

Моя знакомая, естественно, не поверила, но под давлением семьи пошла и к этому доктору. Спина стала меньше болеть уже после третьего сеанса. «Включай скорей телевизор! - позвонила она мне как-то утром. - Мой спаситель выступает». На канале НТВ шла программа «Градусник», которую вел доктор Попов. Это была настоящая передача о здоровье. В ней отсутствовала реклама, а были беседы, увлекательные и очень серьезные, о том, как стать врачом для себя самого. Потом передача исчезла. Но врача Российской Федерации по восточному единоборству го-шу, руководителя медицинского центра «Третье измерение» Петра Попова я таки отыскала... в Музыкальном театре имени Станиславского и Немировича-Данченко.

«Я тут вроде добровольного помощника, - сказал Петр Александрович. - Работая бесплатно. Артисты балета относятся к той категории населения, кому особенно надо помогать. При зарплате порядка 100 долларов они не могут позволить себе даже консультацию у хорошего специалиста. Между тем профессия сопряжена с травматизмом. Порой одно движение может вызвать серьезные проблемы - настолько артисты балета тонко организованы.

- И в каком состоянии вы нашли наших артистов?

- По существу балет - это гармония, выраженная в теле и движении. До этого я работал с пловцами, пятиборцами, гимнастами, волейболистами... Мне удалось за пять дней восстановить нашего гонщика Олега Кессельмана, получившего тяжелейшую травму ноги. Но с артистами балета работать еще сложнее. Это требует и от врача ювелирной работы. Недавно восстановил балерину Наталью Огневу. Два года назад ей сделали в Финляндии операцию на ахилловом сухожилии, а через некоторое время опять травмили - и в том же месте. Танцевать, по всем прогнозам, она больше не могла. Но недавно с успехом съездила на гастроли. И мне как специалисту приятно, что я могу сделать для артистов балета порой невозможное.

- Не могу вас не спросить: как вам удается добиваться чудес иногда одними руками, снимая многолетнюю боль в позвоночнике?

- Я много лет работал над собой. Стремился стать своего рода прибором, чтобы четко представлять состояние организма пациента, и инструментом, который бы эффективно боролся с заболеваниями. Я пальцами тренирую мышцы и связки пациента, и они сами начинают осторожно двигаться на свое место. Тем самым оптимизируется работа всего организма.

- В своей деятельности вы придерживаетесь каких-то определенных направлений медицины?

- Мы привыкли делить медицину на восточную, западную, народную, официальную... На самом деле в какой-то маленькой точке сходятся все ее направления. Я называю это третьей медициной. Она концентрирует в себе достижения независимо от их происхождения. Такой подход вообще органичен для России. Ведь наша страна находится на пересечении Востока и Запада. Сам я долгие годы собирал все лечебные методики, которые давали уникальные результаты. Учился у многих народных целителей и врачей - Касьяна, Норбекова, Алакаевой. А лет 15 назад стал объединять их опыт в целостную систему, будь то психология, дыхательная гимнастика, диетология, гомеопатия...

- Среди народных целителей много настоящих?

- Мастера всегда и везде мало. И народная медицина не исключение. Среди ее представителей есть и жулики, и просто больные люди. Очень много экстрасенсов. Случается, стукнуло кого-то током - и после этого он стал утверждать, будто видит внутренние органы. Я не страдаю ясновидением. У меня есть язык, и я задаю пациенту все необходимые вопросы. А что такое экстрасенс? Сверхчувствительный человек? Чувствительность, конечно, должна быть. Но в пределах нормы. А все, что выше, это уже болезнь. Тем не менее сверхчувствительные люди часто считают себя особенными, уникальными... Некоторые становятся экстрасенсами, берутся лечить других. У кого-то даже получается. Но это исключение. А правило: больной человек, к тому же не имеющий знаний, никого вылечить не может.

Если бы от меня зависело, я разрешил бы целителям заниматься врачебной практикой только после получения медицинского образования. Только знания в сочетании с интуицией позволяют че-

Петр ПОПОВ:



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

СЛУШАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Спина у моей знакомой болела без малого 22 года. Кто ее только не лечил - от светил медицины до народных целителей России и известных врачей Китая. Результатом в лучшем случае было временное облегчение страданий. Потом кто-то ей сказал об уникальном докторе, который, будучи профессиональным медиком, сумел не просто овладеть методами народной медицины, но и свести их в систему. Это позволяет ему добиваться совершенно фантастических результатов в лечении большого числа заболеваний.

ловеку работать с хорошим результатом. Возьмите Леонардо да Винчи. Свои картины он писал, основываясь на знании анатомии, точном расчете композиции, ракурса... А в результате - шедевр. Так происходит в любом деле.

- Вы платили деньги за науку?

- Ехал за тысячи километров, чтобы ознакомиться с какой-то очередной методикой. А чтобы билет купить, сдавал донорскую кровь. Последние деньги отдавал за то, чтобы интересующий меня врач или целитель ответил на мои вопросы или взял в ученики. За все надо платить!

- Но многие люди тратят колоссальные деньги на то же лечение. Иногда остаются даже без своего угла. А результаты случаются такие, что лучше бы их не было вовсе.

