

УДК 616.8  
ББК 56.12  
Б43

**Беленко, Александр.**

**Б43** Панические атаки и ВСД — нервные клетки восстанавливаются. / А. Беленко — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 320 с. — (Честно о здоровье).

ISBN 978-5-17-116297-9.

В прошлом главный невролог на БАМе, доктор Беленко столкнулся лицом к лицу с сотнями болезней, обучался у «патриархов» советской неврологии, изучил самостоятельно множество книг по медицине, и в частности вегетологии.

Доктор утверждает, что ответы есть! Они не лежат на поверхности, требуют знаний, опыта и внимательного отношения к болезни пациента. Но зачем же быть врачом, если не болеть за своих пациентов и не стремиться оказать им реальную помощь?

Все новое — это хорошо забытое старое. И в этом смысле авторский метод диагностики и лечения вегетативной дистонии доктора Беленко — не исключение. Он основан на результатах многолетней и кропотливой работы таких выдающихся нейрофизиологов XX века, как И.П. Павлов, Н.Е. Введенский, Л.А. Орбели, А.Д. Сперанский, и многих других. Открытия в области вегетологии, сделанные советскими учеными, были несправедливо забыты и вычеркнуты из истории исключительно по политическим причинам, что нередко случалось во времена правления И.В.Сталина.

Книга будет интересна не только людям с диагнозами «ВСД» и «панические атаки», но также людям, страдающим остеохондрозом, метеочувствительностью, синдромом хронической усталости, головной болью... Истории болезней более чем трех тысяч пациентов доказывают — подход доктора Беленко избавляет от этих болезней.

**УДК 616.8**  
**ББК 56.12**

ISBN 978-5-17-116297-9.

© Беленко А.И.  
© ООО «Издательство АСТ»

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ГЛАВА I. ЧТО-ТО НЕ ТАК В НАШЕМ КОРОЛЕВСТВЕ .....</b>	<b>7</b>
Выдержка из автобиографии .....	8
Семь названий одной болезни .....	11

## **ГЛАВА II. КАК ВРАЧИ ПОНИМАЮТ ВЕГЕТАТИВНУЮ ДИСТОНИЮ: ОТКРОВЕННО О НЕОТКРОВЕННОМ ....**

<b>31</b>	
Вегетативная дистония: для врачей — людская «блажь», а для больного — реальные физические и психические страдания .....	31
«Нервная» проблема остается нерешенной .....	33
Вегетативная дистония — это большая проблема, но проблема не психики .....	34
Метод исследования — космический.....	36
Разбираться мне помогали гении нейрофизиологии .....	38
Лечение каждого больного для нас — «штучная работа» .....	40

## **ГЛАВА III. НЕРАСКРЫТЫЕ ТАЙНЫ ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ.....**

<b>42</b>	
Что общего у человека с муравьем и слоном? .....	42
Каждый орган имеет свой маленький мозг (little brain).....	44
Нервная клетка — это масса секретных лабораторий .....	45
«Сторожевые псы» головного мозга .....	47
Кто сужает и расширяет сосуды?.....	50
Загадка века — работа вегетативной нервной системы .....	52
Малейший сбой ВНС — и мы становимся беззащитными перед пустячным стрессом.....	54
Антенна для восприятия природных и космических влияний.....	57

## **ГЛАВА IV. КТО ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ В ВЕГЕТАТИВНОЙ ПРОБЛЕМЕ, ПСИХОЛОГИ ИЛИ ФИЗИОЛОГИ? .....**

<b>59</b>	
Лучше бы я был терапевтом.....	59
Выдержка из автобиографии .....	59
Болезнь подобно вцепившемуся спруту. История болезни Софьи .....	63

Пасьянс болезни.....	67
Психосоматическая медицина психологов .....	70
Психосоматическая медицина физиологов .....	75

## **ГЛАВА V. ТАЙНА РАБОТЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА.**

<b>ОТКРЫТИЯ АКАДЕМИКА ПАВЛОВА .....</b>	<b>81</b>
Электрические приводы головного мозга .....	83
Собаки Павлова.....	85
Что знали о работе головного мозга до Павлова? .....	86
С чего начал академик Павлов? .....	88
Почему от вида булки текут слюнки? .....	90
Возбуждение и торможение .....	91
Слух о булке тоже выделяет слюнки.....	92
Открытие первых законов в работе головного мозга.....	94
Две «линии обороны от саморазрушения» в головном мозге .....	95
Как возникают неврозы?.....	98
Кто «поставщики» неврозов?.....	100
Клиника неврозов Павлова .....	101
1930 год. «Сонная терапия» академика Павлова.....	103
Когда «сонная терапия» спасает жизни.....	105
Почему провалилась «сонная терапия» неврозов? .....	107

