

УДК 615.89  
ББК 53.59  
X50

Dr. med. Eckart von Hirschhausen  
WUNDER WIRKEN WUNDER

Copyright © 2016 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, Germany

**Хиршхаузен, Эккарт, фон.**

X50 Чудеса творят чудеса : почему нам помогают целители, но не помогают таблетки / Эккарт фон Хиршхаузен ; [перевод с немецкого Е. Курдановой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 496 с.

ISBN 978-5-04-091802-7

Наука изгнала магию из медицины, но не из нас, людей, — убежден доктор медицины Эккарт фон Хиршхаузен, знаменитый немецкий комик, телеведущий и автор научно-популярных книг-бестселлеров. Мы продолжаем верить в чудеса, ищем чудесного исцеления и порой доверяем магам и экстрасенсам больше, чем официальной медицине и «людям в белых халатах». Почему это происходит и так ли несовместимы магия и медицина на самом деле? Что, если «чудесное исцеление» имеет вполне научное объяснение, в то время как рекомендация вашего лечащего врача — не что иное, как средневековый магический ритуал? Как отличить шарлатанство от искреннего желания помочь? Об этом и многом другом читайте в этой веселой, познавательной и глубоко личной книге. Автор тщательно исследовал оба мира медицины, побывав в роли и врача, и пациента, и теперь предлагает новый подход: взять все лучшее из традиционной медицины и магии и подойти к вопросам своего здоровья осознанно, разумно и с долей целительного юмора.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-091802-7

© Курданова Е., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Содержание

|   |           |
|---|-----------|
| Вступление. Наука изгнала магию<br>из медицины, но не из жизни людей.....                       | 8         |
| Чтобы вы не удивлялись.....   | 9         |
| <b>Глава 1. В жизни всегда есть место чуду .....</b>  | <b>17</b> |
| Я видел три чуда.....   | 18        |
| Мари и магия.....   | 25        |
| Когда двое ссорятся.....  | 30        |
| Насколько самопроизвольны самопроизвольные<br>исцеления?.....                                   | 42        |
| В каждом из нас есть чудесный целитель.....   | 47        |
| Задуматься до смерти.....   | 54        |
| Целители со всего мира .....  | 61        |
| Как я впал в транс и встретил своего внутреннего<br>медведя – агента по продаже пылесосов ..... | 67        |
| Сбородавься!.....   | 72        |
| Вначале было слово .....  | 78        |
| Вот так совпадение! .....   | 88        |

## Содержание

|  |            |
|--|------------|
| Мой чудо-ребенок невероятно одарен.....                  | 93         |
| Пустите кровь, пожалуйста.....                           | 96         |
| Где прячется дух?.....                                   | 102        |
| Другие страны, другие таблетки, другие духи.....         | 106        |
| О чем могут рассказать нам солнце и луна .....           | 112        |
| <b>Глава 2. Чудеса реальны.....</b>                      | <b>123</b> |
| Как меня очаровала магия .....                           | 124        |
| Филиппинские чудотворцы .....                            | 130        |
| Вы – медиум!.....  | 136        |
| Невероятно важные розовые очки .....                     | 145        |
| Один из ваших родителей был женщиной! .....              | 150        |
| Преступники по убеждению .....                           | 156        |
| Существуют ли люди с особыми энергиями? .....            | 163        |
| <b>Глава 3. Чудо спрятано между пробам и ошибками ..</b> | <b>167</b> |
| Моя коленная эпопея.....                                 | 168        |
| Откуда вам это известно?.....                            | 173        |
| Не рубите сплеча!.....                                   | 185        |
| Танец бондаря вокруг золотой середины.....               | 191        |
| Когда игла не попадает в цель .....                      | 193        |
| Вызывают ли брекеты половое созревание? .....            | 200        |
| Германия и «гомеопатизация».....                         | 202        |
| Чудо-средство аспирина.....                              | 211        |

