

Об авторе

Евдокименко Павел Валериевич, врач-ревматолог, невролог и психофизиолог. Академик Российской академии медико-технических наук (АМТН РФ).

В 1984 году с отличием окончил медицинское училище. В 1994 году окончил медицинский институт, после чего работал в Московском городском центре артрозов, повышал квалификацию в НИИ ревматологии (ревматологическом центре), консультировал и преподавал терапию на кафедре внутренних болезней Российского университета дружбы народов.

П.В. Евдокименко опубликовал в ряде научно-популярных изданий более 150 статей, посвященных заболеваниям позвоночника и суставов, а также гипертонической болезни. Большой резонанс вызвали статьи, размещенные редакцией журнала «Мир здоровья» в интернете, и советы доктора, которыми он неоднократно делился в теле- и радиопередачах. Повышенный интерес к публикациям и большое количество отзывов послужили для автора стимулом к написанию книг о здоровье.

Первая книга доктора Евдокименко, которая называлась «Остеохондроз — мифы и реальность», увидела свет в 2001 году.

Затем доктором Евдокименко было написано еще 11 книг на тему здоровья, о болезнях спины и суставов и психосоматике.

В настоящее время постоянно переиздаются 12 книг доктора Евдокименко:

- «Боль в спине и шее. Что нужно знать о своем заболевании».
- «Боль в ногах. Что нужно знать о своем заболевании».

Доктор
Павел Евдокименко

- «Боль и онемение в руках. Что нужно знать о своем заболевании».
- «Артроз. Избавляемся от болей в суставах».
- «Артрит. Избавляемся от болей в суставах».
- «Если болят колени. Исцеляющая гимнастика».
- «Артроз тазобедренных суставов. Исцеляющая гимнастика».
- «Большая книга здоровья доктора Евдокименко».
- «Тайная формула здоровья».
- «Причина твоей болезни».
- «Быть здоровым в нашей стране / Без таблеток».
- «Принцип пуповины / Анатомия везения».

Остальные книги, которые вы можете увидеть в продаже, в книжных магазинах или на различных сайтах, являются сборниками и компиляциями, сделанными на основе перечисленных книг доктора Евдокименко.

Книги доктора Евдокименко переведены на украинский и латышский языки.

К началу 2020 года общий тираж выпущенных и проданных книг доктора Евдокименко превысил 2 миллиона экземпляров!

Доктор Евдокименко выступал в качестве эксперта в различных телепередачах практически на всех центральных каналах ТВ, в том числе на «Первом». И на телеканалах «Россия», НТВ, ТВЦ, «Домашний».

Вел авторскую программу «Ваше здоровье с доктором Евдокименко» на радио «Русская служба новостей».

Канал доктора Евдокименко на YouTube — один из самых быстро развивающихся и популярных каналов по медицинской тематике.

И если в начале 2017 года у канала было всего 10 тысяч подписчиков, то к началу 2020 года подписчиками канала стало уже более 1,7 миллиона человек!

Приложение
Краткая карта психосоматики заболеваний



Евдокименко Павел Андреевич

За 3 года видео доктора Евдокименко посмотрело более 50 миллионов человек из разных стран, суммарное количество просмотров — более 100 миллионов!

В настоящее время П.В. Евдокименко занимается лечением заболеваний позвоночника и суставов в одном из московских медицинских центров.

Подробную информацию о том, где проводит прием пациентов доктор Евдокименко, можно получить на его сайте в Интернете: www.evdokimenko.ru

616,89
E 154
ДОКТОР

ПАВЕЛ ЕВДОКИМЕНКО

YOUTUBE - КАНАЛ «РАЗУМНАЯ МЕДИЦИНА»
СВЫШЕ 2 МЛН ПОДПИСЧИКОВ



ПСИХОСОМАТИКА
САМЫЕ ОПАСНЫЕ ЭМОЦИИ

616,89

E 154

Евдокименко , П. В. Психосоматика: самые опасные эмоции [Текст] : монография / П. А. Евдокименко . - М. : АСТ, 2024. - 320 с. - (Доктор Евдокименко).

УДК 616.89
ББК 53.5
Е15

Внимание! Вся информация в книге носит образовательный и ознакомительный характер. Имеются противопоказания. Перед применением рекомендаций и советов из книги обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

Евдокименко, Павел Валериевич.
Е15 Психосоматика: самые опасные эмоции / Евдокименко Павел Валериевич. — Москва : Издательство «АСТ», 2024. — 320 с. — (Доктор Евдокименко).
ISBN 978-5-17-112983-5.

В быту мы часто произносим избитую фразу «все болезни от нервов», но на деле выясняется, что многие люди в это не верят. Заболеть из-за плохой экологии, злоупотребления алкоголем, не вредных «паразитов» можно, а вот «из-за нервов и эмоций» — нет. На самом же деле по ходу книги я не раз и не два продемонстрирую вам и обосную с научной точки зрения позицию, что эмоции очень даже материальны! И они напрямую влияют на наше здоровье.

