

## Введение

**Ч**то для меня в жизни стало значить мое здоровье? Какие открытия я сделала для себя на долгом пути восстановления после опасного диагноза — грыжа межпозвоночных дисков 8,5 мм с тенденцией к секвестрации — и рекомендации оперативного лечения? Находясь на распутье, я стала искать возможности для возвращения к полноценной жизни. Как и всякий обычный человек, постоянно занятый работой, семьей, домом, долгое время не обращала внимания на тревожные сигналы моего тела. Казалось, выпью лекарства — и все пройдет. И снова погружалась в суету жизни, вечные заботы и обязанности.

Но в один прекрасный момент мое тело сказала: «Хватит. Сколько можно бездумно потреблять ресурс, данный тебе природой?» И я благодарна всем событиям, обстоятельствам и людям, которые помогли мне научиться думать и бережно относиться к бесценному ресурсу — своему телу.

Убеждена, в мире нет совершенных и абсолютно здоровых людей. У каждого своя история, свои слабые места и болезни. И это нормально, это данность. Наш совершенный от природы организм уязвим и тонко реагирует на любые неблагоприятные обстоятельства, которых вокруг в изобилии. Привыкая только юзать<sup>1</sup> свой организм,

---

<sup>1</sup> От англ. *to use* — «использовать». — Здесь и далее *прим. автора*.



получаешь кучу проблем, лекарства вместо еды и вечные разговоры о том, в каком месте сегодня болит.

В современном мире накоплен большой опыт, изучены физиологические процессы и закономерности работы органов и систем, сделано много открытий, отточены методы лечения. Однако болезнью позвоночника становится все больше и больше. Почему так? Все, что нужно для здоровья, у нас есть. Да, изучено много, но разобраться в личном сознании и отношении к самому себе может только сам человек. Психологи твердят: измени свою жизнь сам. И для этого вот тебе целый арсенал инструментов, теорий и советов. Надо только захотеть. А я бы добавила: измени свое тело сам. Это не значит накачай мышцы, бегай марафоны или приобрети потрясающую растяжку. Это даже может вызвать ступор и отторжение из-за сложности поставленной задачи.

Большинство из нас не жаждет сверхдостижений и шокирующих результатов. Просто хочется жить полноценной жизнью. Радоваться каждому дню. Не чувствовать себя ущербным из-за какого-то заболевания. Именно поэтому я поставила себе цель и 13 лет иду к ней. Это путь без конечной остановки. Это стиль жизни.

Это мои поиски, пробы, первые победы, иногда паника, иногда трудности. Но никогда не возникало желаний остановиться. Ведь уже вроде все хорошо. Приступы болезни остались далеко в прошлом. Но в этом-то и вся суть.

*Необходимо найти свой образ жизни, позволяющий жить в гармонии с собственным телом, и следовать ему всегда.*





Возвращаюсь к началу. Да, мое тело со временем начинает «уставать» (специально не хочу использовать резких выражений). Нельзя быть одинаково здоровым и в двадцать, и в сорок, и в шестьдесят. Мое слабое место — позвоночник, а я долгое время не уделяла ему внимания. Однозначно обстоятельства требовали от меня каких-то перемен. Времени катастрофически не хватало: загруженность работой, двое детей — и я одна. Пришлось расставлять приоритеты в другом порядке: сосредоточить свое внимание на помощи организму, рискованную нагрузку исключить и делать то, что не навредит позвоночнику.

Так начались мои поиски инструментов для помощи своему телу. Оказалось, их очень много, надо только отыскать свои. Набраться терпения. Осознать, что это процесс длительный. И верить в свой результат.



Часть 1

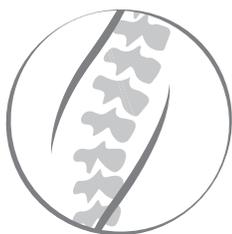
Точка отсчета,

или Тупик

как начало

пути





## Глава 1

# Путь в тупик: только бы справиться!

**Ч**то привело меня к болезни? Почему в 45 лет попадаешь в тупик и не знаешь, как жить дальше? В детстве я была довольно шустрой и подвижной девчонкой. Физкультура была одним из любимых предметов. Школьные соревнования по баскетболу и пионерболу всегда проходили с моим участием. Обожала гимнастику и прыжки в высоту. В мои школьные годы физкультура была что надо, учителя увлеченные и изобретательные. После уроков можно было свободно приходить в зал, играть в баскетбол с друзьями или прыгать через козла.

В студенческие годы быстро обзавелась семьей, появился первый ребенок. Все как у всех. Учеба. Старалась постигать медицинские науки вдумчиво. Лечебные дисциплины преподавали по стандартной схеме: заболевание, симптомы, диагностика, лечение. Так устроена современная классическая медицина. Времени на учебу уходило много. Плюс заботы о ребенке. Про себя как-то стала забывать. Жизнь «встала на рельсы» и катилась сама по себе.

