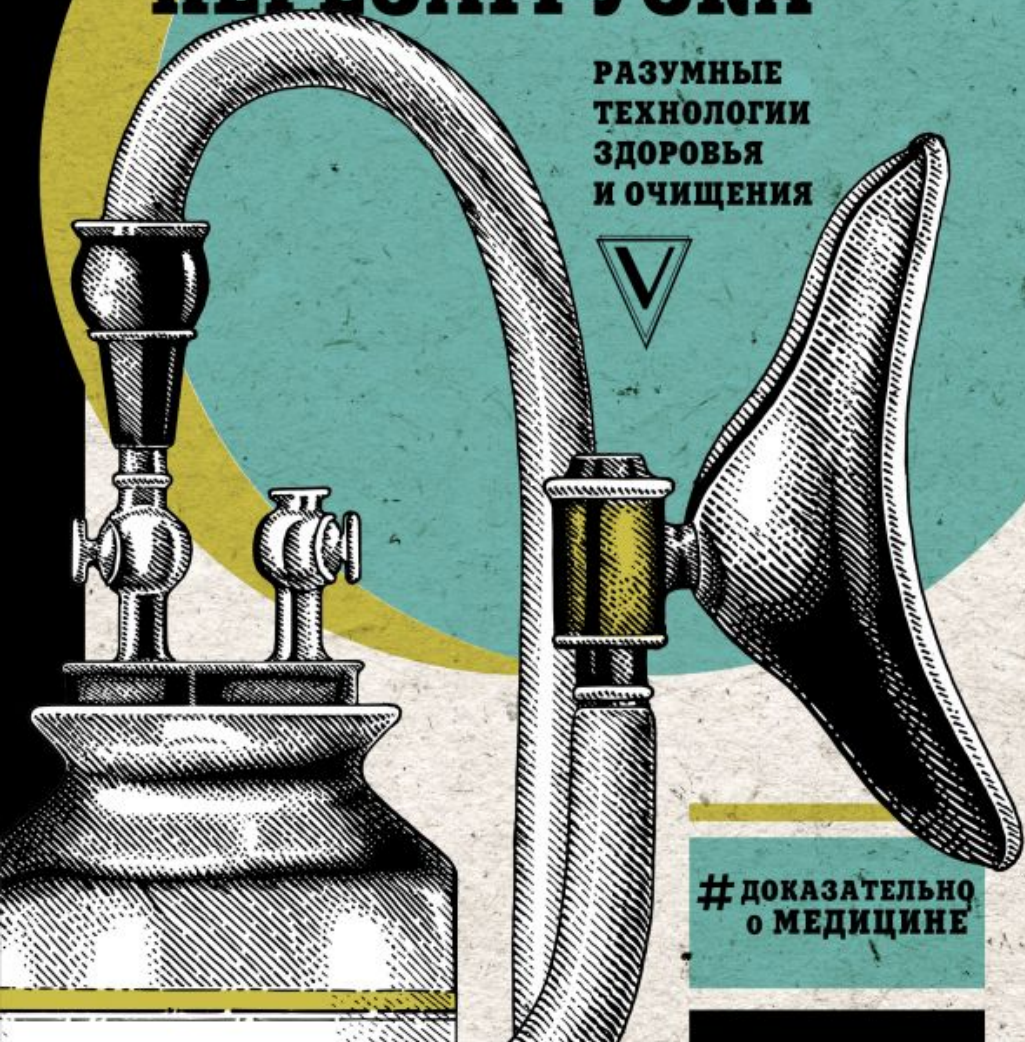


**Константин
Заболотный**

ОРГАНИЗМ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

**РАЗУМНЫЕ
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ
И ОЧИЩЕНИЯ**



**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**



КОНСТАНТИН ЗАБОЛОТНЫЙ

**ВРАЧ-ДИЕТОЛОГ, ПЕДИАТР, ВРАЧ
ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДИАГНОСТИКИ.
ОСНОВАТЕЛЬ ФОНДА ИЗУЧЕНИЯ
ТЕХНОЛОГИЙ ЗДОРОВЬЯ
(WWW.HEALTHFOND.RU).**

Современный человек должен быть современен во всем, в том числе и по отношению к собственному здоровью. Мы далеко шагнули в технологическом развитии и давно пора сделать такой же рывок в области восстановления здоровья и осознания своих биологических активов.

В этой книге мы поговорим о прогрессивных и инновационных задачах, которые решаются технологиями здоровья отлично от принципов классической медицины. Мы порассуждаем об особенностях человеческого мозга, об аутоиммунных и онкологических заболеваниях, о том, как в борьбе с ними помогают верное целеполагание и функциональное питание, развеем некоторые мифы о бесплодии и «мужской состоятельности» и подробно разберемся в том, что такое БАДы, каковы их области применения и для чего они вообще существуют. Даже рассмотрим объективные методы аппаратного мониторинга здоровья, которые способны рассказать о нашем организме все (и немного больше!).

книги для любого настроения здесь



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА АСТ

www.ast.ru | www.book24.ru

vk.com/izdatelstvoast
instagram.com/izdatelstvoast
facebook.com/izdatelstvoast
ok.ru/izdatelstvoast

ISBN 978-5-17-115560-5



9 785171 155605

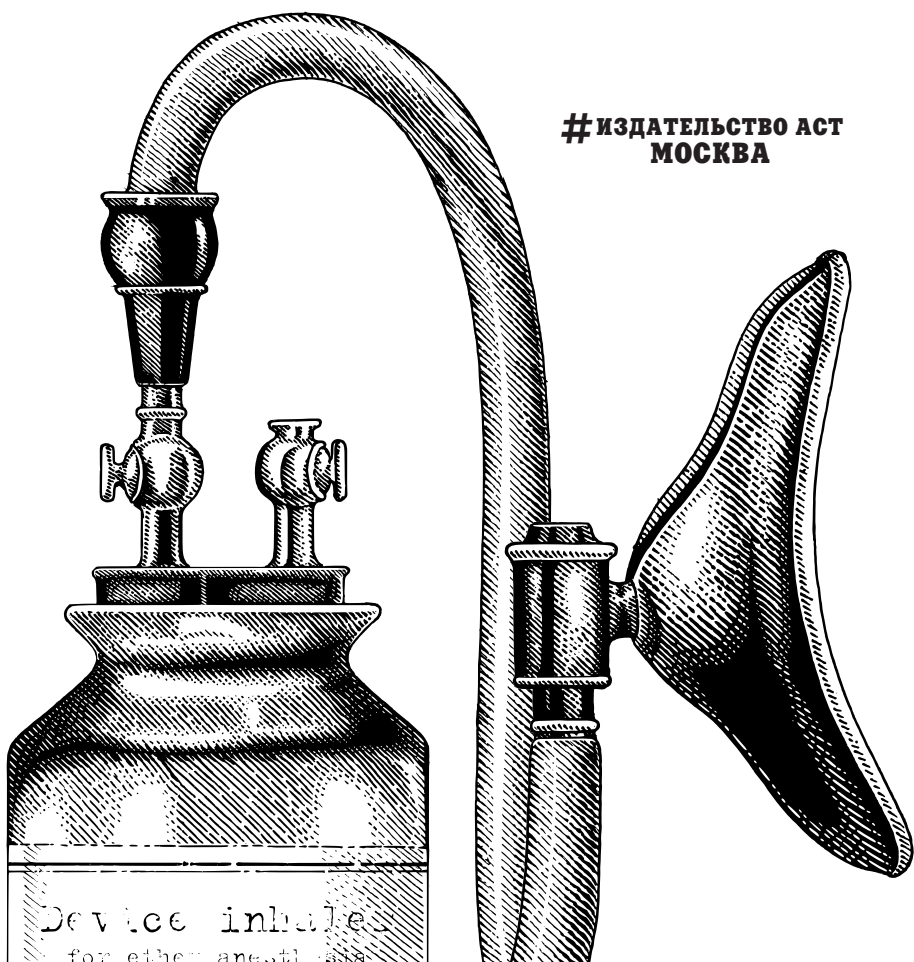
**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**



**Константин
Заболотный**

ОРГАНИЗМ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

**#ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**



УДК 612.3
ББК 28.707.3
З-12

Заболотный, Константин.

З-12 Организм: перезагрузка. Методики разумной работы тела / Константин Заболотный. – Москва : Издательство «АСТ», 2019. – 288 с. – (Доказательно о медицине).

ISBN 978-5-17-115560-5.

Современный человек должен быть современен во всем, в том числе и по отношению к собственному здоровью. Мы далеко шагнули в технологическом развитии и давно пора сделать такой же рывок в области восстановления здоровья и осознания своих биологических активов.

В этой книге мы поговорим о прогрессивных и инновационных задачах, которые решаются технологиями здоровья отлично от принципов классической медицины. Мы порассуждаем об особенностях человеческого мозга, об аутоиммунных и онкологических заболеваниях, о том, как в борьбе с ними помогают верное целеполагание и функциональное питание, развеем некоторые мифы о бесплодии и «мужской состоятельности» и подробно разберемся в том, что такое БАДы, каковы их области применения и для чего они вообще существуют. Даже рассмотрим объективные методы аппаратного мониторинга здоровья, которые способны рассказать о вашем организме все (и немного больше!).

УДК 612.3
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-17-115560-5.

© Заболотный К., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ОТ АВТОРА

Уважаемый читатель!

В этой книге мы поговорим о прогрессивных и инновационных задачах, которые решаются технологиями здоровья отлично от принципов классической медицины¹.

С этой книги пути медицины и технологий здоровья расходятся. Предполагаю, что в недалеком будущем технология здоровья выделится в самостоятельное направление, изучающее подходы к здоровью и продолжительности жизни человека.

Несомненно, медицина по-прежнему будет существовать как практика экстренной помощи, спасения жизни в критических состояниях и паллиативной помощи в неизлечимых случаях. Будут развиваться методы удаления и пересадки ор-

¹ Основные принципы технологии здоровья изложены в ранее изданных наших книгах — «Как химичит наш организм. Принципы правильного питания» и «Разумный биохакинг Homo sapiens. Физическое тело и его законы». Издательство АСТ, 2018.

ганов, замещения протезами утраченных органов и аппаратно-кибернетические практики с применением чуждых организму человека химических и фармакологических средств. Врачебная специализация станет уже, во врачебной практике целостность гомеостатического организма все активнее будет разделяться на изучение функционирования отдельных органов и систем, корректировка которых в отрыве от общей системной регуляции будет чревата все более тяжелыми токсическими и побочными эффектами. Уже сейчас 15–20% болезней человечества вызваны действиями лекарств, вакцин и осложнений от лучевых, наркозных и хирургических методов лечения. Группа ятрогенных заболеваний растет и прогрессивно расширяется.

Методы оздоровления и восстановления в рамках классической медицины «вянут и умирают», по словам одного из моих учителей. Кто сейчас вспомнит галотерапию, фитотерапию и курсовое применение тюбажей, еще 50–70 лет назад повсеместно применявшихся терапевтами. Где высокоэффективные методы гипербарической оксигенации, физио- и бальнеотерапии, на которых зиждилась санаторно-курортная отрасль в советское время? Сейчас подобные практики не изучаются даже в медицинских вузах. Французские врачи вовсе забыли тюбаж — истинно французское изобретение, применявшееся на курортах Ниццы и Карловых

Вар, и назначают статины и медикаменты вместо механо-, натуро- и физиотерапии.

Грустно и больно наблюдать уход медицинской науки от единстве человека и природы. В мегаполисах практически создана новая среда обитания с искусственным светом, электро- и СВЧ-полями, отсутствием сырой земли под ногами для заземления статического потенциала. Говоря словами земского врача Михаила Афанасьевича Булгакова, вложенными им в уста своего персонажа, Идеального врача Филиппа Филипповича Преображенского: «Вот что получается, когда исследователь вместо того, чтобы идти параллельно и ощупью с природой, форсирует вопрос и приподнимает завесу: на, получай Шарикова и ешь его с кашей».

Поэтому, мой дорогой читатель, предлагаю, обучаясь и практикуя, поработать вместе над перспективой личной реальности вместе с матерью-природой, ждущей своих детей для оздоровления и восстановления подорванного экспериментами естественного здоровья. Я этот путь прохожу уже более 20 лет, мой Учитель — шел по нему 40 лет, и так до глубокой вечности...

Эту книгу я посвящаю своей супруге Татьяне, которая с великим терпением и безграничной помощью сопровождает меня на пути моей человеческой и профессиональной миссии. Посвящаю книгу ее женской мудрости, ее заботе и искусству быть рядом со мной в жизни. Моя благодарность и любовь к ней бесконечны.

Глава 1

ГОЛОВНОЙ МОЗГ И ЕГО ФУНКЦИИ У ВЫСШИХ МЛЕКОПИТАЮЩИХ

Что же на самом деле мешает нам быть здоровыми?

Организм — открытая саморегулирующаяся многокомпонентная система с механизмом биологической обратной связи (БОС). Когда клеточка посылает обратный сигнал мозгу, это и есть БОС — механизм контроля отданных распоряжений и полученных ответов от чувствительной функции нервной системы.

Нервная система сформировалась в эволюции биологических систем как орган быстрого управления реакциями на внешний раздражитель. Никакая другая система дать столь быструю реакцию не может; гормональная и иммунная системы медленные, их самые быстрые реакции — минуты и часы, зачастую это недопустимо долго для выживания и приспособления! В нервной системе есть очень сложный иерархический алгоритм команд и ответ-

ных реакций, но принцип ее работы построен на БОС-управленческой системе с механизмом обратной биологической связи, достигающей индивидуальных целей!

Механизм обратной связи изучался со времен И.П. Павлова, создателя науки о высшей нервной деятельности, и уже лет 20 назад оформился в изученный алгоритм — биологи стали находить его практически во всех приспособленческих процессах. Как же без обратной связи? Каждый центр должен иметь связь с реагирующей периферией. Если есть колония, должна быть и метрополия. Но пару-тройку лет назад прибавилось определение «достигающая индивидуальных целей»! Что же это означает?

Все мы, каждый из нас, что-то едим и что-то выделяем... А почему мы так устроены? В чем смысл нашей жизни в биологическом или социальном смысле? Никогда не задумывались? Задумывались? Хорошо. Но это очень сложный процесс, в котором задействован весь мозг. Кто-то думает о звездах и живых мирах во Вселенной, хочет изучить этот непознанный мир — учится полжизни, часами сидит у телескопа и в библиотеке, ездит на симпозиумы и конференции, даже семью некогда завести...

А другой просто хочет пить пиво, жить сыто и в достатке, не напрягаться особо и даже думать только за игрой в лото долгими зимними вечерами.

Третий жаждет размножаться, безудержно и со всеми, побольше разбросать своего наследственного материала, чтобы потом все сказали: «О! Это все потомки Ивана Ивановича, и то только признанные им самим...» А сейчас генетики доказали, что все мы потомки одного мужчины, жившего в Северной Африке около 150 тысяч лет назад. О как! А что, других не было? Все померли, а этот остался. Самочек было больше, вот от него пошли побегги. Биологический смысл в том, что у этого мужского организма была цель — дать потомство после планетарной катастрофы, уничтожившей весь род человеческий, и его целью стало размножение и сохранение племени...

И когда мы начинаем думать: а для чего эта система нужна? Для чего она саморегулируется? А что, печень не знает, для чего она работает? Она просто выполняет работу, которая заложена в ней генетически. А что связывает все органы тела с этим единым функциональным нервным центром? Цель. Именно она делает живыми организмы. Живое бесцельным быть не может. Оно последовательно меняет иерархию целей и достигает наивысшего развития после достижения одной и постановки следующей, и так бесконечное количество циклов, прерывающихся только смертью.

Цель всегда индивидуальна, ее достижение — это и есть главный смысл жизни, какой бы нелепой эта цель ни была. Допустим, я родился в XVII

веке в семье простолюдинов на Корсике, где нет хорошего образования и люди просты и небогаты, но точно знаю, что я — будущий император Франции! Стать им — моя цель, и пусть надо мной не смеется только ленивый: «Вот идиот, росту 160 см, страшненький, дурак дураком, из мушкета научился стрелять только вчера...» Но это моя цель, и я буду смеяться последним, поправляя корону перед зеркалом в Версале, когда вся Европа будет у моих ног! Этот исторический пример известен всем. И даже если целей нет, то их нет пока. А если так и не появятся, то вы будете достигать цели других людей. Вас впишут в некий проект, и будете своей жизнью и ресурсами помогать достижению цели другим людям.

В иерархии целей тоже есть своя логика, которая продиктована агрессивностью окружающей среды. Например, биологический смысл — поесть. Прежде чем стать императором Франции, надо сначала научиться пузо набивать. Я, конечно, стану императором, но сегодня я обеспечу себе завтрак, обед и ужин, сделаю эту цель автоматически достижимой (не требующей умственных затрат и физических усилий) и потом поставлю следующую — также промежуточную по отношению к основной, доминантной. Поэтому движение к цели поэтапно и иерархично. Но цель-то есть. И вот для коррекции общего движения механизма к цели (потому что печень не знает, куда мы идем, и кишка не знает,

для чего она всасывает все эти аминокислоты, а потом они распределяются) и существует некий капитан, который стоит на мостике. Кто-то двигатели обслуживает, кто-то палубу драит, кто-то пищу готовит. Но только капитан знает, куда плывет корабль. И как называется тот орган, что обеспечивает корректировку целей? Правильно. Головной мозг. Он не у всех хорошо функционирует, друзья мои, мы помним, что на его состояние негативно влияют гипоксия, токсикоз, алкоголь, иногда он просто не формируется внутриутробно. Чем больше мозг, чем он здоровее — тем цели мощнее, тем сложнее жить.

В.И. Ленин, например, человек с эталонным анатомическим строением мозга, с которым сравнивают строение мозга любого человека без малого целый век! Цели его все мы помним, и они явно были нестандартны по замыслу и мастерски и гениально воплощены! Вся его жизнь — пример достижения уникальной, редчайшей по мотивации и исполнению цели, навсегда изменившей историю и социальную эволюцию нашего вида. И это пример достижения цели в коллективном массовом исполнении, когда мозг одной личности способен формировать цели и мотивации миллионов разных мозгов, невзирая на половое, религиозное, финансовое и социальное положение. Поэтому этот орган обеспечивает не что иное, как выстраивание алгоритма достижения индивидуальной цели. Остальные органы и системы — иммунная, эндокринная,

пищеварительная, выделительная, репродуктивная или система размножения — обеспечивают функционирование. Но руководятся они головным мозгом, все подчинены ему в той или иной степени — иммунная система на 5%, эндокринная на 15%, репродуктивная на 50%, пищеварительная на 80%, но все подчинены. И как только мозг дает команду, все они устремляются ее исполнять. Кроме иммунной системы. Она лишь косвенно подчиняется мозгу и находится вне прямого управления им (но об этом позднее).

И вот единственное высшее млекопитающее, у которого функция мозга доведена до совершенства в достижении сложных личностно-социальных целей, — это как раз приматы и человек. Приматы — наши прямые родственники, а мы, люди — группа или отряд приматов семейства млекопитающих. Но мы имеем более совершенный головной мозг. Как использовать этот инструмент? Да, для достижения наших целей. А умение ставить и достигать цели является основным критерием человека разумного. А умение ставить и достигать небологических целей — основное наше отличие от представителей животного мира. Животные тоже могут ставить и достигать цели, но у них все цели биологические: поймать добычу, сохранить ее, чтобы другие не отняли, накопить ресурсы, потом размножиться, потом отдохнуть, если дождик капает, — куда-нибудь заползти, если солнышко гре-

ет — найти прохладу. Фактически все цели живых существ биологические. И только человек благодаря развитому головному мозгу способен ставить и достигать цели, отличные от прямой биологической необходимости.

Развитие мозга конкретного индивидуума происходит поэтапно. Первый этап — это получение и сбор информации. Сбор информации — это и есть получение данных об окружающей среде. Что происходит вокруг? Холодно? Тепло? Есть какая-нибудь угроза или нет? Собрали информацию. Эту внешнюю информацию нужно подкрепить информацией о собственном состоянии. Как у нас там, внутри, дело? И после этого приходит понимание, можем ли решить сегодня задачи текущего дня. Если можем — идем и выполняем. А если нет? Какие организационные решения предлагает мозг? «Ребята, окружающая действительность нам не позволяет достичь цели, мешает» — сигнализирует мозг. Холодно, например, а хочется позагорать. Но негде загорать. Мозг говорит: «Хозяин, расслабься или иди в солярий. Негде загорать, ноябрь на дворе, скоро мухи белые полетят». А хочется загорать. Где народ загорает? В Греции... В Таиланде... На Гоа... И я беру билет на самолет и лечу. На Гоа. Информация собрана, организационное решение принято. Все, я полетел.

Или мозг говорит: «Ты знаешь, мы сегодня не готовы. Что-то у тебя кишка регулярно не опорож-

няется, сопли текут, глаз не видит, ногти с грибами, а ты размножаться задумал. Куда с грибами размножаться? А если они не только на ногтях, но и в половых органах! Можем не соответствовать поставленной задаче!» Поэтому решение, направленное на достижение целей, всегда направлено либо на изменение окружающей среды, либо на изменения самого себя как инструмента достижения целей. Понимаете, как работает система? Человек всегда как витязь на распутье. Собрал информацию, подъехал к камню, а на нем написано: «Налево пойдешь — коня потеряешь. Направо пойдешь — жизнь потеряешь». Подумал, лучше коня потерять, пошел налево. А может, это страшилка? Может, нужно было направо пойти? У меня же меч-кладенец, одолею дракона, и процесса — моя!

И опять вопрос: мы изменяем мир или изменяемся сами для достижения цели? А когда мозг получает от нас информацию? Когда мы спим. За ночь собирает информацию от тела. Поговорка о чем говорит? Утро вечера мудренее. Почему? Потому что к вечеру у нас информация только о «внешнем», а утром — о «внутреннем». И утро вечера мудренее, потому что утром у нас есть информация и о «внешнем», и о «внутреннем». И она взвешенная, биологичная. А биологичная не всегда логична. Порой совсем наоборот. Мозг — это инструмент борьбы с логикой! Любые действия живого организма

с доминантным принципом управления мозгом сложной гормонально-механо-пищевой системой социально-ориентированного организма и есть кибернетическая модель жизни.

Дальше наступает процесс самоидентификации. Кто я? Где я? Мы же еще и «самопознающий» организм! Вот ребеночек проснулся и начинает есть кашу, например. У него сегодня задача: белок, жир. А дают кашу на воде и без масла! Похолодало — и он ест яйца. Почему он это делает? Потому что его к этому подталкивает мозг. Сначала надо подготовить тело, а потом, «засунув» в него белки, можно хвататься и за игрушку или отнимать велосипед у товарища. Потому что, когда стукнул по голове товарища, набравшись до этого белков, товарищ упадет, и вот он, велосипед. Я поехал. А если яйца не съесть, то он меня. И все. Помните повесть «Чук и Гек»? Про братьев-близнецов, конкурирующих за ограниченный ресурс. Там мастерски описана их борьба за внимание, ресурсы и любовь родителей. Чуть расслабился — и расстался с велосипедом. И не получается самому прокатиться. А за драку наказывают.

Если мозг работает правильно, мы воспринимаем окружающее адекватно. Если биологически у нас все хорошо, то можно приступать и к постановке целей. А какие у нас цели? А какие мы сами — такие и цели. Скажи мне, какова твоя цель, и я скажу, кто ты!

Разные отделы мозга отвечают за разные функции организма.

Древний (рептильный) мозг есть у всех — животных, млекопитающих, приматов. Он получает информацию от внутренних органов. Это дыхательный, сосудодвигательный и пищевой центры, которые записывают информацию о рецепторах. Древний мозг нам помогает получить информацию об организме и отвечает за выживание в окружающей среде. Он максимально активен, когда человек внезапно попадает в угрожающую жизни ситуацию и вынужденно включает защитные автоматизмы. Именно автоматизмы — мы не «думаем» в привычном нам смысле. Мастера боевых искусств отрабатывают технику боя до автоматизма годами упорных тренировок, чтобы в реальном бою мозг работал на уровне рефлексов. Если навык не отработан до уровня древнего мозга — мы нежизнеспособны! Часто на древний мозг ссылаются в своей практике адвокаты: «Мой клиент был в состоянии аффекта и не понимал, что делает». Классическая отсылка к работе ствола мозга и «отключению» всех высших нервных функций (так называемый аффект), когда после преодоления угрозы человек «приходит в себя», — очень точное описание обратного включения более молодых по иерархии нервных структур, берущих контроль над животным мозгом. Человек начинает осознавать и «непонимать», как он мог подобное совершить! Все истории с пе-

репрыгиванием через пропасть убегающим от опасности человеком, матери, поднимающей автомобиль, чтобы спасти своего ребенка, воина-берсерка, сражающегося с отрубленной конечностью и не чувствующего при этом боли, — все это истории про ствол мозга, не нуждающегося в своей эволюционно молодой и абсолютно бесполезной части. Впоследствии люди не могут повторить того, что сделали под руководством этого абсолютного, животного мозга.

Далее — промежуточный мозг. Это эволюционно более молодая структура. Он отвечает за координацию с телом, органы чувств и ощущения, за управление эндокринной системой и памятью, за всю биологическую деятельность нашего организма. До сих пор есть «белые пятна» в изучении этого отдела мозга животных и человека.

А новый мозг, или новая кора, — это тот отдел, который помогает нам организовывать цели. То есть существуют (в эволюционном смысле) старая и новая составляющие головного мозга. Как Нью-Йорк, например. Где-то в Англии есть старый Йорк, который никто не знает и которому пара тысяч лет; из него переехали бандиты в открытую Колумбом «Индию» от правосудия, поубивали там местных аборигенов-индейцев, купили у выживших за бесценок остров Манхэттен, размножились за 100 лет — и основали Новый Йорк. Теперь Нью-Йорк — самый крупный мегаполис мира. Новое должно

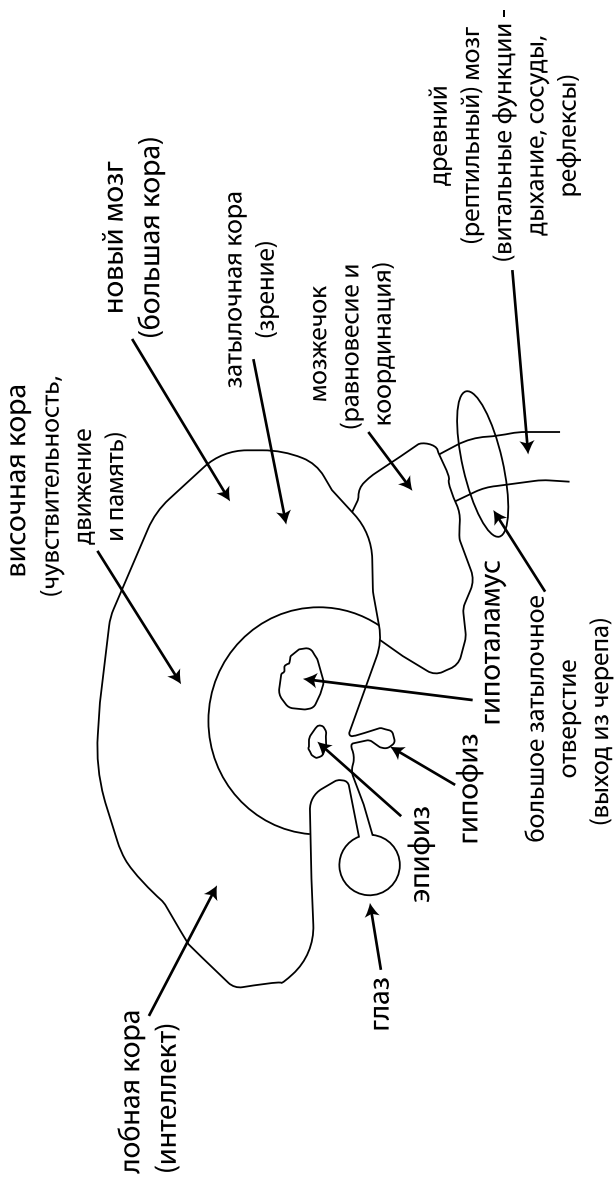


Рис 1. Принципиальная схема строения мозга

всегда быть лучше старого. Новый мозг — это сознание, речь, письменность, математика и философия, ассоциативная и высшая нервная деятельность, музыка и поэзия и прочие эволюционирующие навыки, «новая» кора. У человека, единственного из животных, новый мозг размерами и массой превышает древний рептильный мозг. У всех животных масса древнего и промежуточного мозга совокупно выше нового, а у нас — наоборот. Это вселяет надежду на дальнейшее «очеловечивание» человека в ходе эволюции вида (Наталья Бехтерева). Хотя, среди крупных ученых есть и те, кто скептически воспринимает это утверждение (Сергей Савельев, к примеру).

Между всеми уровнями мозга существуют связи. Они работают, даже если вы об этом не знаете. Клетки постоянно обмениваются информацией и «самообучаются» на своих «рабочих местах». Совокупность всех нейронов мозга называется «серое вещество» — именно такого цвета эти клетки, и чем их больше и чем плотнее они сгруппированы (ядра мозга), тем серее их цвет. Место погибших нейронов занимают клетки белого вещества мозга — нейроглии. Они не участвуют в функциях мозга, но, как любая соединительная ткань, скрепляют, питают и отводят продукты обмена в мозговую жидкость — ликвор — и в целом обеспечивают оптимальную жизнедеятельность каждого нейрона на протяжении всей жизни человека.

А теперь, друзья мои, разберем основной закон работы мозга, который открыл наш соотечественник Алексей Ухтомский. Называется он «Закон мозговой доминанты». Мозг воспринимает огромное количество всевозможной информации, которую получает и изнутри, и извне, и анализирует ее. Эта информации распределяется по различным центрам: пищевому, половому, речевому, центру безопасности и личного комфорта и еще более чем по 1500 центрам специализации функций. Не все они постоянно активны. Мы сидим, чувствуем левую ногу, тяжесть волос, лежащих на плечах, чувствуем температуру помещения и т. д., но мы даже не осознаем этого. Все эти данные автоматически регистрируются, однако наше внимание на этом не концентрируется. Но среди множества векторов восприятия у нас существует один — главный. У каждого из нас в тот или иной промежуток времени есть один очаг доминанты — желание или ощущение, испытываемое в данный момент наиболее остро. И этот очаг определяет конечную цель. Доминанты могут меняться, они должны меняться. К примеру, пришел на лекцию познавать новое, но вдруг захотел в туалет, или пришло сообщение на мобильный...

По времени существования доминанты можно разделить на две группы: неустойчивые и устойчивые. Хочется кушать — поел, и всё, мозг забыл об этом. А если пишешь картину, то вовсе забываешь

и про еду, и про сон, настолько сильна доминанта. А если не плотно поел и не утолил голод? Тогда доминанта сохранится и даже переместится в субдоминантный очаг.

Устойчивый доминантный очаг — мотивация. Мотивация биологическая (хочу секса), или социальная (пора жениться и продолжать род), или познавательная (что есть любовь?) различает уровни нахождения в мозговых структурах доминантного очага.

Приводим классический эксперимент по доминантному очагу в головном мозге. Привязанная и неподвижная собачка. При уколе ее лапы острым предметом рефлекторно отдергивает лапу и защищается от укола. Этот классический опыт все помнят со школьных времен на уроках биологии, и все животные, имеющие спинной мозг демонстрируют такое же рефлекторное поведение. Однако если служитель лаборатории перед студенческим занятием по рефлексам не выгулял собачку в сквере и она привязывается к лабораторному столу с полными мочевым пузырем и прямой кишкой, то во время укола лапки перед студентами бедное животное не отдергивает ее, а опорожняет кишку и мочевой пузырь, пачкая халаты будущим докторам. Не зная факта, что собачка не была выгуляна перед экспериментом, можно сделать вывод о том, что это исключение из правил, однако,

понимая, что животное еле терпит и напрягает последние силы, чтобы не оконфузиться вне подходящей обстановки, мы начинаем понимать принцип доминанты. Любой резкий раздражитель в этот момент вызовет не типичную реакцию защиты или убегания, а разрядит мозговую доминанту, стоящую в данный момент на первом месте. Любой из нас помнит примеры из детства, когда кто-то хотел в туалет, а его в это время щекотали, или толкали, или смешили.

В случае желания жениться, создать семью присутствует понимание взаимозависимости и ответственности, и тогда доминантный очаг будет состоять из нескольких центров и ядер с постоянной взаимной связью во всех уровнях и иерархиях — от рептильного мозга до высших нервных центров. И со временем — и положительной БОС. Эта многоцентровая доминанта будет только усиливаться и расширяться и даже со смертью партнера не прекратит своего существования! А поиск и возвращение любви как формы абстрактного понятия будет активировать во всей иерархии мозга ассоциативные связи между центрами нового мозга и отключит и рептильный мозг, и почти весь промежуточный мозг как мешающие своей «животной» функцией чистому познающему разуму!

Для мозга неважно, какая доминанта: реально она существует или галлюцинаторная. «Все вре-

мя вижу черную рожу с рогами в правом верхнем углу потолка». Эта доминанта галлюцинаторная, по мнению всех окружающих, но, если я ее все время вижу, она мне что-то подсказывает, подмигивает и шепчет, я буду воспринимать ее как реальность.

Психиатрия работает по тем же принципам, что и нейрофизиология. Основной вопрос в том, какая у человека доминанта? Например, бред ревности. Доминантный очаг обладает всеми свойствами живого — усиливается как от внешнего воздействия, так и без оно, расширяется и сужается в мозговом пространстве, временно становится субдоминантным, уступая ненадолго первенство, и циклически возвращается с большей силой. Доминантный очаг может быть как устойчивым, так и кратковременным. Интересней устойчивый очаг, например, репродуктивный. Девушка может «полюбить», а через месяц возлюбленный бросил — «любовь прошла», а беременность осталась; и теперь вместо репродуктивного очага доминантой становятся беременность и необходимость поставить ребенка на ноги, поэтому и «вышла замуж без любви, только ради того, чтобы у ребенка был отец, пусть не родной, но порядочный». И всю жизнь она вспоминает того, кто «поматросил и бросил».

Следует понимать, что доминантный очаг трансформируется в субдоминантный, и его надо либо поддерживать постоянно, либо расслабиться и понять, что эта доминанта в прошлом.

Именно устойчивый доминантный очаг обеспечивает удержание цели. Он позволяет мобилизовать внутренние ресурсы для ее достижения, а потом остается только удивляться: «И как я на это был способен?» Если устойчивый очаг работает и мобилизованы все ресурсы, мы очень быстро достигаем поставленной цели.

Внутренние ресурсы помогают организовать устойчивый доминантный очаг. Когда он постоянно поддерживается в состоянии приоритетной активности, то все ресурсы организма, все его органы и всё, что происходит с человеком в жизни, работает на достижение цели. «Я — император Франции! Ну и что, что я родился на Корсике и говорю по-французски с акцентом. Я — император Франции! И все вокруг работают на мою цель! Понятно? Сказал — сделал. Я вам даже прощу все насмешки. Я же великодушен, я уже достиг своей цели, мир изменился». Поэтому, чем устойчивей и сильнее доминанта, тем быстрее и с меньшим расходом ресурсов (как внутренних, так и внешних) я ее достигну. Цель всегда достижима, когда доминанта устойчива, прогрессирует и учитывает внешние обстоятельства. Когда доминанта захватывает весь мозг в его иерархической структуре, цель достигается быстро и непостижимо для окружающих. Что естественно, во всяком случае — для меня.

Вопрос всегда в постановке цели. И когда мы рассуждаем на тему «хочу и могу» или «получает-

ся — не получается», единственным препятствием к достижению цели является неустойчивый доминантный очаг. «Собирался постигать новые знания, но подружка позвала в кафе, и мы попили шампанское, а потом...» Ее доминанта оказалась сильнее. Для знающих доминантный принцип работы мозга нет недостижимых целей, есть неустойчивые доминанты в гипоксичном или токсикозном жирodefицитном мозге. Когда мы действительно чего-то хотим, то технологично руководим своим устойчивым доминантным очагом.

Вот конкретные примеры. Женский мозг устроен так же, как и мужской, никаких отличий. Немного влияют гормоны, немного — цикличность созревания яйцеклетки, но, по большому счету, все так же. Есть какие-то субдоминантные цели — учеба, работа, тусовки, — но где-то, обычно годам к тридцати, возникает четкая, т. н. родительская, доминанта — хочу ребеночка, хочу быть матерью. Если организм здоров, то все субдоминантные очаги гасятся. И мозг начинает двигаться к цели. Неумолимо и безжалостно. И под эту доминанту выстраивается жизнь — меняются поведение, интересы, круг общения. Весь мир начинает вращаться вокруг этой устойчивой доминанты, в том числе и саморегулирующиеся организмы с биологической обратной связью (БОС), не достигающие индивидуальных целей, потому что они включены в цель данного доминантного очага. Если я — император Франции,

то моя доминанта может организовать любое количество людей и материальных ресурсов для достижения цели. Вопрос только в одном — в устойчивости и силе моей доминанты. Так работает мозг. Все остальное, друзья мои, это всего лишь вопросы постановки целей и организации устойчивого доминантного очага.

Помните фильм «Сибириада», где дед рубил дорогу к звезде? Что это такое? Цель. Как он ее рубил? Периодически ел, где-то спал... Но какая у него была цель? Рубить дорогу к звезде. Бессмысленная, с точки зрения окружающих, но составляющая для старика смысл жизни. Все остальное — это промежуточные цели, они не учитываются. И зачем он ее рубил, никому объяснить не мог. Потому что личная, индивидуальная цель не всегда может быть объяснена социуму.

Когда стали изучать эти процессы, поняли одно — люди боятся ставить перед собой цели. «А зачем мне становиться императором? Мне и сантехником хорошо живется. Сейчас прочищу пару унитазов, и на кусок хлеба хватит». Но ведь главной характеристикой человеческой личности является его цель. Хочется за таким идти? Нет. А за тем, у кого доминантный очаг сильнее? Мощнее? И тут возникает вопрос: как мы выстраиваем свои мозговые процессы? Для того чтобы их выстраивать правильно, не следует игнорировать «голос» древнего мозга. Этот орган следует правильно взрастить. По-

тому что, к сожалению, люди с неправильно «выращенным» мозгом никакие цели поставить не могут. Более того, чем грандиозней и масштабней будет цель, тем сильнее может быть конфликт между личностью и физическим телом. И победит, как мы знаем, тело.

Все, что мешает достижению целей, должно быть убрано. Закон устойчивой доминанты гласит: все, что мешает достижению цели, — не существует. Мешает вегетарианство — убирайте его из своей жизни. Не начнете принимать в пищу мясо и яйца — ваше тело устанет и уложит вас в койку вместо достижения цели! Поэтому любая помеха на пути к цели должна быть преодолена или проигнорирована. «В моем мире всего, что мешает мне достигать цели, — не существует, понятно? А все, что помогает, привлекается и притягивается. Кто рядом со мной? Те, кто помогает достичь цели. Если человек перестанет мне помогать, я скажу ему: «До свидания». Будем жить в параллельных мирах и не соприкасаться. Когда ты мне поможешь, я тебя призову. В Космос люди полетят только тогда, когда Сергей Павлович Королев скажет: «Все делают то, что я сказал. И мы полетим в Космос». Вот так, друзья мои, все очень просто. Поэтому все наши биологические ресурсы, вся информация нужны только для одного — для скорейшего и быстрее формирования доминанты и достижения индивидуальных целей. Чем выше

цель, тем больше ресурсов. Вся Вселенная и все тонкие миры начинают участвовать в процессе: сначала проверяются решимость и мотивация, потом преодолеваются первые трудности, а после их преодоления и концентрации на алгоритме достижения начинает происходить удивительное — все начинает приближать вас к вашей цели, иногда совершенно непонятным образом. Главное — доверять своему мозгу, допускающему парадоксы, спонтанные и порой необъяснимые действия, которые ключевым образом повлияют на свершение задуманного. Итак, повторим нашу мантру — «Чем масштабнее и необычнее цель, тем сильнее должен быть доминантный очаг».

Теперь введем понятие «функциональность». Наука анатомия не предполагает знания о том, каким образом работает тот или иной орган. Она изучает внешний вид, структуру и материальные основы строения (клетки, соединительная ткань и т.д.). Это изучает другая наука — физиология. Функционирование анатомической структуры — самое сложное в изучении живых объектов. Функцию можно изучать, только пока объект жив. Поэтому живые объекты больше интересны физиологам, а мертвые — анатомам. Исторически анатомия и физиология развивались абсолютно разными путями. Например, великий исследователь живого Леонардо да Винчи, используя функциональность живого в своих механизмах и изобретениях, не мог

понять, какие структуры человеческого тела отвечают за те или иные функции, поскольку вскрытие трупов было категорически запрещено католической церковью. А сегодняшний расцвет анатомических методов исследования (вскрытие трупов, компьютерная и магнитно-резонансная томографии, электронная микроскопия) не позволяют соотнести анатомические структуры с функционированием целого физического объекта. Врач до сих пор воспринимает тело человека механистически и за отдельными органами и системами не видит живого целого!!

До сих пор ученым неизвестно функционирование половины отделов головного мозга. Плохо изучен фасциальный скелет человека, с которым прекрасно работает функциональная остеопатия. То же самое можно сказать и про нейроглию и мозговые оболочки с краниосакральным методом коррекции. До сих пор дискутируются и игнорируются прекрасные результаты гомеопатии при абсолютно неизменных анатомических структурах! Пациент чувствует себя лучше, но для доказательной медицины это не аргумент — чувства не измеришь, а размер кисты и камня — это данность. Так и «воюют» функционалисты и анатомисты уже не первое столетие, и конца борьбы этих парадигм не видно!

Головной мозг человека самый вариативный из всех органов человеческого тела. Если все осталь-

ные органы у людей различаются менее чем на 1%, то головной мозг у дикого аборигена Австралии и профессора Йельского университета будет отличаться более чем на 60%. Те доли мозга, которые нужны аборигену для выживания в дикой природе, у профессора будут в зачаточном состоянии, а зоны, которые у профессора будут занимать большую половину мозга, у аборигена будут представлены несколькими сотнями клеток.

Теперь — подробнее о функциональности. Если я хочу понять, что за человек передо мной, я задаю вопросы: «Для чего вы живете? Что для вас приоритетно?» Кто-то отвечает: «Главное — родить ребенка». И я понимаю, что человек находится в родовой доминанте. Нормальный устойчивый материнский очаг. Я спрашиваю: «Сколько вам лет?» — «34 года». Все нормально, к 34 годам формируется устойчивый очаг материнства, продолжения рода, так и должно быть. Другой отвечает: «Главное для меня — уехать в Америку». Я понимаю, что человека не устраивает место жительства, сложились какие-то критические обстоятельства в социальном окружении, препятствия на пути самореализации. Человек единственным способом собственной стабилизации считает перемещение тела в другое место, в котором распутаются некорректный социум и круг стереотипов, мешающие ему дальше развиваться. И в новом месте человек сразу начнет жизнь с чистого листа:

его никто не знает, и он никого не знает, никаких преград к «перезагрузке жизни» нет. Так поступали испокон веков.

Следует учитывать и понимать, что, если человек не реализует свой устойчивый доминантный очаг, он будет его все время «закрывать» проблемами с телом, психикой, и в итоге кончится все очень плохо...

Это универсальный принцип работы любой нервной системы. Подчеркиваю, не важно, какого цвета ваша кожа, какого вы вероисповедания, пола и возраста, доминантный очаг у нас работает по такому же принципу, как у аборигена австралийца.

Прошедшими процессами в головном мозге также управляет очаг устойчивой доминанты. Вспоминая себя в прошлом, смотря на старые фото, мы вспоминаем себя прежнего и говорим: «...Вот тогда я хотел машину...», или «...Это был период поиска любви и кастинга спутника жизни...», или «А это было в период моих иллюзий, но потом я прозрел и понял...». Что это, как не прошлые доминанты, ушедшие вместе с взрослением и приобретением опыта?..

