

Михаил **Ф**иляев  
Лана **Б**оева

ПСИХОСОМАТИКА  
АЛЛЕРГИИ

Лекарства  
или новое мышление



Издательство АСТ  
Москва  
2021

УДК 616.89  
ББК 56.14  
Ф19

*Издано в авторской редакции*

**Филяев, Михаил.**

Ф19 Психосоматика аллергии. Лекарства или новое мышление/  
Филяев Михаил, Боева Лана. — Москва : Издательство АСТ,  
2021. — 256 с. — (Здоровье Рунета).

ISBN 978-5-17-136410-6

Считается, что аллергия неизлечимое заболевание, а жизнь типичного аллергика походит на вечный бег от врагов-аллергенов на фоне постоянного приема препаратов, уменьшающих симптомы. Однако опыт специалистов PSY2.0 доказывает, что у этого недуга есть психосоматическая природа, а значит, попытки его проработки с помощью методов психологии логичны и обоснованны.

Перед вами книга, в основе которой лежит исследование, проведенное командой известного психолога Михаила Филяева в рамках проекта «Наука PSY2.0». С помощью психологических методов исследователи аллергии добились ошеломляющих результатов — снижения чувствительности к аллергенам у добровольцев и даже усиления их иммунитета.

Эта книга покажет вам изнанку уникального исследования и познакомит с реальными примерами избавления от аллергии с помощью психологии. Вы научитесь понимать свое тело и причины его недугов. В конце каждой главы вы найдете упражнения от Михаила Филяева для самостоятельной работы с аллергическими реакциями.

**УДК 616.89**  
**ББК 56.14**

ISBN 978-5-17-136410-6

© Филяев М., Боева Л., текст  
© ООО «Издательство АСТ»

## 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

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

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