- Случаи, конечно, бывают разные. Но не зря говорится: если тебя обманули, значит, ты сам хотел этого. Многие люди, например, мечтают похудеть. Можно попытаться это сделать самым простым способом - поменьше есть и побольше физической нагрузки. Это труд. А человеку порой проще заплатить и ничего не делать. Результат соответствующий.

Сейчас, скажем, модно худеть, подбирая продукты на основе изучения собственной крови. Это американская система. Но Америка - это страна, в которой больше всего не просто полных, а тучных людей. Почему же они такую систему не очень-то внедряют? А потому что она небезопасна. Список разрешенных продуктов тут крайне невелик, что уже обедняет рацион. А каков принцип ее работы? Приходит человек, скажем, в ресторан и начинает тщательно отбирать в меню, что ему можно есть. При этом ощущает себя утонченной натурой, не понимая, что на самом деле заболел. И худеет он не потому, что перестает есть некие вредные для его организма продукты, а потому, что стал невротиком. У него сформировался страх перед определенным продуктом. Возможно, из-за резкой смены питания организм не усваивает продукты, предлагаемые диетой. А возможно, на фоне невроза и диеты он уже заработал себе язву или колит.

Лично меня давно беспокоит огромное количество западных систем, распространяемых в нашей стране. Подавляющее большинство методик того же похудения, например, сбивают контроль веса. То есть через короткое время человек может еще больше поправиться. А значит, на нем можно снова и снова заработать денег. Слава богу, есть у людей

такое качество, как лень. Не все еще у нас худеют по западным советам. Но, увы, лекарств, следуя непрерывной рекламе, мы принимаем уже в три раза больше, чем в Европе.

- Но каким-то оздоровительным методикам все же можно доверять?

- Древние греки говорили: «Хочешь быть здоровым - бегай. Хочешь быть сильным - бегай. Хочешь быть умным - бегай». Но бег бегу рознь. Правильно ходить - и то могут единицы. По существу люди ведь не ходят, а передвигаются. Хотя ходьба - настоящая, полноценная! - может привести к прекрасному здоровью.

- А древние египтяне говорили - очищайтесь. Они ставили клизмы, пили рвотные препараты...

- Но делали это периодически. У нас же есть люди, которые «салятся» на клизму, как наркоманы на иглу. Они уверены: если не поставят себе два литра и каждый день, то у них произойдет заворот кишок. Таких людей - поверьте мне как врачу - немало.

Наша проблема, если хотите, в том, что мы не знаем меры. Бросаемся из крайности в крайность. Сейчас кинулись оздоравливаться самыми экзотическими способами. Они не так безобидны. Огромное количество методик я проверял на себе: голодал по 40 дней, занимался сыроедением, прижиганием... Здоровья было столько, что я все это вынес и остался живым. А на самом деле все это здоровья не прибавляет.

- И это говорит врач, который в своей практике пользуется достижениями народной медицины!

- Многие из этих достижений я ставлю очень высоко. Но в выздоровлении человека играет роль масса факторов. Один из самых принципиальных: если подорван дух, то физически человек не выздоровеет. Нередко даже травмы происходят тогда, когда человек психологически в чем-то сломлен. Эти наблюдения делали не только философы или медики. Военные знают, что в наступающей армии, где настроение солдат приподнято, большие выдерживают намного быстрее, чем в армии отступающей, где царит уныние. Причем этот закон действует независимо от количества врачей. Самый лучший врач может лишь ускорить или замедлить процесс лечения. Но устранить негативное психологическое состояние должен сам пациент. Поэтому больным я всегда объясняю, как важно, чтобы человек хотел быть здоровым, не боялся быть здоровым... Ведь в здоровье много и минусов.

- Какие же могут быть минусы?

- Ты уже не получишь поблажек. На тебя возложат больше нагрузок. Ты не можешь хныкать. Должен зарабатывать деньги. Ставить новые цели и достигать их.

- Но это и есть полноценная жизнь!

- А хотим ли мы ее? Например, чтобы быть артистом балета, надо упорно работать всю жизнь. Такова цена подлинного искусства. Но многим людям хочется верить, что всего можно достигнуть играючи. Поэтому так популярна передача «Фабрика звезд», где за несколько недель из молодого человека обещают сделать звезду. А почему пользуются успехом самые разные лотереи - от «Поля чудес» до МММ? Потому что все они предлагают не работу, а выигрыш. Халаху! Вот что является сейчас пределом мечтаний для самых широких масс населения.

А как многие люди понимают здоровье? Чтобы ничего не болело и не было проблем, а о себе слышал только хорошее. Когда я на своих занятиях говорил, что таких людей полно, всегда встречал живой интерес: где же, где такие люди? Они все на кладбище. У них ничего не болит, нет проблем, и о покойниках грех говорить плохо. Но что, однако, получается? Люди не смерти боятся, а жизни. Человек даже заблуждается нередко, потому что ему это выгодно. Он становится объектом жалости окружающих, повышенного внимания, заботы... Вот почему для успешного лечения важно, чтобы человек захотел быть по-настоящему здоровым, понял, чего он хочет от жизни, что должен изменить в своей психологии...

