

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
МОЯ ИСТОРИЯ.....	7
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ	21
Что такое натуропатия?.....	22
Что такое традиционная китайская медицина?	26
САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НЕДУГИ	35
Агорафобия	36
Акне (угри)	41
Аллергия	45
Алопеция	50
Альгодисменорея	54
Анемия.....	57
Астма	61
Артериальная гипертензия.....	65
Бесплодие.....	69
Бессонница	75
Болезнь Крона	79
Болезнь Рейно	83
Боль в шее	87
Бруксизм.....	91
Булимия.....	95
Варикозное расширение вен.....	99
Галитоз.....	103
Гастрит.....	107
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь	111
Гипертиреоз.....	114
Гипотиреоз.....	118
Гипотония	122
Головокружения.....	126
Головные боли	130
Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы	134
Депрессия.....	138
Зависимость от сладкого.....	143
Запор	147
Избыточный вес.....	152
Икота	156
Импотенция	159
Истощение.....	163

Ишиас	168
Курение	172
Крапивница	175
Люмбаго	179
Мигрень	182
Нарушения пищеварения	186
Носовое кровотечение	190
Опоясывающий лишай	193
Ослабленный иммунитет	197
Отеки	201
Паническая атака	205
Пищевая непереносимость	210
Перхоть	214
Печеночная недостаточность	218
Повышенная кислотность желудочного сока	222
Предменструальный синдром	225
Приливы	229
Простатит	233
Псориаз	237
Сахарный диабет 1-го типа	241
Сахарный диабет 2-го типа	245
Сильный стресс	248
Синдром тяжелых ног	252
Синусит	256
Снижение либидо	260
Спазмофилия	265
Судороги	269
Тахикардия	272
Тендинит	276
Тиннитус	280
Тошнота	284
Тревожность	289
Ухудшение памяти	293
Фибромиалгия	297
Хандра	301
Цистит	304
Экзема	307
Эндометриоз	311
ГЛОССАРИЙ	316
БЛАГОДАРНОСТИ	330
УКАЗАТЕЛЬ	332





МОЯ
ИСТОРИЯ

ВСЕ ИДЕТ ИЗ ДЕТСТВА

Я родился в Булонь-Бийанкуре, западном пригороде Парижа, 28 июля 1985 года. Нужно сказать, что мое появление на свет было во многом случайным: на тот момент отцу исполнилось уже 50 лет, а матери — 33 года. Мама преподавала в начальной школе, отец работал инженером и в свободное время приторговывал антиквариатом. В некотором смысле моя мать — полная противоположность отцу. В ней превалирует «духовное начало», и все, что связано со сферой сакрального, вызывает у нее особый интерес. В глубине души мама искренне желает собрать воедино всю нашу семью, расколотую многочисленными конфликтами. Будучи невероятно чуткой женщиной с добрым и чистым сердцем, она отдала бы жизнь ради достижения мира на Земле. Моя мать зачастую жертвует собственными интересами во благо ближним, и я всячески пытаюсь ей помогать — она действительно это заслуживает.

Мне спокойно, когда я вижу маму счастливой. Я уважаю выбранный ею путь и стараюсь не отягощать ее собственными заботами — вот в чем заключается моя помощь. Моя мать — уникальная личность. Как и все матери, она достойна самого лучшего.

В 17 лет я потерял отца. Он тоже был незаурядным человеком. Отец придерживался более рациональных взглядов, однако это не мешало ему собирать религиозные реликвии. Это был настоящий трудоголик и страстный коллекционер. В то же время отец через всю жизнь пронес душевную травму: в пятилетнем возрасте он лишился матери. Отец никогда не изменял своим строгим жизненным принципам, и его авторитарный характер нередко приводил к внутрисемейным столкновениям. Я очень его любил — и продолжаю любить — и всегда им восхищался. Отец был для меня настоящим героем.

Разумеется, и у него имелись недостатки. Думаю, психотерапия или иная помощь в сфере саморазвития не только позволила бы ему освободиться от многих травм прошлого, но и упростила бы его отношения с женщинами. Да, мой отец был безумно очаровательным человеком, но

его стремление угождать женщинам на самом деле свидетельствовало о глубоком внутреннем одиночестве. Я не вправе судить ни его, ни мою мать, ни кого бы то ни было — у каждого из нас своя дорога в жизни. Я просто пытаюсь двигаться дальше и по возможности избавляться от закоренелых стереотипов — тех, что обнаруживаются в эфирной душе, хунь*. Как считается в даосизме¹, вместилище хунь² в теле человека — печень. Отчасти подобные установки передаются из поколения в поколение.

