

*Veltījums Vladimiram Dilmanam –
izcilajam endokrinoloģiskās fizioloģijas
teorētiķim un praktiķim*

АЛЕКСАНДР ШИШОНИН

**МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ
ПРОТИВ
МЕДИЦИНЫ БОЛЕЗНЕЙ**

ДРУГОЙ ПУТЬ

ALEKSANDRS ŠIŠOŅINS

**VESELĪBAS MEDICĪNA
PRET
SLIMĪBU MEDICĪNU**

CITS CEĻŠ

**KĀ ATBRĪVOTIES
NO HIPERTONIJAS, DIABĒTA
UN ATEROSKLEROZES**



ZVAIGZNE ABC

51(035)
Ši 910

Александр Шишонин
МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ ПРОТИВ МЕДИЦИНЫ БОЛЕЗНЕЙ:
ДРУГОЙ ПУТЬ. КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГИПЕРТОНИИ, ДИАБЕТА И АТЕРОСКЛЕРОЗА

© 2019 text by Alexander Shishonin

© Bazon LCC

This edition is published by arrangement with AST Publishers, Russia.

Šī grāmata ir vienīgi informācijas avots. Tajā ietvertā informācija nekādā gadījumā nevar aizstāt kvalificēta ārsta padomus, tie vienmēr jāuzklausa, pirms sākt jaunu diētu, fiziskās nodarbinātības vai kādu citu garīgās vai fiziskās veselības uzlabošanas programmu. Autors un izdevējs neuzņemas nekādu atbildību par jebkādu nelabvēlīgu ietekmi, kas var rasties, izmantojot grāmatā ietverto informāciju.

No krievu valodas tulkojusi *Iveta Boge*

Aleksandrs Šišonins
VESELĪBAS MEDICĪNA PRET SLIMĪBU MEDICĪNU. CITS CEĻŠ

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Ilze Zonne*

Korektore *Zinta Stikute*.

Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010. R-534.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.

Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, *Iveta Boge*, 2023

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-328-8

Ieskatam

Ir vienkārši frāzes, un ir pērles. Ir zvaigznes, un ir supernovas. Ir ārsti, kuri ārstē, un ir ārsti, kuri izārstē. Pēdējie vienmēr ir mazākumā. Un Aleksandrs Šišoņins – viens no viņiem.

Es jau sen pētu kādu neparastu norisi, kas sāk izpausties mūsdienu sabiedrībā, – “paralēlās medicīnas” rašanos, pat vairākas grāmatas par to esmu uzrakstījis. Vai zināt, ko tas atgādina? Zīdītāju parādīšanos milzu rāpuļu pasaulē. Iedomājieties: uz sauszemes vēl valda dinozauri, un nepārspīlējot var teikt, ka planēta pieder viņiem. Bet, lūk, krūmos jau pazib kaut kādi sīki, veikli radījumi ar siltām asinīm, kurus šajā smagsvaru pasaulē vēl neviens neievēro, bet kuriem lemta liela nākotne. Paies laiks, un viņi izspiedīs neveiklos rāpuļus, iekaros planētu un izveidos civilizāciju, izies kosmosā.

Lūk, Šišoņins ir kā tāds zīdītājs, kurš aktīvi darbojas pasaulē, kurā dominē brontozauri – gigantiskas farmācijas rūpnīcas, kas megatonnām ražo tabletes. Industrija! Rūpnīcas ražo, mašīnas izvadā, ārsti izraksta, aptiekas pārdod... Bet tagad pasakiet man godīgi, roku uz sirds liekot: kā jūs domājat, vai ar tabletēm var izārstēt visas kaites, ko ar tām mūsdienās apskaužami neatlaidīgi ārstē, – diabētu, hipertoniju, aterosklerozi, hronisku prostatītu, podagru, osteoporozi, artrītu? Protams, ne. Jo slimības ir radušās ne jau tādēļ, ka jūsu organismā nepietiek to ķīmisko vielu, kuras satur izrakstītā

tablete. Lūk, situācija: nāves cēlonis numur viens pasaulē ir sirds un asinsvadu slimības. Hipertoniya, diabēts un ateroskleroze paņem vairāk dzīvību nekā visas citas kaites kopā. Bet izārstēšana nav iespējama! Ārsti taču saka: jūs tagad visu mūžu “sēdēsiet” uz tabletēm, dzersiet statīnus, zāles, kuras pazemina asinsspiedienu vai cukura līmeni. Bet mēs jums laiku pa laikam palielināsim devu un izrakstīsim vēl daudz spēcīgākus preparātus, jo jūsu organisms pie iepriekšējiem preparātiem būs pieradis.