## **ГЛАВА VI. КАК НЕРВНЫЕ ЦЕНТРЫ ЗАЩИЩАЮТ СЕБЯ**

<b>ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ И ГИБЕЛИ? ОТКРЫТИЯ</b>	
<b>ПРОФЕССОРА Н.Е.ВВЕДЕНСКОГО .....</b>	<b>108</b>
Углубление в проблему .....	108
Из чего состоит нервная система и как она работает? .....	109
Н.Е. Введенский — русский гений мировой физиологии.....	110
Телефон и симфонии звуков нервной системы .....	112
«Элементарная частица» Введенского.....	112
Что такое парабиоз нервного центра?.....	115
Почему врачам ничего не известно о парабиозе?.....	118
Зачем знать о «древнем» парабиозе, когда науки продвинулись так «далеко вперед»?.....	119
Что еще открыл Введенский? .....	121
Введенский и Павлов открыли одни и те же законы, по которым работает вся нервная система .....	123
Вселенское непонимание гения.....	127
Ухтомский тоже против парабиоза .....	128
10 лет молчания Ухтомского.....	129

<b>ГЛАВА VII. РАСКРЫТИЯ ТАЙН ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ УЧЕНИКАМИ И.П. ПАВЛОВА И Н.Е. ВВЕДЕНСКОГО .....</b>	<b>133</b>
Парабиоз и вегетативная нервная система .....	134
1908-1950 годы. Учение академика Л.А. Орбели. Вегетативная нервная система правит психикой.....	142
1922-1937 годы. А.Д. Сперанский и его «Элементы построения теории медицины» .....	152
<b>ГЛАВА VIII. СТАЛИНСКАЯ СЕССИЯ ДВУХ АКАДЕМИЙ, 1950 ГОД. РАЗГРОМ УЧЕНИЯ О ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ. ИЗГНАНИЕ ИЗ НАУКИ АКАДЕМИКА ОРБЕЛИ .....</b>	<b>169</b>
Сессия двух академий .....	169
После сессии.....	176
Окончание анализа и подведение итогов на основе вышеизложенных научных фактов.....	178
<b>ГЛАВА IX. КАК ТЕРМОГРАФ ВИДИТ РАБОТУ КАЖДОГО ЦЕНТРА ВЕГЕТАТИВНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ? .....</b>	<b>183</b>
Тайный мир вокруг каждого из нас.....	183
Первое прикосновение к тайному миру.....	185
Неразрешимый вопрос: «Что видит тепловизор?» .....	187
Законы терморегуляции — предпосылки к расшифровке термограмм .....	189
Зоны температурных аномалий формируются в вегетативных узлах.....	192
Соответствие структуры и функции .....	197
Тысячи лет китайские врачи лечат таинственную энергетику организма.....	198
Аксон-рефлекс — ключ к пониманию работы вегетативной нервной системы .....	202
Аксон-рефлекс «виновен» в том, что температура поверхности тела везде разная .....	204
Совсем неожиданный результат моих поисков. Концепция о «системе локальной терморегуляции» организма. Получение собственного патента по термодиагностике.....	206
Истоки драмы вегетативной дистонии и термографа, который может обнаруживать ее причины.....	210
Термографическое исследование болезни Софьи .....	212

<b>ГЛАВА X. МОЕ ПОНИМАНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСТОНИИ</b> .....	<b>216</b>
Почему вегетативная дистония многолика? .....	222
Почему вегетативная дистония подобна спруту? .....	224
Лабильность, стресс и вегетативная дистония .....	225
Факторы, из-за которых возникает вегетативная дистония у детей .....	226
Факторы, из-за которых возникает вегетативная дистония у взрослых .....	228
Почему возникают панические атаки (вегетативные кризы)? .....	231
Исследование variability сердечного ритма (VCP) на примере пациента с паническими атаками .....	234
Изгнание джиннов .....	239
<b>ГЛАВА XI. ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ВЕГЕТАТИВНОЙ ДИСТОНИИ</b> .....	<b>241</b>
Середина, но не «золотая» .....	241
Сигналы организма .....	243
Нужно 600 секунд, чтобы обнаружить «корни» вегетативной дистонии .....	247
Еще 60 минут — и обнаруживается «сердцевина» болезни .....	251
«Солярийный криз» — диагностировать невозможно .....	256
Задачи, которые нужно решить, чтобы организм избавился от вегетативной дистонии .....	257
Лечение вегетативной дистонии без лекарств — «не может быть!» .....	259
Нужно лечить не болезнь, а организм, который перестал сам себя восстанавливать .....	261
Особо чистый свет, который излучает лазер .....	264
Мы лечим вегетативную дисфункцию и панические атаки .....	267
10 советов, чтобы вегетативная нервная система сохраняла стабильную работу .....	270
10 признаков, указывающие на то, что вегетативная нервная система начинает давать сбой .....	272
<b>ОБ АВТОРЕ И ЕГО КЛИНИКЕ</b> .....	<b>275</b>
Обо мне и моей семье .....	275
Как я стал неврологом .....	276
Мои университеты .....	281
Научная работа .....	296
Список литературы .....	304

