

Тело не врет

Дмитрий Правдин

Дмитрий Правдин

**Тело не врет. Как перестать
глушить симптомы и начать жить**

«Автор»

2026

Правдин Д.

Тело не врет. Как перестать глушить симптомы и начать жить /
Д. Правдин — «Автор», 2026

Вы устали от хронической усталости, панических атак и лишнего веса? Официальная медицина предлагает таблетки, но не дает исцеления. Эта книга — честная инструкция по выходу из матрицы боли, проверенная на себе. Автор, бывший водитель «Газели» Дмитрий Правдин, сбросил 30 кг и победил страх смерти, следуя протоколу доктора Андрея Королёва. Здесь нет пустой эзотерики. Только биохимия, психосоматика и живые дневники двух людей — мужчины и бизнес-леди, которые за 62 дня полностью пересобрали свое тело и разум, выгнав паразитов, токсины и родовые травмы. Вы узнаете, почему болезни — это крик души, как непрожитые эмоции блокируют лимфу и как провести генеральную уборку в собственном организме. Хватит глушить симптомы. Пора услышать свое тело. Оно не врет.

© Правдин Д., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Истории тех, кто вышел из матрицы боли. И инструкция для тех, кто готов последовать их примеру.	5
Право на здоровье	6
Человек, который дышит полной грудью	7
Ловушки системы и анатомия болезни	9
Глава 1. Почему система «лечит», но не «исцеляет»	9
Глава 2. «Люди со свернутой шеей»: родовые травмы и мышечные зажимы	11
Глава 3. Механизм 85%: как подавленные эмоции становятся болезнями	13
Психология и Духовность: Освобождение от программ	15
Глава 4. Иллюзия контроля: самопознание вместо гаданий и астрологии	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Дмитрий Правдин
Тело не врет. Как перестать
глушить симптомы и начать жить

Истории тех, кто вышел из матрицы боли. И
инструкция для тех, кто готов последовать их примеру.

ВВЕДЕНИЕ

Право на здоровье

Вы держите в руках не просто книгу. Вы держите инструкцию по сборке человека.

Инструкцию, которую нам не дали при рождении. Нас бросили в этот мир, как солдат на передовую, выдав в руки скафандр — наше физическое тело. Нам сказали: «Живи». Но не объяснили, как им пользоваться. Не рассказали, какое топливо в него заливать, как чистить фильтры, как реагировать на сигналы тревоги и почему боль — это не наказание, а единственный способ системы достучаться до глухого оператора.

Мы живем в матрице боли. Матрице, которая шепчет нам с детства: *«Остеохондроз — это навсегда. Смирись»*. *«Панические атаки лечатся только таблетками. Терпи»*. *«После сорока лет организм может только разрушаться. Привыкай»*. *«Твой лишний вес, твоя усталость, твоя апатия — это твоя норма. Ты такой есть»*.

Это ложь. Самая дорогая и опасная ложь, которую продают нам врачи, маркетологи, система образования и даже наши собственные родители, передавая из поколения в поколение родовые программы саморазрушения.

Я знаю это, потому что сам был там. На дне. Там, где воздух становится вязким, сердце колотится где-то в горле, а страх смерти дышит тебе в затылок каждый день. Там, где ты смотришь в зеркало и видишь чужое, отекающее, умирающее лицо.

Но я также знаю выход. Потому что я его прошел. И тысячи людей прошли его вместе со мной.

Эта книга написана на основе реальных историй. Историй обычных людей: водителя «Газели», который задыхался в пробках; бизнес-леди, которая рыдала в ванной своей элитной квартиры, имея всё, кроме желания жить; спортсмена, чья карьера рушилась из-за травм; женщины, которая годами не могла забеременеть, хотя была «абсолютно здорова».

Здесь нет магии. Здесь есть биохимия, психосоматика, квантовая физика сознания и древняя мудрость, очищенная от религиозных догм. Здесь есть протокол. Жесткий, бескомпромиссный, но работающий протокол восстановления, который вернул мне жизнь, когда официальная медицина поставила крест.

Если вы устали быть заложником больного тела... Если вы чувствуете, что живете не свою жизнь, а играете роль, навязанную обществом... Если вам страшно, но вы понимаете, что так больше продолжаться не может...

Читайте внимательно. Не пропускайте ни слова. Не занимайтесь самодеятельностью. Эта книга — ваш спасательный круг. Ваш выход из матрицы.