Человек пишет картину, должен закончить к концу недели. Что-то не получается. Доминанта — должен успеть. Соответственно, ресурсная часть перестраивается таким образом, что человек может не спать, не пить и не есть. Работать, работать, работать... Сдал картину вовремя, передал заказчику,

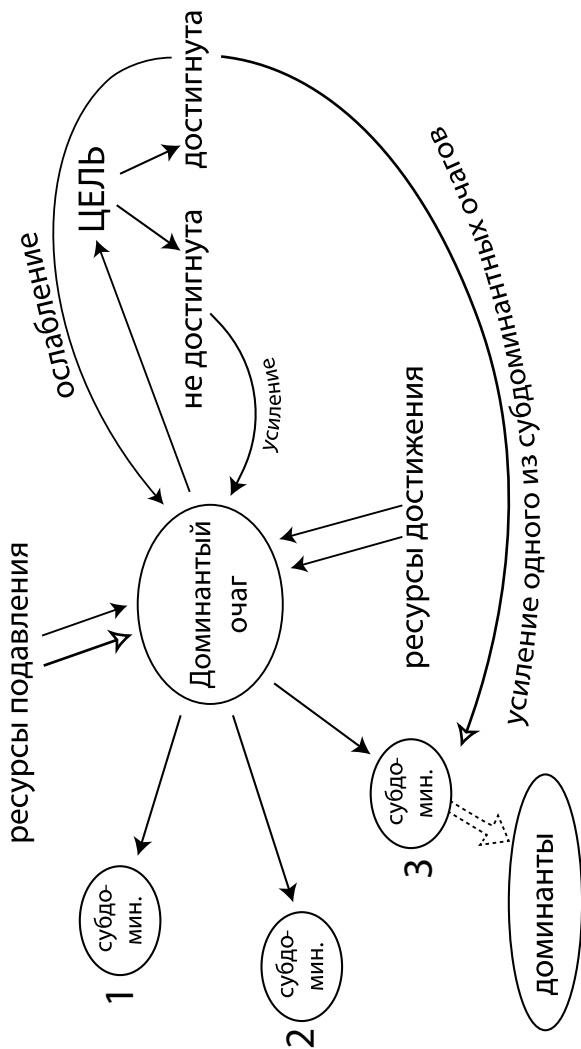


Рис. 2. Принцип работы доминантного очага

получил мешок с пиастрами и упал. Все. Месяц лежит, восстанавливает тело и душу. Картина сдана, шедевр написан, клиент доволен... Моцарт, написав свой «Реквием» по заказу неизвестного масона, уже до своей смерти ничего великого и не создал... То есть очаг устойчивой доминанты ушел, и через активацию субдоминантных очагов, подавленных до времени реализации доминанты, сформировалась уже другая доминанта, но уже в древней коре или промежуточном мозге — переключение через отдых и «запой». И так бесконечно, пока силы не покинут нас окончательно...

Глава 2

ПРИНЦИП ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Характер питания человека должен обеспечивать достижение его личной цели. Но тогда встают такие вопросы: «А какое питание считать здоровым?», «Какое питание считать правильным?», «Стоит ли следовать томатной, кефирной или бобовой диете?» Извините, о чем мы говорим? Что такое любая диета? Это способ достижения какой-то цели. Уже изученный нами доминантный очаг формирует запрос на поступление в организм тех веществ, которые обеспечат за минимальное время достижение поставленной цели. Если это способ восстановления микрофлоры кишечника — супер, надо ее использовать. Если это способ ликвидации белкового дефицита, наверное, не подойдет. И вы скажете: «Да, ребята, диета хороша, но не для этой цели».

Если мы говорим о том, как правильно питаться, то каков критерий правильности вашего или

моего питания? Этот критерий заложен в личной цели. Чего хочу я? И то, чего я хочу, диктует мне, как я должен питаться. Например, я боксер, и у меня завтра бой всей жизни за звание чемпиона мира, и на кону пять миллионов долларов. От этого боя зависит, как я буду жить всю жизнь и как я обеспечу свою старость. А может, проиграю или травмируюсь и сойду с ринга. Поэтому оттого, какое питание я буду получать, какие у меня будут мышцы, какова будет моя выносливость, как я буду дышать, как я буду насыщать свои мышцы кислородом, и зависит исход боя. Если я не учту факторы белкового питания, меня завалят во втором раунде. И пять миллионов достанутся другому. А я принесу домой утешительный приз и поеду домой на трамвае. Если у меня стоит цель — нарастить четыре килограмма живого веса, я буду этим заниматься девять месяцев. Это уже другой рацион питания. А если спортсмену после травмы, случившейся год назад, требуется восстановить прежнюю форму и сбросить 10 кг жира — то это третий тип питания.

Какая цель, такое и питание. Вот это должно лежать в основе принципа современной функциональной диетологии. И поэтому мы с вами не станем рассуждать о диетах и о неизвестно зачем и как считаемых калориях. А рассмотрим основы современного функционального питания, изложим его принципы.

Важно — питание человека должно обеспечивать достижение его личной цели. Если он этой цели достигает легко и непринужденно, тело выдерживает соответствующие нагрузки — то питание является здоровым и эффективным. Умозрительная оценка правильности питания по набору каких-то компонентов, соответствию неким нормам, взятым с «потолка» или рассчитанным по теоретическим усредненным коэффициентам, считать здоровым для конкретного человека некорректно. Если человек не достигает цели и тело сигнализирует о неполадках, то вы должны понимать, что без коррекции питания достигнуть результата невозможно. Как-то на одном из семинаров я рассказывал про Майкла Фелпса, человека, который одним из первых в мире стал использовать принципы современного функционального питания. Его называют «летающая рыба»: Майкл Фелпс — абсолютный чемпион мира по плаванию. Из шести золотых медалей обычно он забирает пять. Один раз забрал четыре и это был провальный сезон.

Он начал себя «вращивать» как чемпиона еще ребенком, ведь плаванием начинают заниматься в раннем возрасте. И одним из первых применил принцип современного функционального питания для достижения личной цели в спорте. А в каком положении человек плавает? В горизонтальном. Поэтому, чем больше времени он проводит в горизонтальном состоянии, тем лучше в этом положе-

нии функционируют его системы. В вертикальном положении все работает по-другому — и сердце, и кишечник, и все остальные органы и системы. И личный диетолог Фелпса (а у него первого из спортсменов появился личный диетолог; причем не тот, который его кормил котлетами, а который расписывал питание под график тренировок и соревнований) перестроил его питание полностью.

Фелпс начал жить лежа. Принимать пищу лежа (достаточно неудобно), все тренировки проходить лежа и отдыхать тоже, естественно, лежа. И вообще, как можно дольше лежать. Лежа перестраиваются кровотоки, мышечная масса, сосудистые реакции, работа кишечника. И если мы вспомним исторические параллели, то подобный способ питания уже существовал в Древнем Риме. Все римские патриции вкушали пищу лежа. Почему? Потому что — в базисном положении на правом боку желчеотделение происходит оптимально, а функционирование поджелудочного и желчного протоков — максимально физиологично. Поэтому очень многие животные предпочитают есть лежа. Особенно кошачьи. Вы же замечали, как едят львы, пантеры, домашние коты. И это отнюдь не лень движет Мурзиком. Это его тело оптимизирует процесс насыщения без последствий для здоровья. Они едят лежа, когда не ощущают опасности. И человек, когда ест лежа, — правильно использует ресурсы пищеварительной

системы. Естественно, Фелпс употреблял белки и жиры, чтобы во время тренировок избегать гипоксии. А перед заплывом применял правильные легкие углеводы для максимальной скорости работы мышц в прохладной воде.

Что такое гипоксия? Это если человек дышит через раз и неправильно обеспечивает свои мышцы кислородом. Жиры — это фактор, улучшающий диету. А углеводы — только перед заплывом. То есть ни к чему набивать полный живот белком с жиром, нужны минимальное количество объема и минимальная энергоотдача. И только перед стартом. За 45, 30 минут. И поплыл себе с пустым желудком, но очень энергичный! А как выплыл, снова лег. Вот так за долгие годы Фелпс и превратился в «летающую рыбу». Тело у него — плоское. Руки и ноги — широкие и мягкие. И тип кровотока интересный — это когда при резком вставании начинается головокружение. Кровоток перераспределяется. Но зато в горизонтальном положении он так молотит руками и ногами, что все другие спортсмены отстают как минимум на полкорпуса. Что и обеспечивается его правильным функциональным питанием и режимом тренировок. Но тренировка при этом — не главное. Главное — питание. Сначала питание, потом тренировки. И многие годы «выкармливания» тела, выстраивания его под тип нагрузки на разных дистанциях, и как результат создание практиче-

ски индивидуальной плавательной системы. А на воздухе он может даже спотыкаться иногда, голова-то кружится. Ведь он должен плавать, а мы с вами — ходить. В этом вся разница. Со временем, после опубликования данных этой методики, многие спортивные технологи стали переходить на так называемую «приоритетную технологию функционального питания спортсменов». Ведь занятия спортом подразумевают достижение определенной цели в строго определенное время. Все задачи и цели у спортсменов расписаны на 20 лет вперед, они точно знают в каком городе, в какое время будет заплыв, забег, заезд или соревнование. Если начнем правильно кормить спортсмена за 6–8–12 лет до Олимпиады (в зависимости от вида спорта), то функциональным питанием и грамотными тренировками отработаем нужные функции тела, тогда спортсмен к соревнованиям подойдет на пике своих возможностей и равных ему не будет. А вот для всех остальных людей подобная диета — ужас, кошмар и залог тяжелейших заболеваний обмена веществ. Команда консультантов и тренеров Фелпса никому никогда не разгласит секреты его личной диеты. Простое бездумное копирование необученными последователями приведет к проблемам с их здоровьем и претензиям: «Почему мне стало плохо, хотя я делал, как вы?» И никто — ни прокурор, ни адвокат, ни тем более просто обыватель — не

задаст вопрос: «А ставили ли вы перед собой те же цели, что и господин Фелпс?»

Поэтому предпочтительнее использовать методики целеориентированного питания, а не лекарственные средства, допинги, капельницы, гормоны и пр. Функциональным питанием можно решить любые вопросы любого спортсмена с учетом его возрастных, половых, национальных и прочих характеристик. А фармакологией — одну-две. А потом страдать нарушением метаболизма. Спорт наиболее драматичный для тела вид деятельности, и успехи в нем быстро развивают технологии питания. К примеру, китайцы берут ребенка с определенными параметрами и тренируют его на конкретное соревнование и ориентируют только на победу. За несколько лет функционального питания и тренировок выводят его на пик возможностей. Одерживают победу, и — прощай спорт! Можно жить нормальной жизнью, подумать о потомстве, а не калечиться в спорте высоких достижений. Долго держать такую высокую планку не получится, и тело быстро «сломается». Вспомните наших великих спортсменов — многие рано ушли из жизни от полученных некогда травм и необратимых заболеваний, приобретенных за спортивную карьеру.

Олимпийский комитет знает, какие провести тесты; все четко отследит, и даже через полгода. Все метаболиты и допинги найдут если не в крови,

так в моче. Даже месяцы спустя следы допинговых веществ могут быть обнаружены в моче. Поэтому высшие спортивные достижения обеспечиваются преимущественно функциональным питанием. Но! Одно дело готовить будущего чемпиона мира по шахматам, другое — чемпиона мира по спринтерскому бегу. Задействованы разные органы, разные функциональные активы. Если нам нужно, чтобы он максимально быстро пробежал сто метров, следует делать акцент на взрывном характере работы мышечной системы. А дальше наш герой может хоть упасть и умереть. Зато быстрее всех пробежал дистанцию. А в случае с шахматистом важны отличные функции головного мозга, блестящая память и хороший запас кислорода, потому что, когда человек долго играет в закрытом помещении (это очень важно), уровень кислорода в крови уменьшается и мозг плохо снабжается.

И все это достигается за счет правильного питания. Если же мы кормили шахматиста, как бегуна на короткие дистанции, а бегуна — как шахматиста, то ничего путного не получится. Потому что, увы, мы совершили фундаментальную пищевую ошибку, неправильно расставив акценты. Питание, как известно, имеет один существенный недостаток — оно медленно меняет параметры тела. Поэтому мы не можем за неделю до Олимпиады выкормить чемпиона. Медленные, но зато фундаментальные технологии питания позволяют соз-

давать правильные схемы и планировать длинные процессы.

Если вы помните, в 2016 году, за несколько лет до летней Олимпиады, китайцы сказали, что они выиграют все комплекты Олимпиады. Почему они так сказали? Потому что внедрили в своей олимпийской команде правильные принципы выкармливание спортсмена XXI века. А если спортсмены правильно выкормлены, то им и не надо рассказывать про государственный флаг и про то, почему должен выиграть. Он даже если не хочет бежать «за родину и за флаг», все равно пробежит. Тело попросит. И не важно — в сборной России он бежит или сборной Мальтийских островов, какого цвета у него трусы и кроссовки. Естественно, он прибежит первым, потому что на достижение этой цели было направлено его питание последние пять лет. Это правильно. Это здоровье. А все остальное — уже история.

Будущее человечества не в развитии технических приспособлений, синтетической и гормональной медицины или пластической хирургии, а в правильном, целеориентированном выкармливании растущего организма с учетом его личностных, психологических, физиологических и конституциональных особенностей и с применением всего арсенала современных и традиционных натуропатических методов. В изучении влияния природных, социальных, и экологических факторов на дальней-

шую эволюцию человека как биологического вида. Технология здоровья ставит перед собой задачу, впервые поставленную еще древними греками — здоровый Дух (Сознание) может наилучшим образом проявляться и гармонично созидать только в здоровом, сытом теле, бездефицитном по любым компонентам пищи и гибко управляемом принципами здорового питания!

Глава 3

ИСТОРИЯ ДИЕТОЛОГИИ

Еще 150 лет назад диетология не была наукой. А 30 лет назад уже была. Некоторые ошибки мы с вами уже разобрали в книге «Как химичит наш организм» и помним историю про чукчей, у которых отняли традиционный характер питания. Теперь же мы поговорим про современный характер питания.

Самая первая и в то же время самая древняя теория называется «калоражная». Калория — это очень маленькая единица. Сейчас пользуются понятием килокалория (Ккал, 1000 калорий) — это количество энергии, которое требуется для нагревания 1 литра воды на 1 градус Цельсия при нормальных условиях. Нормальные условия — это температура 20 градусов Цельсия при давлении 760 мм ртутного столба. То есть на уровне моря. Калория — это условная единица пищевой энергии. Ее единственная функция — обеспечить организм энергией. В калоражной теории все иные пищевые функции игно-

рируются. Ее смысл — рассчитать количество энергии, которую мы получим с пищей. Все! Не важно, сколько это будет белков или жиров, какие углеводы — легкие или тяжелые. Важна некая условная единица энергии. И набор продуктов, обеспечивающий ежедневное поступление этой энергии.

Для чего нужна калоражная теория? В ней хорошо прогнозировать и рассчитывать энергию для выполнения работы. Чем больше энергии, тем больше работы сможет выполнить тело. Какое это тело — не важно. То есть в калоражной теории, которая была разработана сто лет назад, человек воспринимался как некая рабочая единица. Соответственно, нужно найти те компоненты, которые дадут ему максимум пищевой энергии.

Мы должны понимать, что возникновение практически всех популярных теорий питания обусловлено экономической ситуацией. Развивалась эта теория вместе с экономикой. Толчком к появлению калоражной теории стал промышленный бум конца XIX — начала XX века, и нужна она была для энергетического пищевого обеспечения той самой промышленной рабочей революции: рабочие не смогут работать, если у них не будет достаточно энергии. Не дашь ему нормированный калораж, не сможет отстоять рабочую смену. Люди изучают теорию и думают, что это здорово. А мы с вами понимаем, что весь ее смысл — обеспечение экономического потенциала страны. И в этом

калоражная теория идеальна. Поэтому каждый эквивалент пищевого продукта рассчитывается в килокалориях. 1 грамм белков = 5,4 Ккал, 1 грамм жиров = 9,4 Ккал, 1 грамм углеводов = 6,6 Ккал. И мы видим, что наиболее энергетическими являются жиры, далее — быстрые углеводы, и за ними — медленные. А дальше ставится очень простая задача с очень четкими прикладными целями — определить набор дешевых продуктов для обеспечения этой энергией. Для функционирования со средней степенью интенсивности в помещении в течение 8-часового рабочего дня мы должны обеспечить человеку 3500–4000 Ккал в сутки. Основной объем (для того, чтобы человеку просто не умереть) равен примерно 1500 Ккал. 2000–4000 Ккал — чтобы работать хорошо.

С течением времени интенсивное воздействие среды повысилось, и стало нужно выполнять уже полторы рабочие нормы. Что мы должны сделать? Увеличить калорийность пищи ровно настолько, чтобы обеспечить возросшие потребности. Технолог питания на производстве должен обеспечить столовую дополнительными калориями. Но самое интересное, что теория дает возможность просчитывать калорийность из любых имеющихся под рукой продуктов. Не за счет жира животного или сливочного масла, а за счет маргарина. В теории здорового питания мы 3500 Ккал можем набрать сбалансированно — белками, жирами, углеводами.

А в калоражной теории об этом ни слова! Допустим, в питании отсутствуют белки (к примеру, мясо везли, но не довели, разворовали на станции). Да, остались жиры и углеводы. Можем мы с вами жирами и углеводами обеспечить ту же калорийность? Да легко. Пересчитываем коэффициенты, и получается, что вместо 200 грамм мяса следует съесть полкило макарон и 350 грамм маргарина или сала. Все в одну сковородку сгрузили, разогрели и тремя с половиной тысячами килокалорий обеспечили. Можете идти работать.

Все основные эпохальные события XX века свершались на фоне торжества калоражной теории. Везде калорийность позволяла гибко лавировать и игнорировать баланс и качество продуктов. В крайнем случае — добавили к пайку шоколад, сахар, тушенку или корыто картошки или дешевых макарон, «обогащенных» по науке.

В 12-томном труде «История Второй мировой войны. 1939–1945 гг.» по всем параметрам исследованы события и итоги этого времени — фронтовые и тыловые достижения, промышленность, питание, транспорт, материнство, детство, охрана здоровья и так далее. Так вот: обеспечение питанием в СССР заняло последнее место! Даже калоражный принцип не спасал от грубого нарушения норм в режиме экстремальной авральской ситуации. Для достижения цели, заветной Победы, обеспечивалась потребность в общем количестве калорий

и в тылу, и на фронте. Какое поколение могло вырасти при этом? Как будет работать его мозг? Что вообще будет происходить при этом с человеком? Сможет ли он иметь детей? Или у него будет пусто и в голове и в доме? Это никого не интересует. Важно, чтобы была выполнена рабочая норма, вовремя брошена граната, была выдана на-гора тысяча снарядов за смену.

А главное, что количество этих калоражных единиц не зависит от продуктов, поступающих на товарную станцию в сортировочный цех. Доехал вагон макарон, значит — 3 раза в день по 2 ведра макарон на брата. Есть квашеная капуста и тушенка? Закрываем норму ими. Раздобыли трофейные продукты или по ленд-лизу союзники доставили? Будет паек к празднику. Но все строго по норме, даже сервелат и конфеты! В стране обеспечен калораж? Значит, люди работают, страна жива, а партия заботится о рабочем человеке по последнему слову науки! Все счастливы. В послевоенное время были сделаны серьезные оргвыводы, и питание населения стало улучшаться. Все помнят рыбий жир в детском саду? Молоко в треугольных пакетиках в школе? Четверг — рыбный день по всей стране? А продуктовые пайки, обеспечивающие разнообразие продуктов для качественного питания. Эти пайки помнят все — и как их распределяли, и что в них клали. Без них народ был бы обречен на тотальный дефицит и витаминов, и нутриентов,

и минералов. Но нас так просто не возьмешь — как источник витаминов у нас есть лес и речка, грибы и ягоды. И знаменитые 6 соток, выторгованные советской наукой у партии и правительства для витаминно-минерального «докорма» граждан. Корову на этом пяточке не вырастишь, а вот козу можно, и люди заводили коз и кур и выживали при крайне скудном для здоровья, но идеально способствующем свершению «строителями коммунизма» трудовых подвигов рационе. Все дешево и просто и по последнему слову науки — калорийность соблюдена безукоризненно! Так и жили всей страной до 1990 года. Сейчас, анализируя опыт становления нутрициологии с высоты опыта и статистики, становится ясно, что причины огромного количества болезней (в том числе и так называемой «болезни XX века» — ожирения) лежат в этой пресловутой колоражной теории.

Давайте разберемся. Как известно, жиры — наиболее инертный продукт, они медленно формируются и медленно расщепляются. Что нужно исключить из рациона, если человек страдает ожирением? Понятно, что самый энергоемкий продукт питания — жиры. Убрали жиры, убрали самую проблемную зону по энергообеспечению. И приобрели гипоксию и аутоиммунные болезни, а в перспективе — слабоумие, онкологию и бесплодие. На белки пока массовой атаки нет — без них мы выйдем быстро и гарантированно. Предпринимаются

отдельные «провокации» в отношении молочного белка, мяса, яиц и икры. Посмотрим, что будет дальше...

Наименьшее энергообеспечение дают углеводы. Поэтому все разгрузочные диеты — углеводные. И пресловутая «пирамида питания», кочующая по учебникам и научным монографиям, базируется на 60% углеводов и только на 40% жиров и белков. Работать, работать и еще раз работать — вот цель такого питания! Что советуют диетологи страдающим ожирением? Рис, бананы, виноград. Некоторые еще «подтягивают» спиртовые компоненты (так называемая диета по Гроту) — советуют винцо попивать, на голодный желудок всякие свежевыжатые соки, картофель и пр. Продвигают эту диету через селебрити — таких же профанов в здоровом питании, как и все обыватели. В результате выигрывает и развивается только технология фастфуда, представляющая следующий «эволюционный этап» этой маркетинговой теории. Но при отсутствии белков и жиров тело поедает эту «пустую» пищу тоннами — человек все время ест и все время голоден! Клетки оказываются обманутыми по всем пунктам: вкуса нет, кормовая база недополучена, и только работа в три смены, чтобы хоть как-то выжить! А реклама не унимается — выбирай минимум, съдай минимум, и все будет хорошо, ведь диетолог поставил ограничение — 1500 Ккал в день и ни единой больше!

И получается, что 1500 — это только в разгрузочный день, а в рабочие — 4500, если не больше. Все разгрузочные дни и диеты тоже вышли из лона матери — калоражной теории. Там, где принцип учитывает только энергообеспечение и игнорирует принцип сбалансированности по белкам, жирам и углеводам, — всегда будет избыток углеводов (ожирение) и дефицит белков и жиров. Итог — куча болезней и врач как главный распорядитель «карусели», гоняющий голодного страдальца от гастроэнтеролога к психиатру и паразитологу...

А витамины вообще следует принимать отдельно (не в пищевых продуктах), в виде препаратов, а еще лучше — колоть в мышцу. Все помнят, надеюсь, укольчики витаминов в санаториях для изможденных рабочих в советское время? Надо ли говорить, что разнообразное питание с зеленью и свежими овощами до победы Советской власти в отсутствие калоражного маразма обеспечивало до революции все население всем необходимым набором? И русская кухня была самой сытой и разнообразной среди всех европейских стран.

Статистика же неумолимо опровергает калоражную теорию, ее эффективность, пользу и вообще научную базу! Именно самые низкоэнергетичные продукты способствуют появлению избыточного веса. И происходит это за счет двух основных факторов. Первый — отечный синдром, ведь, как

правило, ожирение — это отеки. И второй — состояние тотального пищевого дефицита белков и, в особенности, жиров. То есть человек голоден, потому что обеспечивает только энергетические потребности, не учитывая индивидуальные потребности питания тканей. Человек страдает голодом — он все время хочет есть, а что съесть, не знает из-за рецепторного незнания. Он вроде бы и ел, но голоден. А чтобы поддерживать его в состоянии голода, нужно вовремя откалибровать его рецепторы на углеводы. И все, и можно больше не париться — человек легко и быстро выполнит простенькую работу.

Посмотрим на американцев. Они все тупые (как любил говорить Михаил Задорнов), с ожирением и отеками. Но для чего их выкармливают? Для простой работы. Налить кофе, откатить тележку от универмага, в стиральной машине нажать кнопку, выполнить инструкцию. «Макдоналдс» и KFC — пища простых действий. Конвейерный принцип работы. Главное — правильно выкармливать. И серая людская масса уже не будет задавать вопросы «Почему?» и «Кто виноват?». Идеальное общество потребления. Общество потребления формируется калоражной теорией, в основе которой правильный учет ценности пищевых продуктов для создания достаточного энергообеспечения неквалифицированной рабочей силы. Поэтому сегодня столь высока потребность в квалифици-

рованных кадрах. Высокооплачиваемых и питающихся в элитных «мишленовских» ресторанах, в которых все выстроено правильно... И устойчивое углеводное питание для 90% населения. Плюс фармацевтическая и хирургическая медицина, не занимающиеся питанием вообще, плюс индустрия красоты с ботоксом и силиконом вместо белков и жиров в тканях... Накормили чем ни попадя, подлечили, чтоб не помер до пенсии, красоту внешнюю навели, чтобы процесс размножения не приостановился, еще и антидепрессанты и обезболивающие добавили.

Мы видим все это, если правильно оцениваем цифры, верно интерпретируем статистику, если вообще адекватно оцениваем то, что происходит в странах с типичным углеводным типом питания. США — первая страна, перешедшая на углеводный тип питания еще в 1930-х годах, потому что американцы — это главные бизнесмены планеты, целью своей жизни считающие обогащение, перед которым все остальное теряет смысл и ценность.

Итак. Мы охарактеризовали калоражную теорию, понимаем ее как убогую, бессмысленную и вредную для здоровья, но приносящую пользу как тоталитарным, так и демократическим правительствам. Мы осознаем также два ее фундаментальных недостатка:

1. Отсутствие четкого понимания значимости пищевых продуктов. В калоражной теории еда —

это условная пищевая энергия. Но для чего нам нужен качественный состав пищи? К чему нам обладать пониманием функций 20 аминокислот? Что такое «идеальный белок»? Зачем нам вообще знать, что такое белок? Мы же понимаем, что можем обойтись без этих знаний. Норму обеспечили? Отработал? Ты жирный? Ешь меньше жиров, и не будешь жирным. И все у тебя будет хорошо. Витаминов не хватает? Купи и ешь их круглый год, и вообще без таблетки витаминов из дома не выходи! Копи на докторов и косметологов. Они все знают про здоровье и красоту!

2. Создание устойчивого пищевого стереотипа «человек голодный»: раз он все время голоден, значит, будет все время потреблять. Поэтому в основу общества потребления и заложена теория углеводного питания. Надо только обложить с детства места доступа к дешевой углеводной пище и лишить источников нормальных продуктов. В результате — фатальный сахарный диабет 2-го типа, пищевой диабет. Практически все американцы страдают сахарным диабетом — после 35 лет каждый четвертый, после 45 каждый второй, а с 50 лет — все. И главное (что очень хорошо!) — люди углеводного типа долго не живут. Средняя продолжительность жизни человека голодного — 60 лет. Вам известно, что пенсионный возраст начинается с 60 лет? Сколько живет человек? Ровно столько, сколько должен. Больницы, страховки, пенсии... Ну зачем

все это? Калоражный опыт отточили уже до совершенства. Сбрасывая углеводные продукты на рынок, можем регулировать жизнь и здоровье популяции с точностью до двух-трех лет. Главный итог калоражной теории — углеводный тип питания. Это — неквалифицированная работа ровно до достижения пенсионного возраста.

Второй исторический аспект развития науки о питании — теория нормирования. Выработка неких средних рекомендованных норм. Для каждого продукта, процесса, витамина, микроэлемента и так далее. А что такое норма? Что, с вашей точки зрения, нормально, а что не нормально? Норма — наиболее часто встречающаяся величина в популяции. Если большинство идет под красным флагом, значит — меньшинство подчиняется большинству. Большинство диктует нам правила жизни. Помните демократический централизм и четыре его закона? Подзабыли... Плохо вас партия учила! Больше всего семей с одним ребенком? Значит, иметь одного ребенка — норма. Не двух, не трех, а одного. Если мужчины встречаются с женщинами и с ними размножаются — это норма. А если мужчины встречаются с мужчинами, а женщины с женщинами — это не норма. Но если большинство мужчин встречается с мужчинами, а большинство женщин с женщинами, то это становится нормой. Нас в этом

усиленно убеждают в последние годы. Наши опытные в рыночных отношениях партнеры из Европы и Америки так живут уже почти 25 лет, и скоро гомосексуализм станет нормой (этому активно способствуют рыночные механизмы), а гетеросексуалы будут скромно жаться в уголке. Норма поменялась. Раньше каждая пятая пара была гомосексуальной, теперь — каждая третья. Всегда существуют допустимые отклонения, но 90% — это норма. Поэтому теория нормирования крайне проста. Достаточно изучить какую-то популяционную группу. И принять ее правила как норму. Теория нормирования ничуть не лучше калоражной. Потому что, вводя понятия нормы, она стремится к этой норме как к основному регулирующему фактору.

Норма неоспорима и не обсуждается. И нам эту норму надлежит принять. Вводятся коридоры нормы, ее нижняя и верхняя границы. Все, что вне коридора — недостаточность или избыточность, — должны быть скорректированы до границ нормы. И рассчитали количество белков, жиров и углеводов по географическому принципу. Чуть севернее — тем больше должно быть жиров, чем южнее — углеводов, а белок можно всем одинаково. И попробуй эту норму не обеспечить. Возрастную норму мы тоже определили. Категории по физической нагрузке тоже: работники с умеренной физической нагрузкой и работники

интенсивного физического труда. И все абсолютно занормировали! Даже количество половых актов в неделю. И количество часов отдыха... И эта новая теория начала своей шествие по городам и странам. Мужчины первыми встречаются с этой теорией. Когда уходят в армию. Все призывники — разные, росли в разных условиях, питались разным набором продуктов. Но всех согнали в один барак, помыли одним и тем же мылом, подстригли одной машинкой, выдали одни и те же сапоги и пилотки, и стали всех одинаково кормить... На казарменном типе — один состав пайка, на маневрах — другое нормирование питания. В наступлении — одна норма, в обороне — другая. Все обеспечение нормированно: банка тушенки на двоих, буханка на двоих, все расписано, количество патронов и гранат, ниток и иголок для починки обмундирования, мыла и портянок...

И спустя время жизни в армии происходит совершенно непостижимое. Все пришли разными, а через полгода стали одинаковыми. Все — одинаковые, по росту только отличаются и по размеру обуви. Чем хороша теория нормирования — она стирает крайние значения. И это огромный плюс теории нормирования. Не знаешь, как питаться? Изучи нормы для своего возраста, типа физической нагрузки, место проживания. Все расписано, все подсчитано, все изучено: на крысах, хомяках, собаках, приматах, людях. Нет никаких вопросов.

В чем минус теории нормирования? Мы никогда не можем учесть индивидуальные потребности конкретного человека. Вот и весь минус.

Один солдатик задался целью стать инструктором по политической подготовке, а другой намерен просто перекантоваться, чтобы стать инспектором ГИББД. И тот, кто служит на полную катушку — голодает; а у того, кто отсиживается, избыточное питание. Или служат на Чукотке узбек и чукча. Чукче на Чукотке хорошо, а узбеку — плохо, он мерзнет. И человек, длительно находящийся на нормированном рационе, начинает испытывать индивидуальные дефициты.

Применение теории нормирования вместо калоражной позволило, во-первых, снизить заболеваемость и смертность в контингентах, а во-вторых — обеспечить стандартный и предсказуемый рацион. Следует четко понимать — даже при идеальном нормированном питании спустя полгода возникает дефицит тех или иных элементов. Дефицит железа у одних. Жиров — у других. Предвидеть результаты невозможно. А через год это уже приводит к заболеванию.

А при калоражном типе питания получили бы дефицит еще раньше, через два-три месяца. Теория нормирования со временем получила развитие, и, чтобы не случалось казусов и так называемых дефицитов, ее идеологи стали применять индивидуальные витаминно-минеральные добавки. Таким

образом впервые в истории человечества получил развитие принцип обогащения питания. Поэтому сейчас нормирование без применения биологически активных добавок к пище не рассматривается как полноценное.

Третья историческая эпоха — технология обогащения питания.

Иногда мы попадаем в ситуацию, когда пищи не хватает. Любой биологический объект, любое живое существо может в определенный момент жизни находиться в ситуации, когда ему по каким-то причинам (не важно — объективным или субъективным) пищи не хватает. Важно, что мы биологически готовы к периоду вынужденного непредсказуемого недоедания. И в период, когда нам не хватает пищи, ничего страшного не происходит. При условии, что до этого мы долго питались хорошо. Мы можем пережить достаточно спокойно короткий период голода (2–3 недели) и более длительный (2–6 мес) период недоедания. За исключением, разумеется, подростков и детей в периоды ростовых скачков. Во всех нас заложен механизм адаптации и переживания голодных дней. Это у нас в генах. Организм всегда в режиме нормального питания старается создать какой-то запасец на черный день. Мы можем пережить на каждый год нормального питания 3–4 недели полного голодания. Недоедания — еще больше. При условии, что питание спустя этот промежуток времени сно-

ва восстанавливается до оптимального. Если период голодания удлиняется или в это время с нами начинают происходить какие-то неблагоприятные процессы (охлаждение, отсутствие сна, лишение воды), мы попадаем в состояние гипоксии или дефицита, которое ухудшает переносимость голода. И этот безопасный период укорачивается, порой вплоть до нескольких часов. Такая ситуация может уже вызвать патологические процессы вплоть до образования язвы или сосудистых патологий (обмороков, потерь сознания и пр.).

Когда начали исследовать эти факторы на различных группах, выяснилось, что человек — существо, которое очень трудно убить. Но если захотеть, то это можно сделать быстро и технологично. И самый технологичный способ — это свести воедино множество факторов. Если мы знаем, что само по себе отсутствие пищи не столь уж фатально, мы начинаем понимать, что фатальна именно многовекторность воздействия различных факторов. А факторы, защищающие нас от того или иного вида воздействия, называются «протекторы». Протектор — это средство защиты. Если мы в период отсутствия пищи принимаем протекторы на каждый из факторов окружающего мира, то воздействие недоедания или голода не будет столь фатальным. Когда питание остается оптимальным длительное время, то опять переходим на 3–4 дневное отсутствие пищи, и ничего страшного с нами не произойдет. Режим

выживания нас выручит. Протекторы — это факторы питания: жиры животные и растительные, белки и аминокислоты, адаптогены, витаминные комплексы и аюрведические препараты.

Четвертый этап эволюции здорового питания, или технологический прорыв продолжительности и качества жизни, начался в 1946 году в Японии. Как вы знаете, после Второй мировой войны Япония, на которую были сброшены две атомные бомбы, оказалась на грани физического вымирания населения. Что такое ядерная болезнь, что такое облучение, врачи не знали. Протекторов против ядерного излучения не было. Одним из последствий острой лучевой болезни является повреждение мембраны щитовидной железы. У человека после облучения появляется зоб. Если у человека увеличивается щитовидная железа, то ему не хватает в пище йода. Если добавить в пищу йод, то зоб проходит. И те люди, которым стали давать известные к тому времени протекторы, сразу умерли; а те, кому не дали, жили, мучаясь. Наверное, это не было связано с дефицитом йода. Что еще может вызвать увеличение щитовидной железы? Наверное, какие-то процессы, связанные с воспалениями — все-таки многофакторный стресс, нужно человека как-то защитить, у него страдает иммунная система; надо поддержать иммунитет. С этой задачей хорошо справляются традиционные восточные средства — женьшень, лимонник...

Даем адаптогены — помогаем человеку улучшить иммунитет. Все, кто получает иммуномодуляторы, умирают. Те, кто ничего не получал, продолжают худо-бедно скрипеть и жить.

Для японцев это было время основной смертности. Доктор лечит таких больных, пытается помочь, а они умирают. И врачи стали заканчивать жизнь самоубийством. Тогда ученые серьезно изучили эти процессы и механизмы и поняли, что в этой ситуации теория протекторов не работает.

Стали давать в виде эксперимента группе людей гинкго двудольный. И эти люди выжили. При изучении свойств гинкго двудольного выяснилось, что это реликтовое растение содержит группу веществ, обладающих мощной способностью подавлять действие свободных радикалов — то есть молекул, имеющих определенный заряд. Молекулы свободных радикалов, двигаясь в организме, «отхватывают» определенные валентности от молекул в тех или иных органах и повреждают эти органы практически везде, начиная от мозга, заканчивая органами размножения. Было сформулировано понятие оксидантного стресса, или свободной радикальной атаки (свободнорадикальный стресс). Свободнорадикальный стресс — это то, что происходит с человеком во время лучевой болезни. Ионизирующие частицы вызывают ионизацию молекул, в организме возникает каскадная реакция собственных клеток, и они разрушают все и вся. Т. н. «гинкго

группа» подавляла реакцию каскадного окисления молекул и оказывала устойчивый свободнорадикальный эффект. Гинкго двудольный стал первой по-настоящему серьезной биологически активной добавкой к пище. Пища не изменилась. Как ели рис, сырую рыбу, морские водоросли, так и продолжали их есть, но добавили всего один фактор, влияющий на все свободные радикалы. И после этого японцы начали изучать технологию обогатителей питания, которая стала развиваться двумя путями. Обогаители пищи разделили на две группы: химически синтезированные и биологически активные.

Глава 4

ГМО. ГЕННОМОДИФИЦИРОВАННЫЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

Что же это такое — генномодифицированные органические продукты?

В основе всего живого лежит генетический материал. Какой сорт, какие цветочки, какое количество плодов, какое содержание крахмала в клубне, какое количество витамина С — все эти факторы обусловлены генетически. Это называется «генотип». А дальше подключается так называемый фенотип. А фенотип — это что? Это то, что сформировалось в результате вскармливания. Технологи, чтобы вырастить то, что хочется, что нужно обеспечить кормовую базу. Обеспечив идеальную кормовую базу для растения, скорее всего, в 90% случаев вы получите идеальный организм. А если кормовая база не помогла вам получить идеальный фенотип? Что нужно улучшить? Конечно, генотип. Нужно менять гены. Если мы не обеспечили идеальную базу, какие могут быть претензии к конечному результату?

Хочешь, чтобы я хорошо работал, корми меня хорошо. На Руси как было заведено? Хорошо ест? Значит, хороший работник. А тещины блины? Раньше умная теща потенциального зятка зазывала на блины. Зятек жрал, а теще смотрела, за кого отдает свою кровиночку. Тест «у тещи на блинах» — это обеспечение кормовой базы. Тебе предоставили идеальную базу, а что ты с ней сделал? Смог ли ты взять то, что тебе дали? А как оценил, поблагодарил? Или ушел, шатаясь, забор сломал. Какие блины — такая и теща, какой зять — такие расклады доченьке.

Понятия «фенотип» и «генотип» часто путают, и «лезут» сразу в генотип. А не надо этого делать. Залезать нужно только в 20% случаев. А вот если фенотип не устраивает при обеспечении идеальной кормовой базы, тогда давайте менять генотип. Как менять генотип? Применять технологии.

Что такое ГМО? Технология выращивания продуктов и животных с заданными свойствами. ГМО — это воздействие на гены для придания продукту запрограммированных фенотипических эффектов. Японцы в свое время поняли, что при транспортировке круглых объектов теряется много пространства. При транспортировке дыни, помидоры, арбузы занимают 35% объема. Деньги те же, а транспортируем меньше. Давайте выращивать квадратные! Квадратные арбузы и дыни, пакуем слоями, забиваем четко 90%, деньги те же.

Начали выращивать в контейнерах, уголки заполняются, отщелкнули пластмассу и вытащили квадратную дыню. Логично? Логично. Управление фенотипом.

Потом появился запрос на картошку, которую не жрет колорадский жук. Что нужно сделать? Создать новый вид, чтобы колорадский жук прилетел, поел и сказал: «Фу, гадость!» Нужно произвести какие-то действия с генотипом. Мичуринцы, пионеры, заря эпохи генетики, морозоустойчивые сорта картофеля... Россию нужно накормить картошкой. Зачем? Картошка — легкий углевод, крахмал; сожрал — и пошел работать. Ничего не получил, но рабочую смену отстоял. Советской власти была важна картошка. Можно действовать мичуринскими методами, бесконечно ставить опыты и вырастить морозоустойчивые сорта картошки через 20 лет. Но ведь нам надо быстро. Поэтому берем ген морозоустойчивости, к примеру, ягеля или морошки, и запихиваем в генотип картошки. И не за 20 лет, а за 2 года. Проводим эксперименты, выпускаем морозоустойчивые сорта на рынок. Стоимость — 20 млн долларов. Зато за два года. Начали выращивать в Архангельске, Мурманске и на северном побережье Ямала. Великолепно!

Хорошо это или плохо? Давайте подумаем. Картошка принципиально изменилась? Биологическая эффективность чуть снизилась по сравне-

нию с картошкой из Рязанской области, обладающей 100%-ной биологической эффективностью, если она правильно выращивается. Вырастили в вечной мерзлоте, биологическая эффективность — 80%. Зачем это делать? Берем «чужое», расщепляем на аминокислоты, на жирные кислоты, на крахмал, а крахмал расщепляется на моносахара. Что там останется? Глюкоза? Или глюкоза и галактоза? Или глюкоза и левулеза? Но как быстро будет расщепляться глюкоза? Медленный это углевод или быстрый? Ответили технологи — медленный. Вопросов нет.

Все боятся ГМО. А какими должны быть гены, если они чужеродные? Мои собственные гены в картошке? Чужеродные мне гены я потребляю, когда ем чужое мясо, чужое молоко, чужое яйцо. Это что — мое яйцо? Я ем чужие гены, я их расщепляю, перевариваю, всасываю, из них строятся мои ткани, мое тело. Оно строится из чужих генов. Я их поймал, я их убил, я их нашел. Чем ген картошки с геном ягеля хуже гена картошки с геном фюрера? Это же не фюрер, это его ген? Мичурин тем же самым занимался, но вы же ничего не имеете против «синеглазки»?

Вы же знаете, что картошка в Евразии не росла, ее из Америки привезли. А помидоры? Нам что, их есть не следует? Только репу? А вы репу едите? Хорошо. Все репу едят? Нет. А помидоры едят все. Они из Северной Америки. Раз живете в Рязанской

области — жуйте репу, брюкву, чего вы на помидоры с бананами замахнулись? Это чужие гены.

Переварите это ГМО. Нормально переварите. А вот если оно у вас не переварилось, непонятно как всосалось и отложилось — тогда волнуйтесь, как и вообще за все чужое. И тогда ешьте только собственную ляжку. Вечерком пришли, навокаинчик вкололи, острым ножом вооружились, срезали и съели. А молочко только от супруги, поддерживайте ее лет эдак 20.

Чем обеспечить пропитание 7,5 миллиарда человек? Только увеличением посевных площадей. Если нужно накормить еще пять миллиардов, придется выращивать еду в тундре или на Гренландском леднике, потому что едоков стало много и одну кастрюлю на 300 человек не размажешь. Это только Христос мог накормить пять тысяч человек пятью хлебами. Важно только то, чтобы все чужое расщепилось до «кирпичиков», в которых нет признаков чужеродности, чтобы иммунная система не скомандовала «фас», чтобы организм расщепил и всосал чужие гены, и все. Через полчаса они уже «съеты».

Это метафизика на уровне питания. Едим чужое — получаем свое. Давайте расщепим и забудем, чье это было тело, чьи яйца, где это выросло, забудем, кто это привез... Какая разница? Все пройдет по конвейеру, и вы получите из чужого свое и забудете об этом. Важно, чтобы конвейер работал

идеально. Важно — перевариваете вы это в «свое» или нет. Я спокойно ем ГМО, скорпионом от этого не стал, рога у меня не выросли, и не потому, что у меня кальция не хватает, а потому что хорошо расщепляю «чужое» до «своего» и забочусь о своем конвейере.

