

## Глава 3.

# Защита равновесия здоровья

### Понятие равновесия здоровья

Реальная жизнь показывает, что люди чаще страдают не одной болезнью. Когда на консультацию приходит болящий, мы подвергаем разностороннему анализу состояние организма и зачастую приходим к выводу, что болезней в наличии несколько. У одного и того же пациента, например, может присутствовать расстройство психики, хотя бы в виде бессонницы или нервозности; поражение кожи хотя бы в виде сыпей или папиллом, плюс снижение иммунитета, например, в виде частых простуд или ангин, может быть также дискинезия желчевыводящих путей, нередко затронуты эндокринные органы, например, узлы в щитовидной железе. И хотя в поликлинике существуют разные специалисты: психиатры, дерматологи, эндокринологи, гастроэнтерологи, которые предпринимают попытки, каждый по лечению заболевания своего профиля, исцеление происходит отнюдь не всегда.

И вот вопрос: почему дерматологи лечат проблемы кожи, а эти проблемы могут оставаться, почему гастроэнтерологи лечат проблемы желудочно-кишечного тракта, которые продолжают сопровождать болящего всю жизнь, эндокринологи лечат болезни щитовидной железы, или женские нарушения, но победить патологию могут отнюдь не всегда? Временное улучшение, и снова — хуже...

Второй вопрос возникает, когда мы подвергаем анализу сочетанное поражение органов и систем у одного и того же болящего. Почему при дискинезии желчевыводящих путей в 4 раза чаще воз-

никают кожные сыпи.<sup>2</sup> Почему при ней в 43% случаев возникает мочекаменная болезнь<sup>1</sup>? Наверное, каким-то образом кожа и почки связаны с состоянием желчного пузыря.<sup>2</sup>

Одним ярким случаем можно проиллюстрировать внутреннюю связь заболеваний. Однажды пациент мне рассказал, что 9 лет мучился от бородавки на пятке ноги. Чего он только ни делал, чтобы убрать бородавку: прижигал ляписом, чистотелом, принимал противовирусные средства, обращался к косметологам, вырезал бородавку у хирурга... Всё было безрезультатно, бородавка появлялась на пятке стопы снова и снова. Наконец, случилось странное происшествие: пациент пошёл к стоматологу лечиться, удалил два зуба, и бородавка на пятке исчезла через несколько дней. Какая связь между бородавкой и заболеванием зубов? Случай странный и с точки зрения обычной западной медицины и необъяснимый, но он ярко демонстрирует таинственную внутреннюю связь между органами, которую эта медицина не понимает и не описывает. И таких случаев необъяснимой внутренней взаимосвязи органов и систем каждый опытный врач может привести множество. Если, конечно, у него есть время на амбулаторном приёме анализировать и отслеживать подобные факты. А факты — это основа любой научной мысли.

И третий вопрос, с которым сталкивается любой практикующий врач: пациент посещает терапевта и лечит простуду антибиотиками, после которых нередко получается дисбактериоз кишечника<sup>2</sup>. Простуда, как известно, и без лечения проходит за неделю, а дисбактериоз можно лечить много месяцев. Пациент может посетить хирурга для лечения болезней суставов, сделает инъекцию гормона, — и через несколько дней вполне реально повышение сахара крови<sup>3</sup>. Далее по поводу возникшего диабета его направят к эндокринологу. Таким образом, попытка «точечного» лечения болезни благодаря побочным эффектам лекарств может привести к другому заболеванию. То есть нарушается некое равновесие внутри организма под влиянием якобы «точечных» фармакологических воздействий.

Итак, мы приходим к выводу, что, во-первых, болезнь у пациента зачастую присутствует не одна<sup>4</sup>, во-вторых, нарушения в ор-

ганизме связаны между собой и, в-третьих, попытка «точечного» воздействия на одну болезнь может привести к разнообразным нарушениям в других органах и системах. Отсюда видна слабость существующей системы узких специалистов в современной системе здравоохранения западного типа. Подобные факты привели, в свою очередь, к весьма логичной попытке создания системы врачей общей практики или семейных врачей. Об этом, дорогие братья и сёстры, мы рассказывали вам в беседе «Интегративная медицина» с академиком РАМН Александром Владимировичем Шабровым<sup>5</sup>.