Я вырос в 16-м округе Парижа, фешенебельном и спокойном районе³. Кому-то этот район может показаться слишком помпезным, но для меня это было идеальное место. Мы жили нуклеарной семьей: я был единственным сыном, не знавшим ни бабушек, ни дедушек. Учеба давалась мне нелегко, так как климат в семье часто оставлял желать лучшего: родители регулярно ссорились. Впрочем, ссоры не мешали им любить меня. Но я с трудом сосредоточивался на уроках, мне было необходимо постоянно двигаться, чтобы хоть как-то выплеснуть накопившиеся эмоции и напряжение.

* Звездочкой отмечены понятия, приведенные в глоссарии в конце издания. — *Прим. ред.*

¹ Даосизм — традиционное китайское религиозно-философское учение о дао, или «пути», вселенском законе, некоей безличностной силе, которой соответствует порядок вещей в мире. Обычно различают даосизм как определенный стиль философской критики (дао цзя) и даосизм как совокупность духовных практик (дао цзяо), хотя это деление достаточно условно. — *Прим. ред.*

² Если говорить точнее, эфирных душ. Согласно китайским мифологическим представлениям, а позднее — даосским, души человека многочисленны и делятся на эфирные, или небесные, — хунь, и животные, земные, — по. Три души хунь связаны с первоосновой ян, а семь душ по — с первоосновой инь. Хунь ответственны за ментальные и эмоциональные процессы, в том числе за состояния сна и транса; по регулируют физиологические процессы и двигательную активность. Анатомическим центром человеческого организма даосы считали печень, которая является вместилищем хунь, а средоточием по — легкие. — *Прим. ред.*

³ Шестнадцатый округ Парижа — один из двадцати административных округов французской столицы. Образован после присоединения к Парижу городов Отёй, Пасси и Шайо в 1860 году. — *Прим. ред.*

Почти все мое детство и юность прошли на футбольных площадках. Я играл как простой любитель, и мне нравилось общаться с друзьями — так я верил в себя и свои физические способности. Кроме того, спорт позволял мне снимать эмоциональный стресс в связи с обстановкой в семье.

С девушками все было сложнее. Скажем, с ними я чувствовал себя не очень комфортно. Я не знал, как себя вести. Хотя в глубине души мечтал только об одном — поделиться с кем-то своими эмоциями. Я помню о первой неудаче. На уровне подсознания я был убежден, что не заслуживаю любви: из-за низкой самооценки я считал себя абсолютно непривлекательным. Парадоксально, но среди ребят я был скорее лидером и, чтобы заставить уважать себя, иногда даже проявлял некоторую агрессию.

Когда мне было 17 лет — в то время я учился в лицее, — умер отец. Он скончался от рака простаты, который обнаружили слишком поздно. Утрата пошатнула мой привычный мир. Я почувствовал огромную пустоту внутри себя и потерял всякие ориентиры. Смысл жизни и вкус к ней тоже существенно изменились. Как раз тогда ко мне и пришла первая настоящая любовь. В тот момент я испытывал такую потребность в любви, что без остатка растворился в ней, позабыл про себя и перестал быть самим собой в полной мере. Это был совершенно новый для меня опыт. Наши отношения длились около трех лет.

Перед тем как произошел разрыв, спустя приблизительно два года после смерти отца, случилось одно примечательное событие. Данный эпизод стал еще одним поворотным моментом, коренным образом повлиявшим на меня. Я столкнулся с одним из своих самых больших страхов.

НЕЗНАКОМЕЦ, КОТОРЫЙ ПЕРЕВЕРНУЛ МОЮ ЖИЗНЬ

Темноты и подозрительных звуков я боялся всегда, но после смерти отца страх усугубился, так как я ощущал себя еще более уязвимым. Нужно сказать, что каждый раз, когда я слышал необычный шум, оставаясь один в родительской квартире, я немедленно вооружался чем-нибудь увесистым

и обходил все комнаты, чтобы убедиться, что там никого нет. Иначе мне никак не удавалось заснуть.

Как-то днем в мае 2004 года, вернувшись с тренировки и поглощая в гостинной обед из «Макдональдса», я заметил тень, мелькнувшую в коридоре. То есть я вроде что-то увидел краем глаза, но не был в этом уверен. Мое сердце готово было выскочить из груди. Я схватил со стола первый попавшийся под руку предмет, выключил звук у телевизора и громко спросил: «Мама, это ты?» Никто не ответил.

Тогда я обошел всю квартиру, взял в прихожей мобильный телефон и собирался войти в материнскую спальню, но не смог открыть дверь. Что-то подпирало ее изнутри — я толкал дверь, но она не поддавалась, тогда я толкнул еще сильнее... И вдруг передо мной возникло чье-то плечо...

