в том, в чем были сильны наши предки. Это различные водные процедуры, примочки, припарки, притирки. Если у вас нет подозрений на какие-либо «бляки» в организме, а также нет больших кист, узлов в органах, то не следует категорически бояться тепловых процедур. Радикулит, миозит, невралгия, больные суставы без экссудативных явлений и такие органы как почки, печень очень «любят» тепло. Больные суставы, позвоночник очень «любят» различные мази, травяные и грязевые компрессы, мягкий массаж с различными настойками. Если у вас, например киста в печени, то это не значит, что вы не можете греть свои больные почки.

В-седьмых, я знаю, что сейчас очень модны всякие чистки организма. К сожалению это мракобесие распространилось на весь мир, а в нашей стране пробрело просто таки зверские формы. Не советую проводить варварские чистки, они в итоге принесут вам много вреда. Лучше всего пейте слабые мочегонные, слабительные, потогонные, отхаркивающие сборы трав, делайте изредка тюбажи (слепые зондирования) с минеральными водами, магнием. Прекрасно «чистят» организм баня и физкультура. Один два раза в неделю пейте отвар корня лопуха.

В-восьмых, я знаю о вашей плохой дружбе со специями. Вам их всю жизнь запрещали, а между тем специи чрезвычайно полезны всем, особенно людям с плохой работой пищеварительной системы, а также практически всем пожилым людям, особенно полным. В первую очередь следует применять в небольших количествах корень имбиря, мускатный орех, корицу, тмин, кориандр, черный перец, хрен, горчицу, корень петрушки,

куркуму. Например, корень имбиря - царь специй, универсален при любых нарушениях в организме, мускатный орех полезен для пищеварения, для сердца, для головного мозга, кардамон полезен для сердца и пищеварения, цикорий - для печени, куркума - для печени, селезенки и диабетикам, шалфей (это не только фитосредство, но и специя) улучшает память и работу кишечника, корень петрушки чрезвычайно полезен для кишечника и почек и т.д.

Наконец пункт, о котором вы знаете не хуже меня: губительное влияние на нас стрессов. Сами они не вызывают болезней, но забирая силы у организма они способствуют проявлению скрытых слабых мест в нем, провоцируют появление различных нарушений и в итоге болезней. Поскольку стрессов много и избежать их практически невозможно постоянно практикуйте мягкую успокаивающую терапию. Это и мята, ромашка, валериана, пустырник, и теплые ванны с различными расслабляющими добавками (в том числе и эфирными маслами лаванды, герани, ромашки, кедра, жасмина, мандарина, сандала). Кроме того это мягкая классическая музыка и поменьше телевизора, а также газет типа тех, о которых говорил профессор Преображенский в “Собаьем сердце”.

Личный сайт доктора Коновалова В.В. - [Интегральная Системная Медицина](#)