Jums novērsīs simptomus, bet ne slimību. Un ne jau aiz ļauna prāta. Bet vienkārši cēloņa neizpratnes un kopējās fizioloģiskās ainas nesaskatīšanas dēļ. 20. gadsimta mediķiem acis ir aizmiglojuši karalauka ķirurģijas panākumi, ievingrinot roku divu pasaules karu laikā, un arī antibiotiku izgudrošana, kas ļauj sekmīgi tikt galā ar infekcijas slimībām – ar šo gadu tūkstošiem ilgušo cilvēces sodību. Un tādēļ, lai ārstētu hroniskas neinfekciozas slimības, ārsti ieraduma pēc sāka praktizēt tās pašas metodes – nazi un tableti. Vecā medicīnas skola, kas pievērsa uzmanību fizioloģiskiem traucējumiem, izrādās aizmirsta. Ārstu ir nomainījis pēc būtības feldšeris, kurš nedomājot likvidē simptomus ar tabletēm...

Izklausās bezcerīgi. Toties ļoti izdevīgi farmācijas monstriem, kuri šobrīd valda uz planētas, ko sauc par Medicīnu. Un, lūk, uzrodas ārsti, kuri minētās slimības nevis vienkārši ārstē, bet veiksmīgi izārstē bez tabletēm. Atkārtoju: nevis likvidē simptomus, bet slimības!... Šobrīd farmācijas brontozauri viņus neievēro to niecīgā skaita dēļ, bet vēlāk uzsāks ar viņiem cīņu, jo ir taču izveidota milzīga biznesa industrija un tajā apgrozās miljardiem dolāru. Tomēr brīnišķīgajā nākotnes pasaulē tieši tādi šišoņini iekaros planētu, jo ar laiku,

informācijai izplatoties no mutes mutē, patērētāji izvēlēsies tieši viņus, kā savulaik ķipiša vietā izvēlējās automātisko veļas mašīnu.

Lūk, tas arī viss, ko vēlējos pateikt. Lasiet un brīnieties.

*Aleksandrs Ņikonovs,
rakstnieks, TV raidījumu vadītājs,
vairāku jaunajai bezmedikamentu medicīnai
vēlītu grāmatu autors*

*“Viens no galvenajiem ārsta pienākumiem
ir iemācīt cilvēkiem nedzert zāles.”*

VILJAMS OSLERS

Ārsti un pacienti (Ievada vietā)

Kad cilvēks ienāca manā kabinetā, es jau zināju, ko viņš teiks:

– Tas ir nepanesami! Vienkārši vairs dzīvot negribas!...

Zināju tādēļ, ka es to bieži dzirdu. Tādu pacientu ir daudz. Viņus ir nomocījusi slimība, pārvēršot ikdienas dzīvi par nelielu ellīti. Bet vairāk par slimību viņus ir nomocījuši ārsti. Nu patiesi: vai tad var katru dienu dzert sauju tablešu, kas neizārstē slimību un vairs pat nenovērš simptomus?! Kurš gan to var izturēt! Nav zināms, kā šie preparāti, nokļūstot organisma “kolbā”, cits ar citu sasaistīsies, kādās reakcijās tie savienosies un kāds tam būs gala efekts. To taču neviens nepārbauda. Toties ārsti centīgi nozīmē slimniekam preparātus citus pēc cita! Man ir bijuši pacienti, kuriem izrakstīts līdz 15 dažādu preparātu pret visādām kaitēm, nedomājot par šo zāļu savienojamību, un nelaimīgie cieta vairāk no šīs kaitīgās ķīmijas nekā no pašām slimībām. Viņi burtiski tik tikko turējās kājās, mokoties ar pastāvīgiem galvas reiboņiem, nelabumu un nespēku, ēstgribas zudumu, biežām hipertonskām krīzēm, sāpēm kuņģī un labajā paribē, kad organisms vairs netiek galā ar šīm ķīmikāliju trieciendevām. Tur jau nav tālu līdz medikamentozai cirozei! Tas taču nozīmē, ka ārstēšana bijusi tik cītīga, ka pat nogalina! Dabiska “ķīmijterapija”! Un, kas ir pats aizvainojošākais, tā neizārstē to, ko mēģina izārstēt.

Kāpēc? Tāpēc, ka neredz slimības cēloni, bet redz tikai tās sekas, un tās tad arī “ārstē”...

Starp citu, tas, ka ārsti nogalina, nav pārspilējums. Kā vēsta *British Medical Journal*, katru gadu ASV, neraugoties uz atstīto medicīnu, no ārstu kļūdām mirstot līdz 250 tūkstošiem (!) cilvēku. Pēc sirds un asinsvadu slimībām šis ir otrais nozīmīgākais mirstības cēlonis. (Turklāt aptuveni miljons cilvēku gadā ASV paziņo par “medicīnisku bankrotu”, jo vairs nespēj maksāt par “ārstēšanu”. Izrādās, ka vieni “saārstēti” līdz fiziskai nāvei, bet citi – līdz finansiālai.)

Bet runa nav tikai par ārstu kļūdām – nogalina arī pati ārstēšana! Tā bija 19. gadsimtā, kad holeras epidēmijas laikā Londonas homeopātijas hospitālī mirstība bija trīs reizes zemāka nekā parastā pilsētas slimnīcā. Citiem vārdiem sakot, vispār neārstētiem (jo homeopātija ir nekaitīga ārstēšanas imitācija) slimniekiem izdzīvošanas rādītāji bija labāki nekā tiem, kurus ārstu pūles būtībā iedzina kapā. Un vainojamas jau nav tikai mežonīgās metodes, piemēram, asins nolaišana, kuras toreiz izmantoja. Tā notiek arī šobrīd!

