

АЛЕКСАНДР ШИШОНИН

ИСКУССТВО ЗДОРОВЬЯ



ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ

Александр Юрьевич Шишонин
Искусство здоровья. Ваш путь
к здоровью и долголетию
Серия «Коллекция доктора Шишонина»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73764853

Искусство здоровья. Ваш путь к здоровью и долголетию: АСТ; Москва;

2026

ISBN 978-5-17-170850-4

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, написана одним из самых известных и авторитетных врачей России. В его московскую клинику с надеждой на выздоровление приезжают тысячи пациентов не только из России, но и со всего мира. Весь свой гигантский клинический опыт в борьбе с самыми тяжелыми и неизлечимыми ранее случаями таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, сахарный диабет II типа, атеросклероз, артроз, грыжи межпозвонковых дисков, доктор изложил в данной книге в простой и доступной форме в виде системы здоровой жизни, под названием «Искусство здоровья».

Читайте эту книгу, применяйте эти простые принципы в своей повседневной жизни и будьте здоровы!

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

От автора	6
Вместо пролога	7
Часть первая. Почему медицина не лечит, а калечит	13
Глава 1. «На, бабка!..»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15



Александр Шишонин
Искусство здоровья.
Ваш путь к здоровью
и долголетию

© Шишонин А.Ю., текст, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

От автора

Я – врач. Но не лечу болезни, поскольку это бессмысленно, учитывая состояние современной медицины. Я занимаюсь профилактикой, восстановлением и поддержанием здоровья. Через мою клинику, которую правильнее было бы назвать центром здоровья, прошли десятки тысяч людей, и никто не ушел обиженным.

Если вы хотите быть здоровым и всегда чувствовать радость, а также продлить жизнь на долгие-долгие годы, то эта книга для вас. Если же вас это не интересует – положите книгу обратно на полку. Ее купит тот, кому перечисленное необходимо. Я все сказал.

Вместо пролога

Однажды один старый добрый приятель, живущий ныне за границей, поделился интересным и воодушевившим меня наблюдением. Он пообщался с тамошней музыкальной тусовкой, в которую входят как местные, так и российские пианисты, а у них, как известно, вечная проблема с шейным и плечевым отделом, поскольку все время держат руки на весу. И едва мой друг раскрыл рот, чтобы посоветовать мужчине делать гимнастику для шеи Шишони́на, как в ответ прилетела следующая фраза, которую я не могу не процитировать хотя бы из скромности и любви к правде:

– Кому ты это говоришь! Для каждого музыканта Шишонин – бог! Мы все делаем его гимнастику. Кстати, именно русские научили этим тренировкам местных пианистов, и они теперь не только выполняют комплексы Шишони́на, но и внимательно следят за новыми упражнениями.

Ни убавить, ни прибавить, как говорится. И соглашусь: я – бог! Пусть и небольшой, но очень полезный. Пианисты, скрипачи... Водители... Зубные врачи, которые тоже все время держат руки на весу... А также прочие люди, испытывающие проблемы с шеей, в большинстве своем от этих проблем избавляются, если начинают регулярно (!) делать мою гимнастику, которую можно бесплатно скачать в интернете.

Однако проблемы с шейным остеохондрозом – лишь малая толика вопросов, которыми занимаемся я и моя клиника. Мы в прямом смысле этого слова омолаживаем людей, откатывая их биологический возраст порой на десятки лет, и это не преувеличение! Все доказывается с помощью объективных, измеряемых показателей – функциональные возможности организма 70-летнего человека, пришедшего к нам, через некоторое время могут оказаться лучше, чем были у того же человека в 50 или даже в 40 лет. И если вы думаете, что это чудо, я тут соглашусь. Можно сказать, что мы поставили производство чудес на поток, сделав его рутиной. Ну, а то, что из обновленного тела уходят болезни, – уже побочный и вторичный эффект, без которого омоложения просто не было бы. В этом и состоит суть того, что мы делаем, – восстановление организма автоматически сопровождается элиминацией тех дисфункций, которые называются болезнями. Молодые ведь практически не болеют.

Некоторые в шутку называют мою клинику «Шаолинь здоровья». Что ж, это действительно напоминает монастырь – дисциплиной, корпоративным духом, высоким профессионализмом, умениями, которые передаются ученикам. А обучаем мы восстанавливать и сохранять здоровье. Уже одно только попадание в коллектив счастливых людей действует самым благотворным образом. Человек порой даже не подозревает, насколько окружающая среда оказывает на нас влияние! И общество больных людей, сидящих на банкетках по

коридорам поликлиник в очереди к терапевту для назначения клистиров и лекарств, разительным образом отличается от здоровой компании жизнерадостных граждан, которым лекарства не нужны. У меня в клинике, чтоб вы знали, препараты в основном не прописываются, а отменяются.

Хотя поначалу многие люди едут к нам с ошибкой в голове – лечиться. Это заблуждение, консервирующее болезнь, у них из сознания «изымается». Мы не лечим, а учим. Обучаем искусству здоровья. Людей нужно окультуривать, а не врачевать. Лечение – пагубный процесс еще большего ухудшения самочувствия и увода организма с траектории нормального функционирования. Потому что назначение таблеток и уколов в большинстве случаев только обостряет ситуацию.