Кормовая база меняется, а конвейер остается, в него только закидывай — что раздобыл, то и суй в рот и расслабься, если у тебя все работает. А если плохо работает, то сделай так, чтобы работало хорошо, и подбрасывай ему работы. Желудочно-кишечный тракт должен работать, щадить, разгружать его не надо, загрузите его по самое не хочу — дайте ему кислород, воду, субстрат — и расслабьтесь. Не думайте, что перегрузили его: «Ой, перегрузил, месяц есть не буду». А потом — голодные галлюцинации, и вместо двери — в окно.... Нельзя так. Съешьте то, что к вам приползло, отнимите у другого, если вам не хватает. Тело не знает, как вы раздобыли этот кусок мяса — украли, купили, получили в подарок или взяли в кредит по ипотеке. Важно, получили ли вы белок или нет. Все остальное — это иллюзия, гипоксия, токсикоз и прочее. Расслабьтесь, успокойтесь, ешьте что хочется, запивайте чем хочется, и все будет хорошо.

Глава 5

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ

Одно и то же вещество X в природе существует в нескольких вариантах. Эти варианты называются словом «изомеры». Изомеры практически не присутствуют в неорганике, а вот в химии биологических структур на них строится абсолютно все. Вещество X существует в 8 изомерах. Когда мы начинаем его синтезировать химически, то синтезируется, как правило, 1 из 8 изомеров. Вот простой пример — всем известная аскорбиновая кислота, один из изомеров витамина С. Витамин С в природе — это набор из 8 изомеров. А аскорбиновая кислота — один из изомеров витамина С. Помимо аскорбиновой кислоты, существуют еще и другие изомеры витамина С — аскорбат, аскорбинат, аскорбунат и так далее. Всего их 8, но синтезировать химически мы можем только аскорбиновую кислоту.

Для протекания биохимических реакций в организме необходим полный набор изомеров веще-

ства в биологических средах. Если я получаю один изомер, а остальные 7 не получаю, то по этому изомеру может создаваться десятикратный избыток, а по остальным — тотальный дефицит. И соответственно, если мы говорим о витамине С, при употреблении аскорбиновой кислоты будет создаваться реакция 300-кратного обеспечения аскорбиновой кислотой, тотального дефицита 7 изомеров из 8, и реакции с применением этих 8 изомеров будут в дефиците. Эта болезнь называется «синдром Лайнуса Полинга», лауреата Нобелевской премии, как раз и попавшего в капкан изомеров. Лайнус Полинг говорил о пользе витамина С, имея ввиду 8 изомеров, а принимал синтетическую аскорбиновую кислоту, содержащую 1 из 8 его изомеров. «Купи килограмм аскорбиновой кислоты, и получишь витамин С!» — со всех сторон глаголет реклама. А витамин С невозможно получить из химически синтезированных источников, потому что в природе 8-изомерный витамин С находится только в биологических источниках (ягодах, водорослях, фруктах). Для биохимических реакций в живом организме подходит только группа с полной изомерной структурой, со всеми изомерами данного витамина.

Когда японцы получили данные, связанные со свободнорадикальным окислением молекул в живом организме, никакие из структурных химически синтезированных молекул эффективно не работа-

ли, потому что для полного биохимического эффекта требуется полный набор изомеров данного вещества. И работать могла в этой ситуации только биологически активная природная структура. В частности, для свободнорадикального ионизирующего радиационного поражения комплекс биологически активных веществ, содержащихся в листьях дерева гинкго, был единственно эффективным, безопасным и простым в применении. Никаким синтетическим химическим процессом создать все изомеры природной структуры невозможно! И, наверное, в ближайшие 100 лет останется невозможным. Именно с 1946 года при параллельном развитии химического и фармацевтического производств, стали расширяться разработки биологически активной добавочной технологии питания. Эти добавки содержат все природные изомеры вещества, а фармацевтические средства — только те, которые можно синтезировать. И не важно о каком веществе идет речь. Биологическая эффективность БАД — 100%, синтезированных веществ — в лучшем случае 30.

Какова, например, норма потребления того же витамина С, который, мы нормируем уже не по химическим параметрам, а по биологической потребности, которая у каждого человека разная. Три лимона, выросшие в трех разных условиях, будут содержать разное количество витамина С. Нормирование рассчитывается по синтетиче-

скому изомеру — аскорбиновой кислоте. Но нам нужна норма биологическая. Все нормы, которые разрабатывались в 50–70-х годах прошлого века, определялись по синтезированному химическому изомеру, и для современного здорового питания, индивидуализированного для конкретного человека, уже не подходят.

Данных по количеству природных веществ достаточно мало, потому что в природных веществах трудно добиться гарантированного содержания того или иного вещества в разных растениях. Например, в виноделии и виноградник, и поле, и тот же производитель, и инструменты производства не меняются сотни лет, а вина каждый год разные и по вкусу, и по качеству, и по органолептическим свойствам. При разных условиях растение дает разный результат. По биологическим веществам мы не можем акцентировать нормы. Соответственно, по отношению к биологически активной добавке не можем использовать принципы доказательной медицины. Особенно уязвимым звеном является методика определения грубыми методами поиска и количественных показателей всей гаммы биохимических компонентов. Многие исследователи в кулуарах научных симпозиумов шутят: «Каменным топором исследовательских методик мы пытаемся изучить цветущий сад природы...» Значит, теория нормирования в современной системе изучения

биологически активных добавок использоваться уже не может.

И тут на помощь приходит стандартизированная технология выращивания биологического сырья гидропоника — особенная технология создания искусственного цикла биологического воспроизводства. Полное идеальное воспроизведение. Вырастает гарантированная концентрация активных веществ (биологически активные вещества в 1 грамме сырья). В этом случае можно гарантировать, что в гидропонной лаванде в 1 грамме сырья содержится 30 миллиграмм лавандового масла. Причем одинакового во всех растениях, потому что росли они в одинаковых условиях. В природе этих условий добиться невозможно, потому что растения, произрастающие в разных условиях, тоже разные. А вот в гидропонных условиях можем, поскольку растения, выращенные по единой методике, стандартизированы по наличию биологически активных веществ. Это уже не мать-природа, а реверанс в сторону научно-доказательной парадигмы. Капля бальзама на грубые сердца ретроученых. Скорее всего, в следующие десятилетия доля биологических исследований будет проводиться на гидропонном сырье с четко известными параметрами содержания биологически активных веществ. Будем следить за развитием доказательной базы...

С 2001 года стали появляться работы, учитывающие гидропонную концентрацию биологиче-

ски активных веществ. Но некоторые растения растут долго. Сколько должен расти гинкго двудольный? 7–8 лет, а лучше 15. Технология еще не позволяет использовать сырье такого возраста, которое можно было бы воспроизвести данным путем.

Давайте запомним основные характеристики биологически активных добавок к пище.

1. Это природные вещества, которые определяются в здоровом организме и при улучшении питания коррелируются по дозировке. То есть мы определили, какое это вещество, улучшили питание продуктами, богатыми этим веществом, и содержание вещества в организме увеличилось до искомого уровня. Чем больше и лучше кормовая база, тем больше данного вещества. А при превышении определенного порога оно может даже откладываться про запас и лежать в организме в «депонированном» состоянии. Эти вещества — пищевые.

2. Что же такое добавка? Вещество, увеличивающее содержание минеральных или органических веществ. Оно находится в здоровом организме, но его количество не зависит от питания. Например, калий. Помните, что мембрана имеет заряд, который на этой же мембране создается путем проникновения определенных ионов¹? Сколько раз

¹ См. в книге «Как химичит наш организм». Москва, Издательство АСТ, 2018.

калий «сбегал туда-сюда», такой заряд мембраны и образовался. 30 раз «сбегал» — 30 миллимоль, 1000 раз — 1000 миллимоль. Если калий у нас снизился, мы можем начать принимать продукты, содержащие калий, и через какое-то время его содержание увеличится. Пищевой фактор? Пищевой. Или селен, который тоже должен содержаться в определенных количествах. Увеличили количество продуктов с селеном, его концентрация достигла оптимальной — величины в 1 микрограмм в литре, и сколько его потом ни употребляй, он увеличиваться не будет — организм всегда будет поддерживать эту концентрацию в стабильном состоянии (пороговый оптимум). Значит, селен — это вещество нюансного действия, не зависящее от количества принимаемой пищи. Нам не нужно его много, не нужно его откладывать, но, по большому счету, небольшие концентрации его должны находиться в теле постоянно. Следовательно, нам нужны и калий, и селен, но калий нам нужен в пищевых продуктах, а селен достаточно принимать в виде добавок, периодически. Понятно отличие пищевых веществ от добавок? Пищевые вещества откладываются в запас при избытке, а пищевые добавки доходят до оптимальной концентрации и более не накапливаются. Все остальное, что не накапливается, удаляется быстро и незаметно.

А витамины? Витамины как раз относятся к добавочным веществам, потому что достигают

определенного уровня и не повышаются. Они находятся в организме в определенном балансе, не накапливаются при избытке в пище. Витамин — вещество биологической природы, не синтезируемое в животном организме, которое после попадания в организм соединяется с транспортным белком (альбумином) и превращается в активную структуру, в биологически активное вещество. Это значит, что витамины не синтезируются, мы их сами не производим, и, для того чтобы работать, они должны соединиться с транспортным белком. Следовательно, необходимо соблюдение двух условий: поступление этого вещества и наличие транспортного белка в организме. Если вещество с белком не свяжется, мы его потеряем как чужеродное.

Что и происходит при употреблении химически синтезированных витаминов? Классическая ситуация. Избыточная молекула усвоилась ровно в том объеме, в каком в ней была необходимость — нужно ее 10%, она на 10% усвоилась. Остальные 90%, которые в избытке, не соединяются с белком и выводятся вместе с мочой. Зачем они нужны? Моча пахнет витаминами. Это показатель избыточности по данному соединению. Если тело что-то выводит, ему это не нужно!

С биологически активными веществами такого эффекта нет, потому что избыточной дозы определенных изомеров, как правило, не существует, или

ее появление находится в очень далекой перспективе. Если как минимум два месяца принимать это вещество в приличной дозировке, то тогда появится некий избыток, и тело категорически не захочет его воспринимать. А с синтетикой все проще — по любому надуманному поводу съедаются таблетки аскорбиновой кислоты, которая телу не нужна и ведет себя как токсин. А если принимать натуральный витамин С, то и через два месяца все будет хорошо и организм будет просить мандарины с декабря по апрель (весь вирусный период). А если вы еще помните, что надо и белок принимать (потому что у вас может быть дефицит белка), то ликвидируете дефицит и поддержите его транспортную активность.

И последнее, что я хочу рассказать о витаминах. В чем плюсы витаминотерапии? Дешево, доступно и условно безопасно.

У биологических активных веществ есть «ахиллесова пята». Даже три.

1. Источники биологически активных веществ легко загрязняются. Растительное сырье имеет особенность накапливать ксенобиотики. Растим мы гинкго билоба, 8 лет уж прошло, уже его и собирать пора, и вдруг вулкан проснулся, или радиоактивный дождик оросил плантацию. Бегаем с лопатой, отгребаем эту золу, но 10 гектар не бежишь. А потом приходит санитарный контроль, и на листиках обнаруживает соли азотистой кис-

лоты, ртути, радионуклиды. И 8 лет насмарку. Невозможно удалить ксенобиотик из растительного вещества. Простой пример: геологические исследования ископаемых каменных углей (растительные леса 300 млн лет назад) позволяют получить полную информацию об атмосфере и почве в тот период. Так же и наш загрязненный радионуклидами гинкго билоба через 300 миллионов лет поведаст о нынешнем состоянии почвы и атмосферы. Поэтому загрязнения сельскохозяйственных угодий ксенобиотиками — не что иное, как лишение самих себя и будущих поколений возможности оздоравливаться естественными природными веществами.

2. Наиболее ценные источники растительных веществ растут долго. Корень женьшеня не менее 15 лет, листья гинкго билоба не менее 8, кедровые шишки — 20 лет. Если начать выращивать необходимые вещества древесного происхождения сегодня, то воспользоваться ими смогут только наши внуки.

3. Чтобы удовлетворить увеличившуюся, к примеру, в 10 раз потребность в том или ином веществе, запрограммировать эту ситуацию надо заблаговременно, как минимум за те же 10 лет.

Растительное сырье ограничено и не всегда доступно в нужном объеме. Поэтому часто люди сталкиваются с парадоксальной ситуацией. Есть деньги, есть понимание, есть технология, и спрос

огромный, а продукта нет и в ближайшие 10 лет не предвидится. И всем, кто понимает ценность биологически активных добавок к пище, следует об этом помнить. Чем больше будет население Земли, чем больше людей будут узнавать о высокотехнологичных способах восстановления здоровья, тем выше будет конкуренция за конечный продукт. Об этом следует знать и без утайки рассказывать об этом людям. Каждый разумный представитель *homo sapiens* должен наконец осознать хрупкость и уязвимость взаимозависимого цикла жизни на планете. Без понимания экологичности среды и коллективной ответственности за все живое на планете эволюция человека разумного невозможна.

И конкуренция будет жестче. Японцы, кстати, не раскрывают свои достижения. Об этом можно только догадываться по тому, во что они вкладывают деньги. Будущее человечества — это нарастание жесткой конкуренции и агрессивной защиты натуральных природных незагрязненных источников пищи, воды, растительных и животных компонентов.

Следует понимать, что здоровыми, технологичными, обогащенными натуральными компонентами питания можно обеспечить все механизмы здоровья нашего тела! Рецептурные, производственные, логистические вопросы менее значимы, чем сырьевая доступность. Супертехнологичная автор-

ская рецептура из низкокачественного сырья принесет меньше пользы, чем стакан чистой воды со свежим ржаным хлебом и натуральным сливочным маслом! Любой вопрос можно решить, откорректировав питание. Пища — это медленная технология выстраивания тела благодаря обеспечению фундаментальных потребностей биологической системы. А использованием биологически активных добавок мы решаем прочие задачи, которые питанием решить не можем.

Мы помогаем организму:

1. Эффективно вывести экзогенные токсины. Если мы хотим безопасно принимать пищу и бороться с внедрением в наш организм токсинов, необходимо обязательно использовать биологически активные добавки. Они помогают бороться с экологическим токсикозом.

2. Ускорять процессы восстановления в организме. С помощью диеты на это потребуется полгода, а с добавками — 2 месяца. Хотите ускорить — без добавок не обойтись. Не хотите ускорять? Спокойно кушаем и отдыхаем, и водичку пьем, и все будет в итоге хорошо.

Кто не использует биологически активные добавки к пище, тот бесконечно отстал от жизни. И поэтому принцип использования биологически активных добавок в современной диетологии звучит так: «Кто не идет в ногу со временем, тот уходит со временем». Принцип естествен-

ного отбора обязательно сыграет с нами свою роль, если мы не будем использовать в том числе обогатители питания. Огородик с хорошей почвой будет лучше плодоносить, если его правильно удобрять. Согласны? Ягодки будут сочнее, слаще. А если мы еще догадаемся медный таз притащить и в нем варить варенье, и правильно консервировать, то вообще станем молодцами. Основа сельского хозяйства — это грамотное использование почвы и качественные удобрения. То же самое и с нашей пищей. Есть пища, и есть добавки к ней.

Но вернемся к истории о японцах и гинкго билоба. Пока они изучили действие БАДов, разрабатывали их, пока внедрили, пока сделали массовыми, пока наладили производство в национальном масштабе, прошло 30 лет. В итоге этой работы произошел Прорыв. Во-первых, они перестали умирать от последствий лучевой болезни. И добавок уже к 70-му году прошлого века мир получил японское экономическое чудо. И та страна, которая к концу Второй мировой войны подошла в полной разрухе и с населением, пережившим атомные бомбардировки, совершила экономическое чудо. И пока Советский Союз мечтал догнать и перегнать Америку, Америка мечтала догнать и перегнать Японию. Как для нас Америка является постоянным поводом для состязания, так и для американцев самым эффективным раздражителем

является японский технологический прорыв и его последствия. Потому что каждый второй автомобиль на рынке Соединенных Штатов — японский, каждый второй компьютер — японский, каждая вторая технология — тоже японская. А сколько в мире японцев и сколько американцев? И посмотрите на карту. Причиной японского экономического прорыва стала именно технология применения биологически активных добавок к пище, качественное и количественное улучшение питания нации, формирование нового поколения японцев, разительно отличающихся физически от поколения своих отцов и дедов. Именно послевоенное поколение японцев, рожденных после 1946 года, совершило этот технологический прорыв. Пожалуй, только выходом в космос СССР опередил весь остальной мир. Но все технологические достижения Советского Союза ничего не дали простому человеку. В Японии же наоборот — главной целью улучшения всех показателей социальной жизни был именно человек, его физическое здоровье, его адаптация в социуме. Все для здоровья нации! Что может быть более вдохновляющим?

Поэтому на данный момент технологически Япония впереди планеты всей как минимум лет на 30. Самое главное, что все, за что берутся японцы, они превращают в технологию. Все знают знаменитую книгу Массару Эмото «Послание воды». Вода не просто химический растворитель, а универсаль-

ный переносчик информации на планете. А пища не только источник энергии и строительного материала для организма. Она — универсальный переносчик энергоинформационных структур. Один и тот же мясной белок, несущий разную информацию структуры клеточной воды, обладает абсолютно разным эффектом. Пища, которую нам приготовила лама, напевая мантры, в корне отличается от колбасы, крошенной наркоманом в «ломке». Согласны? Хотя вроде бы и белок один и тот же, и жиры примерно одинаковые. Все знают, что такое вода, все читают молитвы над пищей, все благословляют Господа. Но именно японцы научно доказали, что структура действительно меняет свои информационные характеристики. Это более тонкий уровень воздействия материи, но тем не менее регистрируемый приборами и данный нам в ощущениях. Исключить его из иерархии воздействия на человека мы уже не можем.

А каков же гомеопатический принцип информационно-энергетического воздействия на человека, который также относится к тонким методам регуляции механизма здоровья человека? Очередная японская технология обеспечения качественным, биологически активным сырьем называется «гидропоника». Где можно вырастить нормальное сырье? А что загрязняет планету? Планету загрязняют осадки. Согласны? Если где-то что-то взлетело, то оно точно долетит до опреде-

ленного слоя облаков и выпадет в форме осадков через сотни тысяч километров. Так осуществляется круговорот ксенобиотиков на планете. Вся грязь циркулирует в подоблачной зоне. Но над облаками почти всегда светит солнце. А уровень кучевых облаков примерно три километра над уровнем неба. Все, что выше трех километров — это надоблачная зона. Там хорошо, там загрязняющих осадочных вредностей нет. А самое главное — там снега. А раз снега и светит солнышко, то снег все время тает и продуцирует талую воду. Это очень хорошая вода, обогащенная продуктами таяния и структурированная, несмотря на то, что там «мантры не поют». За счет своей природной структурированности вода обладает хорошими химическими, физическими и энергоинформационными свойствами. И соответственно, все, что растет в этой зоне, во-первых, вырастет гарантированно быстро, на хорошей воде, без примесей и загрязнений, и соответственно, лучшие посевные площади для выращивания биологически активных веществ на планете — это надоблачные зоны гор, которых в мире менее 1%. Это Анды, это Гималаи. Это Чили, Перу, Непал, Тибет, куда китайцы очень активно лезут. Там существует возможность выращивания ресурсной части. Китайское правительство, как и наше, очень озабочено продолжительностью жизни. Продолжительность жизни находится в прямой

зависимости от источников природного сырья — женьшеня, кордицепса, мумие и прочих. Других гарантированно чистых мест нет.

А еще, поближе к нам — европейские Альпийские горы: сыр, клевер, тучные коровы, Рейхенбахский водопад и прочие красоты. Именно там выращивается большая часть европейских источников натурального сырья. Именно швейцарские и австрийские компании лидируют в производстве экологически чистой натуральной продукции.

В Австрии живет главный крестьянин планеты — Йозеф (Зепп) Хольцер. В течение многих лет он является одним из проводников технологии пермакультуры — выращивания растений и грибов в едином биологическом сообществе, где каждый из симбионтов помогает другим и получает от них недостающее. В настоящее время убедительно доказано, что корректно подобранные для данной экосистемы растения, грибы, насекомые, черви и животные создают уникальные по адаптационно-приспособительным механизмам биологические системы, в которых каждый из симбионтов обладает наилучшими характеристиками. Применение этих источников в технологии питания человека дает абсолютно недостижимые эффекты для принятой в настоящее время сельскохозяйственной технологии монокультур. Будущее живых экосистем планеты лежит в развитии идей живых био-

ценозов, построенных на принципах пермакультур, в высокогорных оазисах выращивания источников пищи и биологического сырья, в разработке и внедрении равнинных биоценозов и восстановлении биосистем до приемлемого санитарного состояния!

И еще о важном. В мире, который стремительно меняется на наших глазах, начали происходить процессы, не происходившие с планетой несколько тысяч лет. Прогрессирующее глобальное потепление и связанное с ним изменение гео- и биодинамики освобождают доселе недоступные площади в арктических зонах. Гренландия, островной север Канады, Антарктида и российская зона вечной мерзлоты постепенно освобождаются ото льда. Там тоже сейчас можно выращивать очень серьезные ресурсы, пользуясь различными тепличными и прочими парниковыми технологиями. Но пока таких посевных площадей очень мало. Хотя развитие этих зон, много тысячелетий выключенных из биологической жизни, имеет серьезные перспективы при осознанном коллективном технологическом подходе. Я очень надеюсь на то, что человечество наконец преодолеет свое невежественное бездумное отношение к природе и сможет оптимально распорядиться открывающимися перспективами.

Второе по доступности перспективное направление — это гидропонная технология. На гидропо-

нике можно вырастить не все. Древесные формы выращиваются плохо, поэтому только травянистые. Да, гор на планете больше не станет. Поэтому еще один ресурс развития базы — технология интенсивного производства, улучшение использования уже имеющихся посевных площадей надоблачной зоны гор, выше трех километров.

В России гидропонные технологии не применяются. Мы избалованы огромными пространствами и в ближайшей перспективе не сможем рационально использовать даже то, что имеем. Поэтому пока развитие производства качественных технологичных продуктов натуропатической отрасли не представляется возможным. У нас Уральские горы старые, все возвышенности — ниже трех километров. У нас остаются только запасы хорошей, чистой, пресной питьевой воды — озеро Байкал, но сохранность этого источника в последнее время под большим вопросом.

Ресурсная база биологически активных веществ — Мировой океан. И ситуация в ближайшее время не изменится. Именно океан нам гарантирует доставку хороших жиров, источники которых находятся в морской воде. Борьба за морские ресурсы — это борьба за качественный белок и качественный жир. А главное, что океан быстро очищается. Механизм естественной очистки в океане работает в 10–15 раз эффективнее, чем на суше. То есть биоценоз океана и его огромный объем гораз-

до быстрее элиминируют токсические соединения. За счет хорошей растворимости, мощных геологических и химических процессов, происходящих на глубине, океан является неисчерпаемым ресурсным источником всех необходимых человеку природных ресурсов. Сейчас, по оценкам экспертов, использование человечеством ресурсной базы Мирового океана составляет всего 5% от его потенциала. В дальнейшем использование этого развивающегося и приумножающегося ресурса будет более перспективным.

Единственная проблема, нерешаемая на современном уровне развития технологий, — это проблема радиоактивных отходов. Потому что они долго не элиминируются. Период полураспада радиоактивных веществ длится столетия. Чем тяжелее изотоп, тем дольше у него период полураспада. И отдельная проблема — попадание солей тяжелых металлов (ртути и свинца) в Мировой океан. Они также не могут быстро элиминироваться и долго циркулируют в биологических цепях от планктона до высших морских млекопитающих (китов и дельфинов). С чем это связано? Огромное количество удобрений, используемых на суше, стекает с тальми речными водами в океан, а все дешевые сельскохозяйственные удобрения содержат ртуть и свинец. Все они, так или иначе, смываются в океан и рано или поздно оказываются в рыбе. А рыба — часть пищевой цепочки и т. д.

Загрязнение океанских просторов соединениями ртути и свинца происходит в масштабе биологической катастрофы. Самая плохая ситуация в Индии и Китае, бедных странах с огромным населением, в которых все вырублено, все распаханно. Сейчас в Японии 90% употребляемого в пищу мяса дельфинов, второго по важности источника животного белка в Стране восходящего солнца, загрязнено солями свинца и ртути выше предельных допустимых концентраций.

Также эта проблема актуальна при выращивании растительных компонентов в Индии и Китае. Больше половины растений, выращенных в этих странах, загрязнены ртутью и свинцом и не могут быть использованы в производстве высококачественных БАДов к пище. Об этом мало информируют население, однако многим специалистам, серьезно занимающимся разработкой современных средств фитокоррекции, эта проблема хорошо знакома.

Все, что поступает из Китая и из Индии без маркировки из трех букв GMP, лучше досконально проверить через продавца или производителя. Соблюдение при производстве БАДов и аромасредств GMP-технологии — единственный гарантированный барьер коллективной защиты. Рынок современных натуральных средств настолько стремительно развивается и структурно меняется в сторону качественных продуктов, что объемы экологи-

чески чистого качественного сырья прогрессивно сокращаются. Многие производители за последнее десятилетие были лишены GMP-сертификата из-за неоднократных допущений некачественного сырья в свою продукцию!

Я хочу, чтобы вы понимали, что чем дальше, тем будет хуже и с кормовой базой, и с биологически активными добавками, и честные производители будут все в большем и большем дефиците.

Тому, кто сегодня решил начать оздоровление с применением традиционных и современных натуральных рецептов, следует очень внимательно отслеживать вопрос качества продукции. За годы своей работы с продуктами натурального происхождения я неоднократно сталкивался с серьезным ухудшением их качества — и среди американских, и среди европейских производителей. Если вы сегодня озадачитесь своей кормовой базой, у вас будет гораздо больше времени и возможностей, чем у того, кто присоединится позже. Если сегодня вы начнете заниматься технологиями восстановления механизмов здоровья, то тело вас точно отблагодарит через полгода–год. Сколько вам отпущено, я не знаю (это вопрос к другой канцелярии), а вот по нашей — чем раньше займетесь, тем лучше. Это уже научно доказанный факт. Скорость принятия решений в этом вопросе, по японской статистике, является одним из факторов увеличения продолжительности жизни.

А теперь на примере добавок мы рассмотрим современные технологии здоровья — на чем они базируются и в чем их главная, как говорится, фишка.

А базируются они на понятии «активное вещество». Да-да, на том же самом, что и фармакология. Рассмотрим, к примеру, вещество атропина сульфат. Он содержится в красавке, или иначе — белладонне. Помимо упомянутого атропина сульфата, в белладонне есть и другие вещества, они называются балластными. Чтобы получить атропина сульфат, из растения удаляют все балластные вещества, максимально очищают его от примесей, оставляя чистый атропина сульфат, фильтруют и выпускают в виде ампулированного препарата. Получается высокоактивное лекарство, которое используется многими врачами-специалистами — от офтальмологов до реаниматологов.

А что такое салициловая кислота? Это кора ивы белой. Выделили активное вещество, получили салицилаты (стрептоцид и пр.). Практически каждое природное средство, очищенное от других биологически активных молекул и точно дозированное, является фармакологическим препаратом. Его применение, побочные эффекты, юридическая и прочая ответственность строго регламентируются медицинской отраслью. Категорический запрет на использование фармацевтических медицинских

средств любыми лицами без соответствующего допуска является административно и уголовно наказуемым деянием.

В отличие от технологии применения чистых веществ, имеющих быстрый эффект и одновременно огромное количество побочных осложнений, принцип натуропатии основан на использовании всего комплекса биологически активных компонентов растительного сырья! Высокая эффективность применения растительных натуропатических рецептур заставила современных технологов пересмотреть ошибочное представление о балластных веществах.

В том случае, когда активное вещество не выделяется из всей группы находящегося в растении комплекса химических соединений, оно всегда действует чуть менее эффективно, чуть дольше по времени, но гарантированно безопаснее и мягче не по отношению к отдельной системе, а на весь организм в целом. Если мы читаем, что в современной добавке X основным действующим веществом является ресвератрол, а балластные вещества оказывают отличные от него биологически активные эффекты, то этот комплекс будет гораздо безопаснее и при длительном применении не менее эффективным.

Задача современной технологии именно этой добавки — донести активное вещество вместе с балластными веществами до определенной точ-

ки всасывания, обеспечить усвоение всего комплекса и сохранить его эффект как можно дольше. Эффект этот при сравнении с действием чистого вещества неизменно выигрывает по безопасности и комплексности воздействия на организм в целом. Поэтому все современные БАДы для сохранности действия и максимального усвоения в точке всасывания обязательно капсулируются. Будущее развитие технологий здоровья за многопозиционными, неочищенными от балластных веществ капсулированными рецептурами.

Именно капсулирование экологически чистого растительного сырья отличает все современные БАДы от традиционных, тысячелетиями применяемых рецептур. Все они, как правило, таблетированы, либо представлены в порошке, либо являются водными отварами или настойками.

Капсула в любом виде — это современная технология. Наука проста.

Пища — один из факторов коррекции перманентного воздействия на нас окружающей среды. Любые векторы ее негативного воздействия блокируются либо традиционными, либо современными средствами. Если мы помним, что эти средства — протекторы (защитники), можно использовать их инструментарий быстро и не ждать, пока свалит болезнь. Нужно сразу начать действовать. И если мы еще не больны, фармацевтические лекарства еще применять рано. Использование оздоровитель-

ных рецептов единственно возможно до возникновения болезни. Для этого не надо быть врачом, не надо идти в аптеку, необходимо понимать простые механизмы компенсации физического тела и помогать ему простыми, безопасными и современными натуральными средствами.

БАДы являются единственными диетологическими инструментами коррекции т. н. третьего состояния. В третьем состоянии не нужны лекарства, но нужно что-то делать, чтобы вернуть здоровье. Если я хочу, поймав вирус, не свалиться на 7 дней, а вернуться в состояние здоровья за ночь, то я должен перед сном выпить кружку горячего молока с топленым маслом и куркумой, съесть жирную сметану и использовать традиционные или современные БАДы. Тогда утром я проснусь здоровым, пропотев за ночь три раза. А если я этого не сделаю, то завтра проснусь больным.

Как только японцы начали применять технологии здоровья в массовом масштабе, в течение нескольких лет показатели здоровья нации статистически улучшились — увеличился средний рост населения, и этот показатель в последние годы неизменно находится в динамической прогрессии.

При самой высокой концентрации промышленного производства, невозможности перенести его в другое место, при ограниченности территории, природных ресурсов и самой высокой плотности

населения (полторы тысячи человек на квадратный километр), достичь таких показателей невозможно ни при каких других психологических, медитативных, санаторных, медицинских и прочих методиках.

Мы знаем, что такое токсикоз и гипоксия, дефицит белка и избыток углеводов. Мы понимаем, как работать, не будем ждать болезней, мы предпримем технологические действия своевременно, вернемся в состояние здоровья, и каковы бы ни были воздействия окружающей среды, будем жить дольше, потому что наши биологические механизмы правильно обеспечиваются. Смотрите статистику и никому не верьте. Смотрите, что делают лучшие технологи, старайтесь подглядеть в замочную скважинку, чем занимаются грамотные люди. И обеспечьте себя и свой организм нужным инструментарием.

Я долго учился в медицинском институте. Потом в другом медицинском институте. Долго работал врачом. Все рефлексy у меня врачебные. Теперь я с ними борюсь, потому что в системе координат технологии здоровья врачебные рефлексy мешают. В технологию здоровья лучше приглашать людей, не отягощенных медицинским образованием. У врача всегда возникает рефлекс что-нибудь полечить. Все учителя забивали свой гвоздь в голову молодого специалиста — «ищи лучше», «рой глубже», «нет здо-

ровых людей, есть недообследованные» и пр. Поэтому врачебные рефлексы в науке о здоровье это, конечно, плохо.

В любых технологиях здоровья, и в традиционных, и в современных, отсутствие профессионального медицинского образования позволяет посмотреть на себя вне общепринятых клише. Любое образование — это программирование мозга на использование жестких экспертных схем и алгоритмов. При всем желании мой мозг уже не перепрограммировать, а мозг человека с техническим или педагогическим образованием более вариативен и обучаем. Он свободен от жестких экспертных алгоритмов, от однозначных заключений, допускает наличие как минимум двух вариантов развития событий. Мозг врача допускает всего один вариант — вы заболете и умрете в любом случае. С точки зрения врача, жизнь — это болезнь, передающаяся половым путем, с высокой степенью страданий и мучений и со 100%-ным смертельным исходом! С такой установкой заниматься здоровьем практически невозможно. Поэтому врачи, приходящие в технологии здоровья, — это скорее исключение, чем правило. И не важно, какой национальности, веры или воспитания доктор. Вопрос в том, что лечение болезней и поддержание естественных механизмов здоровья — диаметрально противоположные парадигмы. И чем меньше технологов

здоровья с высшим медицинским образованием будет приходить в отрасль, тем она быстрее оформится в самостоятельную дисциплину.

Для меня перспектива человечества абсолютно ясна. Человек разумный приближается к новому эволюционному скачку, сродни появлению кроманьонцев среди неандертальцев 100–150 тысяч лет назад. Это разные виды человеческих существ, отличающиеся не только строением скелета, размером мозга и навыками применения огня и инструментов. Этот эволюционный переход произойдет в ближайшее время, ибо вся эпоха развития человеческой цивилизации приводит нас к осознанию смены парадигмы существования. Из эгоцентристов и эгоистов, живущих сегодняшним днем в частотах жадности, ревности и зависти, мы постепенно эволюционируем до понимания личной ответственности за все человеческое племя, до осознания личной жизни как звена коллективной цепи эволюции на пути к радости, счастью, здоровью и гармонии. Здоровье, любовь и счастье как цель жизни разумного существа явления коллективные. Невозможно ни при каких обстоятельствах выжить, быть счастливым и здоровым в одиночку без жизни в коллективе (семье) из предков и потомков, без понимания индивидуальной уникальности и коллективного разнообразия. И вне здоровой, чистой и обильной природы человек обречен на скорое и гарантированное вымирание.

Современные и традиционные технологии здоровья всего лишь инструменты оздоровления физического тела, без которого невозможна эволюция сознания. Голодному, страдающему, бесплодному телу не даровать светлое и счастливое будущее. Поэтому есть всего два варианта: очередной всемирный потоп, метеорит, извержение супервулкана и прочее или добровольная осознанная коллективная работа над собственными физическими телами, окружением, природой.

Глава 6

ИММУННАЯ СИСТЕМА. АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

С проблемы иммунитета рано или поздно сталкивается каждый из ныне живущих. Прогрессивное ухудшение здоровья на фоне общего прогресса научной медицины и хирургии переводит фокус качества и продолжительности жизни от эпидемий и инфекций к аллергическим и аутоиммунным причинам страданий. Человек перестал гибнуть от оспы и чумы, но живет и страдает дольше от почти поголовной пищевой, респираторной, бытовой и прочих аллергий. Аллергические причины нарушения здоровья выходят на лидирующие позиции среди городского населения.

Один из важных теоретических моментов в этой парадигме — вопрос о том, как работает главная система безопасности нашего тела. Потому что все, что попадает в организм, проходит очень жесткий контроль иммунной системы. Съел ягодку, и пищевая аллергия началась. Или побрызгался одеко-

лоном — и уехал к дерматологу на «Скорой помощи». Или того хуже — приехал в отпуск отдохнуть в горы и «откликнулся» на цветение маков приступом бронхиальной астмы. Озабоченность людей иммунными реакциями столь велика, что ее можно назвать коллективной алергофобией... И чем больше вокруг химических, агрессивных веществ, тем большую нагрузку испытывает иммунная система. И поэтому без знания о ней путь к здоровью нам заказан.

Я уже писал об иммунной системе в своих книгах «Как химичит наш организм» и «Разумный биохакинг Homo sapiens» — об иммуноглобулинах, об иммунных белках. Мы уже знаем, что функции этой системы напрямую зависят от обеспеченности белками. Если у нас нет источников получения молочных и животных белков, ни о каком нормальном функционировании иммунной системы речь идти не может. Иммунная система эволюционно очень древняя, гораздо древнее нервной и эндокринной систем. Иммунная система — это практически первая клеточная реакция. Ее главная функция в многоклеточном организме — отличить «своих» от «чужих». «Свой или чужой?» — это первый вопрос, на который реагирует иммунная система. И только после достижения этого понимания происходят вторые, третьи, четвертые и пятые ее реакции.

«Свои» — это практически все здоровые, «хорошие» клетки организма. А если «свой», но пло-

хой. Может случиться такая ситуация? Помните Андрия Бульбу? Старший сын, хороший парень, которому можно и дом доверить. А стал предателем и воюет на стороне врага с отцом и соплеменниками? «Андрий Бульба» — это опухолевая клетка, или «онкоклетка», или «неопроцесс», или «неоклетка». Слово «нео», новое, в устах врача это всегда плохо. Старое гораздо лучше, чем новое. Чем новее, тем опаснее. Необластические процессы, или онкопроцессы, — это нарушение деления собственных клеток организма, когда клетка делится неправильно, некорректно в условиях гипоксии, в условиях токсикоза, в условиях дефицита питательных веществ (белков и жиров). Это причины начала онкотрансформации клетки. Мембрана не так сформирована, клеточная структура не так сформирована, или в клетку попал вирус, принес ей чужеродную генетическую информацию. И под влиянием вирусной ДНК клетка изменила свой геном и стала другой, атипичной. Но в любом случае она «своя», наша собственная клетка. Но со свойствами, которых у нее в норме быть не должно. «Своими» опухолевыми клетками и занимается иммунная система. «Свой» вариант, но смертельно опасный. Это ее главное отличие.

Важно понимать, что каждую минуту в организме образуются тысячи раковых клеток. Для того чтобы страх онкологии ушел. Онкофобия сейчас

занимает одно из первых мест в структуре психопатологии и страхов. Люди боятся опухоли. Потому что знают, как внезапно и неожиданно это может случиться. Все запуганы не столько иммунологами, сколько онкологами.

И если иммунная система работает хорошо, все дефектные клеточки, которые неправильно поделались, будут быстро и эффективно уничтожены. Вы об этом даже не узнаете. Если иммунная система где-то ошиблась, и «Андрей Бульба» живет и здравствует с польской княжной, и Тарас его не шлепнул из пищали, то что будет делать Андрей? Он будет размножаться, используя в том числе и ресурсы здоровых клеток, а самое главное — он будет загрязнять популяции здоровых клеток своими токсинами. И рано или поздно этот процесс здоровья не принесет. Можно, конечно, заниматься самой опухолью. Онкологи так и делают. Ищут ткани, клетки, вид нарушений, тип опухоли... Но мы, технологи здоровья, понимаем, что процесс противоопухолевой защиты зависит не от конкретного органа, а от иммунной системы. Сколько угодно можно ковырять большой палец правой ноги, но если повреждена система, разобравшись с большим пальцем правой ноги, мы тут же займемся желудком, а потом молочной железой, маткой, и так и будем отрезать, облучать, выжигать и в итоге все потеряем, потому что это системный сбой, проявляющийся на местах. Без понимания

этого механизма онкогенеза человечество никогда не выйдет из химико-хирургической парадигмы лечения опухолей.

Липомы, фибромы, атеромы и прочая доброкачественная часть. Чем больше дифференцирована клетка, то есть чем ближе она к нормальной, тем доброкачественнее опухоль. Если дочерняя клетка почти такая же, как материнская, возникнет неопасная липомка, атеромка — мелочи жизни по сравнению с низкодифференцированной злокачественной опухолью. Чем больше эта клетка отходит по свойствам от нормальной, тем более злокачественна опухоль. Максимально злокачественные клетки — клетки из этой ткани, но абсолютно непохожие на родительские. Это когда у двух голубоглазых шведов рождается негритенок. Вообще другая генетика. Откуда появился негритенок — это уже другой вопрос. Наша задача — понимать, где находится ключ? А ключ находится в функциях иммунной системы. Вы обязаны поддерживать эту систему в оптимальном отношении, чтобы она не пропустила очередную опухолевую клетку, потому что рост опухолевой клетки — это нереагирование иммунной системы на нее, нераспознавание «своей», но уже «другой» клетки, это результат не включившейся своевременно иммунологической толерантности. Каждую минуту более десятков тысяч опухолевых клеток появляются в разных тканях организма, это нормальный процесс допустимого производственного брака. Они

просто отслеживаются системой «ОТК» и тут же быстро и эффективно уничтожаются. А если иммунная система не отследила на тканевом уровне, пропустила, возникает вопрос: «Где и в какой степени злокачественности начнет делиться уже атипичная опухолевая клетка?»

Поэтому в последнее время приоритетную позицию в серьезных научных кругах начинают занимать белковые теории старения и онкологических процессов. Просто на клеточном уровне любой длительно протекающий хронический процесс (токсикоз, гипоксия, дефицит веществ и т. д.) закончится онкологией, так как все равно будет нарушен клеточный алгоритм деления, который приведет в итоге к возникновению опухолевых клеток и их потенциальных колоний с нереагирующей уже иммунной системой.

Все прочие теории и механизмы онкогенеза уже не принципиальны! Если у человека 40 лет хронический панкреатит, то закончится это раком головки поджелудочной железы. Если у женщины 40 лет эрозия канала шейки матки, то это рак шейки матки. Любая длительно существующая проблема закончится онкологией. Поэтому быстрее восстанавливайте процессы клеточных делений и ликвидируйте дефицит тканевого белка. Чем быстрее, тем меньше предпосылок для будущей онкологии. Ждать не надо. Почувствовали проблему — сразу решаем.

АУТОИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

А теперь рассмотрим еще один цивилизационный феномен, прогрессирующий быстрее СПИДа и слабоумия, который доктору Чехову и в ночных кошмарах бы не пригрезился.

Мы с вами уже знаем, что есть «чужие» — хорошие. Это миллиарды бифидо- и лактобактерий в толстом кишечнике, без которых мы не можем жить. Уничтожать и убивать их не нужно. И аппендикс «сидит» там, и пейеровы бляшки работают. Они точно знают, что следует не убивать, а обучать молодые иммунные клетки толерантности к полезным чужакам. А в другом месте могут находиться другие «плохие» — патогенные бактерии. И если с ними не справиться, то может возникнуть хронический очаг инфекции. Есть люди, которые всю жизнь мучаются воспалительным процессом. А некоторые живут вообще без бифидо- и лактобактерий; они вроде бы должны быть, но их нет. А иммунная система спит и попустительствует. И только она ответственна за оба эти процесса, и прежде чем начать действия и убивать или пропускать ту или иную группу — нормальные клетки или бифидо- и лактобактерии, — мы с вами должны понять, что реакция иммунной системы на «свой-чужой» приоритетна. Нужен точный список «своих», с подробным перечислением их признаков и вариантов!

Список «своих» называется латинскими буквами HLA. Или по-русски — Главный комплекс гистосовместимости («гисто» по-гречески ткань).

Помните, в книге «Как химичит наш организм?»¹ я писал, что каждая иммунная клетка не сразу все умеет и знает, для нее существуют «кадетские» училища, «юнкерские», «суворовские», «нахимовские», там их обучают долго и постепенно. А первое, чему их обучают, — это определять и отличать «своих». И лучше всего этот процесс проходит в местах, где уже есть «чужие». Помните о пейеровых бляшках в кишечнике? Вот там и идет обучение новых молодых иммунных клеток.

А про японцев? При радиационном поражении никакие мероприятия не помогают — йод даем, витамины, иммунные комплексы, а люди умирают. Живут только те, кому ничего не дают, — они стонут, болеют, но не умирают.

Впервые о существовании в организме «наших» клеток, о которых иммунная система ничего не знает, узнали, начав разбираться с феноменом выживших после атомной атаки. Клетки нашего собственного тела, не входящие в HLA — «свои», не записанные в реестр «своих»! Совершенно потрясающая информация. Это наши клетки, мы с ними

¹ См. об этом в книге «Как химичит наш организм?». Москва, Издательство АСТ, 2018.

