

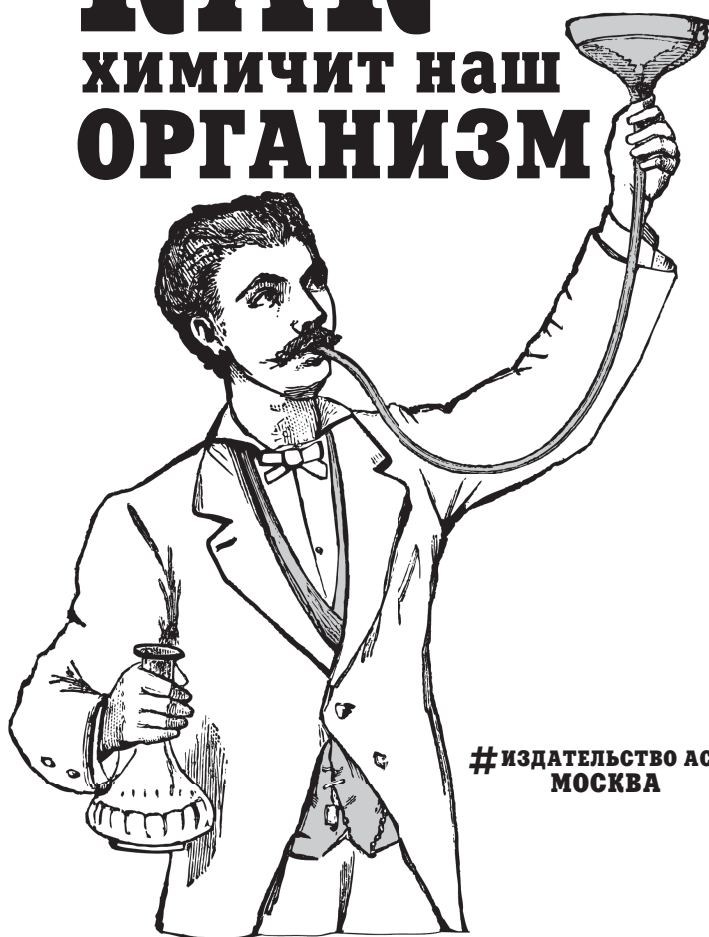
Полную версию книги приобретайте на нашем сайте
<https://HealthFond.ru/books>

**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**



**Константин
Заболотный**

КАК химичит наш ОРГАНИЗМ



**#ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА**

УДК 612.3
ББК 28.707.3
З-12

Заболотный, Константин.

З-12 Как химичит наш организм: принципы правильного питания / Константин Заболотный. — Москва : Издательство «АСТ», 2018. — 288 с. — (Доказательно о медицине).

ISBN 978-5-17-104024-6.

«Всё не от питания, а от воспитания»... Наверняка каждый из нас помнит эту озорную строчку, написанную Юнной Мориц. И, возможно, даже тайно с ней соглашается. Но диетология — наука намного более точная, и в данном случае она истерически вопит, что это — **НЕПРАВДА!**

От нашего питания зависит всё — состояние нашего организма, способность здраво мыслить и быстро реагировать, даже пресловутое поведение сообразно вырабатываемым в организме веществам и гормонам. Все наши пищевые стереотипы, пристрастия и страхи — вот именно их формирует наше окружение и образование. А по-настоящему правильное питание здесь абсолютно не при чём.

В этой книге автор безжалостно снимает с наших ушей лапшу диетологической неправды — быстро, доказательно, доступно. Все причины онкологических заболеваний, атеросклероза, диабета, инфаркта и других вещей, с которыми никому не хочется встречаться, будут подробно расшифрованы и объяснены. Вы поймете, что правильное питание всегда на границе между здоровьем и болезнью, какая ответственность лежит именно на наших плечах, а не плечах врача, как скорректировать уже имеющиеся заболевания.

Человек — то, что он ест! И никак иначе!

**УДК 612.3
ББК 28.707.3**

ISBN 978-5-17-104024-6.

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

ОТ АВТОРА

Много лет назад, будучи молодым доктором, я серьезно заболел, но медицина оказалась бессильной помочь мне. Я стал искать другие способы восстановления и сохранения здоровья. И, благодарность Всевышнему, мне встретился Человек, направивший меня по пути, который был мне известен со студенческой скамьи медицинского института, но потом оказался забыт и стерт из моей памяти клинической практикой. За время работы врачом у меня было много учителей: педиатры, анестезиологи-реаниматологи и семейные доктора. Все они будут жить в моем сердце до тех пор, пока оно стучит. Но главного Учителя, прояснившего мне основные вопросы отличия здоровья от болезни, синтетического мышления от аналитического и фундаментальности физиологического и биологического подхода к человеку, приоритетности его перед патологическим и лечебным, я почитаю выше родного отца, давшего мне возможность родиться в физическом теле. Этого Мастера, Врача с большой буквы зовут Владимир Петрович Лазарев. Он живет в городе Тихвине, более 50 лет помогает больным и безнадежно больным людям. Ему я приношу глубочайшую благодарность за возврат в профессию из тяжелого душевного кризиса, ста-

новления себя как функционалиста и физиолога, «идущего параллельно с природой, а не поперек Нее» (как говорил устами профессора Преображенского наш великий писатель и врач Михаил Афанасьевич Булгаков). Он познакомил меня с передовым функциональным японским методом тестирования здоровья физического тела как единого Целого — учением доктора Йошито Накатани. Опираясь на фундаментальные законы Природы — единства и взаимодействия органов тела, алло- и гомеопатического принципов регуляции его дисфункций, определения причинного патологического процесса организма и поддержания здоровья воздействием на «слабое звено», он научил меня применять технологические биологически-активные добавки к пище — основу японского технологического чуда — для здоровья и качества жизни современного урбанистического человека, оторванного от естественного природного образа жизни.

Благодаря моему Учителю я выжил, выздоровел и приобрел технологию здоровья, о которой не смел и мечтать, работая врачом. А также стал обладать знаниями, которые известны более 5000 лет, и к которым современная медицина относится с незаслуженным пренебрежением, но которые вместе с современными научными достижениями создали Единство традиционного и современного подхода к лечению и оздоровлению человека. 20 лет практики позволили мне вырасти из рядового врача в одного из немногих в мире первых технологов здоровья — профессии третьего тысячелетия, раздвигающей узкоспециализированный, клишированный, зарегламентированный взгляд современного врача до горизонтов безграничных возможностей продолжительности и качества жизни без

лекарств и киберпротезов, без пересадок чужих органов и «механистического подхода» к человеку, как к автомобилю с заменой «запчастей» и «техосмотрами» в слесарно-хирургической мастерской.

Благодарю тебя, мой Учитель! Тебе посвящаю свой первый печатный труд.

Теперь настал мой черед делиться нашими общими познаниями. Я благодарен тем людям, которые поддерживали меня долгое время и без которых я не смог бы стать тем, кто я есть сегодня. Во-первых, это моя верная спутница жизни, супруга и единомышленница Татьяна. Без нее я не смог бы расти и развиваться, пережить предательства «попутчиков» и разочарования реальной жизни. Я всегда ощущал ее поддержку и внимание к моему Делу жизни. Спасибо тебе, Танюша, за терпение и понимание, чуткость и самопожертвование! Теперь уже мои ученики и помощники — семья Берлинских в полном составе, включая всех их 4-х деток, — на практике начали реализовывать мои задумки по внедрению в широкие массы технологичного, физиологически правильного поддержания здоровья при помощи питания и БАДов к пище. Это единственные из подошедших не с очередным советом, а с вопросом «Что надо делать?». Именно с ними на совместные средства был создан и развивается Фонд Изучения Технологий Здоровья и первый городской «Центр Технологий Здоровья». В результате двухлетних трудов сейчас готовится к производству первый в мире пользовательский прибор RaDoTech, основанный на методе И. Накатани. Это позволит «приблизить» поиск причинного патологического процесса и даст возможность каждому тестировать организм в домашних условиях, получая

полную информацию о состоянии здоровья в любой момент времени. Это устройство позволит предупреждать любое заболевание на начальном этапе его развития. Оно позволит не доводить начинающийся патологический процесс до болезни, а технологично его корректировать и возвращать тело в «пограничное состояние».

Особую благодарность хочу выразить Екатерине Берлинской, родившей четвертого мальчика, которая, несмотря на обязанности матери огромной семьи, вместе со своим мужем помогала мне в работе над переносом моих знаний в книги, первую из которых вы держите сейчас в руках. Кроме того она направляла огромный поток организационной и методологической работы наших проектов. Сил тебе и терпения, Катерина! В ближайшее время выйдут в свет еще несколько книг, как продолжение данной, так и посвященные отдельным темам здоровья. Личная признательность моему коллеге — педиатру Ягодкину Владимиру Николаевичу, за написание комментариев и сносок, создание приложения с информацией для пытливых читателей, ищущих авторитетные и признанные экспертные источники, а не сомнительные сведения из «Википедии» или телевизионных реклам. Выражаю глубокую благодарность всем моим друзьям, моим последователям — будущим технологам здоровья, всем тем, кто помогали мне на пути формирования нового понимания и технологического подхода, а также отношения к своему здоровью как личному и коллективному ресурсу дальнейшей эволюции человека.

*С огромной благодарностью и любовью,
ваш Константин Заболотный*

ВСТУПЛЕНИЕ

Добрый день, уважаемые читатели! Мне очень приятно, что мы собрались вместе для того, чтобы изучить вопрос, очень важный с точки зрения технологии здоровья. Так как же надо правильно питаться?

Каждый из вас уже имеет свой опыт. Когда-то мы были детьми, и эти вопросы решались очень просто: мы ели то, что есть в холодильнике, что принесли из магазина родители. Может быть, кому-то хотелось арбуза, а ему все время давали свиной хрящик, или хотелось мороженого, а мама все время говорила: ешь квашеную капусту, она полезная, от нее мозг развивается. Все наши привычки, все наши пищевые пристрастия формировались окружением.

С течением времени мы стали взрослыми, оторвались от родительского влияния и стали питаться по своему разумению. У всех разные пищевые прихоти: кого-то тянет на солененькое, кого-то на сладенькое, а кого-то на гороховый суп с вареньем.

В определенном возрасте у человека всегда возникают вопросы: как правильно питаться? Что такое здоровье? А что такое нездоровье, и где граница между ними? Правильно ли я питаюсь или что-то делаю не так? И если не так, почему «так» — нельзя? Часто возникает огромное количество вопросов.

По первому образованию я — детский врач, педиатр. Окончил Санкт-Петербургский педиатрический институт в 1996 году. На приеме в поликлинике мамочки все время мучали меня вопросами: как кормить малыша, а как кормить старшего ребенка? Половину времени приема зани-

маешься консультацией по питанию. Потом я стал лечить взрослых, и заметил, что врачи редко говорят с пациентами о вопросах питания. Все мы неоднократно ходили к врачам, но редко кого доктор спрашивал: «А что вы, дорогой, ели?» А таблетку выписать — это святое, или какую-то пилюльку назначить, даже укольчик сделать или капельничку поставить. На самом деле это неправильно, потому что если врач вас не спросил: «А что же вы кушаете?», если врач, ставя вам диагноз «язвенная болезнь» или «панкреатит», не спросит, как вы питаетесь, это, конечно, неправильно.

А что же правильно? Где золотая середина, чтобы было и полезно, и не случались болезни, а также не возникало чувство вины за неправильное отношение к своему организму? Но вот мы приходим к соседке, и она говорит, что вчера прочитала статью о том, что помидоры есть нельзя и молоко тоже пить нельзя. После тридцати лет образуется какая-то слизь и перестают вырабатываться какие-то ферменты, поэтому молоко пить нельзя.

Что делать, ведь у каждого свое мнение и все любят давать советы... И нужно понять, что это — нормально. Теории будут возникать и исчезать, будут появляться всевозможные теоретики. Они тоже заканчивают институты, учатся, защищают диссертации, потом пытаются оправдывать свое существование. Какую-нибудь теорию придумать. Умно и красиво назвать ее, защитить, продвинуть в массы и свою значимость приподнять. Появляется теория. А если она неправильно продумана или просто высосана из пальца, то как к ней относиться?

Сразу хочу всех успокоить, что все не так сложно. Прочитав эту книгу, вы будете понимать, откуда, что бе-

рется. Что правильно и хорошо. Мы с вами разберем весь механизм пищевого конвейера.

Мы увидим, какие органы за что отвечают в процессе работы пищевого конвейера. Какие бывают поломки в организме. Это не значит, что я учу вас медицине. Никто из вас не станет врачом после прочтения этой книги. Но знать и понимать вы будете больше некоторых врачей.

«Технология» — это наше главное слово. И оно должно быть вами понято абсолютно правильно. Потом будут практические занятия. Лет на пять... Проверять верность теории будете практикой.

Единственный недостаток всех технологий питания: это медленный процесс. Нельзя получить результат по щелчку. Мы не можем открыть вам какую-то чакру и увидеть там божественный и истинный свет. Поверьте, восстановление через питание — это медленный процесс. Первый месяц — это только первый шаг. Поэтому будьте готовы к тому, что трудиться придется долго. Придется менять свои внутренние механизмы. Но через полгода все будет намного яснее.

Дальше можно будет что-то подкорректировать, обсудить и двинуться дальше. Я бы рекомендовал вам поступать именно так. И главное — ничего не бойтесь! Ваше здоровье — в ваших руках.

На этом пути кому-то будет страшно, многое будет непонятно — что, почему, как? Могут возникать неприятные ощущения в организме. У кого-то утром, у кого-то по вечерам. Для того, чтобы помочь вам разобраться в своих ощущениях, и был создан «Фонд Изучения Технологий Здоровья» (HealthFond.ru), в рамках которого существует «Клуб Технологий Здоровья» (HealthFond.ru/club), где

проходят мои встречи с людьми. Вы можете задавать свои вопросы в Интернете, и я вам обязательно отвечу. Очень важно, что в клубе создается база знаний из вопросов участников и моих ответов, к которым вы будете иметь доступ, и можете в любой момент найти ответ на свой вопрос, если он уже был кем-то задан. По индивидуальным вопросам мною ведется прием в «Центре Технологий Здоровья» (CeTeZ.ru).

Когда мы будем изучать технологию, я буду приводить примеры из собственного опыта работы педиатром. Потому что на самом деле единственными экспертами в питании являются здоровые дети. Потому что они пока еще поступают по законам Природы, не испытывая влияния взрослых.

Нормальному здоровому ребенку можно все, потому что в этом мире действительно возможно все. Когда дети здоровые, их тип питания самый правильный, самый здоровый — они и есть настоящие эксперты. Но как только человек начинает учиться и у него появляются знания, он входит в коллектив, который начинает влиять на все стороны его жизни, то тут начинаются проблемы. Все наши пищевые стереотипы, пристрастия и страхи — это все формирует наше окружение и образование. Поэтому для того, чтобы правильно питаться, не надо ни особого окружения, ни особого образования.

Глава 1

ЗАКОН КОРМОВОЙ БАЗЫ

Разберем первый и основной, главный закон питания: **закон кормовой базы — основа биологической жизни.** Начнем с основных тезисов этого закона.

Закон кормовой базы провозглашает очень простые вещи. Он говорит, что все мы, рождаясь в материальном мире, становимся физическим (биологическим) телом. Потому что я — это не только душа, но и биологическое тело. Все мы имеем биологическое тело и в нем живем. Для того, чтобы биологическое тело выполняло наши команды, команды нашей души, нашего бессознательного, оно должно иметь материальные структуры и обеспечивать себя материальными ресурсами. Если все эти материальные ресурсы поступают, то биологическое тело выстраивается по имеющемуся у него генетическому плану роста.

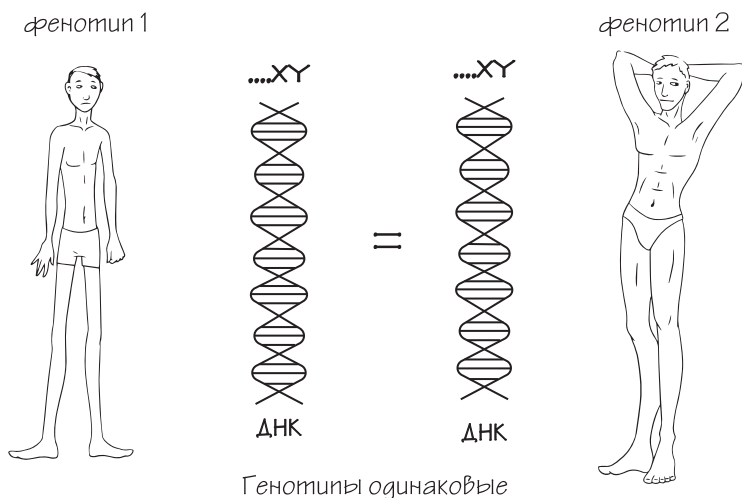
Генетический план роста есть у каждого биологического тела, он заключен в хромосомах, в ядре клетки, в наследственном материале, в котором заложены все наши параметры как биологического тела.

Все мы еще из школы знаем о ДНК, РНК, хромосомах, генах и так далее. Вот этот генетический материал и определяет, каким будет наше тело.

Каким оно будет? Если мы изучим генетику, то можем, посмотрев генотип человека, выявить, что это за человек. И спрогнозировать его будущее. Мы можем запомнить с вами знаменательную дату: август 2004 года, когда американские исследователи, генетики, молекулярные биологи полностью расшифровали геном человека. Сейчас для технологов и генетиков геном человека не представляет собой никакой загадки. Известно, например, какой участок хромосомы, какие гены за что отвечают. Одни ответственны за цвет глаз, другие — за цвет волос, а эти — за мышление. Все обусловлено генотипом. Это и есть план развития.

Теперь рассмотрим материальные ресурсы. Берем два случая. Два однояйцевых близнеца. То есть идентичность их генетического плана 99,99%. От одной клетки мамы и одной клетки папы. Так сложилось, что эти клетки разделились, генетический план у них совершенно идентичный, но они воспитываются в разных условиях. Один живет в хорошей, богатой, обеспеченной американской семье. Помните индийские сериалы, например, «Зита и Гита»? А второго близнеца жизнь забросила в глухую нищую индийскую деревню. Один живет нищим, а второй стал принцем. Мы рассматриваем их развитие с точки зрения кормовой базы. Один из них питается соловьиными язычками, другой — тем, что найдет на помойке.

Близнецы растут. Генотип у них одинаковый. Как вы думаете, через 15–20 лет, когда по режиссерскому замыслу они должны будут встретиться друг с другом, каким-то образом совпасть во времени и пространстве, мы увидим двух одинаковых особей? Что вы думаете об этом? И узнают ли они друг друга? Увидим ли мы двух одинаковых людей? Нет, не увидим, и вы абсолютно правы.



