

С Ъ Д Ъ Р Ж А Н И Е

ЗА ШИШОНИН И ОЩЕ НЕЩО	13
ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ (вместо предговор)	17

ч а с т 1.

КАК РАБОТИ НАШЕТО ТЯЛО	33
Черен квадрат и черна кутия	34
Хипертония: Имаш чувството, че ще се пръснеш	41
ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ:	54
Как възниква остеохондрозата	54
Диабетът: „Сладък живот ли?!”	63
ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ:	71
Метаболичен синдром	71
Атеросклероза: Загръстени до смърт	77
ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ:	91
Холестерин и мазнини	91
Как кляка вашето дете?	97
За най-страшната болест	112
Да растем, без да остаряваме	121
ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ:	136
Теориите за остаряването	136

ч а с т 2.

ЗДРАВΟΣЛОВНОТО ХРАНЕНЕ:	
ПРАКТИЧЕСКИ НАСОКИ	141
Екскременти и калории	142
Захар, фастфуд и хронични неинфекциозни болести	149
Хормонален дисбаланс	155
Как да свалим килограми и да се отървем от болестите без диети и излишни мъки	164
Термодинамично хранене	168
ОСНОВНИ ПОЛОЖЕНИЯ:	179
Общи принципи на храненето	179
Примерно дневно меню	182

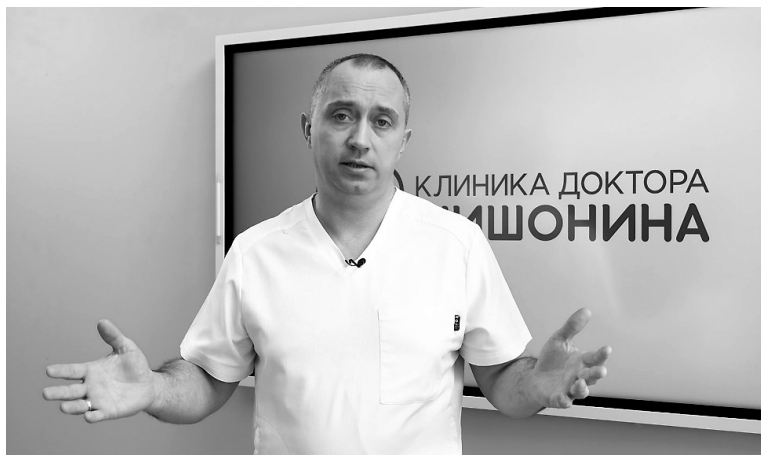
Моите рецепти	185
Попитайте доктора	197
Съвети за родителите	200
Няколко съвета за прехода към новия живот	202

ч а с т 3.

ФИЗИКА НА ЗДРАВЕТО	205
Термодинамика на организма	206
Централизирана компенсация на енергийния баланс	231
Как остаряваме	236
Примери за критична адаптация	245
Остеопороза: как да се борим с нея	253
Физическо натоварване (кинезитерапия)	256
Възстановяване на кръвоснабдяването в гръбначните артерии и вени	265
Барокамера	269
Руска баня и криосауна	272
Икономика на здравето	276

П р и л о ж е н и е

КОМПЛЕКС ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ШИЙНИЯ ОТДЕЛ НА ГРЪБНАКА	285
Загряване	286
упражнение 1.	288
упражнение 2.	290
упражнение 3.	292
упражнение 4.	294
упражнение 5.	296
упражнение 6.	298
упражнение 7.	300
упражнение 8.	302
упражнение 9.	304
РЕЧНИК	309



Скъпи български читатели,

Държете в ръцете си книгата ми „Медицината на здравето срещу медицината на болестите“. В нашата клиника често се лекуват пациенти от България и както разбирам, съм добре познат във вашата страна. Това много ме радва.

Когато в клиниката ми гоїде пациент, лично му подарявам тази книга. На вас също препоръчвам да я прочетете, за да си изградите пълна представа как всъщност функционира организъмът. Редица въпроси, свързани със здравето, медицината и вашето здравословно състояние, просто ще отпаднаат.