# **ГЛАВА I.**

## **ЧТО-ТО НЕ ТАК В НАШЕМ КОРОЛЕВСТВЕ**

Здравствуйте, дорогие читатели!

Прежде всего от всей души желаю вам не пополнять ряды моих пациентов (и вообще ничьих пациентов), а желаю быть здоровыми и счастливыми! Но жизнь бывает непредсказуема, особенно в наше время хронического стресса. Бывает и так, что болезнь заявляет о себе внезапно.

Рассказывая в этой книге о себе, своей врачебной практике, о наблюдениях и открытиях в терапии неврологических расстройств, я ставлю перед собой одну цель — предотвратить вашу встречу с рядом очень распространенных на сегодняшний день недугов. Знания, представленные в этой книге, уже помогли более чем трем тысячам человек.

Я — практикующий врач-невролог. После окончания мединститута, когда я был еще молод и неопытен, ко мне часто обращались люди со странными жалобами. Их болезнь было сложно отнести к разряду только психических или только неврологических заболеваний. Лечить их было принято транквилизаторами и антидепрессантами. Так я и делал. Как и многие врачи-неврологи, я говорил: «Да, у вас тревога.

Принимайте таблетки — и все будет в порядке». Но со временем выяснялось, что ничего в порядок не приходит. Таблетки не помогают. Постепенно я стал понимать, что что-то в этой «отлаженной» схеме работает неправильно.

## ВЫДЕРЖКА ИЗ АВТОБИОГРАФИИ

*Оглядываясь назад, теперь понимаю, что у меня немалый опыт за плечами, который и сформировал мое особое отношение к врачебной практике и пациенту. Я мечтал быть врачом с детства, но не неврологом, а кардиологом. Судьба распорядилась иначе. Однако я проникся подлинной любовью к своей специальности.*

*Успев побывать главным неврологом на БАМе, столкнувшись лицом к лицу с многочисленными болезнями, от травм и отравлений до ботулизма и менингококковой инфекции, пройдя уникальную школу у «патриарха» советской неврологии профессора Ходоса Хаим-Бер Гершиновича, перекопав самостоятельно огромное количество литературы по неврологии, я пришел к выводу, что работа врача-невролога — главное в моей жизни. Когда приносишь людям реальную пользу и спасаешь жизни — это приносит неизмеримое удовлетворение.*

*То, что в конце концов мне удалось создать свою методику диагностики и лечения вегетативных расстройств, которая доказала свою эффективность (а это более трех тысяч выздоровевших пациентов), считаю главным профессиональным достижением в своей жизни.*

*Двадцать лет назад я стал вести частную медицинскую практику. И к тому времени уже обнаружил, что чаще всего за помощью к врачу-неврологу обращаются люди именно с такими проблемами — то ли неврологическими, то ли психическими. В современной медицинской литературе их описывают в рамках «малой психиатрии».*

*У таких людей обычно имеются серьезные сбои в работе внутренних органов, а современная аппаратура их не выявляет. Кроме того, у них часто возникают приступы, во время которых зашкаливает ритм сердца, поднимается давление, возникает удушье и нападает страх смертельного ужаса. Этим людей чаще всего лечат как психически больных: антидепрессантами, транквилизаторами и даже нейролептиками. Однако... они не вылечиваются.*

*Поиски причин, из-за которых возникают эти болезни, были начаты мною в середине 90-х годов прошлого века. Моими главными движущими факторами в этом поиске были страдания людей, которые почти ежедневно обращались ко мне и которые, по факту, навсегда были обречены жить «без света в конце туннеля».*