Когда был расшифрован генотип, американцы пришли к совершенно феноменальному выводу, что 80% людей с изученным генотипом выглядят не так, как должны были бы выглядеть. То есть генотип берут, например, у Константина Борисовича, а по генотипу он — 195 см, косая сажень в плечах, орлиный взор, в общем, гренадер или Аполлон. А смотришь, на Константина Борисовича, который при советской власти с мамой-инженером рос в ленинградской коммуналке — и что видим? Рост — средне-статистические 170 см, слеповат, глуховат, периодически не понимает вопросов или задерживается с ответами, хотя можно было бы ответить одним словом.

Мы видим, что генотип и так называемый фенотип не совсем совпадают. Фенотип — это то, что мы видим перед собой, то, что выросло из генотипа. Они совершенно разные. И хорошо, если разница будет в 5–10%, а иной раз она вообще намного больше.

Этой разницей генотипа и фенотипа стали интересоваться совсем недавно, в 2004 году. Почему же так получается? Так происходит не только в Америке или на Гавайях, но и в бедных странах африканского континента — везде, где ученые проводили исследования. В результате они пришли к совершенно неожиданному выводу. Оказывается, что 80% населения планеты (это статистическая цифра) голодает.

Фактически 80% людей в лучшем случае периодически адекватно питаются и, как правило, не вырастают и не полностью формируют генетические параметры тела!

Это было обнаружено в 2004 году, а сейчас уже 2018 год. Прошло всего четырнадцать лет. А до этого разве этого не знали? Думали, что если у меня родители мелковаты, кривоваты, то и я должен быть такой. Ученые стали у кривоватых, то мелковатых родителей забирать ребеночка, чтобы он жил в благоприятных условиях. Стали его правильно кормить. И выяснили, что у мелковатых и кривоватых родителей может вырасти Аполлон Бельведерский.

Японцы, приняв эту технологию на вооружение (я буду постоянно рассказывать о японцах, потому что у них сейчас главные технологии здоровья на планете), — за 25 лет применения технологии правильного функционального питания увеличили рост нации — только вдумайтесь! свой национальный рост, на целых 28 см. За 25 лет рост нации увеличился, в среднем, на 28 см. Если в 1946 году среднестатистический японец имел рост 146 см, то сейчас сборная Япония по волейболу — самая высокая в мире. Сейчас средний рост японца сравнялся со средним ростом европейца. А значит, дело не в генетике японцев, как мож-

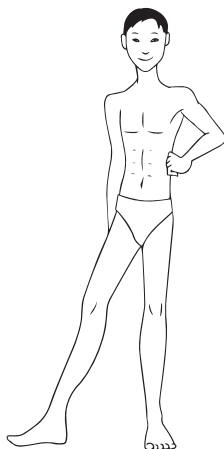
Нация в телах за 40 лет
применения закона кормовой базы

1948 год

1990 год



японец
146 см
42 кг



японец
176 см
65 кг

но был бы подумать, раз они все мелкие, а проблема заключается в том, как и чем они питаются...

Теперь давайте попробуем понять закон и вывести из него правило, что **обеспечение материальными пищевыми ресурсами индивидуального генетического плана роста — это есть единственный способ вырастить здорового человека.**

Обеспечение материальными ресурсами — пища, другими словами, является единственным фактором формирования, выращивания, если хотите выкармливания, здоровой биологической особи.

И если сегодня в моем генетическом плане роста записано, что я должен каждый день расти точно на 1 мм, а сегодня мой нерв должен удлиниться на 0,2 мм, и моя мозговая клетка должна получить еще один дополнительный отросток к соседней клетке, то в результате чего это может произойти? Произойдет ли это благодаря пище? А получил ли я сегодня материальные ресурсы обеспечения этого процесса? Если я их получил, это событие случится, оно генетически запрограммировано. А если я его не получил? Произойдет ли процесс в отсутствии необходимых ресурсов? А может ли он произойти завтра? А вдруг мы завтра получим все необходимые питательные ресурсы? Но ведь завтра по плану нужно выполнять следующую генетическую программу, завтра уже нужно к миллиметру, который не дорос, пристраивать еще один миллиметр. И возникает вопрос: когда мы начнем обеспечивать этот процесс?

Хорошо, если это произойдет через год. Тогда, может быть, мы сможем успеть. Как это бывает у детей, когда они болеют, то перестают есть, а когда выздоравливают, начинают наверстывать упущенное, да еще иногда и ночью встают, просят кушать. И за лето могут набрать 12 см. А если ему не дали требуемого питания и летом? А вот такой и будет, как я — недокормленный ленинградский ребенок. Но если съездить к моему брату-близнецу в Америку, то он будет совершенно другим — красавцем, умницей, ростом более шести футов семь дюймов — американский стандарт рослого мужчины.

Если мы с вами это поймем, этот закон будет нам тоже понятен. Напомню вам хрестоматийную историю про бурундучков в тайге. Там существует миллионолетний ареал видового обитания симпатичных зверьков бурун-

дучков. Эти бурундучки хорошо размножаются, когда есть много кедровых орешков. И тогда вся тайга в бурундучках. Куда ни пойдешь — на дереве по 3 бурундучка сидит. Все охотники и их семьи ходили в жилетках из бурундучков. Но на следующий год кормовая база не выросла. Шишек мало... И вдруг куда-то подевались все бурундучки.

Пришли в лес пионеры: «Марь Ивановна, где бурундучки?». «Только в прошлом году водила 5Б, были, а теперь ни одного бурундука, одни ежики бегают и вороны летают». «Бурундуки померли, вороны их едят, теперь вороны расплодились, а мы хотим бурундуков». А бурундучков нет, потому что не выросли орешки. И, соответственно, закон кормовой базы отрегулировал численность населения — вот и все. Не родились бурундучки, а могли бы. Если бы шишки кедровые были...

Я хотел, чтобы вы как следует поняли вопрос кормовой базы, потому что мы всегда будем к нему возвращаться. Вы можете быть и крупным, и сильным, и с орлиным взором, а папа ваш может быть и мелковатым и кривоватым, потому что он кушал через день, а вы можете обеспечить себе хорошую кормовую базу. Если вы вовремя обеспечите своих детей необходимым питанием, пока они еще малы и растут, пока у них не закрылись зоны роста и не появились вторичные половые признаки, тогда они вырастут богатырями и красавцами. А если вы уже не успели, то не видать вам детей рослыми гренадерами.

Сейчас, например, я могу обеспечить себя самой полноценной едой — и устрицами, и икрой. Но уже поздно — вырасти мне уже не удастся... Время уже ушло.

Значит самое важное: закон кормовой базы должен обеспечиваться с рождения и до окончания периода роста

или, другими словами, до начала полового созревания. Потом уже мы будем иметь, то, что имеем. И сможем исправлять только самый минимум, но воспользоваться мощным генетическим планом роста мы уже не сможем. Время ушло. Поэтому самое важное проявление закона кормовой базы происходит в детстве, особенно в раннем, когда ребенок должен получать необходимые ему материальные ресурсы и ежедневно обеспечивать генетические механизмы роста. Самое главное здесь — слово «ежедневно».

Наш организм круглые сутки находится в активном состоянии — пока я бодрствую, я потребляю кормовую базу, потом ложусь спать, ночью все это усваивается, адаптируется. Утром я встаю — опорожняю кишечник, и опять должен искать кормовую базу. Если я ежедневно не реализую этот процесс, мои генетические механизмы роста начинают существовать в периодическом обеспечении. Сегодня поел, завтра не поел. Сегодня вырос, завтра не вырос. И из этого получается статистика, которая свидетельствует о том, что по современным данным генетиков и диетологов 80% населения земного шара голодает. И поверьте мне, что 80% читателей тоже попадают в эту категорию.

Но, как правило, истина лежит где-то посередине. Мы все находимся в состоянии периодического обеспечения. Если мы с вами усвоим закон кормовой базы, то будем понимать, что не бывает идеально выросших организмов. Не бывает идеального пищевого обеспечения генетического плана роста ежедневно на протяжении 20 лет подряд! Мы сейчас не говорим о небольших расстройствах, например, эндокринной системы, бывают всякие нарушения, но они бывают редко. О чем говорит Главный закон? **О том, что не может быть избыточного роста.** Сейчас все боятся:

мой — акселерат, растет как на дрожжах, 5 раз ест днем, два раза ночью встает. Родителей это пугает.

У людей, приходящих ко мне на консультации, **половина проблем — хочу похудеть, слишком толстая, вторая половина — ребенок слишком много ест**. Родители просят помочь: доктор, мой ребенок много ест, что с ним делать? У него глисты, наверное? Булимия? Шизофрения? Пищевой психоз? У каждого своя авторская методика похудения — с 10 лет водно-огуречная методика здорового питания!

А я пытаюсь объяснить, что это не глисты, и хорошо, что он много ест. Плохо, когда он ничего не просит. Вы ему готовите, а он ничего не ест. А если вдруг съедает за неделю 200 яиц — хорошо, банку сметаны за раз — давай вторую! Кастрюлю мяса скушал, готовь вторую! Баранью лопатку слопал в один присест, даже разогреть не успел, — давай, обеспечивай материальными ресурсами генетический план роста. До 20 лет умри — но накорми! Понятно? И тогда, даже если вы кривоватый, подслеповатый — у вас все равно вырастет Аполлон. Но все почему-то боятся. Поэтому запомните: постоянное желание есть — это первый признак здорового, растущего организма, если ребенок кушает так, что щеки трещат, и туалет все время занят — это главный признак здоровья.

Не нужно сбивать себя с толку, глядя на себя в зеркало и наблюдая за ростом своих нормальных здоровых детей, которым вы передали свои гены. Просто у нас этот генетический план не реализовался, потому что не было кормовой базы. А так как половина из нас родом из тяжелого советского прошлого, когда за маслом, за мясом стояли очереди, не было колбасы, народ ездил за 300 км, что-

бы купить съестное! «Колбасные» электрички, помните? — ездили в города за провизией. Соответственно, всех граждан из советского прошлого, абсолютно всех, можно причислить к категории голодавших при советской власти.

Вот теперь вы живете в своих недоросших телах. Поэтому не ориентируйтесь на себя, когда кормите своих детей. А если вам все-таки повезло в жизни, и вы размножаетесь, у вас уже появились детишки, то первое, что вы должны делать — необходимо обеспечить им кормовую базу.

И последнее, что я расскажу об этом наиважнейшем законе. Этот закон настолько всеобщий, я бы сказал, универсальный, что он действует во всей живой среде. Все, кто смотрят сейчас каналы *Discovery*, *National Geographic*, кто любит смотреть про акул, кто — про хомячков, кто — про кенгуру, но везде красной нитью проходит идея: если в море нет селедки, что будут кушать акулы? Они начинают нападать на людей, ведь привычной селедки нет, а тут туристы плавают на мелководье... И так будет продолжаться до тех пор, пока не появится селедка. Или сидит в клетке зоопарка медведь, поймали его, но не дают ему кедровых орешков, а он без них не может, — значит, зритель может получить когтистой лапой по голове. Поэтому ни в коем случае нельзя игнорировать проблемы кормежки, никогда и ни в каком возрасте.

Закон кормовой базы работает до самого последнего вдоха живого существа на всех континентах, у всех народов, у людей всех цветов кожи, вероисповеданий и не имеет ни социального, ни политического контекста. Контекст только биологический. Любовь приходит и уходит, а кушать хочется всегда.

Глава 2

ЗАКОН ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА

Из закона кормовой базы, как основного закона, истекает второй закон природы, который вы тоже проходили в школе. Называется он — **закон естественного отбора**. Помните, Чарльз Дарвин, корабль «Бигль»? Весь девятнадцатый век происходили сражения между сторонниками Дарвина и их противниками в лице господ с церковной парадигмой мира. Господь создал всех нас, а Дарвин сказал: «Все мы — плоды естественного отбора».

После смерти Дарвина теорию признали верной.

Когда я прочитал труды последней конференция «Дарвинские чтения. 200 лет со дня рождения Чарльза Дарвина», то очень расстроился, потому что сейчас, к сожалению, опять началось мракобесие, начались сомнения в теории Дарвина.

Народ сейчас увлечен различными теориями оздоровления: одни питаются солнечной энергией, другие — свежим воздухом, кто-то впитывает в себя космические лучи. Но все они нарушают главный закон биологической жизни. И, соответственно, все, кто нарушают главный закон биологической жизни, из этой жизни уходят. Потому что,

если организм не получает материальные ресурсы, то биологическое тело сначала недоумевает, потом пытается как-то на это реагировать, а затем, не достучавшись до собственной мозговой коробки, поступает по закону естественного отбора.

Биологический организм или биологический вид, не обеспеченный кормовой базой, под воздействием факторов окружающей среды начинает поступать по-своему. Ведь все мы до последнего вздоха будем в окружающей нас среде. И она все время будет воздействовать на нас.

Причем, по закону подлости, хорошая окружающая среда будет действовать на вас только две-три недели в году, когда вы, в отпуске или на каникулах, начинаете восполнять недостающие материальные ресурсы. А потом вы перемещаетесь в свою основную окружающую среду. И вы понимаете, что отпускной рай закончился, и все станет по-прежнему. Опять не будет обеспечена биологическая кормовая база, организм не получит необходимого, и начнет действовать механизм закона естественного отбора.

Закон естественного отбора, открытый Чарльзом Дарвиным для физических тел, гласит: **тот, кто не приспособился (организм или вид), тот обречен на вымирание.** Это жесткий вариант. Но существует и мягкий, так сказать, демократичный вариант, — ты останешься, но без потомства. Есть еще один вариант — потомство есть, но оно каким-то образом повреждено и нежизнеспособно. И тогда ты вынужден что-то делать. Либо ты возишься с этим нежизнеспособным потомством, соответственно, твои ресурсы расходуются не на себя. Либо сам бегаешь кругами по людям в белых халатах и пытаешься чуть-чуть

задержаться в списках живущих. Некоторым известны эти заколдованные круги: гинеколог, эндокринолог, онколог, потом кардиолог, гастроэнтеролог...

Что же делать, чтобы не попасть в эту карусель и не мучиться с нездоровым потомством? Можем ли мы обойти закон естественного отбора? Можем ли избавиться от окружающей среды? Можем ли мы потребовать, чтобы на нас не выпадали осадки от Фукусимы? Можем ли мы молить Бога, чтобы к нам не приплывала рыбка-ставридка, которая проплывала над атомной подводной лодкой «Комсомолец», утонувшей в океане. Нет, не можем! Единственное, что мы можем — это минимизировать действие окружающей среды на свой организм. Какой есть для этого инструмент? Он один — изменить свою кормовую базу. Мы с вами выясним это, когда изучим все три фактора питания, и поймем, что делать, когда изменяется окружающая среда. Каким фактором питания нам следует изменить себя, чтобы наше биологическое тело смогло приспособиться.

Сначала мы думали, что питаемся достаточно хорошо, но потом выяснилось, что 40% современных супружеских пар — бесплодны.

Детей нет. Все есть — два дома, три квартиры, пять машин, три счета в банке, а детей нет. Бесплодие. А почему? Здесь работает мягкий вариант закона естественного отбора. Посмотрим, чем питаются теперь подростки? Чем попало — один налегает на жидкую пищу разной степени крепости, другой привык к сэндвичам, третий доверяет пище от солнечной энергии и так далее.

И это результат тотальной безграмотности! Поэтому главной причиной растущего, прогрессирующего бесплодия в современном обществе является отвратительное пи-

тание практически всех его членов, даже живущих в благополучных странах.

И по самому мягкому варианту природа распоряжается так: ладно, ты сам поживи еще, а вот детей мы тебе не дадим. Ты же будешь их кормить пророщенными семенами, предлагать вегетарианство. А много ли вырастишь с пророщенных семян? С куска мяса вырастишь, с творога вырастишь, с икры вырастишь, а с проростка семян — нет. Поэтому пока эти товарищи не поймут, что нужно хорошо питаться самим и как следует кормить своих детей, им, как правило, дается бесплодие.

Но когда эти бесплодные пары начинают правильно питаться — я это говорю из истории своих пациентов и друзей — то через годик-полтора у них возможно появление потомства. Потому что мы уже выяснили, что диетология наука медленная, она не может сразу, за неделю и даже более, изменить то, что многие годы находилось в состоянии полного безобразия.

Если человек хорошо питался, все происходит, как по волшебству, как и положено в природе — здоровый сперматозоид благополучно соединится со здоровой яйцеклеткой. Но будем ли мы тратить ресурсы на плод, если нам самим не хватает?

Наш организм по сути своей — настоящий эгоист. Пока у него не будет энергии он никому ничего не отдаст. Пока сам голодный, пока самому не хватает, пока сам выживаю, все мое — это мягкий вариант закона естественного отбора.

Толстый — не толстый, худой — не худой. Это все иллюзии. В голове современных людей огромное количество иллюзий и неправильного представления ситуа-

ции. Иногда человек считает себя здоровым, а по факту это не так. Он может считать, что хорошо питается, а на самом деле все наоборот. И вопрос не в том, что думает наш мозг, а в том, как к этому относится ваше биологическое тело.

Если ваше биологическое тело довольно, все бывает хорошо. Если оно недовольно, никакими мантрами, настраиваями, вибрациями ничего не изменить. Если мы захотим пришпорить лошадку, что случается с загнанными лошадьми? Последнее время наметилась одна странная тенденция. Многие плохо питающиеся товарищи начинают объединяться в некие группы для медитации и открытия энергетических каналов. У тех, кто нормально питается, все хорошо открывается. Поэтому когда изучаешь всякие ныне модные, популярные аспекты, то понимаешь: для того, чтобы что-то открывать, нужно что-то иметь.

Давайте вспомним греческий принцип гармонии. Древнегреческая цивилизация, с точки зрения здоровья, развивалась правильно. Греки записали очень хороший принцип в свое время: «*Mens sana in corpore sano*» — «Здоровый дух в здоровом теле». Как мудро сказано! Здоровый дух в здоровом теле. Если у меня тело не здорово, какой бы дух не был, как бы я его не развивал, мое тело не выдержит этого духа. Понимаете? И в больном теле никогда не будет здорового духа. Никогда!

Маленькая ржавая машинка российского производства не выдержит на своем водительском сиденье Ральфа Шумахера. Потому что Ральф Шумахер привык к болиду, а не к «шестерке» нашей сборки. После часа поездки в ней господина Шумахера машинка просто сдохнет...