С началом работы ничего особо не изменилось. Появился второй ребенок. Работа. Дом. На диване не лежала. Мне казалось, что я живу активно, всегда в движении. Но это изматывающая нагрузка, которая только забирает и ничего не дает. Я не хочу сказать, что





заботы о доме и семье — это плохо. Просто я, видимо, делала что-то не так. Мои действия были скорее стандартные, чем осознанные.

В возрасте около 40 лет стали появляться боли в пояснице. Внимания особо не обращала. Поболит и пройдет. Нить и жаловаться я никогда не любила. И боли постепенно проходили, организм ведь сильный. В какой-то момент уже само не отпускало. Пришлось идти к врачу и пить таблетки. Я не задумывалась, почему организму плохо. Чувствовала себя молодой, и болезни меня не пугали. При очередном обострении мой врач-невролог настоятельно рекомендовала сделать диагностическое исследование. Ждала результата с волнением и получила — грыжа межпозвоночного диска 0,7 см. Увидев мой вопросительный взгляд, врач в клинике не удержался от комментария:

— Это надо было дорастить до таких размеров.

Переживала недолго и ничего в жизни не меняла. Года два было даже неплохо. Боли не беспокоили. Почему я тогда не занялась хотя бы зарядкой? Объяснить не могу. Тело усиленно ждало помощи, а она не приходила. Я довольно много ходила пешком. Мне это всегда нравилось. Но работа в офисе и неправильная нагрузка на позвоночник постепенно усугубляли положение. В какой-то момент ресурсы организма совсем истощились. Приступы стали повторяться каждую осень и весну. Я пила курсами свои таблетки и получала недлительное облегчение. Плюс добавились мучительные дерматиты, которые проходили только от гормональных мазей. Печень и кишечник тоже взбунтовались.

И вот последняя капля переполнила чашу. Осенью случился кризис, который уже не хотел заканчиваться. Раз в две недели я ходила на прием в поликлинику,



получала назначение по стандартной схеме — НПВС<sup>1</sup> и миорелаксанты<sup>2</sup>. Пропивала их, но ничего не менялось. У меня не было острых нестерпимых болей — только постоянная тупая, непроходящая боль. Каждый быстрый шаг, неудачный поворот, ходьба по ступенькам пронизывали болью тело от поясницы до пятки. Приходилось постоянно напрягать мышцы, чтобы не совершать лишних движений. Ночь стала пыткой. Нога ныла, и никакая смена положения не избавляла от этого ощущения. Я вставала, уходила на кухню, глотала слезы и сопли от безысходности. Потом ложилась на пол, ногу закидывала на диван и ненадолго забывалась во сне. Проблемой стало даже самостоятельно застегнуть обувь. А одежду приходилось выбирать максимально свободную, чтобы одеваться не наклоняясь.

От больничного листа мне пришлось отказаться. Много обязательств оставалось на работе, выездные занятия со студентами (я к тому времени получила второе высшее образование и практиковала обучающие курсы по информационным технологиям в экономике). Дорога на работу занимала в два раза больше времени, чем обычно, так как при быстрой ходьбе начинались прострелы в пояснице. А езда в транспорте была невыносима — каждая кочка отдавалась в спине болезненным ощущением.

Очередной визит в поликлинику заканчивался смелой таблеткой на укол или обратно, но боль не уходила.

---

<sup>1</sup> *Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС)* — группа лекарственных средств, обладающих обезболивающим, жаропонижающим и противовоспалительным эффектами.

<sup>2</sup> *Лекарственные средства, снижающие тонус скелетной мускулатуры.*



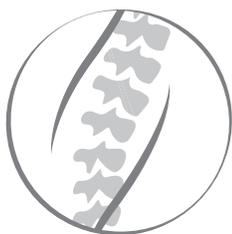
Так проходил месяц, два, три. Через пять месяцев в моем диагнозе стояло — отрицательная динамика, грыжа поясничного отдела 0,85 см с тенденцией к секвестрации<sup>1</sup>. Все заключения до сих пор хранятся у меня как напоминание о небрежном отношении к своему телу.

Консультация у нейрохирурга дала однозначное заключение: рекомендовано оперативное лечение. Я стала готовиться к операции, проходить обследования, сдавать анализы. Для планового лечения (экстренного вмешательства мое состояние, к счастью, не требовало) нужно было ждать своей очереди. Обстоятельства давали мне фору, чтобы еще раз взвесить принятое решение.

Избавиться от боли мне все же удалось, но не лекарствами, а сеансами иглорефлексотерапии. Об этом мой отдельный рассказ.

