

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

В конце очередного дня, поведенного за изучением природы аллергии, я, Михаил Филяев, встретил особенного гостя — интервьюера, писателя, а теперь еще и знатока психологии Лану Боеву. Тема предстоящего разговора: результаты недавно проведенного эксперимента.

Еще по телефону моя собеседница заявила, что это сенсация, ведь никому раньше не удавалось полноценно доказать, что симптомы аллергии можно устранить с помощью конкретных психотерапевтических методов.

Михаил Филяев, Лана Боева

Михаил:

— Лана, наконец-то, у меня есть доказательства того, что аллергию можно победить с помощью психотерапии.

Лана Боева, интервьюер:

— Невероятно, я уже привыкла к твоим фантазиям! А какие есть доказательства?

Михаил:

— Команда PSY2.0 провела полноценное исследование со сдачей медицинских анализов и диагностикой ряда показателей. Нам удалось доказать, что всего за две сессии психотерапии можно снизить симптоматику аллергии более чем в два раза!

Лана:

— Отлично, я берусь за эту тему.

ВВЕДЕНИЕ

Зуд, насморк, покраснение, отеки, а иногда опасные приступы удушья — все это симптомы аллергии, которая портит жизнь каждому третьему человеку в мире. С каждым годом число аллергиков увеличивается, а само заболевание так быстро распространяется среди населения, что уже можно говорить об эпидемии.

В чем причина аллергии? Считается, что ее провоцируют неблагоприятная экологическая обстановка, плохое питание, генетика и современный образ жизни. Все это, говорят нам, влияет на гомеостаз*

* Гомеостаз — относительное динамическое постоянство внутренней среды (крови, лимфы, тканевой жидкости) и устойчивость основных физиологических функций (кровообращения, дыхания, терморегуляции, обмена веществ и т.д.) организма человека.

человека, меняет микробиоту* человеческого тела и, в конце концов, приводит к гиперчувствительности.

И пока ученые активно ищут эффективное средство для лечения этого заболевания, врачи занимаются тем, что глушат симптомы при помощи таблеток и рекомендуют пациентам по возможности избегать контакта с аллергеном. Полностью вылечить аллергию современная медицина, к сожалению, не может.

Опыт специалистов PSY2.0 доказывает, что у этого заболевания есть и психосоматическая природа, а, значит, попытки его проработки с помощью методов психотерапии и психологии логичны и обоснованы.

Перед вами книга, в которой раскрывается гипотеза автора о состоянии, диагностируемом как «аллергия».

* Микробиота — это совокупность микроорганизмов, которая является обязательной составляющей нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Еще недавно врачи называли ее микрофлорой, подразумевая под этим некоторое количество бактерий, вирусов и грибов, постоянно находящихся в организме человека. Но по мере накопления все больших фактов, открытий и результатов исследований медики, биологи и микробиологи всего мира пришли к заключению, что это очень мало изученная сложнейшая, но исключительно важная экосистема, живущая в симбиозе с человеческим организмом.

Цель этой книги — осветить для широкой аудитории истинные причины и способы лечения аллергии.

В основе книги лежит исследование, проведенное командой экспертов проекта PSY2.0, с участием 44 добровольцев, решивших опробовать на себе специальные психологические методы для избавления от данного состояния.

В результате всего за две психотерапевтические сессии, продолжительностью по часу, мы получили снижение общего количества чувствительности к аллергенам в среднем на 57%. Мы также обнаружили, что у 85% участников эксперимента произошло повышение количества иммуноглобулина G* на 10–20%. Другими словами, у них повысился общий иммунитет, и самое главное

* Иммуноглобулин — специфические антитела, вырабатываемые клетками иммунной системы в ответ на вторжение патогенных микроорганизмов — возбудителей вирусных, бактериальных, грибковых и других заболеваний. Основная роль иммуноглобулина G — повышение сопротивляемости организма к разного рода патогенным микроорганизмам путем образования стойких связей «антиген-антитело». IgG также обезвреживает некоторые бактериальные токсины, замедляет аллергические реакции, участвует в фагоцитозе (процессе определения антителами вредоносных клеток с их последующим уничтожением).