Соответственно, другой вариант — слабый дух. Если он слабый, но у него хорошая «машина», то даже если фиговый водитель, всего год назад права получил, на «Копейке» ездил, и тут вдруг благодать свалилась — купил «Мерседес». Сел, вот она, хорошая машина — чуть носочком качнул, тебя понесло; чуть руль двинул — повернул. Все предсказуемо, все точно, все красиво, кондиционер дует, куда надо, с какой надо температурой, щека не мерзнет, нигде ничего не потеет. Все отлично. Приятно в такой машине ехать? Будете вы расти как водитель в такой машине? Будет ваш дух усиливаться в хорошем теле, которое может все? Оно может работать двое суток без передышки не отрываясь. Будете ли вы прогрессировать как профессионал, если ваше тело вам позволяет работать? Будете вы прогрессировать, когда у вас великолепная память, когда вы один раз прочитали и все запомнили? И вам не надо перечитывать и зубрить. Многим знакома ситуация, когда памяти нет, сердце через раз стучит, тело ничего не может. Какой дух, какие перспективы? Побыстрее бы отмучиться. Биологическое тело больное и слабое... Из хорошего тела уходить не хочется, как не хочется вылезать из хорошей машины.

Наше тело — это машина. Водитель может прогрессировать, обучаться. Но если у него плохое тело, он будет мучиться и страдать. И вы будете мучиться и страдать, и в муках рожать детей своих. Почему? Потому что никудышные тела. Были бы хорошие тела, все было бы нормально. Развивались бы, и были бы, как Боги, и жили бы по 600 лет, и горы нам были бы по плечу, а моря по колено. Потому что хорошие тела и хорошая материальная база.

А генетика? Она, как правило, почти у всех хорошая. Бывают, конечно, сбои и ошибки. Но это как раз вариант легкого ухода, закон естественного отбора.

И я надеюсь, что вы поняли два главных фундаментальных биологических закона.

ПИЩЕВОЙ КОНВЕЙЕР

Мы с вами уже заложили первый камень, разобрали два фундаментальных закона биологической жизни. И я хотел бы, чтоб вы их понимали, потому что я буду все время на них ссылаться, потому что чем дольше мы будем идти по дороге, тем меньше мы сможем проследживать весь путь до дома. Поэтому, если вы что-то забываете, и вам что-то непонятно, смотрите закон кормовой базы и закон естественного отбора.

Когда резко меняется окружающая среда (в ледниковый период и мамонты замерзают), надо зайти в пещеру, надеть звериную шкуру и согреться у костра. Но в итоге все равно, какую бы вы шкуру ни надевали, если вы через несколько часов не поедите, шкура вас не спасет, вы все равно замрзнете. Если голодный — я мерзну, а поел супчику горячего, сразу вспотел, образовалась энергия, а если не образовалась, значит, плохо поел.

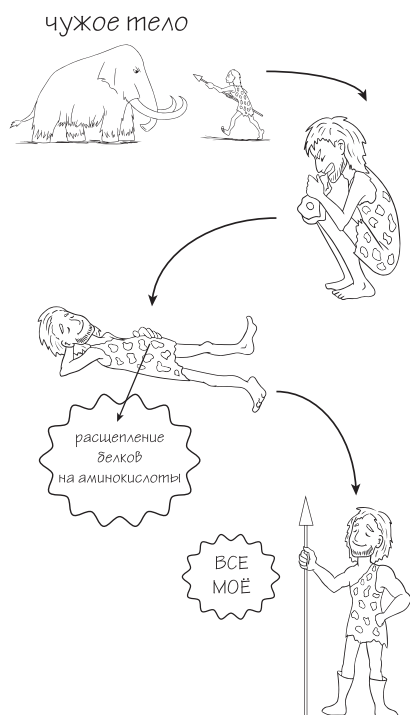
Мы с вами выяснили, что закон кормовой базы фундаментален. Но для нас кормовая база — это конкретная пища. Живущий на планете человек может не иметь холодильника, не иметь дома, не иметь спутника жизни, но три раза в день организм должен получать пищу. **Эта пища, попадая в наш организм, проходит ряд определенных технологических процессов.** Что там проходит,

узнаем позже. И, как мы уже выяснили, в соответствии с определенным законом начинает формироваться наше тело. Сейчас мы рассмотрим каждый отрезок коротенькой цепочки.

Пища, которую мы все едим, для нас чужая субстанция. Ведь мы едим чужие органы, ткани, чужие тела. Все, что вы едите, фактически чужое для вас. И это главная характеристика пищи. Даже материнское молоко, которое мы сразу получаем после рождения, оно тоже чужое. Его дает нам наша мать, самый близкий нам организм, но и оно тоже чужое. Однако на этой чужеродности пищи и построен весь основной конвейер.

Мы съели чужое, оно попало в организм. И нам из этого нужно построить наше тело. Так что же мы должны сделать с этим чужим? Мы должны как-то замаскировать его чужеродность, чтобы оно стало своим.

Привожу простой пример. Нам хочется иметь машину, но у нас нет денег. Подошел к соседу, у которого три машины, но он тебе даже одну не дает покататься. Ты думаешь: «Ну ладно, сейчас я тебе устрою». Тихой дождливой или ветреной ночью, в пять часов утра, пока еще все спят, вы по технологии профессионалов-угонщиков реализуете свой замысел, изымаете у него эту машину. Вы ее украли и поставили за гараж. Сосед вызвал полицейских, полицейские бегают, но не находят, а вы уже имеете чужое. То есть мы с вами уже что-то съели. Но если мы завтра на этой же машине выедем, что с нами сделают? Наручники и вперед на энное количество лет. Поэтому чтобы этой машиной воспользоваться, мы с вами должны развинтить ее до мельчайших деталей. И все отдельно продать: стекла, двери, двигатель все по запчастям.



Конечно, это уже будет не машина, но вы все-таки накопили какие-то ресурсы. И потом на этих ресурсах, накопленных на чужой машине, мы с вами идем и покупаем уже нашу машину! Личную! И уже никто не может сказать, что ты что-то украл, а теперь на моем едешь. Это — уже моя машина.

Так же поступает наш мудрый организм. Он взял «чужое», расщепил это на запчасти, которые не несут признаков чужеродности, и эти запчасти транспортировал в место, где из них уже склепали «наше». Можете прямо сказать — «мое». Самое главное слово тела — это «мое»!

Тело всегда говорит: «Мое!». Если произносятся какие-то другие слова: «тебе», «вам», «любовь моя», «возьми» — это говорит душа. Она же бестелесная, она с Господом, источником всего, говорит — на, возьми, я все тебе отдаю.

А для тела главное — это «мое». Это и есть технологическая цепочка работы с пищей. Первый этап называется «расщепление». Слово «переваривание» неправильное, потому что никакой варки там не происходит. Именно расщепление. Это технологичное слово.

Второй этап, когда из расщепленных минимальных частиц мы получаем новые, называется словом «синтез». Синтезируются новые вещества. И вот после синтеза, в некоем месте уже получается «мое», которое для другого организма будет являться «чужим».

Если завтра мы не сможем убежать от стаи голодных собак, и они нас используют как завтрак или обед, то мы также для них будем чужим набором питательных веществ, который в итоге через 12–16 часов станет уже их телом. Так происходит круговорот веществ в природе — круговорот ведь бывает не только воды и кислорода, но и всех биологических ресурсов. Круговорот веществ в природе происходит через конвейеры тел. И то, что для кого-то является отбросами, фекалиями, для другого — это кормовая база.

Привожу классический пример — слон. Мощное животное. Много кушает, за день съедает до 300 килограммов травы, веточек, листиков. Все это расщепляется, создается тело и получают отбросы. И на этих слоновьих фекалиях живет более 200 биологических видов существ. Если слон, не приведи Господь, не опорожнил кишечник, то в этом месте не будет ни одного из двухсот видов. Как

только он это сделал, в некоем месте произошло событие вселенского масштаба. Появилась кормовая база, и двести видов, зависящих от этой кормовой базы, стали строить свои тела и растаскивать его повсюду. Но если бы они этого не делали, все бы заросло в слоновьих фекалиях. Важно то, что через сутки куча в 50 кг слоновьих фекалий исчезла полностью... и снова в природе чисто и красиво! Так осуществляется круговорот веществ в природе. Поэтому к этому нужно относиться нормально и правильно. Не надо считать чьи-то чужие отбросы чем-то лишним. Вам отбросы не нужны, а для кого-то это кормовая база. Мы будем об этом говорить при изучении конвейерного принципа работы.

Мы с вами выяснили, что строим «мое», а подчиняется это «мое» генетическим законам обмена веществ, так как всеми нашими синтезами управляют генетические законы. Таким образом, генетика — это план, он не меняется. Изменить генетику мы не можем. Но есть маленький нюанс. Давайте представим себе идеальный вариант, когда мы здоровы, все работает на 100%. Процессы расщепления прошли идеально, и все расщепилось до мельчайших частиц. А давайте представим, что если процесс расщепления нарушен и выполняется только на 90%. Какие-то вещества не дорасщепились и идут не расщепленными частями. И вот эта нерасщепленная часть уходит в наше тело. А у нашего тела есть защитная система, которая дифференцирует — «свой» или «чужой». Эта система называется иммунная. Ее главная функция — отличить «своих» от «чужих». Если иммунная функция не отличила «своих» от «чужих», никаких действий она совершить не может.

Часто люди говорят, что главная функция иммунной системы — защищать. Это не так. Сначала нужно разобраться, от кого и что защищать? Нужно от «своих» защищать? Нужно. Потому что «свой» может быть хорошим, а может и плохой. Опухолевая клетка, онкологическая, чья это клетка? «Своя», но она бракованная. Нужно от нее защищаться? Естественно.

Вспомните Тараса Бульбу. Когда отец сына своего Андрия из пищали убил. Да, это был сынок — кровиночка родненькая. Но оказался предателем. Поэтому отец и уничтожил его.

И у нас с этими клетками только одно действие — уничтожить. А от «чужих» защищаться нужно? Хочется сказать, что всегда надо защищаться от «чужих». Но «чужие» могут быть хорошими, а могут и плохими.

Так и у нас в теле. Есть вредоносные «чужие» — их следует убить. А другие «чужие» живут у нас в кишечнике. Их целых 6 килограмм. Около 250 миллиардов клеток бифидо- и лактобактерий. «Чужих», но без которых мы не можем ничего расщеплять. И часто при нехватке этих «чужих» мы их за деньги засеваем к себе в кишечник. При нехватке этих полезных бактерий мы покупаем «Актимель», «Активию» кефирную и других «чужаков».

А что же делать иммунной системе в первую очередь? Она должна разобраться «свой — чужой», потом посмотреть, хороший или плохой, а после этого принять решение, убивать или проявить иммунологическую толерантность.

Когда мы не допереварили кусочки каких-то позиций, сохранились ли в них какие-то признаки чужеродности?

Могут ли у них сохраниться признаки чужеродности? Что при этом сделает иммунная система? Онаотреагирует на них как на «чужих».

Если сосед заподозрил, что задняя правая дверь очень похожа на дверь его машины, которую угнали два года назад, похожая царапинка, так же потерто стекло. И что же он сделает? Пойдет в полицию и подаст заявление об угоне, пусть на всякий случай проверят. И точно, отодрали обивку от двери, а там конфетка, которую жена засунула, когда ездили в Сочи. Значит, точно моя дверь. И в полиции доказали: точно, ты у меня украл машину.

И на этом принципе работает иммунная система. Что она сделает с этим кусочком, в котором увидит признаки чужеродности? Неужели она пропустит его? Иммунная система на этот кусочек с признаками чужеродности ответит иммунологической реакцией и начнет его уничтожать, потому что, скорее всего, она не знает, хороший он или плохой. И у человека возникает состояние, называемое пищевой аллергией. Снова обращаемся к статистике и видим, что за последние тридцать лет проблемы пищевой аллергии распространяются эпидемиологически. Если раньше — у одного из тысячи, потом — у одного из ста, то сейчас — у каждого второго.

Смотрим на детей — раньше в детском саду был один диатезный ребенок, а сейчас в яслях до года — все дети диатезники. Диатез — это пищевая аллергия. Что-то съел, весь чешется — это работает иммунная система. Она набросилась на признаки чужеродности, потому что вся пища, которую мы едим — чужая.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ — ЭТО СОСТОЯНИЕ НАРУШЕННОГО ЭТАПА РАСЩЕПЛЕНИЯ ПИЩИ!

К иммунной системе это состояние никакого отношения не имеет. Иммунная система выполняет свою работу. Она для этого и создана, ее этому учили, для этого кормили. Для чего кормят солдата? Чтоб защищал, а если придется, то ценой своей жизни. Если ты погиб на боевом посту, даже в мирное время, — ты молодец. Тебя наградят медалью, семье выдадут пенсию. И именем твоим улицу назовут.

Теперь давайте поймем, что происходит? Медицина все больше развивается, аллергологов становится все больше и больше. **Половина работы современного аллерголога — это пищевая аллергия.** И работает он с ней иммунологическими методами. Исключает сливу, исключает пшеницу... А что на самом деле следует делать? Нужно посмотреть, а почему пища не расщепляется, почему не переваривается? В чем причина? А если мы правильно перевариваем, расщепляем, то можем есть все вместе со всем вместе, как делают здоровые люди.

Захотелось после мороженого мяса жареного? Отлично. Все расщепляется в любом порядке: и углеводы с белками, и белки с жирами, и кошерное с не кошерным, и освященное с не освященным, и — о чудо! — я выпил стакан неосвященной воды, и меня не пронесло.

А если у меня этот процесс нарушен, то и кошерное ем, и воду освящаю, и медитирую, и чакры уже все открыл, и все промыл, где мог, но все равно чешусь, что-то где-то не так, и ничего не помогает. Но все очень просто. Восстановись, и пищеварительная система доделает свою ра-

боту, и это не будет напрягать иммунную систему. А если ты этого не делаешь, то чем лучше иммунная система, тем активнее у тебя будут процессы защиты от «чужих». Это закон.

Так работает конвейер. И если мы этого не понимаем, то завтра будем у аллерголога. Сейчас их не хватает. Раньше на два района был один аллерголог, а сейчас уже один в каждом районе, и говорят, что надо двух на район, потому что очереди стоят большие. По полгода люди к аллергологу не могут попасть. Так что же делать? Аллергологов плодить или расщепление улучшать? Конечно, улучшать расщепление! Налаживать механизмы правильного функционирования своего желудочно-кишечного тракта.

Далее эти кирпичики, которые вы расщепили с таким трудом, должны попасть куда надо. Они должны не лежать где-то, а находиться на заводе, на конвейерном потоке, на цепочке. Если у нас кальций не в костях, а в почках, то, наверное, вам и писать больно, и поясница болит. Кальций должен быть в костях.

Чтобы что-то попало куда-то, его кто-то должен перенести. Кто-то должен транспортировать, так как само собой это не попадет туда, куда надо. Это целая логистическая система. В организме все куда-то кто-то транспортирует. Вопрос: даже если вы все прекрасно расщепили, но не смогли дотащить до места синтеза, получим ли мы должный эффект от пищи? Нет.

В организме кое-что работает по принципу «не в коня корм». Соответственно, принцип, когда мы едим, едим, и аллергии нет, но тело как-то не улучшается, это значит, что нарушена фаза транспортировки или синтеза, а может быть, и то, и другое.

Как вы думаете, если на завод «Молот» придут шурупы «на 12», найдутся там пара мастеров, которые закончат хотя бы одну нормальную деталь? Найдутся? Конечно, найдутся. Как не развалили в перестройку, то и сейчас понадобилось склепать какую-нибудь ракету — и опять склепали. Помните, однажды американцы застряли на нашей МКС, «Шаттл» не прилетел, а их 7 человек. А надо же их вывозить оттуда каким-то образом. А наш корабль берет только двоих, но у нас только два аппарата, значит, четверо астронавтов прилетят, а трое погибнут через полгода. И что сделали наши молодцы? Быстренько включили станок в Самаре, работали в три смены, и через две недели у нас появилось еще две ракеты. Слетали, всех американцев привезли. Ура! А все потому, что место, где клепают изделия, все равно существует, и мастера найдутся, лишь бы дали денег, привезли шурупы и не мешали работать. Соответственно 80% всех проблем «не в коня корм» — это нарушение транспортной функции в организме.

Последнее звено. Когда что-то приехало туда куда надо, то наше место уже склепало наши ткани. Вот тогда конвейер закончил свою работу, поставлена точка, и мы получили хороший эффект от чужого строительного материала для нашего тела, и процесс завершен. Если на каком-то из этапов что-то нарушилось, мы не получим нашего тела! Поэтому запомните: сбой на любом этапе конвейера приводит к нарушению структур нашего тела.

Как мы уже с вами говорили — не дали пищу вовремя, не получили нашей структуры. Не расщепили нормально, произошла иммунологическая реакция, а то, что мы не расщепили, то в итоге потеряли. Нашли, расщепили, не

смогли транспортировать, опять это вывалилось не там, где надо, и мы опять не получили нашего тела. Нашли, расщепили, транспортировали, но не сработало место. Итог всегда один. Любая проблема конвейерного принципа желудочно-кишечного тракта приводит к универсальному результату — отсутствию формирования собственных структур тел.

И поэтому при нормальной генетике возникает соответствующий фенотип, и неважно, на каком этапе был нарушен процесс. Проблемы могут и накапливаться, но итог всегда один. Поэтому диетология — простая технология. Мы должны четко понимать, что наша задача — определить место повреждения конвейера. Но этих мест не так много — их всего три.

Глава 3

ПИЩЕВОЙ ЗАПРОС

Запланировали купить холодильник, пошли в магазин, холодильник не нашли, купили шубу жене. Шубу купили, а надо было холодильник, но жена в шубе. Купить то, что планировали — это большое искусство. Организм всегда готов нам в этом помочь. Вопрос: то ли мы купили? Если нам нужно что-то построить, но мы не то едим, то даже если у нас все нормально расщепится, все равно мы этого не построим. Поэтому важно еще, чтобы была обратная связь. От нашего тела: а какую пищу надо съесть?

Предположим, нужно построить клетку головного мозга. Для этого требуется некий набор компонентов. Но этот набор не поступает, а приходит все время набор для строительства клетки ягодичной мышцы. Пришел набор, организм построил клетку ягодичной мышцы и кричит: «Давай нам теперь набор для клетки мозга!». Но зов не услышан, и снова приходит набор для клетки ягодичной мышцы. И снова мы трудимся. Все работает идеально, но опять получается ягодичная мышца. Она увеличивается. А развивается ли мозг с набором для ягодичной мышцы?

Конечно, нет. Чтобы выросла клетка мозга, мы должны съесть некий набор веществ, из которого может сформироваться клетка мозга. И поэтому если требуется набор для мозга, а едим — для ягодичной мышцы, то ягодичные мышцы будут увеличиваться, а мозг так и останется в отсталом состоянии. Соответственно, тело умеет выстраивать потрясающие вещи, и просит всегда то, чего ему не хватило после того, как произошло конвейерное действие и получилось «наше».