Реальность нам показывает, что внутри каждого человеческого организма существует некое равновесие работы органов и систем. И **болезнь** есть нарушение равновесия здоровья. Хорошей иллюстрацией является анализ микрофлоры здорового человека. Под редакцией профессора Алексея Николаевича Кокосова вышло солидное научное издание «Саногенез», из которого мы узнаём, что в организме здорового человека присутствует до 7000 видов микробов и 1200 видов вирусов. Они живут преимущественно в кишечнике, и общий вес их составляет 2,5-3 кг, а количество микробов превосходит собственное количество клеток человеческого тела в 100 раз<sup>6</sup>. Почему же мы не заболеваем? Потому что существует иммунитет, который удерживает все эти организмы от избыточного размножения в человеческом теле. Почему наступает таинственный момент, когда иммунитет падает, и микроорганизмы начинают размножаться и вызывать болезнь? Иммунитет может упасть вследствие **дистресса** — чрезмерного нервного перенапряжения. Как пример, можно привести случай распространённого фурункулёза, когда на теле болящего возникали гнойные очаги на протяжении полугода. В то время на него давили криминальные структуры, которые хотели отнять бизнес. Как результат, случилось падение иммунитета и размножение патогенных организмов, которые у всякого человека могут присутствовать на коже. Профессор Санкт-Петербургской Военно-медицинской академии Сергей Александрович Парцернак в своей книге «Интегративная медицина» приводит другой пример. «...В случае высокой температуры врач-аллопат всегда предписывает больному жаропонижающее средство, тогда как

подобное состояние необходимо, ибо оно свидетельствует о подключении защитных свойств организма». Доктор Парцерняк напоминает, что «труды профессоров Тиссо и Бешама... доказали, что организм человека уже содержит в себе определённые вирусы и вырабатывает микроорганизмы, которые вызывают у него самого заболевание»<sup>7</sup>.

Так что же препятствует размножению в нашем организме вирусов и микробов, которые живут в нем «как у себя дома»? Еще раз повторим, — сопротивляется наш **иммунитет**, который как раз мы и снижаем антибиотиками и жаропонижающими, и в результате может появиться категория часто болеющих.

Но наш иммунитет противостоит не только микроорганизмам. Приведу в пример случай. Женщина изменяла мужу на протяжении 9 лет. Наконец, у неё развилась опухоль надпочечника. Она призналась врачу, что все эти годы её мучило чувство вины. Обычный западный врач назвал бы такое психоэмоциональное состояние как «хроническая отрицательная доминанта в мозге», которая, скорее всего, привела к падению противоопухолевого иммунитета и разрастанию злокачественных клеток. Напомним мнение профессора Георгия Николаевича Дранника, что «ДНК каждой клетки подвергается 100 000 оксидативных ударов в день и получает 20 повреждений»<sup>8</sup>, каждое из которых может дать старт злокачественному лавинообразному делению повреждённых клеток. Но наш иммунитет, словно Божья защита, препятствует до поры до времени размножению этих атипичных раковых клеток.

Выражаясь образно, наше здоровье лежит меж двух опасных лавин: тьмы тем микробов, вирусов и грибков с одной стороны, и тьмы тем могущих начать злокачественное деление собственных клеток. — А внутреннее равновесие человеческого организма представляется достаточно хрупким «хрустальным мостиком» через пропасть. И человек по этому мостику собирается идти 120 лет, предопределенных Библией! Сколько же Ангелов посылает Господь, чтобы защищать этот хрупкий мостик!

Оставив беглый анализ научных фактов, сделаем общий вывод: здоровье человека понятие не стабильное, а подвижное. Здоровье

всё время стремится к постоянству. Как указывается в монографии «Саногенез»: «Живой организм должен сохранить постоянство внутренней среды», то есть гомеостаз<sup>9</sup>. Вот мы и говорим о равновесии здоровья, как центральной площадке взаимодействия органов и функциональных систем. И равновесие это представляется весьма хрупким, особенно меж двух грандиозных лавин — возможностью злокачественного деления клеток и разрастанием условно-патогенных микроорганизмов. В результате нарушения равновесия возможно падение в пропасть болезни. А из пропасти, как известно, «выкарабкиваться» иногда приходится долго.

Причины заболеваний православные врачи выделяют три: болезнь как следствие греха; болезнь, посылающаяся как испытание и болезнь по биологической причине. Болезней как следствие греха много, и причины часто бывают очевидны, например, гепатиты В или С после блуда или наркомании. Иногда причины бывают неочевидны, например, рак тех или иных органов. Иногда причиной бывают грехи «отцов до третьего-четвёртого рода». Например, я встречал появление тяжёлой формы атопического дерматита у ребёнка вследствие наркомании отца.

И если говорить о болезни, то легче заниматься её профилактикой и труднее лечить, когда болезнь проявилась симптомами. Рассуждая же о здоровье, то подобным образом мы можем различить две фазы — **защиту** равновесия здоровья, до того, как пришла болезнь, и **возвращение** равновесия здоровья — после того, как болезнь посетила нашу судьбу. Поговорим сначала о защите равновесия здоровья.