## Содержание

|  |            |
|--|------------|
| Каждому больному – свой корешок .....                          | 216        |
| Маленький укольчик, большой эффект .....                       | 222        |
| Может, мы боимся не тех вещей? .....                           | 232        |
| Самоисцеление и ответственность за себя .....                  | 241        |
| <b>Глава 4. Индустрия чудес .....</b>                          | <b>249</b> |
| Потерять или набрать? .....                                    | 250        |
| Первая книга с витамином А! .....                              | 257        |
| Мы должны разговаривать! .....                                 | 266        |
| Что знает домашний врач? .....                                 | 273        |
| Заземление для ангела .....                                    | 278        |
| Чем может помочь практикующий целитель? .....                  | 286        |
| Автомобильный целитель .....                                   | 289        |
| Стив Джобс и горе-целители .....                               | 292        |
| Действительно ли мы так ядовиты, как думаем? .....             | 303        |
| Сахар – инструмент дьявола .....                               | 312        |
| Неприятный сюрприз .....                                       | 318        |
| Во всем ли виновата психика? .....                             | 324        |
| Вы должны больше пить .....                                    | 327        |
| <b>Глава 5. Знание творит чудеса .....</b>                     | <b>333</b> |
| Худейте от шоколада! .....                                     | 334        |
| Хорошие вопросы, которые можно<br>пересчитать по пальцам ..... | 340        |

## Содержание

|   |            |
|---|------------|
| Не гуглите.....                                     | 349        |
| Колбасная рожа смотрит на вас .....                 | 352        |
| Надавите, отпустите .....                           | 356        |
| Мост через мутные воды.....                         | 360        |
| Недооцененное чудо — мытье рук .....                | 369        |
| Почему вы курите?.....                              | 372        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 6. Маленькое чудо трижды в день.....</b>   | <b>381</b> |
| Внутренняя «свинособака» — мазохист!.....           | 382        |
| Достаточно ли в вашей жизни стресса? .....          | 387        |
| Прикосновение может спасти жизнь .....              | 393        |
| Искусство выживания — музыка.....                   | 402        |
| Магия поэзии, или «Слова в высокой дозировке» ..... | 407        |
| Ваше здоровье!.....                                 | 411        |
| Сила ритуала .....                                  | 414        |
| Йог, передай от меня привет солнцу.....             | 421        |
| На муравьев не наступать! .....                     | 423        |
| Никто из нас не родил себя сам .....                | 429        |
| Не жди других, люби себя сам .....                  | 432        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 7. Кто смеется последним.....</b>          | <b>437</b> |
| Король в больнице .....                             | 438        |
| Юмор — это смех вопреки.....                        | 440        |
| Что бы я делал, если бы у меня был рак?.....        | 447        |

## Содержание

|   |     |
|---|-----|
| Как я хочу состариться? .....   | 456 |
| Первая лотерея советов: сделайте<br>свои собственные выводы .....             | 464 |
| Шутки в сторону: спасайте здравоохранение!<br>Но не то, что есть сейчас ..... | 473 |
| Благодарности.....  | 487 |
| Мой клуб визионеров.....  | 489 |

— Вступление —

## Наука изгнала магию из медицины, но не из жизни людей

В детстве, когда я падал и мама утешала меня, она дула на разбитую коленку и шептала волшебные слова: «Смотри, Эккарт, „ай“ улетает в окно!» И я действительно видел, как боль улетает, даже если окно было закрыто. Поступив в медицинский институт, я все ждал, когда же наш ученый профессор объяснит нам, почему улетает «ай», о котором я знал с четырех лет. Однако за годы моего долгого и дорогого обучения никто из преподавателей и словом не обмолвился об этом явлении. И чем дольше я думаю об этом, тем неправильнее мне это кажется. Да, я радуюсь всем достижениям науки и ее растущим возможностям, так же как новым обезболивающим таблеткам и паллиативной медицине. Но иногда нам нужен кто-то, кто обнимет нас и подует на больное место!

И даже сейчас, когда я стал взрослым и циничным человеком, врачом, не желающим или не способным поверить в улетающий «ай»... Я считаю, что с моей стороны было бы преступлением начать строить из себя умника и отказаться подуть ребенку на ссадину.

Знания без милосердия бессердечны. А милосердие без знаний — беспомощно.

Поэтому я написал эту книгу. Для вас и для всех тех, кому нужно подуть на разбитую коленку.

Ваш Эккарт фон Хиршхаузен

## ЧТОБЫ ВЫ НЕ УДИВЛЯЛИСЬ

В нашем доме все обожают ванильное мороженое с горячей малиной. И только мой отец смеется над этим блюдом и называет его «термодинамической бессмыслицей». Как ученому в области естественных наук, ему претит мысль старательно нагреть одно вещество, охладить другое, а затем положить их на одну тарелку. Но он ест этот десерт с большим удовольствием и даже берет добавку, несмотря на то что показатели температур малины и мороженого постепенно сближаются, как это и предполагают основные законы термодинамики.