Сейчас везде изучается механизм обратной связи (ОС). И этот механизм ОС реализуется нами, как пищевая потребность. Но как мы узнаем, что нам надо съесть? Если сегодня мне хочется жирного сала с перцем, желток яйца и толстый слой икры на хлебе, то я открываю холодильник — а там лежит надкусанное пирожное, полбутылки выдохшегося пива и заскорузлый кусочек сыра, то что у меня образуется? Клетка ягодичной мышцы. А клетка мозга так и не создается, потому что я не съел того, чего захотел. Снова возникает запрос организма: «Ну я же просил тебя вчера, почему ты мне не дал этого?» А я опять — нет, это жирное, холестерин — это же вредно. Съем-ка я опять пророщенный росток пшеницы. Съедаем, вырастает клетка слизистой кишечника, а клетка мозга опять не вырастает. Тогда летит третий запрос от тела. — «Ну, съешь, пожалуйста, вот это — мне клетку мозга надо». И уже все готовы принять нужную еду, «прораб» стоит, ворота открыли. Но опять везут для ягодичной мышцы.

И если мы долгое время игнорируем запрос, то, как бы ни работал конвейер, если мы ему не поставляем субстраты, не даем ему ту пищу, из которой должна сформироваться по запросу клетка, эта клетка опять не сформи-

руется. И что происходит с товарищами, игнорирующими или не могущими реализовать свою пищевую потребность? Если вам хочется сала с перцем, с желтком яйца, а вы это не едите, потому что профессор Пупкин написал в журнале, что это вредно, что с вами будет? Тоже, что и с профессором Пупкиным. Будете слушать профессора Пупкина, будете таким же, как и он.

Не нужно ничего придумывать. Делай то, чего просит тело. Оно лучше тебя знает, что ему надо. Надо ему сегодня рассола солененького выпить и закусить чем-то еще. Значит, выпей и расслабься, не чувствуй себя виноватым.

Так и поступают маленькие дети. Что ему надо — он схватил, съел, было бы что. Если нет, спросишь: что ты хочешь? А он не понимает, что он хочет, в принципе. «Хочу того, не знаю чего, пойду туда, не знаю куда, принесу то, не знаю что».

Чтобы захотеть что-нибудь съесть для клетки мозга, которая нам безумно нужна, мы должны это попробовать. Потому что, если мы никогда не пробовали и ни разу не имели опыт, можем ли мы это захотеть? Если вы никогда не ели гусиное яйцо, отваренное и приправленное осетровой или белужьей икрой правильного посола, можете ли вы этого захотеть съесть? Что вам будет все время хотеться? То, что вы ели, на что есть пищевой опыт. Не пробовали гусиное яйцо с белужьей икрой — все время будете хотеть картофельного пюре с сосиской, потому что кроме пюре и сосиски вы ничего другого в жизни не ели. И поэтому все пищевые запросы мозг задумал — может, картошки больше съесть, или сосиску не доварить, или ее чуть поперчить, или еще что-то с ней сделать. Но пока мы не съедим гусиного яйца и белужьей икры, мы не получим

строительного материала. Потому что из картошки с сосиской может вырасти только клетка ягодичной мышцы. Поэтому последнее, что мы должны запомнить о пищевом конвейере — нельзя хотеть того, чего ты не знаешь.

Если я никогда не ходил в шикарной шубе и не ездил на «Мерседесе», я не могу этого захотеть по определению. Я все равно буду ездить на «шестерке» и ходить в рабочей одежде, потому что рабочая одежда — это лучшее, что у меня было, а «шестерка» — это супермашина, потому что дедушка восемь лет за нее рассчитывался, и поэтому, как только я вырасту, я снова куплю «шестерку» и буду ходить в костюме, похожем на рабочую одежду. А для того чтобы я этого захотел, мне нужно попробовать. Поэтому если один раз попробуешь, всю жизнь будешь этого хотеть.

Женщины, можно ли захотеть Ричарда Гира не будучи с Ричардом Гиром? Можно только мечтать и вожделеть. А когда, наконец, ты с ним побудешь: «Господи, что за скотина, а я так о нем мечтала!». Конечно, это же образ. И поэтому наш организм, как правило, живет именно в такой ситуации. Хочу Ричарда Гира, потому что думаю, что он мне клетку мозга сформирует, получаю, а это опять пюре с сосиской. И так всю жизнь. Мечтала, мечтала, и вся жизнь коту под хвост. Сорок лет мечтала, в Голливуде полгода шваброй махала, а лучше бы со своим дураком Васькой осталась.

С чего должен начинаться пищевой конвейер? С опыта. **Мы должны приобретать пищевой опыт. Потому что, если я этого не пробовал, то не могу этого захотеть, потому что мои системы не смогут отличить то, что клетки просят.** Они же не просят у тебя копченую грудинку. Они

просят у тебя конкретный набор химических веществ: органический селен, неорганический хром, белок такой-то, кислота специфическая и рутин. А уже переводчики переводят конкретный запрос: что искать, куда бежать и кого убивать. Мамонта, саблезубого тигра или птичку ловить, яички высасывать. Это же разные вещи — птичку поймать, яичко высосать или мамонта завалить.

Если я хочу, чтобы у меня заработал пищевой конвейер, я должен обучать клетки-запросы. Должен пробовать. Если я не попробовал — я не смогу этого захотеть.

Бабушка в 12 лет накормила вас квашеной капустой с томатной пастой. Вы это съели, вас стошнило, вы запомните этот мерзкий вкус и вам противно. Но в 25 лет вы переболели гриппом и вдруг безумно захотели этой квашеной капусты с томатной пастой. Что вы начинаете искать? Вы начинаете искать бабушку. Бабушка уже, может быть, отошла в мир иной. Но вы думаете, а как она это готовила? И начинаете маяться, идете в ресторан, едите — нет, не то, то ли капуста кислее, то ли паста не та, то ли недосолили, то ли пересолили. Почему так происходит? Потому что был опыт, а сейчас появилась потребность. Тогда не было потребности. Тогда мне не нужна эта капуста, зачем мне то, что не нужно. А когда она мне понадобится, я вспомню. А проявляется это голодом. Голодом, потому что не знаешь, чего хочешь. Пойду-ка я поем. И вот человек, как зомби, мозг отключен, он ест, ест, но не получает, не знает, что ему надо получить. И в итоге, чего не надо — в избытке, а чего надо — не знаю, потому что не пробовал.

Синдром ожирения — следующая проблема диетологии XXI века. Едим мы все меньше, а жирных все больше.

Что это значит? Может быть, ошибка в каком-нибудь звене технологии? В самом главном — я не пробовал, я не знаю, чего хотеть, поэтому съем то, что знаю, но так как опять не получу то, что надо, буду есть все больше и больше.

Круг можно разорвать только одним способом — начать пробовать те вещи, которые вы никогда не ели. И тогда, когда вы съедите то, что вам, наконец, было нужно на курорте в Анталии на четвертый день пребывания там, когда вы, наконец, попробуете что-то такое-этакое, вас сразу пробьет — вот это и есть то самое, что я хотел последние 20 лет. Вот это именно то, что мне надо было! Я хотел вот этого недожаренного цыпленка, соус вот тот, или какие-нибудь устрицы под лимонным соусом. И оно у вас включилось. Были у вас такие случаи?

Все мы одинаковы. Горе тому, кто не ищет новые пищевые вкусы и не обучает свои рецепторы. Главным в решении любых диетологических проблем является постоянное, до последнего вздоха, обучение — обучение своих пищевых рецепторов, получение новых вкусов и все более точного разнообразия своих пищевых запросов.

Называется это — «принцип умной бабушки». Что делает умная бабушка? Она на свою небольшую пенсию, на 200 рублей в неделю, приезжая к любимому внуку, везет ему каждый раз гостинчик, потому что с детьми не получилось: хотела вырастить Ростроповича, а вырос слесарь второго разряда соседнего леспромхоза. Вся надежда переносится на внуков. И бабушка на подсознательном уровне, на уровне генетической мудрости, везет гостинчик. А гостинчик — это что? Это что-то новенькое, чего внучок еще не пробовал. Вот он не пробовал киви, везу киви; авокадо видела в магазине, не пробовал же мой внучек, я сама не

пробовала, (сама не пробует, потому что ладно, со мной все кончено), везу кому? Внучку везу авокадинку. Он отпирается, — «нет» — говорит он умной бабушке. А она ему все равно: «Ну съешь, хоть кусочек», — говорит бабушка, — «хоть кусочек». Он взял и попробовал, а пищевые рецепторы запомнили. Через двадцать лет дадут по башке в подъезде пивной бутылкой, очухается он на койке в травматологии и что захочет? Кусочек авокадинки. И бабушку вспомнит, как пихала ему кусочек и плакала, чтобы попробовал! Потому что это масла, это правильные углеводы, нужные для травмированного мозга. Наберет телефон товарища, скажет: «Принеси-ка мне авокадо» — и съест, вспомнит бабушку. А потому что попробовал, когда она принесла. А если бы не принесла, чего бы он захотел? Пюре и сосиску. Потому что пюре и сосиска — привычный пищевой стереотип, который хоть что-то даст, не до жиру, быть бы живу. Уж не с Ричардом Гиром, так с моим дураком хотя бы, а то и этого можно потерять. И, соответственно, «принцип умной бабушки», которая угощает внучка, формирует самое главное — он расширяет наш рецепторный опыт. И даже если рецепторный опыт отрицательный, он уже записался в мозговую пищевую память! Это бесценный вклад в нашу копилку вкусов и бесценный вклад в определение природных пищевых веществ, которые нам могут понадобиться в любой момент.

Если в нашей кормовой базе, в нашем мозговом пищевом центре не содержится информации, какие вещества содержатся в данном вкусе, в данном наборе, мы никогда этого не сможем захотеть. Поэтому первое, что должен сделать человек, занимающийся диетологией и тренирующий свой пищевой конвейер, — это расширить рецептор-

ный, пищевой опыт. Все должны превратиться в маленьких детишек, которые начинают пробовать то, чего они никогда не ели.

Поэтому все вы получаете первое домашнее задание на следующие полгода своей жизни. Все свободные наличные деньги, которые у вас остаются от борьбы за жизнь, ипотек, кредитов и кормежек паразитов вокруг вас, вы тратите на приобретение нового пищевого опыта. И кушаете то, чего вы никогда не ели, и в здравом уме в жизни никогда бы не съели. Если здравый ум вам говорит, что этого есть не надо, нельзя, это противно, вы сначала его притупляете небольшими порциями крепкого алкоголя, который позволяет вам отключить все стереотипы в голове. Это очень грубая фармацевтическая реакция. Там не до тонких настроек чакр и энергий. Там нужно просто фармацевтическое средство и побольше. Вы съедаете это средство, отключаете прежний опыт, отключаете свои стереотипы и иллюзии, и съедаете то, что вы никогда не ели, ну для гарантии, может быть, предварительно перекрестившись или прочитав мантру Хари Кришна Махамантру. И потом либо выплевывайте, либо глотаете, то есть, важно не то, чтобы вы это съели, — если не понравилось, плюйте. Начинайте с полпорции, сейчас во всех приличных ресторанах делают полпорции. Спокойно все — и одну устрицу приносят. Все хорошо, все нормально. Я сам с этого начинал.

Могу привести свой собственный потрясающий пример, который меня очень впечатлил. Я этот закон рецептурного импринтинга, о котором мы тоже с вами будем говорить, осознал просто. Те, кто постарше, помнят, как при советской власти соки продавали в высоких колбах.

Три копейки стоил томатный сок, четыре копейки — персиковый. Я их пил, когда были денюжки. Теперь появились соки в коробках. Будучи за границей, я пил там соки, но мне они не нравились. Вроде и натуральные на 100%, я их пью, но что-то не то. И тут как-то случайно, после дружеских посиделок утром встал, а мне плохо, знобит. Беру стакан, там было немножко воды, чуть-чуть, на два пальца, и беру коробку сока. Леню идти, выливать, добавил прямо в воду. Пью, и тут щелчок. О, это тот самый вкус, тот самый цвет, Боже мой! 25 лет я ждал этого вкуса. И вот, наконец, я его получил! Я его пью, он еще идет по пищеводу, я его еще не проглотил, а у меня уже рецепторы говорят: вот он, вкус твоего детства. Разводили торгашки сок водой. Надо было семью кормить, чуть водички плеснут, томатный, березовый, чуть-чуть разводили. А я-то пил за рубежом натуральный, 100%-ный. Это было не то. А рецепторы имеют память. С водичкой было вкусно. Как ни крути, а рецепторная память есть. И сейчас я, грамотный технолог, что делаю, если хочу получить тот самый вкус? Я немножко добавляю водички и получаю полный рецепторный кайф, рецепторы мои тешатся — ну, молодец, хозяин!

Мы можем забыть стихи о советском паспорте, можем забыть песню о Буревестнике, но наши рецепторные вкусы не дадут забыть того, что нам давала «умная бабушка». И мы всегда это вспомним, когда получим запрос тела. А если не вспомним, то надо выучить новый стишок. Поэтому надо пробовать новые сочетания.

У меня есть старший сын. На его день рождения мы подарили ему поход в итальянский ресторан. И когда ему исполнилось 18 лет, он за бешеные деньги снова попробо-

вал 8 видов устриц под разными соусами. Он перепробовал все эти устрицы, причем понравились ему только одни, остальные не понравились, но я заставил попробовать их все. Самое главное, что я сделал для своего ребенка? Я дал ему рецепторный опыт. И когда ему будет 50, и у него случится первый инсульт, он вспомнит о том, что была устрица под лимонным соусом, которой папа угощал его на 18-летие. Он их закажет и быстро выйдет из тяжелого состояния.

Тело все решает само. Если у вас возникают определенные мысли о еде — это все равно запрос тела, его потребность. Иногда возникает неосознанная потребность: хочу того, не знаю чего. Но, если вы не имеете в вашей базе вкуса и качества этого вещества, которое вам нужно, вы просто мааетесь или вам все время хочется есть, несмотря на то, что родня говорит вам: «Хватит, сколько можно?». А вам все равно хочется. Это значит, что вы не голодны, но просто не знаете, что вам требуется. Вам нужно быстро найти и начать что-то пробовать. Чем быстрее вы начнете пробовать, чем больше перепробуете, тем быстрее попадете на необходимые вам вещества. Нормальный человек, если он хорошо питается, никогда не голодает.

Могу привести один пример из клинической практики. Молодая женщина с анемией, 22 года, беременность 17 недель. Поступила с угрозой выкидыша. Ходит с тяжелейшим токсикозом. Ее кладут в клинику, ставят капельницы, дают таблетки — ничего не помогает. А этой женщине безумно хочется двух вещей: водки и соли. Она ужасно маается: водки, говорит, хочу и соли. Ей говорят — нельзя. Она просит мужа, он отказывается. И вот, лежит

она неделю, две и все мается. Ничего не помогает... В итоге как-то вечером весь медперсонал разбежался. А мужики из соседней кардиологии на подоконнике разливают. Свежие помидорчики-огурчики, баночка соли. Солят, выпивают, закусывают. Увидела женщина это все, подбежала к ним, уже пузо заметное, рублей 200 было у нее в кармане, попросила мужичков: «Вы сбегайте, купите мне бутылку водки». Схватила стакан соли, убежала, закрылась в туалете. Все это выпила и съела с превеликим удовольствием. Пошла спать, через два часа начались проблемы с организмом. Началась рвота, понос, и с этой рвотой стали отходить длинные красно-малинового цвета червяки. Причем выходили они отовсюду. Когда она рассказывала, как это происходило, я содрогался от ужаса этой картинки. «Я сижу на горшке, — говорила она, — а червяки выходят из попы, из носа, и со рвотой отовсюду вылезают. А я их вытаскиваю и кидаю в ведро».

Это не ужас, это классическая ситуация. Гельминтозы, которые сопровождают очень многих людей, очень часто маскируются под разные болезни. Но тело-то об этом знает. И что ему остается делать? Ему хочется тех вещей, которые помогут их изгнать. Опыт употребления водки к 22 годам у нее уже был. И соль она ела. Может, если бы она прежде ела какие-то горькие травы, полынь, например, или еще что-то, она может быть, их захотела. Но из того, что знали ее рецепторы, что скомандовало ей тело, которое все время получало сигналы — оно велело ей выпить водки с солью. Она это сделала и получил превосходный результат. На 20 неделе беременности! Первородящая мамаша напилась водки с солью. Черви, находившиеся в ней, сжирали то, что требовалось ребенку и лично ей. А ведь

ей предстояло лежать всю беременность под капельницей с угрозой выкидыша.

Все это фундаментальные законы, которые мы не можем изменить. И если мы этого с вами не понимали прежде, то в любом возрасте, в котором вы об этом узнали, вы должны начать обучать свои рецепторы сочетаниям вкусов. Не бойтесь — не понравится, выплевывайте. Набирайте кормовой рецепторный опыт. И тогда через некоторое время (как правило, на это уходит пара лет, если вы будете серьезно собой заниматься) вы проснетесь утром, когда мозгу были даны все сигналы, откроете глаза, мозг включится, и вы поймете, чем сегодня заняться, куда пойти, с кем пойти, и самое главное — что вы должны сегодня съесть. В вашем мозгу выстроится четкий план — какую пищу вы должны съесть сегодня, в каком количестве и в какой последовательности. Утром — уху из пресноводных сортов рыбы, желательнее из леща или судака. На обед — шматок свинины, недожаренный, с консервированным горошком. А на ужин — большое кислое зеленое яблоко и стакан кефира. И вот тогда в правильной последовательности (так будет проходить в теле синтез) обеспечите конвейер работой на целый день, не получите никаких излишков, вам не придется перерабатывать ничего лишнего. Энергия будет тратиться только на необходимые процессы. А значит, будет минимум токсинов. Ничего лишнего, никакой лишней работы, только по делу. На сегодня закрыты все потребности. Наступает следующее утро. И тогда уже хочется другого.

А может быть, сегодня вообще кушать не хочется, а просто попить минеральной водички, чуть-чуть бульончика свиного и вечером съесть 4 ложки овсяной каши.

И опять утром все хорошо. Все функционирует, мы слушаем себя, мозг работает четко, клетки приносят информацию, все системы работают, как швейцарские часы. Мы с вами абсолютно работоспособные, не сидим на горшке каждые два часа, и перерывов по четыре дня тоже не делаем. Нет никаких сложностей: ни болезней, ни застоев, ни избытка, ни недостатка — ты и идеальное тело. «Что делать?» — говорит вам водитель. Куда бежать, чем заниматься, с кем быть, какую лекцию читать, может быть, сегодня стоит поучиться, полистать книжку или продолжать заниматься серьезными делами. И тогда вы абсолютно эффективны: и водитель хорош, и машина великолепна, останется только найти дорогу. Дорога сразу появится, как только вы сядете в нужную машину, как только у вас появятся навыки вождения. А дальше — горизонт бесконечен, делайте то, что диктуют ваши мысли. Главное, чтобы вас не подводило ваше тело.