Психосоматика — это все же наука, в рамках которой мы рассматриваем, как наши эмоции (а это всегда — выброс гормонов!) влияют на эндокринную и кровеносную системы, на сердце, мозг, дыхание и многое другое.

В этой книге я расскажу вам:

- о полезных и вредных эмоциях;
- о болезнях от А до Ш, которые эти самые эмоции вызывают;
- о двух сторонах каждого заболевания — психосоматике и антипсихосоматике;
- о практических рекомендациях, как избежать появления и развития психосоматических болезней.

Также я дам вам карту заболеваний и недугов, которые могут быть вызваны исключительно психологическими причинами.

Постарайтесь найти первопричину болезней — и качество вашей жизни значительно улучшится!

УДК 616.89
ББК 53.5

ISBN 978-5-17-112983-5.

© Евдокименко П., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мир большинства людей очень... материалистичен. Даже если кто-то из нас утверждает, что он человек истинно верующий, неважно, христианин, мусульманин, буддист или индуист, когда доходит до серьезных проблем со здоровьем, почти все мы ведем себя как закоренелые материалисты.

Заболев, мы, как правило, не хотим говорить о своих душевных проблемах. Нам хочется поскорее получить быстрое действующее, совершенно материальное (физическое) лечение.

Приходя к врачу и задавая вопрос «Почему я заболел и как теперь вылечиться?», мы чаще всего хотим услышать объяснение, которое нас устроит. В котором будет максимум конкретики и минимум разговоров о нашем душевном состоянии.

И это правильно. Любой доктор должен по возможности быстро облегчить состояние пациента: унять боль, убрать тягостные телесные ощущения и опасные симптомы. А душа... Душа подождет, пока человек снова сможет свободно дышать, жить без боли, двигаться без боли.

Потому что какие могут быть разговоры по душам, когда что-то сильно болит; причем иногда болит так, что от этой боли хочется лезть на стену!

Именно поэтому практически любой врач должен первым делом исцелять тело пациента.

Но!

Если мы исцеляем тело, не исцеляя при этом душу, есть большая вероятность, что болезнь скоро снова вернется, причем она может перейти в хроническую форму и стать более тяжелой.

Ведь как минимум 70% наших болезней провоцируются стрессами, волнениями, нашими душевными страданиями и избыточными эмоциями. То есть начинаются «из-за нервов».

Содержание

Предисловие	3
Часть 1. Начало начал...	5
Психосоматика: наука или нет?	7
Выжить любой ценой!	13
Такие полезные, но вредные эмоции	20
Не хочешь — заставят!	27
Часть 2. Болезни от А до... Ш	37
Алкоголизм, злоупотребление спиртным	41
Аллергия, аллергические заболевания	49
Артрит, ревматоидный артрит	60
Артроз тазобедренных суставов, коксартроз, хромота	65
Асептический некроз головки бедренной кости, инфаркт тазобедренного сустава	69
Бессонница, нарушение сна	72
Болезни маленьких детей	79
Болезни правой или левой половины тела	83
Болезни щитовидной железы: гипертиреоз, гипотиреоз, тиреотоксикоз, аутоиммунный тиреоидит	85
Боли в пояснице, а также боль в спине	90
Боли в середине спины и между лопаток	95
Варикоз, варикозное расширение вен, тромбы и повышенная вязкость крови	97
Воспаление кишечника, расстройство стула: колит, язвенный колит, СРК	102
Гастрит и язва желудка	108

Гипертония, повышенное артериальное давление	111
Гипотония, пониженное артериальное давление	122
Головная боль, мигрень	129
Заболевания коленных суставов: артроз, деформация коленей	133
Запоры, плохая работа кишечника	137
Импотенция, сниженная потенция у мужчин. Слабая эрекция	141
Инсульт, острое нарушение мозгового кровообращения	155
Кашель, одышка, болезни бронхов и легких	160
Компьютерная зависимость, зависимость от компьютерных игр	167
Лишний вес, полнота, ожирение, не получается похудеть	177
Молочница: кандидоз, грибковое воспаление половых путей	183
Пародонтоз, пародонтит, проблемы с деснами или зубами	186
Простатит, хронический простатит	190
Сахарный диабет, диабет 1-го и 2-го типа	196
Сердечный приступ: инфаркт миокарда и стенокардия	200
Сутулость, кифоз, плохая осанка	205
Холестерин, повышенный уровень холестерина в крови	210
Холецистит, дискинезия желчного пузыря, желчнокаменная болезнь	214
Хромота, перемежающаяся хромота, облитерирующий эндартериит	217
Шум, свист или звон в ушах (голове)	220

Часть 3. Практические советы по исправлению ситуации

Рекомендация 1. Выпускайте пар	228
Рекомендация 2. Разрешите себе удовольствия	233

Рекомендация 3. Перестаньте горевать, начинайте действовать	236
Рекомендация 4. Выключите это немедленно!	239
Рекомендация 5. Избавьтесь от своих обид	244
Рекомендация 6. Избавьтесь от чувства вины	259
Рекомендация 7. Поработайте над своим душевным настроем	259
Рекомендация 8. Повысьте уровень своей осознанности	261
Приложение. Краткая карта психосоматики заболеваний	265
Карта психосоматики, психологические причины заболеваний	269
Об авторе	274
	314

И вот что любопытно... Хотя в быту люди часто произносят избитую фразу «Все болезни от нервов», выясняется, что на самом деле многие люди в это не верят. Не верят, что «из-за нервов» можно серьезно заболеть.