родились, но иммунная система о них ни черта не знает. Первое, что она не знает, — это клетки головного мозга. Иммунной системе неизвестно, что у нас есть головной мозг. Она очень древняя, а нервная система — молодая, и совершенно естественно она не входит в древние же реестры «своих». Второе, о чем не знает иммунная система, — это что у нас есть клетки щитовидной железы — тиреоциты. И третьи незнакомцы — бета-клетки островков поджелудочной железы. Альфа-клетки вырабатывают амилазу, липазу, протеазу, и о них в HLA записано. А бета-клетки — гормон «инсулин». Эти клетки тоже не занесены в HLA. И четвертые (здесь только мужчинам не повезло) — клеточки, вырабатывающие сперматозоиды, клетки спермопродуцирующего эпителия. То есть иммунная система не знает, что у каждого мужчины есть миллионы клеток, продуцирующих миллиарды сперматозоидов. Это странно в эволюционном плане, поскольку женские яйцеклетки «записаны»... С этим еще науке предстоит разобраться.

И вот как строится работа дальше. Все «свои» клетки ходят с «паспортами» граждан и показывают их иммунной системе при проверках и облавах на «чужих». А вот «чужие», не занесенные в реестр, организм не должен показывать иммунной системе, он их закрывает плотной мембраной, чтобы через нее ни одна иммунная клетка не проскочила! Мембрана эта так и называется — «погра-

ничная мембрана», она отделяет клетки, не записанные в «ваши» от иммунной системы. Для мозга используется так называемый гематоэнцефалический барьер, ГЭБ. Все иммунные клетки находятся в крови, между мозгом и кровью — барьер, ГЭБ. В мозгу нет ни одной иммунной клетки! Второй барьер, но иной по структуре, — гемотиреоидный барьер, ГТБ. Третий — гематоинсулярный, ГИБ, и четвертый — гематотестикулярный. Все они разные по структуре, но едины по сути — создают препятствие для собственных иммунных клеток. 4 барьерных органа — 4 барьерные функции. По буквам: Г — «гемато» (кровь), Э — «энцефалос» (мозг), И — инсулин, Т — тиреоидит, Т — «тестис» (яичко).

Эти клетки так и называются — «забарьерные». Все остальные находятся в доступе иммунной системы.

Ионизирующее излучение, мощные дозы облучения повреждают структуру мембраны и, как следствие, избирательность ее пропускной функции, обеспечиваемой в первую очередь жирами. Двойной слой липидов! Клеточные мембранки содержат все жирные компоненты, имеющиеся в природе. Между клетками иммунной системы и тиреоцитами, клетками щитовидной железы, — стена. Что делают за стеной — неизвестно? Пробраться и узнать невозможно, каждое поколение пробовало, и так и не узнали. И вдруг мембрана

повредилась. Внезапно и в одночасье! Как берлинская стена в начале 1990-х! Иммунные клеточки проникли в проломы, и что увидели? Не просто «чужие» клетки, а миллионы «чужих» клеток. И давай их проверять. А паспортов нет вообще никаких. И главное — все эти клетки что-то делают и совершенно не понимают, о чем их спрашивают и что требуют! Тиреоциты в полном недоумении — ворвались в их оазис какие-то сумасшедшие воины, орут и требуют то, чего у них отродясь не было! И тех, у кого этого не находят, начинают убивать прямо на глазах честного народа. Буквально крошить, громко крича при этом оставшимся, что скоро их перебьют. И как только этот процесс запустился, остановить его невозможно!

Иммунная система всегда работает одинаково. Если в списке «своих» нет, мембрана стала проницаемой, нейтрофилы или лимфоциты увидели миллионы клеток забарьерной ткани — процесс не остановить. Иммунная система начинает выполнять свою работу. А ее работа — «не знаю, не сомневаюсь, убиваю». Процесс называется «аутоиммунный». Или «аутоиммунный тиреоидит». Реакция моей иммунной системы против меня же самого — аутоагрессия. Самоубийство! 1937-й год! Жили все вместе и решали проблемы и конфликты Ты — хороший, ты — умный, ты придумал тяжелый танк «Клим Ворошилов». Но вдруг ты стал «врагом народа». Как это объяснить? Невозмож-

но. Я — соратник Ленина, держал Ильичу стакан с чаем, но сейчас я — «враг народа» и меня нужно расстрелять. Ничего не понятно... А «дело врачей» помним? Тысячи врачей, поколениями лечившие людей, в том числе и власти предержавшие, вдруг массово стали врагами народа! Их расстреливают, невзирая на заслуги и заступничество благодарных пациентов, ссылают без права переписки и реабилитации! Аутоиммунный процесс! Все — враги народа. Все три миллиона — к стенке. И репрессии в СССР — это аутоиммунный тиреозит. Который чаще называют болезнью Хасимото. По фамилии японского врача. И самое страшное в этом процессе то, что иммунные клетки — нормальные и здоровые, и тиреоидные клетки — нормальные и здоровые. Все нормальные и все здоровые, а аутоиммунный процесс идет, стена проломлена, сквозь дыры в ней толпой лезут убийцы и обратным потоком вытаскивают трупы, а за стеной плач и стенания... Нормальные клетки иммунной системы уничтожают нормальные клетки щитовидной железы по одной простой причине — мембрана вдруг стала проницаемой. И все. Если мы даем йод, то улучшаем функцию тиреоцитов. Они еще лучше начинают работать. В норме, когда стена непроницаема, это хорошо. А теперь?..

Сейчас существует возможность обучения иммунных клеток тому, чему в природе их не учили. Тому, что не надо убивать свои же клет-

ки. Это так называемый привнесенный тканевый иммунитет — расширение комплекса гистосовместимости.

Друзья мои, мне стало сразу легче жить, потому что сейчас мы знаем, как это решить технологически. Этот механизм изучается, японцы этим занимаются. А почему они это делают? Потому что они первыми с этим столкнулись.

А как же мозг? Рассеянный склероз... Болезнь Альцгеймера... Слышали о такой? Аутоиммунный энцефалит, по сути. Все то же самое, только в головном мозге. Мозговые клетки умирают не от стопочки хорошего коньяка или локальной травмы. Если гематоэнцефалическая мембрана становится проницаемой — человек мозги теряет. Причем убивают нервные клетки свои же иммунные клетки. По всему мозгу, любые — клетки памяти, и моторные нейроны, и клетки ядер мозга! Представляете? Поэтому болезнь Альцгеймера — это бич XXI века. Слабоумие прогрессирует эпидемически, здоровое тело постепенно лишается мозга и долго живет, ничего не помня и никого не узнавая. Поэтому, чем дольше живет человек, тем выше шанс получить болезнь Альцгеймера, поскольку с возрастом повреждение ГЭБ прогрессивно нарастает.

Сейчас аутоиммунные болезни — это хоррор, ужасающий апокалипсис социума, на фоне которого меркнет даже онкология. Потому что онколо-

гия — это понятно, вирусы — понятно. А вот аутоиммунные процессы — это беда. Ничего не работает. Ничего не помогает. Мембранных ядов все больше, и перспективы безрадостны.

А теперь о сахарном диабете первого типа. Он еще называется «инсулинозависимый» диабет. Что происходит? Погибают все бета-клетки, инсулин не вырабатывается, человек остается без инсулина. Что делать? Остается всю жизнь прожить со шприцом. Если шприц вовремя не воткнул, ты питаться не можешь, глюкоза в ткань не попадет и будет накапливаться в крови бесконечно, превращая ее в сироп. Кетоацидоз — кома — клетки умерли без глюкозы... А в крови — сплошная глюкоза! Человек умирает. Это аутоиммунный диабет. Второй тип диабета, связанный с избытком углеводов, — это пищевой диабет: едим сахар и не двигаем мышцами. Его 90%. А 10% — аутоиммунного. Вроде немного? Как правило, болеют им дети и подростки. Раньше его даже называли «детский диабет». Как правило, после вирусной инфекции, пищевого отравления, тяжелого стресса через полгода выявлялось внезапное резкое повышение сахара в крови: жажда, постоянное мочеиспускание и похудение, запах ацетона изо рта (который часто путают с алкогольным опьянением), изменение сознания. И если не дать быстро шприц с инсулином и не полечить — смерть. В 1990-е годы, когда распались все связи и скрепы, люди на остано-

ках транспорта умирали от диабетической комы, и даже у «Скорой помощи» не было инсулина, чтобы их спасти. Я сам, будучи студентом, был свидетелем подобных случаев. Как правило, диабетиков принимали за алкоголиков — странное поведение, пахнет парами спирта (на самом деле — ацетоном), лежит или сидит неподвижно, рожа красная... На вскрытии только и определяли. И страшнее всего, что подобное происходило массово и повседневно: люди безучастно проходили мимо, как в блокаду, когда смерть никого уже не трогала. Я видел, как за несколько лет лучшая в мире система здравоохранения превратилась в стадо безразличных ко всему тварей, и только некоторые сохраняли человеческое лицо и гражданское мужество в эти страшные годы распада... Слава богу, что мы это пережили!

А теперь — о мужском бесплодии, или синдроме стерильной спермы. Это когда в сперме отсутствуют сперматозоиды. Клеток нет. Одна слизь, сопельки. А сопельки ничего оплодотворить не могут. Живет он себе, поживает, эрекция великолепная. Женщины вокруг только и мечтают, когда он сделает ребеночка. А ребеночка все нет, ни у одной... Что делать? А уже ничего не сделаешь, клетки погибли. Спермапродуцирующего эпителия уже нет. Мужское бесплодие. 40% семейных пар не могут иметь детей по причине аспермии. Количество таких мужчин неуклонно растет! И диагностируется

заболевание поздно, поскольку до 40 лет, как правило, мужчину бездетность не тревожит! А когда начинает тревожить, ничего уже не сделать. Только донорская сперма или взятие чужого ребенка на воспитание.

Мы должны перечислить эти болезни еще раз: болезнь Альцгеймера, тиреоидит Хасимото, или аутоиммунный тиреоидит, первый тип сахарного диабета, или инсулинозависимый диабет, и синдром стерильной спермы, или мужское бесплодие. Таков перечень аутоиммунных болезней. XXI век объявлен Всемирной организацией здравоохранения веком аутоиммунных заболеваний. Статистика страшна. Каждые 5–7 лет происходит удвоение количества тех или иных статистических показателей. Первый тип диабета диагностируют все чаще и чаще. Аутоиммунный тиреоидит — после 40 лет у каждого второго. Каждый второй человек на планете страдает заболеваниями поджелудочной или щитовидной желез. И если 100 лет назад каждым вторым эндокринным заболеванием был эндемический зоб (люди жили в местах, бедных йодом, не получали йод с водой или пищей), то сейчас, с расширением кормовой базы, мы можем есть норвежских устриц, ламинарию, и как-то нет дефицита йода. 100 лет назад почти все ходили с эндемическим зобом. Сейчас — с тиреоидитами Хасимото.

Болезнь Альцгеймера — это беда. Страшная беда. При продолжительности жизни за 78 лет сла-

боумие у каждого второго. Старость и мудрость уже не ходят вместе! Старость приходит одна или все чаще с новой подружкой — деменцией! А что, если продолжительность жизни и дальше будет увеличиваться? Чем старше будет становиться человек, тем выше риск этого заболевания. И что же, будущее человечества — это планета слабоумных стариков, живущих в психиатрических клиниках? Я не удивлюсь подобной картине.

Восстановлению барьера и посвящены диетологические технологии. Мембрана — это двойной слой жиров, липиды. Значит, это диета, обогащенная жирами. А где взять жиры японцам? В море, конечно. И откуда? Из водорослей не возьмешь! Ответ один — китообразные. У кита мощный подкожный жир. Все киты размножаются в северных широтах, в холодных водах, потому что там мало хищников и нет акул, детенышей никто сожрать не сможет. Рефлекс очень прост — уплыть в холодные воды, там родить детеныша, выкормить его молоком до размеров, когда он сможет защищаться, а потом уже вернуться в теплые воды, где много пищи. Природа все устроила идеально. Все японские китобойные флотилии стоят в Антарктиде или на Севере вблизи Охотского моря. И им дела нет до соглашений о регулировании китобойного промысла, собственная жизнь дороже. Били, бьют и будут бить. Не до жиру, быть бы живу!

Жиры будут встраиваться в мембрану долго. Диетологический путь — медленный. Только через три месяца после начала приема жиры попадут в мембрану, потому что вначале — сурфактанты, потом половые гормоны, а потом уже они доберутся до мембраны. Только через полгода-год проявляется эффект от приема жиров при аутоиммунных процессах! Ускоритель процесса — опять-таки гинкго билоба, который в 10 раз ускоряет процесс восстановления мембраны. Соответственно, программа на восстановление мембран очень проста — гинкго билоба натошак, до еды, а после еды — что? Жиры, разумеется. Любые животные. Компонент мембран. Рыбий жир, яичный желток, лецитин, фосфолипиды, любые жиры, какие вам доступны, — икра, курдюк, горб верблюда, морж и тюлень, костный мозг и нутряной жир медведя или барсука. Растительные источники хуже, но тоже сгодятся! Масла — виноградной косточки, кедровое, оливковое, льняное, амарантовое. После еды или во время еды. И строительный материал замечательно используется рабочими, а рабочие — это гинкго билоба.

Работяги, известка, цемент, кирпич — и стройка кипит в трехсменном режиме. Две-три недели — мембрана начала восстанавливаться. Два-три месяца — и уже заметное улучшение! Правда, у кого-то это может произойти и через год, и через два, и через три. У детей и подростков — за две-три неде-

ли. У детишек все быстрее протекает — и болезнь, и выздоровление.

Помните, пожалуйста, что диетологическими механизмами корректируется любая аутоиммунная болезнь. Любая! Для всех четырех процессов универсальный принцип — жиры и гинкго билоба. И не повторяйте ошибок японцев: ни витамины, ни микроэлементы, ни мантры и медитация на Фудзияму и даже практики дзен-буддизма не помогут. Ни ошовские динамические медитации, ни энергия кундалини. Не теряйте время и клетки, пока они еще живы.

А что же системные заболевания? Склеродермия, ревматизм, ревматоидный артрит и болезнь Бехтерева, как ее у нас называют. Аутоиммунные системные костные или мышечные болезни — это не чисто аутоиммунная проблема. Это тканевый токсикоз. Они входят в группу аутоиммунных заболеваний, но с точки зрения технологии — это либо токсикоз, либо гипоксия с механизмом повреждения мембраны. Но токсикоз первичен! Потому что мышечные ткани и кости — незабарьерные. Тут принципиально другой механизм! В мышцах, костях и соединительной ткани начинают накапливаться токсины. Происходит это быстро или медленно — не важно. Токсины, накапливаясь и фиксируясь в соединительной ткани, постепенно изменяют ее свойства и характеристики, и спустя какое-то время она приобретает измененные свойства. Иммуная

клетка подходит, говорит: «Ты вроде «свой», а чего у тебя клоунский колпак на голове? Не стыдно?» И в сердцах шмякает за это токсикозную клетку мышцы или кости. Поэтому дело не в клетках, а в том, что в них добавлено. В мембранах, в позициях токсикоза, связанных с мембранными функциями. Но у нас опять тот же ответ — ткань с измененными характеристиками, вызывающая подозрение в атипичности у клеток иммунной системы. Коррекция токсикоза или гипоксии здесь приоритетна, и далее уже — восстановление мембраны.

Итак: как только у вас вопрос к любой мембране — это жиры после еды и гинкго билоба до еды. А при системных заболеваниях мембранная программа всегда применяется вторым этапом. А первым — детоксикация и вывод токсинов — почечных, печеночных, кишечных. Тюбаж или детоксикационная капельница — не важно. Питание здесь работает как ассистент программы детоксикации тканей. Других никаких диетологических инструментов у вас нет. Жиры и опять гинкго! Чем раньше займетесь, тем лучше будет результат. Назначать какие-то иммуномодулирующие комплексы тоже нельзя, это крайне опасно — чем больше иммунностимуляторов, тем больше проблем и при системном механизме. Единственное, что нужно, — восстановить мембрану вторым этапом.

Поэтому давайте запомним закон питания: если любому человеку (подчеркнем — любому)

становится хуже на витаминах, макро- и микроэлементах (любых), значит, процесс аутоиммунный и связан с повреждением мембраны! Типичный пример: человек начал принимать витамины, аминокислоты — великолепные отзывы, производитель заслуживает доверия, все должно быть хорошо, а ему плохо. Вопреки всей индустрии и всему обществу! И бедолага спрашивает у консультанта: «Я витамин ваш начал принимать, хотел выздороветь, а что-то совсем мне хреново стало». Консультант в шоке! Может такое быть в норме? Нет. Потому что, если мы даем витамины, аминокислоты, клетки начинают питаться. Консультанта учили умные дяди и крутые бизнесмены: «С нашим продуктом мы завоюем мир, потому что он лучший!» А этот бедолага портит всю мировую статистику. В каком случае такое может быть? Если у бедолаг аутоиммунный процесс. Или токсико-аутоиммунный. Но про японских врачей, что делали себе харакири, потому что пациенты их умирали от любых методов лечения, уже все забыли. И забыли простую истину — единственной причиной этому может быть только аутоиммунный процесс. А в башке технолога здоровья сразу загорается красная лампочка и начинает мигать. Как плохо? И вы вспоминаете про японцев и про аутоиммунные процессы.

Поэтому давайте определимся и договоримся: сейчас, в эпоху подмены понятий и необученных

«экспертов», все процессы прогнозируются только в одном-единственном направлении — «Вам станет лучше». Придешь в любую компанию — витамины великолепные, адаптогенов — море, все рекомендуют, назначают... А кто-то пьет и думает: «Ну не дурак ли я?». Его же могут на собрание пригласить, где люди рассказывают, как им хорошо от продукции компании «Гербалайф» — кругом все довольны, и сам поумнел, и жена меньше ругается, а уж мама-то как счастлива. И человек сидит и думает: «Почему я такой идиот? Всем хорошо от витаминов, а мне плохо». Ну, не может человеку быть плохо на витаминах, согласны? И человек думает: «А не дурак ли я?». Так вот, он не дурак. И когда ему станет плохо на любых суперпупервитаминах, суперпуперадаптогенах и суперпупериммуномодуляторах, единственное, что это может означать, что у него запущен механизм аутоиммунного повреждения. Проблемы с мембраной. Срочно отменить все.

Все витамины подарить, раздать, и ни в коем случае не принимать. Ни адаптоген, ни женьшень, ничего не принимать, только гинкго билоба и жиры. И все — больше ничего нельзя. Вообще. И так 6—8 месяцев. Когда у него мембрана восстановится и где он подхватил эту дозу, одному Богу известно. Может, через Череповец проезжал или трубочку какую-то нашел, покрутил и бросил. Три минуты на нее посмотрел, этого

хватило, чтобы получить радиационное поражение и аутоиммунный процесс. И инциденты, приводящие в итоге к аутоиммунным процессам, сейчас расширяются. Единственное, о чем следует помнить, — принципы невмешательства. И помните — если всем хорошо, а вам плохо, значит, у вас аутоиммунный процесс. Расслабьтесь и технологично к нему подойдите. Раздобудьте китовый или тюлений жир, или медвежий, или барсучий. Нерпичий — отлично, белужью икру — супер-пупер. Конкурируйте за кормовую базу. В этом случае жиры играют основную, «жизнеспасающую» роль. Чем качественнее и лучше жировое питание, чем толще сало и увесистей банка с икрой и больше ложка, тем гарантированнее вы останетесь в списке живых. Японцы это уже доказали, включив в питание населения увеличение хороших жиров и БАДов из гинкго билоба. Японцы справились с волной аутоиммунных заболеваний. Заболеваемость тиреодитом Хасимото, болезнью Альцгеймера, диабетом первого типа, мужским бесплодием в Японии — одна из самых низких в мире.

Все ли понятно? Не будете считать человека дураком, если ему плохо на фоне приема витаминов? Я хочу, чтобы вы понимали — это все лишь оголтелая реклама витаминов, так называемого американского типа здоровья, когда в одной таблетке все мыслимое количество витаминов и дозировка ло-

шадиная — 200–300% суточной нормы. У них знаний мало, зато есть безумное желание быстро продать и получить результат, чтобы достичь конкурентных преимуществ. Торговцы бестолковые. Для чего мы деньги зарабатываем? Подольше прожить и поменьше болеть! А на фоне приема по любому поводу лошадиных доз витаминов быстро проявляются аутоиммунные процессы. Как правило, это американские витамины, у остальных более адекватные дозировки.

Нам следует говорить об этом максимально широко, потому что рецепторов к ионизирующему облучению у нас нет, мы не можем почувствовать признаки радиоактивного заражения. Не случайно японцы ходят с дозиметрами в карманах. Абсолютно безболезненная смерть. И бояться нужно не онкологии, не шизофрении, не глистов; бояться нужно несанкционированного повреждения барьерных тканей и мембран и начала аутоиммунного процесса. Наличие в ваших тканях токсинов, на которые и реагирует иммунная система, бессимптомно. Чистый аутоиммунный процесс возможен только к забарьерным тканям, которых нет в главном комплексе гистосовместимости. Поскольку синовиальная ткань записана в главный комплекс HLA, тело точно знает, что эта ткань своя, поэтому все иммунные реакции на нее опосредованы в синовиальной ткани наличием токсических веществ.

Артроз — это токсико-аутоиммунное состояние, усиливающееся на витаминах!

Аминь. Закончили тему.

И ЕЩЕ ОБ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ

А теперь рассмотрим, работает ли иммунная система и от чего зависит ее эффективность? Все наверняка сталкивались с иммуномодуляторами и иммуностимуляторами. Женьшень уж точно кто-то пил. Если человек всерьез занимается своим здоровьем, то какую-то пилюльную технологию иммунной стимуляции он уже прошел.

Все стимулируют иммунную систему. Но не факт что она стимулируется. Как вы думаете, этой системой кто-то управляет? Существует ли орган, управляющий иммунной системой? Ведь в каждой системе организма есть свой «управляющий» орган. В эндокринной — это гипофиз, гипоталамус. В нервной — головной мозг. А в иммунной системе этот орган называется «тимус», или «вилочковая железа». Почему она так называется? За шей, которая представляет собой перстневидный хрящ, лежит щитовидная железа. Под щитовидной железой и под перстневидным хрящом у нас есть впадина в грудине — яремная ямка, ее можно пальчиком нащупать. Вот в ней-то и располагался когда-то тимус.

Почему располагался? Потому что сейчас у нас его нет. Все мы рождаемся с тимусом. Но, о чудо, после 10 лет по определенным биологическим законам тимус начинает умирать. И к 15 годам у всех людей, независимо от пола, возраста, вероисповедания, молитвенной практики и прочих индивидуальных особенностей, тимус погибает полностью. Называется этот процесс «инволюция тимуса». Инволюция — это обратное развитие. Все системы человеческого организма с возрастом развиваются — головной мозг растет, клетки обучаются. А с тимусом все наоборот. Оптимально тимус функционирует до десятилетнего возраста. После 10 лет начинается процесс гибели, который ничто не может остановить. Тимус у всех умирает к 15 годам. И после 15 лет мы остаемся без тимуса. Все.

Этот процесс инволюции тимуса является главной загадкой биологии. Есть множество теорий. Есть генетическая теория, которая основывается на предположении о блокировке определенных генов, выключающих механизм функционирования тимуса. Есть вирусные теории, есть теории божественных промыслов, гласящих, что Высший разум закрывает человеку окно в жизнь вечную, или 5-ю чакру, если тот пренебрегает занятиями, направленными на развитие энергетики. А если эта чakra заблокирована? Если одна из главных систем организма осталась без руководящего и на-

правляющего ока? Насколько нас хватит? Так или иначе, в любом механизме смерти следует искать иммунологические основы, потому что после 15 лет повреждаются функции иммунной системы. Или произойдет нарушение в дифференцировке нормальных клеток, или разовьются опухолевые процессы, или возникнут проблемы по парадигме «свой–чужой», или возникнут хронические очаги инфекции и т.д.

Следует понимать, что в аспекте иммунной системы все упирается в главный и основной орган, который ею управляет. Если мы раскроем тайну инволюции тимуса, то, скорее всего, откроем и загадку продолжительности жизни человека и его вечной молодости.

Какова же главная задача тимуса? В каждом организме присутствует запас клеток. В костном мозге находится запас стволовых клеток, их еще называют полипотентные. Потенция — это возможность. Полипотентность — это универсальная возможность. То есть наша стволовая клеточка, зародыш, может дифференцироваться в организме в любую клетку — стать эритроцитом, новой клеточкой эпителия, или соединительной ткани, а может стать иммунной клеткой, в зависимости от того, какие задачи в данный момент стоят перед организмом.

Все мы рождаемся с запасом полипотентных стволовых клеток. Красный костный мозг распо-

лагается в самом защищенном месте — в костях. Он защищен от механического воздействия, и на протяжении всей жизни человека из полипотентных клеток дифференцируются новые унипотентные клеточки и происходит их «специализация» — клетка определяется со своим будущим.

Как вы знаете, технологии пересадок этих стволовых клеток сейчас очень популярны. Многие опухолевые болезни лечатся пересадкой костного мозга. Особенно, если это опухоли крови. Пересадить от кого-то костный мозг — это значит восстановить популяцию полипотентных стволовых клеток, и организм вновь будет их дифференцировать. Именно тимус обеспечивает процесс перехода полипотентных стволовых клеток в унипотентные иммунные. Вот малыш решил, что будет военным. Он еще не знает, артиллеристом ли, летчиком ли, танкистом, но военным — точно. И дальше его нужно направить в то или иное учебное заведение. А главное учебное заведение — это тимус. Он обозначается буквой «Т», и все иммунные клеточки, которые обучаются под воздействием тимуса, называются «Т-клетки». Т-клетка — это клетка, зависящая от функции тимуса. Если клетка не зависит от тимуса, «обучается» на периферии, в лимфоузлах, аппендиксе, пейеровых бляшках кишечника, то это уже не тимусный механизм, а периферический, обозначается она буквой «В» и называется

«В-клетка». От слова «бурса» — сумка. Почему так — никто не знает.

В иммунной системе все зависит фактически от количества и «обученности» Т-клеток. В-клетки — клетки рабочие.

Самые главные, основные и элитные Т-клетки — это клетки памяти. Технологи говорят, что, если хотите решать какие-то серьезные задачи, следует обладать хорошей памятью. Иначе вы будете плохим специалистом, плохим человеком, плохим другом. Потому что все всегда будете забывать. Иммунная система, которая все время все забывает, — это тоже малоэффективная система. Каждая новая встреча с «чужим» для нее новый шок. «Вау, помню, что это было, только вот где?» И опять изучение, и опять, и опять. Месяц прошел, по-прежнему ни черта не помню. Кто это такой? Для чего они? И особенно, если это бифидо- и лактобактерии. Представляете себе иммунную систему, которая каждое утро силится вспомнить, что бифидо- и лактобактерии — это, оказывается, хорошо.

Фактически основа функции иммунной системы — это хорошие клетки иммунологической памяти. Т-клеточки памяти. С этими клетками связана так называемая основа врожденного иммунитета. Мы еще не встречались с какой-то инфекцией, но клетки памяти о ней уже знают. Почему кто-то не умирает от атипичной пневмонии? Потому что есть клетки памяти, причем не только вашей. Существу-

ет еще генетическая иммунная память поколений. В этих клетках с момента вашего рождения уже обитает старый волхв, поющий песни о тех временах, когда и человечества еще не было, раскрывшим от удивления рот детишкам (полипотентным стволовым клеткам). Эти клетки — сказители, передатчики изустной традиции, те, кто ходит по деревням, играет на гусях, бандурах и рассказывает о былых днях. Память рода. Память вида. Память поколений. Соответственно, все упирается в эти клетки. И соответственно, те люди, кто обладает клетками памяти, резистентны по отношению к любой инфекции.

Появился синдром приобретенного иммунодефицита? СПИДа? Помните ведь, что это вирус, который повреждает одни из иммунных клеток. Ученые выяснили, что два племени американских индейцев чихать хотели на СПИД. Могут совершенно спокойно ходить к женщинам, зараженным СПИДом, хоть по три раза каждый день, и ничего им за это не будет. Причем, самое интересное, что эта их особенность связана с устойчивостью к работе на высоте. Это когда человек ходит по балке сотого этажа, смотрит вниз, и ему совершенно фиолетово. А вас дрожь одолеет, потому что машинки как точки, людей вообще не видать, птицы летают, альбатросы, а вам очень плохо — и красота не радует, и тошнит, и жизнь проносится перед глазами. А его не тошнит, и он СПИДом

при этом не болеет. И вот выяснилось, что все индейцы, не страдающие боязнью высоты, обладают устойчивостью к ВИЧ-инфекции. Представьте, как здорово — все боятся, а вам хоть бы хны? А потому, что у ваших далеких-далеких предков примерно такой же вирус проходил, а иммунная система с ним справилась и записала его в клетки памяти. И один из ста сказителей об этом помнит и играет на бандуре о том, как, каким мечом и в какой последовательности Илья Муромец рубил мечом-кладенцом головы Змея Горыныча.

Соответственно, клетки иммунологической памяти обеспечивают эффективную работу всей системы иммунитета при встрече с тем или иным агентом. Чем больше клеток памяти и чем большей информацией они владеют, тем эффективнее работает иммунная система. И, как мы уже знаем, тимус отвечает за обучение Т-клеток тем инфекциям, с которыми встречается данный организм.

Вот только на свет ребеночек появился, и на него уже набросились все бактерии и вирусы, кому не лень — стафилококки, клебсиелла, кишечная палочка тоже с удовольствием бежит, грибок кандиды уже тут как тут. И докладывают иммунной клетке: «Я, грибок кандиды, явился, чемодан уже распаковал». Она еще не знает, кто это, но тимус стоит на страже и шепчет на ушко: «Этот точно не “наш”, запиши его в список, передай Васе, чтобы Вася записал приметы уже в отделении: рост средний,

глаза карие, шрам над левой бровью, осужден по такой-то статье, в розыске. Записала? Фотографии расклеили. Все в курсе. Не запишем, не узнаем, не расклеим, будем жить на соседней площадке с опаснейшим преступником. Мы думали, что это милейший Иван Иванович, который каждое утро с нами здоровается во дворе. А милейший Иван Иванович, оказывается, группенфюрер СС, душегуб и насильник, скрывающийся от возмездия». Но если остался в живых хоть один узник концлагеря, видевший душегуба в лицо 50 лет назад, судьба его покарает руками иммунной системы.

Клетки памяти — это одна из самых ключевых и уязвимых функций нашей иммунной системы. Высокоспециализированные клетки. Элита. Точнейшая настройка иммунной системы — их специфическая задача.

Следующие клетки — хелперы. От английского «помощь». И занимались их изучением в основном англичане. Что делают хелперы? Они помогают всем остальным клеткам. Помощники. Универсальные подмастерья. Тимуровцы. Кому надо — всем помогают. Здорово ведь, если в случае чего рядом окажется бригада профессиональных помощников быстрого реагирования! Суперклетки. В любом месте организуют и подскажут.

Следующая группа — супрессоры. Супрессия — подавление. Подавляют. Хелперы помогают, мотивируют, а супрессоры подавляют. Так и получается,

что по любому процессу — два мнения. И всегда радикально противоположные.

Какие клетки победят, такая и возникнет реакция иммунной системы. Столкнулись с бифидо- и лактобактериями «чужие», но хорошие, и вот начинаются выступления, на трибуну выходят разные ораторы, один кричит: «Убить всех! Зачем они нужны? Чужие они! Зачем нам их спирты и сахара, их витамин В₁₂? Чужие, убивай!» А другой вещает: «Нет, ребята, вы не правы! Они хоть и “чужие”, но книгу святую читают, в Бога веруют, работающие, нам с ними хорошо будет. Оставляем на вечное жительство!» И что? Какую реакцию надо выбрать по бифидо- и лактобактериям? Всей иммунной системе? Супрессию. Нордическую толерантность. Ну, живут и живут, не надо их трогать; соответственно, в этом месте должны победить супрессоры. Не трогать этих «чужих», защищать, не мародерствовать и передать в обучение кадетам! А вирус гриппа? Убивать — не убивать? Или пусть живет, как бифидо- и лактобактерии? Здесь хелперы должны победить — убить, замочить, и все клетки, которые этим вирусом поражены, безжалостно уничтожить. Хелперная, супрессорная реакция всегда присутствует, потому хелперы всегда за, а супрессоры — всегда против. Это их универсальная реакция. И поэтому любые реакции — это проявления либо хелперной, либо супрессорной идеологии. А идеология зависит от типа клетки

и опять-таки от того, какое образование эта клетка получила. Все клетки важны. И, в зависимости от нужной организму реакции, зеленый свет либо одним, либо другим. Либо хелперам, либо супрессорам.

Следующая группа очень важных клеток — нормальные киллеры. Они имеют «лицензию на отстрел». Они — спецназ, с оружием в руках ходящий между нами. В ухе — наушничек, ходит себе туда-сюда, и вдруг — раз, выстрелил в кого-то и убил. И сообщил по рации: такой-то и там-то ликвидировал разыскиваемого с приметами такими-то. И дальше пошел. А труп лежит и ждет похоронную команду лейкоцитов. Они утилизируют «труп».

В-клетки тоже подразделяются на схожие классы, но главная их задача — вырабатывать иммуноглобулины. Когда происходит какая-то реакция, любая иммунная В-клетка (их называют лимфоциты) должна выделить вещества белковой природы, которые в точности соответствуют определенному чужеродному веществу. Это чужеродное вещество называется «антиген». Иммуноглобулин, выделяемый в ответ на антиген, называется простым словом «антитело». На каждый антиген должно быть выработано антитело. На любое вещество любой природы, которое иммунная система распознала как «чужое», должно быть выработано «свое». Антиген — антитело.

И вот этот антиген, блокируемый антителом, превращается уже в иммунный комплекс, и этот иммунный комплекс не может оказать тяжелого повреждающего иммунологического эффекта. Это может быть бактериальный токсин, или частичка его оболочки, но если к антигену прилипло антитело — все, антиген блокирован. Патогенного действия он оказать не может, но сформировался иммунный комплекс. Иммунный комплекс из организма нужно удалять, согласны? Представьте — десятки антигенов пришли и заблокировали миллионы иммунных тел; все это валяется на дороге, по ней ходят дети, старушки, инвалиды в колясках в булочную ездят, а тут лежит гора мусора. Его нужно убрать. И вот иммунными комплексами и вообще, всем, что нужно удалить из организма, занимаются специальные иммунные клетки, которые называются «фаги» (или «фагоциты») — клетки, которые жрут («фаг» в переводе с греческого — «пожиратель»). Не едок, а пожиратель, от слова «жрать». Задача фага — сжирать все, и чем больше он сожрет, тем лучше.

К фагоцитам относятся известные клетки — лейкоциты (белые клетки крови). Лейкоцит — это классический фаг, но он маленький, юркий и за свою жизнь съедает примерно 30 единиц или иммунных комплексов, или клеток. 30 единиц. За жизнь. И умирает, потому что его ресурсы исчерпаны. 30 — это мало. Если каждый врач вылечит

только 30 пациентов, наверное, надо почесать голову и подумать, сколько ж нам надо врачей? На помощь лейкоцитам приходят крупные клетки, они называются «макрофаги». То есть многожрущие клетки, обжираться — они за жизнь способны съесть до 120 единиц. То есть эффективность одного макрофага — 4–8 лейкоцитов. Тяжеловес. Лейкоцит там из винтовки стреляет, а этот — пулеметчик, раз — и 120 трупов. Лента кончилась, вторую зарядил, еще 120 трупов. Макрофаги и лейкоциты различаются по скорости, размерам, проникающей способности и пр. Лейкоциты — быстрые, могут прибежать, куда хочешь, кого хочешь, сожрать. А макрофаги пока доползут, пока сожрут, пока переварят. Медленные, тяжелые, не везде проползут. Их основная задача — иммунные комплексы, они их и должны съесть. Причем ликвидируют они любые трупы, и «своих» тоже. Допустим, умерла клетка. Кто ее из ткани ликвидирует? Что она, так и останется лежать? Марь Иванна жила с вами на одной лестничной клетке, вчера умерла в возрасте 92 лет. Надо вывезти труп из квартиры. Приезжает бригада, все спокойно, оформили свидетельство о смерти, погрузили на носилочки, закрыли, вынесли. Спасибо. Марь Иванну отпели и похоронили. Комнатку отремонтировали и молодоженов заселили...

Вот так работают звенья иммунитета. Наука изучала то, что мы здесь вкратце описали, 70 лет.

Группу иммуноглобулинов открыл великий немецкий ученый Роберт Вирхов. Его теория гуморального иммунитета основывается на способности иммунных клеток выделять антитела и уничтожать антигены белковыми структурами. Вирхову оппонировал другой великий иммунолог всех времен и народов, Илья Ильич Мечников, который считал, что иммунная система — это жрущие фаги, и от того, как они съедают, и зависит иммунный ответ.

И вот спорили они с Вирховом больше 20 лет, соратники их на симпозиумах «стенка на стенку» сталкивались, и оба трудились, не покладая рук и мозгов, желая доказать собственную правоту. И все биологи и врачи были либо «вирховцами», поддерживающими гуморальный принцип, либо «мечниковцами», скандирующими: «Фагоцит! Фагоцит!» В итоге Наука и Природа их примирили! Оба исследователя оказались правы. Просто каждый изучал одну из функций иммунной системы. А в живом организме работают обе одновременно. Сейчас то, что изучал Мечников, называют клеточным иммунитетом, а открытие Вирхова — гуморальным иммунитетом. Соответственно, клетки так и называются — «фагоцитарный ряд», или лейкоциты, и лимфоциты. Две группы клеток. Теперь при упоминании лимфоцитов, лимфы или лимфоузлов вы сразу понимаете, о каких клетках идет речь, А при упоминании лейкоцитов, того, что кто-то где-то ползает и ко-

го-то ест, вы понимаете, что речь о фагах. К классическим фагам отношение тоже хорошее. Оба звена иммунитета работают параллельно и усиливают действие друг друга.

А для каких реакций нужны лимфоцитарная группа и реакция, которую мы с вами записали, — антиген плюс антитело. Это что-то не клеточное, согласны? Чужая клетка выработала какой-то токсин — экзотоксины, эндотоксин. Нужно с ними бороться. Кто этим будет заниматься? Лимфоциты. Пришел фаг. А кого жрать? Нет субстрата. Есть молекула, но он ее не может оприходовать, потому что эта молекула должна быть уже нейтрализована и лежать в виде готового иммунного комплекса. И тогда он ее съест. Соответственно, это должна быть какая-то клеточная структура, морфология, кусок чьего-то тела, который можно съесть. Это нечто не клеточное, не телесное, не корпоральное.

А вот главным условием для поддержания клеток лимфоцитарного ряда как раз и является «обучающая» функция тимуса. И этот тип иммунитета формируется... Когда? Да, до 10 лет в идеале, максимум до 15. И поэтому, если мы хотим к чему-то выработать иммунитет, это нужно сделать до 15 лет. А как мы уже знаем, все лимфоцитарные группы и гуморальный иммунитет зависят от наличия тимуса. Если институт закрылся, то и учиться уже негде. А вот макрофаги о тимусе вообще ничего не

знают, их задача — пожирать. И поэтому эта группа иммунных клеток не зависит от тимуса. Следует понимать, что именно эти клеточные формы и спасают нас на исходе жизни. Потому что с этой формой можно работать. Что же касается гуморального иммунитета, Т-клеток, клеток памяти, хелперов и супрессоров — то это функция тимуса. Как в старые добрые времена говаривали, чем раньше ребенок переболеет какой-то инфекцией, тем лучше. Поэтому следует запомнить: желательнее наибольшее количество антигенов «перепробовать» до 15 лет. А в идеале — до 10. Инфекции после 15 лет переносятся гораздо тяжелее — это основной закон инфекционных заболеваний. Если вы переболели ветрянкой в 5 лет — это хорошо. Если в 35 лет — плохо. Если ребенок заболел краснухой в 7 лет — хорошо. Если в 20 лет — плохо. Если перенес дифтерию в 3 года — хорошо, если в 40 лет — это смертельно.

Чем опаснее инфекция, тем в более раннем возрасте желательнее ее перенести — таков первый закон функционирования иммунной системы. Потому что после 15 лет у нас не будет главной иммунной железы. Костная ткань будет великолепной, мышечная ткань — супер-пупер, мозг — лучшим в Европе, а тимуса уже нет. А иммунной системе мозг не нужен.

И главное: когда бабушка водит любимого внука к другу, который заболел корью и краснухой одновременно, а внучек только оправился от

гриппа и ей твердят: «Куда ты его повела?!», а она все равно тащит, и они пьют чай из одной чашки, и через неделю внучек падает с краснухой и корью, то бабушка крестится: «Господи, слава Тебе, Милосердный! Переболело дитяtko». Успели в тимусный период. Дитяtko переболело. И когда «дитяtko» в 30 лет встретится с опасным вирусом из этой же группы, клетки памяти быстро напомнят («Было, помните, в семь лет чуть не померли»), и иммунный механизмотрегулируется так, что вы даже не почувствуете. Вы пройдете мимо, «как каравелла по зеленым волнам», и вам ничего не будет. А все вокруг слегли. Сыпи, почесухи, зуд, а вам хорошо, потому что вы успели переболеть в тимусный период.

Вы ведь помните, что лишение ребенка трех источников белка является пищевым геноцидом, преступлением против личности. Почему? Потому что не обеспеченная в этот период ресурсами для формирования иммуноглобулинового гуморального ответа иммунная система фатальна для всей оставшейся жизни. И никакими белковыми реверансами после 15 лет мы эту ситуацию не исправим. Потому что белка может быть сколько угодно, а если тимуса уже нет, то иммунная система останется без управления. Поэтому обеспечение ребенка до 10 лет преимущественно белковой пищей является не только диетологической, но и общей основой здоровья на всю оставшуюся

жизнь. Если этот ребенок получает адекватное количества белка, он переработает любые количества антигенов. Потому что все, что он дифференцирует до 10 лет, у него останется на всю оставшуюся жизнь. А, возможно, еще и передастся по наследству в иммунологической памяти. Потомки переболевшего и выжившего организма благодаря наличию врожденных клеток иммунной памяти даже через многие тысячи лет, повторно столкнувшись с подобным возбудителем, не вымрут, а успешно перенесут данную инфекцию.

Вопрос: хватает ли в это время белка? Если его не хватает, увы, тут никакой тимус не поможет. Потому что специалистов навалом, штаб работает, институт выпускает, а патронов не хватает. Как в начале Великой Отечественной войны. Русский солдат — лучший в мире, а патронов нет. И какие бы у нас ни были Ворошиловы и Тухачевские, сделать они ничего не могут. Нет патронов — солдат воевать не может. В лучшем случае — выживет в плену. Есть патроны — даже новобранец отстреляется, приобретет опыт и станет хорошей иммунной клеткой. Поэтому обеспечение белком из трех (подчеркиваю — трех) источников до 10 лет — ключевой фактор здоровья. С 10 до 15 лет начинает работать гормональная система, и на «умирающем» тимусе начинается половое созревание. И поэтому ресурсы после 15 лет переключаются в гормональную сторону. Поэтому болеть лучше до 10 лет, а после

15 — все, можете расслабиться и жить спокойно. Будете всю оставшуюся жизнь на тех Т-ресурсах, которые вы к этому моменту приобрели.

Еще раз повторю — ребенок должен получать адекватное количество белка. Мы не думаем о нормах, о том, что это «ножки Буша», и стоит ли их давать. Мы просто даем, а ребенок тупо ест. И тогда вторым главным фактором его здоровья является максимальное обеспечение встречами с различными антигенами. Чем больше ваш ребенок переболеет инфекциями до 10 лет, тем лучше. Волнуетесь за его жизнь, переживаете? Водите в гости к больным детишкам. И чем больше ребеночек, к которому вы идете, тем чаще. Да, до момента заболевания. А дальше — поболели, выздоровели и снова в гости — к следующему больному ребеночку. Особенно, если это девочки, потому что девочкам грозят очень опасные инфекционные болезни, которые впоследствии, в посттимульный период, могут им всю жизнь испортить, — краснуха, цитомегаловирусная инфекция и прочие.