## Защита равновесия здоровья

Тот, кто ищет мудрости, обращается к религиозным причинам заболеваний. Болезнь как наказание за грех очевидна у клиентов врачей-дерматовенерологов. В данном случае всё просто: вступаешь в блудодеяние и получаешь наказание, например, гонореею. И если в ближней перспективе гонореея лечится достаточно легко, то при

упрямом частом нарушении Божиих заповедей гонорей хронифицируется и иногда приводит к необратимым последствиям, например, к бесплодию. Я встречал таких несчастных. В 20 летнем возрасте грешить якобы смешно, а при бесплодии в 40-50 лет это слёзы, депрессия и конец всем мечтам о счастливой жизни. Я удержусь от чтения нудных сентенций. Но полагаю, что есть глубокий смысл изучать Новый завет Господа нашего Иисуса Христа и помнить, что нет ничего нового под солнцем. Божественный маяк по-прежнему светит всем плывущим по опасному морю жизни и удерживает их корабль от опасных скал.

Евангельское повествование едва ли дает нам право считать, что Господь наказывает, ведь Он нас любит. Просто мы время от времени отдаёмся искушениям, совсем не ожидая того, что в конце нам приготовлен «сюрприз». Например, молодые девушки, искушаемые пропагандой западного образа жизни, живут «свободной» жизнью и принимают противозачаточные гормоны. Самое малое, что они получают от гормонов, — это избыточный вес. Одна такая пациентка мне говорит: «Я за три месяца растолстела на 10 кг. Как похудеть?». Целый час я расспрашивал её, не принимала ли она какие-то гормоны. Она отрицала приём лекарств. Но в конце консультации призналась, что пила три месяца якобы «безвредные» противозачаточные средства. «Ну, вот», — ответил я, — «это самая возможная причина вашего избыточного веса». «Безвредные таблетки» мы заключаем в кавычки. Безвредность — это обычное обещание лукавого. Но бывают случаи и пострашнее. Бесплодие вследствие применения противозачаточных гормонов. Пустые, выплаканые глаза, годы лечения, десятки многообещающих медицинских центров, а в итоге — крах жизни. Как православный врач скажу: «Все мы грешные. Но когда мы грешим, мы должны принимать ответственность на себя, потому что в итоге нас может ждать «сюрприз».

Морально-религиозные причины нарушения равновесия здоровья достаточно распространены и не обязательно касаются последствий греха. «Сюрприз» можно получить ещё на пути к, казалось бы, обычным развлечениям. Даже на очень далеких подступах. Как-то

раз в бане я услышал беседу двух взрослых мужчин. Один рассказывал, что сын стал ходить на дискотеку, там случилась потасовка, и сыну выбили зуб. После лечения у стоматолога через несколько недель сын снова начал ходить на дискотеку. Случилась потасовка, и ему сломали руку и ногу. Теперь сын лежит в больнице в травматологическом отделении. Второй мужчина задаёт резонный вопрос: «А зачем он туда ходил?» И я про себя подумал: «Ходить на дискотеку можно, только сразу нужно планировать, что в подобных местах нас может ожидать «сюрприз»».

Анализируя жизненный путь болеющих и страдающих людей можно заметить некоторые закономерности. Я бы назвал это феноменом «трёх звонков». Вот пример. «Весёленькая» жизнь по голливудским образцам с частой сменой половых партнёрш привела человека, назовём его Михаил, к болезни. Одна из партнёрш приготовила ему «сюрприз», заразила педикулёзом. Лобковая вошь была уничтожена серной мазью, Михаил вылечился, но он пока ещё думал, что это случайность. Хотя это в некоей системе координат возможно представить как первый «звоночек». Далее подобный образ жизни, который медицинскими терминами можно обозначить как «синдром скольжения по кроватям», продолжался. Очередная партнёрша наградила этого человека «сюрпризом» в виде гепатита С. Симптомы пока были невыраженные: диффузные изменения и увеличение печени, небольшое повышение билирубина 25 мкмоль/л (при норме до 20), и трансаминаз до 50 Ед/л (при норме до 35). Повышенные трансаминазы показывают цитолитический синдром, то есть разрушение клеток печени<sup>10</sup>. Как известно, лечение гепатита С очень дорогое — от 200 тысяч до 1 миллиона рублей. Наш страдающий человечек подлечился и уже стал подумывать, что «весёлый» образ жизни слишком дорого обходится. Это был словно второй «звоночек». Одновременно с личной жизнью вполне по своим законам протекала и производственная деятельность. Михаил был начальником отдела, а работа начальника, как известно, бывает связана с обязательным приёмом алкоголя с вышестоящим начальством. И через несколько лет выпивок Ми-