Слушайте его и никогда не игнорируйте его запросы, потому что самое страшное, что с вами может произойти в этой жизни, материальной и биологической — это игнорирование запросов вашего тела. Сначала оно вас немножечко предупредит, потом громко предупредит, потом оно вас накажет, а если совсем ничего не поймете, отомстит. И включит все законы естественного отбора — мягкие или жесткие. Незнание законов не освобождает от ответственности. Знание законов помогает вам выстроить правильный путь и создать оптимальное функционирование всего организма.

Глава 4

КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ

Пища, попавшая к нам в пищеварительный тракт, расщепляется, транспортируется, приходит в место синтеза и формирует наши собственные клетки. Мы должны понять, какие компоненты существуют в пище, какие из них главные, приоритетные, а какие второстепенные. А также за что отвечают те или иные компоненты. Это довольно упрощенная теория. Потому что в медицинских институтах ее изучению уделяется целый год.

Существуют всего три главных компонента пищи: белки, жиры и углеводы. Располагаются они в таком порядке: сначала белки, потом жиры, потом углеводы. Не сначала углеводы, потом белки, потом жиры. И мы всегда так и говорим: белки, жиры и углеводы. И это не случайно, и вы поймете, почему это так.

Мы должны начать с самого главного компонента нашей пищи, который называется белки.

Белки

Белки — главный компонент пищи. Главнее их ничего нет.

Первая функция белка называется структурная. Структура — это определенное образование. Главное белковое образование нашего тела называется клетка. Каждая живая клетка есть набор разнообразных белков. Изучению белков и клетки человечество посвятило 150 лет своего развития. Когда был изобретен микроскоп, тогда ученые стали видеть клетки. А что такое клетка? Это есть живая структурная мельчайшая единица жизни. А образования мельче клетки уже не обладают жизнью во всех ее проявлениях.

В начале XIX века великий естествоиспытатель того времени Фридрих Энгельс (вы все его знаете как отца-основателя научной школы марксизма) объединил все научные информационные разработки того времени и дал такое определение: жизнь — это форма существования белковых тел. И вот эта форма существования белковых тел, а другими словами «клеток и клеточных структур», говорит о том, что если мы видим небелковую структуру, то говорить о жизни мы уже не можем.

Сейчас некоторые считают, что камни (минералы) тоже обладают энергией. Наверное, в них есть какие-то энергетические компоненты, существуют какие-то вибрации, но все это не является жизнью. Может быть на других планетах тоже есть жизнь, и она даже может быть не белковой. Но мы ее не можем себе представить. Потому что в нашем материальном восприятии на нашей планете если

что-то и является живым, то это обязательно белковая структура. Это закон. И соответственно для того, чтобы мы стали говорить о понятии «жизнь», нам следует сначала сформировать белковую структуру. Нет белковой структуры — нет жизни! Появилась белковая структура (она может быть живой, а может неживой), можно вводить понятие «жизнь» как качественное определение этой белковой структуры. Она может быть мертвой? Может! Поэтому жизнь — это состояние или одно из проявлений функций белковой структуры. **Белковая структура первична, а жизнь вторична.**

Поэтому структурная функция белка — это основополагающая фундаментальная характеристика живого. Теперь мы точно знаем, что сначала белковая структура, а потом — жизнь. Сначала тело, а потом дух.

Форму существования определяют следующие позиции: количество свободной энергии, скорость клеточного деления и так далее. Но именно форму... ведь форма жизни может быть анабиозом. Например, есть клеточная структура, у нее настолько низкие энергетические питательные компоненты, что клетке нужно как-то это пережить. Она не умирает, а впадает в состояние анабиоза. Снова появляются условия, она выходит из анабиоза и снова оживает. Что такое анабиоз? Это тоже форма жизни, но медленная, заторможенная, невидимая глазу. Но мы сейчас говорим о полноценной структуре. А для этого нужно иметь структурную функцию белка.

Для того чтобы образовалась клетка, сначала должен быть белок. И говоря о законе кормовой базы, можно сказать, что ни одна клетка не начнет размножаться и делиться, пока у нее не будет достаточного запаса белка. Вспо-

минаем процессы клеточного деления из школьного курса. Как делится клетка? У нее есть ядро с запасом генетической информации. Есть другие образования — органеллы, митохондрии, комплекс Гольджи, рибосомы и так далее. И вот когда клетка вбирает в себя белковые структуры, она увеличивается в размере — это первая фаза. Затем у нее начинает делиться ядро. Оно становится двухфазным. Для начала нужно разделить генетическую информацию. А из чего она будет образовываться? Сначала это гены. Когда ядро разделилось, в одной клетке находится два ядра (двухъядерные клетки) — это значит, что завтра появится мембрана и две клеточки. Таков очень в кратком изложении закон клеточного деления, или митоз. Запомним — клеточное деление начинается с ядра.

Если у клетки нет белковых структур, сможет ли она создать дочернюю? У нее не хватит для этого строительного материала. Это когда нам мала квартира и нужно расселяться в другие. Сейчас все сталкиваются с вопросом отцов и детей. Вроде жили, жили, уже детишки подросли, теперь двушка стала мала. Надо бы другую, но денег нет, нет ресурсов. А если нет ресурсов, сможем ли мы отселить детей в отдельную квартиру? Значит, они так и будут жить с нами, будут мыкаться, и хотя у них есть свой генетический материал, не хватает ресурсов. Хотите, чтобы дети жили в отдельной квартире, копите ресурсы. У клетки то же самое. Еще раз повторяем закон кормовой базы: **основным условием адекватного клеточного деления является наличие адекватных количеств белка.**

Будет белок — будем делиться, не будет белка — делиться не будем. Мягкий вариант — нежизнеспособное потомство. Но это мы в идеальных условиях, когда клетка

на 100% соответствует первоначальной. 100%-ая клетка разделилась: стало две по 100%, в том случае, когда белка хватает на 100%.

А если белка пришло на 99%? Тогда клетка станет на 99% идентична исходной. Может такое случиться? Может! Если клетка поделится в условиях небольшого дефицита белка — 98%, следующая от предыдущей отличается на 2%. Новая же снова поделилась в дефиците белка — следующее поколение от первого уже отличается на 97%. А три процента разницы это уже прилично. И если не будет хватать строительного материала, то рано или поздно клетка, из-за отсутствия строительных ресурсов, может совсем потерять признаки первичной идентичности и соответствовать исходной только на 80%. Эта клетка будет называться атипичной. Предыдущие клетки были типичными, а эта атипичная клетка. Вроде бы она похожа на остальные, но не совсем такая. Эти атипичные клетки есть не что иное, как клеточный брак, и **главное условие появления атипичных клеток — это недостаток белка, определяющего клеточное деление**. А если атипичные клетки начинают размножаться, им тоже белка надо меньше, чем исходным типичным или полноценным по белку (они же могут размножаться при меньшем количестве белка), и они размножаются быстрее. Главный признак атипичных клеток — размножение происходит быстрее, чем в исходной ткани. Вспоминаем опухоли. Опухоль растет быстрее нормальной ткани. Почему? Ей не нужно такого количества белка, как типичной клетке, поэтому она будет размножаться быстрее. Если клетка типична примерно на 40%, то она начинает делиться в три раза быстрее, чем типичные клетки, потому что ей нужно меньше белка.

А соответственно главный признак опухолевых тканей — чем злокачественнее, тем атипичнее, чем быстрее растет, тем меньше белка ей нужно. Соответственно, главным условием появления атипичных клеток в организме является недостаток белка для структурной функции.

Следовательно, если мы знаем, что 80% населения земли голодает, тогда мы можем спрогнозировать, что у него прогрессивно увеличиваются и развиваются онкологические заболевания. Смотрим статистику. Какой бы ни была развитой медицина и какие бы ни появились суперлазеры, ловкие хирурги и доктора, кромсающие, и убивающие химико-терапевтическими средствами опухолевые ткани, в мире становится все больше онкологических заболеваний, число которых ежегодно увеличивается вдвое. Появляются такие виды опухолей, о которых раньше не знали. Они начинают расти из тех тканей, из которых прежде они не росли, их даже прежде не описывали... А сейчас существует более 800 атипичных тканей и клеток. Иногда ребенок рождается уже с опухолью. Все это говорит о дефиците белка для структурной функции клетки. Вынашивая плод, мать не получала достаточно белковой пищи, и это привело к развитию опухоли у ее ребенка!

Следовательно, необходимо всеми силами обеспечить структурную функцию белка. Ведь структура фундаментальной базы формирования атипичных клеток — это базальный, но фатальный дефицит пищевого белка или отсутствие его в кормовой базе.

Вторая функция белка. Теперь немного о росте человека. Помните, мы говорили о фенотипе, который не соответствует генотипу? По генам — гренадер, по факту —

заморыш? Эта типичная ситуация тоже является следствием дефицита белков для структурной функции белка! Не даете ребенку ежедневно белок — не обеспечиваете рост структур тела. Дефицит белков для растущего организма обозначается в современной патологии термином «квашиоркор». Это на каком-то африканском диалекте описание тотального, постоянного дефицита белка у детей, питающихся только растительной пищей — кукурузой (маис) и рисом. В некоторых странах Африки и Азии это государственная проблема номер один. У нас после победы Советской власти дефицит белка и голод в детских коллективах исчез как феномен, распространенный при царской власти, и потерял свою актуальность за все годы существования Советского Союза. Обеспечение белком всех советских детей (даже в интернатах для сирот) долгие годы было самым передовым в мире и являлось предметом гордости советской системы государственного обеспечения!

Вторая функция белков называется транспортная. Транспортная функция в организме осуществляется специфическими (только для этого созданными) транспортными белками. **Транспортные белки называются альбуминами.** Обратите внимание на мудрость нашего тела. Съели вы «чужую» пищу, расщепили ее на структуры. Но везде, рядом с каждой нашей клеточкой, стоит или обходит ее дозором иммунная клетка, дифференцирующая «свой-чужой». Если представить себе вещество, похожее на «чужое», то как отличить структуры или молекулы с возможными признаками «чужих» и как быть абсолютно уверенными, что это «наши»?

В крови и в тканях циркулируют крупные молекулы, а иммунная система подозревает, что какая-то из них может быть «чужой»... Похоже на то, как выходит полицейский, видит неславянские лица и у всех на всякий случай начинает проверять паспорта, чтобы обнаружить возможного террориста. Так и в клетке. Транспортный белок — это «свой». Но он несет на себе кого-то с признаками чужеродности. Если человек, похожий на «игиловца», идет рядом с человеком со славянской внешностью, у него, скорее всего не будут проверять паспорт. Ведь он идет со «своим» человеком. Так и транспортный белок убеждает иммунную молекулу: «Я его транспортирую куда надо, не волнуйся. Он со мной». Транспортный белок говорит это любой иммунной клетке, за процесс транспортировки до места синтеза это может повторяться много раз, что убыстряет процесс доставки к месту синтеза. А если бы всех проверяли на соответствие генетике, у нас молекула бы шла до «завода» целый год. И ее обыскивали бы на каждом этапе. И когда иммунная клетка подходит к молекулам с возможными признаками чужеродности, она смотрит: связана ли она со «своим» транспортным белком? Значит, он точно знает, куда ее везти, кому отдать. Значит, у него точно есть транспортная накладная. А вот если «своего» рядом нет, то тут отдается приказ: «Стоять, лицом к стене!», и — начинается обыск.

Каким образом все приличные люди знакомятся друг другом? И что лучше — искать мужа или познакомиться через хороших знакомых? Все приличные люди знакомятся через друзей или с помощью свахи. Как при этом избежать возможных ошибок? А нужно, чтобы все проис-

ходило через «своего», чтобы «свой» порекомендовал. Все важные дела осуществляются по рекомендации!

Так вот функция рекомендации, функция проводника, функция сопровождающего для собственной иммунной системы — это и есть транспортный белок. «Свой» транспортирует кого угодно, даже «чужого». И для иммунной системы, когда она видит любую молекулу в связи с транспортным белком, все идет как надо. Она его пропускает, еще и честь отдает. Альбумины — огромная группа белков, которые транспортируют все и вся в нашем теле.

Привожу классический пример. Все знают молекулы гемоглобина. Функциональный белок, который несет кислород в ткани, а обратно уносит углекислый газ. Но для того чтобы молекула железа дошла до места синтеза гемоглобина, это железо приносит в это место специальный белок, который называется трансферрин. И название его происходит от двух слов: «транс» — транспорт, и «ферринот, феррум» — железо. Перевод с латинского — «транспортирующий железо». Если трансферрина у нас нет или его мало, то сколько бы вы ни потребляли железа в составе пищи, гемоглобин у вас будет низкий. Потому что до места синтеза гемоглобина железо несет трансферрин.

Иногда вы замечали, что после потребления витаминов, через некоторое время вы ими писаете в унитаз... Что это значит? Это значит, что витамин не дошел до нужного места, а, может быть, был расценен иммунной системой как чужой. Как «свою» иммунная система будет рассматривать ее только с транспортным белком. А если транспортного белка нет, этот витамин отправится на выход. Потому что, раз он «чужой», его надо выкинуть. Поэтому

вопрос невосприимчивости витаминов, это не вопрос нужности или не нужности, качества и дозы, а вопрос отсутствия адекватных количеств транспортного белка. Сейчас это классическая ситуация. Люди тратят тысячи долларов на витамины, микроэлементы, но у всех дефицит. Это значит, что нет транспортных систем крови, а значит, опять дефицит белка!

И последнее о транспортной функции. Сейчас все запуганы холестерином. Однако холестерин нам очень нужен и в огромных количествах. И больше всего он нужен мужчинам, так как из него вырабатывается тестостерон.

Холестерин нужен для мембран нервных клеток, и соответственно, он должен у нас транспортироваться. Транспортируется он специальными молекулами, которые называются липопротеиды. Кто сдавал анализ на холестерин, тот знает, что доктор после слова «общий холестерин» пишет буквы ЛП. Это липо- (от слова липид, жир) и протеид (разновидность белка). Протеид — это и есть транспортный белок. Что должен сделать протеид с этим липидом? Он должен его транспортировать до места синтеза: или до тестостерона, или до нервной клетки, куда уж нужно. Если этого белкового протеида много, 80% протеида и 20% липида, то получается липопротеид высокой плотности (ЛПВП). Плотный, хороший, он обязательно донесет этот жир куда следует. Это хороший холестерин. Чем больше у вас хорошего холестерина, тем вы дольше проживете. И минимизируете риски атеросклероза. Чем выше уровень ЛПВП — тем лучше.

А если нам протеида не хватает? Значит, уменьшается протеидный компонент, и в молекуле становится 50% протеида и 50% липида. Плотность понижается, это ли-

попротеид низкой плотности (ЛПНП). Лучше, конечно, высокая плотность, потому что если одна молекула белка держит одну молекулу жира, она может его выронить. Пример: вы несете кастрюлю с супом, вам нужно кормить семью, и вдруг на вас кто-то набросился, вы должны бежать и, конечно, бросите эту кастрюлю с супом. Молекула тоже может ее бросить в случае, когда усиливается кровоток и повышается давление. И при этом есть опасность, что этот липид вывалится из молекулы во время транспортировки. А он может вывалиться в сосуды. Это уже плохо. Но страшно не это, а когда белковых транспортных молекул вообще нет. И протеида 20%. Тогда липидов становится 80%. И в этом случае одна молекула протеида транспортирует четыре молекулы жира, и он превращается в липопротеид очень низкой плотности (ЛПОНП). А это означает атеросклероз! Атеросклероз — это когда сосуды быстро зарастают жирами. И чем больше у нас липопротеидов низкой и очень низкой плотности, тем выше у нас коэффициент атерогенности. Коэффициент атерогенности, которым пугают все кардиологи мира всех пациентов мира — это соотношение низких и высоких фракций липопротеидов. ЛПНП (липопротеиды низкой плотности) и ЛПОНП (липопротеиды очень низкой плотности) — это плохой холестерин. Возникает вопрос. В чем все-таки причина атеросклероза, в холестерине или в количестве транспортных белковых молекул?

Холестерин нам нужен! Без него никуда. А если в период полового созревания вы лишите мальчиков холестериновых источников пищи, то велика вероятность, что вы получите «голубого», или гея, или пассивного гомосексуалиста. Того, который красит губки, надевает платице.

У него нет тестостерона. Откуда они берутся? Это люди, или их родители, которые не едят жирной пищи, сидящие на обезжиренных диетах. У них — тотальный недостаток холестерина. Но причем холестерин в этом случае? Если это вещество нужно нам для жизни, почему мы его вываливаем на стенки сосудов? Потому что наша транспортная белковая система смещается в нездоровую сторону, и чем выше дефицит пищевых источников белка, тем выше холестерин низкой и очень низкой плотности. А вот если бы он весь был бы высокой плотности, то у нас не было бы ни атеросклероза, ни гомосексуализма.

Почему у детей нет атеросклероза? Потому что они едят много белковой пищи. Потому что молочное вскармливание, молочные продукты — это чистый белок. Если ребенок ест достаточное количество молока, у него всегда будут хорошие альбуминовые комплексы. Потому что **главный источник альбуминов и транспортных белков — это молоко и молочные продукты**. А вот когда мы их перестаем потреблять или их количество в пище снижается, тогда у нас постепенно расходуется весь транспортный сегмент, и мы зарастаем атеросклерозом. Поэтому атеросклероз — это не проблема холестерина, это проблема транспортных альбуминовых структур крови. Дефицит транспортной функции белка. Хотите его избежать? Потребляйте белок, и у вас все будет хорошо! Будет у вас хороший мозг, хороший тестостерон, хорошие жировые функции организма только потому, что у вас будет великолепная белково-транспортная функция.

В медицине существует универсальный метод лечения всех болезней. Есть такой препарат — альбумин (раствор альбумина) для внутрисосудистого введения. При любых

проблемах, неважно, ожоги это или истощения, анемия и что-то другое, лучший способ лечения — это прокапать в вену бутылочку альбумина. Прокапаем бутылочку альбумина, и все улучшается на глазах: уходят отеки, уменьшается шок, нормализуется давление. Все начинает работать. Заработала аскорбинка. Заработали все препараты.

Бабушка принимает восемь таблеток от давления, и ни одна не работает. Почему? Потому что каждая таблетка должна быть связана с транспортными белками крови. Если она с ним не связалась, то окажет токсические побочные эффекты. И чем меньше транспортных белков в крови, тем больше любой препарат будет оказывать не лечебных, а токсических и побочных эффектов. Поэтому все лекарственные болезни — это следствие дефицита транспортных белков крови, поэтому необходимо восстановить транспортную функцию в количественном соотношении белка.

Транспортная функция белка обеспечивает нам грамотную структурную функцию. Для чего нужен транспорт? Он нужен клетке! Если у вас есть избушка в Псковской губернии, тогда вам нужен автомобиль, чтобы возить туда строительные материалы и все, что нужно для проживания за городом. Поэтому структурная функция — это номер один, но она обеспечивается, поддерживается и восстанавливается транспортной функцией. Поэтому эти две функции взаимосвязаны и недостаток транспортной функции обязательно приводит к недостаточности структурных функций.