Заболеть из-за плохой экологии или из-за некачественной еды, курения, злоупотребления алкоголем, обжорства или из-за каких-нибудь «паразитов» или мифических «шлаков» — да, большинство людей согласится, что это возможно.

Но заболеть «из-за нервов»... многие считают, что это маловероятно. Это, мол, какая-то отговорка плохих врачей. Если врач не знает, почему вы заболели, и не знает, как вас вылечить, он спишет все на стресс и на нервы, — примерно так думают **очень многие** люди!

Действительно, ну как можно заболеть из-за каких-то там «нервов», из-за волнений или эмоций?

Меня однажды весьма позабавило то, как один наш зритель прокомментировал мое видео по психосоматике. Звучало это примерно так:

«Странно, ну ведь нормальный же был доктор! Хорошо рассказывал о болезнях и их лечении. А теперь вдруг заговорил об эмоциях. Но при чем же здесь эмоции и здоровье? Эмоции ведь не материальны!»

Так вот, дорогие мои читатели, по ходу книги я не раз и не два продемонстрирую вам и обосную с научной точки зрения, что эмоции очень даже материальны! И что они напрямую влияют на наше здоровье.

Я расскажу вам о том, как люди заболевают «из-за нервов», и дам подсказки, как избежать многих неприятностей со здоровьем.

Читайте, саморазвивайтесь и... конечно же, будьте здоровы!

С уважением,
ваш доктор Евдокименко

Психосоматика: наука или нет?

Всерьез изучать влияние эмоций на организм ученые стали относительно недавно. Конечно, ученые уже давно выяснили, что между нашими эмоциями и состоянием здоровья есть определенная связь. Однако так, чтобы изучать эту связь всерьез... до этого у профессионалов как-то руки не доходили. Но в последнее время ученые уделяют вопросам психосоматики все больше внимания.

Психосоматика — это наука, в рамках которой мы рассматриваем, как наши эмоции (а сильные эмоции **ВСЕГДА** сопровождаются выбросом определенных гормонов) влияют на нашу эндокринную систему, на сердце и на кровеносные сосуды, на мозг, дыхание и многое другое.

Так что получается, что нынешняя книга по психосоматике у меня уже третья. А если считать еще «Принцип пуповины» и «Быть здоровым в нашей стране», где я тоже отчасти прошелся по вопросам психосоматики, то даже пятая. Тогда зачем мне понадобилось писать эту книгу? А вот зачем:

Эта книга — МОСТ. Мост между моими книгами. Здесь я объединяю информацию из других своих книг, систематизирую ее, раскладываю по полочкам, **обильно дополняю новыми знаниями**... и делаю всю информацию настолько же доступной и понятной, как в книге «Тайная формула здоровья». Но без той скандальности, которая была характерна для «Тайной формулы».

Эта книга — УЗОР. Как умелая кружевница плетет узор из нитей, так и я плету свой узор — из знаний по психосоматике. И центр этого узора, его основа, тоже будет располагаться в этой книге. Здесь не будет лирики и большого количества личных историй пациентов, как в «Причине твоей болезни». За редким исключением, будут только факты и наука... наука под названием психосоматика.

В общем, даже если вы читали остальные мои книги по психосоматике, в этой книге вы все равно найдете для себя много нового. В том числе я расскажу здесь о тех болезнях, о которых в предыдущих книгах не рассказывал. А в конце этой книги, в отдельном приложении, будет дана карта психосоматики — краткое описание того, чем именно вызвана та или иная распространенная болезнь.

А еще здесь будет АНТИПСИХОСОМАТИКА! Но о том, что именно я назвал антипсихосоматикой, мы поговорим позже. Нам же с вами в ближайšie несколько страниц будет не до разговоров... нам бы выжить!

Любое (подчеркиваю, любое!) сильное переживание или нервное напряжение запускает в организме практически те же самые физиологические изменения, которые происходят в момент настоящей «физической» опасности.

И это оказывает влияние на наш организм и на наше здоровье.

Стресс + эволюция выживания = гормоны = влияние на наш организм. При долгих или частых переживаниях все это нередко приводит к развитию тех или иных болезней, как вы увидите дальше по ходу книги.

В завершение эволюционно-выживательной темы хотел бы сказать еще вот о чем. Уйдя от своего животного начала и обретя разум (что хорошо), люди при этом, к сожалению, кое-что утратили.

Животные не тревожатся о завтрашнем дне, а живут только здесь и сейчас. Они не вспоминают каждые пять минут о том, что было вчера, и не беспокоятся о том, что будет завтра. Они не волнуются о том, что **уже случилось**, или о том, что **еще не случилось**.