Amerikas Medicīnas asociācijas žurnāls (*JAMA*) pirms nedaudz gadiem publicēja neparastu rakstu “Ar akūtām sirds un asinsvadu slimībām hospitalizēto pacientu mirstības un terapeitisko procedūru raksturojums dienās, kad notiek nacionālā līmeņa kardiologu konferences”. Tika veikts statistisks pētījums, kam bija satriecoši rezultāti: tajās dienās, kad sirds ķirurgi un kardiologi neārstē slimos, bet koncentrējas saviem kongresiem un konferencēm, kur dalās ar pieredzi, viņu klīnikās krasi krītoties sirds slimnieku mirstība!

Par līdzīgām situācijām ziņots arī citās valstīs un citos laikos. Lūk, ko šajā saistībā raksta slavenais amerikāņu pediātrs Roberts Mendelsons: “1976. gadā Kolumbijas galvaspilsētā

Bogotā visi ārsti, izņemot ātrās palīdzības ārstus, pazuda no savām darba vietām uz 52 dienām. “Nacionālais Katoļu Vēstnesis” aprakstīja daudzus šī streika “neparastos blakusefektus”. Mirstības līmenis samazinājās par trīsdesmit pieciem procentiem. Apbedīšanas biroju nacionālās asociācijas pārstāvis paziņoja: “Šī var būt sagādīšanās, bet tas ir fakts.” Losandželosas apgabalā mirstības līmenis kritās par astoņdesmit procentiem, kad 1976. gadā ārsti izgāja streikā pret apdrošināšanas maksas celšanu ārsta kļūdas gadījumā... Tas pats notika arī Izraēlā 1973. gadā, kad ārsti ierobežoja tikšanos ar pacientiem līdz 7000 vizītēm iepriekšējo 65 000 vietā. Streiks ilga vienu mēnesi. Pēc Jeruzalemes apbedītāju biedrības ziņām, mirstības līmenis Izraēlā samazinājās par piecdesmit procentiem. Tik krass mirstības līmeņa kritums nebija pieredzēts kopš iepriekšējā ārstu streika, kas notika pirms divdesmit gadiem.”

Nav slikts iemesls padomāt...

– Sēdieties. Par ko sūdzaties?

Es varu atbildē neklausīties.

Es jau tāpat zinu visu, ko viņš man tūlīt teiks.

Reizēm slimība viņu nomoka tā, ka šķiet: viss, gals klāt. Tā notiek bieži. Un tabletes vairs nepalīdz. Bet tās viņam poliklīnikā izrakstījuši jau ap desmit nosaukumiem. Viņš “staigā pa kapa malu” un var nomirt jebkurā brīdī, vienkārši pieceļoties no tualetes poda. Viņam ir impotence un lielas problēmas ar kājām un locītavām. Viņa asinsvadi ir pilni ar pangām. Iespējams, pēdējā laikā paslikstinās redze. Sāp vēders, traucē aizkuņģa dziedzeris. Simt punkti – akmeņi žultspūslī. Un, visticamāk, nierēs. Un tad vēl pats, iespējams, pa aptiekām noskraidījies, bet zinošie labvēļi un farmaceiti jau paspējuši ieteikt piecus citus “uzticamākus” līdzekļus.

No šīs visas burvīgās buķetes viņu poliklīnikā neizārstēs. Tur vienkārši izrakstīs tabletes, kas nedos neko labu, un kad gan vispār tablete ir nākusi par labu organismam? Ja tabletes būtu veselīgas, mēs tās lietotu uzturā. Bet tabletes nav mūsu sugas uzturs, un nez vai jūs to apstrīdēsiet. Tad kāds no tām var būt labums? Ja nu vienīgi cērmes paindēt...

Vārdu sakot, pie manis kabinetā ienāk, apsēžas un sūdzas pati medicīnas enciklopēdija. Varu neklausīties. Tādēļ, ka es jau tāpat zinu, kas būs tālāk, – es viņu izārstēšu, ja viņš man ļaus sevi glābt. Tradicionālajā medicīnā var izrakstīt tableti ikvienam un jebkuram. Bet manā medicīnā izārstēšanas galvenais instruments ir pats slimnieks – viņa ķermenis, viņa griba, viņa pūles un vēlēšanās izārstēties. Un, ja cilvēks strādās ar sevi tā, kā es teikšu, pēc kāda laika viņš izies no šejienes vesels, ar normālu asinsspiedienu un savos 86 gados jutīsies labāk, nekā jutās 50 gadu vecumā.

Un es neesmu nekāds dievs. Es vienkārši ilgi esmu gājis pretī savam mērķim. Un droši vien jāpastāsta, kāds bija šis ceļš un kur tas nošķīrās no “formālās” protokola medicīnas...