---

<sup>1</sup> При секвестрации грыжи вещество ядра диска вываливается и полностью отделяется от диска.



## Глава 2

# Человек лечит себя сам

**У**дивительный человек — Елена Анатольевна Никулина, врач-невролог, иглорефлексотерапевт со стажем работы в медицине 43 года. Встреча с ней стала очень значимым событием в моей жизни.

Для снятия болевого симптома мне посоветовали в поликлинике попробовать метод иглорефлексотерапии.

Я немного слышала о нем, но никогда не вникала в суть. Мне, конечно, захотелось понять, чем достигается лечебный эффект. История акупунктуры (иглоукалывание, иглорефлексотерапия) меня поразила. Доказано, что упоминания о такой практике лечения в традиционной китайской медицине датируются III веком до нашей эры (первый письменный источник — «Трактат о внутреннем, или О природе жизни»). Люди заметили, что есть неразрывная взаимосвязь между точками на теле человека (биологически активные точки) и функционированием разных систем организма, его внутренних органов. И это не случайно: весь наш организм, его органы и системы объединены в одно целое жизненной энергией. От гармоничной циркуляции этой энергии и зависит здоровье. Если энергии недостаточно, ослабевают иммунитет и человек болеет чаще и сильнее.

Акупунктурные точки на нашем теле и есть места выхода жизненной энергии. Воздействие на эти зоны приводит энергию в состояние гармонии путем





стимуляции нервных окончаний, усиления кровотока, улучшения питания тканей. Ценность метода в том, что он мобилизует собственные ресурсы нашего организма на выздоровление.

Я записалась на прием и начала лечение. Первые сеансы не принесли никакого осязаемого результата, ведь я запустила себя по полной программе. Если для курса достаточно 7–8 процедур, то мое тело до седьмого сеанса никак не реагировало на лечение. Но это мне казалось, что не реагировало. Наш организм — очень умное, совершенное творение. Постепенно настраивались механизмы, запускались внутренние ресурсы, о которых я не догадывалась. Мой курс пришлось продлить до 15 процедур. И я получила желаемое облегчение.

Но самое главное — Елена Анатольевна стала тем пусковым механизмом, который стимулировал во мне нужный настрой. Наше общение и расположение друг к другу наладились с первых минут. Мы открыто и с искренним интересом обсуждали все, что нас окружает, начиная от медицинских понятий и заканчивая нашими котиками, детьми и путешествиями. Я ждала каждый сеанс с нетерпением и даже не думала, что у меня что-то болит и как с этим жить. Она стала для меня в тот период ангелом-хранителем, вдохновителем, психотерапевтом и просто приятным собеседником. Вспоминаю сейчас с удовольствием наши беседы и встречи.

Я — человек внутренне довольно организованный. Но часто планирую много дел, потом что-то не успеваю, опаздываю и бегу сломя голову.

— Не надо торопиться, — говорит Елена Анатольевна. — Делайте все спокойно. Даже если опаздываете, примите это для себя и просто предупредите, что вы проспали или что-то еще.



Спешка и суета отражаются и на физическом теле, вызывая ненужные мышечные зажимы.

Вот он, здоровый пофигизм, необходимый в мелочах.

С другой стороны, есть вещи и вопросы, в которых нет места равнодушию и безразличию. Запомнился рассказ моего доктора о том, как 31 декабря она спасла дикую утку, непонятно как залетевшую в подъезд жилого дома:

— Все идут домой готовиться к праздничному ужину, а я дежурю рядом с птицей, ведь может забежать какая-нибудь собака и напасть на нее. Звонила в МЧС, а они смеются: так зажарьте ее. Нашла телефон главного ветеринарного врача цирка, и случилось чудо — он приехал, забрал утку. После этого я уже могла и к празднику вернуться. Через несколько дней врач позвонил мне и сообщил, что с уткой все в порядке, просто была в шоке. Ее наблюдали какое-то время и, убедившись, что птица в норме, выпустили на волю.

Меня до глубины души тронула эта история.

Мы часто делились своими впечатлениями о поездках и путешествиях. Мир так прекрасен и разнообразен, что не перестаешь удивляться красотам, созданным природой и человеком. Путешествие для меня — и отличный отдых, и источник вдохновения, и ресурс для здоровья. Люблю уезжать куда-то самостоятельно, без гидов и турбюро. Проведя несколько дней на воздухе, погуляв пешком, ощущаешь полную перезагрузку в голове и прилив сил для дальнейшей работы. Мечтаю побывать еще во многих местах, в том числе на



острове Корфу в Греции, так интересно о нем рассказывала Елена Анатольевна.