Михаил Филяев, Лана Боева

сами испытуемые субъективно отметили полное или значительное излечение от симптомов аллергии.

На страницах этой книги вы познакомитесь с реальными психотерапевтическими сеансами, с самыми успешными кейсами и теми людьми, которым удалось излечиться от многолетней аллергии вопреки прогнозам. В конце каждой главы вы найдете психологические упражнения для самостоятельной работы с симптомами аллергии.

Если вы готовы по-новому взглянуть на это заболевание, можете переворачивать страницу.



ГЛАВА 1

ВЗГЛЯД МИХАИЛА ФИЛЯЕВА НА ИССЛЕДОВАНИЕ АЛЛЕРГИИ

Новость о том, что у аллергии есть все шансы перестать считаться неизлечимым заболеванием, заставляет меня тут же сесть в такси и отправиться к Михаилу Филяеву. Старые журналистские инстинкты и обостренная интуиция кричат, что эта тема окажется крайне любопытной, если не сенсационной. И вот что рассказал мне Михаил о своем исследовании. Многим может показаться удивительным то, что аллергия напрямую связана со страхом. Однако эта теория находит подтверждение на всех моих терапевтических консультациях.

Однажды в дверях моего кабинета появился доброволец-аллергик — молодая напряженная девушка, живущая в постоянном испуге, который читается в ее взгляде, мимике и даже походке.

Михаил:

— Расскажите, что Вас беспокоит?

Участница исследования Е.:

— У меня несколько видов аллергии: на мед, цветение, пищевая аллергия, и из-за проблем с щитовидкой есть реакция на глютен. В общем-то на аппарате МОРА-диагностики* это все и подтвердилось.

Михаил:

— Когда появились первые симптомы аллергии?

Участница Е.:

— У меня раньше вообще никогда аллергии не было, а в 2010 году случился отек Квинке. Это была реакция на мед. Я тогда чуть не задохнулось. С тех пор каждый год у меня появляются новые виды аллергии — то на ромашку, то еще на что-то. Со временем возникли сбои в работе щитовидной железы и со стороны нервной системы начались проявления в виде панических атак.

Девушка начала плакать и продолжила свой рассказ.

* Аппарат МОРА-диагностики — аппарат для биорезонансной диагностики состояния организма.

— Простите. Я просто очень устала. Эти болезни, как снежный ком какой-то. Началось все с этой злосчастной аллергии десять лет назад. Потом начал расти узел в щитовидке, я перенесла серьезную операцию. Затем еще какие-то ненормальные женские кровотечения возникли. Такое ощущение, что я оказалась в безвыходной ситуации. Моя жизнь наполнена страхом, и я не знаю, как от этого избавиться.

Михаил:

— От чего именно?

Участница Е.:

— От страхов, тревоги и болезней.

Михаил:

— А от чего хочется избавиться в первую очередь?

Участница Е.:

— От страха. Мне почему-то кажется, что именно он порождает мои болезни. Скажите, неужели такое возможно? Вы сможете мне помочь?

* * *

Результаты проведенного командой PSY2.0 исследования о возможности устранения симптомов аллергии с помощью психотерапевтического воздействия действительно получились ошеломляющими. Однако пока я не буду забегать далеко вперед и разговор о проде-

ланной работе начну с рассказа про то, как я однажды сам столкнулся с аллергией.

Дело было 7 лет назад. Я ехал на машине, чтобы встретиться со своим другом и подвезти его потом к метро. Он блондин — это важно. Дело было летом, в машине работал кондиционер, играла музыка. Я встретил своего друга, он сел в машину на пассажирское сиденье справа от меня, и в этот момент я начал очень сильно чихать.

Я понял, что у меня это какая-то аллергическая реакция. Первое, что я подумал: «Как так? Ты же Филяев, у тебя не может быть аллергии». Но как только мой друг вышел из машины, я про это забыл. Но через несколько дней история повторилась. Мы сели в машину, я включил кондиционер, музыку и снова начал сильно чихать.