Есть пища — животное спокойно. Нет пищи — животное не впадает в напрасные переживания, а **ДЕЙСТВУЕТ** — пытается добыть пропитание, двигается в поисках еды.

Конечно, и у животных бывают неожиданные стрессы — например, когда хищник напал или ядовитая змея пытается укусить. Когда другой самец вызывает на бой, пытается увести самку. Или произошла какая-то природная катастрофа — лес горит либо, наоборот, случилось наводнение.

В такие моменты животные, конечно же, испытывают нервное потрясение и сильный стресс.

Однако в остальное время животные чаще всего спокойны. Они могут быть насторожены — особенно нехищники, то есть потенциальные жертвы. Но в целом, вдали от опасных «соседей» животные, как правило, большую часть времени безмятежны.

Часть 1

Начало начал

17

Люди же стали «мятущимися» существами, утратили душевный покой. Многие люди находятся в нервном напряжении практически постоянно.

Мы стали слишком много волноваться. Иногда мы беспокоимся о действительно важных проблемах; но о «пустых мелочах» переживаний у нас тоже очень много.

И мы постоянно — постоянно! — о чем-то думаем, накручиваем себя и тревожимся. О том, что будет завтра, о хлебе насущном, о деньгах и работе; о здоровье или о том, кем вырастут дети; кто на ком собирается жениться, кто с кем развелся; что происходит в стране или в мире; кто что о нас сказал и что о нас подумают родственники или коллеги...

Да всех поводов для наших тревожений и не перечислить! Мы умеем беспокоиться о самых разных и порой нелепых вещах!

Посмотрев телевизор или почитав новости в интернете, мы переживаем даже о событиях, которые нас не касаются и происходят на другом конце света; мы всей душой сопереживаем людям, с которыми даже не знакомы. И наверное, многое из происходящего на другом краю света, происходящего с чужими людьми действительно важно... но вот душевного покоя и здоровья все эти волнения и сопереживания нам не прибавляют.

Ведь на гормональном уровне (я буду повторять это вновь и вновь) организм практически не отличает стресс, вызванный нападением врага или хищника, от стресса, вызванного нашими тревожными мыслями, переживаниями или волнениями.

И в том, и в другом случае — как при реальной опасности, так и при надуманной тревоге или пустых переживаниях — выделяются гормоны стресса, которые начинают готовить наш организм к схватке или убеганию.

Соответственно может повыситься кровяное давление и уровень сахара в крови, может значительно возрасти частота сердечных сокращений, могут сузиться кровеносные сосуды.

Доктор
Павел Евдокименко

Поэтому я часто говорю своим пациентам вот о чем:
«Сильные сопереживания и волнения могут позволить себе лишь очень крепкие и здоровые люди. Людей же слабых излишние сопереживания и волнения могут сделать больными; а у тех, кто уже чем-то болеет, сопереживания и волнения могут усугубить болезнь».

Ну а после этого шло традиционное — «Деньги давай. И часы снимай».

Обида. Это самая вредная эмоция; по моим наблюдениям, она вызывает самые тяжелые болезни. Обида убила гораздо больше людей, чем все остальные негативные эмоции, вместе взятые.

Почему обида вызывает самые тяжелые болезни? Наверняка сказать трудно. Но, наверное, в плане эволюции и выживания обида — это самая неестественная эмоция, в дикой природе она встречается очень редко. Она никак не помогает выживать.

Например, когда антилопа убегает от тигра, ей на тигра обижаться некогда, ей хочется только убежать или каким-то другим способом спастись.

Когда тигр гонится за антилопой, он тоже не обижается, что антилопа убегает. Ему нужно догнать ее, чтобы поест. И если он антилопу не догнал, то тоже не будет обижаться, он пойдет искать другую антилопу, менее прыткую, которую догнать будет проще.

На ранних этапах эволюции обиды в природе не было. Ярость на смертельного врага была, злость на врага в борьбе за самку была, страх, неуверенность — все это было. А вот обиды (на ранних этапах эволюции) в природе, скорее всего, не было.

С точки зрения эволюции обида — это совершенно ненужная и аномальная эмоция.

Обида, видимо, появилась только у относительно разумных животных на стадии формирования сплоченных групп. Например, у обезьян, которые живут группами, обида встречается уже часто. Обезьяна отняла банан у более слабой обезьяны, и более слабая обезьяна обиделась. С обезьянами надавала «тумаков» другой обезьяне, еще более слабой.

У людей такое бывает очень часто. У людей обиды тоже случаются довольно часто. И что плохо, у многих из нас память на обиды очень долгая. Не-

Доктор
Павел Елдокумченко

которые люди вообще вынашивают обиду всю свою жизнь. Им, образно говоря, обида «выгрызает душу». И эти люди потом удивляются, от чего же они болеют.

Обида может спровоцировать такие болезни, как сахарный диабет, артрит, язвенный колит. И онкологические заболевания.