Добро пожаловать домой.

ПРОЛОГ

Человек, который дышит полной грудью

Мне было 30 с небольшим лет. Вес — 140 килограммов. Диагноз — четыре грыжи позвоночника, предынфарктное состояние, гипертония, проблемы с суставами, которые скрипели, как ржавые петли.

Врачи смотрели на мои снимки и качали головами. Они видели не человека, а набор поломок. Они видели генетику. Мой отец умер в 46 лет. Дед — в 56. Сердечно-сосудистые заболевания были нашим семейным проклятием, наследственной порчей, от которой, казалось, не убежать.

— Жить тебе осталось пять лет, максимум, — сказал мне один из специалистов, даже не глядя в глаза. Он уже выписывал рецепт на очередную горсть таблеток, которые должны были поддерживать мое тело в состоянии искусственной жизни. Как аппарат ИВЛ для души.

Я вышел из кабинета и сел в машину. Руки тряслись. Не от страха смерти. От ярости. От бессилия. От ощущения, что я уже мертв, просто еще не упал.

Я посмотрел на себя в зеркало заднего вида. Опухшее лицо, одышка даже от того, что я просто сидел. Глаза, в которых не было ничего, кроме усталости и животного ужаса перед будущим.

«Неужели это всё? — подумал я. — Неужели я так и скончаюсь, задыхаясь в собственном теле, которое стало для меня тюрьмой?»

В тот момент во мне что-то щелкнуло. То самое, что отличает жертву от исследователя. Жертва ложится и ждет конца. Исследователь начинает копать.

Я уволился. Я закрыл все социальные проекты. Я превратил себя в главный объект своего эксперимента.

Я перерыл всё. От древних трактатов по аюрведе и тибетской медицине до современных исследований биомеханической стимуляции, тракционной терапии и психосоматики. Я изучал работу лимфатической системы, влияние паразитов на психику, механизмы мышечных блоков, связь эмоций с гормональным фоном.

Я не искал волшебную таблетку. Я искал причину.

И я её нашел.

Причина была не в генетике. Не в возрасте. Не в «плохой экологии». Причина была в том, что я не знал, как пользоваться своим скафандром. Я заливал в него неподходящее топливо (мертвую, термически обработанную пищу). Я игнорировал сигналы боли, глуша их обезболивающими. Я носил в себе десятилетия непрожитых обид, страхов и чужих программ, которые спрессовались в мышечные блоки, пережали сосуды и заставили органы работать в режиме аварийного выживания.

Мое тело кричало. А я затыкал ему рот таблетками.

Когда я наконец услышал этот крик, началась самая трудная работа в моей жизни. Работа по разборке себя на молекулы. По вычищению токсинов, которые копил десятилетиями. По снятию блоков, которые держали мой позвоночник в тисках. По прощению обид, которые отравляли мою кровь сильнее любого яда.

Это было больно. Это было грязно. Это было унижительно для моего эго, которое привыкло считать себя «успешным мужчиной». Делать клизмы. Пить отвары из трав, которые пахли болотом. Голодать сутками, пока внутри бушевала война с паразитами. Плакать, вспоминая детские травмы, которые, как оказалось, управляли каждым моим шагом.

Но результат превзошел всё.

За несколько месяцев я сбросил 62 килограмма. Мои грыжи уменьшились и перестали беспокоить. Давление пришло в норму без единой таблетки. Панические атаки исчезли. Кожа стала чистой. Глаза — ясными. Энергия — такой, какой я не чувствовал даже в детстве.

Я не просто вылечился. Я воскрес.

Но самое главное произошло не с телом. Произошло с сознанием. Я понял, что болезнь — это не случайность. Это закономерный итог того, как мы живем, думаем и относимся к своему телу. Я понял, что здоровье — это не отсутствие болезней. Это состояние целостности. Единства тела, психики и духа.

Сегодня я веду прием в своем Кабинете Безлекарственного Оздоровления. Ко мне приходят люди с диагнозами, от которых отказывается официальная медицина. Люди, которым сказали: «С этим придется жить до конца дней».

Я смотрю на них и вижу себя. Того самого парня в машине, которому осталось жить пять лет.

И я говорю им одно и то же: «Твое тело хочет жить. Оно ждет, когда ты перестанешь его травить и начнешь его слушать. У нас есть инструкция».

Эта книга — та самая инструкция. Она написана для тех, кто готов взять ответственность за свою жизнь на себя. Для тех, кто устал ждать чуда от врачей и решил стать чудом для самого себя.