Пришлось остановиться и выйти из авто, и тогда я начал вспоминать, как за год до этого приступа я поздно ночью ехал с блондинкой, спорил с ней, при этом в машине также был включен кондиционер, играла музыка и было лето.

То есть аллергеном может быть не только яркий вкус, какой-то запах или питомец. Раздражителем может быть кондиционер, цвет волос или даже человек. Если это какое-то вещество, мы называем это аллергеном, но на самом деле раздражителем может быть все, что угодно.

СОДЕРЖАНИЕ

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ	5
ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. ВЗГЛЯД МИХАИЛА ФИЛЯЕВА НА ИССЛЕДОВАНИЕ АЛЛЕРГИИ	11
С чего же все началось?	21
Как проходило само исследование	24
Упражнение от Михаила Филяева №1 «Познакомьтесь с вашей аллергией»	27
ГЛАВА 2. ЛАНА БОЕВА НА ПРИЕМЕ У АЛЛЕРГОЛОГА	29
Упражнение от Михаила Филяева №2 «Экспресс-метод самопомощи при аллергии»	32
ГЛАВА 3. КОГДА НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ	34
Упражнение от Михаила Филяева №3 «Найди истинную причину своей аллергии»	59
ГЛАВА 4. ЧТО ГОВОРЯТ О МЕТОДЕ PSY2.0 МЕДИКИ	61
Упражнение от Михаила Филяева №4 «Отдайте свою аллергию»	73
ГЛАВА 5. АЛЛЕРГИК СО СТАЖЕМ	74
Упражнение от Михаила Филяева № 5 «Анализ причин пищевой аллергии»	84
ГЛАВА 6. МЫШЛЕНИЕ ВРАЧА 2.0	85
Упражнение от Михаила Филяева №6 «Профилактика аллергии»	104
ГЛАВА 7. МИХАИЛ ФИЛЯЕВ ПРО ТРИ ЭТАПА РАБОТЫ МЕТОДИКИ PSY2.0	106

ГЛАВА 8. ЛАНА БОЕВА ПРОВОДИТ ЭКСПЕРИМЕНТ НА КУХНЕ	128
Упражнение от Михаила Филяева №8 «Зеркало аллергии»	132
ГЛАВА 9. ПСИХОТЕРАПИЯ, КОТОРАЯ ИСЦЕЛИЛА	133
Та самая терапия	142
Упражнение от Михаила Филяева №8 «Избавление от аллергии на медикаменты и прививки» ..	158
ГЛАВА 10. МЕТОД, КОТОРЫЙ РАБОТАЕТ	160
Домохозяйка, которая не могла прикасаться к крупам. . .	161
Размышления под березой	166
Неожиданное сообщение	168
Упражнение от Михаила Филяева № 10 «Избавление от поллиноза»	170
ГЛАВА 11. ДЕТСКАЯ АЛЛЕРГИЯ.	172
ГЛАВА 12. ПОЧЕМУ БОЛЕЮТ ХОРОШИЕ ЛЮДИ	188
Про хороших	189
Про принципиальных	192
Про этикет	194
ГЛАВА 13. ОТЗЫВЫ УЧАСТНИКОВ ИССЛЕДОВАНИЯ.	198
Блок упражнений от Михаила Филяева №11 «Самоанализ»	205
ГЛАВА 14. МИХАИЛ ФИЛЯЕВ О ДОМИНАНТЕ ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛИ И ФИЛОСОФИИ ЗДОРОВЬЯ.	207
ГЛАВА 15. МИХАИЛ ФИЛЯЕВ ПОДВОДИТ ИТОГИ.	228
ГЛАВА 16. ПЕРЕМЕНЫ КАК УСЛОВИЕ ЭВОЛЮЦИИ САМОЧУВСТВИЯ.	240
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	248
Мышление PSY2.0 или Чем может быть полезна психотерапия в стенах поликлиники	249