Он оказался прямо передо мной. Я стоял в одних спортивных штанах, а он был одет в совершенно обычную одежду и, судя по всему, не отличался особой физической силой. Тем не менее у меня вырвался такой жуткий крик... Дикий крик ужаса!

Я пустился наутек, вырвался из квартиры, от паники едва справившись с входной дверью, и кубарем скатился по лестнице, чтобы как можно быстрее очутиться подальше от дома. На мои вопли прибежал консьерж, возле дома начали толпиться прохожие.

Наконец, показался грабитель... Он попытался сбежать, но я схватил его вместе с пришедшими мне на помощь соседями. К счастью, скоро подъехала и полиция — казалось, мы прождали целую вечность. Я сел в полицейскую машину рядом с задержанным, чтобы отправиться в участок и написать заявление. Этот момент врезался в мою память: мужчина находился справа от меня на заднем сиденье. Я сказал ему: «Ты даже не представляешь себе, что ты со мной только что сделал». Потрясение было ужасным. Я чувствовал, что во мне что-то кардинально изменилось, но еще не понимал, что именно...

Столь мощное потрясение определили не только обстоятельства этой «встречи», но и мои страхи и весь мой предшествующий жизненный

опыт. Сейчас я очень рад возможности поделиться им в своей книге — безусловно, эпизод столкновения с грабителем в первую очередь важен конкретно для меня, но я искренне надеюсь, что мой рассказ поможет и многим другим людям. Я хочу показать на собственном примере, что вполне реально восстановиться после психологической травмы и что жизнь даже после шокирующего происшествия может вернуться в привычную колею. Травмы бывают разными, но конечная цель всегда одна — вернуть самого себя.

В результате инцидента со взломщиком произошло то, что я почувствовал. Мое эмоциональное тело переполнилось — оно было перегружено. Я не находил себе места ни дома, ни на улице. Произошедшее так шокировало меня, что понадобилось немало времени и усилий, чтобы вернуть себе хоть какое-то душевное равновесие. Также потребовалась психологическая помощь.

Все рухнуло в одночасье. Мое эмоциональное разрушение продолжалось семь лет. У меня начались проблемы со здоровьем. Я бросил учебу на архитектурном факультете парижской Школы изящных искусств как раз перед получением диплома. Я замкнулся в себе, будучи не в состоянии справиться со своими эмоциями.

Первый год был сложным, и я не понимал, что происходит. Мое тело будто больше не подчинялось мне: я практически не мог стоять — у меня болело абсолютно все. В тот период я почти не вставал с постели. Мой организм превратился в сплошной комок боли.

Я перепробовал различные методы терапии, принимал огромное количество выписываемых врачами лекарств, зачастую не подходивших мне. Единственным, что по-настоящему мне помогло, стал слабый антидепрессант, предназначенный для лечения фобий и нейропатической боли¹. Он позволял регулировать работу центральной и периферической

¹ Нейропатическая боль — это вид боли, которая возникает не вследствие реакции на физическое повреждение, а в результате патологического возбуждения нейронов, отвечающих за болевые ощущения, в периферической или центральной нервной системе. — *Прим. ред.*

нервной системы, которая, можно сказать, в некотором смысле вышла из строя. Постепенно я смог восстановиться, снова приучив свое тело двигаться и укрепив веру в себя. Но не стоит заблуждаться: лекарство так и не решило мои проблемы — я особенно хочу это подчеркнуть. Вначале я твердо верил в эффективность препарата и в то, что без него я был ни на что не способен. Иногда мне даже требовалась новая пачка, так как мне казалось, будто прежняя утратила свою действенность.

На самом деле речь шла о среде, в которой я жил и которая нуждалась в радикальных изменениях. «Пусть пища твоя станет лекарством твоим», — говорил Гиппократ. Мой образ жизни требовал кардинального пересмотра — и не только в области питания. Но как же велика сила привычки! Постепенно я понял, насколько эффективно могут воздействовать на тело наши мысли и эмоции. Мое прошлое, в котором было очень много не только любви, но и горя, подталкивает меня к тому, чтобы найти силы и сделать счастливым как себя, так и других. Эти ценнейшие моменты единения с окружающим миром, на мой взгляд, напоминают переполняющую тебя радость, которую хочется разделить с кем-то еще. Я бы даже сказал, что это поиск первозданной любви. Мне надо ощутить, что жизнь может быть прекрасной, мне нужно трепетать от надежды — этим я и живу.