Es esmu dzimis mediķu ģimenē, pārmantojot savu arodu, līdzīgi kā to no paaudzes paaudzē pārmanto burvji. Mans tēvs – ķirurgs un nopelniem bagāts ārsts. Tādēļ jau no pašas bērnības es augu īpašā pacientu cieņas un pat mīlestības gaisotnē pret manu tēvu, viņa profesionālismu, viņa uzmanību un gatavību sniegt palīdzību pat pašās sarežģītākajās situācijās. Un arī pret mani, dēlu, cilvēki, kuri pazina tēvu, vienmēr izrādīja īpašu attieksmi. Tas bija avanss, kā to tagad saprotu. Paldies, pilsoņi, tagad to atpelnu...

Tajā laikā, kad es augu (pagājušā gadsimta 80.–90. gados), valsts slīga dziļā ekonomikas krīzē, no veikalu plauktiem vēdīja

tukšums, ļaudis bija spiesti rūpēties burtiski par izdzīvošanu. Bet pat tajos grūtajos gados mūsu ģimenei problēmu ar iztiku bija mazāk nekā mani draugiem un paziņām, jo ļaudis pateicās tēvam ar produktiem, kādus nu izdevās dabūt. Un tas arī iedvesa man papildu cieņu pret ārsta profesiju – var labi paēst! Tādēļ man no pašas bērnības nebija alternatīvu nākotnes profesijas izvēlei. Es varēju kļūt tikai par ārstu tāpat kā tēvs, citas domas pat nebija. Nu varbūt vēl par biologu.

Liktenis pats virzīja, burtiski stūma, mani pa šo celiņu. Skolā man paveicās ar bioloģijas skolotāju – Veronikai Staņislavovnai Zapalackai bija īpaša pieeja šīs zinātnes mācīšanā. Viņas stundās vienmēr bija ļoti interesanti – mēs varējām ne tikai vienkārši mācīties noteiktu tēmu, bet arī radoši piedalīties mācību procesā. Tāda pieeja ļoti spēcīgi ietekmēja manas attieksmes veidošanos pret visu dzīvo. Uztvēru to nevis kā nemainīgu lietu, bet kā mainīgu objektu, kas jāizprot un kas prasa pastāvīgu izpēti.

Savās stundās šī pasakainā dāma izmantoja tā saukto izdomāšanas metodi. Aizraujoši un detalizēti stāstot par kārtējo bioloģijas problēmu, viņa lūdza mūs padomāt un atbildēt uz jautājumu, kāpēc daba ir radījusi to vai citu bioloģiskās sistēmas funkciju. Un man, lai arī es iepriekš varēju nezināt atbildi, šī “izdomāšana dabas vietā” izdevās labāk nekā mani klasē biedriem, tādēļ mani klasē īpaši izcēla. Es ar panākumiem uzvarēju pilsētas bioloģijas olimpiādēs.

Vēlāk es no jauna atklāju sev “izdomāšanu dabas vietā” izcilā bioloģijas teorētiķa Ervīna Bauera darbos. Viņam šī metode saucās “bioloģiskās dedukcijas metode”, līdzīgi slavenā detektīva Šerloka Holmsa metodei, kura ļāva viņam atklāt vissarežģītākās lietas. Es šo Zapalackas–Bauera metodi pārņēmu, “sagremoju”, “noriju” un apguvu tādā mērā, ka tā kļuva

mana, un tieši šis instruments palīdzēja man nākotnē sasniegt izpratni par dziļāko procesu būtību, kas norisinās dzīvajā matērijā.

Otra manas dzīves veiksmē – fizikas skolotājs Nikolajs Petrovičs Kučers. Līdz devītajai klasei es nemīlēju fiziku un uzskatīju to par pilnīgi nevajadzīgu mācību priekšmetu. Bet, kad skolā ieradās jauns skolotājs, kuram mēs uzreiz izdomājām iesauku, un kurš sāka spilgti un aizraujoši stāstīt par fizikas likumiem un parādībām, mans viedoklis par priekšmetu mainījās par 180 grādiem. Tieši pateicoties zināšanām un mīlestībai pret fiziku, ko es guvu Nikolaja Petroviča stundās, man izdevās “uzbūvēt” stratēģisku tiltu starp fizikas pasauli un bioloģijas pasauli, saprast ievērojamā 20. gadsimta fiziķa Iļjas Prigožina un viņa kolēģu darbu būtību.

Vispār jāteic, ka mana grāmata ir veidota kā diezgan saudzīga lasītājam. Gudram lasītājam pietiek izlasīt pirmo daļu, lai visu saprastu un cerībā iztaisnotu plecus. Savukārt atlikusi daļa domāta īpaši gudriem, tādiem kā es, kuri mīl aizrakties līdz pašiem esības pamatiem un neželē tam laiku. Un arī tiem, kuri kaut nedaudz saprot medicīnu vai vēlas to izziņāt. Tajā spoži sevi parāda Šišoņins – teorētiķis. Bet pirmajā orators drīzāk ir Šišoņins – praktiķis, kurš vienkāršā valodā skaidro sarežģītas lietas, turklāt tik veikli, ka ikvienam top skaidrs. Lūk, tā...