Но самым важным считаю то мировоззрение, которое постепенно формировалось у меня. Мы пытались глубже заглянуть в вопросы сути болезни, ресурсов человека, возможностей, которые дает нам природа. В современном обществе массовое распространение получила лишь медицина болезни. Да, за время учебы в медицинском институте нам преподавали только болезни и как их лечить. Врачи могут спасти, если случился приступ. У нас много современных лекарств, методов хирургии, методов диагностики. Но они не могут вылечить.

*Болезнь возвращается вновь и вновь, если человек не меняет свои привычки, свой стиль жизни.*

О медицине болезни и медицине здоровья говорила мой доктор. Эти понятия я все чаще стала встречать на просторах интернета.

— Ведь что лечит? — не раз говорила мне Елена Анатольевна. — Лечит слово! Надо поговорить с человеком, который пришел за помощью, выслушать его. Это и есть искреннее желание помочь. У человека в болезни или в стрессе закрывается сознание. Он теряет способность принимать обдуманные решения. «Энергия холода» не дает организму сконцентрироваться и настроиться на выздоровление. Даже когда человек упал и сломал руку — часто это не случайность. Он мог быть чем-то расстроен, внимание его было рассеянным из-за



каких-то переживаний или мыслей. Заторможенность реакции спровоцировала падение.

А слово — это добро, энергия тепла, рассуждали мы. Надо разбудить человека, открыть сознание. И тогда оно (сознание) запускает механизмы, данные нам природой, и человек идет к выздоровлению. Наша интуиция, соединение сознания и подсознания делают свою работу. А врач направляет и помогает. Поэтому очень важно, чтобы будущим врачам преподавали психологию и психотерапию.

Да, ведь еще Бехтерев говорил, что после общения с врачом должны быть прилив сил и улучшение настроения. Это главный признак хорошего врача.

И в продолжение нашей беседы звучали слова:

— Очень важно, чтобы соединились два механизма, совпали два осознанных желания. Если человек хочет вылечиться, но этого искренне не хочет врач, то результата не будет. Человек бьется как рыба об лед. Не знает, что делать, а потом опускает руки. Если врач хочет вылечить больного, но у самого больного нет внутреннего стремления к выздоровлению, то тоже ничего не получится. Самые совершенные технологии будут бессильны.

*Если соединяются желание человека  
и желание врача, то результат будет  
сто процентов.*

Елена Анатольевна говорит, что, побеседовав с больным, сразу чувствует, будет ли результат. А потом, как в спорте, преодолев дистанцию марафона, бегун ощущает драйв от выброса адреналина. Так же врач,



нащупав верный способ лечения и вдохновив больного, получает всплеск адреналина и удовольствие от проделанной работы.

Был в ее практике случай, когда на лечение акупунктурой к ней направили больного, вернувшегося из мест лишения свободы. Мрачный, замкнутый и недоверчивый человек вошел в кабинет и грубовато спросил:

— А чем лечить-то будете?

Поговорив и узнав больного, врач дал ответ:

— Лечить будем любовью. Раз Господь дал нам эти знания и умения, то это и есть любовь.

На следующие приемы приходил совсем другой человек. Со словами благодарности он признался, что теперь он не один в этом мире.

— У меня есть вы, — сказал больной.

Вот так. Как говорят, доброе слово и кошке приятно. А если о кошках, то у меня тоже есть история. Ко мне попала из приюта кошечка, которой было на тот момент лет пятнадцать и от нее отказались хозяева. Взяли со словами: ну, сколько проживет. Животное истощенное, с деформированным позвоночником, трусливое. Через полтора года случился приступ острого гепатита. Ветеринарный врач призналась, что видит настолько плохие анализы второй раз в жизни. Две недели мы провели в дневном стационаре под капельницами. Когда пришли новые результаты анализов, врач не смогла даже мне позвонить. Только написала, что дела плохи, подумайте об эвтаназии. Опускать руки мы не стали, а взялись за дело сами. Будем лечить любовью — вспомнила я. Для поддержания состояния я ввела на постоянной основе желчегонное средство для разгрузки печени и купила мешок овса для приготовления отвара. Каждый день я говорила, как я ее люблю. Что надо



еще пожить в любви и заботе, чего она была лишена всю жизнь. Мы до сих пор вместе. Уже два года наша девочка в стабильном, достаточно хорошем состоянии, поет песенки и встречается с работы.

Такие беседы мы вели с врачом от Бога, встреча с которым произошла по чистой случайности. Но все случайности не случайны. Убеждаюсь в этом вновь и вновь.

Когда я уже приняла четкое решение написать книгу о своем пути обретения здоровья, встретила на улице с Еленой Анатольевной. Рассказала о своих планах, и ее поддержка опять стала для меня одним из стимулов довести до конца свою идею. Она выразила мнение, что такая книга может вдохновить людей и помочь многим нацелиться на изменение своей жизни.