*Но в то время я и не подозревал, в какие дебри научного мира мне придется окунуться. Я столкнулся с фанатичным упорством ученых, с совершением прорывных открытий, с крушением воззрений и появлением новых теорий, с признанием научных заслуг и категоричным непониманием коллег, с научной и совсем ненаучной борьбой идей. И все эти события происходили вокруг ВНС — вегетативной нервной системы.*

*Но я был лишь дилетантом с амбициями «разобраться самому».*



*В течение 20 лет мне пришлось изрядно покопаться в научных трудах моих коллег-предшественников, начиная с конца XIX века. Мне удалось найти редкие книги разных научных школ. Я собирал их в разных странах и «перелопачивал», постепенно создавая свое собственное видение «вегетативной нервной проблемы».*

*Не все знают, но внутри нервной системы, о существовании которой мы знаем со школы, скрывается еще одна — вегетативная нервная система, ВНС. Она-то по-настоящему и «рулит» нашим настроением, мышлением и работой наших внутренних органов. Причем совершенно самостоятельно — указаний из головного мозга ей не нужно. Ему она лишь «докладывает» о проделанной работе. И только в случае крайне серьезных изменений внутри ВНС, головной мозг подключается к управлению организмом. Но это уже прямой путь к болезни. Поэтому вегетативную нервную систему называют автономной! А вся ее работа подчиняется принципу «двойного контура» — основной и резервной системам управления организмом.*

*Конечно, врачи знают о существовании ВНС, но о том, какой вред собой в ее работе наносит нашему организму, — чаще всего понятия не имеют. В 1950 году учение о ВНС, наравне с генетикой, объявили лженаукой. Но если генетика уже давно оправилась от этого удара, то понимание проблем ВНС до сих пор находится в зачаточном состоянии. В мединститутах о вегетативной нервной системе упоминают лишь вскользь, так, промежду прочим! То есть практическим врачам о ней ничего не известно.*

## Семь названий одной болезни

### ИСТОРИЯ НАТАЛЬИ, КОТОРАЯ ПОЛТОРА МЕСЯЦА ЖИЛА БЕЗ ДИАГНОЗА

*«Я потом узнала, что то, что со мной происходит, называется паническими атаками. Они были редкие, меткие. Я жила полтора месяца без диагноза. Я не знала, что со мной происходит. Таблетки, которые мне назначались, по своему действию сразу же мне не нравились. За 1,5 месяца у меня было 5 докторов. В клинику Беленко я не пришла, а приползла. Я шла очень маленькими шажочками, с очень сильной одышкой, сердце колотилось, не было сил даже идти.*

*После первого, проведенного в тот же вечер, лечения — стало очень легко и хорошо, а выходя из клиники, я испытала непередаваемое спокойствие. И впервые за 1,5 месяца очень захотелось кушать.*

*Мне сразу стало легче. Я поняла, что это тот самый метод, который мне поможет. Когда же я выходила от других врачей, то мне становилось только хуже. Я надеялась, что потом станет легче, но нет. А здесь сразу стало лучше. Я почувствовала состояние покоя, комфорта, головокружения исчезли. Я поняла, что не нужны никакие психотерапевты и психологи. Они мне говорили: «Вам надо менять отношение к жизни». И спрашивали, почему я так пессимистична? А сейчас я понимаю, что ничего не надо менять: просто болезнь уходит, и ты опять становишься оптимистом! »*

С тех пор как ученые начали изучать вегетативную нервную систему, прошло уже более 200 лет. Термин «вегетативная» происходит от латинского слова *vegetativus* — *возбуждающий, оживляющий*. Такое название ей определил французский анатом М.Ф.К.Биша за 12 лет до похода на Москву императора Наполеона Бонапарта. Но в современной англоязычной литературе ее чаще называют «автономной», то есть независимой. Эти два термина точно характеризуют основную задачу ВНС — независимо обеспечивать жизнь организма.

В связи с тем, что вегетативная нервная система «вникает» во все процессы, происходящие в организме, любая болезнь отражается и на ее работе. В такой ситуации помочь человеку выздороветь может только лечение основной болезни.

В то же время вегетативная нервная система сама может «заболеть» и тем самым вызвать нарушения в работе других систем и внутренних органов. В данном случае мы будем говорить уже о патологии самой ВНС и необходимости ее лечения.

Речь в нашей книге пойдет именно о таких случаях — о расстройствах вегетативной нервной системы, которые бывает очень трудно отличить от прочих заболеваний. Как назвать эту болезнь? Попробуем разобраться в этом непростом и весьма запутанном вопросе.