Здесь нет места жалости к себе. Здесь есть место действию. Читай. Повторяй. Живи.

Твое тело скажет тебе спасибо. А твоя душа наконец-то сможет дышать полной грудью.

Андрей Королёв

ЧАСТЬ 1

Ловушки системы и анатомия болезни

Глава 1. Почему система «лечит», но не «исцеляет»

Давайте будем честны. Если вы читаете эту книгу, значит, система уже дала сбой.

Вы ходили к врачам. Вы сдавали анализы. Вам выписывали таблетки. Возможно, вам даже делали операции. И что в итоге? Симптомы уходили на время, чтобы вернуться с новой силой. Или они не уходили вовсе, просто становились привычным фоном вашей жизни.

«Примите это от давления». «Это от боли в спине». «Это успокоительное, чтобы спать».

Вас лечат. Но вас не исцеляют.

В чем разница? Лечение — это борьба с симптомом. Это попытка заглушить сигнал тревоги, не устраняя причину пожара. Исцеление — это восстановление целостности. Это поиск того самого звена, которое выпало из цепи, и возвращение его на место.

Официальная медицина — это великолепная система для экстренных случаев. Сломана нога? Срастут. Острый аппендицит? Вырежут. Инфаркт? Откачают. В этих ситуациях медицина спасает жизни. Она героична, технологична и необходима.

Но хронические заболевания — остеохондроз, гипертония, аллергии, депрессии, лишний вес, аутоиммунные процессы — это не поломки. Это образ жизни. Это результат того, как мы живем годами.

Представьте, что у вас в доме протекает крыша. Вы ставите под протечку ведро. Ведро наполняется, вы выливаете воду. Оно снова наполняется, вы снова выливаете. Вы можете делать это всю жизнь. Вы будете очень заняты. Вы даже можете гордиться тем, как быстро вы справляетесь с водой. Но крыша так и останется дырявой.

Таблетки — это ваше ведро. Они убирают симптом (воду), но не чинят крышу (причину).

Почему система так устроена? Потому что здоровый человек невыгоден. Человек, который раз в пять лет приходит проверить зубы и больше не появляется, не создает оборот фармацевтическим корпорациям. Человек, который знает, как управлять своим стрессом, питанием и эмоциями, не нуждается в пожизненной подписке на антидепрессанты и статины.

Система заточена на обслуживание болезни, а не на профилактику здоровья. Вас учат бороться с последствиями, но молчат о причинах.

Когда я пришел к Андрею Королёву, я ждал очередного списка таблеток. А он спросил меня:— Дмитрий, что ты ел вчера на ужин? Во сколько лег? О чем думал, когда засыпал? Кого ты не можешь простить уже десять лет?

Я опешил. Какое это имеет отношение к моей спине? К моему весу? К моему давлению?

Оказалось — прямое. Самое что ни на есть прямое.

Мы привыкли делить себя на части. Вот тело — его пусть лечит терапевт. Вот душа — её пусть чинит психолог (если вообще признает её существование). Вот дух — это для церкви, по праздникам.

Но мы едины. Мы — сложная биоэнергетическая система. И если в одной части системы возникает сбой, он неизбежно отражается на всех остальных.

Боль в спине — это не просто «прострел». Это крик мышц, которые годами держали напряжение от страха потерять работу. Лишний вес — это не просто «переедание». Это броня, которую тело нарастило, чтобы защититься от мира, который кажется враждебным. Аллергия — это не просто «реакция на пыльцу». Это бунт иммунной системы против токсинов, которыми мы сами себя травим, и эмоций, которые мы подавляем.

Первый шаг к исцелению — перестать видеть в болезни врага. Болезнь — это друг. Самый честный друг, который у вас есть. Он единственный, кто говорит вам правду: «Стоп. Ты идешь не туда. Ты живешь неправильно. Ты предаешь себя».

Система предлагает вам заглушить этого друга таблеткой. Я предлагаю вам его услышать.

Глава 2. «Люди со свернутой шеей»: родовые травмы и мышечные зажимы

Посмотрите на людей вокруг. Посмотрите на себя в зеркало.

Что вы видите? Сутулость. Поднятые к ушам плечи. Втянутую голову. Напряженную челюсть.

Мы называем это «осанкой». Или «возрастом». Или «генетикой». На самом деле это — карта наших травм.