Понятно, что короткая обида вряд ли приведет к развитию онкологии. Мы здесь говорим о длительных переживаниях, о длительных обидах. Возможно, это обида из детства, когда человек по каким-то причинам с ранних лет смертельно обижен на родителей и несет эту обиду через всю свою жизнь. Или человек находится в постоянной обиде, в состоянии осуждения, в отношении своего родственника или супруга. И живет в этой обиде или с осуждением изо дня в день, на протяжении долгих лет.

А еще бывают случаи, когда люди сильно обижены на свою судьбу, на свою жизнь. Человек уверен в том, что жизнь поступила с ним несправедливо и он достоин большего. Именно такая внутренняя обида на судьбу, если она слишком сильная и затяжная, по моим наблюдениям, тоже иногда может привести к онкологии.

К слову, если на минуту отвлечься от темы эволюции и выживания и обратиться к морали или, например, к религии. Здесь какое-то объяснение того факта, что обида порой называется сильнее всего, самыми тяжелыми болезнями?

Есть, и еще какое! Обида — самая «предательская» эмоция. Самая подлая. Все самые гнусные предательства начались из-за обиденности. Об этом даже в Библии говорится (хоть я и сложно к ней отношусь):

Люцифер, самый красивый и любимый Богом ангел, обиделся на Бога из-за людей и предал его.

Каин обиделся на своего брата, Авеля, из-за даров Божьих, и убил его.

Иуда обиделся на Иисуса и предал его.

Так что обида — та еще эмоция. Подлая. Предательская. И с ней надо бороться. Выжигать ее из себя каленым желе-

В этом случае срабатывает особенность психики и нашего организма, которую психологи называют термином «условная выгода от болезни».

Термин «условная выгода от болезни» применим, конечно, не только к ситуации с гриппом, ОРВИ или простудой.

Речь идет **обо всех случаях**, когда симптомы какой-либо болезни несут некую неосознаваемую (а иногда и осознаваемую) пользу или выгоду для пациента.

Например, как я только что рассказал, иногда болезнь может быть подсознательным поводом для отдыха.

Ни для кого не секрет, что многие люди, строя свою карьеру, или в погоне за материальными благами, или отработавшая ипотеку, или еще по каким-то причинам, работают буквально на износ.

И нередко бывает так, что такие люди совершенно не прислушиваются к своему организму, не чувствуют его потребности в отдыхе, работают без выходных, по 18 часов в сутки, и годами не ходят в отпуск. То есть работают «на последнем издыхании».

Но наш организм — это содружество наших клеток. Своего рода государство с миллиардами жителей. Жители — это наши клетки и полезные микроорганизмы, которые в нас живут.

И вот у всех этих наших жителей одна важная задача — **сделать так, чтобы наш организм выжил** и прожил максимально долго. Порой даже вопреки неразумному поведению своего хозяина.

Еще раз подчеркну, у организма, у содружества клеток в организме основная задача — выжить.

Однако, если мы не прислушиваемся к потребностям организма в отдыхе, или, скажем, в здоровом питании, или в правильном образе жизни, наш организм может принять свои меры.

Например, в случае с трудоголиком организм может «свалиться в болезнь», чтобы заставить своего хозяина наконец-то отдохнуть.

Доктор
Павел Едлокиметсо

Потому что с точки зрения **выживания всего организма** пусть лучше случится какая-то, даже тяжелая, но не смертельная болезнь, которая выведет человека из строя на несколько недель — чем случатся смертельно опасные инфаркт или инсульт, которые могут произойти из-за крайней степени морального и физического переутомления.

Да, отдых в этом случае получится вынужденным — не разумному «клиенту» придется взять больничный лист или лечь в больницу. Но лучше так, чем отправиться на тот свет из-за инфаркта или кровоизлияния в мозг.

Еще один схожий пример условной (ну очень условной) выгоды для организма.

Скажем, пожилой человек давно устал от своей работы, устал до тошноты. Никаких душевных и физических сил работать уже нет. Но бросить работу человеку мешают какие-то доводы разума или отговорки.

«Не могу бросить работу, потому что нужно семью кормить. Стареньким родителям помогать. Дети должны в институте доучиться, надо им помочь. Дачу нужно достроить».

Вариантов подобных «нужно» может быть много. Но силы уже не те, и ноги на работу не идут, душа и тело требуют покоя.

В такой ситуации именно болезнь может заставить человека сделать то, что по-другому он никогда бы так и не решился сделать.

Скажем, если человек серьезно заболеет, то вполне может получиться так, что из-за этой болезни он либо вовсе перестанет ходить на опостылевшую работу либо «по причине здоровья» как минимум сменит ее на менее «напряженную».

Соответственно болезнь в этой ситуации может оказаться в каком-то смысле полезной для организма, «условно выгодной»: иногда лучше заболеть и уйти на вынужденную пенсию, чем продолжать «рвать жилы» на нелюбимой работе, опять же схватить инфаркт или инсульт и покинуть этот мир.

Часть 1.
Начало начал

ВЫВОДЫ

Болезни отнюдь не всегда вызываются «злыми прощками судьбы». Нередко болезнь удерживает человека от каких-то действий, которые могут нанести организму еще больший вред.

