

Народный профессор Иван Павлович Неумывакин (1928—2018)

«На Руси во все времена врачевание начинали с оздоровления души... ибо только в единстве духовного и физического лежит путь к выздоровлению каждого из нас и общества в целом».

Врачеватель с большой буквы, выдающийся отечественный деятель современной народной медицины, один из основоположников космической медицины, стоявший у истоков её возникновения в СССР, профессор, доктор медицинских наук, генерал и писатель Иван Павлович Неумывакин умер 22 апреля. Гуру здорового образа жизни — как называл его журнал «Marie Claire», подвижник общественного здравоохранения.

Вице-президент Российской ассоциации народной медицины (РАНМ), одним из инициаторов создания которой он в своё время являлся, после её недавней реорганизации он возглавлял её Учёный совет.

Действительный член Российской академии естественных наук (РАЕН) и Международной академии информатизации (МАИ), заслуженный изобретатель РСФСР, почётный участник международной ассоциации «Генералы мира — за мир». Лауреат Государственной премии Латвийской ССР — за создание фенибуты.

Космонавт Алексей Леонов называл его своим спасителем.

Противостоял ли он официальной медицине? Осмелюсь возразить: нет — он просто смотрел дальше и глубже. Он был прежде всего с теми, кому она оказывалась недоступной. Он был с нами тогда, когда не то что система здравоохранения — в 1990-е разваливалась вся страна. Он считал, что всегда следует бороться за своё здоровье и часто с улыбкой повторял: «Болезней нет!»

...Год назад в журнале «Story» было опубликовано любопытное свидетельство Виктора Суворова (Резуна) — да, того самого перебежчика:

«Шёл 1973 год. К нам в Военно-дипломатическую академию привели лектора. Для общего, так сказать, развития. Курсантам его не представили, вернее, назвали то ли Ивановым, то ли Петровым... Это обычное дело: человек был засекреченным и его окрестили нейтральным псевдонимом. Лектор занимался космонавтами, отвечал за их здоровье, потому и был секретен. Но я его очень хорошо запомнил. Потому что говорил он вещи удивительные, простые и вместе с тем неожиданные».

Этим лектором, как вы уже догадались, был И. П. Неумывакин. Он поведал молодым курсантам о том, какую огромную роль для здоровья человека играет физическая активность, в которой, как известно, он видел неограниченные возможности для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы и не только. Среди прочего он рассказал и о пользе приседаний.

Предоставим вновь слово В. Суворову: «Прошло много-много лет. У меня с возрастом стало закономерно барахлить сердечко, пришёл я в Англии к врачу, и мне сказали: всё очень плохо, нужна операция. Вот тут-то я вспомнил про того секретного лектора и сказал английскому врачу: „Погодите, погодите! Дайте мне три месяца!“ Вернулся домой и начал делать по 400 приседаний (см. в интернете «приседания по Неумывакину» — Прим. М. С.) в день. Не сразу, конечно, на такое число вышел, постепенно. А через три месяца врачи глазам своим не поверили: „У вас всё прекрасно! Никакая операция не нужна!“ Потом, конечно, забываешь про эти приседания, сердечно-сосудистая система подсаживается, и история повторяется: снова больница, снова врачи говорят, что нужна операция, снова я прошу три месяца, и через три месяца меня снова отпускают на год. Разве не поразительно?..»

Детство и юность Ивана Павловича прошли в Киргизии, в горных районах Тянь-Шань. Там же, во Фрунзе (ныне Бишкек), он окончил медицинский институт как хирург. На протяжении последующих восьми лет — успешная карьера военнотружашаго медика на Дальнем Востоке. Специализировался на авиационной медицине и в 1959 году попал в соответствующий НИИ, получивший в том же году название Института авиационной и космической медицины. Позже перешёл в образованный для развития космической биологии и медицины Институт медико-биологических проблем. Там он возглавил разработку методов и средств оказания медицинской помощи космонавтам, защитил докторскую диссертацию «Принципы, методы и средства оказания медицинской помощи космонавтам при полётах» (1982). А научным руководителем его кандидатской диссертации был академик Б. Е. Вотчал, основоположник клинической

фармакологии в России. Кстати, именно он обратил внимание И. П. Неумывакина на перекись водорода. «Мы не выполним полностью своей обязанности перед больным, — учил Вотчал, — если исполним одну часть заповеди Гиппократовы „не вреди“ и забудем о второй — „помогай“!»

Иван Павлович стал его достойным продолжателем.

Все свои силы он отдал поиску оптимальных и простых средств и способов для предотвращения заболеваний, восстановления и возвращения здоровья.

Он постоянно указывал на необходимость ежедневных усилий для сохранения здоровья. Усматривая источником большинства неудовлетворительных состояний человека нарушения и расстройства в работе желудочно-кишечного тракта, он неустанно наставлял, как правильно питаться: соблюдая умеренность в еде и предпочитая свежую пищу, делая упор на продукты растительного происхождения, тщательно пережёвывая и не пить во время еды и сразу после неё («за пятнадцать минут до еды попейте чистой воды, а после еды можно пить не раньше, чем через час-полтора»). Напоминал о важности поддержания режима дня (друг Неумывакина профессор МГУ Николай Дроздов, учёный и путешественник, ведущий телепрограммы «В мире животных», вспоминал, как тот говорил ему: «Ложась спать до полуночи, вы попадаете в ночной поезд с ангелами, а когда ложитесь позже, уже неизвестно, с кем поедете»).

Всегда повторял: «Пока человек дышит, изменить образ жизни ещё не поздно!»

Последние годы жизни И. П. Неумывакина были омрачены личной, семейной драмой. Из-за переживаний учёный потерял зрение, но до последнего продолжал трудиться на ниве общественного здравоохранения.

Он был не из тех учёных, кто пишет свои правильные трактаты сидя в башне из слоновой кости, будучи далёк от народа. Истинный целитель, он не побоялся просвещать людей, побуждал нас к вере в возможности собственного организма, призывал стремиться жить в гармонии с Природой и Вселенной.

Его наследие огромно: и это не только его книги и другие произведения, которые он оставил для нас с вами, — это целая научно-творческая школа и её ученики, множество благодарных последователей.

Per aspera ad astra. И он прошёл этот путь.

М. Сколов
(опубл. Econet.ru, 14.05.2018,
републ.: ж-л «Ноосфера. Общество. Человек» № 4, 2018)