Если мы не можем обеспечить строительным материалом стройку, если у нас на двадцатипятиэтажный дом ездит

всего два самосвала, быстрее ездить они не могут, чаще ездить они тоже не могут, значит стройка будет идти очень медленно! Если мы хотим, чтобы стройка шла круглосуточно в три смены, необходимо, чтобы самосвалы ездили постоянно.

Это многоразовые машины очень ценны для нас. Эти структуры очень устойчивы. Альбумины — это одни из самых устойчивых белков в организме. Существует такой закон — альбуминовые комплексы работают максимум до 42 градусов Цельсия. Поэтому все термометры разградуированы до 42 градусов. Если температура поднимется выше 42-х градусов, то человек погибает. И погибает он из-за того, что альбумины при температуре 42 начинают скручиваться в шарики (глобулины), а транспортная молекула скукоживается, ничего переносить не может, и мы погибает. Почему это происходит?

По сути своей все это длинные молекулы. Оценка белкового обмена производится биохимическим анализом крови. Кто сдавал биохимический анализ крови, наверно, видел, что первое, что стоит в этом анализе — это общий белок. Этот компонент стоит в самом верху. Помните? Первое слово, которое написано в клиниках всех стран — это понятие «общий белок». Потом идет две фракции: альбумины, глобулины. Если мы хотим оценить уровень своего белкового обмена, мы должны оценить количество общего белка, альбуминов и глобулинов. Тогда мы будем понимать, сколько вообще у нас циркулирует белка и количество транспортных и иммунных молекул.

Норма общего белка у нас в стране примерно 65–85 граммов на литр. И если вы сделали биохимический анализ крови и получили количество общего белка в литре

крови меньше 70 — это тяжелый, тотальный дефицит белка. Вам его не хватает.

Врачи заказывают билирубин, мочевины, а белковый обмен не заказывают. Давайте сравним по двум параметрам двух людей. Один принес биохимический анализ: у него 60 грамм на литр, а у другого 90 грамм на литр.

Все остальные показатели у них одинаковые. Что мы можем сказать по этим двум цифрам? Что у одного из них нарушена структурная функция. Показатель 60. Нарушена и транспортная функция, поскольку ей не хватает транспортного белка!

При уровне общего белка 60 нарушены все функции. Следовательно, чем выше количество белка в крови, тем лучше ваша белковая функция.

Функция номер три называется иммунная. Иммуни-тет — древнейшая система организма. Иммунные клетки подвижные, везде циркулируют. Им везде открыта дорога, потому что эти клетки осуществляют в многоклеточном организме функцию дифференцировки: «свой» или «чужой». Определив «свой» или «чужой», они начинают реакции иммунного ответа. Их много.

Инфекционный иммунитет, например. Если вы переболели корью, значит, больше не будете ею болеть. Потому что после того, как вы победили эту болезнь, у вас сформировалась иммунная память. И соответственно, в следующий раз, когда мы с этим вирусом встретимся, мы не заболеем, потому что есть реакция иммунного ответа.

Каждый раз, видя чужеродный аллерген без транспортной белковой молекулы, иммунная система будет на него набрасываться и уничтожать. Это будет реакция

иммунного ответа. Аллергия — это тоже реакция иммунного ответа.

Если иммунная система увидела опухолевую бракованную клетку, которая только на 40% похожа на соседок, она должна ее уничтожить. Хотя вроде бы она «своя», как мы выяснили, «наша», но она, как Андрий Бульба — ренегат и предатель. Поэтому должен появиться Тарас Бульба — отец и судья! Иначе поляки повырежут всех казаков.

Следовательно, реакция иммунного ответа — это прочный инфекционный и опухолевый иммунитет. Все эти реакции осуществляются с помощью специфических белков, называемых **глобулинами**. А еще иногда перед ними ставят приставку — иммуноглобулины. Чтобы подчеркнуть, что из всех глобулинов, которые существуют в нашем организме, эти молекулы синтезируются иммунными клетками и осуществляют иммунный обмен и функции.

Имуноглобулинами осуществляются почти все функции системы иммунной защиты и памяти. Закон иммунной системы работает очень просто. Если есть какое-то чужеродное вещество, то оно называется антиген; в иммунологии — ген, понятно, что такое, а антиген — это чужеродная генетическая структура. На этот антиген обязательно должно быть выработано антитело. Наша иммунная клетка вырабатывает антитело, которое блокирует антиген. В этом случае он больше не действует в организме.

Антиген приходит к нам из окружающей среды, которая все времяставляет нам вредные антигены. А наша иммунная система все время вырабатывает к ним какие-то полезные антитела. И так всю жизнь до последнего вздо-

ха. Любой антиген, попавший в наш организм, провоцирует выработку антитела. И это нас спасает. Антитело — это иммунный белок. От чего зависит сила и активность иммунной системы? От поступления пищевого белка для поддержания этой системы.

Самые продаваемые сейчас препараты на рынке фарминдустрии — это иммунные стимуляторы. За последние десять лет только ленивый в белом халате не стимулирует пациентам иммунитет. Куда не придешь — все принимают иммуностимуляторы. Каждая вторая биологически активная добавка к пище — это иммуностимулятор.

Но люди, принимающие иммуностимуляторы горстями, создающие ажиотаж в фармацевтическом бизнесе, не знают одной маленькой детали: сколько не стимулирую иммунные клетки, при отсутствии в пище адекватных количеств белка, наши иммунные клетки будут не в состоянии вырабатывать иммуноглобулин. Сколько мы будем прищипоривать голодную лошадь? Если мы хотим, чтобы сегодня лошадь бежала, вчера ее нужно было накормить. Если мы хотим, чтобы завтра наша иммунная система работала и великолепно выделяла антитела к любым бактериям, вирусам, хламидиям, трихомонадам, уреаплазме и пр., пришедшим из окружающей среды, мы должны обеспечить непрерывное поступление белков вместе с пищей. Если белки не поступили, иммуностимуляторы не помогут — результат будет равен нулю.

Поэтому глядя на вакханалию последних десяти лет, на количество иммунологов, аллергологов, следует констатировать один простой факт — игнорирование законов здорового питания плодит врачебный цех до неприличных размеров с абсолютно нулевой эффективностью.

Если бы к аллергическим, иммунологическим, иммунодефицитным и прочим состояниям хронических инфекций, которые годами лечат антибиотиками, иммуностимуляторами и не могут вылечить, правильно бы подходили с диетологической точки зрения, то единственное, что нужно было бы делать — это восполнять дефицит белка, кормить их белковой пищей и дополнять белковую структуру. И эта идеально обеспеченная белком физическая структура никогда не будет нуждаться ни в аллергологе, ни в иммунологе, никогда не будет подвержена никаким хроническим инфекциям, потому что ее иммунная система будет иметь достаточные запасы белков и будет синтезировать любые иммуноглобулины в любом количестве.

А если иммуноглобулинов понадобится больше, надо дать еще больше белка, чтобы еще лучше синтезировались иммуноглобулины. И если сегодня на меня набросятся все вирусы и бактерии, что известны в природе, и если мне хватит белка для иммунологической, иммуноглобулиновой функции, то мне будет абсолютно наплевать на эти вирусы и бактерии. Я даже не замечу, что они на меня набросились. А если не будет хватать белка, мне не поможет ничего, даже прикладывание к иконе Богородицы. Богородица помогает только белковоадекватным особям. Белководефицитным она уже помочь не в силах. Потому что в материальном мире божественная энергия упирается в материалистические основы. **Нет белка — пищи пропало!**

Иммунные белковые структуры — третьи по биологической значимости. Эта система не может быть первой, потому что для того, чтобы мы начали делить структуры на «своих» и «чужих», должно быть огромное количество кле-

ток, адекватный транспорт, формирование и размножение клетки. А вот когда в этих процессах начнутся сбои, тогда нужна иммунная система. Поэтому она только третья.

Самое главное: когда мы начинаем восполнять дефицит белка, эти функции у нас начинают восстанавливаться в том же порядке, в котором идет их биологический приоритет. Сначала надо вырасти за 2 недели на 1 см, а уже потом заниматься защитой приросшей структуры, а пока 2 недели походим с простудой, с кашлем, а уж когда вырастим структуры и будем продолжать потреблять белок, тогда и пройдут насморк с кашлем. Но не сначала простуда, а потом восстановление. Сперва надо построить поселок, потом сделать в нем дороги и мосты, и только потом открыть полицейский участок!

Можно ли вообще жить без этих трех функций? Можно где-то и можно в абсолютно стерильных условиях, где нет никаких бактерий. Все эти три функции называются одним словом: «витальные» от латинского слова «вита» — жизнь. Витальная функция белка — эта функция структурная, транспортная и иммунная. Без этих функций жить нельзя. В биологическом смысле жизнь — это адекватное обеспечение белком структурной, транспортной и иммунной функции. Когда вы можете нормально расти и менять свои клетки, хорошо их обеспечивать, транспортировать к ним питательные вещества и, кстати, уносить от них токсины, защищать «своих» от «чужих». Вот тогда это можно назвать «жизнь».

Глобулины — это вторая фракция, которую мы должны рассмотреть в биохимическом анализе. Вычестъ из цифры общего белка цифру альбуминов и оставшееся количество будет глобулинами.

Четвертая функция белка. Помните, мы говорили с вами о расщеплении. Расщепление «чужих» молекул пищи, а соответственно, и ее компонентов — белков, жиров — как ни странно осуществляется нашим организмом тоже белками. Белки эти носят название **ферменты**. А функция называется — **ферментативная**. Ферментативная функция — это по латыни, а по-гречески — это «энзимы».

«Чужие» белки расщепляются на мельчайшие частички — аминокислоты, ферментами под названием «протеаза». Как дом построен из кирпичей, так белки состоят из аминокислот.

«Чужие» жиры — липиды — расщепляются на мельчайшие частички, жирные кислоты, ферментом «липаза». Сейчас все желающие похудеть принимают липазы. Но жиры не расщепляются, потому что липазы работают только в определенном месте. Мы узнаем об этом попозже.

Углевод расщепляется тоже до мельчайших сахаров ферментом «амилаза».

Все эти ферменты: протеаза, липаза и амилаза — являются белками. Теперь мы делаем потрясающий вывод. Чтобы мы ни съели, какое бы вещество (чужое) мы ни ввели в свой организм, расщепить его для усвоения мы можем только своими белковыми структурами — ферментами. Но без наличия белков мы ничего не сможем расщепить. Поэтому ситуация «не в коня корм» — это ситуация дефицита белков. Нет белков — витальные функции еще как-то более-менее осуществляются. Но кто будет обеспечивать подвоз собственных молекул для этих витальных функций, если амилазы и липазы с протеазами не работают, то есть, не осуществляется подвоз компонентов пищи к синтезу

этих веществ в собственном теле? В этом случае не помогут ни иммуностимуляторы, ни горсти таблеток. И открытие чакры не поможет. А следовательно, опять наш референс — не будешь есть белок: ни жир, ни углеводы, и тем более белки не переработать, и не получишь ничего, кроме вспучивания кишечника после обеда. Ферментативная недостаточность — самая распространенная проблема дефицита белка. Но ее хотя бы научились корректировать. Ферментные препараты занимают почетное место в десятке лидеров в фармацевтическом бизнесе. На слуху у многих такие препараты, как панзинорм, панкреатин, мезим, креон, пензитал... Чтоб желудок не страдал, скушай, дядя, пензитал. А у кого с белками все в порядке, нужен ли нам мезим? Или пензитал? Конечно, нет.

Пятая функция белка — наследственная. Всем знаком принцип: «Ну уж нам не досталось, сами не прожили, пусть хоть дети проживут». Мы во время войны в бараках жили, пусть хоть дети наши в комнате или коммуналке живут, а их дети уж в отдельной квартире.

Наследственная функция белка говорит нам о том, что все наши наследственные процессы, закодированные в наших наследственных структурах, это — хромосомы и гены. А гены — это последовательности дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК). ДНК — это ничто иное, как разновидность белка, но белка специфического. Он служит именно для наследственной функции. Он не осуществляет в организме никакие другие функции. Обеспечение белком наследственных функций позволяет передавать свой генетический материал и выстраивать нормальные структуры ДНК. Здоровые гены — здоровые хромосомы.

Поэтому помните, что делящаяся клетка должна поделить ядро пополам. Обеспечение наследственных функций тоже зависит от белка.

Давайте рассмотрим пример. Допустим, нам не хватает белка. А тело знает, что его не хватает на структурную, транспортную функцию, у него все не очень хорошо с иммунной функцией, а уж с ферментативной и совсем беда (организм не всегда может переварить то, что съел), и в итоге — будем ли мы в этих условиях размножаться? Ответ на физическом уровне — нет. Поэтому нежелание размножаться, это, как правило, не прямое следствие дефицита белка, но это одно из фундаментальных характеристик белокдефицитного организма. А в основе все равно лежит дефицит белка. Если организм станет восстанавливать белковые функции, то сначала он будет восстанавливать витальные для себя, а уж в последнюю очередь детородные. Поэтому, если мы хотим вылечить бесплодие диетой — на это потребуется два года, если все делать правильно. Бесплодие, все больше распространенное во всех слоях общества в современном мире, — это следствие длительного дефицита белка.

У белков в биологическом смысле есть еще и другие функции, всего их больше 20. Остальные являются менее значимыми. Если мы будем знать хотя бы эти пять функций, то всегда сможем управлять нашим питанием и всегда сможем обеспечивать коррекцию дефицитных позиций — витальных, наследственных и нюансных.

Глава 5

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

Знание — это самая вдохновляющая и мотивирующая часть познания мира на Земле. Если у нас нет знаний, мы зависим от многих обстоятельств. Когда мы обладаем знаниями, мы имеем возможность управлять обстоятельствами и не зависим от них.

В природе все четко определено, и если вы все будете делать правильно, то будут неплохие результаты. Может быть результаты будут отрицательными, но они тоже будут полезными. Поговорим о расширении пищевого рецепторного опыта. Расширение банка данных вкусов и сочетаний. Более эффективная работа системы по поиску нужных по запросам клеток продуктов. Составление индивидуального меню. Правильное питание. Люди становятся счастливыми, когда они видят свои результаты на практике, результаты, являющиеся следствием применения технологий!

Все вы, конечно, ели белковые продукты. Как вы думаете, какой продукт является самым приоритетным в получении белка? Мясо. Это голос хищников. Фасоль и орехи — голос травоядных. Нет, не то и не другое! Мо-

локо! Конечно! Мы же начинаем нашу жизнь не с мяса. Мы начинаем свою пищевую историю с молока. А почему с молока? Если самым ценным является мясной или растительный белок, почему тогда мы начинаем с молочного? Потому что мы — млекопитающие! Потому что молочный белок — самый ценный источник белка для млекопитающего.

Все мы с вами млекопитающие, и каждая женщина имеет по две молочных железы. Что говорит наш генетический механизм памяти? Что женщина с наибольшими размерами, упругостью (плотностью лактирующей ткани) и функциональностью молочных желез может обеспечить нашему потомству идеальную кормовую базу, а значит — выживаемость в самый уязвимый период после родов и тотальной беспомощности перед окружающей средой! Вот как работает наш примитивный мужской мозг. Но очень конкретный.

Кому мы будем оставлять нажитое непосильным трудом. Конечно, нашим детям.

Итак, как мы рождаемся. Когда сидели в утробе, там было хорошо, тепло. Ни о чем не заботимся, и вдруг у мамы подходит срок. Потом нас пинками изгоняют из Рая. В страшное и плохое место. Где холодно. Где на нас наваливается сила тяжести. Дышать нечем. Есть не дают, токсины не уходят. И если мы что-то сделали не так — мы погибли. Нам сразу требуется самим добывать кислород. Единственное, что может нас спасти — это начать что-то делать самим. Это заложено у нас в генах. Продлить жизнь нам может только одно средство. Это мы недавно выяснили — белок. И мать об этом знает. Что она дает своему ребенку? Мать дает манну небесную — молоко.

В это молоко материнский организм вложил все самое ценное для ребенка, изгнанного из утробы. Молоко дает все самое ценное, что поможет ему выжить, начать строить свои клетки, что поможет ему транспортировать вещества (кислород в том числе, который он начнет получать через другую систему), выводить токсины, сохранять нормальную для нашего мира температуру тела. Теперь ребенок сам должен генерировать температуру 36,6.

За 3-4 месяца до родов у матери создается структура молока. Организм знает об этом и формирует порцию материнского молока: сначала молозиво, потом зрелое материнское молоко, которое меняется в зависимости от потребности ребенка. Если мать чувствует, что ребенок не защищен, она добавляет в молоко иммуноглобулины. Если мать знает, что ребенку холодно, она неосознанно добавляет в молоко жиры. Если мать чувствует, что ребенку не хватает роста — она добавляет в молоко структуры для развития роста. И так каждое животное формирует свое молоко под потребности своего детеныша.

Если родившийся теленок через полчаса не встанет на ноги, он замерзнет или его съедят волки. Первая задача теленка после родов — пойти за матерью. Инстинкт следования за первой увиденной коровой — это мать! Поэтому в материнском молоке коровы будут находиться структурные белки — для крепости суставов и сухожилий. Поэтому пососав молочко из вымени, теленок сразу встает на ноги. Если тюлененок родился на льдине, в мороз минус 40 градусов, то первая задача тюлененка — не замерзнуть. Поэтому материнское молоко тюленихи очень жирное — 80%. Каждое животное дает такое молоко, какое нужно его детенышу. И мы не исключение. Поэтому млекопита-

ющие существа оказались самыми приспособленными к жизни во время любых планетарных катастроф. Самое главное, что молоко — самая эффективная и самая лучшая модель кормовой базы после родов, которая помогает пережить родовой стресс, выжить и приспособиться к быстро меняющейся окружающей среде.

А самое главное, есть еще один потрясающий момент. Помните, мы говорили про рецепторы, которые ощущают вкус? Нам надо понимать, что такое хорошо и что такое плохо. Как мы будем осуществлять оценку: хорошо это для нас или плохо в пищевом факторе, и к чему будет относиться «хорошо»?..

Вкус! Где вкус хороший, а где плохой? Где полезный, а где нет? «Нравится — не нравится» по отношению к чему?

Точка отсчета всего — это молоко! Где эталон вкуса? А эталон вкуса — это то, что первым попадает к нам в рот.

Если цыпленок первым делом видит курицу, у него происходит запечатлевание! Но если цыпленок вылупился и первым увидел сапог птичника Васи, то он будет считать, что сапог — его мать. И теперь куда сапог — туда цыпленок. Природа нам дает очень простой инструмент: первое, что оказывается рядом с тобой после рождения — это твоя мать. Отец в это время бегают вокруг, защищает, огрызается, матери корм ищет... А мать — это то, что мы имеем рядом с собой. И это существо нам самое родное. Но самое главное: первое, что мы получаем видимое, осязаемое, это эталонный вкус! Первый опыт — самый запоминающийся.

