



«Доктор Уэйн Джонас призывает медицинское сообщество использовать сбалансированный подход к лечению, при котором впечатляющие достижения науки сочетаются с вниманием к столь же мощным, но часто игнорируемым процессам исцеления. Доктор Джонас приводит убедительные аргументы в пользу доказательной медицины, в которой он обладает обширным профессиональным опытом и куда внес большой вклад. Эта книга рекомендуется медицинским работникам и всем, кто хочет достичь оптимального здоровья».

— *Джонатан Дэвидсон,*  
*почетный профессор психиатрии и директор программы тревожности и травматического стресса в Медицинском центре Университета Дьюка*

«Эта книга внесла бесценный вклад в современную медицину. Мудрость, которой поделился доктор Джонас, лежит в основе современного лечения: как смысл, любовь, забота, сочувствие и сострадание облегчают процесс выздоровления».

— *Барбара Досси,*  
*доктор философии, дипломированная медсестра, выпускница Американской академии сестринского дела, автор книги «Целостное медсестринское дело»*

«Книга-прорыв! Это должен прочитать каждый врач. С помощью реальных историй и достоверных научных исследований доктор Джонас показывает нам то, что мы все знали, но забыли: исцеление души и тела неразделимо».

— **Кеннет Р. Пеллетье**,  
доктор медицинских наук, клинический профессор медицины, сотрудник Калифорнийского университета Сан Франциско, директор программы корпоративного улучшения здоровья; автор книги «Здоровый разум, здоровое тело»

«Доктор Джонас приводит убедительные аргументы в пользу новой парадигмы в медицине, которая касается внутренних, межличностных и внешних измерений, где происходит истинное исцеление. Эта книга представляет собой актуальный проект для нового подхода к медицине».

— **Джеймс Лейк**,  
доктор медицинских наук, бывший председатель Американской психиатрической ассоциации по комплементарной медицине (нетрадиционная и интегративная медицина); автор книги «Интегративное лечение психического здоровья»

«Доктор Джонас акцентирует внимание именно на том, чего не хватает официальной медицине. Как человек, который каждый день борется за улучшение здравоохранения, я не понаслышке знаю, что эта книга необходима всем, кто заинтересован быть лидером в этой области. Понимание баланса между лечением и исцелением — это необходимая

комбинация для благоденствие. Я рекомендую книгу всем, кто стремится помочь пациентам с любыми заболеваниями. И всем остальным, кто когда-нибудь может стать пациентом».

— *Скотт Кашман,*  
*директор неотложной помощи Lee Health*

«Это самая всеобъемлющая и понятная книга о том, как и почему люди вылечиваются. Это мастерское исследование данных о физических, психологических и духовных факторах, которые помогают нам восстановить и сохранить наше здоровье. Доктор Уэйн Джонас — один из лучших американских врачей, истинный лидер в области медицины, который глубоко понимает все тонкости процесса выздоровления. Прочитав этот труд, поделитесь им со своим врачом».

— *Ларри Досси,*  
*доктор медицинских наук, автор книги «Один разум»*

«Двадцать пять лет назад, в первые дни внедрения практик естественного здоровья и интегративных практик в систему здравоохранения, эту поляризованную и неприемлемую изменений эру, появление на сцене защитника исцеления и более сбалансированной медицины, который оказался также офицером армии, было настоящим подарком. Чего некоторые из нас еще не знали, так это того, что Уэйн Джонас, тогда еще новый лидер в Национальных институтах здравоохранения и в федеральной политике, включил целительные практики и традиции со всего

земного шара в свою работу, чтобы понять и преобразовать ее».

— *Джон Уикс,*  
главный редактор журнала «Альтернативная и комплементарная медицина», издатель блога «Интегратор»

«Уэйн Джонас на протяжении всей жизни учится, извлекает опыт из общения с пациентами, эмоционально развивается и изучает новейшие исследования в своей области. Он задает самые сложные вопросы и отвечает ясным, доступным языком. Он приглашает нас в путешествие, в котором он с искренностью и мужеством преподносит свою собственную историю эволюции и замечательные истории тех, кто так много рассказал ему о тайнах исцеления. Это необходимо прочитать всем, кто хочет понять и раскрыть наш неиспользованный целебный потенциал».

— *Джозеф Боброу Роши,*  
доктор философии, автор книги «Просыпаемся от войны»

«Уэйн Джонас — ученый, врач, учитель, рассказчик и, в конце концов, целитель. В его книге широко рассмотрено понятие исцеления – оно относится не только к фармацевтике и хирургии, но и к экологическим, поведенческим, социальным/эмоциональным и когнитивным/духовным сферам. Эта книга провокационная, захватывающая ваше внимание и информативная. Она подталкивает читателей к мысли о самоисцелении».