Я всегда был склонен ставить перед собой множество целей, и некоторые из них очень важны для меня в психологическом плане: они связаны с давними эмоциональными травмами. И я пойду на все ради достижения этих целей. Да, я осознаю, что во мне говорит это. Но куда важнее, что в глубине своего сердца я ощущаю потребность искать поддержку среди других людей, потребность развиваться, преодолевая самого себя и доказывая, что это возможно.

ОТКРЫТИЕ ДРУГОГО ПУТИ

Период с 2005 по 2012 год был весьма особенным в моей жизни. Я все еще жил у матери, в доме, где я вырос. Было непросто. Пытаясь решить проблемы со здоровьем, я обращался за помощью к гипнотерапевтам,

психологам и специалистам по иглотерапии, но все никак не мог подобрать ключ к себе. По сути, я все еще действовал в рамках системы, которая плохо мне подходила или не годилась для меня вовсе. Но до конца я этого еще не осознавал. Любая поездка на машине вызывала у меня, даже как у пассажира, сильную тревогу. Я больше не мог сам садиться за руль. Моя симпатическая нервная система постоянно находилась в режиме «бей или беги», что крайне изматывало меня.

Потом на моем жизненном пути появился ангел-хранитель, воплощавший мужество, которого мне так не хватало. Это был спортивный тренер, чемпион по боевым искусствам и специалист по традиционной китайской медицине. Он пришел ко мне на помощь, когда я не мог в одиночестве гулять по городу, бродить по паркам... Он помог мне восстановить контакт с собственным телом с помощью упражнений кунг-фу, а энергетические практики избавили меня от многих проблем. Он заботился обо мне. В его присутствии я чувствовал себя в безопасности. Мы подружились, он стал мне старшим братом. Именно тренер поспособствовал тому, что я поступил в школу китайской медицины, учебу в которой я окончил в 2011 году. За это я буду благодарен ему всю свою жизнь. Дело в том, что возвращение к учебе стало для меня невероятно трудным испытанием. Мне нужно было снова окунуться во внешний мир, выйти за пределы дома, начать общаться с другими людьми, справляться с паническими атаками и тревожностью (в то время я прилагал большие усилия, чтобы скрывать свои психологические проблемы). Я в одиночестве обедал в парке, чтобы снять напряжение, накопленное во время занятий. Но я выдержал и через два года сдал выпускной экзамен, получив высокий средний балл. Я гордился собой: теперь у меня был диплом! Наконец я добился хоть какого-то успеха! Мне было 25 лет, и я стал самым молодым обладателем диплома из всего выпуска.

Начало моей карьеры оказалось непростым. Я начал принимать пациентов, одновременно продолжая борьбу все с тем же неверием в себя, спазмами, зажатостью и сомнениями в том, имею ли я право

лечить людей. Несмотря на это, с течением времени я многое постиг и даже добился первых блестящих результатов. Они еще больше убедили меня в том, что я должен совершенствоваться в выбранной области и дальше и передавать свои знания и опыт другим людям. Я очень часто экспериментировал на себе, лечился различными способами и научился лучше понимать реакции собственного тела.

Вот так я стал практикующим специалистом в области традиционной китайской медицины. Я по-прежнему испытывал большую эмоциональную зависимость, а мои душевные раны еще не зарубцевались. Жизнь столкнула меня с новым опытом. К несчастью или к счастью — позже вы поймете почему, — он оказался крайне токсичным со всех точек зрения как в любовном, так и в финансовом плане. Но это был мой путь, и мне необходимо было пережить ту ситуацию, равно как и другие, чтобы реализовать все последующие возможности. Я не сержусь ни на женщину, которую полюбил, ни на других людей, ни на какие бы то ни было события — если бы не они, я бы никогда не стал тем, кем являюсь сегодня. Тогда я все еще страдал от агорафобии¹, и мне никак не удавалось избавиться от зависимости. Мне все еще требовалось узнать что-то очень важное о себе: что именно — я пойму в дальнейшем.

Однажды один очень любезный пациент, господин Гийом Р., рассказал мне о существовании специальной программы борьбы с агорафобией, за что я очень ему признателен. Рассчитанную на 15 недель программу разработал один бельгиец по имени Герт, тоже страдавший в свое время агорафобией. Сама программа включала в себя компакт-диск для прослушивания аудиозаписей и упражнений. Это был знак. Я страдал от агорафобии слишком долго и созрел для перемен. Я был готов двигаться дальше. Я сказал себе: «Сейчас это как раз то, что тебе нужно!» И взялся за дело! Я строго следовал программе, выполняя все ее предписания как практического, так и психологического характера.

¹ Агорафобия — боязнь открытого пространства, большого скопления людей. — *Прим. ред.*