Наше тело помнит всё. Каждая обида, каждый страх, каждый непрожитый гнев оставляют след в виде мышечного зажима. Мышца сокращается, чтобы защитить уязвимое место, и забывает расслабиться. Она каменеет. Кровоток нарушается. Ткани начинают голодать. Появляется боль.

Но самое интересное начинается, когда мы понимаем, чьи это зажимы.

Вы думаете, что ваша сутулость — это потому, что вы много сидите за компьютером? Возможно. Но чаще всего это наследственное.

Посмотрите на своего отца. На свою мать. На бабушку. Как они ходят? Как они держат спину? Как они реагируют на стресс?

Если ваш отец всю жизнь жил в страхе перед начальством, вжимая голову в плечи, чтобы не получить «по шапке», вы считали эту программу. Ваше тело запомнило: «Безопасность — это стать незаметным. Опустить голову. Сжаться».

Если ваша мама носила на себе весь быт, всю семью, все проблемы, её позвоночник искривился под тяжестью ответственности. И вы, глядя на неё, усвоили: «Быть женщиной — значит тащить на себе весь мир».

Мы рождаемся с чистым листом тела. Но в первые семь лет жизни, период активного программирования, мы впитываем не только слова родителей, но и их пластику, их дыхание, их мышечные паттерны.

Ребенок видит, как мама плачет, сжав челюсти. Он тоже сжимает челюсти. Ребенок видит, как папа прячет взгляд, опустив плечи. Он тоже опускает плечи.

Так формируются родовые зажимы. Так передаются травмы через поколения. Не через ДНК в чистом виде, а через энергетическую матрицу семьи, через поведение, через атмосферу.

Я называю таких людей «людьми со свернутой шеей». Шея — это мост между головой (разумом) и телом (инстинктами). Когда шея зажата, разум и тело теряют связь. Голова говорит одно, тело чувствует другое. Возникает внутренний конфликт. Стресс. Болезнь.

Распрямить такую шею массажем невозможно. Можно лишь временно снять напряжение. Но как только триггер сработает (звонок начальника, ссора с мужем, новость в интернете), мышцы снова сожмутся в привычный панцирь.

Нужно работать с причиной. С той самой программой, которая заставляет вас сжиматься.

Когда мы начали работать с моими зажимами, Андрей сказал мне: — Дмитрий, твоя шея зажата не от компьютера. Твоя шея зажата от того, что ты боишься показать силу. Ты боишься быть замеченным. Ты привык быть удобным. Удобным для диспетчеров, для клиентов, для бывшей жены. Убери этот страх — и шея распрямится сама.

Я не поверил. Какая связь между страхом и позвонками?

Но когда мы проработали этот страх (об этом будет позже), моя шея действительно расслабилась. Боль ушла. Осанка изменилась. Я стал выше. Не физически. Энергетически.

Родовые травмы — это не приговор. Это код, который можно переписать. Но для этого нужно перестать винить родителей. Они передали вам то, что имели сами. Они тоже были жертвами своих родителей, своих страхов, своей системы.

Задача не в том, чтобы обвинить. Задача в том, чтобы остановить цепь. Чтобы ваши дети не наследовали вашу сутулость. Ваш страх. Вашу боль.

Вы — первое звено новой цепи. Цепи свободных, распрямленных, живых людей.

Глава 3. Механизм 85%: как подавленные эмоции становятся болезнями

Наука утверждает: 85% всех заболеваний имеют психосоматическую природу. Остальные 15% делятся на интоксикацию (12%) и механические повреждения (3%).

Цифры шокирующие. Но давайте разберем механизм. Как именно мысль превращается в опухоль? Как обида становится гастритом?

Все просто. И сложно одновременно.

Когда вы испытываете эмоцию, ваше тело реагирует мгновенно. Страх? Надпочечники выбрасывают адреналин. Сердце бьется чаще. Сосуды сужаются. Мышцы напрягаются, готовясь к бегству. Гнев? Кровь приливает к лицу. Кулаки сжимаются. Челюсть стискивается. Обида? Ком в горле. Тяжесть в груди. Спазм в животе.

Это нормальная реакция. Эволюционный механизм «бей или беги».

Проблема в том, что в современном мире мы не бежим и не деремся. Начальник накричал? Вы улыбнулись и промолчали. Муж предал? Вы проглотили слезы и сделали вид, что всё хорошо. Ребенок разочаровал? Вы подавили раздражение и включили «правильную маму».