Обърнете специално внимание на разработената от мен Гимнастика за шията, която към днешна дата има над 35 милиона гледания в Мрежата. Тайната на огромната ѝ популярност се крие в реалните и многократно доказани ползи за здравето на хората, които я практикуват. При редовно и правилно изпълняване на упражненията се отблокират гръбначните артерии и вени, възстановява се захранването на мозъка с кислород, нормализира се артериалното налягане, намалява опасността от инфаркт и инсулт и, естествено, се подобрява състоянието на пациентите с остеохондроза. Комплексът е отлично средство не само за лечение, но и за профилактика на редица социалнозначими хронични неинфекциозни заболявания, които се превърнаха в бич за днешния човек.

Препоръчвам ви да прочетете „Медицината на здравето срещу медицината на болестите“, за да натрупате знания, защото няма по-голяма сила от познанието. Наученото от книгата ще ви помогне да да възстановите, да съхраните и да укрепите здравето си.

Бъдете здрави и четете книгата ми! Обичам ви много всички и винаги се радвам на срещите с нови читатели!

Д-Р АЛЕКСАНДЪР Ю. ШИШОНИН
*лекар-терапевт, автор на поредица книги за здравето
и на уникална лечебна методика*
Москва, пролетта на 2023 година

ЗА ШИШОНИН И ОЩЕ НЕЩО

На този свят има лекари, които лекуват, а има такива, които *из*лекуват. Последните винаги са малцинство. И д-р Александър Шишонин е един от тях.

Отдавна следя необичайното явление, което покръква в съвременния свят – зараждането на „успоредна медицина“. Напомня ми появата на млекопитаещи в света на гигантските влечуги. Представете си, че на сушата все още царуват динозаврите, но вече са се появили и щанукат под храстите едни такива дребни, пъргави създания, които все още не се забелязват в света на обитателите „тежка категория“, но които ги очаква бляскаво бъдеще. Ще дойде време и те ще изместят тромавите влечуги, ще превземат планетата, ще създадат цивилизацията и ще излязат в Космоса.

Шишонин е такова едно млекопитаещо, което се вихри в света на бронтозаврите – гигантските фармацевтични заводи, произвеждащи мегатонове хапчета. Правят ги в огромни заводи, транспортират ги с тирове, лекарите ги изписват, а в аптеките ги продават.

А сега ми кажете, без да си кривите душата: как мислите, може ли с хапчета да се излекуват диабетът, хипертонията, атеросклерозата, хроничният простатит, подагратата, остеопорозата, артритът? Не, ес-

мествено. Защото, съгласете се, болестта ви не е възникнала заради това, че в организма ви е имало недостиг на химията, която се съдържа в изписаното ви хапче. Да погледнем цялата картина: убиец номер едно в света – сърдечносъдовите заболявания – хипертонията, диабетът и атеросклерозата, отнемат повече животи, отколкото всички останали заболявания, взети заедно. Хем не се лекували, хем лекарите ви казват: от тук нататък доживот ще гълтате таблетки, ще вземате статини, хапчета за кръвното или за сваляне на захарта. Ние периодично ще увеличаваме дозата и ще ви предписваме все по-силни препарати, защото организмът ви ще се адаптира към предишните.

Така обаче се премахват симптомите, а не заболяването.

Лекарите не го правят със зла умисъл, а просто защото не разбират причините и нямат виждане за общата физиологична картина. Погледът на медиците на XX век е замъглен от успехите на военно-полевата хирургия, усъвършенствала уменията си по време на двете световни войни, както и поради изобретяването на антибиотиците, които им позволиха успешно да преборят инфекциозните заболявания – бича, съсипвал човечеството в продължение на хиляди години. По тази причина за лечението на хроничните неинфекционни болести лекарите избраха утърпкания път на познатите им методи – ножа и хапчето. Старата медицинска школа, която обръщаше внимание на физиологичните нарушения, потъна в забрава. Лекарят беше подменен от фелдшер, който, без да му мисли, премахва симптомите на заболяването с хапчета.

Пълна безизходица! Но тя е много изгодна за фармацевтичните мастодонти, царуващи днес на планетата, наречена Медицина. И ето, появяват се лекари, които не само че лекуват, но и успяват да **из**лекуват успешно тези заболявания. Без хапчета. Повтарям, те ликвидират не симптомите, а болестите!

