

УДК 615.85
ББК 53.58
Д42

Healing

Dr. Wayne Jonas

© Dr. Wayne Jonas, 2018. This edition published
by arrangement with Levine Greenberg Rostan Literary Agency
and Synopsis Literary Agency

Джонас, Уэйн.

Д42 Как работает исцеление : как настроить внутренние ресурсы организма на выздоровление / Уэйн Джонас ; [перевод с английского А. Таликовой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 464 с. — (Человек: революционный подход).

ISBN 978-5-04-107109-7

Уэйн Джонас в своей книге подробно описывает, как работает процесс исцеления и что мы можем сделать, чтобы помочь нашей врожденной способности организма к исцелению работать в полную силу. Методика доктора Йонаса изменит ваш подход к системе здравоохранения, что позволит нам лучше контролировать свое здоровье и даст уверенность в долгосрочном благополучии.

Простые и понятные каждому иллюстрации великолепно передают статистику и основные выводы. Истории из практики лечащего врача дополнительно иллюстрируют его метод, помогающий людям выздороветь и оставаться здоровыми после значительных повреждений и травм.

УДК 615.85
ББК 53.58

ISBN 978-5-04-107109-7

© Таликова А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЧЕЛОВЕК: РЕВОЛЮЦИОННЫЙ ПОДХОД

Джонас Уэйн

**КАК РАБОТАЕТ ИСЦЕЛЕНИЕ
КАК НАСТРОИТЬ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ ОРГАНИЗМА
НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель отдела *Т. Решетник*
Руководитель медицинского направления *О. Шестова*
Ответственный редактор *Д. Никищенко*
Научный редактор *Н. Никольская*
Литературные редакторы *В. Гращенкова, В. Цуканова*
Художественный редактор *А. Шуклин*
Компьютерная верстка *О. Крайнова*
Корректоры *Н. Шахмарданова, Е. Копылова, А. Усачева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использована фотография:
Max4e Photo / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Фандрушкі: «ЭКМО» АКБ Баспасы.
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дукен: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импортуғауы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арнаулы талаптарды
қарбыздрушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 19.04.2021.
Формат 60x90¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,0.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-107109-7



9 785041 071097 >

12+

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



 **ЧИТАЙ
ГОРОД**

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
"ЭКСМО-АСТ"

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

 [eksmolive](#)

 [eksmo](#)

 [eksmolive](#)

 [eksmo.ru](#)

 [eksmo_live](#)

 [eksmo_live](#)

«Доктор Уэйн Джонас призывает медицинское сообщество использовать сбалансированный подход к лечению, при котором впечатляющие достижения науки сочетаются с вниманием к столь же мощным, но часто игнорируемым процессам исцеления. Доктор Джонас приводит убедительные аргументы в пользу доказательной медицины, в которой он обладает обширным профессиональным опытом и куда внес большой вклад. Эта книга рекомендуется медицинским работникам и всем, кто хочет достичь оптимального здоровья».

— *Джонатан Дэвидсон,*
почетный профессор психиатрии и директор программы тревожности и травматического стресса в Медицинском центре Университета Дьюка

«Эта книга внесла бесценный вклад в современную медицину. Мудрость, которой поделился доктор Джонас, лежит в основе современного лечения: как смысл, любовь, забота, сочувствие и сострадание облегчают процесс выздоровления».

— *Барбара Досси,*
доктор философии, дипломированная медсестра, выпускница Американской академии сестринского дела, автор книги «Целостное медсестринское дело»

«Книга-прорыв! Это должен прочитать каждый врач. С помощью реальных историй и достоверных научных исследований доктор Джонас показывает нам то, что мы все знали, но забыли: исцеление души и тела неразделимо».