хаил пожелтел, похудел. Гепатит С вступил в фазу декомпенсации, стала активно разрушаться печень. Разрушение её клеток выявило высокую степень цитолитического синдрома — билирубин крови 100 мкмоль/л, трансаминазы более 200 Ед/л. Развился цирроз 4 степени. Это был третий и последний «звоночек» Судьбы. Врачи давали гарантию лишь на год жизни. И теперь уже Михаил на больничной койке заглянул в пропасть завершающихся дней его собственного жития. Тут он стал думать: «Не лучше бы было, как в старину, жить по-простому: жениться, венчаться, и ходить в церковь, как это делали наши предки?.. И жить долго-долго». Больничные покои весьма располагают к философии.

Итак, дорогие братья и сёстры, говоря о защите равновесия здоровья в религиозном смысле, мы должны читать Писание, Отцов Церкви и иметь опытного духовника, который удержит нас от многих «сюрпризов» козней бесовских. Но религиозный аспект касается более священства. Я же, как врач, лишь попытался увязать несколько примеров из жизненных хитросплетений судьбы с биологическими изменениями организма. И поскольку эти строки более принадлежат медицине, в дальнейшем я больше обращаю ваше внимание на биологические причины нарушения равновесия здоровья.

Профессор Елена Евгеньевна Лесиовская выделяет три основных компонента поддержания равновесия здоровья: нервный, эндокринный и иммунный. Это она называет главным регуляторным треугольником<sup>11</sup>.

Нарушенный нервный компонент здоровья обрушивает иммунный. Это видно из приведённых нами примеров фурункулёза и рака. И этот же нарушенный нервно-психический компонент может приводить к эндокринной патологии. Опишу случай, когда в одну семью заглянуло несчастье. Жили-были муж, жена и два сына. Муж был безработный, выпивал, жена всё время ругала его за эту слабость. В семье наступило отчуждение, муж начал изменять жене. Жена узнала об этом и сильно страдала. Но со временем решила отомстить мужу и также вступила в прелюбодеяние. Муж об этом узнал, и в семье началась откровенная «война».



В итоге они развелись, муж уехал на нефтегазовые заработки на Север. А жена заболела диффузным токсическим зобом, болезнью щитовидной железы. Ей пришлось начать пить антигормон мерказолил, от которого она сильно растолстела, у нее заболела печень. Анализируя подобные причины болезней, я не совсем согласен с учёными, что причиной заболеваний щитовидной железы являются вирусы. В данном случае причиной болезни оказался грех. Но врачи — не священники, и пациенты им не исповедуются. Поэтому современные врачи, весьма редко ожидающие особенной доверительности пациентов, не всегда могут обладать достаточным количеством знаний причин болезней.

Все же и некоторые научные источники указывают, что стрессы действительно могут явиться причиной болезней щитовидной железы<sup>12</sup>. А в реальности мы часто видим не только появление патологии щитовидной железы после серьезных психоэмоциональных проблем, но и рецидив болезни после таковых. Несколько раз ко мне возвращались пациентки, которым мы восстановили функцию щитовидной железы с помощью лечения травами. Спустя уже 5-10 лет они жаловались на возвращение болезни. И каждый раз на то была серьёзная причина: либо развод, либо мама умерла, либо сын попал в аварию и тому подобные нелегкие повороты судьбы.

Исходя из православного мирозерцания, для защиты равновесия здоровья необходимо облегчение души в молитвах. В акафисте Пресвятой Богородице пред иконой «Курсунская» мы читаем: «недузи телесные и душевные мощно превозмогают, подкрепляеми Твоим Приснодево, явлением и помощию». Очень важны поддержка близких и позиция неосуждения духовника. Настоящий духовник для православного человека имеет душевное целительное значение. Душеспасительно, если прообразом их отношений является Таинство Исповеди, когда покаяние не отвергается, а принимается. И священник в заключение молится за него, после чего исповедник должен встать на колени, а священник накрывает его склоненную голову концом епитрахили (одной из деталей священнической одежды), возлагает на нее руки и читает разреше-

тельную молитву, в которой произносит прощение грехов от имени Иисуса Христа. Затем священник осеняет исповедника крестным знаменем. Исповедь — это великое Таинство примирения Бога и человека; это — сладость прощения греха; это — трогательное до слез явление любви Бога к человеку.