- Понятно, что универсального способа стать здоровым не существует. Лучшего всего, чтобы рядом с тобой был не просто врач, а наставник. Увы, так складывается далеко не всегда. И большинство людей все равно будут хвататься за самые разные методики, чтобы хотя бы облегчить себе жизнь. Но может ли человек, не обремененный медицинскими познаниями, отличить зерна от плевел?

- В каждой стране есть традиции, настоящие, глубокие, проверенные столетиями. Вот им и можно доверять... Они связаны с религией, климатом, ментальностью... Отказаться, например, от потребления мяса в Якутии - все равно что в Индии открыть русские бани. Есть, наконец, ходьба, бег, плавание и масса других вещей, которые могут помочь человеку жить. Но нельзя бросаться в крайности. Надо, опираясь на традиции, найти свое. Для этого внимательно слушать свой организм. Учиться анализиро-

вать самые незначительные ощущения. Если почувствовали дискомфорт во время занятий тем же спортом, надо, прежде чем их продолжать, ответить на вопрос - почему он возник. Возможно, вы пошли не тем путем. Надо помнить, что здоровье имеет разные уровни. Есть здоровье пенсионера и балерины, ребенка и мужчины... И, ставя перед собой задачи оздоровления, важно учитывать общее состояние своего здоровья, духа, возраст, профессию... Все это я называю целостным подходом к здоровью.

- Как он реализуется в вашей практике?

- Знаете, однажды мне позвонил человек и сказал, что у него болит почка, а все остальное здорово. Я ему предложил оставаться на работе, а мне прислать только почку. Не могут отдельно болеть суставы, сердце или что-то еще! Любое заболевание - это проявление целостного состояния организма. Соответственно, всем организм и надо заниматься.

- Возможен, на ваш взгляд, целостный подход в условиях страховой медицины?

- Я не могу отвечать за все здравоохранение. Да и сам многим людям помочь просто не могу, не в состоянии всех принять. Но когда делал передачу на телевидении, я работал на массы. Мне писали письма из самых дальних точек нашей страны: «Спасибо вам. У нас нет денег на лекарства, но благодаря вашим советам мы сумели помочь себе». На самом деле не в дорогих медицинских помощи дело. Нужно просвещать людей, научить их правильному отношению к себе, питанию, дать варианты эффективных гимнастик... Это тоже проявление целостного подхода. Именно этим я на телевидении и занимался. В моей передаче полностью отсутствовала реклама. К сожалению, программу закрыли, так как не удалось найти спонсора. Хотя теперь я бы делал передачу на более высоком уровне. Я накопил потенциал, который позволяет обучать людей такому образу жизни, когда можно, просыпаясь отдохнувшим, сохранять запас сил в течение всего дня. Но пока спонсоры находятся лишь на шейпинг или аэробику, польза от которых весьма относительная. Они только усиливают дисгармоничность позвоночника. Зато на нашем телевидении до сих пор нет программы, которая бы выполняла пожелание президента - пропагандировала здоровый образ жизни.

- Так эмоционально говорить о своей профессии может лишь человек, влюбленный в нее.

- Я действительно, сколько себя помню, хотел быть врачом. У меня мама - совершенно уникальный врач. Она вышла замуж за отца, когда он был инвалидом первой группы. В таком состоянии он вернулся после войны. Но она сумела его полностью восстановить, инвалидность с отца была снята. Пример мамы всегда вдохновлял меня. Когда я окончил институт, то был поражен, чем занимается наш врач. Он, оказывается, является чем-то вроде авторучки для выдачи рецептов. Меня это не устраивало. Я хотел работать с удовольствием, уверенно, с результатом... После окончания института был и участковым терапевтом, три года сельским врачом, потом научным сотрудником Института рефлексотерапии... И везде учился.

- А вы еще не устали?

- Мне очень интересно жить и работать. У меня масса планов. Мечтаю создать реабилитационный центр для артистов балета. По существу это брошенные люди. Сложилась парадоксальная ситуация: наш балет лучший в мире, но лучшие в мире артисты практически лишены помощи специалистов и нередко заканчивают свою карьеру совершенно больными людьми. По-моему, мы неправильно распоряжаемся своим национальным богатством.

- Ваши взгляды, медицинские и человеческие, находят понимание у коллег-медиков?

- Несомненно. Несмотря на понятную эрозию отечественного здравоохранения, наши врачи остаются лучшими в мире. Хотя есть и такие, кто жалуется - дескать, нет защиты от пациентов. Да какая может быть защита! Врач, как и любой человек, должен оставаться уязвимым. Тогда он будет чувствовать чужую боль и адекватно на нее реагировать. Не зря есть выражение - у врача должен быть орлиный взгляд, холодная голова и руки девушки.

- Но есть и другое выражение: врач не должен умирать с каждым своим пациентом.

- Должен! И после каждого пациента - возрождаться. Потому что, если врач «умер», значит, он жил, а если не умирает, значит, и не живет.

Беседовала
Наталья КУЗИНА