Un vēl, lai cik tas būtu dīvaini, manas iekšējās pasaules veidošanos stipri iespaidoja iepazīšanās ar ļoti īpaša daoisma meistara Aleksandra Nikolajeviča Medvedeva mācībām. Ar viņa darbiem es iepazīnos attālināti. Tajos Medvedevs stāsta par savu skološanos pie korejiešu austrumcīņu meistara Šou Dao, kurš detalizēti aprakstījis austrumcīņu pamatus un sniedzis daudzus piemērus to lietošanā teorētiski un praktiski.

Viņš ir arī izstrādājis unikālas tuvcīņas lietišķās sistēmas, aktīvi apmācījis (un māca vēl joprojām!) savus skolniekus. Iespaidīgs vīrs...

Šis “austrumu” kanāls man palīdzēja saprast Ķīnas filozofijas holistisko skatījumu uz organismu, akupunktūras un punktu masāžas pamatus, kas vēlāk ļoti noderēja medicīnas praksē. Un pats galvenais, ko man devis Medvedevs kā savam tālmācības skolniekam, ir ticība organisma neierobežotām atjaunošanās spējām. Viņam izrādījās taisnība!

Tomēr pēc skolas beigšanas man bija liela dilemma, kad nācās izvēlēties, kur studēt – Maskavas Valsts universitātes Bioloģijas fakultātē vai N. I. Pirogova vārdā nosauktajā Otrajā medicīnas institūtā. Sākumā mana izvēle sliecās uz bioloģijas fakultāti: es tajā laikā burtiski sapņoju par franču pētnieka, okeanogrāfa Žaka Īva Kusto piedzīvojumiem. Bet iejaucās tēvs, sakot, ka jebkurš ārsts, ja vēlas, var kļūt par biologu, bet biologs vairs nekad nevarēs kļūt par ārstu. Es piekritu šim aizrādījumam un, atmetot šaubas, iestājos medicīnas institūtā, sekmīgi to pabeidzu un cieši apņēmos iet sava tēva pēdās – ķirurgijā!

Tomēr drīz mana ciešā apņemšanās atslāba – nostrādājis pusgadu M. F. Vladimirska vārdā nosauktā Maskavas apgabala zinātniski pētnieciskā klīniskā institūta ķirurgijas nodaļā, es briesmīgi vilos. Darbā nebija nekādas bioloģijas, nekādas dziļas būtības, nekādas iekšējo procesu izpratnes. Un es sapratu, ka ķirurgija nav mans lauciņš.

Ko tad darīt?...

Vēl mācīdamies medicīnas institūtā, es pārņēmu no tēva manuālās terapijas paņēmienus, pabeidzu masāžas kursus un, izmantodams akupunktūras zināšanas, kuras ieguvu laikā, kad aizrāvos ar daoismu un Austrumiem, piestrādāju par masieri.

Turklāt jau studenta gados man bija daudz klientu, un man izdevās diezgan labi nopelnīt. Varbūt vēlreiz iet šajā virzienā?

Un, lūk, ap to laiku manā dzīvē gadījās Pacients. Ir izcili ārsti, un ir, kā izrādās, arī izcili pacienti. Tur nav nekā īpaša, galu galā mēs pacientus ārstējam, bet viņi mūs padara par ārstiem... Šo cilvēku sauca Jurijs Vožegovs. Viņa vairs sen nav šajā saulē, bet es šo cilvēku nekad neaizmirsīšu. Es Juriju nepazinu, pirms viņš saslima. Tēvs vienkārši palūdza man palīdzēt vienam savam pacientam, kurš bija paralizēts pēc autokatastrofas un kuram bija gultas režīms. Līdz avārijai Jurijs sekmīgi nodarbojās ar biznesu celtniecības nozarē. Reiz, vēlu vakarā atgriežoties mājās, viņš aizmiga pie stūres, un automašīna, palikusi bez vadības, iebrauca grāvī. Jurijs lauza kaklu, un viņam bija muguras smadzeņu pārrāvums. Pēc operācijas viss viņa ķermenis zemāk par krūtīm bija paralizēts, rokas un kājas bija nekustīgas un neko nejuta. Lai nebūtu izgulējumu, Jurija ķermenim vajadzēja speciālu masāžu, kuru veikt tēvs nosūtīja mani.

Jurijs bija apbrīnojams. Neskatoties uz to, ka viņš neko nevarēja darīt ne ar rokām, ne kājām un viņam darbojās tikai kakls, šis cilvēks aktīvi strādāja, ap viņu pulcējās dažādi ļaudis, viņš visu laiku kaut kur zvanīja ar slimnieku kopējas palīdzību, kura turēja klausuli pie auss. Jurijs izdomāja ietaises, lai iztaisnotu un pastieptu savu nekustīgo ķermeni, lasīja grāmatas, caur salmiņu dzēra konjaku un pat smēķēja. Un, lai arī Jurijs bija piesaistīts pie gultas, viņš it nemaz nebija nožēlojams – šķīta, ka Vožegovu nepavisam nenomāc viņa stāvoklis. Paralizētā cilvēka optimisms un enerģija vienkārši pārsteidza! Diemžēl tobrīd es neaptvēru, cik apbrīnojams bija šis vīrs, un tagad nožēloju, ka neieplānoju vairāk laika, lai pabūtu ar viņu kopā.