Все, наверно, помнят первый опыт отношений с противоположным полом. Если он у женщин хороший и благодарный — всю жизнь будем считать, что мужчины — это

хорошо! Если опыт страшный и болезненный — на всю жизнь сложится запечатлевание — «мужики грубые, грязные скоты!».

Если я хочу, чтобы калибровка рецептора прошла успешно, то первое, что попадает мне в рот — это для меня эталонный вкус. Это дает мне мать, чтобы я выжил. По молоку начинают калиброваться наши вкусовые рецепторы. Вкус молока для нас — эталон! Это самое полезное, что мы можем найти в мире. А вот уже потом мы научимся различать его интонации и оттенки, тогда мы почувствуем, что такое голодное материнское молоко и сытое молоко. Хорошо матери, когда она нас кормит или плохо ей... А потом будем различать и нюансы вкуса — что и когда мамочка покушала; и какое молоко, когда папочка наорал на нее и какое оно после того, когда папочка ее полюбил, подарил ей новое платье или принес баночку икры... Младенец это тоже почувствует. Когда он за полгода изучит эти нюансы, ему можно давать другие вкусы, которые он опять будет анализировать, сравнивая со вкусом молока.

И в дальнейшем наша пищевая рецепторная история будет основываться на нашем первом пищевом опыте. Важно, чтобы эталоном было молоко. Почему на первом месте именно молочный источник белка? Почему никогда нельзя лишать человека молока? Это равносильно пищевому геноциду. Потому что молочный белок в течение всей нашей жизни будет давать нам максимально полезные вещества в максимально концентрированном и нужном виде. Именно этот источник является для нас самым ценным, потому что он обеспечивает все функции белка: структурную, транспортную, иммунную, ферментативную и на-

следственную. А также все прочие, изучаемые и открываемые наукой функции белков... И теперь, после того как мы рассмотрели все пять функций, уже можно подумать о других деталях. И тогда можно написать: для хищников животный белок — второй по ценности источник...

Почему животный белок для нас на втором месте? А не растительный, который стоит на третьем месте. Потому что животный белок, в отличие от растительного, обеспечивает функцию движения — локомоцию. Животное отличается от растения тем, что может двигаться. Многие психологи говорят: «Если тебе что-то не нравится в этой жизни, ты же не баобаб, измени место, уйди в другое, и тебе станет лучше». Я, как животное, могу изменить место своего пребывания за счет функции локомоции. А растение не сможет изменить место своего пребывания, даже если оно ему не нравится. Мы должны менять место своей жизни действиями, главными белковыми структурами — костями и мышцами. Они для этого появляются, растут, развиваются и трансформируются под задачи разных видов движения эти мышцы и кости. И чтобы формировать мышцы и кости, мы должны потреблять мышцы и кости. Рыба — это тоже животное, с другой кормовой базой и средой обитания, но тоже с приоритетной функцией локомоции.

Мы — животные, и поэтому своей кормовой базой мы должны обеспечивать животные функции. Удрать, догнать, убить, расчленить и съесть. Даже чтобы найти пищу, мы должны двигаться. Локомоция — это второе качество жизни. Способность к движению, преодоление гравитации! А пищевые источники для функции локомоции — это другие животные. Потому что их белковые

структуры наиболее похожи на те, которые есть у нас. Они отличаются от нас нюансами. Чтобы осуществлять функцию локомоции, мы должны есть животных. Поэтому, чем активнее мы двигаемся, чем больше должна быть наша мышечная масса, тем больше мышечной массы других животных мы должны съесть. Чем меньше усилий мы прилагаем для получения единицы пищевого вещества, тем лучше. Что лучше: за одно и то же заплатить 10 рублей или 100? Есть и такие, которые будут платить 100 за то, что стоит 10? Поэтому за одну и ту же единицу пищевой ценности мы платим животным белком меньше, чем растительным. Приоритеты расставлены очень просто. Сам животное — ешь животных! Молочный белок покрывает пять функций, плюс калибровочная точка вкусовых рецепторов. Животный белок — обеспечение функции движения (потому что это правильно и надежно). Растительный белок — все остальное.

Что такое молоко? Для маленьких детей лучшее — это молоко матери или любых других животных. Что из этого молока производится по степени концентрации белка? Меньшая степень концентрации в цельном молоке. Там большой объем, но меньшая концентрация. Сгущение молока — это сметана. Это уже 20%. Больше — это творог, и еще плотнее — сыр. В сыре воды уже нет, поэтому делим на два. От 100% получается жирность 40%, значит белка 60%.

Есть два вида белка. Это мышечный белок — скелетные мышцы и мышцы сердца. И второй — белок внутренних органов (легкие, печень, мозг). Какую ткань мы хотим сформировать — такой орган должны и есть. По большому счету, структурные компоненты конкретной ткани жи-

вотного очень близки к подобной ткани человека, гораздо ближе, чем структура другой ткани. И третий источник белка — растительный белок. Чемпион по содержанию растительного белка — это чечевица, 42%.

В дореволюционные времена Российская империя **была лидером по выращиванию чечевицы**. На втором месте соя — 38-40% белка и на третьем месте фасоль. Лен — 15–20%, там больше масла. Если мало белка, то остальное — это жиры. Все очень просто. Дальше идет все остальное — фасоль, горох и т.д. Там меньше 30% белка. С точки зрения белкового питания чечевица для нас — чемпион по содержанию белка. Почему русские были одной из самых здоровых наций в мире? Почему русский солдат непобедим? Потому что у солдата всегда была чечевичная похлебка и стакан молока. При обеспечении молочного и чечевичного белка восполнялось вся потребность белковых структур.

Но как только человечество ушло от молочного белка, то у него остался шанс на животный белок. Чем меньше человек ест молочного белка, тем больше ему нужно съесть животного. Если он исключит и животный белок, то останется одна надежда — на чакры. Но на чакры с белокдефицитным телом надежды мало...

Если кто-то решит от вегетарианства вернуться к животной пище, нужен какой-то период адаптации, чтобы организм успел выработать соответствующий фермент. Лучше постепенно увеличивать животную пищу и следить за состоянием организма. Постепенная адаптация для постепенной выработки протеазы.

Здоровому человеку таблетки не нужны. В здоровом организме нет ни салициловой кислоты, ни пенициллина,

ни бетаблокаторов, ни тем более каких-то непонятных здоровому телу противоопухолевых средств.

Если все ваши системы здоровы, питаются нормально, вам ничего не нужно, кроме белка, жиров, углеводов витаминов, макро- и микроэлементов, воды и кислорода. Все остальное для нашего организма чужеродно и непонятно.

АМИНОКИСЛОТЫ

Все белки — это молекулы, которые в процессе расщепления проходят ряд преобразований. И если мы возьмем любой белок: альбумины или глобулин, то с начала расщепления белок проходит несколько стадий.

Следующая стадия — это полипептид. Это уже часть длинной молекулы. Если мы разбираем автомобиль — у него крупные детали: капот, двери, крыша, двигатель. Все это разложили на куски — это полипептидный комплекс. Более того, многие белки существуют в виде полипептидов. Когда идет построение белковой молекулы, то она собирается как конструктор из полипептидных комплексов. Только в одном белке содержится комплекс: 1,3,8. В другом: 2,4,6. А в третьем: 1,2,3. И вот так все и собирается. В организме есть много систем, которые синтезируют полипептидные комплексы, в том числе на местных уровнях, непосредственно в тканях. Другими словами, есть клетки, которые готовят полипептиды, чтобы другие клетки могли ими пользоваться.

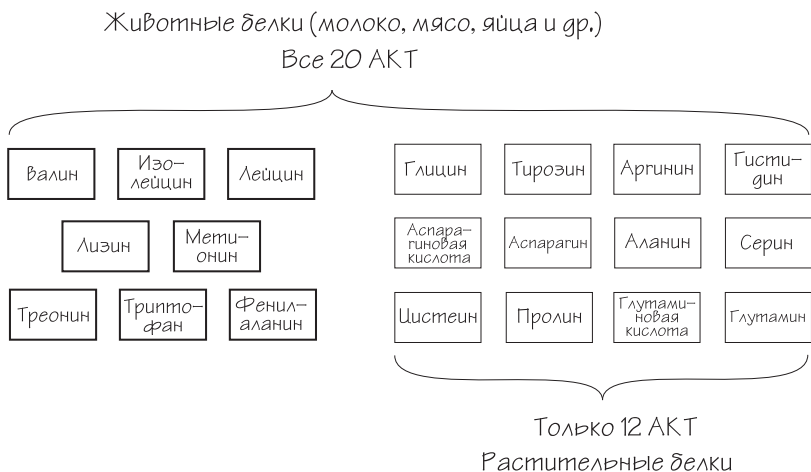
Если полипептид расщепляется, он превращается в олигопептид. Это уже маленький участок. Примерно десятая часть полипептида. То есть один полипептид расщепляется на 8-10 олигопептидов.

Олигопептиды расщепляются на мельчайшие составляющие белка — это аминокислоты (АКТ), своего рода кирпичики для строительства белка. Мельче расщепить уже нельзя. Аминокислоты существуют в нашем организме во всех белках. Существуют всего 20 аминокислот, из которых строится человеческое тело. 20 вариантов кирпичиков. Соответственно, для того чтобы наши белки строились, нам не надо больше 20 молекул. Но если хотя бы одной из них не хватает, то все белки, в которых она должна содержаться, синтезируются с дефектом. И фактически функция этого белка не выполняется.

Главное определение адекватного белкового обмена звучит так: **для полноценного синтеза всех белков нашего организма, постоянно требуется наличие 20 аминокислот.** В том месте, где синтезируется белок, все время должен быть запас из 20 аминокислот. Тогда белки будут синтезироваться правильно. Если возникает дефицит хотя бы одной аминокислоты, то все белки, в которые она встроена, свою функцию теряют. Остальные продолжают работать, а именно эти белки страдают. Если не хватает двух аминокислот, проблема расширяется, а если не хватает трех-четырех, то происходит потеря основных структур белка. Такой организм не может не болеть.

Мы выяснили, что молочный белок поддерживает и восстанавливает все функции белка, он тоже **содержит 20 аминокислот.**

Сейчас существуют тесты по дефициту аминокислот. Пациенту, например, говорят, у вас по триптофану — дефицит. Соответственно, если есть дефицит триптофана, то мы должны употреблять молоко. В нем есть определенное количество триптофана. Понятно, что у разных видов жи-



вотных есть разное количество триптофана. Если у вас нет лизина, требуется молочный белок.

Сейчас в мире дискутируется вопрос тотальной нехватки белков и возникает проблема: из чего синтезировать продукты коррекции? Что давать человеку, если у него слабая ферментная система, а человек не может пить молоко? Тогда ему дают препараты. Говорят, давай мы тебя на аминокислотные комплексы посадим. Лучшие аминокислотные комплексы имеют именно молочные белки. Когда вы будете покупать пищевые добавки, обращайте внимание на то, из чего они сделаны. Их основой может быть козье молоко, молоко андских лам, верблюжье молоко и самое простое средство — молочный продукт, молочный коктейль, любые молочные источники.

Когда человек болеет, часто он не может пить молоко. Если человек не переносит молоко, значит, его организм нездоров. Непереносимость молока в первый месяц жиз-

ни — это смерть. Чем питаться? Кишечник у ребенка короткий, нет никаких собственных ферментных систем, и все, что мы можем усваивать, это материнское молоко. Иногда человек приходит на консультацию к врачу и говорит, что не переносит молоко. Но этого не может быть! Когда-то ты ведь пил его, и все было нормально. После чего ты перестал нормально усваивать молоко? Пациент отвечает, что до 12 лет — все было нормально, он пил молоко. А в 12 лет поехал в пионерский лагерь, там отравился чем-то и после этого перестал его переносить. Не стал молоко усваивать. Это значит, что произошло заражение кишечника какой-то инфекцией. Попала бактерия, а он не лечился. Пока бактерия сидит в животе, он не будет усваивать молоко. Но причем тут молоко? Надо вылечиться от инфекции.

Или еще один вариант. Прочитал газету, что после 30 молоко пить нельзя. После этого 10 лет его не пил, ферменты исчезли. А потом начал пить, а оно у него не усваивается. Но молоко здесь ни при чем. Не надо вместе с водой выплескивать ребенка.

Если мы начинаем серьезно разбирать проблему употребления молочных продуктов, мы всегда должны понимать, что стало причиной возникновения этой ситуации. Если бы она была врожденной, вы бы уже не жили. Почему организм не усваивает молоко? Если человек пришел к врачу с проблемой неусвояемости молочных продуктов, нужно докопаться, почему это произошло. Если это инфекция, пролечить ее, несмотря на то, что ей 20 лет. Необходимо восстановить человеку молочный источник питания. В этом случае мы можем ликвидировать дефицит любой аминокислоты. На это уйдут, может быть, месяцы или годы.

Следующий источник белка, по качественному составу — животный. Животные белки обладают функцией локомоции. Все животные, у которых есть мышцы для локомоций, используют 20 аминокислот. Из этих 20 аминокислот максимальное содержание в процентах тех аминокислот, из которых состоят мышечные животные ткани.

Если мы едим мясо, то в нем, в основном, содержатся аминокислоты, из которых строятся мышцы. Когда наш организм хочет выстроить ткани мышцы, он требует мышечных белков, а остального возьмет понемногу. Если мы говорим о белке внутренних органов, то белок внутренних органов можно условно разделить на две части. Это соединительная ткань и специфические клетки.

Грубо говоря, в печени существует соединительно-тканый каркас, в котором располагаются депотоциты — клетки печени, выполняющие свою функцию. В щитовидной железе тоже существует соединительно-тканый каркас и специфические клетки щитовидной железы, выполняющие свою функцию. Мозг состоит из соединительной ткани, называемой строма, в которой находятся нервные клетки.

Для того, чтобы клетки были правильно организованы, должен быть каркас. Все внутренние органы строятся по одной модели. В соединительной ткани содержатся два белка: коллаген и эластин, которые присутствуют во всех системах. Начинаем с костной системы.

Кости. Когда мы рождаемся, никаких специфических клеток в костных тканях нет. Плохо, когда ребенок только родился, а ему при рождении сломали шею, либо ключицу, либо кости таза. Природа, зная, что ребенок бу-

дет подвергнут при родах тяжелому стрессу, выстраивает его систему так, что у новорожденного все кости представлены соединительной тканью — хрящевой основой скелета, что помогает ему при рождении. А вот когда ребенок родился (вспомните рассказ про теленка, который сразу должен встать на ножки), из соединительной коллагено-эластиновой ткани для образования структуры костной системы должен поступать кальций, фосфор (кальцефосфорный комплекс) — все для создания костной крепкой матрицы. Такой процесс происходит в костях после рождения ребенка. Для улучшения функции опорно-двигательной костной системы необходимо больше кальция и фосфора, которые должны содержаться в кормовой базе растущего плода.

Человеческому детенышу не нужно, как теленку (или олененку), сразу после родов вставать и бежать за мамой. Это может понадобиться ему к году жизни. Поэтому в женском молоке мало кальция и фосфора. А в коровьем молоке предусмотрено, чтобы теленок встал через час после рождения, соответственно, в нем больше кальция и фосфора.

Существуют разные виды молока, и мы должны это учитывать. Если нам нужна, например, функция укрепления костей, мы должны использовать молоко тех животных, детеныши которых должны максимально быстро подниматься после родов.

Кожа. Если со временем в костной системе коллаген составляет 99%, поскольку эластин не нужен, то в коже существует другое соотношение. Кожа — это покровная (пограничная) ткань, отделяющая нас от внешней среды.

Здесь нам нужна и структурная, и эластичная ткани. Поэтому и соотношение в коже будет выглядеть как 30 на 70.

Во внутренних органах в мозге, например, будет 50 на 50. Есть органы, где 60 частей структурной на 40 эластичной ткани.

Если говорить о соединительной ткани, то она существует везде, но ее характеристики в каждом органе разные (отличается соотношение белка).

А вот специфические клетки — те клетки, которые выполняют определенную функцию в каждом органе, везде свои.

Здесь есть один маленький нюанс. Представим себе, что из-за дефицита белка клетки органов стали погибать. После смерти специфических клеток начинается процесс разрастания и увеличения соединительной ткани, так как в тканях не может быть пустот. Поэтому чем больше гибнет специфических клеток, тем больше на их место приходят соединительно-тканых структур. Чем меньше клеток, тем больше соединительной ткани. **Этот процесс называется склероз.**

Если в мозге гибнут нервные клетки, на их месте разрастается соединительная ткань. Если в печени гибнут гепатоциты — также разрастается соединительная ткань. В щитовидной железе гибнут телоциты — и на их месте разрастается соединительная ткань. Механизм везде одинаков. Проблема склерозирования — это не проблема соединительной ткани, а вопрос гибели специфических клеток. Не хотите иметь склероз ни в одном органе, думайте о том, что нужно вашим клеткам в этом органе, чтобы они не погибали. Конечно, они могут погибать от инфекции, но если вы их хорошо кормите, активнее размножаться

будут здоровые. Все опять сводится к вопросу обеспечения кормовой базы. Поэтому если где-то в каких-то тканях начались склеротические процессы, это всегда следствие дефицита пищевых веществ, необходимых для синтеза специфических клеток.

Каждый внутренний орган имеет свои специфические потребности. Кому-то не хватает одних аминокислот, кому-то других.