Засега фармацевтичните бронтозаври не ги забелязват, тъй като са малко, после ще започнат да се борят с тях, защото бизнес индустрията има своите закони и в нея се превъртат стотици милиарди долари. Но в прекрасния свят на бъдещето точно този род *шишонини* ще превземат планетата. Информацията за тях ще се разпространява от уста на уста и точно тях ще избират потребителите, също както навремето избраха автоматичната пералня пред коритото.

Ето това исках да ви кажа. Четете и се дивете!

А л е к с а н д ъ р Н и к о н о в

*Писател, водещ на канала НТВ,
автор на няколко книги за новата
безлекарствена медицина*

*Едно от основните задължения
на лекаря е да научи хората
да не вземат лекарства.*

УИЛЯМ ОСЛЪР

ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ (вместо предговор)

Още когато го видях да влиза в кабинета ми, знаех, че ще каже:

– Това не се издържа! Просто не ми се живее!

Често го чувам, защото мнозина са като него. Болестта ги е съсипала, превръщайки живота им в малък всекидневен ад. Повече от болестта обаче са ги изтормозили лекарите. Може ли наистина всеки ден да глъташ шепа хапчета, които хем не лекуват заболяването, хем вече дори не премахват симптомите?! А и не се знае как се съчетават тези препарати, смесвайки се в колбата на организма – в какви реакции встъпват помежду си и до какъв резултат в крайна сметка могат да доведат? Никой не се занимава с този въпрос. Но пък докторите усърдно предписват на пациентите си лекарство след лекарство! Имах пациенти, на които са били изписани 15 различни препарата за най-различни болестки, без някой да се замисли дали се съчетават един с друг. Горките хора страдаха повече от въздействието на тази силнодействаща химия, отколкото от самите болести. Едва си влачеха краката, мъчеха ги постоянно виене на свят, гадене и слабост, липса на апетит, честни хипертонични кризи и болки в стомаха, а черният им гроб вече не успяваше

да се справи с ударните дози химия. Така човек може да си докара и медикаментозна цироза – термин, добре познат на докторите. С други думи, те лекуват толкова усърдно, че чак убиват! Истинска химиотерапия!

Въпрос: защо? Отговор: защото не виждат причината за болестта, а само последиците ѝ и тях „лекуват“.

Между другото изразът „лекарите убиват“ не е преувеличение. Според данни, публикувани в *British Medical Journal*, всяка година в САЩ, с тяхната развита медицина, до 250 хиляди души умират в резултат на лекарски грешки. И това е втората по значимост причина за смъртност след сърдечносъдовите заболявания. (Освен това около един милион души в Щатите обявяват „медицински фалит“, тъй като вече не са в състояние да си плащат „лечението“. Излиза, че едните се докарват до физическа смърт, а другите – до финансова.)

Но работата не е само в лекарските грешки – самото лечение убива. Един пример: През XIX век, по време на епидемията от холера, в Лондонската хомеопатична болница смъртността е била три пъти по-ниска, отколкото в обикновената болница. С други думи, ако изобщо не са били лекувани (а хомеопатията според мен е безвредна имитация на лечение), болните са имали по-голям шанс да оцелеят, отколкото ако са били подложени на старанията на лекари, които всъщност са ги вкарвали в гроба. И работата не е само в дивашките методи от типа на кръвопускането, прилагани по онова време (дори и днес).

Списанието на Американската медицинска асоциация (JAMA) публикува преди няколко години статия с необичайното заглавие „Смъртност и терапевтични процедури при пациенти, хоспитализирани с остри сърдеч-

носъдови заболявания по време на конгреси на кардиолозите". Статистическото проучване извежда смайващи резултати: в дните, когато кардиохирурзите и кардиолозите не лекуват болни, а се фокусират върху конференциите си, където споделят челен опит, в опустелите им клиники смъртността сред сърдечно-болните рязко пада.

Подобен ефект се наблюдавал по различно време и в други страни. Ето какво пише по този повод прочутият американски педиатър Робърт Менделсон:

„През 1976 година в столицата на Колумбия Богота всички лекари, с изключение на лекарите от „Бърза помощ“, напуснали работните си места за 52 дни. „Национален католически вестник“ описал „редица необичайни странични ефекти“ от тази стачка, така например смъртността спаднала с 35%.