Bez būvnieka izglītības savā laikā Jurijs bija beidzis arī veterināros kursus, bet viņa vectēvs bija ciemata dziednieks,

kurš nodeva tālāk Jurijam senās, no tautas medicīnas aizgūtās manuālās metodes un paņēmienus. Pēc manas pirmās masāžas Jurijs teica, ka manas rokas ir īpašas un ka viņš var man kaut ko iemācīt, pēc tam sāka stāstīt par sava vectēva paņēmieniem. Viens no tiem mani vienkārši šokēja. Jurijs paziņoja: “Aleksandr, man veidojas izgulējumi, un tev noteiktā veidā jākorīgē mans kakls un jāveic īpaša mugurkaula trakcija (stiepšana). Pats galvenais – neuztraucies un nebaidies noraut man galvu! Tev būs bail to darīt, bet, ja tu to neizdarīsi, tad neviens man to neizdarīs – ārsti no manis atteiksies, un es sapūšu no izgulējumiem ātrāk, nekā vajadzētu. Bet tā es vēl gadus desmit novilkšu.”

Izdzirdējis, ko viņš no manis grib, es biju pārsteigts un, ja vien nebūtu jaunības pārgalvības, es, iespējams, nekad neuzņemtos ko tādu. Bet, par laimi, muļķības dēļ sadūšojos! Lai gan bija lielas šaubas, jo man šķita: ja izdarīšu to, ko Jurijs prasa, es viņu nogalināšu. Jurijs palūdza strādniekiem iemontēt sienā āķi un pie tā piesiet ar virvi viņa kājas, bet man vajadzēja uzlikt viņam speciālu apkakli, kas aiz pakauša un zem zoda noturēja viņa galvu un kam pie pakauša bija rokturis. Pēc tam man vajadzēja iekāpt nofiksētā invalīdu gultā, atsperties pret to ar kājām, ar abām rokām satvert rokturi uz Jurija galvas, vispirms pavilkt to tā, lai viņa ķermenis piepaceltos no gultas un izstieptos starp sienu un mani, bet pēc tam jau no visa spēka pavilkt viņa galvu, kā to dara smagatlēti, ar rāvienu paceļot stieni.

– Bet es jums galvu noraušu! Vai kāds kaut kad vispār ir ko tādu darījis?

– Būsi pirmais! Bet, ja norausi galvu, es tev būšu tikai pateicīgs.

Par liecinieci pasaucu sievu un palūdzu pierakstīt, ko viņš diktēs – apliecinājumu, kas noņēma no manis atbildību. Es

nostājos uz gultas, nostiepu Juriņa ķermeni virs tās un pavilku! Bet man bija tik ļoti bail, ka jau līdz tam biju septiņreiz izsvīdis, tāpēc pavilku vāji. Jurijs nolamājās, sakot, ka nekas nesanāca, ieteica man piecas minūtes pastaigāties, atpūsties, izdzert simt gramus konjaka drosmei un pamēģināt vēlreiz.

Es labprāt izdzēru. Un vēlreiz pamēģināju. Jurijs vēlreiz nolamājās. Es izdzēru vēl. Un atkal pamēģināju ar to pašu rezultātu. Vēlreiz ierāvu... Un, lūk, tikai pēc trešajiem simt gramiem, zaudējis bailes, es parāvu viņu aiz galvas tā, ka manam pacientam nokrakšķēja viss mugurkauls – sākot no pirmā kakla skriemeļa un beidzot ar piekto jostasvietas skriemeli, ieskaitot asteskaulu! Un manu acu priekšā pāris sekunžu laikā pa Juriņa bālo ķermeni pārvēlās siltuma vilnis! Viņa āda, sākot ar seju, krāsojās rozā, jo sāka pieplūst ar asinīm. Jurijs apmierināti ieelpoja. Pēc rāviena viņš ne tikai izdzīvoja, bet viņam kļuva ievērojami labāk, un vēlāk katru masāžu es pabeidzu ar šādu rāvieni, bet tagad jau bez konjaka iedzeršanas “drosmei” – biju pieradis pie bīstamā paņēmiena.

Medicīnas institūtā mūs mācīja, ka vārgu vai vecu cilvēku kakls ir trausls un to nedrīkst aizmigt. Bet Holivudas filmās mēs bieži redzam, ka galvenais pozitīvais varonis (vai arī varone) viegli, skaisti un nepiespiesti apgriež kaklu sliktajam personāžam, kura nav žēl. Krakšķ mugurkauls, nolādētais nelietis saļimst, un varonis maigi noliek to, kura nav žēl, kaut kur turpat.

Tagad es noteikti zinu: tas nav taisnība! Apgriezt kaklu cilvēkam, salaužot viņam mugurkaulu, praktiski ir neiespējami: pats nesekmīgi mēģināju...