Поэтому болеть нужно до 10 лет. Как говорил некогда наш профессор в педиатрическом институте: «Ребенок должен болеть, но болеть правильно» А «болеть правильно» — это значит дать ему время на контакт с антигеном, подождать несколько дней, если ребенок есть не хочет, затем у него повышается температура, он начинает пить водичку, и, как только выздоравливает, возвра-

щаемся к белковой кормовой базе и весь период выздоровления опять даем ребенку белки. Пока болеет, может и на углеводах «перекантоваться», потому что это достаточно серьезный период — интоксикация, всевозможные реакции и т.д. Но, как только выздоровел, опять на белок — на творог, сметану, печенку, яйца и т.д. Тогда все будет хорошо. Тогда тимусное время мы проживем с пользой. И чем больше антигенов, тем лучше, потому что, пока «институт» работает, желательнее обучить как можно большее количество клеток. Вот и все. А стволовых клеток полным-полно, пусть основная часть их пойдет в клетки памяти и Т-хелперы, Т-супрессоры.

Важно осознавать, что механизмы иммунной системы венчают процесс обретения здоровья. Это корона, которую мы надеваем на голову, и какой бы красивой корона ни была, если голова убога, то и корона не к месту.

Ошибка в использовании иммуномодуляторов состоит в том, что зачастую не принимаются в расчет функции тимуса и приоритетность главного белкового обмена. А без белка (гуморальный иммунитет), без ключевого фактора иммуноглобулинового реагирования иммунная система беспомощна.

Тяжело болеть в детстве совершенно не обязательно. Важно обеспечить встречу с антигеном. И вовсе не обязательно при этом неделю валяться в лихорадке в реанимации. Встреча с антигеном

может пройти вообще бессимптомно. Вы никак на это не отреагируете. И не факт, что после визита к девочке, болеющей краснухой, ваш ребенок обязательно заболеет. Он может и не заболеть, но он уже встретился с антигеном. Здоровый организм в принципе не болеет.

Почему дети везде суют свой нос? Потому что это естественно для ребенка — хотеть новых ощущений, все попробовать, ему интересно. И чем больше он получит информации, тем лучше будут «обучены» его иммунные клетки и вкусовые рецепторы. А для этого нужно создать определенные условия. Мы боимся: «Ой, стой, куда ты побежал!» Это неправильно, надо отпустить ребенка, чтобы он получил пользу, а не просто сломал палец и неделю ходил в гипсе.

А что же клеточный иммунитет? Фагоцитарная клетка имеет ядро с наследственной информацией, мембрану, она активна, подвижна, автономна, ее задача — иллиуминировать какие-то клетки и материальные структуры: определила, съела, и частица оказалась внутри фага. Фагоцитарная реакция — клетка внутри фага. Дальше фагоцит выделяет пищеварительные ферменты внутри клетки и переваривает некую структуру, которую он фагоцитировал. Переварил, и готов к новым действиям.

Где ключевая точка технологии фагоцита? Хотелось бы, чтоб он «съел» максимум. От чего это за-

висит? От какого звена? От времени его жизни или переваривающей способности?

Ответ — от переваривающей способности. Точнее, от ее скорости. Какое бы количество фагоцитов мы ни продублировали и ни сформировали, какое бы количество солдат ни было в нашей армии, все зависит от того, как быстро они выполняют поставленную боевую задачу. Лучший солдат — тот, который выполнит приказ командира быстрее. Согласны? Соответственно, время фагоцитирования, время переваривания объекта внутри фагоцита, — основа ключевого иммунитета. А самое страшное в этом звене, это неспособность фагоцита переварить объект.

Представьте себе, что фагоцит съел бактерию, а переварить не может. Неделю не может, две, а время его жизни подходит к концу, вот он и умер, и бактерия пережила внутри фагоцита время его жизни, покинула его труп, надела его участочек мембраны и пошла по своим делам. Может такое произойти? Может. Это называется «незавершенный фагоцитоз». То есть фагоцит нашел объект, съел, переваривал, переваривал, не переварил, умер, потому что время его жизни прошло. А бактерия выжила. И все клетки, которые произойдут от этой бактерии, приобретут устойчивость к фагоцитированию, потому что она им расскажет, как «пересидеть» время жизни фагоцита. И детишкам свои накажет — вы, мол, если когда-нибудь со-

жрут, посидите спокойно, пока тот, кто вас сожрал, не помрет, и выйдите спокойно.

Проблема незавершенного фагоцитоза — это проблема состояния клетки иммунитета. Огромное количество фагоцитируемых объектов «отсиживаются» в клетке, которая их съела, и не удаляются.

Как завершить фагоцитоз? Есть ли способы, усиливающие воздействие фагоцитов? Незавершенный фагоцитоз был проблемой еще во времена Мечникова, а сейчас приобрел массовый характер.

Помните, как гинкго билоба помог нам решить вопрос с мембраной? Так вот, есть природное вещество, которое помогает решить проблемы незавершенного фагоцитоза. Называется оно ункария томентоза, или кошачий коготь, а по-английски «Кэтс Кло» или еще «Уна де Гато» — это все названия одного вещества. Я разработал усиленную формулу данного вещества — РеноСан.

Ункария в переводе «мучительная», потому что прием этого препарата вызывает мучения. Но немножко помучились, и потом становится хорошо. Она усиливает выделение лизосомы, ферментов фагоцита, которые активизируют внутриклеточные обменные процессы. РеноСан очень хорошо активизирует процесс лизосомального синтеза именно в макрофагах. Если гуморальное звено зависит от Тимуса и от фактора белка, то макрофагальная реакция — от того, что мы знаем о веществе.

И если мы хотим завершить фагоцитоз, мы должны использовать эти компоненты. Как только мы начинаем употреблять кошачий коготь — вторую по распространенности (после гинкго билоба) биологически активную добавку к пище с содержанием лианы, наши макрофаги получают поддержку. Лизосомы, если они гипоксичны, дефицитны, получают стимул и приступают к активным действиям, и меньшим количеством клеток мы можем решить большее количество задач.

Как правило, это капсулированные формы, потому что у них горчайший вкус. Разница есть в количестве, в технологии консервирования, в исходном сырье, стоимости конечного продукта. Перуанские индейцы из ункарии заваривают чай, делают такой, что вырви глаз. Зато включается макрофагальное звено иммунитета, способное уничтожить любого!

Почему же все-таки ункария «мучительная»? Включение реакции — это всегда активизация каких-то процессов хронического воспалительного очага: повышается температура, появляются симптомы токсикоза — вялость, слабость, хочется полежать. Организм говорит: «Ты же включил реакцию, дай мне время, нам нужен кислород, пойдешь погуляй, выпей воды, съешь белок». И человек начинает искать белок, гулять, пить воду, лежать под пледиком. Окружающих это раздражает, мол, не человек, а какая-то с трудом ползающая тень отца

Гамлета, чешется, кашляет, сопли текут, еще и туалет надолго занимает. Мучается человек, мучается! Но потом активизируется процесс иммунного ответа, и он начнет выздоравливать.

А возможны ли передозировки? БАДы не оперируют такими понятиями. Важно — когда восстановится механизм? Через два часа, двенадцать суток или через четыре месяца? Пока он восстанавливается, вы будете мучиться. Как только восстановится, будете жить счастливо.

Если человек не мучается — это хорошо! Это норма. Если у вас нормальная фагоцитарная реакция, вы вообще ничего не почувствуете. Если она снижена, какой-то эффект будет — у кого-то железы начнут болеть (вы не знаете, что у вас там очаг инфекции, и он у вас заболит), у кого-то почка начнет «тянуть» (а что — у вас там не может быть каких-то бактерий?), у кого-то в легком боли появятся. Но вы будете к этому готовы. Слушайте себя, и все будет нормально.

А что делать дальше с этой макрофагальной реакцией? А дальше ее желательно поддерживать! Потому что количество биологических объектов, нуждающихся в фагоцитировании, постоянно увеличивается. Давайте вспомним про альвеолы¹, единственный механизм очищения

¹ См. в книге «Как химичит наш организм». Москва, Издательство АСТ, 2018.

которых — галотерапия. А что можно к этому добавить? Как раз РеноСан. Если в галокамере появляется кашель и повышается температура, это говорит о том, что при галотерапии активизировался процесс воспалительной реакции в альвеолах. Когда-то была пневмония, человек о ней забыл, а ситуация все равно осталась. Что принимаем? Опять-таки РеноСан!

Макрофаги убираются другими макрофагами. Товарищ подходит к телу павшего друга, выпивает стопку водки и съедает его. Потому что тело павшего друга — это тоже объект уборки. Кстати, в большом количестве это называется «гной». Гнойные инфекции — это всегда инфекции с большим расходом иммунных клеток макрофагального ряда. Они, конечно же, приходят и убивают бактерии, но и сами умирают при этом. Гной — это на 80 процентов погибшие макрофаги. При гнойных инфекциях — всегда РеноСан. Лучше в капсуле. Мерзко, противно. Просто глотайте. Можно после еды. Не мучайтесь! До еды не пошло, значит — после. Можно на ночь перед сном.

С РеноСаном связаны очень интересные истории индивидуальной программы оздоровления. Сейчас принято с инфекциями бороться антибиотиками. Прямо-таки эра антибиотиков. Врач приходит, видит инфекцию и сразу назначает антибиотики. Поэтому РеноСан — это наш

ответ неоправданно частому использованию антибактериальных препаратов. Потому что, к сожалению, каждый третий случай применения антибиотиков не рационален и не правилен. Лучше принять РеноСан, а не антибиотик. А их одновременное применение позволяет уменьшить дозировки антибиотиков и укоротить курсы их приема. А самое главное, что РеноСан можно принимать во всех случаях иммунологических нарушений, не важно, это опухолевый процесс, реакции хронического очага воспаления, субфебрилитет неясного генеза или просто плохое самочувствие.

А в пожилом возрасте? Я считаю, что все люди старше 60 лет должны получать РеноСан в поддерживающих дозировках (хотя бы одну капсулу в день) постоянно, в течение всей жизни. Потому что у них механизм клеточного иммунитета страдает не только от прямых иммунных причин, но и от токсикоза.

РеноСан можно использовать так же короткими курсами. Заболели? Понимаете, что инфекция? Понятно, что придут макрофаги, и кто будет с ней в итоге? Какие бы ни были иммунокомплексные механизмы, какой-то фрагмент не стерся. А кто «убирает» иммунный комплекс? Те же макрофаги. Поэтому после действенной реакции гуморального иммунитета надо убирать иммунные комплексы. Если их не убрать, они начина-

ют циркулировать. Это болезни циркулирующих иммунных комплексов, их называют цики. То есть если врач говорит «цик», он имеет в виду не центральную избирательную комиссию и речь идет не о выборах, а о неубранных, не иллиуминированных иммунных комплексах. Когда они годами циркулируют в организме, то вызывают заболевания соединительных тканей — ревматизмы, ревматоидные артриты.

Что влияет на функцию макрофагов? Во-первых, их количество. Во-вторых, отсутствие гипоксии, токсикоза. Если есть подозрение на токсикоз, тогда не надо сразу принимать РеноСан, отработайте сначала токсикоз. Потому что на фоне токсикоза эффекта не будет. Уберите также гипоксию, займитесь лучше галотерапией. А на фоне антибиотиков можно принимать РеноСан? Да на здоровье! Меньше придется антибиотиков выпить. А на фоне противоопухолевых препаратов? А чем опухолевые клетки иллиуминируются? Теми же макрофагами, понимаете? Можно сочетать РеноСан с хорошей противоопухолевой терапией, лучевой терапией. Быстрее выйдете из состояния иммуносупрессии после химиотерапии. РеноСан сочетается со всем, не переживайте! Все нормально и хорошо! Биологически активные добавки — это не лекарства, они воздействуют только на то звено, на которое нацелены. В любом случае РеноСан окажет эффект.

ИММУНОМОДЕЛИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА, ИЛИ ИММУНОПРОТЕКТОРЫ

Аюрведическая формула иммунного комплекса — это технологии воспоминания о годах, когда у нас был тимус.

Все мы листали альбомы со старыми фотографиями — вспоминали времена, когда были счастливы, испытывали чувство ностальгии... Этот «эффект старой фотографии» и должен стать приоритетом для иммунной системы. Если мы хотим получить позитивные эмоции, нам следует окунуться в хорошие воспоминания. Формула иммунного комплекса — технологический процесс, включающий механизмы иммунной памяти у взрослых (бестимусных особей). А если в организме еще присутствует тимус? Произойдет стимуляция функции тимуса. Поэтому у детей до 10 лет применения формулы иммунного комплекса оказывает прямой стимулирующий эффект на тимус.

У взрослых вначале применения формулы иммунного комплекса мы ждем тимусной реакции. Вот нахлынули воспоминания, у основания шеи побежали мурашки, появилось ощущение тепла, пятнышки проступили, капиллярная реакция проявилась. Мы процесс активизировали. После активации тимусной реакции можете делать что хотите — пойдут все технологии.

Не включили память о главном органе иммунной системы — все остальное нелогично или нетехнологично. Поэтому всем взрослым прежде чем начинать заниматься иммунологией, тимусом, нужно избавиться от токсикоза и гипоксии, восстановить белковый и жировой обмен, ликвидировать избыток легких углеводов, ликвидировать гиподинамию, и в последнюю очередь подключать иммунологические реакции.

Лучше через полгода-год, лучше не торопиться, не спешить, иммунная система на каждый ваш правильный технологический шаг сразу будет откликаться улучшением реакций. Но начать коррекцию следует с тимуса, потому что он — главный.

Раньше были очень хорошие вытяжки из тимуса — тимоген, тималин. Как педиатр раньше поддерживал функцию иммунитета? Прописывал вытяжку из тимуса. Хотим, чтобы мозги работали — следует съесть мозг другого существа, хотим, чтоб мышцы работали — съесть мышцу другого существа, хотим, чтоб тимус хорошо работал — нужно съесть тимус другого существа. Поэтому все вытяжки, экстракты, настройки на тимусе хорошо капать в носик маленьким детишкам, полоскать ими горло, если заболело. Это давно забытые правильные истины. И в древней аюрведической традиции это применяется по сей день, так же как и пять тысяч лет назад.

У детей прямой тимусный эффект начинается с покраснения верхней половины грудной клетки. И вот теперь, с этой красной шейкой, его бы хорошо к Ванечке из соседней коммуналки отвести, где алкоголики живут, да что б он там поползал, полазил и съел все. А как вернется домой накормить творожком со сметанкой, и баиньки, ночью вытереть пот, вытереть сопельки — и порадоваться, что дитяtko получило иммунологический урок, подхватило десяток новых антигенов, с которыми справилось. Утречком — опять формулу иммунного комплекса и в следующую грязную коммуналку или к собачке в гости, к Бобику, что живет в конуре. Что-то засомневались — РеноСан добавили, рыбьего жиру в ложечку налили...

Еще раз подчеркну — все начинается с тимуса.

И последнее — о формуле иммунного комплекса. Мы помним, что иммунные клетки бывают двух видов — фагоциты и лимфоциты. Лимфоциты делятся на «Т» и «В». Фагоциты — на «микро» и «макро». Группа Т-клеток существует до 15 лет. Группа В-клеток (от слова «бурса», сумка) — это лимфоузлы, миндалины, аденоиды, пейровы бляшки, аппендикс (орган иммунной системы в кишечнике). К примеру — если погибает главнокомандующий войска, то руководство военными действиями переходит к тем, кто остался в живых, — к кадровым офицерам. Чем больше кадровых офицеров осталось в строю, тем больше солдат они смогут обу-

чить. Они все помнят и всему научат, их команды исполнят оставшиеся в живых. Точно так же идет дифференцировка лимфоцитов. Остались миндалины? Вырезали ЛОРы миндалины. Аденоиды остались? Аденоиды выковыряли. Аппендикс удален в 15 лет — семечки жрал, убрали, нет аппендикса. Не важно, сколько выбило звеньев, последний оставшийся лимфоузел возьмет на себя командование иммунной сопротивляемостью организма. И первый помощник в этом деле — коллоидное серебро.

Серебро, не важно в каком виде, в гомеопатическом или коллоидном, — это группа В-клеток, оставшихся в ряду. Серебро, в особенности коллоидное, всасывается в кишечнике через лимфатическую систему, двигается по цепочке лимфоузлов, начинает откладываться в миндалинах, аденоидах, аппендиксе и активизирует процессы активности В-клеток. Лимфоцит с маленьким серебряным кинжалчиком в руке гораздо активнее, чем лимфоцит без оно́го. Об этом хорошо знают мужчины. Если в кармане нож, не важно, пусть даже перочинный, они, провожая поздним вечером девушку, чувствуют себя гораздо увереннее. А если пистолет — еще увереннее. А если не травматический, а наган? То и давно. И не важно, придется им воспользоваться или нет. Сам факт наличия и возможность его применить в случае необходимости придает дополнительную уверенность. Поэтому мужчина, любя-

щий перебирать старый наган, правильный мужчина. Пусть броненосец стоит на запасном пути.

Вот так примерно и работает серебро. И мы должны понимать, что оно не действует на тимусную группу, это не его задача. Тем людям, у которых аппендикс удалили, аденоиды и лимфоузлы отхряпали, миндалины вырвали, конечно, рекомендовано коллоидное серебро. Есть огромное количество БАДов, основанных на коллоидном серебре, — и в жидком виде, и в капсулах, и с использованием серебряного компонента в иммунных добавках.

Чистое серебро удобно в применении — можно полоскать, промывать, закапывать, чистить уши, пить, клизмы делать при нарушениях в толстом кишечнике (столовую ложку на стакан вод). А самое главное: ваши «кадровые офицеры» получают бонус. Чем больше органов периферической иммунной системы, тем больше поводов для использования коллоидного серебра.

Некоторым товарищам вообще лучше использовать весь арсенал иммунокомплексной терапии и поддерживать иммунную систему, потому что она искалечена, и мы понимаем, что какой бы не был хороший «кадровый офицер», командовать дивизией все-таки не может, нет сил. Рано или поздно он устанет, а то и сопьется. Избыточная ответственность страшна. Это классическое состояние иммунной системы, оставшейся без руководства, без тимуса, с вырезанными периферическими

системами. Она дезориентирована и поэтому начинает творить то, что одному Богу ведомо. Почему возникают проблемы с опухолями, аллергиями, с аутоиммунными заболеваниями? Надо не бояться коллоидного серебра, а принимать его до тех пор, пока не появится металлический привкус во рту. А когда появится, следует перестать. А через месяц-другой можно снова пить. Хуже не будет. Абсолютное показание к прекращению потребления препаратов серебра — появление металлического привкуса во рту.

Пить надо коллоидные формы серебра, связанные с белком, которые могут правильно усваиваться. Главное, чтобы серебро оказалось не на слизистой, а в лимфоузлах, в лимфатической системе, там, где лимфоциты. Они всасываются в кишечнике только в органической форме, неорганические соли серебра не всасываются. Они окажут влияние на слизистую, saniруют просвет кишечника, но внутрь никак не попадут. Внутрь — только в коллоидной форме. На все остальное можете деньги не тратить.

Капли для промывания полости носа глотать не следует, лучше выплевывать. Клизма для промывания кишечника — суточной водой из серебряного кувшина. А если хотите усвоить — то только в коллоидной форме.

Медь нужна нам именно в просвете кишки, нам не надо, чтобы она всасывалась. Поэтому луч-

ше, если медь обычная, не всасывающаяся. А если хотим, чтобы всосалась (внутри медь тоже нужна, она участвует в процессах гемопоэза), то опять-таки в коллоидной форме (тогда она будет работать в кишечнике). То есть коллоидная медь попадет внутрь, простая (из медного тазика) будет работать в просвете кишечника. Где хотите, чтобы она работала, ту форму и принимайте. Управляйте процессами. Замучил климакс — коллоидная, дисбактериоз и газы — обычная.

Стимуляция иммунной системы

И напоследок — про иммунные комплексы. Адаптогенная группа, или адаптогены — это женьшень, лимонник, аралия маньчжурская, родиола розовая, эхинацея. Как это понятно уже из названия, они помогают организму адаптироваться к условиям окружающей среды. Любые факторы воздействия на человека нас дезаптируют. А адаптогены помогают активизировать наши ресурсы. Как правило, двумя путями: усилением функции щитовидной железы и стимуляцией иммунной системы.

А есть ли у нас ресурсы? Если у нас есть финансовая подушка, то в случае наступления черного дня нам есть, чем платить. Все готовы помочь, но за деньги. Адаптогены активизируют именно те ресурсы, которые отложены на черный день. Если

же у вас нет ресурсов, вы не отложили ничего на черный день, адаптогены не только не помогут, но и нанесут еще больший ущерб. Они прищпорят загнанную лошадь, и вы рухнете, вместо того чтобы адаптироваться. Поэтому адаптогены предназначены тем, у кого есть ресурсы, тем, кто хорошо питался за шесть месяцев до начала их приема. А тем, кто питался плохо, их принимать не следует.

Принимать адаптогены надо короткими курсами. Как правило, 10–14 дней. Максимум 21. Больше — нельзя. Сколько бы денег у вас ни было, их все равно мало. Любые ресурсы расходуются. Адаптогены как раз и расходуют наши ресурсы. И пить их без повода надо, только когда чувствуете, что не можете адаптироваться. Не стимулируйте то, что в стимуляции не нуждается. Не буди лихо, пока оно тихо.

Любая деятельность имеет последствия. Если кормовая база плохая — лучше иммунную систему не стимулировать. Да, от соплей избавитесь, а через полгода можете узнать об опухоли, появление которой даже не свяжете с применением адаптогенов.

Бездумное использование адаптогенов недопустимо. Не портите ваше иммунное здоровье. Рекомендую только при наличии серьезных показаний, когда нельзя справиться другими, например, диетологическими механизмами (макро- и микроэлементами, аминокислотами, отдыхом, достаточным

сном, небольшими дозами качественного алкоголя и т.д.). Если не помогло, тогда принимаем адаптогены коротким курсом. А потом — восстановление ресурсной базы. Не восстановите, следующее применение навредит здоровью.

Прививки

Технология прививок — одна из побед иммунологии, все основные опасные инфекции побеждены благодаря прививкам. От натуральной оспы вымирала вся Европа. От нее уже не вакцинируют с 1976 года, так как ликвидированы эндемические очаги. И все, кто родился позже 1976 года, могут умереть от вируса натуральной оспы. Именно поэтому бактериальная война — самый дешевый способ уничтожения человечества. Вакцинация — потрясающая методика, однако, к сожалению, качество вакцин падает и возрастает количество случаев прививания нездоровых организмов. Один из главных факторов адекватной вакцинации — вакцинация здорового организма. Если привить больной или дефицитный организм, возникнут аллергические, иммунологические и прочие осложнения. Прививать больного, условно больного, выздоравливающего нельзя категорически. Это основной закон вакцинации. Но последнее время это правило зачастую игнорируется. Или может быть сделана прививка

без учета индивидуальной ситуации, что приведет к осложнению. А потом лечат все подряд — и почки, и мозг, и печень. Не хотите иметь проблем с вакцинами — будьте здоровы, когда к вам подойдут со шприцом. И еще: используйте хорошие вакцины. Плохих вакцин много, пользуйтесь европейскими вакцинами. И последнее, что касается вакцин. Если вы неверно прошли вирусный период, не встретились со всеми антигенами, если с белком не все было нормально, если родители не дали возможности поболеть и восстановиться... То при чем тут вакцинация? Это уже не вакцинация, это проблема с родителями и к вакцинации никакого отношения не имеет. Учитесь сами и нормально растите своих детей.

Грипп — это решение вопроса смертности от токсических проявлений заболевания у людей с хроническим токсикозом, гипоксией и белковым дефицитом. Если вы в этом состоянии находитесь много лет, то я вам очень рекомендую привиться от вируса. Иначе механизмы естественного отбора сотворят с вами ту же шутку, что и со всеми. Здоровым людям это ни к чему. В свое время я, когда был не уверен в своей иммунной системе, тоже прививался от гриппа. Хорошими вакцинами. Прививаться надо, когда вы здоровы, если вы уже больны — прививаться не надо.

Аллергия — это избыточная реакция (когда на одну молекулу организм реагирует как на тысячу)

и дефицит выработки иммуноглобулинов определенного ряда. Мы должны иметь некую гиперчувствительность к определенным вещам, к паразитам, например. Но если избыточная реакция сопровождается мощнейшим выбросом иммуноглобулинов, могут возникнуть острые, зачастую угрожающие жизни, аллергические реакции. Как правило, они все генетически опосредованны и передаются хромосомными механизмами. И второй вариант: убрать сопутствующие аллергической реакции патологические процессы: гипоксию, токсикоз, белковый дефицит и т.д. С аллергией лучше обратиться к аллергологам, но можно поспособствовать назначенной терапии.

Детям не нужно чистить организм при аллергии. Хватит коллоидных солей меди, моего нового комплекса КалмБелли. У детей все нарушения функций ЖКТ — это результат неправильного начала работы пищевого конвейера, и лучше начинать восстанавливать эти позиции с лактобактерий. Детям тюбаж не нужен. Они и так быстро восстановятся.

Есть много разных производителей комплексов молозива. К примеру, ФерстФуд. Если механизм повреждения кишки вызван недостаточностью бифидо- и лактобактерий, то без таких комплексов на восстановительной программе не обойтись. В этом случае технолог здоровья, желающий восстановить кишечную микрофлору, после 6 часов вечера не

дает ребеночку пищу, а после утреннего пробуждения ребенка — сразу 4–5 капсул ФерстФуда. В этот день ребенка лучше кормить молочными продуктами, и к вечеру следующего оценить эффект. Такие имплантационные дни (дни засева нормальной микрофлоры) можно проводить еженедельно до восстановления эубиоза кишечника и прекращения клинических проявлений дисбиоза кишечника. Мы его выкармливаем 3–4 дня на молочной диете — молочные каши, творожки, главное, чтобы сахара было поменьше. Затем добавляем эубиотический ужин, медь, коллоидное серебро и спокойно, потихонечку выходим из этой ситуации.

Раньше период лечебного голодания применялся и для выздоровления взрослых. Пять-семь дней, и затем выход по технологии молочного вскармливания. И это единственно возможный способ, если у взрослого тотальная непереносимость молока. Ферментные системы не работают. Как их обнулить? Через голод. И выходим с помощью молочных продуктов.

Глава 7

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Что мешает мужчине быть здоровым?¹

Первое, конечно же, генетика. В наших клетках содержатся 46 хромосом. Они имеют так называемую четырехплечевую структуру. Две последние, 45-ю и 46-ю, — человек получает от отца и от матери, таким образом формируется индивидуальный набор хромосом. Существуют X- и Y-хромосомы. У женщин две последние хромосомы — X. А у мужчин последняя, 46-я, хромосома дефектна. 45-я такая же, а 46 потеряла в процессе эволюции одно плечо. И называется эта хромосома Y (как «ампутированный» X). Потеря плеча хромосомы — это дефект. Мужская особь генетически дефектна. В этом дефектном, потерянном плече хромосомы находится группа генов собственной безопасности.

¹ О женском здоровье можно прочитать в книге «Как химичит наш организм?». Москва, Издательство АСТ, 2018.

Поэтому женщина всегда думает о месте, где она в безопасности, все время стремится оберегать собственную безопасность, и следовательно, безопасность своей яйцеклетки. А мужская особь этих генов лишена. Почему? Задача женщины — сохранять генетическое единство и целостность, вынашивать и выращивать потомство, передавать ему нужные знания, рассказывая о былинных богатырях.

Но если былинный богатырь обладает чувством личной безопасности, станет ли он богатырем? Выйдет он один в поле против супостатов? Разумеется, нет. Потому что его туда не выпустят гены личной безопасности. А вот если этих генов нет, тогда... Тельняшку порвали, штык в зубы — и полетели вражеские головы. Поэтому у мужской особи эти гены ампутированы для того, чтобы она могла привносить в геном изменения. А как мы будем приобретать новые навыки с чувством личной безопасности? Никак. Поэтому у мужчины и отсутствуют инстинкты личной безопасности, благодаря этому они выходят один на один на мамонта и смело кидаются в неравный бой. Именно благодаря этому выживает вид. Потому что измененные гены в геном вносят самцы, а самки — нет. Все просто: он — добытчик, она — хранительница домашнего очага. Мужчина и женщина разные генетически. И никогда голос разума не будет услышан дефектной особью. Никогда. Нет генетической точки приложения

информации, она убрана Природой специально.

И если вы этого не понимаете, то начинаете делать ошибки в общении с женщиной. Если все будут думать о безопасности, то вид вымрет. Кто-то должен сидеть в пещере, ждать и хранить, а кто-то, зная, что его ждут, бегать и приносить изменчивость в популяцию. Вот так и выживает биологический вид.

Разговоры о собственной безопасности раздражают и бесят мужчин на генетическом уровне. Мужчина всегда уверен, что поступает правильно.

Второе — гормоны. Половая железа мужчины это яичко. А яичко — это тестостерон. А тестостерон, как известно, — это агрессивность, лидерство, страх импотенции. Ничего страшнее несостоятельности для мужчины представить нельзя. Он должен быть в основной группе. А в группе они уж разберутся, кто — вожак, а кто — первый помощник. А уровень тестостерона зависит от кормовой базы.

Третье. Мужчине надо быть в форме. Быть готовым всегда. Чтобы преодолеть все, когда придет час и Родина позовет. Состояние повышенной боевой готовности — состояние нормального мужчины. Мы не знаем, откуда придет враг, но прийти он может в любую минуту. Если у него гипоксия, токсикоз, ацидоз, алкоголизм и т. д., значит, он выходит из состояния повышенной боевой готовности и для группы не представляет никакого интереса. Зачем он нужен?

Состояние повышенной боевой готовности необходимо для процесса выживания: охота, добыча, доставка... Трудно. Нужно обладать энергией, изворотливостью, силой и ловкостью, не правда ли? Защищать добытое надо. Или вырвут из глотки. Только расслабился — вырвали. Защита добытого тоже активный энергетический процесс. Технологи знают, что не нужно конкурировать, нужно вырвать, когда расслабился. Не надо тратить энергию. У животных это очень ярко выражено. И процесс размножения, конечно же. Требуется энергии? Разумеется. На все требуются энергия, сила и мощь.

Активность обеспечивается форсированным режимом работы сердечно-сосудистой системы. Мы знаем, что норма артериального давления 120/80, частоты сердечных сокращений во сне — 60, при легкой работе — 80 ударов в минуту. Это параметры работы обычной сердечно-сосудистой системы в покое или легкой нагрузке. Но эти параметры не для тех ситуаций, которые мы обозначили. Поэтому система включает форсированный режим работы — частоту сердечных сокращений до 120–150 в минуту, систолическое артериальное давление — 200, объем циркулирующей крови — примерно 6 литров. Чем обеспечивается активность? Объемом циркулирующей крови. Что дает ресурсы? Кровь.

Ударный объем сердца 70–80 мм — это один толчок сердца. Сердце может увеличить ударный объем на 25%. Оно расширяется, толчок становит-

ся мощнее, но частота сердечных сокращений при этом понижается. Таков механизм форсированного режима работы сердечно-сосудистой системы.

Если сердце нетренированное, то оно не может резко увеличить объем (требуется ресурс), а частоту — пожалуйста. А если сердце натренировано, то оно включает большую мощность. Ударный объем может увеличиваться в два раза. Толчок больше. Удары глухие. Мощно начинает молотить. И... побежал.

Поэтому запомним: «Любые процессы обеспечения кормовой базы, защиты, размножения мужской особью обеспечиваются форсированным объемом или форсированным режимом работы сердечно-сосудистой системы». Это закон. И мужчина об этом прекрасно знает. К этому готовятся, тренируются. Поэтому девочки играют в спокойные игры (дочки-матери и пр.), а мальчики — в активные (казаки-разбойники, войнушки и пр.), тем самым тренируя форсированную работу сердечно-сосудистой системы. Девочкам это не нужно, важно призвать нормальную генетически дефективную особь — она ее защитит.

Что такое форсированный режим работы сердечно-сосудистой системы? Степень его интенсивности ограничена физическими возможностями выдержать повышение давления. 200/100 мы еще можем выдержать. А если это горячий цех? Если температура плавильного участка перед печью

100 градусов? То не сможем, просто упадем около печи... Соответственно, задача проста: работа и нахождение мужской особи в тех или иных условиях лимитируется временем поддержания форсированного режима работы сердечно-сосудистой системы. С возрастом ничего не меняется. Приходит опыт, падает уровень тестостерона, но система измениться не может. Любая реакция мужского организма, даже просмотр фильма, вызывает ее форсированную работу.

Мужчины — это очень простые особи, и я всегда недоумеваю относительно того, в чем сложности проблемы общения с ними. Проблемы всегда с женщинами. А мужчина прост, как молоток. Молоток может сломаться только в одном месте, на стыке деревянной рукоятки с металлической головкой.

С возрастом мужчинам все сложнее поддерживать форсированный режим работы — изнашиваются сосудики, сгущается кровь, энергии меньше, белка не хватает... «Остановись, — говорит ему организм, — еще раз так сделаешь, и лопнет сосуд!» Но мужчина не слышит, продолжает считать себя здоровым. Если мы слышим этот голос, понимаем, о чем он нас предупреждает, начинаем восстанавливать активность сердечно-сосудистой системы, это позволяет вести прежний образ жизни. Если нет, то сосуд, конечно же, лопается. И чем выше давление, тем гарантированнее. И если это произойдет в головном мозге или в сердце, то может привести к со-

судистой смерти. Соответственно, организм, боящийся смерти от разрыва сосуда, начнет избегать ситуаций, способствующих повышению артериального давления. Не хочешь, чтобы был пожар, — не зажигай камин. Все просто. Не хочешь умереть от разрыва сосуда, не повышай артериальное давление. Логично?

И первое, что гарантированно повышает мужчине давление, — это половой акт. Американская группа сексологов проводила исследование, в результате которого было выявлено, что способность мужчины к совершению полового акта напрямую зависит от его способности к форсированному режиму работы. Способен — 40 минут, а не способен — 3 минуты. И, соответственно, все досужие разговоры о том, кто как долго и сколько раз «может», не имеют под собой оснований. Некоторые вообще «не могут», так как появляется риск разрыва сосудов, и тело говорит: «Стоп, никаких возбуждающих действий». Зачастую об этом не знают, и тогда возникают мифы про простатиты и всевозможные инфекции. Давайте разберемся.

Что такое эрекция? Какая мышца участвует в механизме эрекции? На самом деле нет никакой мышцы. Механизм эрекции не мышечный, ибо ни одна мышца такой нагрузки не выдержит. Механизм эрекции — классический гидравлический. К пещеристым телам полового члена ведут два сосуда: приток (артериальный сосуд) и отток (веноз-

ный сосуд). Когда мужчине не надо размножаться, артериальный приток равен венозному оттоку. Во время форсированного режима работы сердца повышаются давление, число сердечных сокращений, усиливается кровоток, дыхание учащается. А самое главное, артериальный приток превышает отток. И организм говорит: «Я тебе помогу», поэтому отток уменьшается, а маленький орган превращается в инструмент размножения. В шприц. Чем больше шприц, тем лучше эрекция. Размер шприца зависит от притока крови, фактически — от форсированной работы сердца. Идеальная эрекция — это эрекция с пульсовой волной. Каждый толчок — это приток крови, возникающий по системе гидравлического механизма. Эрекция достигает максимума, кровоток практически уравнился, включается механизм фиксации. Время полового акта — это время, в которое мужчина может поддерживать приток.

А все кругом говорят о каком-то простатите... Простата вообще не участвует в механизме эрекции. Простата переключает краник, как в самоваре: и течет либо моча, либо семя. Она либо открывает два семявыводящих протока, либо мочеиспускательный канал. Поэтому ни простатит, ни хламидиоз, ни сифилис на эректильную функцию никакого воздействия не оказывают. Размножаться можно и с хроническим простатитом. Эякуляция может происходить и без эрекции, а эрекция без эякуляции.

Это два разных механизма: простатический регулирует потоки жидкости, а эрекция — это гидравлический механизм, который зависит только от работы насоса. Если насос не работает или работает плохо — никакой эрекции не будет.

А дальше все зависит от времени, за которое сердечно-сосудистая система может поддерживать форсированный режим работы. А когда эректильная функция будет страдать? Когда есть прямая угроза разрыва сосуда и смерти от острой сосудистой недостаточности. Тогда эрекция губительна, во время полового акта может наступить смерть... И тело боится, и мужчина избегает половых актов, после них чувствует себя плохо, начинает болеть голова, хочется спать. Организм говорит: «Опять пробежал по краю пропасти? Опять чуть не умер? Отдохни, полежи. Понижь давление и восстанови силы». Именно в этом и состоит основная мужская проблема. А ему рассказывают, что эрекция зависит от простаты, и он начинает лечить простатит. А «добрый» доктор прописывает средства, стимулирующие эрекцию. А эти препараты поднимают давление, усиливают форсированный режим работы сердца. Такого мужчину легко отличить: у него розовые щечки и губки.

А если это пожилой мужчина? Он свою загнанную лошадь простимулировал, возникает гипертензионный синдром, и каждая такая ситуация может закончиться летально. Они так и называются «виа-

гровые смерти». Уехал в командировку и загнулся. Чем занимался?

Этого организм и боится, от этого и защищает. Жена вполне удовлетворится его трехминутным приступом бронхиальной астмы, был бы жив. А вот с другой он должен показать себя старым боевым конем; но может не выдержать и легкого гарцевания. Статистика безжалостна: каждая вторая смерть мужчины в возрасте после 60 на фоне полного здоровья — это смерть стимулированная. А «Виагра» продается в аптеках без рецептов, и ее может купить каждый. И покупают, и принимают, иногда даже профилактически.

Свободный доступ к эректильным стимуляторам — это прямое предоставление возможности закончить жизнь самоубийством в приятной обстановке. По-мужски. И это опять-таки естественный отбор.

Таблеточка «Виагры» стоит дорого. Она в упаковке — одна. А зачем вторая? Может и не понадобится. Об этом надо говорить.

Если мужчина хочет исполнять все свои основные функции, ему следует быть постоянно в состоянии боевой готовности. И не важно, сколько ему лет. В 20 это естественно, в 30 — все еще естественно, в 40 надо начинать применять технологии здоровья и проводить профилактические мероприятия, после 50 — это однозначно надо делать, а после 60 — без этого вообще никак.

А что такое эректильная дисфункция? Под импотенцией очень часто понимают не то. Потенция — это действие, импотенция — бездействие. То, чего бояться мужчины, — это эректильная дисфункция, основная причина которой — дискредитированная сердечно-сосудистая система.

Устранение эректильной дисфункции — это программа поддержания и улучшения функций сердечно-сосудистой системы. Как ее осуществить? Первое. Сосуды — это белковые образования, соответственно, необходима ликвидация белкового дефицита. Пищевой фактор мы задействовать не можем, можем предложить БАДы, содержащие аминокислоты. Потому что аминокислоты в них уже готовые, их не надо переваривать. Аминокислотные комплексы входят во все программы. Они быстро начинают действовать и эффективно поддерживают функции сосудов. Второе. Все программы, улучшающие кровообращение. В первую очередь — гирудотерапия. Пиявка — профессиональный кровосос, задача которого отсосать кровь погуще. Она присасывается к участкам с нарушением кровообращения. Поэтому с определенного возраста всем мужчинам я рекомендую периодически проводить плановые «техосмотры» — ставить пару пиявок на крестцовую область. Эффект поразительный. Первую пиявку я себе поставил в 36 лет. Эффект был феноменальный. Пиявка очень хорошо разжижает кровь, включает механизмы улучшения местно-

го кровотока. Куда ставишь — там и улучшает. Где проблема — там и ставим пиявку. В случае эректильной дисфункции — крестец, копчик. Две-три пиявки два-три раза, больше не надо.

Третье — витаминно-минеральные комплексы. Основные — витамин С, фолиевая кислота, витамин РР и аскорутин. Все мембраностабилизаторы — гинкго билоба и пр. Все, что укрепляет мембраны. А еще красное вино. Это классические сосудистые антиоксиданты, хорошо проникающие в кровь. Красное полусладкое вино — это мужской напиток. И еще все, что помогает улучшить энергетическую функцию сердца: калий, магний, коэнзим Q10. Коэнзим — это частица, которая соединяется с белком, поэтому коэнзим улучшает митохондриальные процессы. Нужно помнить, что коэнзим является внутриклеточным ферментом, поэтому надо обеспечить хорошую проницаемость мембран. Если мембраны не очень хорошие, коэнзим в них не попадет. Соответственно, его часто сочетают с жирами и маслами. Надо наладить жировую диету.

Коэнзим — классический энергетический субстрат, как и аденозинтрифосфорная кислота (АТФ). Когда клетка миокарда попадает в неблагоприятные условия, это отражается на синтезе коэнзима. Конечно, лучше, чтобы свой коэнзим синтезировался, но короткими курсами, по 2–3 недели, лучше организм поддержать. Не надо это делать постоянно, но как эксклюзивные разовые акции надо использовать.

Все вытяжки и экстракты из виноградных косточек. Их сейчас огромное количество, даже порошок делают из косточек красного винограда. Это бесценный источник. Аювердические средства. БебиАктив Мен — очень древняя формула, улучшающая питание и трофику репродуктивных органов у мужчин. С возрастом в сперме остается всего около 15–20% нормальных сперматозоидов. Это одна из форм мужского бесплодия. К тому же БебиАктив Мен обеспечивает протекцию сердечно-сосудистой системе, повышает время форсированного режима работы. Со временем, конечно, если его регулярно принимать.

И последнее — нормальный, адекватный отдых, потому что многие об этом забывают. Включаются лидерские механизмы. Поэтому — регулярный адекватный отпуск с отключением мобильных телефонов и прочих гаджетов, полная релаксация. Лежащий на пузе, как жаба, горстями принимающий БАДы и ставящий на крестец пивяки — таков идеально отдыхающий мужчина. Нужно расслабляться. Поддерживать постоянный форсированный режим работы — неправильно. Понятно, что у мужчин есть и токсикозы, и гипоксия. Важно понимать основные причины смертности мужского населения. Не надо ничего стимулировать. Если сердце здорово и сосуды хороши, у вас все произойдет так же хорошо, как и раньше, автоматически, в пульсовом режиме.

Утренняя эрекция — это норма. Это подсознательный механизм работы древнего мозга, который проверяет боевую готовность оружия. Организм проверяет по утрам, когда срабатывают механизмы включения и происходит переход из бессознательного состояния в сознательное. И если утренней эрекции нет, это как раз первый повод как минимум проверить уровень тестостерона.

Если после полового акта пенис не падает — это плохо. Это свидетельствует о нарушении венозного механизма сосудистого русла. Значит, вены в суженном состоянии, нет оттока. Следует проверить, нет ли варикозного расширения или варикоцеле — варикозной болезни вен яичка.

Глава 8

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

ЧТО ТАКОЕ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Индивидуальная программа — это та, которая нужна именно вам. Та, которая способна включить естественный механизм здоровья, по каким-то причинам в вашем организме давший сбой.

Конечно, хочется помочь и папе с мамой, и детишкам. Понятно, что это тоже нужно делать. Но ключевой постулат технологии гласит: «Не сделал сам — не имеешь права советовать другим. Сделал — значит, имеешь». Сделал тубаж сам — имеешь моральное право об этом рассказывать. Не сделал сам — не имеешь, чужого опыта не бывает. Я имею право, потому что уже много лет провожу свою индивидуальную оздоровительную программу. И если хотите иметь моральное право распро-

странять знания и помогать близким, то обязаны начать с себя.