Само описание расстройства ВНС не меняется столетиями. Да и что, собственно говоря, в нем может измениться, если оно есть? А вот названия его меняются год от года.

Сегодня эта болезнь имеет семь разных названий: вегетососудистая дистония (ВСД), психовегетативный синдром, нейроциркуляторная дистония, вегетативная дистония, панические атаки, вегетативные кризы, соматоформная дисфункция вегетативной нервной системы.

Например, однажды — в поисках точного названия для расстройства ВНС — в Израиле я обнаружил диссертацию доктора Келлера А.К., которую он защитил в Санкт-Петербурге в 1907 году. Ее название: «Сравнительные колориметрические наблюдения над кожным теплообменом у неврастеников и истериков». В работе настолько современно описывались симптомы вегетативной дистонии, что возникло впечатление, будто читаешь истории своих пациентов. Однако доктор Келлер называл их неврастениками и истериками.

Получается, что болезнь одна, а названий у нее — много. Конечно, такая путаница чревата и для врачей, и для пациентов.

Разделяя мнение выдающегося ученого-академика А.М. Вейна, посвятившего свою жизнь решению проблем вегетативной нервной системы, мы будем называть расстройство ВНС известным и широко принятым на сегодня термином «вегетативная дистония» (ВД). В отличие от другого распространенного названия — «вегетососудистая дистония» — этот термин точнее отражает суть заболевания, ведь «сосудистый» компонент, как и другие сопутствующие патологии, есть его частное проявление и последствие.

## **Вегетативная дистония в рассказах моих пациентов**

Что может ярче и точнее выразить суть заболевания и радость от исцеления, чем рассказы и отзывы самих пациентов. В этой главе собраны самые животрепещущие истории пациентов нашей клиники (разумеется, с их разрешения, некоторых — под вымышленными именами).

Быть может, потому, что «мы любим людей за то добро, что им сделали», как писал Л.Н. Толстой, или потому, что вместе с каждым мы прошли долгий путь отчаяния, надежды и радости освобождения от недуга, — каждый из наших пациентов как-то по-особенному нам дорог.

В свою очередь, эти люди делятся с нами — а теперь и с вами — своим уникальным опытом, рассказывают, как они переживали панические атаки, как резко изменилась их жизнь из-за последствий вегетативной дисфункции, как они постепенно возвращались к прежней жизни и заново учились радоваться каждому моменту после избавления от болезни.

Быть может, среди случаев, описанных здесь, вы узнаете свои проблемы, или проблемы своих близких, или друзей... И тогда вы поймете, имеет ли смысл лично для вас читать эту книгу. Потому что в ней вы найдете ответы на такие важные для каждого столкнувшегося с вегетативной дистонией и паническими атаками человека вопросы, как: почему возникает вегетативная дистония? как вылечить вегетативную дистонию? как избавиться от панических атак? и что делать, чтобы никогда не столкнуться с этой напастью?

**ИСТОРИЯ ЕЛЕНЫ Г.: «НЕ ХОЧУ НИ ПРИЗОВ,  
НИ ДЕНЕГ, ГЛАВНЫЙ ПРИЗ В ЖИЗНИ —  
ВОЗВРАЩЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

*«Недавно поймала себя на мысли: не хочу ни призов, ни денег. Ведь главный приз в жизни — возвращенное здоровье. И я его недавно получила.*

*Всегда буду благодарна доктору Беленко и его лазерным процедурам.*

*Некоторые думают, что панические атаки (ПА) — какая ерунда! Побоялся, и прошло.*

*ПА — это самое страшное наказание, которое может обрушиться на человека.*

*Я упала с велосипеда 9 лет назад, и моя жизнь круто изменилась. Начались ежевечерние панические атаки. Обошла кучу врачей, включая клинику Кащенко, прежде чем им удалось поставить правильный диагноз. Назначили антидепрессанты, вроде полегчало. Как мне тогда показалось, панические атаки ушли...*

*Но через 5 лет заявили о себе с новой силой. Я опять «села» на антидепрессанты. Но на этот раз таблетки перестали помогать! Поначалу я испытывала жуткий страх и думала, что умираю. Хватала незнакомых людей в метро и с трясущимися руками отсиживалась на остановках под их сочувствующими взглядами. Дальше хуже: прибавилось сильное сердцебиение. Тогда-то я и узнала, что чем сильнее бьется сердце, тем сильнее задыхается человек. Несколько раз я вызывала «Скорую»...*

*Помню нескончаемую череду дней, когда, не успев пройти и 200 метров в сторону метро, по до-*