Представителят на Националната асоциация на погребалните бюра заявил: „Може да е съвпадение, но е факт“. В окръг Лос Анджелис е регистриран спад на смъртността с 18%, когато през 1976 година лекарите излизат на стачка срещу поскъпването на застраховката в случай на лекарска грешка. Същото се случва и в Израел през 1973 година, когато лекарите приемат 7000 пациенти вместо обичайните 65 000. Стачката продължава месец. По сведения на Ерусалимското погребално дружество смъртността в Израел спада с 50%. Такъв рязък спад на смъртността не е имало от времето на предишната стачка на лекарите двадесет години по-рано!“.

Добър повод да се замислим.

– Седнете. От какво се оплаквате?

Мога да не слушам отговора – бездруго знам всичко, което ще ми каже.

Понякога го присвижда така, че си мисли: „Това е краят!“. Често се случва. И хапчетата вече не помагат, макар че са му предписали поне десетина вида. Може да умре всеки момент, дори докато става от тоалетната чиния. Страда от импотенция и има сериозни проблеми със ставите. Съговете му са затлачени от плаки. Със сигурност напоследък зрението му също се е влошило. Боли го стомахът, има проблеми и със застомашната жлеза. Сто процента има и камъни в жлъчката, а най-вероятно и в бъбреците. Най-вероятно е обиколил куп аптеки, а разни познавачи и доброжелатели са му препоръчали още една камара „безотказни“ средства.

В поликлиниката отново ще му изпишат лекарства, които няма да излекуват болестите му, а и кога ли изобщо лекарствата са били полезни за организма?!

И така, в кабинета ми е сяднала да се оплаква самата медицинска енциклопедия. Мога изобщо да не слушам, защото знам какво ще се случи после – ще излекувам и този пациент, стига да ми помогне. Само в конвенционалната медицина може да предпишеш хапче на всеки и на всички. В моята обаче главен инструмент за лечение е самият болен – неговото тяло и воля, усилията и желанието му да се излекува. И само ако човек работи върху себе си така, както съм му казал, след някое време ще излезе оттук здрав, с нормално кръвно и на 86 години ще се чувства по-добре, отколкото на 50.

Аз не съм господ, просто изминах дълъг път, за да го постигна. Смятам, че трябва да разкажа за него и къде

той се размина с официалната медицина и нейните протоколи.

Аз съм потомствен лекар, също като врачките и гадателите. Произхождам от лекарско семейство – баща ми е хирург, заслужен лекар на Руската федерация, и съм израснал в особена атмосфера на уважение и дори любов на пациентите към него и неговия професионализъм, внимание и готовност за помощ дори в най-сложни ситуации. Като негов син винаги съм усещал специалното отношение от страна на хората, които го познаваха.

По времето, когато растях (80-те и 90-те години на миналия век), страната ни преживяваше дълбока икономическа криза, рафтовете в магазините зееха празни, хората трябваше буквално да оцеляват. Но дори в онези тежки години нашето семейство изпитваше по-малко проблеми с храната, отколкото нашите приятели и познати, защото от благодарност хората ни носеха хранителни продукти, които успяваха да си набавят. Фактът, че можеш вкусно да хапнеш, ми вдъхваше допълнително уважение към лекарската професия. Така че още от детинство за мен нямаше алтернативи при избора на професия. Можех да стана само лекар като баща си, друго не си представях. Или може би биолог.

Съдбата от своя страна също ме подтикваше да поема по този път – и в големите, и в дребните неща. В училище имах късмет с биоложката ни Вероника Станиславовна Западецкая. Начинът ѝ на преподаване беше по-различен, часовете ѝ винаги бяха особено интересни, защото участвахме творчески в процеса на ученето. Този подход силно повлия върху формирането на отношението ми към живата материя. Отрано схва-

нах, че тя не е неизменна даденост, а обект, който се променя, може да бъде разбран и изисква постоянно изучаване.