— *Тед Капчук,*  
профессор медицины Гарвардской медицинской школы

*Посвящается моей семье — постоянному  
и неиссякаемому источнику исцеления*



# Оглавление

---

## ВВЕДЕНИЕ

*Взглянем по-новому на понятие «исцеление»* .... 11

## Раздел 1. Новый взгляд на исцеление ..... 14

Глава 1. *Парадокс исцеления* ..... 15

Глава 2. *Как мы исцеляемся* ..... 36

Глава 3. *Как наука не справляется с исцелением* ... 66

Глава 4. *Наука для исцеления* ..... 98

## Раздел 2. Сферы исцеления ..... 131

Глава 5. *Возвращаемся домой* ..... 132

Глава 6. *Правильное поведение* ..... 157

Глава 7. *С любовью* ..... 198

Глава 8. *Поиск смысла* ..... 278

## Раздел 3. Ваш путь к исцелению ..... 278

Глава 9. *Интегративное здоровье* ..... 279

Глава 10. *Работаем над исцелением* ..... 326

## Приложение ..... 352

*Консультация HOPE\** ..... 352

*Создаем свой путь к исцелению* ..... 363

*Дополнительная информация  
по интегративному здоровью* ..... 403

## Заметки ..... 404

## Благодарности ..... 445

## Алфавитный указатель ..... 448

---

\* HOPE – от англ. надежда, расшифровывается как практика и окружающая среда, ориентированная на исцеление.



# ВВЕДЕНИЕ

---

## **Взглянем по-новому на понятие «исцеление»**

Большинство методов лечения, которые, как нам кажется, ведут к исцелению, на самом деле не действенны, если подвергнуть их тщательному научному анализу. Но тем не менее люди выздоравливают. Почему это происходит, каким образом?

Эта книга доказывает, что большинство случаев исцеления основывается всего на нескольких главных принципах, которые могут быть использованы в любой медицине — древней или современной, традиционной или холистической, доказательной или альтернативной, и с обеих сторон — и врачами, и пациентами. Секрет в том, чтобы добиться ответной реакции у тех, кому необходимо лечение.

Мой подход основан на наблюдениях за пациентами в течение почти сорока лет в качестве семейного доктора, специалиста в своей области и знатока многих медицинских подходов. Я осознал, как происходит исцеление, благодаря своей работе с больными пациентами, будучи главой отделения альтернативной медицины в Национальном институте здоровья НИИ, а также являясь научным сотрудником Всемирной организации здравоохранения, Армейского научно-исследовательского института имени Уолтера Рида и Samueli Institute.

В этой книге я покажу вам простой систематический подход к настоящему исцелению. Основываясь на самых достоверных научных исследованиях, равно как и на мудрости древних традиций исцеления, я докажу вам, что:

- лишь 20% исцеления происходит от того «лечебного средства», которое доктор применяет к вам, будь то операция, таблетки, иглоукалывание, травы и пищевые добавки, диета или что-либо еще, воздействующее на ваш организм извне;
- до 80% процесса исцеления возможно благодаря настрою выраженной реакции организма на лечение, вашей реакции, внутренней и сугубо индивидуальной, что это возможно сделать при помощи нескольких простых шагов;
- вы можете пробудить в себе врожденные способности к самоисцелению, тогда ваш терапевт и любой другой врач будут только сопутствовать вашему выздоровлению, поскольку этот процесс станет эффективнее, безопаснее и дешевле при любом медицинском подходе.

Я не утверждаю, как это делают некоторые, что можно вылечить себя лишь силой мысли. И я, конечно, понимаю, что одно лишь знание того, что способствует выздоровлению или препятствует заболеваниям, не поможет срастить сломанную кость, вылечить рак или предотвратить сердечный приступ. Однако, основываясь на исследованиях клиники Мэйо, десять самых распространенных причин визита к врачу следующие: боль (особенно в спине), утомляемость, когнитивные нарушения, гипертония, диабет, ожирение, хронические сердечные или легочные заболевания, заболевания мозга, такие как болезнь Альцгеймера, Паркинсона или деменция. Чем старше мы становимся, тем больше вероятность заработать какое-либо из этих

заболеваний. Поэтому даже если сейчас вы чувствуете себя абсолютно здоровым, с возрастом шансы столкнуться с одним из вышеперечисленных отклонений неумолимо возрастают, если вы не задумаетесь о способах их предотвращения уже сейчас.

Когда вы понимаете механизмы исцеления от этих наиболее распространенных заболеваний, то можете взять под контроль свое здоровье, повысить эффективность любого метода лечения, предотвратить многие болезни, связанные со старением, и существенно сократить свою зависимость от системы здравоохранения. Эта книга научит вас, как взять лучшее от процессов лечения и самоисцеления и обеспечить себе настоящую заботу о здоровье. Теперь я приглашаю вас узнать, как я сам разобрался в этом.