Juriņa ārstēšanas unikālā pieredze ļāva man pilnīgi un galīgi tikt vaļā no bailēm, strādājot ar kakla daļu, un tagad es ar pārliecību varu teikt: ārstu viedoklis par kakla daļas

neizskaramību ir pilnīgas muļķības! Turpmāk tam bija ļoti liela loma manā dzīvē, jo ļāva darīt to, ko nevar izdarīt visa mūsu formālā injekciju un tablešu medicīna. Tādēļ līdz šim ar labu vārdu pieminu Juriju, kurš nekad nenokāra degunu, aktīvi cīnījās par dzīvību, strādāja, mēģināja kaut ko paveikt, kaut kā uzlabot savu stāvokli. Diemžēl pēc astoņpadsmit gultā pavadītiem gadiem kaite ņēma virsroku, un viņš nomira. Bet jāteic, ka viņa stāvokli reti kurš tik ilgi nodzīvo.

Un, starp citu, šī apbrīnojamā pacienta loma manā dzīvē nebeidzās ar “galvas raušanu”. Jurijs bija ļoti daudzpusīgs cilvēks, kaut kur sadabūja speciālo medicīnas literatūru un uzmanīgi to “študierēja”. Kad reiz es pažēlojos, ka man kļuvis pilnīgi neinteresanti nodarboties ar ķirurģiju, ka tas nav mans aicinājums, lai gan mans tēvs, ķirurgs, vēl joprojām saskata manī tieši ķirurgu, viņš negaidīti man piekrita, paziņojot, ka jāmeklē savs ceļš. Un iepazīstināja ar unikālu ārstu, profesoru, medicīnas zinātņu doktoru Sergeju Mihailoviču Bubnovski. Nu kā iepazīstināja?... Piezvanīja uz Bubnovska kliniku, stādījās priekšā kā Maskavas mēra asistents un nosūtīja mani pie Sergeja Mihailoviča par stažieri.

Pie Bubnovska es iemācījos kinezioterapiju (ārstēšanu ar kustībām), par ko vēl līdz šim esmu viņam ļoti pateicīgs. Tas bija vēl viens akmens mana medicīnas pasaules uzskata nākotnes ēkā, un, ja jau lietojam analogiju ar celtniecību, tad var teikt, ka mācības medicīnas institūtā bija tikai šīs ēkas pamats, bet ne pati ēka. Žēl, ka daudzi medicīnas augstskolu absolventi to nesaprot...

Strādājot pie Bubnovska, es aptvēru, ka pats lielākais un svarīgākais mūsu ķermeņa orgāns ir muskuļi, lai gan parasti mēs to pat neapzināties. Mūsu organisma veselība pilnībā ir atkarīga no tā, kā un kādā mērā mēs izmantojam savus muskuļus.

Klīnikā pie Bubnovska mums vajadzēja strādāt ar daudziem pacientiem, kuriem bija mugurkaula starpskriemeļu disku trūce jostas daļā. Nostiprinot muskuļu korseti, mums izdevās likvidēt sāpju sindromus; novērst starpskriemeļu disku kompresiju, uz speciāliem trenāžieriem nostiprinot muguras dziļos muskuļus, tā palīdzot pacientiem izvairīties no operācijas. Tomēr Sergajam Mihailovičam neko neizdevās izdarīt ar kakla daļu, bet man tobrīd jau bija unikāla pieredze darbā ar Juriju Vožegovu, un tajos laikos, kad visi ārsti baidījās strādāt ar kakla daļu, man tā jau bija labi zināma lieta, un es nebaidijos.

Rezultātā es izstrādāju ļoti efektīvu sistēmu starpskriemeļu disku kompresijas ārstēšanai pacientiem, kuriem bija starpskriemeļu disku trūce mugurkaula kakla daļā, un sāku metodiski strādāt šajā virzienā. Pacientu pietika: ļoti daudzi mocījās ar galvas un kakla daļas sāpēm, plūsma bija nebeidzama, bet pēc kāda laika es pēkšņi ievēroju, ka līdz ar disku trūces likvidēšanu kakla daļā cilvēkiem pat diezgan cienījamā vecumā izzūd hipertonijs.

Šo divaino efektu es atklāju nejauši. Kad sāku strādāt pie Bubnovska, neveltīju uzmanību nekam, izņemot muskuļus, bet vēlāk, lietojot un pilnveidojot savu metodiku darbā ar kakla daļu, izrādījās, ka ir vēl kāds apstāklis, kas noslēpts ārstu acīm, un tas liedz mums apgalvot, ka tikai nodarbības uz trenāžieriem ir panaceja. Šādas nodarbības ļauj noņemt sāpes, taču ne vienmēr, īpaši kakla daļā, kas prasa smalku darbu – manuālā terapeita roku iedarbību. Kļuva skaidrs, ka paaugstinātu arteriālo asinsspiedienu nevar izārstēt tikai ar vingrinājumu palīdzību. Bez šaubām, lielo muskuļu grupu (piemēram, kāju muskuļu) vingrinājumi palīdz pacientiem uz laiku pazemināt arteriālo asinsspiedienu, kompensatorā efekta ietekmē paplašinot kāju asinsvadus, tas ir, samazinot spiedienu ortostatiski, bet tā ir parasta hidrodinamika: atver visus krānus – spiediens sistēmā

pazeminās. Skaidri un vienkārši. Tomēr pastāvīga arteriālā asinsspiediena pazemināšanās un cilvēka izārstēšana no hipertoniijas ar šādiem vingrinājumiem novērota netika.