Эмоция возникла. Энергия выделилась. Но выхода ей не дали.

Куда девается эта энергия? Она остается в теле. В виде мышечного спазма. В виде изменения гормонального фона. В виде нарушения кровотока.

Представьте реку. Если перегородить её плотиной, вода начнет застаиваться. Появится тина. Запах гнили. Размножатся бактерии.

То же самое происходит в нашем теле. Застой энергии приводит к застою лимфы и крови. Клетки перестают получать питание и кислород. Начинается окисление. Воспаление. Размножение патогенной флоры.

Так рождается болезнь.

Непрожитый гнев бьет по печени и желчному пузырю. Отсюда — камни, холецистит, проблемы с кожей.

Подавленный страх бьет по почкам и мочеполовой системе. Отсюда — циститы, проблемы с потенцией, бесплодие.

Обида и чувство вины бьют по желудку и кишечнику. Отсюда — гастриты, язвы, синдром раздраженного кишечника.

Страх любви, страх близости бьет по грудному отделу и легким. Отсюда — астма, бронхиты, проблемы с сердцем.

Тело никогда не врет. Оно всегда говорит правду. Просто на своем языке. Языке симптомов.

Когда у меня начались панические атаки, врачи искали проблему в сердце. Кардиограмма была идеальной. МРТ головного мозга — чистой. «У вас ВСД», — сказали они. «Вегетососудистая дистония». Диагноз-пустышка. Диагноз-отмазка.

На самом деле, моя вегетативная нервная система кричала о том, что я живу в постоянном режиме боевой готовности. Что я жду удара. Что я не доверяю миру.

Мое тело было в состоянии хронического стресса. И оно начало сбоить, чтобы заставить меня остановиться.

Паническая атака — это не болезнь. Это аварийная сигнализация. Это способ тела сказать: «Хозяин, мы не можем так дальше! Либо ты меняешь жизнь, либо я выключаюсь!».

Большинство людей выбирают второй вариант. Они глушат сигнализацию таблетками. И продолжают жить в том же режиме, пока тело окончательно не выйдет из строя.

Я выбрал первый вариант.

Я начал слушать свое тело. Я начал задавать вопросы:— Чего я боюсь?— На кого я злюсь? — Кого я не могу простить?

И ответы приходили. Страшные. Неприятные. Но честные.

Когда я начал проживать эти эмоции — не подавлять, а именно проживать: проплакать, прокричать (в подушку, в лесу, в машине), прописать, — мои симптомы начали уходить.

Не сразу. Не волшебным образом. Но верно.

Психосоматика — это не эзотерика. Это биология. Это химия гормонов. Это физиология мышц.

Если вы хотите исцелиться, вам придется научиться чувствовать. Не думать о чувствах. А именно чувствовать их. В теле. Здесь и сейчас.

Это больно. Это страшно. Но это единственный путь домой.

ЧАСТЬ 2

Психология и Духовность: Освобождение от программ

Глава 4. Иллюзия контроля: самопознание вместо гаданий и астрологии

«Скажи мне, кто мой покровитель, и я скажу, кто я».

Мы живем в эпоху тотальной неопределенности. Мир меняется так быстро, что старые правила перестают работать. Кризисы следуют один за другим. Будущее туманно. И в этом тумане человек чувствует себя беспомощным.

Что делает беспомощный человек? Он ищет опору вовне.

Он идет к астрологу. К тарологу. К нумерологу. К гадалке. Он хочет узнать будущее. Не чтобы подготовиться. А чтобы получить иллюзию контроля. Чтобы услышать: «Всё будет хорошо. Ты встретишь принца. Ты разбогатеешь. Твоя болезнь отступит».

Это сладкий яд.

Гадания — это наркотик для эго. Они дают временное облегчение, снимая тревогу неизвестности. Но они крадут у вас самое главное — ответственность за свою жизнь.

Когда вы спрашиваете у карт, стоит ли вам увольняться, вы передаете право выбора внешнему объекту. Вы отказываетесь от своего разума. От своей интуиции. От своей свободы воли.

Андрей говорит об этом жестко:— Дмитрий, пока ты ищешь ответы в звездах, ты игнорируешь сигналы собственного тела. Звезды могут показать тенденцию. Но решение принимаешь ты. И последствия этого решения несешь тоже ты.

Истинное знание о себе приходит не из гороскопа. Оно приходит из тишины. Из наблюдения за своими реакциями. Из честного диалога с собой.

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.