Первое, что следует оценить при составлении индивидуальной оздоровительной программы, — это время. Программа требует времени. И это не неделя и не месяц. Самый оптимальный вариант — 1 год. Почему? Потому что за 12 месяцев происходит смена времен года и 12 фаз луны, потому что это 12 основных энергетических каналов, которые отвечают за процессы объединения наших систем в единое целое. Потому что систем, обеспечивающих нам жизненные позиции, тоже 12. И, соответственно, даже если каждой мы уделим по месяцу (даже не зная, повреждена она или нет), то охвачены будут все. И если вы понимаете, что, к примеру, самыми позитивными у вас были 3-й и 7-й месяцы, то это значит, что системы под номерами 3 и 7 дали наилучшие отклики, и ими надо заниматься в дальнейшем. А все остальные остались благодарны тебе за то, что о них ты тоже вспомнил в водовороте жизни. Изменения начнутся гораздо раньше. Но 12 месяцев нужно работать.

И вот мы начали использовать восстановительные технологии: разгрузочную диету, тубаж. И появились слабость, недомогание, повысилась температура. Что это такое? Это вектор восстановления. Классический симптом — лихорадка, повышение температуры. И что? Нужно сразу сбивать температуру, потому что нам жарко и голова разламывает-

ся? Или нужно понять, что температуру генерирует наше тело, чтобы дать иммунной системе возможность синтезировать иммуноглобулин? Потому что, чем активнее идет реакция, чем больше нужно иммунного белка, тем выше должна быть температура, чтобы активнее работали синтетические процессы. А значит, лихорадка — это хорошая реакция, механизм сработал правильно. Тело таким образом выживает. И если мы эту реакцию подавим, то прекратим компенсаторные реакции.

Соответственно, есть два варианта. Аллопатический принцип, основанный на лечении подобно-го противоположным. Повышается температура — ее надо понижать, повышается артериальное давление — тоже понижать. А если понижаются, то, наоборот, повышать. Этому принципу привержены все врачи с классическим медицинским образованием. Все медицинские институты исповедуют идеологию аллопатического подхода. И, соответственно, при таком подходе любой симптом расценивается как патологический. Патология — наука о болезни. Влюбилась, румянец появился, глазки заблестели, значит, патология. Случилась патология — значит, лечи противоположным. Этот принцип укоренился в мозгах очень многих людей. Но мы забываем об обратных механизмах. Любой вектор, даже патологический, в нашем теле сталкивается с внутренним сопротивлением, возникают защитные векторы. На каждый появившийся вектор патологии организм

реагирует вектором сопротивления. Как он его выстраивает — это уже его вопрос: сужает сосуды, дополнительно вырабатывает слизь или отключает нам мозг, чтобы мы немножечко полежали, и у него было время справиться с проблемой. Но любой восстановительный вектор врачом-аллопатом не учитывается. Он его просто игнорирует. А наш организм вовсе не дурак и всегда выстраивает вектор восстановления.

И второй принцип — гомеопатический, который гласит: подобное излечивается подобным (по латыни — *Similia similibus curantur*). Для чего организм повышает нам температуру тела? Для восстановления гомеостаза. Гомеостаз (греч. *homoios* — подобный, одинаковый и греч. *stasis* — состояние, неподвижность) — это способность системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния. Гомеостаз — это константа нашей жизни. Тело все время стремится восстановить статус-кво, восстановить гомеостаз. Основная работа любого вектора — это скомпенсировать состояние организма до гомеостаза. Гомеопаты знают об этом уже больше 200 лет. Они говорят: если тело повышает температуру, мы должны ему помочь. Мы должны дать пирогенное, повышающее температуру тела, средство. Подобное лечи подобным. Или подобное корректируй подобным. Понижает организм артериальное давление — давайте поможем ему скомпенсироваться на низком давлении. Все очень просто. Любой век-

тор по умолчанию воспринимается как восстановительный. Две разные идеологии. Два разных мира. Поэтому лечиться одновременно аллопатическими и гомеопатическими средствами — бессмысленно. Это разные идеологические системы.

И естественно, что приверженцы этих двух систем друг друга абсолютно не понимают. В голове врача-аллопата никак не укладывается, зачем повышать и без того высокую температуру. А гомеопат говорит: «Но так мы быстрее справимся; тут же месяц болеть, и иммунная система не включится. Да, антибиотики, да, промывание... Но надо, чтобы собственные силы включились. А когда они включатся? Когда вектор дойдет до логического завершения. Поэтому давайте быстрее этот вектор пройдем, не за месяц, а за два дня». Но друг друга они не понимают.

Организм находится в восстановительном векторе, поэтому гомеопатический принцип регуляции более физиологичен. Я тоже стою на гомеопатических принципах, но я не гомеопат. У нас другие технологии. Наша тема — восстановление гомеостаза. Наша задача — максимально активизировать вектор восстановления.

В этом заключается технология. Поэтому давайте запомним главное. Во всех ситуациях, кроме острых и травматических, когда нужно как можно скорее добраться до лечебного учреждения, мы должны помнить, что любое внешнее патологиче-

ское воздействие сразу вызывает в организме автоматическую реакцию противодействия. И наша с вами технологическая задача — как можно быстрее поддержать этот вектор, помочь организму. Вот что нам нужно сделать.

ПРОСТУДА, ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ, ОТРАВЛЕНИЯ

Слово «простуда» мне очень нравится, оно означает — «причина остуда». Замерзли — и простудились. Остуда навалилась. Или к нам «пристало» нечто инородное — вирус, бактерия, амеба, лямблия и т.д. Нравится это нашему организму? Не нравится. Он говорит: «Уйди отсюда, уйди». Вам ведь не понравится, если у вашей квартиры будут толпиться какие-то непонятные личности? Вы просите их: «Отойдите от моей двери, не надо здесь играть на гитаре, курить и плевать рядом с моим ковриком». Но люди не понимают — они продолжают толпиться, сейчас, говорят, к нам еще десяток персонажей подойдет. Ну, тогда извините. Тогда мы вектор усилим, зайдем, возьмем в руки что-нибудь тяжелое и снова выйдем, но уже с другими словами. И если вектор не будет ликвидирован, процесс пойдет дальше — придется вызывать специалистов из государственных структур и пр. Точно так же поступает и организм. Всегда. А как эвакуировать с лест-

ничной клетки неожиданных гостей (читай — микробы из организма)? Запустить механизм очистки: чихание, кашель, выработку во рту лизоцима. Правильно? И желудочного сока, на всякий случай, чтоб немного кислотность приподнять. И все это начинает выстраиваться, это — правильный вектор. И если мы хотим помочь телу, а не болезни, мы не должны этот вектор блокировать. Мы должны его усиливать. И поэтому так важно оказать помощь в первые часы, в первые сутки. Поможете в первые сутки — все будет отлично. Не поможете — проснетесь больным.

Поэтому все надо делать быстро. Если проблемы с носоглоткой — быстро в галочкамеру, один сеанс, и все пройдет; если с дыхательной системой — то РеспИБлисс; если желудочно-кишечный тракт: тошнота, рвота — надо организму помочь, выпить водички, вызвать рвоту, промыть желудок хорошенько и усилить образование слизи (а усиление образования слизи — это Дайджест Актив), потому что чем больше слизи, тем труднее инородным клеткам проникнуть в глубь организма. А из чего лизоцим со слизью будут формироваться? Из белка. Значит, мы должны дать источник синтеза белковых структур. Потому что все, что будет делать организм в дальнейшем, какое бы вещество он ни синтезировал, — в итоге это будет все равно белок. Кроме соляной кислоты в желудке. Ферменты: липаза, амилаза, протеаза — белок. Лизоцим — белок.

Слизь — это муцин, тоже белок. Иммуноглобулины для иммунной системы — тоже белки. Первая диетологическая реакция на любое патологическое воздействие — это принятие белка в легкоусвояемом виде. Либо молочного, либо идеального — яйца. А если под рукой нет хорошего белка? Мало ли что в жизни случается. Тогда — любая биологически активная добавка к пище, содержащая аминокислоты. Подчеркиваю — не важно уже, какой производитель, белок должен быть всегда под рукой. Или незаменимые аминокислоты, все, какие только существуют. Главное — или белок, или аминокислота.

А если температура? Повышение температуры тела — универсальная реакция активизации любых обменных процессов. Не важно, что организм хочет активизировать — синтез белка, детоксикацию или еще какие-то механизмы. Чем выше температура, тем активнее идет процесс. Грубо говоря, чем выше огонь конфорки, тем быстрее варится суп. Чем выше температура в духовке, тем быстрее запечется мясо. Так и нам следует температуру тела тоже поддерживать. А что ее повышает? Какие соединения? Жиры. Температура тела поддерживается сгоранием жиров. Жиры — самое энергоемкое соединение, в одном грамме жира — 9,4 Ккал. А значит, если температура повышается, жиры сгорают. Организм их кидает в топку. Должны мы их предоставить организму? Вдруг их недостаточно для столь интенсивного расходования? Если сразу не лезут

в рот, значит, сначала — белки, отдохнули немного и через два часа жиры подбросили, любые, какие нашли. Есть икра? Икру. Лежит кусок сала в морозилке, на черный день припрятан, с перцем и солью, чтобы не испортился? Достали, соскоблили, нарубили. Сил не хватает? Значит, взяли кусок в руки и отгрызаем, насколько сил хватает. Нет сала? Масло любое откупорили — и дрожащими ручками пьем. Сливочное тоже подходит. Классика: первый прием пищи — белки, второй — жиры. Температуру обеспечили, слизь обеспечили, лизоцимом обеспечили, все! Можете расслабиться. И полежать в ванночке, погреться. Если хотите. Или завещание переписать. Мало ли, всякое бывает. Пока еще 37,3. Быстренько переписали, чтобы родственники потом не мучились над вашим холодным телом и не били друг друга по лицу. Все оформили и спокойно ожидаем дальнейшего развития событий. А дальше уж — кто кого.

Это мы пойдем, как правило, утром. Просыпаемся — тестируем сознание. Если заболели, то все — вы попали, оборона пробита. Значит, нужны ресурсы на детоксикацию. А детоксикация — это в первую очередь вода. И поэтому мудрый, но больной организм есть не хочет. Мы его спрашиваем: «Ты что хочешь?» А он отвечает: «Пока ничего не хочу». Ну и отлично, давай пока соображай, чего тебе надо, а мы пока детоксикацией займемся и увеличим объем выпиваемой жидкости. Пьем

водичку тепленькой, можно подкисленную, можно с регидроном. Что рецепторы предпочитают, то и пейте. Некоторые говорят — ведро чая хочу с медом. А как правильно пить чай? То, как это делают сейчас, — одна насмешка. Две чашечки и маленький чайничек — это курам на смех. Чай в русской народной традиции пьется ведрами. Емкость тульского ведерного самовара составляла 12 литров, ровно ведро входило по крышечку. Это суточная доза. Ведро нужно выпить за солнечный день, 12 литров на человека. А если на пару с заболевшим товарищем — значит, два ведра. А если на троих — тогда три. И пьем.

Это — детоксикация. Не поступит жидкость — не будет растворителя. Генеральную уборку одним ведром воды не сделать. Хотим генеральную уборку? Значит, 10 ведер воды. Чем чаще меняете — тем чище уборка. Пьем чай. Зеленый, черный, какой хотите. А чем хорош чай? Тем, что обладает активационными эффектами, кофеином, тем, что нам нужно для усиления кровотока. И еще тем, что теплый — он вас не охлаждает, наоборот, помогает подогреть. Нужно же температуру повысить. Горячий, с правильными углеводами — с медом, патокой, ферментированным растительным сахаром (темным). И, главное, объем. У вас мощная детоксикация, мы должны форсировать диурез. А сделать это можно только объемом. За сутки ведро горячего чая. Есть, как правило, в это время не хочется, но нам для по-

беды над болезнью нужно много мощной энергии. И тут на помощь приходят энергоемкие продукты — мед, правильные сухофрукты, которые хороши тем, что долго хранятся и в них концентрация сахара выше, потому что вода ушла. Обеспечьте себя энергией и пейте каждый час по 3–4 чашки с финиками, с курагой, черносливом. Море энергии, легкоперевариваемая клетчатка, огромный объем воды — все отлично! И через какое то время уже писаем вовсю. Или вода станет испаряться иным способом, через кожу. Народный способ — пропотеть. На печку в старом свитере, в ватных штанах, и ведро молока с медом. Пропотел и утром встал как огурчик. Чем больше потеем и чаще писаем, тем эффективнее детоксикация. Погреться где-то нужно. Можно в баню сходить, сейчас всевозможных СПА-комплексов много. Взял с собой самовар, погрелся часок, помылся, вытерся, и домой. Или дома ванну теплую принять. И не надо бояться этого делать, не надо подавлять процесс — потейте на здоровье и усиливайте вектор.

Если вы все правильно сделали, то к вечеру опять захочется правильных продуктов — белков и жиров, бульончику, ушицы, лапшечки с шурпой жиденькой, мясо жирное и чуть-чуть углеводов. Никаких проблем. И побольше кастрюлю варите, не жалейте. Отварили и на ночь опять жирненького поели. И скорее всего, во вторую ночь победа будет за вами. И наутро вы проснетесь победителем.

Могут еще проявляться остаточные процессы — сопли, слюни, но это уже не страшно, мы просто вычищаем организм за изгнанным супостатом. Главное, их не глотать, все выплевывать и высмаркивать. Все наружу.

Вот такой простой вектор. И если победа не достигнута на третьи сутки, то следует отложить все дела и планы, дать организму время и пару-тройку дней провести без тяжелых нагрузок. Запомните. Это очень важно. Просто два-три дня полного отдыха. И если температура не понижается, а повышается, если мы не справились, организм включает серьезные процессы активации обмена. Тотальная мобилизация. Нам нужно время — на мобилизацию, на перебазирование промышленных предприятий в другие регионы. Иначе проблемы гарантированы. А главное, что мобилизации и перебазирование будут осуществляться кровью. А это усиление работы сердца, ощущение жара... Сердечно-сосудистая система переходит на усиленный режим работы. А для хорошего кровотока нужен покой, потому мы и ложимся. Если мы лежим, кровь крутится. И устремляется куда надо. Если задета дыхательная система, то в легкие. Если съели что-то не то — значит, в кишечник. Там все бурчит, урчит, вы в туалет бегаєте, но вся кровь прилипает к кишечнику. Если токсические удары — то в печень и почки. Всегда хочется полежать, не хочется ничего делать. Для

чего? Для того, чтобы обеспечить кровоток «по адресу». Классическая ошибка — люди не дают себе времени отлежаться.

Детоксикация, как правило, продолжается уже в меньших объемах. Уже и полведра бывает достаточно, можно бульончики добавить, какую-то легкую пищу, а организм начинает нам быстро подкидывать заявки. И все родственники — на низком старте с авоськой. Апельсинов заказал — смотались за апельсинами. Захотелось орешков — за орешками слетали. А так как мы с вами люди технологичные, грамотные, то можем в магазин и не мчаться — крышечку приоткрыл, горстку отсыпал и все получил. В эти два-три дня четко слушаем себя. Чего хочется, то и получаем. И не стесняемся, если это гороховый суп с вареньем — варим кастрюлю горохового супа и открываем банку варенья. Мы ведь боремся, у нас война, нам надо побеждать.

И очень важно в это время следить за выделениями — за мочой и за стулом. Если интоксикация покидает организм с мочой, то моча мутнеет, темнеет, начинает пахнуть, концентрируется, появляются какие-то примеси. Это в основном водорастворимые токсины удаляются почками. Если начинает побаливать правый бок, живот крутит, стул то желтый, то зеленоватый, то со слизью. Значит, был затронут печеночный или почечный обмен. Тогда — жирорастворимые токсины и детоксикация через печень.

И, как правило, при таком подходе на третий день просыпаемся с ощущением одержанной победы. Все. Встаем, и побежали по своим делам. Но если и спустя 72 часа нет ощущения, что вы здоровы, тогда уже пора позвонить грамотному технологу или обратиться к доктору. Уже не экспериментируйте. И тут как раз доктор что-то да и обнаружит.

Наша методика важна на трех этапах — первые часы, сутки, вторые два дня. Это три главных этапа, три вектора при самых распространенных проблемах с окружающей средой.

ИНТОКСИКАЦИЯ

Что такое интоксикация? Это попадание токсинов в наш организм. Токсины можно вдохнуть, проглотить, они могут проникнуть через кожу, у которой большая всасывающая поверхность.

Первые симптомы — внезапное резкое недомогание, слабость. Классический признак — полное отсутствие аппетита. Даже вид пищи вызывает тошноту. Даже вид жующего товарища вызывает отвращение. Усиливается обоняние — картошечку кто-то жарит на лестничной клетке, сосед одеколоном побрызгался. И еще характерный признак — хочу того, не знаю чего. Тело начинает соображать, чего бы ему съесть, как бы компенсироваться, как реагировать на токсический компонент. Этот ком-

понт организм оценивает и отслеживает. И вот начинает чего-то хотеться. Помните Ипполита из «Иронии судьбы»? Есть не хочу, пить не хочу, а мыться хочу. И пошел душ принимать. Это поведение отравленного организма. Или, к примеру, хочется соли с водкой. Это классический признак отравления паразитарными ядами. И вот человек мается, мается, а потом четко осознает, что хочет соли с водкой. А близкие недоумевают (они же не отравлены), к психиатру гонят. К психиатру не надо — это экзогенный токсикоз. Нужно помочь детоксицироваться.

Первое — это детоксикация. Если яды и токсины проникли через кишечник (то есть мы что-то съели) — следует их связать. Помним про «Смекту». И вообще, при первом подозрении на кишечный токсикоз — примите три пакета «Смекты»: утром, в обед и вечером. Если после этого стало легче, значит, кишечный токсикоз. Или в кишечнике что-то не то размножается.

Как еще можно проверить? Помним, что молоко — это главный протектор от любых интоксикантов. Помните про молоко на вредном производстве? Поэтому переходим на молоко. Ничего не едим, пьем теплое молоко по 5–7 литров в день для взрослого человека. Если не очень приятно, можно с добавками — с маслицем, с медком, с куркумой, с шафраном можно, можно с ванилью. Если «Смекта» связывает и выводит токсины, то молоко

включает все механизмы детоксикации — и слизь, и желчегонный механизм, и усиление перистальтики кишечника, и выведение токсинов. Дальше — наблюдаем. Если появляется подташнивание — это желудок, двенадцатиперстная кишка или пищевод. Если в животе бурлит и позывы к дефекации, это — тонкий или толстый кишечник. По реакции на молоко к середине дня можно точно понять, какой затронут отдел желудочно-кишечного тракта. Если и тошнит, и на горшок надо — значит, это тотальное повреждение.

Что делать дальше? Стало лучше — точно интоксикация. Что делаем? Не забываем про соли урсодезоксихолевой кислоты (УДХК)¹. Когда проблемы с печенью, нужно принимать медвежью желчь. Это единственное вещество, связывающее токсины, помогающее печени выводить любую дрянь. Слово «любую» подчеркните. От алкоголя до профессиональных отравлений. Доза подбирается эмпирически. Две капсулы по 250 мг в день будет мало, я рекомендую принимать после каждого приема пищи по одной капсуле. Печень вместе с едой будет получать средство для связывания и выведения токсина. И так до выздоровления: 7, 14, 21, 30 дней, сколько требуется. Почувствовали себя лучше, уменьшаете дозу понемногу, не надо

¹ О них подробно изложено в книге «Разумный биохакинг Homo sapiens». Москва, Издательство АСТ, 2018.

резко бросать. Сначала две капсулы в сутки, потом одну, какое-то время еще попили и достаточно.

На втором месте с интоксикацией это Гепатугул. Все это принимается после еды. Рекомендованная доза — по одной капсуле утром и вечером. В данном случае можно принять еще одну капсулу в обед, не возбраняется. И сюда же РенАктив, комплекс, выводящий токсины через мочу. РенАктив до еды по одной капсуле утром и вечером — стандартная доза. Если чувствуете, что мало, — можно еще одну днем. Вот, собственно, и вся токсикозная схема: УДХК и Гепатугул — после, РенАктив — до.

И теперь о БАДах. Один из самых мощных детоксикантов — РеноСан. Мы помним о синтезе лизосомальных ферментов, о том, что микрофаги будут выходить — почка отработала мелкие фракции, печень начинает работать с крупными, клетки погибают, токсины откладываются. Макрофагальная реакция здесь очень помогает. РеноСан, кошачий коготь — натошак, лучше принимать до еды по 2 капсулы 3 раза в день. И сразу появляются или рвота, или понос. Очень мощная хорошая реакция.

И еще при кишечном токсикозе хорошо помогают слизиобразующие растения.

1. Лакрица (корень солодки) усиливает образование слизи.

2. Алоэ во всех формах (сиропы, гели, капсулы, не важно).

3. Корень лопуха, мать-и-мачеха, алоэ и подорожник. Если в инструкции написано, что надо принимать 4 дня в качестве профилактики, то можно и 8, и 12. И не бойтесь. Пока все не выйдет, надо выводить. Как правило, алоэ рекомендуют принимать до еды, лакрицу и лопух — после. Если это «Смекта» или белая глина, тогда до. Абсорбенты после еды бесполезны. Их нужно принимать натощак, когда слизистая чистая, с ее поверхности есть что абсорбировать.

И о жидкости не забываем. Самовар чая в этом случае не нужен, но двойную физиологическую потребность обеспечить надо. Физиологическая потребность — это половина объема циркулирующей плазмы. Надо выпить полный объем. Как правило, это 2,5–3 литра для взрослого человека. Полный плазмозамещающий день. День прошел — плазма заместила. Токсины вышли.

А дальше — в зависимости от динамики. Если интоксифицированы, РенАктив добавьте, лист брусники, медвежьи ушки, березовые почки, липовый цвет, мед, готовый почечный сбор. Писаем в прозрачную баночку и смотрим. Контроль выходящей жидкости крайне важен. Может показаться, что все уже нормально. А посмотрели... И слизь, и песочек, и муаровые ленты плавают, и нитевидные выделения, появляющаяся как следствие канальцевая секреция. Любые выделения мы приветствуем. А если страшно, непонятно — сдайте

мочу на анализ, лабораторный результат вам даст исчерпывающий ответ на вопрос, какие в вашей моче и в каком количестве содержатся вещества — лейкоциты, эритроциты, соли, бактерии и т.д. И не забывайте, что при поражении почек требуется повышенное количество жидкости.

И если вы чувствуете, что лучше не становится, не надо увеличивать дозировки. Тогда — в больницу и под капельницу со специальными растворами, которые связывают токсины. Без этого никуда. Самая частая ошибка людей с пищевыми отравлениями — это переоценка собственных сил и возможностей. Не всегда марганцовки и уголька достаточно. Бывают яды, которые не выводятся годами. И если чувствуете, что вам становится хуже, езжайте в больницу.

Кишечный токсикоз

А теперь — о старом, добром кишечном токсикозе. Провести интоксикацию кишечника можно только на тюбаже. Наш завод по производству токсических отходов находится в кишечнике. И любое воздействие на кишечник усиливает всасывание токсинов, поэтому обязательно использовать сорбенты. Сорбенты используются в зависимости от степени токсикоза. Вплоть до 10–15 пакетиков «Смекты» в день. Главное — связать токсины. Ки-

печники у всех разные. Встречается так называемое «удлинение толстого кишечника» — врожденный порок, при котором он может достигать шести метров в длину при норме до трех. Эта патология зачастую провоцирует токсикозы. Нужно обследоваться, сделать рентген с барием, определить длину толстого кишечника, это уже врачебные исследования. Главное, запомнить — если на трех пакетиках нет результата, то можно и больше.

И еще. Следует усилить прохождение кишечного содержимого. И тут на помощь придет касторовое масло. Копеечное средство. На ночь, после тюбажа, принимаем столовую ложку. Она действует медленно, через 8–10 часов, поэтому и на ночь. А еще можно в капсулах ее принимать, если вкус уж очень не нравится. 5–8 капсул для взрослого человека, для ребенка — 1 капсула на каждые 5 лет жизни.

До 5 лет — 1 капсула, до 10 — две, до 15 — 3, и дальше взрослые дозировки. И смотрим, какого цвета стул и какие в нем примеси.

При подтверждении интоксикации после тюбажа у нас есть 6 дней. Если не очень хочется делать следующий тюбаж, можно продлить программу и на 2–3 недели. И обязательно — 1 пакетик «Смекты» утром натощак, когда тонкий кишечник пустой и все скопилось в толстом кишечнике. И воды побольше, 3 стакана нужно за полчаса выпить. Первый литр воды и первая «Смекта» будут все сорбировать, и вы получите хорошую детоксикацию.

Второй шаг: важно увеличить количество молочных продуктов — молока, ряженки, простокваши, кефира. Пьем в течение дня литра 3–4, чем больше, тем лучше. Иногда люди говорят, что после ряженки и кефира в таком количестве уже и есть не могут. И не надо, молочного белка на все хватит.

И третий очень важный шаг — эубиотический ужин. Это единственная возможность ликвидировать кишечный токсикоз. Потому что токсикоз — следствие дисбиоза кишечника, нахождения в нем условно-патогенной микрофлоры. И клетчатки можно побольше — 2 столовые ложки, и каши тоже побольше, и репу, и редьку, словом, все едим. Если есть сложно, воспользуйтесь комплексами, в составе которых фруктоолигосахариды, льняное семя, семена подорожника, гель алоэ-вера и смесь волокон — целлюлоза, гуммиарабик, овсяные волокна, гуаровая камедь, яблочный пектин, овсяные отруби, глютамин, фруктоза. Как вам удобнее — можно вместо каждого приема пищи, можно на ночь. Можно с молоком. И даже если об этом не написано в инструкции. Мы же помним, что, «если врач не назначил по-другому, смотри инструкцию». И «по-другому» — с молоком, с молочными продуктами, с кашей — пожалуйста.

Клетчатка, она, в принципе, одинакова. Формулу прочитали: алоэ есть, подорожник есть, семя льна тоже — хорошо, дозируйте столовой ложкой и будьте счастливы. Это ваш эубиотический ужин.

Фундамент. А дальше — только время. Сколько? Месяц, два, полгода, год... Разойдетесь, раскошегнитесь, всю жизнь будете эубиотический ужин соблюдать, и все будет хорошо. Микрофлора станет железобетонной.

Что мы можем добавить к этим позициям? Не забываем про Эубинорм, про соли меди и другие медьсодержащие биологически активные добавки к пище.

И напоследок — для ослизнения Дайджест Актив и все слизь, продуцирующие добавки, и не забываем слово «кисель». Восстанавливайте традиционные формы питания. Можно сварить овсяный кисель или ячменный. Дома мы ведь можем какой угодно кисель сварить, необязательно на крахмале. Лучше, кстати, традиционный овсяный. А все остальное — клюкву, малину, ежевику — в старые добрые времена в него добавляли по вкусу.

Язвы

Где самые типичные места расположения эрозивно-язвенных дефектов? Самое типичное место локализации язв — это зона перед сфинктером и верхняя треть пищевода. До 30% всех эрозий случаются в нижней трети грудины, там, где расположен так называемый мечевидный отросток. Часто боли в этой области путают с сердечными. А это —

это зона кардиального сфинктера и верхней трети желудка. Эрозию в пищеводе, конечно же, при фиброгастродуоденоскопии видно.

Вот зонд проходит пищевод. Эрозии в пищеводе нет. Он попадает в желудок, поворачивается и начинает осматриваться по сторонам. И если зонд поворачивается только вправо и влево (а не все зонды способны развернуться на 180 градусов), он эрозию может и не увидеть. И когда вы идете на фиброгастродуоденоскопию, очень рекомендую поинтересоваться, способен ли зонд, которым вам будут делать обследование, сделать реверс? Вы поразите всех регистраторш! Но если этого не сделать, может оказаться, что язва есть, а диагноза нет. Тогда эндоскопист напишет в заключении, что язвы нет. Помните об этом.

Второе типичное расположение язвенных дефектов — это дно желудка, место, где скапливается пища и обрабатывается соляной кислотой.

Третье — напротив сфинктера Одди, который расположен там, где общий желчный проток впадает в двенадцатиперстную кишку. В этом месте, как мы помним, выделяются пищеварительные ферменты. Здесь образуется так называемая «зеркальная язва». Ферменты выделяются, слизи нет — строго напротив сфинктера Одди появляется язва. Как в старом анекдоте: «Помните Мойшу, который жил напротив тюрьмы? Вот сейчас Мойша живет напротив своего дома».

И еще — в последнее время участились язвы луковицы двенадцатиперстной кишки. Потому что здесь пища из кислотной реакции переходит в щелочную, и в случае, когда кислоты много или есть недостаточность пилорического сфинктера, язва будет образовываться в луковице.

Четвертая зона — вдоль тонкого кишечника на третьем–пятом метре. Всего длина кишечника составляет 6–7 метров. Эти язвы, как правило, не диагностируются и обнаруживаются уже при вскрытии. Сейчас появилась новая методика — капсульная эндоскопия. Достаточно проглотить капсулу со встроенной фотокамерой, которая, передвигаясь по желудочно-кишечному тракту, каждые 30 секунд делает снимок. Эта методика позволяет диагностировать подобные язвы при жизни. Случаи, когда после обследования и лечения пациент по-прежнему чувствует себя плохо, далеко не редки. Очень часто случается, что человек все пролечил — и все равно чувствует себя больным, потому что фиброгастроуденоскопия не определяет смещения язвы в нижние отделы кишечника.

Следующая зона — зона слепой кишки, которая находится в области правой подвздошной ямки, рядом с аппендиксом. Слепая кишка представляет собой начальный отдел толстого кишечника, она соединяет его с тонким кишечником. Язва толстой кишки и эрозивный колит как раз начинаются со «слепой» зоны. И болезненные ощущения в правой

подвздошной области, как правило, это не аппендицит, а язва прямой кишки.

И последняя зона — сигмовидная и прямая кишки, конечный отдел толстого кишечника.

Коррекция язвенных процессов одинакова для любых локализаций. И они всегда вызваны дефектом выработки слизи. Эрозия образуется в том месте, в котором прекращается выработка слизи. И если ее не восстановить в течение ближайших нескольких дней, образуется язва. А образование слизи — это комплекс Дайджест Актив. И, кстати, в древних аюрведических текстах сохранилась запись о том, что тот, кто принимает содержащиеся в Дайджес Акатив вещества не неделю, не месяц, а как минимум год, тот удлиняет свою жизнь. Представить, что в течение всей жизни вы нигде не потеряли слизь и у вас нет эрозий, — трудно. Поэтому рекомендация: для поддержания работы кишечника, для перистальтики следует принимать комплекс на ночь или после еды. При эрозивных процессах и при подозрениях на них — натошак, до еды. И лучше перед каждым приемом пищи по полтаблетки 4 раза в день перед едой. Уменьшаем дозировку, но увеличиваем количество приемов. Плюс молоко и молочные продукты для слизиобразования. Дайджест Актив с молоком. И смотрим, какая зона «откликается». Если это кардиальный сфинктер — значит, верхние отделы пищеварительной системы. Если ниже солнечного сплетения — дно желудка.

Если в правом боку — луковица двенадцатиперстной кишки. Если вокруг пупка — третий–пятый метры тонкого кишечника. Если правая подвздошная область — слепая кишка. Если левый бок — сигма. Продолжаем принимать комплекс в спокойном режиме 4–6 месяцев. А лучше год, как рекомендуют аюрведические источники. Восстановим, и все будет хорошо. Естественно, в зависимости от того что вам захочется есть. Кроме легких углеводов все остальное — можно.

Как правило, хочется томатного сока. Язвенная классика — коктейль из половины стакана томатного сока и половины стакана сметаны. Или $\frac{3}{4}$ томатного сока и $\frac{1}{4}$ сметаны, если она густая. Томатный сок содержит легкоусвояемую клетчатку — пектин, и компоненты, которые снижают кислотность, а сметана — это классический молочный продукт.

Подобный коктейль — это всегда, я бы сказал, запрос язвенника на восстановление. Пока не зарубцуется, пока не отработается — будет хотеться. Потом спокойно перейдете на другую пищу.

Не забывайте также про солодку, алоэ и корень лопуха. Их лучше каждые две недели менять. Дайджест Актив как принимали, так и принимайте — это столбовая дорога, а все остальное — подмешивайте. Через какое-то время вы выберете — кому-то лучше на льняном семени, кому-то на корне лопуха. На чем лучше, то и пейте. А дальше — только время. Примерный расчет: 1 метр — 1 месяц. Какой бы

квалифицированной ни была бригада дорожных рабочих, если предстоит залатать дыры и рытвины дорожного полотна длиной 300 километров, она будет работать полгода. Но бригада бригадой, а процесс процессом. Спокойно работаем, трудимся, никуда не спешим.

И обязательно на этом пути у вас появятся какие-то потребности. Для эрозивно-язвенного механизма — это ключевой фактор. Кого на вареное мясо тянет, кого — мослы поглотить, мозговые кости пососать. Специально акцентирую внимание на этом, потому что многих это пугает. Мне одна женщина рассказывала, что пошла как-то на рынок за петрушкой, увидела свиную голову, и у нее в глазах потемнело от желания ее съесть. И вот она ее купила, чуть ли не вырвав из рук другой покупательницы, сварила, и всю в одночасье и уплела. А ведь она была вегетарианкой! Поэтому — на что потянет, то и ешьте. Не можете сами на своей кухне это приготовить? Сходите туда, где могут. Сейчас куча всяких ресторанов, кафе.

Если возникает рвота от солей меди — это тяжелый гастрит, желудок освобождается. Это классический гастритный механизм. Дозу меди в таком случае следует уменьшить, может быть, даже вполтину. Если это мощное воспаление, тогда переходим на лучший растительный антибиотик — кору муравьиного дерева. Муравьиная кислота — лучшее из средств, saniрующих слизистую оболочку.

По 1–2 капсуле за 10–20 минут до еды. Плюс теплую водичку и четвертинку меди (1 таблетка Эубинорм или 0,5 мг Купер (Медь) в другом эквиваленте). И тогда уже после еды — Дайджест Актив, потому что гастрит — это воспалительный процесс. А все остальные процессы — вторичны. И когда на молоко установится нормальная реакция, оно начнет перевариваться — считайте, что гастрит побежден. И тошнота прекратится.

И не торопитесь на пути выздоровления. Эрозийные процессы, токсикозы, гипоксии — работайте 3 месяца, не сбивайтесь с восстановительного вектора. Помните, что вы на верном пути.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ БАДОВ

Все добавки, как и витамины, делятся на две группы.

Первая группа — водорастворимые. Они работают в водной среде и илиминируются почками, и для того, чтобы они работали в полную силу, необходима вода минимум в объеме физиологической потребности, а лучше в размере двух физиологических потребностей. В этом случае главной орган, естественно, почки.

Вторая группа — жирорастворимые вещества, или липофилы. Для их растворения требуются жиры, и без диеты с увеличением жиров животного

и растительного происхождения эта группа не работает. Как известно, жиры работают и как растворитель для жирорастворимых веществ.

Индивидуальная программа состоит их двух фаз. Первая группа БАДов принимается до еды с водичкой — чем растворяем, с тем и пьем. А вторая — обязательно после еды (не во время!).

БАДы водной группы следует принимать за 15, а лучше и за 45 минут до еды. Диастаз прямых мышц живота проистекает в водную фазу, длится 15–45 минут и проявляется расхождением мышечных волокон с образованием между ними строго по вертикальной оси грыжи. Чем расхождение больше, тем тоньше перегородка соединительной ткани, удерживающая сальник и кишки. При напряжении мышц брюшного пресса по линии диастаза (небольшое расхождение) и грыжи белой линии живота (значительное расхождение) происходит смещение органов брюшной полости. После еды вырабатывается желчь, начинают работать ферменты, в зоне пищеварительных органов усиливается кровоток, может повыситься температура и начаться потоотделение.

Организм сформировал пищевую доминанту. Ведь «когда я ем, я глух и нем», организм концентрируется, наступает временная пищевая доминанта. Всё. Мы едим. «Война войной, а обед по расписанию». Все, что связано с приемом пищи, для организма — серьезная работа. Важно, что процесс

расхождения прямых мышц живота зависит от газообразования в толстом отделе кишечника — чем выраженнее газообразование, тем быстрее прогрессирует диастаз. Поэтому желателен погулять перед едой, нагулять аппетит или принимать пищу на свежем воздухе.

Хорошо принимать пищу в гостиной или столовой с большими окнами, которые можно распахнуть, важен и антураж, и обстановка, и разговоры о еде, и ее обсуждение. Помните «Демьянова уху»? «Ну скушай же еще тарелочку, мой милой». Вот он, правильный ритуал принятия пищи. Все очень серьезно. Разбудили вкусовые рецепторы, и можно приступать к трапезе: закуска, первое блюдо, потом второе — симфония вкуса! Салат, первое, второе — это основной прием пищи. Смысл первого и второго — дать белки и жиры. Прием пищи закончен, и дальше — десерт. Компот — это классический десерт, раньше говорили «буфет».

Откушали? А дальше — кто танцевать, кто на лошадях скакать, кто в картишки, а кто-то уже и к сладкому столику — разговоры разговаривать. А десерт — это что? Углеводы, сладенькое, какие-то вкусоности, побаловать рецепторы, которые уже свою работу выполнили. То есть пища для развлечения. И тут лучше испробовать какой-нибудь магниевый коктейль, или какое-нибудь ежевично-костяничное варенье, тарталетку с белужьей икрой и маслицем. Основная работа выполнена, «специ-

алисты» готовы перекинуться в картишки, и мы им подбрасываем вкусности, спокойно наслаждаемся беседой и получаем жирорастворимую фазу.

Если планируется прогулка, десерт можно взять с собой или отсрочить его по времени, через часик-другой попить чайку с какими-то десертными вкусностями. Пообедали, убрали со стола, пообщались, попили чайку с десертом, потренировали рецепторы. Вот правильный алгоритм приема пищи. И для одного раза в день можно найти время на трапезу. И помним, что при малоподвижном образе десерт исключаем. Лег спать? Никакого десерта. Понятно? И вместо десерта для тех, кто живет как амеба, биологически активные добавки к пище.

ЖИРОРАСТВОРИМАЯ ГРУППА

Все БАДы, которые не будут описаны в этой главе, относятся к водной группе. А что входит в жирорастворимую группу? Все аюрведические рецепты. И главное в БАДах не то что это добавки, а то, что это добавки к пище. Ключевое слово «пища». Сначала — пища, потом добавка к ней. Я одно время проводил маленький эксперимент — спрашивал, какое слово в этой аббревиатуре главное. Все отвечали, что «биологическая». Понятно, что биологическая. Но к чему? К чему десерт? Можно ли питаться десертами вместе первого и второго?

Все аюрведические рецепты, все добавки — жирорастворимого свойства, это лецитин, фосфолипиды, рыбий жир. Все жирорастворимые витамины — А, Д, Е, К, — витамины, растворимые в жирах. Со всеми их изомерами, и не важно, что будет указано на упаковке — альфа, бета, фенол, Д1, Д2, Д3, К наружный, К внутренний, коэнзим Q10.

К жирорастворимой группе относятся и соединения для восстановления мембран, мембранотропные компоненты — все морепродукты, спирулина, келп, ламинария, морская капуста и биодобавки из морской капусты, которые очень популярны в Японии. Креветки, разумеется, содержат хитин и хитозан. Биодобавки из грибов шиитаке, мейтаке. Всевозможные вытяжки, экстракты, натирки...

Главное — получить растворители, спровоцировать выработку желчи, в которой вся жировая фаза растворится.

Значит, все остальное у вас переходит в водорастворимую стадию, на стадии которой важно обеспечить усвоение и всасывание. Поэтому до еды хорошо принимать капсулированные добавки, потому что капсула начнет рассасываться именно в месте всасывания. Мы уже писали о плюсах современных форм лекарственных средств. Капсула хороша именно тем, что защищает содержащиеся в ней вещества от желудочного сока. Иначе желудочный сок может их окислить, а кислота, соль и вода все дезактивируют; поэтому капсулы, как правило, со-

держат однокомпонентные добавки. Если описание БАДа содержит еще какие-то буквы, кроме А, Д, Е, К, то запомните — принимать следует до еды.

Комплексные витамины (когда намешали все в одну пилюлю) — это, что называется, таблетки для дурака. Фирме удобно их выпускать, ведь ей все равно, когда вы будете их принимать. Если в одной пилюле соседствуют и жирорастворимая, и водорастворимая группы, то как ее принимать? Если до еды — потеряем жирорастворимую группу, а если после — водорастворимую. Ну, ничего, бактерии съедят. Ваш стул станет дороже — вы думали, что производите бесплатную субстанцию? Ан нет. Стоить ваши каловые выделения будут рублей 500 за порцию. Не жадничайте, кто-то его съест, собаки, к примеру. Они очень любят кал. Чужие фекалии — это их биологически активные добавки к пище: поела из миски, потом побежала в парк и съела биологически активную добавку.

ЭФФЕКТЫ УЛУЧШЕНИЯ ПИТАНИЯ

Не важно, какие добавки и ферменты вы начали принимать. Важно, что, как только вы начали правильно питаться, организм заработал, ваши клетки начали всасывать вещества. Первый эффект правильного питания — увеличение массы тела. Мы не говорим сейчас про отеки. На тюбаже вы можете

потерять 1,5–2 кг, все ненужное из вас выйдет. Но питание-то улучшилось. Ферменты и питательные вещества поступили. Вы начали их всасывать, клетки их расхватили, вес увеличился. И, как правило, к следующему тюбажу вы наберете эти 1,5 кг. И если прибавки веса не происходит, значит, что-то идет не так.

Обратите внимание — вы располнеете. Когда ткани наберут белок, вы просто станете тяжелее. Это самый верный результат программы улучшения питания. И в идеале это происходит за счет уменьшения объема — вы теряете излишнюю жидкость, но при этом тяжелеете.

А как правильно рассчитать вес и рост? Желательно производить измерения с утра, после ночного сна. Зачастую за время дневных нагрузок у нас немножечко сплюсциваются позвоночные диски, то есть теряют жидкость, а у нас 32 позвонка, между ними 30 позвоночных дисков, которые сплюсциваются к вечеру где-то на 1 см. Особенно это заметно у грузчиков — чем больше тяжестей, тем меньше их рост к вечеру. А вот утром, когда мы лежали, позвоночник отдохнул, жидкость набралась — тогда и можно измерить свой естественный рост. Встали, пяточками к ровной поверхности, голову держим ровно и замеряем. Из этой цифры вычитаем 105 — и получаем идеальную массу тела. При росте, к примеру, 170 см 65 кг — идеальная масса тела человека среднего возраста при высокой физической

нагрузке. Это очень важное дополнение. А сейчас посмотрим, к чему может привести отход от этих параметров. Для данной нормы существуют допущения — минус 100 и минус 110. Нижняя граница нормы — 110, верхняя — 100. Допустим, человек, который весит 70 кг, ведет малоподвижный образ жизни, у него сидячая работа и пр. И если цифра после вычитания от значения роста его веса ниже 110, то тогда можно говорить о недостаточном весе тела.

Для женщин существуют важные дополнения. Это может считать условной нормой до первых родов. Пока не родила — еще не женщина, а «девушка», как принято нынче говорить. Женщиной она станет, когда полностью гормональный фон включится, когда начнется стадия вынашивания плода, плацентарная стадия, когда резервы включатся, когда произойдет формирование доминанты беременности в головном мозге и начнется лактация. Механизм лактации — это последний гормон, который начинает вырабатываться в женском теле. Если лактации не было, одного гормона все равно будет не хватать в организме. 170 минус 110 это 60 кг, все, что ниже 60 кг, для нерожавшей женщины — это дефицит массы тела, или, как раньше говорили медики, дистрофия, или для детишек — гипертрофия. После периода полового созревания гипертрофия переходит в дистрофию. На языке диетологов это называется синдром нарушенного

всасывания, или дефицит питания. Это однозначно непорядок, дефицит или белка, или жира, или белка и жира, или какие-то эрозийные язвенные процессы и пр. Не происходит активного обмена, кушать не хочется, ест только сладенькое, рост аж 170 см, а вес всего-то 55 кг. Если из этого состояние женщина начинает выходить, то 55 превращаются в 58, 58 — в 60, и организм стремится набрать идеальную массу тела. Очень многие, несмотря на наличие отечного синдрома, находятся в состоянии недостаточности питания.