— **Кеннет Р. Пеллетье**,
доктор медицинских наук, клинический профессор медицины, сотрудник Калифорнийского университета Сан Франциско, директор программы корпоративного улучшения здоровья; автор книги «Здоровый разум, здоровое тело»

«Доктор Джонас приводит убедительные аргументы в пользу новой парадигмы в медицине, которая касается внутренних, межличностных и внешних измерений, где происходит истинное исцеление. Эта книга представляет собой актуальный проект для нового подхода к медицине».

— **Джеймс Лейк**,
доктор медицинских наук, бывший председатель Американской психиатрической ассоциации по комплементарной медицине (нетрадиционная и интегративная медицина); автор книги «Интегративное лечение психического здоровья»

«Доктор Джонас акцентирует внимание именно на том, чего не хватает официальной медицине. Как человек, который каждый день борется за улучшение здравоохранения, я не понаслышке знаю, что эта книга необходима всем, кто заинтересован быть лидером в этой области. Понимание баланса между лечением и исцелением — это необходимая

комбинация для благоденствие. Я рекомендую книгу всем, кто стремится помочь пациентам с любыми заболеваниями. И всем остальным, кто когда-нибудь может стать пациентом».

— *Скотт Кашман,*
директор неотложной помощи Lee Health

«Это самая всеобъемлющая и понятная книга о том, как и почему люди вылечиваются. Это мастерское исследование данных о физических, психологических и духовных факторах, которые помогают нам восстановить и сохранить наше здоровье. Доктор Уэйн Джонас — один из лучших американских врачей, истинный лидер в области медицины, который глубоко понимает все тонкости процесса выздоровления. Прочитав этот труд, поделитесь им со своим врачом».

— *Ларри Досси,*
доктор медицинских наук, автор книги «Один разум»

«Двадцать пять лет назад, в первые дни внедрения практик естественного здоровья и интегративных практик в систему здравоохранения, эту поляризованную и неприемлемую изменений эру, появление на сцене защитника исцеления и более сбалансированной медицины, который оказался также офицером армии, было настоящим подарком. Чего некоторые из нас еще не знали, так это того, что Уэйн Джонас, тогда еще новый лидер в Национальных институтах здравоохранения и в федеральной политике, включил целительные практики и традиции со всего

земного шара в свою работу, чтобы понять и преобразовать ее».

— *Джон Уикс,*
главный редактор журнала «Альтернативная и комплементарная медицина», издатель блога «Интегратор»

«Уэйн Джонас на протяжении всей жизни учится, извлекает опыт из общения с пациентами, эмоционально развивается и изучает новейшие исследования в своей области. Он задает самые сложные вопросы и отвечает ясным, доступным языком. Он приглашает нас в путешествие, в котором он с искренностью и мужеством преподносит свою собственную историю эволюции и замечательные истории тех, кто так много рассказал ему о тайнах исцеления. Это необходимо прочитать всем, кто хочет понять и раскрыть наш неиспользованный целебный потенциал».

— *Джозеф Боброу Роши,*
доктор философии, автор книги «Просыпаемся от войны»

«Уэйн Джонас — ученый, врач, учитель, рассказчик и, в конце концов, целитель. В его книге широко рассмотрено понятие исцеления – оно относится не только к фармацевтике и хирургии, но и к экологическим, поведенческим, социальным/эмоциональным и когнитивным/духовным сферам. Эта книга провокационная, захватывающая ваше внимание и информативная. Она подталкивает читателей к мысли о самоисцелении».

— *Тед Капчук,*
профессор медицины Гарвардской медицинской школы

*Посвящается моей семье — постоянному
и неиссякаемому источнику исцеления*

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

Взглянем по-новому на понятие «исцеление» 11

Раздел 1. Новый взгляд на исцеление 14

Глава 1. *Парадокс исцеления* 15

Глава 2. *Как мы исцеляемся* 36

Глава 3. *Как наука не справляется с исцелением* ... 66

Глава 4. *Наука для исцеления* 98

Раздел 2. Сферы исцеления 131

Глава 5. *Возвращаемся домой* 132

Глава 6. *Правильное поведение* 157

Глава 7. *С любовью* 198

Глава 8. *Поиск смысла* 278

Раздел 3. Ваш путь к исцелению 278

Глава 9. *Интегративное здоровье* 279

Глава 10. *Работаем над исцелением* 326

Приложение 352

*Консультация НОРЕ** 352

Создаем свой путь к исцелению 363

*Дополнительная информация
по интегративному здоровью* 403

Заметки 404

Благодарности 445

Алфавитный указатель 448

* НОРЕ – от англ. надежда, расшифровывается как практика и окружающая среда, ориентированная на исцеление.