Душой нашей семьи была и остается моя мама: поддержание родственных и дружеских связей, планирование общих дел — это по ее части. Она всегда и всё обо всех знает. Ей достаточно услышать мое «алло» по телефону, чтобы почувствовать, что что-то случилось. Я благодарен родителям



за примеры, которые они подали мне, и за то, что вдохновили меня пойти своим собственным путем. Никто и предположить не мог, к чему приведет подаренный мне на восьмой день рождения сундучок волшебника, в который я начал собирать разные фокусы. То, что я узнал тогда об иллюзиях и юморе, по сей день формирует мое мышление точно так же, как знания, полученные за годы, посвященные изучению медицины и мира здоровья.

Этим сочетанием полна и моя книга. Она особенная, ведь я писал о чем-то большем, чем просто печень, счастье или любовь. Моя книга — о жизни, смехе и слезах, болезнях и исцелениях, об объяснимом и чудесном. Она о смерти. Это очень личная книга, ведь здоровье и пути, которые ведут к нему, — главная тема моей жизни.

Когда я только начал писать, у меня была весьма честолюбивая цель: примирить школы традиционной и альтернативной медицины, но я быстро понял, что это попросту невозможно. Я наивно полагал, что их разделяют небольшие недоразумения, возникшие несколько лет назад. Сейчас мне ясно: эти разногласия существуют уже два с половиной столетия и переживут нас всех. Я отказываюсь принимать ту или иную сторону, и потому в этой книге так много страниц. Наука — это всегда сомнения. Быть человеком означает сомневаться, ошибаться и снова искать ответы.

Мы живем в переходный период. Это странное время характеризуется множеством переломных моментов, появлением невероятных возможностей и одновременно утратой доверия к медицине. Нам доступна любая информация — стоит лишь кликнуть мышкой. И в то же время многие знания о том,

что для нас полезно, оказались утерянными в этом мире экономики и цифровых технологий.

Поэтому я стал скромнее и признал, что невозможно узнать обо всех методах лечения, их преимуществах и недостатках. И уж совершенно невозможно все их описать. Перечень, который лежит перед вами, не завершен, однако это лучшее из того, что я могу вам дать.

Я вложил в информационный поиск много времени и сил, проанализировал данные и сделал свои собственные выводы. Я не претендую на полноту своих изысканий, ведь я хотел, чтобы эта книга поместилась на вашей прикроватной тумбочке и ее можно было передвигать без посторонней помощи. Полагаю, каждому из вас будет в ней чего-то не хватать: теории, метода или наставника.

Я лишь надеюсь, что эта книга научит вас ориентироваться в сложной системе здравоохранения и вы сможете почерпнуть на ее страницах немного понимания, радости, озарений, поводов для улыбки, идей для жизни.

Я хочу обратить ваше внимание на принципы, которые вы, я уверен, не рассматривали в предложенном мной контексте. Меня огорчает разлад между представителями традиционной и альтернативной медицины. Они теряют слишком много энергии в этой бесконечной битве и лишают пациентов возможности сориентироваться в двух совершенно разных мирах. Я объясню, как отличать «эффективное» лечение от «неэффективного», и расскажу, почему врачи отказываются от некоторых возможностей. Я хотел бы доказать вам, что самый главный рычаг управления своим здоровьем — в ваших руках.

Главы этой книги очень разные — иногда они короткие, иногда длинные, иногда они основаны на фактах, а иногда на субъективном восприятии. Выбирайте, что вам больше нравится.

Мой друг Пауль, например, всегда «заказывает» у Вселенной парковочное место, но ездить предпочитает на велосипеде, поскольку так лучше и для него, и для Вселенной. Мы знаем друг друга уже давно. Мы нравимся друг другу. Но иногда наши взгляды на вещи сильно различаются. Как-то мы завтракали вместе, и Пауль уронил свой бутерброд на ковер — естественно, маслом вниз. Он воскликнул: «Вот он, закон Мёрфи!» Я на мгновение задумался и ответил ему: «Нет, Ньютона!»

И тут наши взгляды на мир снова столкнулись. Для Пауля упавший бутерброд был доказательством того, что с ним, в соответствии с законом Мёрфи, всегда случается все самое глупое. Я же возражал: «Дорогой друг, это, конечно, вероятно — представлять себя центральной фигурой во Вселенной. Чувствовать, как вокруг тебя сгущаются силы Тьмы, которые днями напролет только и заняты тем, что строят коварные планы и думают, как бы доставить тебе побольше хлопот. Но базовое положение научного мышления гласит: «Не следует множить сущее без необходимости». Сила вращения и гравитация прекрасно объясняют загадку упавшего бутерброда. У него просто не было выбора: поскольку до момента приземления он мог сделать в воздухе только пол-оборота, то закономерно упал на землю стороной, которая раньше была наверху».