Часто болезнь — это послание организма с информацией о том, что человек что-то делает неправильно. Послание о том, что в жизни надо что-то менять: питание, режим, стиль поведения.

Либо нужно менять образ мыслей; надо избавиться от привычки эмоционально возбуждаться из-за любой мелочи; от привычки слишком сильно расстраиваться и горевать по пустякам.

И если вы заболели, лечиться, конечно, необходимо. Но чтобы лечение было успешно постарайтесь найти внутреннюю причину своей болезни, постарайтесь понять свой организм; попробуйте понять, что он хочет вам сказать; что именно вам нужно изменить в своей жизни и в своем поведении.

В этой части рассказано о следующих болезнях (по алфавиту):

— Алкоголизм, злоупотребление спиртным. Аллергия, аллергические заболевания. Артрит, ревматоидный артрит. Артроз тазобедренных суставов, коксартроз, хромота. Асептический некроз головки бедренной кости, инфаркт тазобедренного сустава.

— Бессонница, нарушение сна. Болезни маленьких детей. Болезни правой или левой половины тела. Болезни щитовидной железы: гипертиреоз, гипотиреоз, тиреотоксикоз, аутоиммунный тиреоидит. Боли в пояснице, а также (см. с. 90) боль в спине с прострелом в ногу. Боли в середине спины и между лопаток.

— Варикоз, варикозное расширение вен, тромбы и повышенная вязкость крови. Воспаление кишечника, расстройство стула: колит, язвенный колит, СРК.

— Гастрит и язва желудка. Гипертония, повышенное артериальное давление. Гипотония, пониженное артериальное давление. Головная боль, мигрень.

— Заболевания коленных суставов: артроз, деформация коленей. Запоры, плохая работа кишечника.

— Импотенция, сниженная потенция у мужчин. Слабая эрекция. Инсульт, острое нарушение мозгового кровообращения.

— Кашель, одышка, болезни бронхов и легких. Компьютерная зависимость, зависимость от компьютерных игр.

— Лишний вес, полнота, ожирение, не получается похудеть.

— Молочница: кандидоз, грибковое воспаление половых путей.

— Пародонтоз, пародонтит, проблемы с деснами или зубами. Простатит, хронический простатит.

— Сахарный диабет, диабет 1 и 2 типа. Сердечный приступ: инфаркт миокарда и стенокардия. Сутулость, кифоз, плохая осанка.

— Холестерин, повышенный уровень холестерина в крови. Холецистит, дискинезия желчного пузыря, желчнокаменная болезнь. Хромота, перемежающаяся хромота, облитерирующий эндартериит.

— Шум, свист или звон в ушах, шум в голове.

удачников) тоже подрывают иммунную систему и увеличивают шансы ребенка стать аллергиком.

К счастью, все эти проблемы обычно тем или иным образом разрешаются или перерабатываются нашим сознанием в период взросления, к 18–20 годам. Именно в этом возрасте у многих людей аллергия сходит на нет.

Но примерно у трети людей аллергия в период взросления не уходит, а у некоторых, наоборот, впервые неожиданно начинается именно в зрелые годы.

Это бывает связано с накопленными тяжелыми переживаниями или сильной эмоциональной усталостью — усталостью от работы, от жизни, от супруга, от своих непутевых детей и т. д.

Нередко аллергия, возникшая в зрелом возрасте, указывает на глухое раздражение и на то, что человек испытывает сильную неприязнь, даже отторжение, к кому-то из окружающих его людей. Недаром, когда не хотим с кем-то общаться, мы часто говорим: «У меня на него аллергия». То есть иногда аллергия — это отторжение, вышедшее на физический уровень.

А еще психологи заметили, что многие аллергики обидчивы и склонны считать себя объектом агрессии; порой они испытывают ощущение, что на них «ополчился весь белый свет».

Но если человеку, больному аллергией, удастся перестроить свое внутреннее состояние, если у него получается выйти из состояния внутреннего конфликта с окружающими людьми, если он внутренне успокаивается и перестает чувствовать себя «жертвой всемирного заговора», тем самым он выбивает «почву из-под ног аллергии».

Это не значит, что склонность к аллергии тут же исчезнет, — ведь иммунная система уже находится в агрессивном состоянии, и понадобится время, чтобы органы иммунитета «привыкли» к новому состоянию и перестроились. Однако проявления аллергии в любом случае скоро уменьшатся, а если повезет, то постепенно они уйдут вовсе.

Доктор
Павел Елдокименко

Хотел бы заметить, что в случае «стрессовой аллергии» нам может помочь... движение! Когда человек много и, самое главное, активно двигается, у него происходит здоровая разрядка не только нервной, но и иммунной системы. Нет движения — нет разрядки. Нет разрядки — будьте добры, примите все последствия малоподвижного образа жизни, включая аллергию. Так уж устроен наш организм.