Я снимаю людей с лекарств, оттого сам дух «шишонинского шаолиня» отличается от любой современной клиники. У нас не больничные утки, а спортивные тренажеры. Поэтому, как и в настоящем монастыре Шаолинь, работать над здоровьем придется лично. Каждый день. Через труд, боль. Мы лишь помогаем нашим ученикам, направляя и поправляя их (каким образом, узнаете из книги). А стараться необходимо самому, причем вне зависимости от того, находитесь вы в стенах клиники или дома. Никакая таблетка не сделает за вас вашу работу, она только подвинет еще на один малюсенький шагочек ближе к могиле, чем, собственно, все препараты и занимаются, поскольку они не лечат, а лишь снима-

ют симптомы, оставляя болезнь внутри (и об этом мы также поговорим).

В этой книге я затрону теорию процессов, происходящих в человеке, причем рассмотрим мы их не так, как это преподают студентам в медвузах, то есть не с точки зрения лечения болезней, а с точки зрения самовосстановления организма. Ну, а кроме теории, которая настроит мозги в правильном направлении, читатель получит массу практических рекомендаций для того, чтобы встать на путь воина, сражающегося за здоровье. И если дорога бойца окажется вашей, то возможно, когда-нибудь вы попадете и в «Шаолинь» – это будет полезно как в сложных случаях, если человек сильно себя запустил, так и просто для оттачивания искусства здоровья и повышения степени мастерства, да и уровня счастья, кстати, поскольку счастье – целиком внутренняя категория, на сто процентов зависящая от здоровья и больше ни от чего. Диоген был счастлив даже в бочке, ибо его дух был светел. А ваш дух возвысит данная книга.

Завершая этот небольшой пролог перед серьезным погружением в оздоровительный материал, хочу сказать еще кое-что важное... Если речь не идет о чуме, малярии, глистах, последствиях травм и прочих экстраординарных вещах, если мы говорим о том, что современный человек привык называть словом «болезнь» – то есть о хронических неинфекционных заболеваниях (панкреатитах, циститах, простатитах, тахикардиях, гипертониях и прочих холециститах), – то

нужно отдавать отчет, что недуг не напал из-за угла. Все наработали вы сами: нештатной эксплуатацией собственного «движка». У вас просто постепенно просел уровень здоровья, «истончились прокладки», и система начала «протекать». Вот где тонко, там и порвалось. Где было слабое место в роду, там и лопнуло. Потому что вы не знали или не выполняли правил штатной эксплуатации. Иными словами, болезнь – это следствие невежества и бескультурья.

Болезнь – некультурно!

По счастью, мы состоим из триллионов клеток, которые могут взаимозаменяться. То есть организм способен к саморемонту. И если вы будете способствовать этому, а не препятствовать таблетками и походами по врачам, то от болезни избавитесь и даже нарастите здоровье до 80-го уровня, как говорит молодежь. А в здоровом теле недомоганию гнездиться негде. Недуг наступает при постепенном понижении здоровья (функциональных возможностей организма) до тех уровней, на которых уже начинаются перекосы метаболизма и дисфункции. **Собственно говоря, болезнь – это попытка организма приспособиться к условиям нештатной эксплуатации.** Клеточная система ведь выжила! Да, с такими неполадками, но она еще летит, как самолет с одним дымящим двигателем.

В этой книге будет дана простая система самодиагностики, с помощью которой вы сможете установить уровень своего здоровья и оценить, сколько осталось до края пропасти.

А повернуть и пойти в другую сторону, в гору, можно практически на каждом этапе. Просто чем дальше вы опустились, тем труднее окажется путь наверх. Но он возможен в любом возрасте, и книга на примерах реальных людей вас в этом убедит.

Часть первая. Почему медицина не лечит, а калечит



Глава 1. «На, бабка!..»

Вот хороший вопрос, который может задать мудрый читатель:

– Мы знаем, что клетки разных органов заменяются по мере их износа. Кровь обновляется полностью за пять месяцев, клетки кожи – за две недели, сердце и другие мышцы меняют клеточный состав за 15 лет, печень – примерно за год, эпителий кишечника и желудка – за пять дней. И это происходит автоматически. Данный процесс никогда не прерывается. Тогда почему это не убирает хронические заболевания? Почему при полной замене всех клеток органа болезнь органа, как целого, транслируется? Почему не происходит саморемонта, о котором говорилось в прологе?

Ответ на самом деле прост. Потому что общая просадка вашего организма, то есть падение уровня здоровья, достиг-

ла критических показателей, и организм функционирует в таких условиях, при которых восстановиться «прямо» уже не может и воспроизводится «криво». Один орган не болеет, а только манифестирует, и то, что называют болезнью любого отдельного органа, является общесистемным фактором, иначе говоря, болезнью всего организма. Как уже было сказано выше, недуг – это форма адаптации тела к нештатным условиям эксплуатации, что особенно ярко проявляется на примере гипертонии, каковую по этой причине мы еще затронем.

Для полного осознания сказанного нам придется немного познакомиться с теорией. Но вовсе не с тех позиций, которые дают будущим врачам в институтах, потому что цель книги – сломать привычные рамки и перевернуть знание о человеке с головы на ноги. В том числе и в умах врачей.

Чему вообще учат студентов-медиков? И почему я сказал, что болезнь – признак невежества, причем как пациента (что еще простительно), так и врача (что, в принципе, тоже заслуживает снисхождения, потому как вчерашнего школьника-несмышленища берут и все обучение натаскивают на таблетку и скальпель). По сути, медицинский вуз сегодня – это многолетняя установка шор на будущего эскулапа, которые застилают ему свет и делают мышление узконаправленным.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.