У детей, как правило, вес не прибавляется, а сразу начинается ростовой скачок, происходит так называемая компенсаторная реакция — ускорение процесса роста. При правильно организованном питании они сразу начинают расти. За месяц дети могут вырасти на 1,5 см, у меня такие случаи были. Кормовая база сразу дает эффект.

Если человек начал нормально питаться и продолжает худеть, это тоже неплохо, это показатель восстановления обмена, как правило, уходят отеки. Он меняется прямо на глазах, буквально каждый день. И этот процесс продолжается в независимости от того, сколько воды вы пьете. 10 л выпили, 10 и должны выйти. Так и сидят в туалете с чашкой чая. А зачем вставать?

Следующий эффект, ожидаемый на усилении питания — это сонливость, и вообще потеря интереса к окружающим. Мир уходит на задний план.

И человек впадает в созерцательно-умиротворенное состояние. Как сказал один мой пациент: «Я понял, какво быть Буддой». Организм восстановил правильные процессы, ему нужно время на регуляцию кровотока, все функции мозга направляются на поддержание древних механизмов. Он как бы прислушивается к себе. А для того, чтобы это состояние анализировать, нужно отключить новую кору головного мозга, и человек становится «заторможен». Жены очень часто жалуются на мужей, которые входят в программу. Говорят: «Мой что-то тормозить стал. Я ему говорю, а он через пять минут реагирует». Эффект жирафа. Прибавил в весе, шерсть стала гуще, восстановление кальциевого обмена, стали расти рога и копыта, и ногти стали плотные, грибковые уже отваливаются. Такая сытая, довольная рожа. Это нужно понимать. Для восстановления внутренних механизмов нужно время. Понятно?

И чем хуже было состояние перед улучшением питания, тем глубже человек впадает в этот медитативный транс и тем дольше в нем пребывает. В легких случаях это длится от 5 до 10 дней, в особо тяжелых — до месяца. Нас тянет к дивану, достаем плед, уже 10 лет пылящийся на антресолях... И самое любимое — покушать и поспать. Нужно оставить человека в покое, не надо его пришпоривать, потому что это состояние обусловлено перераспределением кровотока к органам, которые восстанавли-

ливаются. Надо уехать в отпуск, или взять отгул, или впервые за 10 лет «сесть» на больничный. Это, пожалуй, самое рациональное для работающих людей — и кормовую базу не потерять, и зарплату получить, и дать себе время отдохнуть. Очень хорошая фаза. Я с нетерпением жду, когда люди начнут прибавлять в весе и засыпать. Всегда жду. Если этого не происходит, либо мы что-то делаем не так, либо пациент молодец и у него нет особых проблем.

А как же проявляются симптомы восстановления? Мурашки по телу, отхаркивание, патологические примеси в моче и кале, появление пищевых прихотей. Если человек голоден, он хватается все подряд, лишь бы слопать. А когда эта стадия пройдена, появляются пищевые запросы, тут уже на арену выходят помидоры с майонезом, яичко с икрой, ушица наваристая да солянки попикантнее. А пищевые предпочтения дают нам понимание того, что нам нужно, в чем нуждается наш организм. И чего хочется, то и нужно есть, и самое главное, этот вектор нужно усиливать биологически активной добавкой. Как правило, это происходит в конце 1-го месяца, или во 2-й или 3-й месяцы. Кого-то манят зеленые яблоки, кого-то, особенно анемичных девушек с нарушениями кроветворения, — гранаты, лимоны, фейхоа, авокадо. Таким образом организм выстраивает систему приоритетов и ценностей.

Если потянуло больше на красную группу, на свеклу, гранат, — это нехватка железа. Значит, при-

нимаем БАДы с трехвалентным железом (Fe III). Это важно. Двухвалентное железо в кишечнике не всасывается. Усвоить и построить гемовое железо, гемоглобин, мы можем только из трехвалентного железа. Иногда над обозначением «Fe» стоит три плюсика. Если два или вообще ничего не указано, скорее всего, это двухвалентное железо — абсолютно бесполезное. И никакого хромированного или йодированного железа просто не существует. Важна валентность. Обязательно уточняйте, какой валентности железо в биологически активной добавке. Если двухвалентное, или обычное, простое, то не надо такую добавку принимать, бесполезно. Самое ценное железо — гемовое. Это, грубо говоря, чья-то кровь или компоненты гемоглобина. Это коллоидное железо, связанное с белком. Оно быстро всасывается и быстро повышает гемоглобин. Все остальное абсолютно бесполезно.

Хотите проверить, работает железо в данной добавке или нет, сдайте анализ на гемоглобин до и после приема. Если через месяц после приема биодобавки гемоглобин не вырос, значит, все было бесполезно. Такое часто происходит. Потому я всегда против дешевых биодобавок.

Если потянуло на шоколад и запах ванили голову кружит — это свидетельствует о потребности в хrome и селене. Какао, бобы какао и, соответственно, шоколад — это самый мощный источник биологического хрома. Сейчас бум добавок с хромом

и селеном. Но не каждая добавка работает. Если через некоторое время на приеме хром- и селенсодержащих добавок тяга к шоколаду уходит, значит, дефицит хрома и селена восполняется. Если спустя месяц приема вас по-прежнему тянет на шоколад, тот хром и селен у вас не усваиваются. Или у вас присутствует дефицит транспортного белка и не откорректирована транспортная группа. Дефицит белка бывает столь глубоким, что и несколько месяцев приема не могут выправить положение. Все улетает, улетает, улетает. Значит, транспортной группы нет. Глубокоистощенные особи — это люди, которые долгое время не ели хороший белок. Поэтому пока не будет остановлен белковый дефицит, нет никакого смысла принимать железо, хром и селен.

Улучшить транспортную функцию белка могут молочные продукты и яйца. Практически идеальные транспортные белки — молочные коктейли на фруктозе.

Шоколад лучше выбирать горький или на фруктозе. А лучше купить простой какао-порошок и сварить шоколад дома. Идеальный шоколад должен быть жидким и горячим, и есть его нужно ложкой, а не ломтиками от пластинки. Это не просто вкусно, это технологично. Теплый шоколад очень быстро усваивается. А от твердого, да еще и с маслом, которое очень тяжелое, только панкреатит начинается. Твердый шоколад — это плохо. И, кстати,

исторически шоколад варили и продавали в кофейнях, чашка кофе или чашка шоколада, и обязательно чашка воды для промывания рецепторов и получения эстетического удовольствия. И можете смело добавлять в него пряно-ароматические компоненты: ваниль, корицу, гвоздику, шафран, перчик или имбирь.

«Сейчас не могу без шоколада, без кофе не могу, без пива, без красного вина...» Что это такое? Это запрос организма. Но не на шоколад и прочее, а на хром и селен. Он не кровавой колбасы хочет, а трехвалентного железа. Прямо снятся кровавая колбаса или кусок мяса недожаренного. Это — потребность в трехвалентном железе. Двухвалентное не всасывается, оно дразнит организм, дразнит — и проплывает мимо. Знаете, как страшно, когда видит око, да зуб неймет? Чистой воды издевательство над телом.

Страсть к кофе — это гипотония, потребность в поднятии артериального давления и улучшении почечного кровотока. Заварной кофе или чашечка горячего шоколада с утра со стаканом чистой воды... И не забудьте — перед завтраком нельзя. Натощак кофе не пьется, только после еды. Позавтракали, съели яичницу и хлеб с маслом и чашкой кофе запили. Сначала еда, потом чашка кофе. Тогда все будет правильно. А вечером — растворимый кофе. В нем только теобромин, кофеина в нем мало. И если будете пить гранулированный кофе, а не заварной, то получите обратный эффект — еще боль-

шую сонливость. Поэтому гранулированный кофе с молоком на ночь, за 45 минут до сна. Для понижения артериального давления.

Как улучшить почечный кровоток? Есть чудесная аромасмесь для кофеманов. В пузырьке смешиваются эфирные масла базилика сладкого (30 капель), лимона (20 капель), апельсина (15 капель) и можжевельника (10 капель). Эту смесь капаем куда хотим, в любой раствор или чай. Пять капель этой смеси эквивалентны чашке крепкого заварного кофе. Причем давление они не поднимают, а почечные сосуды откроют, и почка получит нужную порцию крови. Спустя 2 недели приема кофе уже не хочется. Чувствуете себя бодрячком, а кофе не хочется. И не надо «стегать» собственные сосуды, чтобы расширить почечные артерии.

Квашеная капуста... Потрясающий продукт! Всегда жду, когда пациент скажет мне, что квашеной капусте захотелось. Это все — крестимся, поздравляем, пожимаем руку, ставим свечку в храме. Это потребность подавить процессы гниения в кишечнике. В кишечнике гниет непереваженный и неусвоенный белок, доходит до толстого кишечника, и его начинают с удовольствием хапать условно-патогенные бактерии. Квашеная капуста, как и любые квашенные или моченые продукты, как раз и подавляет процессы гниения. Одна из основных причин кишечного токсикоза — это гнилостные процессы в толстом кишечнике. И если периодически тянет

на капустку, то это и есть потребность в подавлении процесса гниения. Этим у нас беременные женщины отличаются и алкоголик с утра пораньше.

Корейская капуста кимчи — это немного иная история. При ее приготовлении основным фактором воздействия на организм являются противобактериальные свойства перцев. Каким образом выживает народ в теплых странах, где бактерии размножаются просто с невероятной скоростью? Они saniруют продукты питания острыми веществами. В наших северных широтах бактерии размножаются гораздо медленнее, поэтому и нет в нашей кулинарной традиции широкого использования острых продуктов. А южане просто вымерли бы от кишечных инфекций, если бы не ели остро. Поэтому у них другая технология — им надо убить бактерии. А нам — подавить процессы гниения. Острые продукты в организме вызывают мощный желчегонный эффект, иногда избыточный. Поел остро, и сразу начинает болеть печень.

Если после остро болят правый бок, это как раз и свидетельствует об избыточной стимуляции желчи. В этом случае предпочтительнее квашеные продукты. Несолёные. Это разные вещи. В квашеных продуктах больше кислоты молочной группы. А раньше на Руси мочили именно кислые яблоки в больших деревянных бочках. И бруснику мочили. Кстати, умные медведи едят бруснику и клюкву

не осенью, когда сбор идет, а по весне, из-под снега, мочеными, то есть — по технологии.

И в Сибири по традиции ягоды собирают сразу после схождения снега. Снег сошел — сразу на болото за клюквой. А она малиновая, сладкая, вкусная. Вот эту клюкву нужно добавлять в капусту, а не кислятину, которую в августе собирают. После первых морозов и бруснику собирают, и рябину. Чем кислее ягода, тем больше она должна выморозиться или отморчиться. Тогда вы получите не гастрит и не язву, а хороший противогнилостный эффект в кишечнике. Поэтому подавляем процессы гниения и помним, что самые страшные яды у нас вырабатываются при гнилостных процессах в кишечнике. Квашеные, моченые продукты нужно употреблять регулярно. На ночь можно, никаких проблем. С эубиотическим ужином, легко и непринужденно.

Следующая часто возникающая потребность — в цитрусовых. Помните, что у нас было принято в больницы носить? Минеральную воду и апельсины с мандаринами. А почему? Потому что это правильные кислоты — лимонная кислота, цитрат. Она очень хороша для обменных процессов, и, самое главное, содержит много витамина С. Витамин С — мощный антиоксидант, помогает практически при всех нарушениях, классический водорастворимый витамин. А еще в цитрусовых есть фруктоза. А фруктоза — это правильный сахар. Он не гниет, на нем патогенная флора не размножается. Иногда просто

безумно хочется апельсинов. А почему? Потому что это водорастворимая фаза. Пара апельсинов, пара чашек зеленого чая, и через полчаса покушать. Ментально получите аскорбиновую кислоту и фруктозу. Очень хорошая сосудистая протекция.

«АСКОРБИНОВОФРУКТОЗНЫЕ» ПОТРЕБНОСТИ

Все мы знаем, что во фруктах все меньше и меньше содержание витаминов и кислот. Это происходит и благодаря ускоренному циклу созревания, их срывают незрелыми (пока плывут — созревают), кожуру обрабатывают вредными для организма веществами. Плод не дышит. Что делать? Увеличивать количество потребляемых продуктов? Происходит снижение биологической концентрации основных веществ в биомассе. Биомасса есть, а веществ нет. И, конечно же, использовать биологически активные добавки к пище. Желательно, с витамином С. Не с аскорбиновой кислотой, потому что это только один из изомеров. А те, на которых четко обозначен витамин С. Иногда после буквы С через косую черту обозначается количество изомеров (7/8) или они даже перечисляются — аскорбат, аскорбинат, аскорутат и так далее. Если обозначено 8/8 — это означает, что присутствуют все изомеры. И чем больше этих изомеров витамина С, тем натуральнее продукт. И если натоцак вы принимаете

витамин С и чувствуете какое-то жжение, отрыжку, то это недостаток слизи. Тогда выпить кисельку или трифалу, а через полчаса — витамин С. Или с трифалой, или с протекторами, или с киселем. Сначала кисель, потом еда. Тогда и витамин получите, и язва не откроется.

И последнее — это когда тянет на соленое, когда хочется соленых огурцов так, что аж челюсть сводит. Как правило, это люди, страдающие отеками. Им для того, чтобы вывести большие объемы воды, нужна соль (помните о том, что вода выходит только в изотоническом состоянии?). Если вода чистая, а соли нет, она будет выводиться плохо. Соли нет — вода не выходит. Поэтому, несмотря на то что врачи вам твердят про соль, бояться ее не следует. Особенно соленького хочется детишкам. Потому что у ребенка быстро растут кости. А костям нужно формировать неорганическую матрицу, а неорганическая матрица — это наполовину соли фосфора, магния, кальция. Не едим соль — не растет кость.

Многие охотохозяйственники, чтобы животные на их участках были здоровые, чтобы у них клыки и рога росли, а копыта были крепкими, подкладывают им специальные лизунцы — солонцы. Вот их животные и лизут. Бывает, иногда выложишь камень, через неделю приходишь — все слизали. А знаете, что такое водяное перемирие? Это когда все животные вместе — и тигры с антилопами, и буйволы со львами — выходят на водопой. Все пьют, и никто

никого не ест. Потому что вода уходит, и надо пить. Так же и с солонцами. У солонцов всегда перемирие. Все идут лизать соль. Всем нужна соль. Чтобы росли рога и кости, чтобы крепко стоять на ногах и резво бегать.

А людям, особенно страдающим остеохондрозом и сколиозом, врачи запрещают употреблять соль, боятся, что давление повысится. Не бойтесь, ешьте соленое, если тело просит. Чем больше соленого, тем кости и зубы крепче. И сразу отеки начинают сходить. На формуле ДиабетСтоп это очень явно проявляется, причем в двух крайностях — люди либо от крана с водой не отходят, либо соленое едят беспрестанно. В зависимости от того, чего не хватает для детоксикации — воды или соли. Могут утром банку соленых огурцов умять в один присест, а потом весь день пить. Значит, так тому и быть. Регулируется водный обмен.

И обязательно РенАктив — он отладит механизмы. Если начнут болеть кости, значит, это соли из костей выходят. Если на РенАктив будет все еще тянуть на соленое, значит — это потребность в пищевой соли, и можно ее спокойно есть.

Я хорошо отношусь к продуктам пчеловодства. А вот к технологам пчеловодства, которые кормят пчел сахарным сиропом, — отношусь плохо, потому что в этом случае они нас обманывают и мы получаем не настоящий продукт, а пахнущую медом ферментированную сахарозу.

Иногда пациентки задают мне вопрос: «Я увеличила прием жиров, полностью убрала легкие углеводы, прибавила в весе 2 килограмма, и появилась боль в левом боку. Почему болит?» А потому, что это мост поджелудочной железы. Для жиров требуется липаза, а так как пациентка долго не принимала жиры, синтез липазы уменьшился. Сейчас потихонечку включатся те клетки, которые она заставляет работать. Следует сбавить темп, немного уменьшить жиры, но сделать их прием постоянным — есть жирное при каждом приеме пищи. И потихоньку процесс пойдет. Если будет продолжаться — применить тюбаж в качестве процедуры коррекции. Возможно, в протоке застряло какое-то рисовое зернышко, и в стуле увидите.

И еще нужно есть рыбью икру. Она очень быстро восстанавливает жировой дефицит. На одном из семинаров произошел такой случай. Женщина прилетела в Новороссийск из Непала и с самолета сразу на семинар. Лето, жара за 30 градусов. А она сидит в первом ряду и кашляет. Маленькая такая, 40 килограмм веса. «А я, — говорит она, — в Непале вообще жиров не ела». Я ее за икрой тотчас же и отправил. Она сбегала в магазин, купила банку, и прямо на обеде всю и съела. Через час никакого кашля и в помине не было. Подремала немного, комфорт восстановился. Маленькое тело, моментальный эффект. 200 грамм икры — ее полная потребность.

Или, допустим, у вас температура по утрам 35,5. Жиров не едите. Терморегулирующая функция жиров недостаточна. Надо увеличить количество жиров в питании. Или изжога возникает после хлеба. Почему? Потому что дрожжи. Переходите на бездрожжевой хлеб. Дрожжи вызывают резкое повышение кислотности, и сразу начинаются проблемы. На бездрожжевом хлебе все уйдет.

А можно ли есть много жареного? Жареная пища сама по себе не проблема. Вопрос в жирах, на которых вы жарите. Если на растительных маслах, то тогда лучше всего рисовое. Потому что рисовое масло термоустойчиво и не окисляется при высоких температурах. Любите жареную пищу? Переходить на рисовое масло. А если на животных жирах? Тогда — на хорошем сале. Потому что у него низкий коэффициент теплопроводности, и оно быстро застывает. И если вы любитель жареного, не забывайте постоянно поддерживать хорошую функцию липазы и перистальтику. Поэтому — ДиабетСтоп как регулятор обмена поджелудочной железы. И Оджас Пушти на все случаи жизни. И спокойно ешьте жареное, важно использовать правильные жиры для жарки.

* * *

Самый эффективный и наглядный способ выявить проблему в организме — сделать тюбаж. Не

открылся сфинктер Одди — усилить дозу спазмолитиков, карловарской соли, магнезии. Если что-то на масляной фазе не то (колики), уменьшить масло, увеличить лимонный сок. Я дал стандартные рекомендации, не бойтесь увеличить или уменьшить в ту или иную сторону, творчески подходите к процессу.

Гутгул — это древняя субстанция для очищения межклеточного пространства. Согласно аюрведическим воззрениям все шлаки скапливаются у нас в межклеточном пространстве, именно с очищения этого пространства и следует начинать работу по оздоровлению. Сначала тюбаж, затем в течение 6 дней ГепаГутгул. Гутгул очень хорошо усиливает действие любой формулы, ее эффект удваивается. Добавили к РенАктиву — РенАктив мощнее заработал, к ДиабетСтопу — удвоили его эффект. И если мы добавляем ГепаГутгул, то основную формулу принимаем до еды, а Гутгул всегда после. И не вздумайте принимать его до еды, скрючит так, что не разогнетесь; это очень мощное средство. Есть компании, которые Гутгул добавляют к другим добавкам, потому что он усиливает формулу. Мы считаем, что нужно все-таки принимать его отдельно, чтобы иметь возможность «конструировать» нужные комплексы.

Для женщин существуют две формулы. ВуменПротект для дам до наступления менопаузы, и ГинеНорм — после. Если у девочки в 12 лет не

начались месячные или же цикл сбивается — желательно начать прием ВуменПротект. Любые нарушения цикла — это ВуменПротект.

Препарат Астикар следует принимать при наличии серьезных проблем с костями — артрозов, артритов. Астикар в виде масла наносится на пораженный сустав, а в таблетках принимается внутрь. Маслом мы усиливаем работу таблеток, можно также делать массаж с маслом Астикар. Как правило, на приеме Астикара начинает тянуть на творог и соленое.

И последняя формула — формула энергетического комплекса. В Аюрведе есть понятие Расаяна, которое переводят обычно как «технология омоложения». Но это понятие гораздо шире. Расаяна — это краткий курс в аюрведическую диетологию. Классическая диетология не знает, где проходит граница между «чужой» и «своей» пищей, а в Аюрведе есть четкая граница. И эта граница называется «раса» или «первая ткань организма». По аюрведическим канонам, раса — это качество первой ткани организма, потому что из этой расы будут формироваться последующие ткани, которых согласно Аюрведе в организме 7. Раса — это фундамент нашего организма. Если фундамент хлипкий — дом никогда не будет хорошим. Первая ткань организма, раса, — основная базисная единица организма. Чем лучше раса, тем лучше тело. Управление качеством расы — это управление быстротой

и качеством построения тканей. Другие комплексы подключаются целенаправленно.

Например, Астикар. Асти — соединительная, четвертая ткань организма. Астикар улучшает четвертую ткань организма. Но если плохая раса, Астикар работать не будет. Раса зависит от двух позиций: от питания и всасывания-усвоения. Если есть проблемы с усвоением, в народе говорят: «Не в коня корм». И все думают, что это глисты. (Вы же помните, что глистов гонять не надо, они сами выйдут, если все правильно делать?) А нужно наладить процесс усвоения. На это работают Расаяны — комплексы, улучшающие расу. Формула энергетического комплекса — классическая Расаяна. Во всех случаях нарушения усвоения. И вторая Расаяна — Оджас Пушти. Оджас Пушти — это комплекс для детей и здоровых людей — поддержать форму, а если надо улучшить Расу, то следует подключить тяжелую артиллерию — формулу энергетического комплекса. Иногда эти две формулы совмещаются. Формула энергетического — единственный аюрведический препарат, который принимается натошак, потому что он будет формировать расу из пищи. А Оджас Пушти можно принимать как до, так и после и даже вместо еды. Иногда достаточно намазать Оджас на ломтик хлеба и съесть.

И если завтра у вас день великих свершений, решается вопрос 15 последних лет жизни, то накануне — тюбаж, а на ночь 3–4 чайные ложечки Оджаса,

2–3 капсулы формулы энергетического комплекса, стакан хорошего молока, утром встал — и можно смело хвататься за кладенец!

А как вывести из организма тяжелые фракции: ртуть, свинец, мышьяк, кадмий, четырехвалентный хром и прочие гадости? Ответ один: комплексом Этилендиаминтетраацетат, EDTA. Раньше в лабораториях им мыли пробирки, с этими же присадками делаются посудомоечные машины. Препарат выпускается в виде капсул. В тяжелых случаях, если, к примеру, человек работал на химическом производстве, следует принимать однократно натощак 4 капсулы, в средних — 3, для профилактики — 2, детям — 1 капсулу. Проснулись, приняли, выпили в течение часа пол-литра — литр теплой воды, и все растворяется и выходит. Как правило, в течение недели наблюдается мутная моча, потом начинают болеть кости, суставы, иногда зубы. Даже волосы могут выпадать, если в них отложено много токсинов. Мутную мочу и выпавшие волосы надо отправить в лабораторию. И лаборатория вам вышлет список антидотов или токсических препаратов, которые нужно принимать. EDTA — универсальный ответ на все тяжелые случаи интоксикации.

А для страдающих отеками программа такова: убрать все углеводы, увеличить количество транспортного белка, добавить идеальный животный белок — яйца, жиры, икру, жирные сорта мяса, растительные масла, сало. До еды полтора–два литра

чистой воды или зеленого чая в объеме физиологической потребности, одна таблетка РенАктива, вечером после еды — одна таблетка Гуггула (если есть воспалительные процессы — одна таблетка утром, одна вечером), можно добавить перед обедом кору муравьиного дерева, если есть интоксикация или токсикоз — добавить после еды в обед РенАктив и на ночь перед сном все жировые компоненты пищи. И так 4 месяца подряд — отслеживаем патологические примеси в моче, обращаем внимание на пищевые предпочтения, особо мотивированным — каждую неделю по субботам тюбаж. Если сфинктер Одди не открылся, добавить диоскорею мохнатую, но-шпу, и т.д.¹ А также прогулки на свежем воздухе перед сном, не забываем и про кислород!

Программу следует корректировать раз в месяц. Если все хорошо, эффекты налицо — ничего не меняйте. Спокойно продолжайте. Дайте телу возможность отрегуливаться.

Про мумие. Представим себе ледник. Он лежит на какой-то почве, и с него стекает талая вода. В ней — все минералы, микроэлементы, которые находятся в данной породе. В грунтовых водах тоже содержатся те же минеральные вещества, что и в почве. И фактически все, что растворяется в воде, — это горная вода, а все, что растворяется

¹ Подробнее — в книге «Разумный биохакинг Homo sapiens», Москва, Издательство АСТ, 2018.

в жирах и смолоподобных веществах, — это мумие. Мумие — это минеральные компоненты на жирорастворимой основе со всеми изомерами.

И про детей. Кормление матери и улучшение качества молока — это лучший способ подачи любых веществ ребенку. В том числе и биологически активных добавок. Есть малыши, которые и в 2 года способны прополоскать горло, а кому-то и в 15 не дано. Если ребенок может проглотить пилюлю, то можно ему дать. Если не может, то используются ароматические масла, капли, сухие порошки, коктейли, растворы, сиропы и джемы. Начните правильно кормить ребенка, уберите легкие углеводы, и через полгода он уже будет хорошо расти и вас радовать.

Адепты «Гербалайфа» считают, что животный белок усваивается на $1/3$, остальное $2/3$ выводится организмом, а растительный белок усваивается на 100%, и чтобы получить норму 1 г на кг, нужно съесть огромные объемы белков и животной пищи, а белки из коктейлей усваиваются на 100%. Это полуправда, направленная на то, чтобы быстрее продавать. Попробуем разобраться. Мы с вами знаем, что существует идеальный белок, что он содержится в яйцах и икре, то есть в зародышах. И еще идеальный белок — это молоко нашего вида. А для нас, людей, это женское молоко, причем женщины, которая хорошо и правильно питается. Все остальные белки для нас чужие. Мы едим эти чужие белки,

и из них выстраиваются наши белки. В животных или молочных белках содержатся 20 аминокислот, в таком соотношении, которые нас не совсем подходят. Например, у нас есть всего 5 аминокислот — 1,2,3,4,5. И они в съеденном белке находятся в следующем соотношении: 1-я аминокислота — 20%, 2-я — 2%, 3-я — 5%, 4-я — 7% и 5-я — 10%. А сегодняшняя потребность составляет, соответственно, 5%, 10%, 5%, 20%, 1%. То есть в организме присутствует «заказ» именно на такое соотношение. И по 1-й аминокислоте возникает избыток в 15%, по 2-й — дефицит 8%, по 3-й — идеальное соотношение, по 4-й — дефицит 15%. И по 5-й — избыток 9%.

Удовлетворится ли организм таким положением дел? Он ее будет либо выводить, если она не нужна, или попытается ее «перенастроить». Вот есть у человека шляпка, а она ему не нужна, ему нужна баня. Он шляпку разберет, дощечки обтешет и построит баню. Но баня получится с выпукло-вогнутыми стенами, а сверху будет киль торчать. И все говорят: «Как ваша баня похожа на шляпку!» А человек плечами пожимает: «Да все потому, что у меня шляпка была». Так и с аминокислотами. Вроде бы дали, но не то. Или не столько. Так и с белками. Съели вы огромную порцию мяса, а все равно не хватает. Количество не важно. Важно соотношение. А как насчет крабов? Забыл? Отправился в другой ресторан, съел порцию крабов: по 1-й кислоте — 5%, по 2-й — 11%, по 3-й — 6%, по 4-й —

19%, по 5-й — 2%. Как соотношение? По 1-й кислоте — идеально, а по всем остальным — +1. И не надо пребывать в дефиците, все идеально. А как понять, что все идеально? А это когда пить не хочется, соленого не хочется, не писает, не какает, работоспособен, мозг работает. А если после белка то ли в сон клонит, то ли тошнит, то ли в туалет, то ли вялость, то ли дышать нечем, откройте окно, дайте попить? О чем это говорит? О том, что или избыток, или дефицит. Ищите свой белок. Ешьте сегодня один, завтра другой, а послезавтра — третий. Обучайте свои рецепторы. Читайте аннотации, смотрите состав. Все зависит от того, какие нужны белки. Сегодня хочется свиных ушей с горчицей, завтра краба под лимонным соусом, а послезавтра — поджаренной свинины с чесночным соусом. Все зависит от потребностей. Качество уже вторично. Его можно доработать биохимическими добавками, удобрить эту почву. Если мы купили суглинистый участок, то надо удобрять — навозом, золой. Формируйте пространство, формируйте кормовую базу. Не нравится — удобряйте. Перчиком, куркумой, имбирем, базиликом.

Страх не должен помешать вам выстроить правильное тело. Даже если были совершены ошибки — по недомыслию ли родителей, из-за отсутствия ли информации, — все можно восстановить. И чем больше вы игнорируете потребности своего тела, чем меньше уделяете ему внимания, тем более

жестоко оно вам отомстит. Поэтому постарайтесь найти с ним общий язык, задобрить его, отрегулировать накопившиеся проблемы.

И не забывайте, что все велосипеды уже изобретены. Самому выдумывать ничего не надо. Галокамеры работают, тьюбажи доступны, аюрведические рецептуры известны, классические современные БАДы в наличии. Поэтому вопрос в вашем решении, в вашем упорстве и в технологии получения результата.

Выгоняйте лишнюю воду, убирайте неправильные ткани, формируйте оптимальный вес... Людей, на самом деле, не вес тревожит. А объемы тела. Уберете объемы при том же весе — плотность ткани увеличится, кости станут тяжелее. Объем — отечно-токсические компоненты, неправильный обмен веществ, токсины. Там, где накапливаются токсины, скапливается жировая ткань, потому что жир — это идеальный растворитель тяжелых фракций. Жировая дистрофия печени, ожирение сердца — самые распространенные диагнозы. Приходит здоровый мужик — жировая дистрофия печени, ожирение. Что это? Интоксикация. Токсины фиксируются в ткани, межклеточном пространстве. Нужно все растворить.

Признаться, я очень вам завидую, потому что, как пел Высоцкий, все ваши вершины у вас еще впереди. Первые тьюбажи, первые камни... Очень интересный период. Если вы серьезно включитесь

в технологию, начнете двигаться, ваше тело начнет меняться очень быстро, качественно, а если будете прислушиваться к нему, помогать, то клетки просто завизжат от удовольствия... Начнется капитальный ремонт, волосы все вылезут, а потом вырастут густые и шелковистые. Меня коллеги после года занятий узнать не могли. «Ой, Константин Борисович, это вы? А мы вас не узнали. Как вы изменились». Не ждите от людей одобрения, не ждите поддержки. Окружение хочет, чтобы вы были как все. Такого же бледно-желто-синюшного цвета. Старайтесь вопреки и помните, что идете правильным путем.

Глава 9

ЯПОНСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ НАКАТАНИ, ПРИБОР *RADOTECH* ДЛЯ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ

Как вы знаете, когда-то у человечества не было огня. Были времена, когда оно не знало колеса... И каждый инструмент, появлявшийся в руках *Homo sapiens*, становился вехой эволюционного развития. Сегодня не менее важным событием для нас стало появление инструмента *RaDoTech*, позволяющего осуществлять мониторинг и контроль организма. Человек — это единая структура с космосом. Физическое тело человека — это то, в чем живет наш дух, или, правильнее, личность — не материальная, а энергетическая субстанция, которая абсолютно уникальна. Человек согласно принципу триединства — это физическое тело, которое все мы видим, личность, которая в нем живет, и вечная сущность, которая, собственно, всем и управляет. Все наши отношения с материальным миром происходят в физическом теле.

И вот с определенного времени приходит понимание, что тело как-то меняется, начинает с нами некорректно взаимодействовать. Нас тянет погулять, а оно в это время хочет поспать. Нам бы, к примеру, на концерт сходить, а у него по этому поводу другое мнение. И вот эта граница, этот Рубикон, всегда переводит человека в состояние осознанности. Когда все есть, не ценишь того, что имеешь. Но с определенного момента, когда у тела появляются проблемы, возникают вопросы: «Что со мной не так? Как это называется? Куда бежать и что с этим делать? К чему это может привести?» И с определенного момента каждому из нас, независимо от статуса и социального положения, физическое тело постоянно напоминает о том, что с ним что-то не так. Мы оказываемся словно изгнанными из рая прошлой жизни. Мы становимся несчастными уже потому, что не понимаем происходящего. Мы несчастны уже оттого, что можем не все, что хотим. И тут нас подстерегают состояния, которыми занимаются психологи, духовные учителя, психиатры, и начинается хождение по кругу, которое вовсе не возвращает в рай. Мы понимаем, что физическая жизнь конечна. Но вопрос в том, какой у нее конец.

Случается, что человек умирает в страданиях и мучениях, в тяжелых болезнях, нам пытаются сострадать, помочь смириться с этим. Но мы практически не видим примеров, которые в древности люди видели очень часто. Здоровые люди есть, они

тоже умирают. Но они не умирают в страданиях и мучениях; они уходят. Эти люди, уходящие в состоянии полного здоровья, единения с собой, без страданий и мучений, сейчас редкость. Мы их не видим. Я за свою профессиональную жизнь видел всего одного такого человека. На самом деле человек должен уходить из жизни тогда, когда ему предначертано. И животные, и люди, и любые сущности, живущие в физическом теле, точно знают, когда их черед. И, уходя без страданий и мучений, прощаются с этим миром и идут дальнейшим путем постоянного эволюционного развития. Если мы хотим разобраться в технологиях проживания в физическом теле, следует иметь четкую технологию взаимодействия с ним и четкие методики контроля. Если мы не поймем и не сможем четко обозначить происходящее в нашем теле, то не сможем с ним работать. Ситуация сродни поговорке «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что...» и правду никуда не приведет.

Поэтому для начала нам следует разобраться в трех соснах. Первая «сосна» — это процессы, происходящие в физическом теле. Каждый происходящее с ним описывает своими словами. Но мы должны этот феномен назвать. Вторая «сосна» — следует принять, согласно восьмичленной йоге, связи. Мы должны понять принцип — действовать или не действовать. Яма, не яма. Делать, не делать. То есть следует ли мне что-то предпринимать с тем,

что происходит в моем физическом теле, или подождать? Само пройдет. Помните, как многие доктора говорят: «Вырастет, пройдет, до свадьбы заживет». Действовать или не действовать? Этот выбор делаем только мы, никто за нас его сделать не сможет. Кирпич, конечно, может на голову упасть, но что делать после этого — бороться и ползти или остаться и ждать конца, — это мы должны решить сами. И третья составляющая нашей с вами внутренней работы, третья «сосна», это ответ на вопрос: достиг ли я цели, к которой хочу прийти? Даже если доктор доволен, анализы великолепные, и вообще можно выписывать, вам следует понять и оценить, действовать ли дальше или вы тоже удовлетворены. Это третье состояние, которое мы назовем состоянием счастья, здоровья или удовлетворенности, — это конец пути. Если я удовлетворен, если все хорошо, если тело снова подчиняется и с ним приятно взаимодействовать — значит, цель достигнута.

Наше физическое тело состоит из различных систем и органов, цель которых — создавать состояние постоянства внутренней среды и функций для адаптации к окружающей среде. Мы понимаем, что окружающая среда от нас не зависит, а ее воздействие на нас вызывает изменения в нашем физическом теле. И если мы не сонастроены с внешней средой, мы никогда не будем здоровы и счастливы.

Все эти системы работают, но первый закон физического тела гласит, что одна из них — всегда сла-

бая. У каждого человека есть две линии наследования — отцовская и материнская, у каждого из тех тел, которые дают возможность появиться на свет нашему телу, есть слабые органы. У папы — слабая поджелудочная, у мамы — почка. У нас при получении физического тела есть несколько вариантов, но материализуется всегда один, и этот слабый орган будет присутствовать у каждого человека. Но мы пока об этом не знаем. Потому что окружающая среда еще к нам благоприятна, о нас заботятся, нас кормят, нас защищают. Но иногда ситуация складывается далеко не идеально, и тогда слабая система, которая присутствует в нашем физическом теле, начинает реагировать на внешние факторы. Понятно, что это происходит незаметно. Понятно, что не всегда мы это чувствуем.

Но состояние, когда было идеально и стало уже не очень, знакомо каждому. Все проходили через эту черту. Этот переход из состояния идеального здоровья в состояние, когда возникают вопросы и мы не знаем, что делать, — это как раз тот технологический феномен, с которого и нужно начинать взаимодействовать с собственным физическим телом. Если этого не сделать, то возникнет болезнь. И тогда потребуется специалист, который в этой болезни разбирается, — заключение, диагноз, лечение... И как результат — выход в это же самое пограничное состояние. Ни одна вылеченная болезнь не приводит человека в идеальное состояние здо-

ровья. Она всегда возвращает его в то более-менее целостное состояние достаточного гомеостаза, которое называется пограничным, или третьим состоянием, или состоянием предболезни.

Все современные технологии относятся к технологии медицинской. Все сводится к предложению полечить. Нет объективных критериев, которые бы давали оценку организму в пограничном состоянии. Та технология, которой мы занимаемся и приверженцами которой приглашаем стать, основана на том, чтобы определить, кто самый слабый. Без этого знания мы не можем двигаться дальше. Я считаю, что об этом должны узнавать родители и рассказывать ребенку. Так же, как учить чистить зубы и держать чашку с водой двумя руками. Наряду с этими базовыми знаниями ребенок и должен получить информацию о том, какая система в его еще маленьком тельце является самой слабой. В дальнейшем ребенок сможет воспринимать это уже осознанно. Если бы родители мне рассказали о том, что в моем теле самое слабое звено — поджелудочная железа, я бы избежал огромного количества проблем и не попал бы в состояние болезни. Но, как правило, в 99,9% случаев мы узнаем о том, что у нас есть какие-то проблемы, когда уже заболели. Знания о слабой системе дают возможность ее укреплять. То есть с точки зрения технологии единственное, чем мы должны заниматься, — это при любых внешних обстоятельствах учиться ста-

билизировать эту систему и помогать ей восстанавливать свою функциональность.

Если мы поддерживаем слабую систему в оптимальном состоянии, все остальные центры работают хорошо. Если же мы этого не умеем, то тогда системы и органы тела делятся на две группы. Одна группа вынуждена активизироваться (а это происходит буквально в течение нескольких часов, иногда суток), компенсаторно включить свои внутренние ресурсы и помочь той системе, которая ослабевает. Эти компенсаторные системы сразу начинают выдавать жалобы.

Все вы знаете, что такое жалоба? Жалоба — это уже претензия к своему физическому телу. На эту жалобу уже можно реагировать. Первый вопрос, который задает доктор: «На что жалуетесь?» Если вы еще ни на что не жалуетесь, доктор реагировать не имеет права. Потому что, пока нет раздражителей, не может быть и реакции. Если жалоб нет, система продолжает ослабевать и происходит формирование вторичных слабостей, лавинообразное нарастание реакций. Именно ослабление здоровых систем при невозможности быть скомпенсированными другими системами создает нарушение гомеостаза. Или, как еще принято называть это явление, обмена веществ. С точки зрения технологии это очень понятный механизм — если мы не успели помочь, вторичные слабости разбалансируют наше тело, и требуется уже внешнее воздействие, без ко-

тогого невозможно вернуть ситуацию в идеальное состояние.

Тут важно понять, что делать. Допустим, мы знаем, что у нас есть слабый орган, понимаем, что его нужно каким-то образом укрепить. Например, отдохнуть или поспать. Тело нам подскажет. Хочу, мол, полежать, не хочу никуда бежать, или хочу сегодня просто водички попить, кушать не очень хочу. Но как только тело начинает запрашивать факторы компенсации, мы тут же получаем советы и рекомендации. Это неизбежно. Члены семьи, родители, подружки начинают давать советы. Потому что то, что вы хотите съесть сало без хлеба, вызывает ужас у близких. Они говорят: «Нельзя есть сало без хлеба, сало вообще есть нельзя, ели ты его съешь, тебе будет совсем плохо». Но вы точно знаете, что нужно съесть сало, посидеть в горячей баньке и весь день поспать. Включение внешних «авторитетов» создает сомнение в правильности ваших действий. И вы теряете время. Слабый орган не получает компенсаторные действия или получает не вовремя. Распадается система внутренней «скорой помощи». Сомнения, как утверждают духовные учителя, приводят к несвоевременным действиям, цикл замыкается, и вы переключаетесь в совершенно другие, нетехнологичные состояния.

Как же выйти из этого порочного круга? Какой специалист может помочь вам вернуться в здоровое состояние?

* * *

И вот на этот вопрос в 50-х годах прошлого века ответил японский врач Йошито Накатани. То есть он предложил технологию, которая позволяет каждому человеку выявить в своем физическом теле два главных фактора. Первый — кто самый слабый. В любой ситуации мы должны знать, кто самый слабый. Хотим взять крепость? Должны узнать, какие башня и стена самые незащищенные. Не ясно, почему огромная и успешная компания вдруг стала слабой и неэффективной? Должны найти в команде слабое звено и уволить его. Понимаем, что в семье что-то неладно? Следует распознать возмутителя спокойствия.

И далее, выявив слабое звено, мы должны понять, как помочь. Как усилить вектор компенсации? Мы понимаем, что тело так устроено, что само начинает себя восстанавливать и поддерживать. Но мы же можем ему помочь? Как включить механизм быстрой компенсации? Как не вырывать у человека сало и не пугать его тем? Вы ведь согласны, что если тело захотело сало, то не для того, чтобы нанести себе вред? Ведь в отличие от всех оно точно знает, что и когда ему нужно.

Йошито Накатани предложил очень интересный способ, который восточные технологии использовали много тысячелетий. В нашем физическом материальном теле существует целый ряд про-

водников. Они проводят нематериальную энергию. Китайцы ее называли энергия ци. Многие слышали про гимнастику цигун, тайцзицюань и прочие техники перераспределения этой энергии. Это очень древние знания и практики.

Накатани предложил посмотреть, что происходит с энергией в «слабых местах». И оказалось, что «слабое место» начинает тянуть одеяло на себя, перенаправлять потоки энергии к себе и не отдавать их. Плавное течение электрических потоков нарушается, создавая контур усиления слабого звена. Если мы при помощи внешнего воздействия не восстановим плавное течение энергии, в этом месте начнутся процессы деструкции и будут страдать и ослабевать органы, расположенные ниже по течению, а органы, расположенные выше, начнут ее накапливать. Все очень просто, не правда ли? Меридианы, которые древнекитайской медициной используются как лечебные, были разбиты на очень простые группы и маркерные зоны, в которых можно измерить состояние электрической активности каждой системы.

Когда баланс энергии правильный, все органы взаимодействуют в равной пропорции. И вот возникает нарушение. Как быстро сформируется возможность увидеть? Пневмонию на снимке мы увидим через неделю. Инсульт поймаем через минуту. А если правильно владеть технологией, то возможно в течение нескольких секунд зафиксировать

реакцию. Система просто банально забирает энергию. И, соответственно, в общем потоке количество энергии снижается. Какая-то часть организма становится дефицитной, а другая — избыточной. И по этому балансу мы можем понять, что происходит, в каком месте, и что с этим делать.

Что сделал Накатани? Он определил ключевые точки, в которых оценивается производительность системы. Всем известен метод Фолля, который имел огромное историческое значение. С ним работало огромное количество технологов. Это была целая эпоха электрофизиологической медицины. Они просто мерили потенциалы и их количество. Но при этом нет возможности определить индивидуальную норму человека. Мы все разные. И вот когда по методу Фолля начали измерять потенциалы, сразу возникли вопросы: сколько, кому и когда? Ни один врач не знает, сколько вам нужно витаминов, ни один диетолог не знает, сколько вам нужно белка и жиров. Ответить на эти вопросы честно практически невозможно. Потому что одному нужно съесть ведро, а второму хватит и чайной ложечки.