К счастью, организовать себе разрядку и перезагрузку иммунной системы не так уж сложно. Переагрузиться нам помогут прогулки на свежем воздухе, бег, лыжи, велосипед, закаливание и плавание (только ни в коем случае не плавайте в бассейне с хлоркой), а также аккуратные занятия цигун, пилатесом или йогой.

приходится сдерживать и прятать, не давая ему вырваться на волю.

Когда человек долго сдерживает свой гнев, не давая ему разрядки, организм невольно воспринимает это так: где-то есть враг, сейчас будет схватка. К ней готовятся все системы организма.

Но схватки все нет и нет. И тогда происходит «сбой системы», агрессия идет внутрь себя. И иммунные клетки начинают бить по своим же суставам.

2. Другая возможная психосоматическая причина артрита — **длительное чувство вины**. А если есть вина — будет и наказание. Сильной болью в суставах организм наказывает сам себя так, как вряд ли сможет наказать кто-то другой.

3. Пожалуй, главная «пусковая кнопка» артрита — **силая или затяжная обида**. Обида, которую человек прячет внутри себя и никому о ней не рассказывает.

В первой части книги я уже говорил, что обида нередко «наказывается» самыми тяжелыми болезнями. И артрит — одна из них.

Причем не так уж важно, на кого обиделся или разгневался человек, имеющий предрасположенность к артриту: на родителей, супруга, детей, друзей или даже просто на жизнь. Если присутствуют достаточно сильные негативные эмоции, то автоматически происходит ответная реакция гормональной системы: выделяются стрессовые гормоны и иммунная система «сходит с ума» — иммунные клетки нападают на «родные» суставы.

В книге «Причина твоей болезни» я рассказывал о том, что если человек учится отстаивать свои интересы, учиться «выговаривать» свои переживания и «переваривает» свои обиды, то с таким человеком может произойти все что угодно. Например, его артрит может... раствориться. Иммунная система придет в равновесие, и артрит... артрит просто исчезнет.

лезть всякие мысли о своих проблемах, от которых никак не получается отключиться.

Еще хуже, если все эти ночные метания и переживания сочетаются с чувством вины или ощущением безысходности, обреченности: «Не знаю, как мне вылезти из этой ситуации. Выхода нет. Что же делать, что же делать?»

2. Беспокойство или страх (страхи) тоже приводят к бессоннице.

За это нужно «благодарить» эволюцию. В прежние времена выживали те из наших предков, кто мог быстро проснуться, услышав, как в пещеру крадется саблезубый тигр или к военному лагерю подкрадывается неприятель.

На внутреннем уровне, эволюционно, наличие страха «намекает» организму, что во внешнем мире есть какая-то опасность. И значит, нужно не спать, чтобы не прозевать падение врагов.

3. Эмоциональное переутомление и истощение могут в ряде случаев приводить к нарушению сна. Конечно, кто-то от истощения «проваливается в сон как подкошенный». Но вот люди постарше от эмоционального переутомления часто, наоборот, никак не могут заснуть.

В завершение темы приведу великолепную по разумности цитату, скорее даже не цитату, а целую статью, от одного моего мудрого подписчика. Когда-то он сам прошел через муки бессонницы и в итоге смог справиться с ней.

Цитата слегка отредактирована.
«Бессонница есть плохо осознаваемая бурная деятельность ума. Это как пчелиный улей. Стоишь рядом с ним и ничего не чувствуешь, а положишь на него руку, прислушаешься, а там все гудит... роится. Вот так и мысли ваши гудят при хронической бессоннице, как пчелы в общем рое. Оттого вы их по отдельности и не слышите, поэтому и плохо их осознаете. Потому что этот сплошной гул мыслей стал для вас естественным фоном, на который уже не обращаете никакого внимания. А если знаешь, чего искать и на что

обработку идей, математические расчеты, построение выводов и т. д.

Правое полушарие мозга, которое **отвечает за левую сторону тела**, — эмоциональное. Оно в большей степени отвечает за наши чувства, способность к творчеству, сексуальность, за переживание радостей и горестей.

Мы можем предположить, что в ряде случаев сбой в работе органов левой половины тела указывает на неправильное эмоциональное восприятие жизни, на то, что мы слишком много переживаем, «психуем», расстраиваемся. Либо на то, что мы полностью подавили свою сексуальность и свои творческие способности, теряем то, что было нам дано свыше (или дано от природы).

А нарушение деятельности органов правой половины тела может сигнализировать о том, что мы слишком погружены в мрачные мысли, неправильно осмысливаем жизнь и те события, которые в ней происходят.

Часто заболевания правой половины тела происходят у «сознательных пессимистов» или у людей, которые зациклились на какой-то проблеме и целыми днями мысленно ее «переваривают».

обработку идей, математические расчеты, построение выводов и т. д.

Правое полушарие мозга, которое **отвечает за левую сторону тела**, — эмоциональное. Оно в большей степени отвечает за наши чувства, способность к творчеству, сексуальность, за переживание радостей и горестей.