Вернемся к медицине. Наука описывает опосредование внешних событий во внутренние человеческие органы следующим механизмом. Внешние события производят отражение в коре головного мозга, нервные импульсы оказывают влияние на гипоталамус, в котором выделяются рилизинг-факторы различного действия. Рилизинг-факторы стимулируют синтез и выделение гормонов клетками гипофиза (лат. *hypophysis* — отросток). Этот отросток головного мозга обильно омывается кровью через богатую и разветвленную сосудистую сеть. Выделенные им гормоны разносятся с кровью по всему организму и реализуют свои эффекты, ради чего предназначены. Каждый гормон производит действие через только ему свойственный рецептор на органе-мишени. Исходя из биологического описания можно понять, насколько важно уменьшить не только впечатление отражения в головном мозге внешних событий, но и смягчить активность нервных импульсов, производящих рилизинг-факторы.

Именно поэтому для уменьшения физиологических «разрядов» психоэмоциональных реакций желательно заменить возбуждающие чай, кофе, какао, колу на успокаивающие травяные чаи (лабазник, мялису, мяту, ромашку, череду и проч.), которые всегда пили наши предки. Ведь в России не было чайного куста, который действует возбуждающе (хоть чёрный чай, хоть зелёный). А вот копорский чай, который Россия поставляла на Запад в дореволюционное время в больших объёмах, представляет как раз специально ферментированный иван-чай. Все эти виды травяных чаёв обладают успокаивающим действием и не нарушают равновесие психоэмоциональной сферы в сторону возбуждения, а наоборот: успокаивают, уравнивают. Кстати говоря, иван-чай, он же кипрей, хочу напомнить, должен быть обязательно ферментированным, чтобы убрать алкалоиды, вредные токсические вещества. В чае, кофе, коле и какао

алкалоиды присутствуют, и я ни разу не слышал, чтобы кто-то соби-рался их удалять из этих пищевых продуктов.

Заглянем в историю. В 1936 году в журнале «Nature» была напечатана краткая, состоящая всего из 74 строк, заметка молодого исследователя Ганса Селье под заглавием «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами» — статья, от которой берёт начало концепция стресса. Но открытие было эпохальным, и в дальнейшем оно коренным образом повлияло на научную мысль. В противоположность стрессу как необходимому механизму преодоления требований, предъявляемых организму средой, Селье выделяет дистресс как состояние, безусловно вредное для здоровья (дистресс — в переводе «истощение», «несчастье»). Слишком яркие, сильные эмоции, не только отрицательные, но даже иногда положительные, с большой вероятностью способствуют возникновению дистресса<sup>13</sup>.

После небольшого экскурса в физиологию мы сможем ближе к реальности рассуждать о нарушении здоровья. Приведём небольшой пример движения по карьерной «лестнице». Стремясь «наверх», мы часто видим перед собой две «лестницы»: финансовую и административную. Находясь перед подъёмом, надо чётко понимать, если ты желаешь возвыситься перед другими в чиновничьей карьере или заработать много денег в предпринимательстве, то в конце лестницы тебя ждут инфаркты и инсульты. И такой крайний фатализм не заключает в себе невероятности. «Чрезвычайно важную роль в становлении психосоматической медицины сыграл американский врач и психолог, Франц Габриэль Александер (1891-1964)». «Основываясь на своем клиническом опыте и теоретических изысканиях психоанализа, Александер пришел к выводу, что в основе этих и множества других болезней лежат внутренние конфликты индивида: 1) конфликт между потребностью подчиняться и желанием доминировать; 2) конфликт между зависимостью и желанием быть независимым; 3) конфликт между потребностью достижений и страхом неудач; 4) конфликт между уровнем притязаний и уровнем достижений и ожидаемыми результатами и т.п.»<sup>14</sup>.

Под таким углом зрения цепь ступенек — это цепь конфликтов, компромиссов с совестью, истощение иммунной системы и атеросклеротические бляшки на сосудах. Так что лестница «вверх» зеркально может оказаться лестницей «вниз». Итак, перед первой ступенькой желательно подумать — это ради служения Отечеству или ради собственной гордыни? Если идти ускоренным шагом к смерти, то нужно ясно понимать ради чего, и **СТОИТ ЛИ ОНО ТОГО**. Положить свою жизнь на алтарь судьбы.