В часовете си същата тази забележителна жена акцентираше върху метода на т.нар. „доизмисляне“. Разказвайки увлекателно и подробно за поредния биологичен проблем, тя ни предизвикваше да помислим и да отговорим на въпроса за какво служи една или друга функция на биологичната система и защо е създадена от природата. И аз, макар че предварително не знаех отговора, някак си се справях по-добре от съучениците си, когато трябваше да доизмислям и да отговарям от името на природата. Другата последица беше, че успешно печелех градските олимпиади по биология.

По-късно наново преоткрих метода на „доизмислянето вместо природата“ в трудовете на великия биолог-теоретик Ервин Бауер. Той нарича подхода „метод за биологична дегукция“ по аналогия с метода на прочутия детектив Шерлок Холмс, който му позволявал да разреши и най-заплетените случаи. Тъкмо този метод на Запалицкая-Бауер заимствах, съдвках добре, глътнах и усвоих дотолкова, че той се превърна в мой собствен, стана част от мен и ми помогна да си изясня дълбоката същност на процесите, протичащи в живата материя.

Втория шанс в живота ми даде моят учител по физика Николай Петрович Кучер. До девети клас не обичах физиката и я смятах за абсолютно излишен предмет. Но когато в училището ни се появи младият преподавател, който увлекателно ни разясняваше физичните закони, мнението ми за предмета коренно се промени. Именно благодарение на знанията и любовта към

физиката, получени в часовете на Николай Петрович, успях да изградя стратегически мост между тази наука и биологията, да разбера същността на трудовете на един от най-великите физици на XX век Иля Пригожин и неговите колеги.

Структурата на книгата е щадяща за читателите. За по-проницателните от тях е достатъчно да прочетат първата половина, за да разберат всичко и обнадежени да изправят рамене. Втората половина е за умници като мен, които обичат да чоплят основите на битието, както и за онези, които малко повече разбират от медицина или пък искат да научат повече. Тя е територията на теоретика Шишонин. В първата пък се извява практикът Шишонин, който обяснява с думи прости сложни неща, при това тъй умело, че да станат ясни и понятни всекиму.

И още нещо. Колкото и да е странно, върху сформирането на вътрешния ми свят огромно влияние оказва учението на изтъкнатия майстор даоист Александър Николаевич Медведев. Запознах се задочно с трудовете, в които Медведев разказва за обучението си при майстора на корейски бойни изкуства Шоу Дао, описва задълбочено основите им и дава многобройни примери за прилагането на познанията и практиките на бойните изкуства. Александър Николаевич разработва уникални приложни системи за ръкопашен бой, активно обучава (и продължава да обучава и днес!) учениците си. Голяма работа е този човек!

„Източният канал“ ми позволи да разбера ползата от цялостния подход на китайската философия, основите на иглотерапията и точковия масаж – нещо, което впоследствие много ми помогна в медицинската прак-

тика. Но най-важното, което заимствах от Мегвегеф, е вярата в безкрайните възстановителни сили на организма.

След като завърших училище обаче, се изправих пред огромна дилема, докато избирах къде да кандидатствам – биология в Московския държавен университет (МГУ) или медицина във Втори медицински институт „Н. И. Пирогов“. Първоначално изборът ми клонеше към биологията: тогава направо бленувах за приключенията на знаменития френски океанолог Жак Ив Кусто. Баща ми се намеси, като заяви, че всеки лекар, ако поиска, може да стане биолог, но обратното е много по-трудно. Сметнах забележката му за основателна, загърбих всякакви съмнения и влязох във Втори медицински институт. Завърших го успешно, твърдо решен да следвам стъпките на баща си и да стана хирург.

Уви, твърдите ми намерения бързо се изпариха. След като поработих половин година в хирургичното отделение на Московския областен научноизследователски клиничен институт „М. Ф. Владимирски“ (МОНИКИ), жестоко се разочаровах от работата с ножа. В нея нямаше грам биология, никакво разбиране на вътрешните процеси и същността на нещата в дълбочина. Стана ясно, че хирургията „не е моето“.

С какво да се захвана?!