Паулю не понравилось, что я его поучаю, и он пробурчал: «Вот всегда ты со своей наукой». Но я вошел в раж: «Пауль, это не моя наука. Ею занимаются множество людей во всем

мире: они выдвигают гипотезы, проверяют их и затем признают подтвержденными или опровергнутыми.

«Окей, но какое отношение это имеет к моему бутерброду?»

«Мы можем провести эксперимент и выяснить, кто из нас прав. Роняй бутерброды с высоты, в два раза больше изначальной. И если они снова и снова будут приземляться маслом вниз, значит, закон Мёрфи победил».

Пауль неохотно согласился снова уронить бутерброд. И что же произошло? Благодаря земному притяжению кусок хлеба сделал полный оборот и приземлился маслом вверх.

Я был горд собой и думал, что теперь-то уж точно смог убедить этого упряма. Как бы не так! Пауль закричал: «Признайся, ты нарочно намазал маслом обратную сторону!»

В этой истории много жизненной правды. Каждый из нас формирует собственный образ мира, который в той или иной степени соответствует реальности. Нам гораздо легче поверить в злую Вселенную, чем во Вселенную равнодушную. Когда мы встречаем человека, который не разделяет наши взгляды или даже ставит их под сомнение, нам кажется, что он нападает на нас. Мы начинаем защищаться и не думаем о том, что чужая точка зрения может обогатить наш кругозор. Мысль, что стоит отличать достаточное объяснение (вращение, гравитация) от вытекающих из него домыслов (есть некие дополнительные силы, действующие на предмет), еще не раз прозвучит в этой книге.

Люди не мыслят каким-то одним определенным образом. В нас прекрасно сосуществуют разные верования и системы мышления: и иррациональное чутье, и рационализм, который ставит всё под сомнение. Шестое чувство — интуиция — обычно

возникает первым и часто оказывается правым, особенно если дело касается области, в которой у нас накоплен большой опыт. Однако когда речь идет о важных вопросах, не стоит прислушиваться к одному только голосу сердца.

Поэтому не удивляйтесь, если я описываю что-то с разных точек зрения. Когда я рассказываю о случившемся от лица пациента или его близкого родственника, я, естественно, эмоционально вовлекаюсь и автоматически становлюсь менее объективным. И уж, конечно, меня не назовешь сторонним наблюдателем, когда я рассказываю о харизматичных людях. Словно фокусник, я играю свою роль, и я с удовольствием пущу вас за кулисы, чтобы вы смогли увидеть своими глазами, как зарождается волшебство.

Когда я описываю нечто как врач, я придерживаюсь строгих правил игры: если я что-то утверждаю, то обязательно объясняю, как пришел к такому умозаключению. За многими неуклюжими формулировками скрываются кропотливые исследования, интервью с учеными и целителями, а также информация из других источников.

Каждый может поставить под сомнение мои действия и выводы или, основываясь на собственных знаниях, предложить лучшее объяснение. В науке нет пророков. Когда мы говорим об уровне современной науки, то обсуждаем уровень коллективных заблуждений.

Более того, я призываю вас оспаривать мое мнение. Мы такие разные, и нас так много! Каждый из нас обладает огромным количеством точек зрения и даже сторон личности, которые болтают наперебой, обижаются и ссорятся. Это нормально. И это таит в себе потенциал для развития.

У меня тоже есть свой собственный внутренний «Пауль». Когда я описываю чудо, с которым мне довелось столкнуться, я верю, что оно было «настоящим». Возможно, вы посчитаете меня наивным и чудаковатым. С рациональной точки зрения я могу это понять: если бы кто-то другой рассказал мне подобные истории, у меня бы тоже возникли сомнения, и я бы сказал: «Интересная история сама по себе не является доказательством». А может выйти наоборот: я не смогу или не захочу поверить в то, что является «настоящим» и целительным для вас.

Было бы довольно скучно, если бы вы видели этот мир в точности так же, как вижу его я. Я буду очень рад, если вы захотите внедрить в вашу жизнь хотя бы одну прекрасную мысль из этой книги. Ведь если это сделают все читатели, то на свет появятся тысячи новых прекрасных мыслей. Эта книга — как мешок с чудесами. Берите то, что может вам пригодиться, а ненужное оставьте для других. Здесь каждый найдет что-то свое.