ВВЕДЕНИЕ

Взглянем по-новому на понятие «исцеление»

Большинство методов лечения, которые, как нам кажется, ведут к исцелению, на самом деле не действенны, если подвергнуть их тщательному научному анализу. Но тем не менее люди выздоравливают. Почему это происходит, каким образом?

Эта книга доказывает, что большинство случаев исцеления основывается всего на нескольких главных принципах, которые могут быть использованы в любой медицине — древней или современной, традиционной или холистической, доказательной или альтернативной, и с обеих сторон — и врачами, и пациентами. Секрет в том, чтобы добиться ответной реакции у тех, кому необходимо лечение.

Мой подход основан на наблюдениях за пациентами в течение почти сорока лет в качестве семейного доктора, специалиста в своей области и знатока многих медицинских подходов. Я осознал, как происходит исцеление, благодаря своей работе с больными пациентами, будучи главой отделения альтернативной медицины в Национальном институте здоровья НИИ, а также являясь научным сотрудником Всемирной организации здравоохранения, Армейского научно-исследовательского института имени Уолтера Рида и Samueli Institute.

В этой книге я покажу вам простой систематический подход к настоящему исцелению. Основываясь на самых достоверных научных исследованиях, равно как и на мудрости древних традиций исцеления, я докажу вам, что:

- лишь 20% исцеления происходит от того «лечебного средства», которое доктор применяет к вам, будь то операция, таблетки, иглоукалывание, травы и пищевые добавки, диета или что-либо еще, воздействующее на ваш организм извне;
- до 80% процесса исцеления возможно благодаря настрою выраженной реакции организма на лечение, вашей реакции, внутренней и сугубо индивидуальной, что это возможно сделать при помощи нескольких простых шагов;
- вы можете пробудить в себе врожденные способности к самоисцелению, тогда ваш терапевт и любой другой врач будут только сопутствовать вашему выздоровлению, поскольку этот процесс станет эффективнее, безопаснее и дешевле при любом медицинском подходе.

Я не утверждаю, как это делают некоторые, что можно вылечить себя лишь силой мысли. И я, конечно, понимаю, что одно лишь знание того, что способствует выздоровлению или препятствует заболеваниям, не поможет срастить сломанную кость, вылечить рак или предотвратить сердечный приступ. Однако, основываясь на исследованиях клиники Мэйо, десять самых распространенных причин визита к врачу следующие: боль (особенно в спине), утомляемость, когнитивные нарушения, гипертония, диабет, ожирение, хронические сердечные или легочные заболевания, заболевания мозга, такие как болезнь Альцгеймера, Паркинсона или деменция. Чем старше мы становимся, тем больше вероятность заработать какое-либо из этих

заболеваний. Поэтому даже если сейчас вы чувствуете себя абсолютно здоровым, с возрастом шансы столкнуться с одним из вышеперечисленных отклонений неумолимо возрастают, если вы не задумаетесь о способах их предотвращения уже сейчас.

Когда вы понимаете механизмы исцеления от этих наиболее распространенных заболеваний, то можете взять под контроль свое здоровье, повысить эффективность любого метода лечения, предотвратить многие болезни, связанные со старением, и существенно сократить свою зависимость от системы здравоохранения. Эта книга научит вас, как взять лучшее от процессов лечения и самоисцеления и обеспечить себе настоящую заботу о здоровье. Теперь я приглашаю вас узнать, как я сам разобрался в этом.