Докато още учех в медицинския институт, заимствах от баща ми техники на мануалната терапия, завърших курсове за масажист и използвайки познания по акупунктура, получени в епохата на моето увлечение по даоизма и Изтока, си докарвах допълнително пари като масажист. При това още докато учех, имах много клиенти и успявах да припечеля доста добре за студент.

Горе-долу по същото време в живота ми се появи ПАЦИЕНТЪТ.

Има велики лекари, но както се оказа, има и велики пациенти. И в това няма нищо учудващо, в края на краищата ние лекуваме пациентите, а те ни правят лекари. Този човек се казваше Юрий Вожегов. Той вече отдавна не е между живите, но никога няма да го забравя.

Не познавах Юрий, когато е бил здрав. Веднъж баща ми ме помоли да помогна на негов пациент, който бе парализиран след автомобилна катастрофа. Преди катастрофата Юрий имал успешен строителен бизнес, но веднъж, връщайки се късно вечерта вкъщи, заспива на волана и автомобилът се озовава в канавката. Юрий си счува врата, а гръбначният му мозък е прекъснат. След операцията долната половина на тялото му остава парализирана, ръцете и краката – обездвижени и без всякаква чувствителност. За да не получи декубитус, тялото на Юрий се нуждае от специален масаж, заради който баща ми ме изпрати при него.

Юрий беше изключителен човек. Въпреки че не можеше да движи ръцете и краката си, край него вреше и кипеше. Наоколо се съетяха различни хора, той непрекъснато се обаждаше някъде (помагаше му болногледачка, която държеше слушалката до ухото му), измисляше приспособления за разпъване и разтягане на обездвиженото си тяло, четеше книги, пиеше коняк със сламка и дори пушеше. И макар че беше прикован към леглото, беше невъзможно човек да го съжалява – изглеждаше, че състоянието му изобщо не го потиска, а оптимизмът и енергията му просто ме изумяваха. Тогава не осъзнавах колко невероятен човек беше и днес съжалявам, че не общувахме повече.

Освен че имаше строително образование, Юрий на времето беше завършил и ветеринарни курсове, а дядо му – селски чакръкчия, го беше обучил на древни методи и техники. Затова след първия масаж Юрий каза, че ръцете ми са особени и че той може да ме научи на някои неща, след което започна да разказва за „хватките“ на дядо си. Една от тях просто ме шокира.

Юрий заяви: „Александър, по тялото ми се образуват декубитуси, така че ще трябва по определен начин да ми наместиш врата и да извършиш особена тракция (изтегляне) на гръбначния стълб. Не се притеснявай и не се стряскай, че ще ми откъснеш главата! Ще те е страх, но ако не го направиш, няма кой друг – лекарите ще се откажат от мен и ще изгния без време от декубитуси. Инак ще изкарам още десетина години.

Когато чух какво иска от мен, бях сразен и ако не беше безразсъдството на младостта, вероятно никога нямаше да се пристраша. Но за щастие се пристраших – от глупост! Въпреки това имах големи съмнения, струваше ми се, че ако направя онова, което Юрий иска от мен, ще го убия.

Ето как изглеждаха нещата. По молба на Юрий монтираха в стената кука и завързаха за нея краката му. Аз пък трябваше да му сложа специален нашийник, който обхващаше тила и брадичката му и имаше гръжка на темето. После трябваше да се кача върху застопореното инвалидно легло, да стъпя здраво върху него, да хвана с две ръце гръжката на главата на Юрий и първо да я гръпна така, че тялото му да се повдигне изопнато над леглото, а след това да гръпна с всичка сила главата му, както правят тежкоатлетите, изтласквайки тежка щанга над главата си.

– Така може да Ви откъсна главата! Някой някога изобщо правил ли е нещо подобно?

– Ти ще си първият. А ако ми откъснеш главата, ще съм ти само благодарен.

И за доказателство извика жена си и ѝ продиктува декларация, с която от мен се снемаше всякаква отговорност.

Какво да се прави – изправих се върху леглото, изтеглих тялото на Юрий над него и гръпнах! Бях плувнал в пот от страх и не вложих цялата си сила. Юрий изпсува, каза, че нищо не съм направил и ми предложи да се поразходя пет минути, да си почина, да гаврътна стотина грама коняк за смелост и да опитам още веднъж.