Tā mans darbs ar pacientiem praksē aizsākās ar kakla daļas korekciju, tai es veltīju sešus darba gadus S. M. Bubnovska centrā, līdz atvēru pats savu klīniku. Kopš tā brīža pagājuši piecpadsmit gadi, un noteikti varu apgalvot, ka šajā laikā esmu uzkrājis unikālu darba pieredzi, kādas nav nevienam citam. Parasta osteohondroze “pavilka līdzī” jaunu izpratni par hipertoniiju, aterosklerozi, diabētu, vēzi, es ieguvu jaunu skatījumu uz novecošanas mehānismu...

Šobrīd caur manām rokām gadā iziet aptuveni 5000 pacientu, sākot no vienu gadu veciem bērniem un beidzot ar sirmgalvjiem, kuriem jau pāri deviņdesmit, turklāt ar sarežģītām problēmām. Iziet ar nemainīgiem panākumiem, kas pārsteidz mani pašu, kaut gan esmu pie tiem pieradis. Tādēļ es nevaru nepadalīties ar saviem novērojumiem un apsvērumiem. Un arī ar galveno secinājumu, ka mūsu modernā medicīna ir iestūrējusi nepareizās sliedēs. Par to es pārliecinos gan drīz katru dienu...

Ne tik sen kāda padzīvojusi paciente atnāca veikt kakla daļas ultrasonogrāfiju. Mēs noskaidrojām problēmu, sākām ar to strādāt, ārstēšana palīdzēja, un viņa atveda pie manis arī savu mazdēlu. Jau kopš 12 gadu vecuma puisis cieta no hipertoniijas, 24 gadu vecumā šī pacienta asinsspiediens bija 160/100 mmHg. Viņš bija apmeklējis visus iespējamus ārstus, bet neviens tā arī nespēja palīdzēt. Jauno cilvēku “uzsēdināja” uz hipotensīvajiem preparātiem, kuri nedeva rezultātu, viņam pārbaudīja visus iekšējos orgānus, kas izrādījās veseli, un ārsti teica puisim, ka viņš praktiski ir vesels, bet “viņam vienkārši ir hipertoniija”. Man šī diagnoze “vienkārši hipertoniija” izklausās šausmīgi. Starp citu, detalizētāk mēs vēl parunāsim par šo

mūsdienu medicīnas kaunu, bet pašlaik atgriezīsimies pie minētā puīša...

Mūsu izstrādātā augsti precīzās mikroanatomiskās ultraskaņas izmeklēšanas metodika ļauj novērtēt mugurkaula artēriju un jūga vēnas stāvokli, konstatēt venozo sastrēgumu un pirmā kakla skriemeļa – atlanta – nestabilitāti. Metodika pašā būtībā atšķiras no standarta ultrasonogrāfijas. Tā palīdzēja ar augstu precizitāti diagnosticēt jaunajam cilvēkam patiesos visu likstu iemeslus. Izrādījās, ka viņam kopš bērnības bija nobīdījies pirmais kakla skriemelis. Un jau pēc pirmās kakla daļai veiktās izmēģinājuma korekcijas pacientam iestājās tūlītējs atvieglojums, ko daudzus gadus nevarēja dot nekādas tabletes. Viņš bija izbrīnīts un šokēts, ka šķietami tādi paši ārsti ar tādu pašu diagnostikas aparāturu, ar kādu viņš līdz šim tika izmeklēts daudzas reizes, ne tikai nedei precīzu diagnozi, bet arī atrisināja “neatrisināmu” problēmu.

Starp citu, pat paskatījušies uz viņa iepriekšējo izmeklējumu rezultātiem no citām medicīnas iestādēm, mēs pēc netiešām pazīmēm noteicām to pašu diagnozi. Vienkārši iepriekšējie ārsti pilnīgi nepievērsa šim pazīmēm uzmanību, lai gan pacients arī jautāja, kāpēc viņam, piemēram, ir paplašināta jūga vēna. Viņam atbildēja, ka tā reizēm ir un ka tas ir normas variants, kas neietekmē hipertoniju. Bet īstenībā tas bija hroniskas ilgstošas galvaskausa iekšpusē esošas hipertensijas bīstamākais simptoms – venozo asiņu uzkrāšanās galvas smadzenēs, nosliece uz trombu veidošanos, tromboemboliju, nosliece uz išēmiskām lēkmēm (pat jauniem cilvēkiem)! Bet jau padzīvojušiem cilvēkiem ar vājiem un nomocītiem asinsvadiem šis simptoms ir priekšvēstnesis galvas smadzeņu insultam. Taču klasiskās medicīnas skolas pārstāvji neuzskata par vajadzīgu objektīvi izvērtēt šo bīstamo simptomu, un tas mani ļoti uztrauc un ne mazums apbēdina.