# Раздел 1

## Новый взгляд на исцеление



# Парадокс исцеления

---

*То, что кажется нам исцеляющим,  
часто не имеет никакого эффекта,  
но почти все вокруг нас может исцелять.*

Большинство из того, что, как нам кажется, лечит нас, на самом деле бесполезно. Но внутри каждого из нас существует врожденная способность к самоисцелению, и, если научиться ее использовать, она поможет нам стать здоровыми и счастливыми. Механизм процесса выздоровления был понятен и доступен во многих древних культурах, и в наши дни находятся знающие врачи, но в основном современная медицина озабочена решением точечных проблем, разработкой технологий и препаратов. Безусловно, многие из них очень ценны, но эта озабоченность и подстегивание современной экономикой приводят к тому, что забывается главное, то, для чего существует медицина, — как направлять человека на путь к выздоровлению и благоденствию.

Давайте рассмотрим поподробнее процесс лечения.

## История Йена

Мы блуждали в джунглях, за милю от цивилизации, и мой дорогой товарищ Йен был травмирован. Я сильно

боялся за него. Как же нам выбраться? Хотя я очень плохо говорил на вьетнамском, а он — на английском, мы отлично понимали друг друга. Как ему добраться домой? Неужели он умрет здесь? Ведь вокруг происходили военные действия! Лодыжка Йена сильно распухла. Были видны большие гематомы. Он едва стоял на ногах, не говоря уже о том, чтобы идти. Наверное, я бы мог добежать до людей, найти своего отца и попросить его послать один из американских военных вертолетов за моим другом. Я попытался объяснить это отцу Йена, который был руководителем отряда скаутов, но его это, кажется, не заинтересовало. Он сказал, что мы останемся здесь на ночь, а утром продолжим идти. Затем он повернулся ко мне и произнес на ломанном английском: «Йен быть в порядке. Вен, не переживать». Но я не понимал, как это произойдет...

Нам с Йеном недавно исполнилось 9 лет, и я был его единственным американским другом, что не удивительно, ведь я оказался единственным девятилетним американским мальчиком в городе Нячанг во Вьетнаме в далеком 1964 году. Мой отец был военным капелланом, отправленным удовлетворять духовные нужды американских военных и их семей во Вьетнаме. В то время Америка еще не была вовлечена в активные военные действия, потому военные священники могли приезжать вместе с семьями. Мой отец попросил маму следовать за ним, и она с четырьмя детьми в возрасте от двух до двенадцати лет собрала вещи и переехала в Нячанг, живописную деревушку на побережье, в центре страны. Мы жили рядом с пляжем, на французской «вилле» с четырьмя спальнями, на огороженной территории примерно в пол-акра, где повсюду бегали кусачие красные муравьи, большие ящерицы-гекконы и свиньи. Было очень жарко. Моя мама занималась волонтерской работой и присматривала за моими младшими братьями, а старший учился в закрытой школе. Я мог ходить где захочу. «Только

возвращайся до темноты», — говорила моя мама. Родители всегда доверяли нам. На велосипеде я мог объездить и исследовать весь город. Мой отец проводил большую часть недели, совершая богослужения для солдат в отдаленных частях региона, и домой он возвращался на выходных, чтобы посетить церковь, навестить людей в больнице и отслужить мессу на нашей базе.

Я познакомился с Йеном во вьетнамской школе, которую возглавляли французские миссионеры. Мы ходили туда каждый день и подружились, когда играли в камешки. Он отлично бросал на большое расстояние, а я бил без промаха на малых дистанциях, поэтому, когда нас ставили у мы были непобедимы. Мы выиграли много разных карточек — валюты школьников в игре. После вьетнамской школы я на велосипеде ехал на другой конец города на занятия с репетитором, чтобы не отставать от американских школ. Однажды по пути на занятия я увидел Йена с его прабабушкой, заходящих в какое-то здание. Женщина была явно больна. Распираемый любопытством, я объехал дом и забрался на невысокую каменную стену, чтобы посмотреть, что происходит внутри. Это была вьетнамская больница, в которой работали традиционные целители и где было много больных, некоторые из которых даже лежали на улице во дворе.

Для меня это место — больница — было чем-то невероятным. Она была совсем не похожа на американские военные госпитали, где всегда были чистые простыни, капельницы и мониторы, где медсестры и врачи в белой форме ухаживали за пациентами, по субботам приходил священник, а несколько волонтеров — как моя мама, например, — помогали вскрыть почту и написать ответ. В остальное время больные были предоставлены сами себе. Во вьетнамской же больнице за большинством пациентов присматривали члены их семей. Они приносили еду, мыли их, давали