С удоволствие си пиѝнах. Опитах още веднъж. Юрий отново изпсува. Ударих още един коняк. Опитах пак – същият резултат. И едва след третите сто грама, изгубил напълно страх, го гръпнах така, че изпука целият му гръбначен стълб – като се почне от първия шиен прешлен и се мине през петия поясен прешлен, та чак до опашния! Видях с очите си как само секунди по-късно по бледото тяло на Юрий премина топла вълна! Неговата кожа, като се започне от лицето, започна да розовее и да се пълни с кръв. Юрий въздъхна с облекчение – не само че беше оцелял след гръпането, но и се беше почувствал значително по-добре. Впоследствие завършвах всеки масаж с такова изгърпване, но вече без помощта на коняк „за смелост“.

В медицинския институт ни учеха, че вратът при немощни и възрастни хора е много чуплив и е неприкосновен. В холивудските филми пък често виждаме как главният положителен герой (че и героинята) лесно, красиво и с финес чупи врата на някой злодей. Вече зна-

ех със сигурност, че това не е истина! Да извиеш врата на човек, като счупиш гръбнака му, е практически невъзможно – аз поне не успях.

Уникалният опит от лечението на Юрий ми позволи напълно да забравя страха от работата с шийните прешлени и вече мога уверено да заявя: мнението на лекарите за неприкосновеността му е пълна глупост! Впоследствие това откритие изигра огромна роля в живота ми, позволявайки ми да правя неща, непосилни за цялата ни медицина, въоръжена със спринцовки и хапчета. Затова и днес споменавам с добра дума Юрий, който никога не се отчайваше, бореше се за живота си със зъби и нокти, работеше, стараяше се да направи нещо, за да подобри по някакъв начин състоянието си. За съжаление след осемнадесет години на легло болестта го надви и той почина. Трябва да отбележа обаче, че малцина в неговото състояние живеят толкова дълго.

Впрочем ролята на този изключителен пациент в живота ми не се ограничи само с „откъсването на главата“. Юрий бе разностранно развит човек, изравяше отнякъде специализирана медицинска литература и внимателно я изучаваше. Когато веднъж му се оплаках, че хирургията ми е скучна, че тя не е моето призвание, макар че баща ми, хирургът, продължаваше да вижда бъдещето ми именно в нея, той неочаквано се съгласи с мен и заяви, че трябва да търся собствения си път. Запозна ме със Сергей Михайлович Бубновски – уникален лекар, професор, доктор на медицинските науки. Знаете ли как го направи? Обади се в клиниката му, представи се като помощник на кмета на Москва Лужков и ме изпрати при него като стажант.

При Бубновски се обучих на кинезитерапия, за което го ден днешен съм му много признателен. Това беше още едно важно звено в изграждането на моя медицински мироглед, но обучението в медицинския институт беше само основата. Жалко че голяма част от възпитаниците на медицинските учебни заведения не го разбират.

При Бубновски разбрах, че най-големият и важен орган на тялото са мускулите, макар че обикновено не го осъзнаваме. Здравето на организма ни изцяло зависи от степенята, в която използваме мускулите си.

В клиниката на Бубновски ни се налагаше да работим с много случаи на херния в поясния отдел на гръбнака. Укрепвайки мускулния корсет, блокирахме синдрома на болката, премахвахме компресирането от междупрешленните дискове, като развивахме и заздравявахме дълбоките мускули на гръбначния стълб с помощта на специални тренажори, спестявайки операцията на хората. Но Сергей Михайлович не се справяше с проблемите на шийните прешлени, а аз вече имах уникален опит от работата с врата на Юрий Вожегов и във времента, когато лекарите се страхуваха да работят с шията, аз бях напред с материала и не се боях. В резултат на практиката си разработих високоефективна система за премахване на компресиите от междупрешленните дискове при пациенти с херния на шийните прешлени. Съсредоточих вниманието си в тази посока.

Пациенти имаше бол – мнозина страдат от главоболие и болки във врата. Потокът не секваше и след някое време забелязах, че заедно с хернията в шийния отел изчезваше и хипертонията дори при хора на преклонна възраст.