Но вернёмся от философии к медицине. Наш современник, основатель научной школы «РДТ и профилактика в лечении и оздоровлении организма» профессор Алексей Николаевич Кокосов пишет: «В организме человека каждый данный момент образуется 10 млн. мутировавших клеток». «С незапамятных времен вплоть до настоящего времени распознавание и уничтожение генетически чужеродных клеток, как образовавшихся внутри организма (в результате мутации), так и проникших извне (как повреждающий фактор среды обитания) формировались и совершенствовались как основные функции защитной системы иммунитета. По мере развития цивилизованного общества менялась (ужесточалась) среда обитания». «Так, одной из основных (наиболее изученных) генетически обусловленных систем защиты является система детоксикации ксенобиотиков (разного рода болезнетворных субстанций)». «Но эффективность её работы зависит не только от разложения и дезактивации вредных чужеродных субстанций во внутренней среде организма (на атомарно-молекулярном уровне), но и от слаженной и эффективной работы всех (эфферентных) органов выделения, в первую очередь почек, кишечника, кожи, которые обеспечивают регулярное выведение обезвреженного патогенного (болезнетворного) материала из организма». «Однако для этого необходимо (как минимум!) хорошее кровообращение, которое обеспечивается в первую очередь постоянной двигательной активностью, и сбалансированное питание, то есть отсутствие переизбытка!»<sup>15</sup>. Кроме того, все чужеродные вещества, в том числе химические лекарства и вакцины, являются антигенами, возбуждают иммунитет против собственных тканей и могут вызвать аутоиммунные болезни. Это в основном все неизлечимые или трудноизлечимые заболевания, которыми годами страда-

ют люди. Так что использование аптечных средств иногда смещает равновесие здоровья в сторону болезни (см. гл. 9 «Фармакохимический статус пациента»).

Думая о защите равновесия здоровья, не следует забывать о том, что продукты на нашем столе иногда содержат гормоны. Регулярное питание, например, мясом из Америки<sup>16</sup>, может обеспечить поступление гормонов в организм. Так что при возможном повышении веса, болезни щитовидной железы, появлении гормонозависимых опухолей или возникновении бесплодия мы имеем право с некоторой долей вероятности предполагать неестественный состав пищи как причину несчастий.

Обратим также внимание на два важнейших органа: печень и почки. Печень — это центральная биохимическая лаборатория нашего организма, она разлагает вредные вещества и выводит их из организма<sup>17</sup>. Здоровая печень защищает нас от поражения токсическими веществами. Следовательно, поддерживая нормальную функцию печени, мы защищаем равновесие здоровья. Защита эта означает непотребление в пищу ядовитых веществ, содержащихся в современных продуктах. Степень токсичности продуктов трудно определить. Например, картофель от колорадского жука часто обрабатывают имидаклопридом, объявляют его токсичным для крыс и пчёл, но для человека анализ его токсичности найти в литературе не так просто<sup>18</sup>. Мы-то сами понимаем, что если крысыдохнут от подобного рода веществ, то человеческой печени придётся точно плохо.

Летом наша семья, как известно, живёт на берегу Дона. Мы заготавливаем травы и выращиваем сад и огород. Как-то ко мне обратился сосед, ныне покойный, Яков Филиппович, с жалобами на боли в печени. Это был прекрасно сложенный с атлетической фигурой 80-летний старик, пропорциям торса которого позавидовал любой пожилой растолстевший спортсмен-пенсионер. Яков Филиппович держал несколько огородов по полгектара, был всё время в трудах, поэтому ему удалось сохранить великолепное здоровье до преклонного возраста. Однако заболела печень. При разговоре выяснилось, что дочь его торгует на базаре «отравой от колорадского жука», и

Яков Филиппович уже семь раз за лето протравил ею свою картошку. Вот и печень заболела. Я дал ему травы-гепатопротекторы, и Якову Филипповичу стало лучше. Впрочем, травы он поленился долго заваривать и в течение года умер. Я бы хотел обратить внимание на довольно распространенную беспечность. Имея собственную землю, такой бесценный дар судьбы, мы не всегда думаем о том, чем травим наш сад и огород. И в таких случаях выводим из строя своё собственное здоровье.

Наряду с сельскохозяйственными ядами печень человека перегружают и синтетические лекарства. В учебном пособии для последипломного образования врачей сказано «Важное значение среди профилактических мероприятий при заболеваниях печени лекарственного генеза занимает борьба с полипрагмазией, с необоснованным длительным курсом медикаментозной терапии, а также контроль за состоянием печени в процессе медикаментозного лечения»<sup>19</sup>.