Мы можем предположить, что в ряде случаев сбой в работе органов левой половины тела указывает на неправильное эмоциональное восприятие жизни, на то, что мы слишком много переживаем, «психуем», расстраиваемся. Либо на то, что мы полностью подавили свою сексуальность и свои творческие способности, теряем то, что было нам дано свыше (или дано от природы).

А нарушение деятельности органов правой половины тела может сигнализировать о том, что мы слишком погружены в мрачные мысли, неправильно осмысливаем жизнь и те события, которые в ней происходят.

Часто заболевания правой половины тела происходят у «сознательных пессимистов» или у людей, которые зациклились на какой-то проблеме и целыми днями мысленно ее «переваривают».

Кстати, когда поясничные мышцы на фоне нервного напряжения постепенно стягиваются и зажимаются, это ведь еще не вся проблема. Кровь в этих мышцах перестает нормально циркулировать, и в результате в пояснице возникает застой крови. Поначалу все это приводит только к усилению ноющей боли или «ломоты» в пояснице.

Но ведь застой крови — это еще и нарушение кровоснабжения позвоночника. Нарушено кровоснабжение — нарушается и питание позвоночника, питание межпозвоночных дисков. Без полноценной «подпитки» диски постепенно усыхают, снижается их высота.

В крайних случаях диски трескаются или рвутся, то есть возникают протрузии или грыжи межпозвоночных дисков. Это, в свою очередь, может привести к нарастанию болей в самой пояснице. Или к чувству тяжести и ломоте в обеих ногах, или к ноющей боли в одной ноге.

Иногда хронически-стрессовая боль в пояснице может осложниться неожиданно острыми прострелами — резкой болью в нижней части спины. Или защемлением бедренного или седалищного нерва.

ПСИХОСОМАТИКА хронической боли в пояснице

Чаще всего к постоянной ноющей боли в пояснице приводит одна из следующих эмоций (или их комбинация):

- постоянное длительное нервное напряжение, постоянная зажатость;
- хроническое раздражение на кого-то или на что-то — например, на детей, мужа (жену), на работу, шум за окном, пробки на дорогах и тому подобное;
- длительная депрессия;
- интимная фрустрация, то есть многолетняя сексуальная неудовлетворенность, отсутствие полноценной сексуальной разрядки;

Доктор
Павел Ездоскиенко

— постоянное беспокойство о чем-то или подавленный страх; например, беспокойство за свое финансовое благополучие; или страх, что не удастся вовремя выплатить кредит; беспокойство за свое будущее или будущее детей; или просто любые подавленные внутренние страхи, имеющие причину или иррациональные, беспричинные.

К прострелу, идущему из поясницы в ногу, то есть к защемлению седалищного или бедренного нервов, часто приводит **чувство вины**.

Например, я заметил, что многие люди заболевают воспалением седалищного или бедренного нерва после смерти кого-то из близких родственников. Потому что, даже если мы очень хорошо заботились о близком человеке при его жизни, после его смерти мы все равно чувствуем горе и некую недосказанность.

Нам кажется, будто где-то что-то мы ему недодали, что могли для него сделать больше или могли уделять ему больше внимания. А иногда нам кажется, что если бы мы все делали правильно, то смогли бы отсрочить смерть близкого человека.

Другая категория людей, страдающих от воспаления нерва в ноге, — это те, у кого чувство вины появилось после совершения каких-то неблагоприятных поступков. Или поступков, которые самому человеку показались неблагоприятными, нехорошими — даже если на самом деле в этих поступках не было ничего плохого.

И очень много людей страдает чувством вины «просто так»: есть люди, которые постоянно чувствуют себя виноватыми. Всегда, что бы они ни делали, как бы они ни старались для других, они подсознательно ощущают себя в чем-то «виновными». Так уж их воспитали родители и учителя. В результате у таких людей ноющие боли в ноге, спровоцированные чувством вины, иногда могут продолжаться десятилетиями.

Дорогие друзья! На этом, пожалуй, мы пока прервемся. Будем считать мою нынешнюю работу по психосоматике заболеваний законченной. Пока законченной. Хотя и не окончательно. Потому что материала по психосоматике у меня набирается еще очень и очень много.

Да, и если эта тема вас заинтересовала, прочитайте другие мои книги по психосоматике заболеваний — «Тайная формула здоровья» и «Причина твоей болезни».

Еще обращаю ваше внимание, что дальше, для вашего удобства, дано приложение к этой книге — «Краткая карта психосоматики заболеваний». Там коротко перечислены психосоматические причины более чем пятидесяти болезней. Тех, о которых мы здесь уже беседовали, и тех, о которых мы в этой книге не говорили.

Мне кажется, к такому приложению удобно обращаться, когда вам некогда заново перечитывать книгу, но нужно быстро «подсмотреть» необходимую информацию о той или иной конкретной болезни.

Пользуйтесь этой информацией сами и делитесь этой информацией со своими близкими. Но ни в коем случае никому ее не навязывайте, чтобы не вызвать непонимания и отторжения. Это важно!

А я, как всегда, желаю вам здоровья. И счастья.

Всего вам доброго!

*С уважением,
ваш доктор Евдокименко*