Накатани предложил: «Друзья мои, не нужно измерять. Это ничего не изменит. Давайте проверим весь энергетический контур стандартным воздействием. И в каждую точку подадим определенный уровень энергии». Подали тестовый сигнал в двенадцать милливольт и двести микроам-

пер. А система избыточна, и она вообще ничего не восприняла. И мы обратно получили тот же самый сигнал. А другая система ответила: «А я немного возьму, мне как-то неуютно, пятнадцать возьму, а двести ты можешь забрать обратно». И вот сигнал вернулся за минусом пятнадцати. А третья забрала все: «Какой ты молодец, мне так это нужно, я все заберу». Девяносто девять процентов забрала, и вернулось из двухсот микроампер — пять. Как система ультразвукового сканирования. Вот по такому принципу, только электрическому, и построен тест Накатани. Когда мы получили ответы, то выстроили определенный график и определили ряд систем, располагающихся в некой последовательности. Мы оцениваем среднюю позицию, в которую попало большинство значений. А мы знаем, что большинство — это, условно говоря, норма. Если большинство мужчин ходит к женщинам, значит, это норма. Если бы большинство мужчин стало ходить к мужчинам, а большинство женщин — к женщинам, то это тоже стало бы считаться нормой. И в тех обществах, где этот процент растет, нас пытаются убедить, что браки между мужчинами и женщинами — это аномально. Почему? Потому что подобный тип гендерных взаимоотношений становится нормой. Но нам важно понимать, кто больше нуждается в электричестве, в энергии. Нужно найти самого дефицитного. Того, кто вернул меньше всего энергии, а остальную забрал, чтобы не погибнуть.

Кому больше надо, тот и самый несчастный. Тот, кто больше всего просит, тот должен больше всего получить. Соответственно, если мы хотим вернуться в состояние здоровья, следует самому слабому помочь максимально быстро. Вернуть его в семью. Семья ждет его. И как только самый слабый восстановится, сразу же пропадает нужда в том, кто его компенсировал и помогал. Зачем поднимать того, кто уже встал? Зачем поить того, кто уже напился? Соответственно, те системы, которые избыточны и в которых накапливается избыточный потенциал, автоматически его распределяют снова, и энергообеспечение всей «семьи» увеличивается. И система снова стабилизируется. А завтра опять может что-то случиться. Простыли, к примеру. Значит, какой-то орган опять ослабнет. У одного на простуду реагирует легкое, у другого — почка, у третьего — ухо.

Тест Накатани — это подача стандартного сигнала в репрезентативные точки энергетических каналов и получение из этих точек ответа в виде остаточного энергетического потенциала. Как только мы нашли самого слабого, у нас появляется знание, в какую точку посылать помощь. И дальше мы можем предпринять определенные усилия — погреть ли, поспать ли, дать пилюлю, отсыпать волшебный порошок, провести два-три сеанса гимнастики цигун, дать энергию рейки или посидеть в какой-то асане. Можно использовать различные инструмен-

ты. Важно понимать, что методы воздействия будут иметь один-единственный результат — усиливать и укреплять слабое место.

Базовый принцип Накатани заключается в том, что, если мы хотим подольше пожить в нашем физическом теле, мы должны заботиться о нашем слабом месте и прислушиваться к нему. Как в крепости. Не хотим попасть в полон к врагу, значит, на самой уязвимой башне должна стоять самая сильная стража. Потому что прорыв может произойти именно в этом месте.

Исходя из этого принципа за пятьдесят лет применения технологии японцам удалось ощутимо увеличить продолжительность и качество жизни. Несмотря на поражение в войне, голод, контрибуции и атомную бомбардировку, вдруг к 70-м годам прошлого века Япония стала самой технологичной державой, продолжительность жизни в стране разительно увеличилась, средний национальный рост стал выше на двадцать пять сантиметров, а средняя продолжительность жизни по-прежнему продолжает расти на два-три года каждые десять лет.

Сейчас никто не может объяснить, почему швейцарцы и немцы живут меньше, а почему японцы дольше и с лучшим качеством. В девяносто лет японский дедушка может получить заключение — здоров, потому что он действительно здоров, у него нет никаких болезней. Он просто

имеет какую-то первичную слабость, но прекрасно ее компенсирует, великолепно живет, сам себя обслуживает и помнит всех правнуков наперечет, хотя их сорок семь.

Состояние первичной слабости будет требовать ухода всю жизнь. И единственная задача человека, желающего подольше пожить в своем теле, — это все время ухаживать за слабым звеном физического тела. Это универсальный и очень простой принцип. Инструментов для того, чтобы усилить слабую систему, поддержать ее и активизировать, огромное количество.

Как специалист, работающий с системой Накатани более двадцати лет, я могу с уверенностью сказать, что ее можно применять все время. Если в вашем теле возник какой-то непонятный симптом, вы не знаете, что это такое, как называется и с чем это едят, проведя тест Накатани, вы получите две главные ключевые точки — самую слабую и ту, которая работает на ее компенсацию, на сохранение баланса.

И еще раз напомним о том, чем же отличается технология здоровья от методов традиционной медицины. Первое: медицина всегда ориентирована на жалобу, которую вы должны четко и связно изложить. Если вы будете жаловаться, что с вами происходит что-то не то, какая-то маята и слабость членов, вы стали менее внимательны, предаетесь меланхолии, то единственное, что сможет понять

доктор, — к какому специалисту вас направить. Может быть, к психологу, а может, в санаторий. Второе: чем менее дифференцирована жалоба, тем большее неуважение вы проявляете к врачу. Более того, жалобы должны подкрепляться объективными критериями болезни. А это — изменения в анализах, снимках, кардиограмме, наличие язвы, камня, каких-то структурных дефектов, которые сможет зафиксировать врач.

И третье — должен быть повод для лечения. Потому что болезни лечатся сильнодействующими веществами или хирургическим вмешательством, и врачу надлежит решить, достаточно ли оснований для применения того или иного метода и не будет ли от него вреда. Помните главнейший принцип медицинской этики? «Не навреди!»

А мы понимаем, что жалоб нет. Они объективно отсутствуют. Потому что «мне тревожно на сердце, беспокоит поясница слева» — это не жалобы. Это некое внутреннее состояние. И если я приду с этими словами к врачу, то услышу в ответ, что я молодой, здоровый, наглый симулянт. А вот тест Накатани точно определит, где у меня точка слабости и что провоцирует мои жалобы. У меня будут прекрасные анализы, у меня может не быть ни кисты, ни грыжи, ни рубца, ни спайки, ни опухоли, не приведи господи. Можно сузить фокус до электронного микроскопа, дойти до каждой клеточки, посмотреть на каждую из шести миллиардов клеток нашего тела, но

все равно не обнаружить объективные критерии болезни. И применять сильнодействующие лечебные методики нет оснований. И мы естественно приходим к осознанию, что инструменты для коррекции сиюминутных слабостей, возникающих в нашем теле практически постоянно, должны быть натуральными. Потому что, то, что недоступно врачу, доступно Природе. Простые вещества природного происхождения могут быть эффективно использованы для быстрого восстановления элементарных недостаточностей.

Наша цель — полное и объективное физическое здоровье. А для его обретения и поддержания нужно иметь критерии оценки. И когда возникают сомнения, снова проводится тест, и электрофизиологическая система объективными данными сигнализирует о том, в каком месте у человека возникает напряженность.

Технология Накатани была узурпирована медициной, потому что считалось, что этим может заниматься только врач. Только врач обладает достаточной компетенцией, чтобы распознать болезнь. Но врачи-то как раз и не понимают значимости теста Накатани, они все время ищут грубые критерии болезни и, не найдя таковых, начинают заниматься врачебной деятельностью, чтобы не дать нам умереть от грозных заболеваний. Кирпич на голову упал, значит, надо к доктору. Пуля в живот прилетела — тоже к нему. Но если мы хотим разо-

браться с внутренним состоянием, которое возникло вследствие проживания нами нашей жизни, то следует принимать решение самому на основании собственных компетенций.

Поэтому моя задача — передать тест Накатани в руки людей без специального медицинского образования, объяснить простые правила и законы функционирования тела и помочь преодолеть период обучения. И скоро технологом здоровья сможет стать каждый.

Как же правильно взаимодействовать с системой Накатани? Каковы алгоритмы минимизации искажений и получения некорректной информации. Как взаимодействовать с этой системой и прибором RaDoTech? Не ждать, когда болезнь уложит в постель, а начать действовать гораздо раньше, гораздо эффективнее, гораздо технологичнее и быстрее возвращаться в третье состояние, а оттуда в здоровье?

Первичная слабость — это данность физического тела, которое не изменится никогда. Если мы покупаем машину и нас в салоне предупреждают, что правая дверь криво подвешена и все время будет слегка с усилием закрываться, то так оно и будет. Это ее первичная слабость. А у меня

первичная слабость — поджелудочная железа. Но сегодня я простыл, а вчера и позавчера много работал, и у меня скоро заболит горло. Но это не свидетельствует о том, что у меня пропала моя первичная — поджелудочная железа. Я пополощу горло, рассосу таблетку, приму прополис, и горло пройдет. А чтобы восстановилось первичную слабость, с ней нужно работать постоянно. Как только вы перестанете это делать, она опять возникнет. Понимаете, в чем разница? На вторичные позиции мы можем воздействовать коротко, и они восстановятся, а на первичные нужно воздействовать постоянно.

А когда надо проводить тесты Накатани? А когда лучше всего смотреть на Луну? В полнолуние. Когда лучше собирать раков на отмели? В отлив. Если я пойду в прилив по горло в воде собирать раков, то, наверное, я идиот. А если я дождался отлива, то есть определенного циклического состояния, то я — умелый охотник и моя семья с гордостью за меня вкушает деликатес.

Принимая во внимание, что организм человека функционально изменчив, то, если мы хотим что-то увидеть, нам следует застать его в определенном состоянии. Если я пошел размножаться и вошел в этот процесс с невероятным увлечением, понятно, что все мои органы придут в состоянии гиперфункции, а мозг отключится. Поэтому, если у меня что-то около пупка начнет свербеть, я должен буду съесть

кусочек торта, чтобы не накрыла гипогликемия, и я буду делать это технологично. Я буду что-то предпринимать, но не оторвусь от процесса размножения. И это очень важный момент. Потому что ни врачи, ни люди с анатомическим и лабораторным мышлением, которые ждут проявления грубых, визуально наблюдаемых явлений, не понимают функциональности живой волны. Жизнь как состояние текучести и переключения различных систем и их нагрузок — очень интимная вещь. И здесь только вдумчивый исследователь, который сонстраивает тест со своим состоянием, может отличить проявление первичной слабости от сиюминутного недомогания. Я же могу сегодня выпить чуть больше кальвадоса? Могу. И вдруг наутро печень, ни разу не дававшая о себе знать ранее, окажется слабым звеном.

Я точно пойму, что это нормально и естественно («Сам дурак, вчера немного увлекся»), что я сегодня приму технологические меры и ситуация быстро стабилизируется, но я могу еще и прикрыть свою первичную слабость. Важно понимание собственного эффективного режима. Для кого-то эффективный режим — что голова не болит, уже хорошо. А для кого-то медленная концентрация уже сбой. Следует четко понимать, что целеполагания у всех разные, но слабость, обусловленная первичным неконтролируемым процессом, не допустима. Поэтому первый этап — это взять под контроль первичный патологический процесс.

Здоровье — это ресурс нашего физического тела, для поддержания которого существуют два направления — медицинское и технология здоровья. В медицине нам все понятно. Специалист называется «врач». Цель воздействия — лечение. Лечение разрабатывается под конкретный диагноз. Инструментарий достаточно регламентирован, для его использования следует обладать соответствующим образованием. Это направление чревато огромным количеством побочных эффектов. Еще раз напомним о том, что врач никогда не занимался, не занимается и, самое главное, никогда не будет заниматься здоровьем, потому что это не входит в перечень компетенций и целей данного направления. Все, что относится к здоровью, принадлежит ко второму направлению, у которого много названий — «валеология», «оздоровительные практики», «целительные практики» и пр. Но все эти методики не оформились в единую отрасль. Отрасль здоровья на данный момент ни в одной стране мира, кроме Японии, не существует. Это абсолютно нерегулируемый в правовом поле рынок. Каждый творит, что хочет. Рано или поздно эта отрасль будет сформирована. Мы работаем над этим. Но для того чтобы все делалось правильно, должна быть выработана определенная методология.

Первый важный аспект — это знания. Все технологи здоровья хотели поступить в медицинский

институт, но не поступали. Они хотели быть врачами, помогать людям, но в институт не поступили, пошли своим путем, но потребность помощи людям осталась. И к определенному осознанному возрасту эти люди становятся приверженцами вегетарианства, голодания, уринотерапии и пр. Их цель — поиск здоровья теми или иными способами. И вот рано или поздно подобные люди становятся обладателями и проводниками некоего информационного потока, у них появляется отклик, и они начинают развиваться.

Второй аспект — эти люди становятся провозвестниками новой специальности XXI века и третьего тысячелетия, которая называется «технолог здоровья». Технолог здоровья занимается здоровьем. Наша ближайшая задача — создать полноценный обучающий курс «Технология здоровья» как второе дополнительное образование. Любой человек, имеющий базовое образование, сможет получить новую специальность технолога здоровья. Как технолог здоровья с высшим медицинским образованием, могу утверждать, что это будет самой востребованной специальностью в будущем. И за каждым технологом здоровья пойдут люди, с которыми он будет работать. Этот человек хочет не только сам быть здоровым, но и чтобы были здоровы его близкие и друзья. Потому что нельзя быть счастливым в одиночку. Потому что нельзя быть счастливым одному в пятиэтажном особняке за огромным за-

бором с пулеметами по углам. Счастливым можно быть только вместе с людьми. И счастье — это ресурс коллективный.

Третий аспект — инструментарий. Инструменты, которыми вы можете пользоваться. Можно пить чистую воду, можно голодать, но без инструментария решить вопросы здоровья невозможно. Давайте будем реалистами. Главный инструмент технолога здоровья называется *RaDoTech*. Что делает *RaDoTech*?

В теле каждого из нас огромное количество систем генерирует электромагнитные импульсы. Сердце генерирует электрокардиограмму. Мозг — электроэнцефалограмму. Мышцы — электромиограмму. Каждый орган электрически активен. Эта энергия, или природная сила, в древнекитайской традиции называется энергией ци. Энергия ци — энергия жизни. Она циркулирует по определенным законам с внешней средой, с Матерью-Землей, с Солнцем, с магнитным полем земли и пр. Но мы помним, что одна из систем нашего организма слабая. Это закон физического тела. Один орган в теле каждого из нас — изначально слаб. Эта слабость никуда не уйдет, как бы вы ни занимались и что бы ни практиковали. Она будет определять наше физическое здоровье постоянно, ежемоментно и ежесекундно. Единственный путь определения в теле слабого органа — это замер электропроводимости соответствующих меридианов через репрезента-

тивные биологически активные точки и определение в теле самого слабого электропотенциала.

Задача технологии сводится к простым вещам. Если слабое место найдено, его следует поддержать и вывести в приемлемый потенциал. Соответственно, телу не придется компенсировать его слабость. Если мы эту слабость усилить не сможем, то все остальные органы системами гомеостаза разделятся на две группы. Одни будут вынуждены активизироваться, потому что слабенькому надо всегда помочь. Здоровые системы вынуждены будут различными нейрогуморальными механизмами активизироваться, чтобы помочь и поддержать слабое звено. А другие системы, опять-таки вынужденно, будут испытывать вторичные слабости и в результате ослабляться сами.

Чем дольше будет слабость и чем меньше мы будем ее компенсировать, тем больше будет проявляться вторичных слабостей и тем большим системам длительное время нужно будет компенсироваться.

Технологию *RaDoTech* смогут освоить все, кто умеет держать ложку в руках и доносить ее до рта, проливая при этом несколько капелек на скатерть. Если вы умеете кушать палочками, то вы вообще мастер. Потому что тот, кто умеет донести до рта кусочек пищи палочками, будет просто жонглировать прибором *RaDoTech* и получать суперрезультат.

Допустим, у вас идут первые сутки вирусной инфекции. Вы вечером делаете сканирование и определяете, что сегодня, несмотря на вирусную инфекцию, у вас самое слабое место — кишечник. Первые сутки — высокая температура, озноб. На вторые сутки начинается не порядок в кишечнике, и вы 10 дней проводите на горшке. Кишечный вирус можно перепутать с респираторным, но, пройдя тестирование *RaDoTech*, вы определите самую слабую систему: не легкие, не дыхательные пути, а кишечник. И поймете, что подцепили не респираторный, а энтеровирус. При любых обстоятельствах, при любых нарушениях с помощью *RaDoTech* вы сможете быстро и эффективно управлять своим здоровьем.

Но многие люди (и даже врачи) не знают, что наше физическое тело живет в двух режимах: в режиме нагрузки и в режиме покоя. Вся жизнь — это последовательные переключения из одного режима в другой. Если вы сильно напрягались, у вас должен быть период расслабления. Если вы чересчур расслабились (бывают такие люди, они вообще не напрягаются), то должны понимать, что отсутствие хотя бы периодического легкого напряжения — это дорога к смерти. Надо обязательно что-то поделывать самому, руками. Об этом режиме (нагрузка — покой) мы узнали в процессе практики. Когда я сам, будучи молодым доктором, всего пять лет проработавшим в практической медицине, проходил обучение и учитель объяснял мне азы технологии

Накатани, мы этого не знали. И было странно, что проведенное в разное время тестирование давало разные результаты. Как это так? Но ведь и кардиограмма, проведенная в покое и при нагрузке, будет разной. Согласны? Поэтому сейчас многие врачи понимают, что смотреть ЭКГ в покое совершенно бессмысленно, потому что процессы патологии могут включаться, когда человек напрягся. И наоборот. Если кардиограмма снята с нагрузкой, надо немножко подождать, и повторить ее в покое. Именно благодаря этим различиям мы и живы. Поэтому первый тест мы будем проходить в базисном состоянии — утром, после пробуждения. Базисное состояние включения тела — это главный показатель состояния здоровья. Если нет базисных показателей температуры тела и артериального давления, их не с чем сравнивать. Базисный тест *RaDoTech* можно провести утром выходного дня после ночного сна. В это время вы получите самую ценную информацию, потому что дальше перейдете в режим нагрузки.

И даже если вы всего лишь сходили на горшок и попили водички, вы уже переключились в режим нагрузки. Да, она может быть разной, в том числе и интенсивной. И следующие данные вы можете снять в режиме нагрузки. Проводя тестирования вы будете понимать, что и нагрузка, и покой бывают разными. Некоторый покой хуже иной нагрузки. Лежишь вроде бы, тело физически спокойно,

но завтра платить по кредиту. А денег нет. Жена ушла. Крыша течет. Мозг начинает работать, надпочечники включаться, стрессорная реакция. Поэтому, как утверждают технологи, занимающиеся нюансными функциональными состояниями, существует так называемый активный покой. Вроде и лежишь, а тело бушует. А случается и наоборот. Бежишь по дорожке, наушнички в уши поставил и чуть не уснул. Помните старшину Василькова из «А зори здесь тихие...»? Он, когда надо было принять решение, колот дрова. Что это такое? Это отдых в нагрузке. Для многих людей это абсолютная компенсаторная реакция. Когда человек переключается в определенный режим, тело механически совершает движения: моет посуду, моет пол, гладит белье, но при этом находится в состоянии покоя. И когда вы будете видеть свое физическое тело в ореоле электрических импульсов и смотреть, кто у вас в этот момент самый слабый, вы должны понимать, что иногда при активной физической деятельности вы можете быть в прекрасном состоянии, а в состоянии покоя — в ужасном. И наоборот.

Анализируя полученные в ходе тестирования результаты, следует всегда помнить, что чем меньше систем организма находится в состоянии недостаточности, тем лучше ваше здоровье. Одна система всегда будет находиться в недостаточности. Вы понимаете, что это первичный процесс, который

нужно компенсировать. Системы, которые будут находиться выше границ коридора нормы, — это те, за счет которых вы выживаете и компенсируетесь. Поэтому не ждите абсолютной нормы.

Простой пример. Многие люди, находясь в активном состоянии, видят красное сердце, красные легкие. Я часто это вижу у детишек. Приводят малыша на тестирование, он орет, сопротивляется, в итоге родители его уламывают, он вроде и сидит спокойно, но дыхательная и сердечно-сосудистая системы находятся в выраженной активизации. Прямо на пике. Пытаться его успокоить? Или дать ему возможность на реакцию? В технологии здоровья принято правило — каждому нужно дать возможность отреагировать и включить компенсационные системы. Это называется очень просто: право на компенсацию. Я имею право скомпенсироваться наилучшим для меня способом. Если я компенсируюсь включением мозга — хорошо. А если выключением мозга — тоже отлично. Включить мозг — хорошо. Выключить — еще лучше. Потому что иногда мозги мешают принимать верные решения. Потому что тело не думает, оно действует. А мозг мешает ему действовать. Мозг всегда его подавляет. Поэтому в первой версии программы *RaDoTech* мозг вы не увидите. Мы его ампутировали. Потому что, прежде чем научиться взаимодействовать со своей головой, следует понять, как работает тело.

Именно активизированные системы делают вас жизнеспособными, счастливыми и позволяют не стать белковым обедом для бешеной собаки. Соответственно, все, что активизировано, — это ваши помощники. Активизированные системы не надо успокаивать, они сами успокоятся, выполнив свою функцию, и система гомеостаза засвидетельствует, что задача выполнена. Вы всегда точно знаете, что убежали от бешеной собаки. Если вы сомневаетесь в этом, то парочку литров крови держите на всякий случай в мышцах. Правильно? Но, убедившись, что убежали, мы убираем компенсацию и переходим в состояние покоя. А может, какое-то время находимся в состоянии обессиливания и накапливаем активный потенциал. Поэтому всем технологам здоровья я советую: если вас тревожат какие-то компенсационные системы, — проведите тест в разных режимах при разных видах нагрузки. Настройтесь на себя и поймите, удовлетворено ли ваше тело или нет. Если нет, вы увидите огромное количество красных систем. Если да — не важно, что об этом думает мозг. Мозг можно и отключить.

В первое время очень важно помнить о двух вещах. Об ощущениях в теле. И не надо оценивать эти ощущения мозгом. Потому что тело совершенно не прислушивается к тому, что думает мозг. Понятно? Это фундаментальная позиция. И о состоянии. Состояние не имеет никакого отношения к ощущени-

ям. Состояние — это цифры. Температура, артериальное давление, что в моче, что в стуле?

И помните: давление измеряется всегда на двух руках. На одной оно может быть выше, на другой — ниже. Температура всегда измеряется ртутным термометром, а не электронными гаджетами. Температура и артериальное давление — это параметры физического тела, которые каждый из практикующих технологов здоровья обязан измерять, знать и привязывать к своим ощущениям. Тогда информация объективна. И что бы мы субъективно ни чувствовали, объективная информация всегда даст информацию о том, как работает обмен веществ, как функционирует сердечно-сосудистая система, скомпенсированы мы с вами или декомпенсированы.

И еще следует принять во внимание, что точное знание — возбуждает. Реакция, которую я не знал, когда был молодым практикующим технологом. Приходит гипотоник на тестирование, а перед проведением теста давление у него оказывается повышенным. Перед выходом из дому температура у него была 36,2, а на приеме — 36,8. Он точно знает, что сегодня узнает о своей первичной поврежденной системе. Все чего-то боятся. Один боится, что доктор обнаружит рак, другой — что окончательно подтвердится бесплодие, третий предполагал синдромом хронической усталости, а оказалась гипотермия. Каждый волнуется, ждет, возбуждается.

Происходят какие-то внутренние трансформации, и наше тело активизируется. Любые действия, которые мы осознаем, любая информация, которая трансформирует наше тело, любое знание, любые события возбуждают. И когда вы будете себя тестировать и видеть множество красных систем, надо понимать, что вы в состоянии осознанности. Состояние осознанности — это не зеленый фон, свидетельствующий о том, что органы в абсолютной норме. Состояние осознанности — это когда вы полностью переворачиваете свое существо. И ваше существо начинает готовиться к реакции. А готовность к реакции — это состояние возбуждения. Электрического.

И когда приходит точное знание, какие-то органы ослабевают, а какие-то приходят в пиковые состояния. То есть разница между системами будет резкой. Видели кардиограмму? Сердечные импульсы по силе будут даже больше, чем возможность регистрации на ленте. Поэтому любые исследования, которые вы будете проводить с собой, следует измерять с тем состоянием, в котором вы находитесь. То есть состояние физического тела и ваше осознание того, в каком оно состоянии, — абсолютно разные процессы. Нельзя сравнивать нагрузку и покой. Можно сравнивать только состояние нагрузки с нагрузкой и покоя — с покоем. Если вы провели два теста с разницей 10–12 минут, вы их можете сравнить. Но в перспективе сравниваются друг

с другом состояния покоя и нагрузки. Не торопитесь делать заключения. Не торопитесь делать выводы. Если вам что-то непонятно, изучите данные прибора в перспективе, сравните с собственными ощущениями. Путь самопознания — это путь изучения в длительном периоде. Не торопитесь. Это мой вам добрый совет.

Поэтому для начала мы оцениваем себя в двух состояниях — самом слабом и самом активном. Повторю, что в технологии здоровья нет понятия «диагноз», нет понятия «болезнь», нет понятия «раковая опухоль», нет понятия «шизофрения», нет понятий «Я умираю», «Когда я умру?», «А сколько мне осталось жить?». С этими вопросами к технологии здоровья обращаться не нужно. Это все ваши страхи, ожидания и сомнения. В технологии здоровья есть только вопросы, на которые вы должны ответить: «Что происходит с моим физическим телом? Какой орган в моем теле в настоящий момент самый слабый, а какой — самый активный? За счет чего я выживаю и что меня ослабляет?» И понять, что происходит в вашем физическом теле и какой орган в том или ином состоянии вам помогает и вытягивает, а за счет кого вы в итоге выживете.

Принципиальное отличие теста Накатани, повторюсь, в коротком времени съема и возможности получения функциональных срезов. Для начала нужно научиться держать в руках электрод, сни-

мать показания с себя и с другого человека. Все. Чем быстрее вы проведете сканирование и снимете потенциалы, тем более точную информацию получите. Если вы снимаете потенциалы пять минут, то за это время ваше функциональное состояние изменится. Если полторы минуты, ваше физическое состояние не изменится, и вы получите тонкий функциональный срез. Если сканирование длится полчаса, то исследование будет происходить уже в состоянии нагрузки.

Приложение

**НЕКОТОРЫЕ ИМЕНА, ТЕРМИНЫ
И ПОНЯТИЯ**

Аллопатический принцип — термин, используемый гомеопатами и сторонниками иных направлений альтернативной медицины для обозначения фармакотерапии и других методов классической медицины.

Атропина сульфат — эффективный неспецифический блокатор холинорецепторов. Воздействие на организм довольно разнообразно. Активные компоненты воздействуют на гладкие мышцы внутренних органов, снижая их тонус. В результате приема данного препарата возможно учащенное сердцебиение, а также снижение активности слюнных, желудочных, бронхиальных и потовых желез. Препарат вызывает также сильное расширение зрачков в результате воздействия на глазные мышцы.

Белая линия живота — сухожильная пластинка, образованная переплетением сухожильных волокон апоневрозов всех трех пар широких мышц живота, расположенная между прямыми мышцами.

Бехтерева Наталья Петровна — выдающийся нейрофизиолог, известный специалист в области исследования функций мозга и особенностей психических процессов, внучка академика В.М. Бехтерева. Разработала уникальную систему, позволяющую восстановить память, двигательные функции после глубоких амнезий, инсультов, инфарктов, открыла феномен «детектора ошибок», возникающий вследствие неправильного выполнения задания, выдвинула и подтвердила реальными результатами гипотезу о гибких и жестких составляющих мыслительного процесса, разработала методику вживления электродов внутрь мозговых тканей для лечебного воздействия.

Галактоза — незаменимый моносахарид, который, однако, в организме выполняет ряд важнейших функций. Несмотря на то, что галактоза относится к группе сахаров, в качестве подсластителя ее используют крайне редко. Дело в том, что галактоза (как и фруктоза и глюкоза) имеет низкий гликемический индекс. Согласно проведенным исследованиям, она в разы безопаснее обычного сахара. Ее

могут употреблять без опасений за здоровье даже больные сахарным диабетом.

Галотерапия — немедикаментозный метод лечения, основанный на применении искусственного микроклимата, близкого по параметрам к условиям подземных соляных спелеолечебниц.

Гематоэнцефалический барьер — физиологический барьер между кровеносной системой и центральной нервной системой, главная функция которого — поддержание гомеостаза мозга. Он защищает нервную ткань от циркулирующих в крови микроорганизмов и токсинов, которые воспринимают ткань мозга как чужеродную.

Генетически модифицированная пища — продукты питания, полученные из генетически модифицированных организмов (ГМО) растений или животных. На 2015 г. генномодифицированные растения выращивались в 28 странах, на рынок было допущено 28 генномодифицированных сельскохозяйственных культур (включая как пищевые, так и кормовые и технические). В 2015 г. впервые было разрешено к продаже генетически модифицированное животное, так называемый атлантический лосось линии AquAdvantage. ГМО используются при производстве значитель-

ного количества сыров, а также при производстве йогуртов.

Гемовое железо — входит в состав гемоглобина, т. е. содержится в продуктах животного происхождения.

Гемопоз — процесс образования форменных элементов крови. Различают эмбриональный и постэмбриональный гемопоз. Эмбриональный гемопоз, процесс образования крови как ткани, начинается с 3-й недели развития зародыша в мезенхиме желточного мешка, с 5-й недели — в печени, с 8-й — в тимусе, с 4–5-го месяца — в селезенке и красном костном мозге.

Гидропоника — способ выращивания растений в искусственных средах. Гидропоника позволяет регулировать условия выращивания растений — создавать режим питания для корневой системы, полностью обеспечивающий потребности растений в питательных элементах, концентрацию углекислого газа в воздухе, наиболее благоприятную для фотосинтеза, а также регулировать температуру воздуха и корнеобитаемого пространства, влажность воздуха, интенсивность и продолжительность освещения. Создание оптимальных условий для роста и развития растений обеспечивает получение очень

высоких урожаев, лучшего качества и за более короткие сроки.

Гипоталамус — отдел головного мозга, включающий в себя большое число групп клеток (свыше 30 ядер), которые регулируют нейроэндокринную деятельность мозга и гомеостаз организма. Также участвует в регуляции поведения, которое требуется для выживания организма, и связан с такими функциями, как память, эмоции, пищевое поведение, размножение, забота о потомстве и пр.

Также интегрирует сигналы от различных участков мозга и органов чувств, отвечает за реакции нервной и нейроэндокринной деятельности и поведенческие реакции, обеспечивающие гомеостаз.

Изомеры — вещества, имеющие одинаковую молекулярную, но разную структурную формулу. В зависимости от характера отличий в строении изомеров различают структурную и пространственную изомерию. Структурные изомеры — это вещества, образовавшиеся вследствие изменения положения атомов в пространстве.

Калораж, калорийность — единица измерения энергетической ценности продуктов питания, аккумулированная в таких компонентах, как белки,

углеводы и жиры. Определяется в калориях (кал) либо килокалориях (ккал).

Ксенобиотики — чужеродные для живых организмов химические вещества, естественно не входящие в биотический круговорот, и, как правило, прямо или косвенно порождённые хозяйственной деятельностью человека.

Лизоцим — фермент, антибактериальный агент белковой природы.

Метаболизм, или обмен веществ — химические реакции, которые позволяют живому организму расти, размножаться, сохранять структуры и отвечать на воздействия окружающей среды. Состоит из двух стадий: катаболизма и анаболизма. В ходе катаболизма сложные органические вещества деградируют до более простых, обычно выделяя энергию. В процессе анаболизма из более простых синтезируются более сложные вещества, что сопровождается затратами энергии. Серии химических реакций обмена веществ именуют метаболическими путями. В них при участии ферментов одни биологически значимые молекулы последовательно превращаются в другие.

Муцин — основной компонент слизистых секретов, синовиальной жидкости и других слизи-

стых веществ, сообщающий им вязкостные свойства.

Пейеровы бляшки — лимфоидная ткань, ассоциированная со слизистыми покровами и представленная в виде узелковых скоплений, лишенных замкнутого соединительнотканного футляра. Располагаются главным образом в стенке подвздошной кишки. Лимфоидная ткань, расположенная в стенке кишки, выполняет защитную и кроветворную функции. Попадая в кишечник, антигены проникают в пейеровы бляшки через специализированные эпителиальные клетки и стимулируют антигенреактивные лимфоциты.

Пилорический сфинктер, или привратник — заключительный участок желудка, расположенный на границе с 12-перстной кишкой. Он отделяет желудочное пространство от кишечного и контролирует количество кислого содержимого, которое должно поступать для переваривания еды в кишечник.

Ресвератрол — синтезируется некоторыми растениями в качестве защитной реакции против паразитов, таких как бактерии или грибы. В экспериментах с мышами и крысами были выявлены противоопухолевые, противовоспалительные, понижающие уровень сахара в крови, кардиопротекторные

и другие положительные эффекты ресвератрола. В 2003 г. была открыта способность ресвератрола увеличивать продолжительность жизни некоторых беспозвоночных и короткоживущих рыб. Клинических испытаний для подтверждения подобных эффектов на людях не проводилось. Ресвератрол содержится в кожуре винограда и других фруктов, в какао, в орехах и вине (в красном в среднем 0,2–5,8 мг/л, в белом содержание ниже). Источником ресвератрола также является горец японский, в котором содержание ресвератрола колеблется от 0,15 до 1,77 мг/г сухого веса.

Савельев Сергей Вячеславович — ученый, эволюционист, палеоневролог, доктор биологических наук, профессор. Автор более 10 монографий, 100 научных статей и первого в мире стереоскопического атласа мозга человека. Выдвинул ряд революционных идей о происхождении мозга, автор метода церебрального сортинга — анализа индивидуальных человеческих способностей по структурам головного мозга посредством разработки и применения томографа высокого разрешения.

Сахарный диабет 2-го типа — заболевание, характеризующееся понижением способности тканей захватывать и утилизировать глюкозу и повышением мобилизации альтернативных источников энергии — аминокислот и свободных жирных кис-

лот, в результате чего уровень глюкозы в крови повышается, что, в свою очередь, приводит к повышению осмотического давления — развивается диурез, приводящий к дегидратации организма и развитию дефицита натрия, калия, кальция. У больного с сахарным диабетом возникают жажда, частое обильное мочеотделение, слабость, повышенная утомляемость, сухость слизистых оболочек, мышечные подергивания, сердечные аритмии и другие проявления дефицита электролитов.

Селен — так называемый «микроэлемент долголетия». В Периодической таблице Менделеева находится в 6-м столбце под номером 34. Представляет собой черный неметалл, который при обычных условиях не вступает в реакцию с кислородом, водой или кислотами. В лабораториях в ходе проведения химических реакций растворяется в азотной кислоте (концентрированной), а также в щелочных растворах (при взаимодействии с ними окисляется). Минерал имеет свойство активно мигрировать в биосфере. В организме человека накапливается из термальной воды, вулканического дыма и известняковых горных пород. Именно поэтому в местах древнего или современного вулканизма почва наиболее обогащена данным минералом. Продукты, выращенные на такой почве, будут содержать необходимый для человека селен, польза для организма которого доказана уже не одним исследованием.

Симбионты — организмы разных биологических видов, находящиеся в отношениях симбиоза.

Сурфаканты — химические соединения, которые, концентрируясь на поверхности раздела термодинамических фаз, вызывают снижение поверхностного натяжения.

Сфинктер Одди — гладкомышечный клапан (круговая мышца), регулирующий поступление пищеварительных ферментов из поджелудочной железы и желчи из желчного пузыря в 12-перстную кишку.

Третье состояние — предболезнь, пограничное состояние, когда человек уже не здоров, но еще не болен.

Фагоциты — клетки иммунной системы, которые защищают организм путем поглощения (фагоцитоза) вредных чужеродных частиц (бактерий, вирусов), а также мертвых или погибающих клеток. Фагоцитоз важен для всего животного мира и высоко развит у позвоночных. В 1908 г. И.И. Мечников был удостоен Нобелевской премии по физиологии за создание клеточной теории иммунитета.

Цитомегаловирус — род вирусов, способных инфицировать людей, вызывая у них цитомега-

лию — болезнь, в результате которой в органах и тканях человека формируются зараженные клетки с крупным внутриядерным включением. Симптомы цитомегалии аналогичны простудным.

Ятрогенные заболевания — психогенные расстройства, возникающие как следствие деонтологических ошибок медицинских работников — неправильных, неосторожных высказываний или действий.

NLA — человеческие лейкоцитарные антигены.

ЗДОРОВЫЙ БОНУС!

Мы для вас приготовили бонус –
полезные и практичные материалы
в дополнение к данной книге!

www.HealthFond.ru/b3b



Клуб Технологий Здоровья

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ЗНАТЬ О ЗДОРОВЬЕ БОЛЬШЕ...

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КЛУБА

В ходе изучения и практики Технологий Здоровья возникают вопросы, и теоретические и практические, требующие ответов и пояснений. Каждый из нас индивидуален, и часто хочется получить ответ конкретно на свой вопрос. Клуб Технологий Здоровья организован специально для этих целей — отвечать на ваши вопросы, аккумулировать знания и предоставлять вам доступ и к возможности получать ответы, и к ответам на вопросы, заданные другими участниками клуба, ведь, стремясь к одной цели, мы часто уточняем схожие вопросы. Кроме ответов на ваши вопросы лично Константином Борисовичем Заболотным, вы получаете возможность закрытого клубного общения и обмена опытом с людьми близкими по духу, целям и взглядам.



КАК КЛУБ РАБОТАЕТ

Все заданные вами вопросы поступают в очередь для ответа. Раз в месяц Константин Борисович выделяет день для записи ответов, как в форме видеоответов, так и аудио и в печатной форме. Ответы на наиболее интересные вопросы будут, конечно, в видеоформате, и бывают вопросы, требующие иллюстраций в графической форме, или наоборот — пары строчек может быть достаточно для ответа.

Регистрация в Клуб Технологий Здоровья на сайте
www.HealthFond.ru в разделе «Клуб»

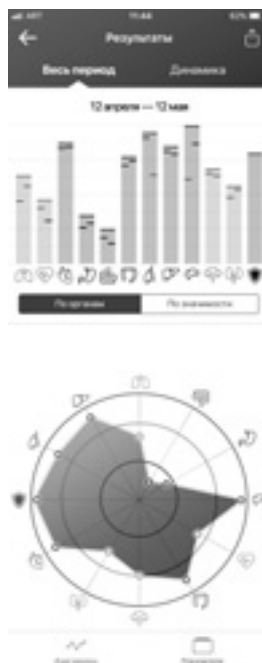
RADoTesh — КОМПЛЕКСНЫЙ МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Прибор для мониторинга состояния организма на основе технологии Накатани для каждого. Прямая связь с iOS- и Android-устройствами.



Что такое методика Накатани?

В 1950 году японский врач И. Накатани описал метод электропунктурной диагностики (ЭПД) функционального состояния меридианов, основанный на измерении электрокожного сопротивления (ЭКС) в репрезентативных активных точках (точки-пособники). И. Накатани обнаружил точки с повышенной электропроводимостью, которые при заболеваниях образуют электропроводящую линию, соответствующую проекционной кожной линии (меридиану).



Современные технологии позволили максимально приблизить систему мониторинга вашего здоровья в реальном времени и сделать технологию Накатани доступной каждому.

Облачный сервис анализа ваших данных позволяет удаленно наблюдать и корректировать персональную оздоровительную программу как для вас, так и для вашей семьи.

Подробнее о приборе RaDoTech и его возможностях вы можете прочитать на сайте — www.RaDoTech.ru

СЕМИНАРЫ



Здоровье имеет множество аспектов и зависит и от окружающей среды, и от воды, от иммунитета, от нашей социальной реализации, самооощущения и, конечно же, питания. Эти и другие темы, подробно и с практическими решениями, вы найдете на нашем сайте www.HealthFond.ru

Вот лишь некоторые вопросы, которые затрагиваются в наших семинарах:

- Важные факты об иммунитете
- Как понять, в каком состоянии ваша иммунная система
- Чем иммунитет можно «поднять», а чего лучше не делать
- Иммунитет — древние мифы и современная реальность
- Честно о вакцинации
- Все «за» и «против»
- Какие вакцины бывают
- Как выбрать «хорошую» вакцину
- Честно про БАДы
- Как правильно применять БАДы и как их выбирать
- Вы узнаете, как подбирать воду именно для вас
- Получите технологию определения нужного вам уровня Ph воды на день
- Какая вода бывает в принципе и в чем ее основные отличия
- Какой эффект может оказать на вас та или иная вода
- Как правильно применять воду в технологиях здоровья
- Тема «Мужчина и женщина»
- Социальное здоровье

Личная консультация у Заболотного Константина Борисовича

Консультация включает в себя полное тестирование организма на приборе Накатани, выявление слабых мест организма и формирование рекомендаций как на ближайшее время, так и на перспективу.

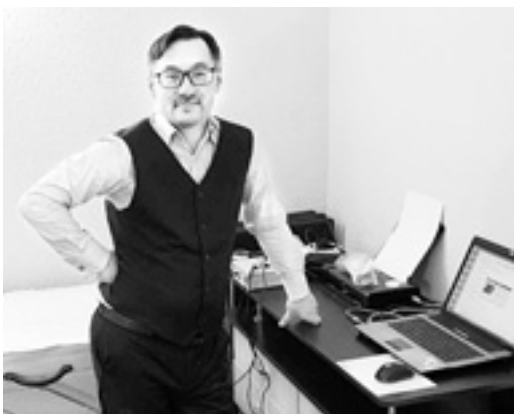
Во время приема

- Тестирование на приборе по методу Накатани
- Составление карты вашего состояния здоровья
- Расшифровка показаний, выявление «слабых» зон
- Подробная консультация по питанию и плану действий
- Рекомендация рецептов и других методов восстановления вашего здоровья
- Рекомендации по образу жизни
- Личное общение и ответы на вопросы

Консультация проводится:

г. Москва, Центр Технологий Здоровья.

Запись на консультацию, адрес Центра и подробности
на сайте www.CeTeZ.ru



ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	5
<i>Глава 1.</i> Головной мозг и его функции у высших млекопитающих	8
<i>Глава 2.</i> Принцип функционального питания	35
<i>Глава 3.</i> История диетологии.	45
<i>Глава 4.</i> ГМО. Генномодифицированные органические продукты	65
<i>Глава 5.</i> Биологически активные добавки к пище	71
<i>Глава 6.</i> Иммунная система. Аутоиммунные заболевания	101
<i>Глава 7.</i> Мужское здоровье	164
<i>Глава 8.</i> Индивидуальные оздоровительные программы.	178
<i>Глава 9.</i> Японская технология Накатани, прибор RaDoTech для мониторинга здоровья	237
<i>Приложение.</i> Некоторые имена, термины и понятия	270

Доказательно о медицине

Научно-популярное издание

16+

Заболотный Константин

ОРГАНИЗМ: ПЕРЕЗАГРУЗКА
Методики разумной работы тела

Шеф-редактор *Т. Минеджян*
Ответственный редактор *А. Амелькина*
Корректор *Н. Овсяникова*
Технический редактор *Т. Тимошина*
Компьютерная верстка *Л. Быковой*

Подписано в печать 17.06.2019. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 18,0.
Печать офсетная. Гарнитура Petersburg. Бумага офсетная пухлая.
Тираж экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2019 г.
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1,
комн. 705, пом. 1, этаж 7
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU • Интернет-магазин: www.book24.ru

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);
58.11.1 - книги, брошюры печатные

Өндіруші: ЖШК «АСТ баспасы»
129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, 1 жай, 7-кабат
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz • Интернет-дукен: www.book24.kz
Импорттер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан:
ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92
Факс: 8 (727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2019
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Өндірген мемлекет: Ресей