Открех случайно този странен ефект. В началото на стажа при Бубновски не признавах нищо друго освен мускулите, но по-късно, в процеса на прилагане и усъвършенстване на моята методика за работа с шията се оказа, че има още нещо, скрито от очите на лекарите.

И макар че благодарение на подходящи упражнения болката изчезва, това невинаги се случва, още повече в шийния отдел, който изисква от мануалния терапевт да работи много внимателно с ръцете си. Стана ясно, че повишеното артериално налягане не може да се излекува единствено с упражнения. Упражненията за големи мускулни групи (например на краката) наистина помагат на пациентите временно да свалят артериалното налягане заради компенсаторния ефект от разширяването на кръвоносните съдове на краката. С други думи, да свалят налягането по ортостатичен начин, което е обикновена хидродинамика: отваряш всички кранове и налягането в системата пада. Ясно и просто. Пациентите ни обаче не можеха да се похвалят, че кръвното им трайно се е нормализирало и че хипертонията им е напълно отшумяла.

Така към практическата ми работа се добави и корекцията на шийния отдел. Посветих ѝ шест години от работата си в центъра на проф. д-р Бубновски, преди да отворя собствена клиника. Оттогава минаха 18 години* и мога твърдо да заявя, че съм натрупал уникален опит. Благодарение на работата си с „обикновената остеохондроза“ стигнах до разбирането за природата на хипертонията, атеросклерозата, диабета, пораже-

* Към 2020 г., когато е издадена книгата. – Бел. ред.

нията от рака, до нов поглед към механизмите на остаряването.

Към днешна дата през ръцете ми преминават около 5000 пациенти годишно, включително голям брой сложни случаи – от бебета на годинка до хора, прехвърлили деветдесетте. Резултатите смайват и самия мен, който съм свикнал с всичко. По тази причина се чувствам длъжен да споделя своите наблюдения и съображения. Основният ми извод е, че съвременната ни медицина е кривнала в някаква грешна посока, в което се убеждавам почти всеки божи ден.

Наскоро една възрастна пациентка дойде за ултразвукова диагностика на шийните прешлени. Открихме проблема, помогнахме ѝ и тя доведе внука си, който от двадесетгодишен има хипертония. На 24 години кръвното му беше 160/100 и беше обиколил всички възможни лекари, но без резултат. Предписвали са му антихипертензивни препарати, които не му действали; беше изследвал всичките си вътрешни органи, които се оказали здрави, и лекарите му рекли, че е практически здрав. „Просто имате хипертония“. За мен диагнозата „просто хипертония“ звучи безумно. По-подробно за този позор на съвременната медицина ще поговорим по-късно, а сега да се върнем към младежа.

Авторската ни методика за прецизна микроанатомична ехография* позволи да се диагностицират истинските причини за проблемите на младежа. Оказа се, че от дете има разместване на първия шийен

* Оценява състоянието на гръбначните артерии и яремната вена и дали е налице венозен застой и нестабилност на първия шийен прешлен – атланта. Тази методика коренно се различава от стандартния ехограф. – Бел. авт.

прешлен. Още след първоначалната пробна корекция на шийния дял пациентът усети облекчение, каквото в продължение на много години не са му донесли купищата лекарства. За него бе шокиращо откритието, че лекари, досущ като предишните – с бели престилки, и същият наглед апарат за ултразвукова диагностика, с който неведнъж са го изследвали, не само му поставиха точна диагноза, но и премахнаха „неразрешимия“ му проблем.

Между другото още като видяхме предишните му ехографски изследвания, по косвени признаци му поставихме същата диагноза. Просто другите лекари изобщо не бяха обърнали внимание на тези признаци, въпреки че пациентът е питал защо например яремната му вена е разширена. Отговаряли му, че това се случва и че то няма общо с хипертонията. Всъщност имаме работа с опасен симптом на продължителна вътрешно-черепна хипертензия – застои на венозната кръв в мозъка, склонност към тромбози, тромбоемболии, исхемични атаки (дори при млади хора)! А при възрастни хора със слаби и износени съдове този симптом е предвестник на мозъчен инсулт. Класическата медицина обаче не му обръща достатъчно внимание – факт, който особено ме притеснява и огорчава.