Профессор Военно-медицинской академии Санкт-Петербурга Сергей Александрович Парцернак цитирует Луи Броуэра: «Все медикаменты должны рассматриваться как потенциально опасные;

— производители лекарств руководствуются исключительно получаемыми от продажи доходами;

— аллопатическая медицина полностью зависит от фармацевтических кампаний;

— фармацевтические кампании и аллопатическая медицина находятся под государственной защитой, так как их интересы во многом совпадают;

— любое научное открытие в области медицины или внедрение нового оборудования в этой сфере работает на систему, созданную тремя партнёрами (фармацевтические кампании, аллопатическая медицина, государство), и оно обречено на неудачу, даже если признано самым эффективным, в случае несоответствия интересам узанной тройки;

— ради поддержки этой системы трое партнёров идут на сокрытие результатов испытаний или лечения, на постоянную дезинформа-

цию широкого круга населения, крупные махинации, стараясь таким образом избежать давления со стороны сотрудников общественных учреждений, прессы, телевидения, представителей учебных и научно-исследовательских учреждений.

Всё это способствует появлению следующих категорий населения:

— больных, состояние которых неуклонно ухудшается вследствие постоянного приёма небезопасных для здоровья медикаментов;

— лиц, которые становятся больными в результате употребления транквилизаторов и антидепрессантов, вакцин и антибиотиков, угнетающих иммунную систему;

— родителей, которые передают детям гены, подвергнутые действию токсичных субстанций и токсичных вакцин. Таким образом, эти родители поставляют обществу хрупких существ, а также физических и умственных инвалидов, которых становится всё больше и больше и которые представляют значительное бремя для общества»<sup>20</sup>.

От лекарств перейдём к другим воздействиям, влияющим на здоровье. Священномученик Серафим (Чичагов), когда занимался медицинской практикой, пришёл к выводу, что главной причиной болезни является, во-первых, нарушение состава крови; во-вторых, нарушение кровотока<sup>21</sup>. Но если на нарушение состава крови мы можем повлиять питанием и травмами, то застой крови можно ликвидировать только физическим упражнениями. Поэтому для защиты равновесия здоровья обязательны физические упражнения. Конечно же, центральное место занимает физический труд. Батюшка Николай (Гурьянов) говаривал: «...Труд любили, я и сейчас труд люблю. Труд облагораживает человека. И в Слове Божиим говорит апостол Павел: «Трудящийся да яст». А в современном уже говорится: «Кто не работает, тот не ест»<sup>22</sup>.

Нужно также обратить своё внимание на чистоту воздуха и воды. Для начала нужно привыкнуть к мысли, что, проживая на проспекте Славы в Санкт-Петербурге или на Каширском шоссе в Москве, невозможно быть здоровым, ибо воздух отравлен выбро-

сами ядовитых веществ. Точно так же, наливая из-под крана воду, даже очищенную фильтром, нужно понимать, что полной очистки достичь не всегда представляется возможным. Кстати сказать, фильтры не могут исправить минеральный состав воды, который влияет на «отложение солей» в почках и суставах. Как - то ко мне обратился пожилой человек с жалобой на заболевание суставов. Я дал ему соответствующие фитопрепараты. Примерно через год я узнал у знакомого этого пациента, что боли в суставах у него прошли. Конечно, как врач я обрадовался, что помог пациенту, но информатор мой энтузиазм охладил весьма существенным замечанием: «Ваши травы, доктор, пациент не пил, а боли в суставах у него прошли потому, что он перестал пить воду из-под крана». Так что, дорогие братья и сёстры, городской водопровод может быть источником хронических вялотекущих болезней. А если произошёл сброс какого-либо яда в водопроводную сеть<sup>23</sup>, то возможны и серьёзные острые заболевания.

Итак, пора подводить итоги нашей беседы. Наши органы и функциональные системы для долгой и результативной жизни должны находиться в равновесии, — это мы обозначаем понятием равновесие здоровья. Психическое равновесие стратегически определяется выбором сценария жизни. Сейчас модно такое понятие, как точка бифуркации. То есть жидкость, проходя через разветвление труб, повернув в одном месте в какую-либо сторону, течёт дальше и не может ни свернуть в сторону, ни повернуть вспять. Выбор предопределяет судьбу. Сделав выбор жить в городе — нельзя исключить острое или хроническое отравление водой, воздухом и продуктами. Стоя перед выбором у первой ступеньки административной лестницы, нужно принимать ответственность на себя. Наверху — инфаркты и инсульты, разочарование и депрессии. Накапливая деньги в успешных финансовых операциях, — логично ожидать охотников за накоплениями, готовых в лучшем случае откусить кусочек пирога, а то и отправить владельца в травматологическое отделение больницы, как это случилось в «лихие 90-е». Это о стратегическом выборе в жизни. Но и по мелочи, — дискотека, на



первый взгляд, весёлое времяпровождение, но иногда там нас ждёт «сюрприз». Кстати говоря, в советское время электроинструментальный ансамбль назывался «кухня ведьмы».

Так что с точки зрения защиты равновесия здоровья, важнейшим является православное мировоззрение. Выбор по-православному делается не по собственному хотению, не в угоду амбициям, а как служение Богу, Отечеству, семье. И для вразумления на распутье русский человек либо молится Господу, либо идёт к духовнику за советом. Если же говорить об экологической защите равновесия здоровья, то весьма справедливы советы наших старцев уходить из города на свой клочок земли, где будут чистый воздух и вода, чистые овощи и фрукты, которые вырастил сам, и свежая рыба, которую сосед поймал в реке. Батюшка Николай Гурьянов советовал многим приобретать землю, дома в деревне: «У кого будет земля, тот выживет. Легче тому будет»<sup>24</sup>. Но даже в деревне не стоит расслабляться, потому что наш «односельчанин» уже приготовил не только другим, но даже самому себе неожиданный «сюрприз»: арбузы, «накачанные» нитратами. Летом я живу на Дону и многократно наблюдал отравления арбузами с госпитализацией отравленных жителей хуторов в Шолоховскую районную больницу.

Итак, в процессе написания беседы, я незаметно подошёл, братья и сёстры, к главному выводу в защите **равновесия здоровья**: православному мировоззрению. Честно скажу, начиная писать эту главу, я думал больше о печени и почках. Тело тоже важно. Но наши поступки, исходящие от иллюзий, рано или поздно могут привести к болезни. Так что, братья и сёстры, будьте внимательны и вдумчивы, берегите своё равновесие здоровья и здоровье своих близких. Сохраните хрустальный мостик меж двух лавин.

## Источники

1. Дискинезии желчевыводящих путей и сочетанная патология. <http://grmp.ru/articles/zkt/7.html>
2. Обоснование алгоритма коррекции кишечной микрофлоры у детей. Методическое пособие для врачей. — СПб., 2008.
3. Зборовский А.Б., Тюренков И.Н. Осложнения фармакотерапии. — М., 2003. — С. 471.
4. Парцерняк С.А. Интегративная медицина: путь от идеологии к методологии здравоохранения. (Под редакцией академика РАМН Шаброва А.В.). — СПб., 2007. — С. 85.
5. <http://grmp.ru/audio.html>
6. Кокосов А.Н. Саногенез (о науке и практике врачевания). — СПб., 2009. — С. 92-94.
7. Парцерняк С.А. Интегративная медицина: путь от идеологии к методологии здравоохранения. (Под редакцией академика РАМН Шаброва А.В.). — СПб., 2007. — С. 78.
8. Дранник Г.Н. Клиническая иммунология и аллергология. — М., 2003. — С. 352.
9. Кокосов А.Н. Саногенез (о науке и практике врачевания). — СПб., 2009 г. — 139 с.
10. Иванченкова Р.А. Хронические заболевания желчевыводящих путей. — М., 2006. — С. 62-63.
11. Лесиовская Е.Е. Семь простых шагов к здоровью. — СПб., 2015 г. — С. 19.
12. Аметов А.С. Избранные лекции по эндокринологии. — М., 2009. — С. 256 с, 283.
13. Селье, Г. Стресс без дистресса. Прогресс, 1982.
14. Ганс Гуго Бруно Селье — Медицинская википедия.
15. Кокосов А.Н. Оздоровление организма: пути и возможности. — СПб., 2014. — С. 28, 49.
16. Высокая цена дешёвого мяса. <http://elementy.ru/lib/430848>
17. Виноградов В.М., Каткова Е.Б., Мухин Е.А. Фармакология с рецептурой. — СПб., 2009. — С. 99-100.
18. [http://www.pesticide.ru/group\\_substances/neonicotinoids](http://www.pesticide.ru/group_substances/neonicotinoids)
19. Радченко В. Г., Шабров А.В., Зиновьева Е.Н. Основы клинической гепатологии. Заболевания печени и билиарной системы. — СПб., 2005. — С. 482.
20. Парцерняк С.А. Интегративная медицина: путь от идеологии к методологии здравоохранения. (Под редакцией академика РАМН Шаброва А.В.). — СПб., 2007. — С.73.
21. Чичагов Л.М. Медицинские беседы. — М., 1999. — Т 2. — С. 3.
22. Воспоминания о старце Николае Гурьянове. — М., 2009. — С. 15.
23. [http://www.gazeta.ru/2006/03/31/oa\\_194285.shtml](http://www.gazeta.ru/2006/03/31/oa_194285.shtml)
24. Воспоминания о старце Николае Гурьянове. — М., 2009. — С. 48.