АМИНОКИСЛОТЫ НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Таблица 1

Название	Белки из АКТ	Продукты питания
Лейцин	Эта кислота отвечает за восстановление и защиту мышечных тканей, кожных покровов и костей. Именно благодаря лейцину выделяется гормон роста. Кроме того, эта органическая кислота регулирует уровень сахара в крови и способствует сжиганию жиров. Она содержится в мясе, орехах, бобовых, нешлифованном рисе и зернах пшеницы. Лецитин стимулирует синтез белка, а значит, способствует наращиванию мышечной массы	Молоко, кефир, сметана, сыр, творог, йогурт, морская и океаническая рыбы, икра рыб, куриные яйца, курятина, индюшатина и говядина. Бобовые, арахис, пророщенные пшеничные зерна, тыквенные семечки, грецкий орех, бурый рис
Изолейцин	Эта кислота ускоряет выработку энергии, поэтому ее так любят спортсмены. После изнурительных занятий она помогает быстрому восстановлению мышечных волокон. Изолейцин снимает так называемую крепатуру, принимает участие в образовании гемоглобина и регулирует количество сахара	Мясо, рыба, яйца, орехи, горох и соя

Название	Белки из АКТ	Продукты питания
Лизин	Эта аминокислота играет важную роль в работе иммунной системы. Ее главная задача — синтез антител, которые защищают наш организм от воздействия вирусов и аллергенов. Кроме того, лизин регулирует процесс обновления костной ткани и коллагена, а также гормоны роста	Эту органическую кислоту можно найти в таких продуктах питания, как: яйца, картофель, красное мясо, рыба и кисломолочные продукты
Фенил-аланин	Эта альфа-аминокислота отвечает за нормальную работу центральной нервной системы. Ее недостаток в организме приводит к приступам депрессии и хроническим болезням. Фенилаланин помогает нам концентрироваться и запоминать нужную информацию. Входит в состав препаратов, используемых при лечении психических расстройств, в том числе болезни Паркинсона. Положительно сказывается на работе печени и поджелудочной железы	Содержится в орехах, грибах, курице, молочных продуктах, бананах, абрикосах и топинамбуре
Метионин	Метионин активно сжигает жировые ткани. Но это далеко не все полезные свойства данной кислоты. Она влияет на выносливость и работоспособность человека. Если ее в организме недостаточно, это сразу можно понять по коже и ногтям	Метионин встречается в таких продуктах питания, как мясо, рыба, семена подсолнечника, бобовые, лук, чеснок и кисломолочные продукты
Треонин	Треонин отвечает за все важнейшие системы человеческого организма, а именно за нервную, иммунную и сердечно-сосудистую. Первый признак его недостатка — проблемы с зубами и костями	Больше всего треонина человек получает из молочных продуктов, мяса, грибов, овощей и злаков

Название	Белки из АКТ	Продукты питания
Триптофан	Триптофан отвечает за синтез серотонина, который часто называют гормоном хорошего настроения. Недостаток триптофана можно обнаружить по нарушениям сна, аппетита. Данная кислота также регулирует функцию дыхания и артериальное давление	Она содержится преимущественно в морепродуктах, красном мясе, птице, кисломолочных продуктах и пшенице
Валин	Выполняет функцию восстановления поврежденных волокон и следит за обменными процессами в мышцах. При сильных нагрузках может оказывать стимулирующее действие. Также играет роль в умственной деятельности человека. Помогает при лечении печени и головного мозга от негативных воздействий алкоголя и наркотиков. Примечательно, что 70% всех органических кислот в нашем организме занимают всего три аминокислоты: лейцин, изолейцин и валин. Поэтому они считаются самыми важными в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма. В спортивном питании даже выделили специальный комплекс ВСАА, которые содержит именно эти три кислоты	Человек может получить валин из мяса, грибов, сои, молочных продуктов и арахиса
Аланин	Способствует ускорению метаболизма углеводов и выведению из печени токсинов	Встречается в таких продуктах питания, как: мясо, птица, яйца, рыба и молочные продукты
Аспарагиновая кислота	Считается универсальным топливом для нашего организма, так как значительно улучшает обмен веществ	Встречается в молоке, тростниковом сахаре, птице и говядине
Аспарагин	Данная кислота принимает участие в улучшении работы нервной системы	Она содержится во всех животных белках, а также орехах, картофеле и злаках

Название	Белки из АКТ	Продукты питания
Гестидин	Является важным строительным элементом всех внутренних органов. Играет едва ли не ключевую роль в образовании красных и белых кровяных телец. Положительно влияет на иммунную систему и половую функцию. Из-за широкого спектра применения запасы гистидина в организме быстро истощаются. Поэтому важно принимать его с пищей	Содержится в мясных, молочных и злаковых продуктах.
Серин	Стимулирует работу головного мозга и центральной нервной системы	Встречается в таких продуктах, как мясо, соя, злаки, арахис
Цистеин	Эта аминокислота в организме отвечает за синтез кератина. Без нее не было бы здоровых ногтей, волос и кожи	Находится в таких продуктах, как мясо, яйца, красный перец, чеснок, лук и брокколи
Аргинин	Отвечает за здоровую работу мышц, суставов, кожного покрова и печени, а также укрепляет иммунитет и сжигает жиры. Аргинин часто используют бодибилдеры и те, кто желает похудеть, в составе добавок	В природном виде он встречается в мясе, орехах, молоке, злаках и желатине
Глутаминовая кислота	Является важным элементом для здоровой работы головного и спинного мозга. Часто продается в виде добавки «Глутамат натрия»	Встречается в яйцах, мясе, молочных продуктах, рыбе, моркови, кукурузе, помидорах и шпинате
Глутамин	Нужен в белках для роста и поддержки мышц. Также является «топливом» головного мозга. Кроме того, глутамин выводит из печени все то, что поступает туда с нездоровой пищей	При термической обработке кислота денатурирует, поэтому, чтобы ее восполнить, нужно употреблять петрушку и шпинат в сыром виде
Глицин	Помогает крови сворачиваться, а глюкозе — перерабатываться в энергию	Встречается в мясе, рыбе, бобовых и молоке

Название	Белки из АКТ	Продукты питания
Пролин	Отвечает за синтез коллагена. При недостатке в организме пролина начинаются проблемы с суставами	Встречается в основном в животных белках, поэтому является едва ли не единственным веществом, с нехваткой которого сталкиваются люди, не употребляющие мясо
Тирозин	Отвечает за регулировку артериального давления и аппетит. При недостатке этой кислоты человек страдает быстрой утомляемостью	Содержат бананы, семечки, орехи и авокадо

В организме всегда идет определенная борьба за аминокислоты. В тех пищевых источниках, где этих аминокислот больше, идет запрос по рецепторному воздействию. Поэтому кто-то любит печенку. А другой говорит, я печень не люблю, зато люблю коровий язык. Или, например, я почки люблю. Это значит следующее: какому органу требуется больше поддержки белковыми структурами, те внутренние органы вам и хочется употреблять в пищу. Но самое главное — надо понять, что процессы склерозирования у нас могут идти всю жизнь. И вопрос не в том, сколько процентов соединительной ткани сейчас в том или ином месте, а в том — как быстро клетки могут восстанавливаться? Поэтому лучше не доводить организм до опасной ситуации, когда уже половина клеток погибла, и орган почти теряет способность осуществлять свою собственную ему функцию, потому что места, предназначенные для специфических тканей, теперь заняты соединительной тканью.

А существует ли идеальный белок, в котором все как надо и ничего лишнего, нет никаких токсинов и все усваивается на 100%? Есть, и это белок зародышей. Зародыши — это будущие дети. Яйца, икринки, из которых при благоприятных условиях вырастает полноценный жизнеспособный организм. Цыпленок, гусенок или альбатросик. А из икринки вырастет маленький осьминожек или лосось, который через четыре года приплывет на то место и в тот ручей, в котором он вылупился из икринки, потому что он помнит рецепторные компоненты того места, где он родился. И он не ошибется, если его по дороге не сожрут.

Соответственно, если у нас в зародыше заложены все необходимые компоненты, то именно белок зародышей считается в диетологии абсолютным или идеальным белком. А идеальные жиры — это также жиры зародышей. В икринке столько жира, сколько нужно для организма малька, в яйце — ровно столько, сколько нужно для организма цыпленка. Белок + желток — это идеальный белок и идеальный жир.

СОСТАВ КУРИНОГО БЕЛКА

Таблица 2

Вода	85%
Белки	12,7%
Жир	0,3%
Углеводы	0,7%
Различные ферменты	Протеаза, дипепсидаза, диастаза

Витамины группы В	-
Овальбумин	Около 54%
Лизоцим	3,4-3,5%
Овомуцин	1,5-3,5%
Овоглобулины	2%

Если мы хотим получать идеальный белок, то необходимо потреблять белок зародышей. При любой сложной ситуации восполнение любого белкового дефицита происходит через белок яйца или белок рыбьей икры.

Например, красная икра способствует:

- повышению и укреплению иммунитета — этот продукт настойчиво рекомендуют вводить в рацион питания больным в послеоперационный период, при получении лучевой терапии;
- улучшению зрения;
- укреплению стенок сосудов, повышению их эластичности;
- профилактике образования тромбов в крупных и мелких сосудах;
- укреплению костей.

Красная икра содержит в себе практически всю таблицу Менделеева, в том числе линейку витаминов В, железо и фосфор, витамины РР и Е, натрий и магний с кальцием. В красной икре содержится большое количество холестерина, имеется и доля золы, и часть насыщенных жирных кислот.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ИКРЫ ЛОСОСЯ
(в 100 г продукта)

Таблица 3

Калорийность	252 кКал
Белки	24,6 г
Жиры	17,9 г
Углеводы	4 г
Зола	6,5 г
Вода	47,5 г
Холестерин	588 мг
Насыщенные жирные кислоты	4,06 г
Витамины	
А	0,271 мг
А (РЭ)	271 мкг
В ₁ (тиамин)	0,19 мг
В ₂ (рибофлавин)	0,62 мг
В ₅ (пантотеновая)	3,5 мг
В (пиридоксин)	0,32 мг
В ⁹ (фолиевая)	50 мкг
В ¹² (кобаламины)	20 мкг
Д	0,1724 мкг
Е (ТЭ)	1,89 мг
К (филлохинон)	0,6 мкг
РР (ниациновый эквивалент)	0,12 мг
Холин	490,9 мг

Макроэлементы	
Кальций	275 мг
Магний	300 мг
Натрий	1500 мг
Калий	181 мг
Фосфор	356 мг
Микроэлементы	
Железо	11,88 мг
Цинк	0,95 мг
Медь	110 мкг
Марганец	0,05 мг
Селен	65,5 мкг

Рекомендую посмотреть фильм «Каникулы у моря». С точки зрения диетологии — это идеальный фильм. 1942 год, порт Мурманск. Все мужчины на фронте, женщины работают в три смены. Дети голодные. Есть нечего. Север, огород не вырастишь. Этих бедных, несчастных детей, один капитан сажает на корабль и увозит на остров, где много птиц. Он увез на птичий остров 500 мальчишек, где дети собирают яйца. Капитан учит, как сортировать яйца по величине и качеству. Мальчики уже «набили руку» и собрали яйца для родителей. Поэтому если есть нечего, надо идти туда, где много яиц. Там дети получают идеальный белок, идеальный жир. Надо только потеплее одеться, чтобы целый день работать на свежем воздухе. Надо использовать опыт предшествующих поколений.

Запомните: икра и яйца — основа белкового питания.

Пример из народной традиции. В деревне у бабушки всегда была корова или коза. С козой попроще, ее не надо пасти, она сама бежит. И в тоже время козье молоко лучше, корова пасется только на пастбище, а коза ест все — может и яблоко съесть, и морковку. Поэтому в козьем молоке содержится множество микроэлементов, витаминов, жиров... Поэтому коза или корова...

А еще с точки зрения зародыша — курица. Но лучше — гусь. Лучшие яйца с точки зрения диетологии — гусиные. Ярко-желтый с огромным количеством фосфолипидов желток, и белок прекрасный, и скорлупа крепкая. Кальция больше, чем в курином яйце. Перепелиное — это некая дань моде. Страусы — это птица экзотическая, и стоит яйцо дорого. Но почему куриное яйцо менее ценное? Потому что курица ест все, ее белок часто содержит загрязняющие вещества, а в желтке много аллергенных веществ. А гусь никогда не будет есть то, что будет загрязнять его яйца.

Разницы в диетологическом плане употребления яиц нет. Если вам хочется сырого яйца, пейте сырое. У меня бабушка, дожив до 94 лет, умерла в полном сознании. Всю жизнь три раза в неделю она пила сырые яйца с душиком. Всегда профессионально их определяла. Кому-то лучше в виде глазуньи, а кому-то в виде омлета. Не идите за людьми, слушайте себя.

Растительный белок

В растительном белке из тех 20 аминокислот, которые нужны человеку, содержится всего 12. Потому что растения не двигаются, те аминокислоты, которые должны быть в мышцах, им не нужны. А зачем лишний синтез и лишний обменный процесс? Характерные особенности

растительного белка заключаются в том, что он содержит всего 12 из тех аминокислот, которые нужны животным. 8 аминокислот в нем отсутствуют. Эти 8 аминокислот называются незаменимыми. Если мы не едим молочный или животный белок, то с растительной пищей, какой бы разнообразной она ни была, мы получим только 12 аминокислот. Восьми все равно нет. А восемь аминокислот — это как раз то, что нам нужно для локомоции.

Когда человек переходит на изолированное питание растительным белком, он совершает большую ошибку, исключив из рациона или один, или второй источник незаменимых аминокислот. Если мы — вегетарианцы, и понимаем, что незаменимых аминокислот мы не получим, то нужно оставить молочный или животный белок в виде идеального белка (икра, яйца). Оптимальное состояние вегетарианства, с точки зрения диетологии, это «Lakto ova»: «лакто» — это молоко, «ова» — это яйцо. Но ни в коем случае нельзя переходить только на растительный белок.

Хотя в последние лет десять, все большее распространение получает вегетарианство.

Самое страшное, если в это увлечение взрослые увлекают и своих детей. Растущим организмам детей необходима мышечная масса, сердечная, костная масса — взрослые бездумно совершают прямой пищевой геноцид, преступление против личности. Когда я слышу от родителей, что их семилетний ребенок вегетарианец, мне хочется подать в суд на таких родителей. На врачебном приеме я пытаюсь объяснить им, что таким образом чакры у ребенка не откроются и энергии сверху не прибавится. **Повторяю: применение и насильственное внедрение вегетарианства у растущих детей до 18 лет — это пищевой геноцид!**

ПИЩЕВЫЕ ПРЕДПОЧТЕНИЯ

У нас есть 20 аминокислот. Мы их выстраиваем в ряд и говорим о том, что все мы с вами от разных родителей, у нас у всех разная генетика. И все мы с вами немного отличаемся друг от друга. Но не принципом построения белка, а количеством аминокислот в определенных белках. То есть из существующих нескольких десятков тысяч белков нашего организма (у нас их огромное количество) у всех есть белок инсулин, коллаген, эластин, однако у всех эти белки немного отличаются — на одну или две аминокислоты. У всех из нас есть нюансные компоненты аминокислот в белках. Например, мы спрашиваем человека, какие вы любите белки? Отвечает — мясо, яйца и творог. Для него именно эти источники покрывают его потребность в аминокислотах в процентном отношении. А для другого человека эти же продукты по одним аминокислотам вызывают резкий избыток, а по другим — катастрофический недостаток. Потому что для покрытия именно его белковых позиций лучше всего креветки, пресноводная рыба и яйца. И именно из этих продуктов он берет для себя компоненты для своих белков. Поэтому когда расспрашиваешь двух людей, понимаешь, что один из них не может жить без рыбы, а другой — без мяса. Потому что для каждого есть своя белковая потребность. У одного мама русская, а папа чукча, а у другого мама грузинка, а папа русский. У всех разные гены. И все мы индивидуальны по белкам. Если человек не может жить без печени, то именно печень покрывает его основные качественные потребности аминокислот. Важно не просто иметь их все, но иметь в правильном процентном соотно-

шении для себя. Следовательно, на планете не существует двух людей с одинаковыми белками, соответственно, белковая потребность организма тоже индивидуальна. Никогда нельзя надевать свою белковую рубашку на другого человека. Или пытаться примерить чужую рубашку по белку на себя. Нужно носить ту рубашку, которая нужна именно вам под ваше соотношение аминокислот. Я хочу, чтобы вы все это осознали, потому что часто происходит такая ситуация. Берем классический пример.

Живут в России два человека. Обычная семья. Русская кухня, свой пищевой стереотип. Борщ, гуляш с макаронами, копченая грудинка. Кому-то нравится, а кому-то — надоело. Кто-то страдает, а кому-то — хорошо. И вот семья вылетела в Тайланд. Тот человек, кто страдал, восклицает: «О, как здесь хорошо! Я ем осьминожек, ем летучую рыбу, как мне хорошо!». А второму ничего не нравится, все эти морепродукты — не для него, дайте ему борщ. А слово борщ никто не понимает. Получается, что человек, которому нужны тайские белковые источники попал в нужное место, а тот, которому ничего не нравится, должен вернуться домой.

Вот почему мне нравится ездить, путешествовать, знакомиться с разными кухнями. Путешествовать нужно для того, чтобы каждый человек нашел себе именно те источники белка, которые ему нужны. Если вам хорошо от креветок, то нужно есть креветки. И вы получаете те источники белка, которые вам необходимы.

На диетологию не распространяются религиозные, политические, спортивные и другие законы. Смысл религиозного поста — не диета, а желание испытать себя, отказаться от самого вкусного. Серьезные люди говорят: «Вы

должны на сорок дней отказаться от курения во имя Господа, должны отказаться от каблуков и краски, от ношения бриллиантов». Главное — не иметь привязанности. Можете от мужа на сорок дней отказаться. Не надо путать духовное и физическое. Мы говорим о физическом теле. Ему нужна кормовая база! Хотите с Господом общаться — приносите ему другие жертвы. А пищу не приносите в жертву.

Могу сказать совершенно точно: 60% психиатрических болезней происходит вследствие нарушения питания.

Я против всяких запредельных анализов, против запрещенных продуктов. Против врачебных заключений типа: «Вам нельзя курицу, группа крови не подходит». Белковый обмен человека настолько индивидуален, что никакой приборчик это не определит. Если меня один раз в год будет тянуть на говяжий язык, я съем его, и мое тело получит недостающий белок. Слушайте свое тело. Оно вас никогда не обманет.

Наша жизнь меняется. А если она меняется, то и питание может меняться под жизненные ситуации. Вы же должны реагировать на агрессию внешней среды. Не обеспечив организм белками, невозможно говорить о красоте, здоровье и долголетию.

Невозможно белководефицитной особи колоть белок под кожу, чтобы немножко что-то где-то питалось, при тяжелом дефиците белка в организме нельзя наносить крем на основе стволовых клеток — большего бреда не существует. Косметологи творят на рынке что-то невероятно непрофессиональное! У косметологов все пациенты вносят под кожу гиалуроновую кислоту, якобы для соединительной ткани — за 300 долларов укол!

Глава 6

ЖИРЫ

Жиры — это второй компонент пищи. Из белков мы получили структуру, получили транспорт, получили иммунные функции. Еще есть функции не менее важные, которые тоже не осуществляются без белка. Жиры так же как и белки, имеют свои приоритетные функции. Главные и второстепенные.

Какие функции присущи жирам как классу пищевых веществ? Это **теплопродукция, запас энергии, смазка**. А самая главная функция? Помните ключевой фактор выживания, когда у нас отняли кислород. Сколько человек может прожить без кислорода? Без пищи — месяц, без воды — неделю, без любви и ласки — всю жизнь. Без руководящей роли партии — несколько поколений. А без кислорода? Костные ткани могут прожить полчаса, а клетки мозга — максимум минута-две. Две — это если у нее есть какие-то внутренние ресурсы.

Основная жизнеобеспечивающая функция жиров — это поступление в наш организм главного газа жизни, кислорода. Если мозг отмирает, зачем нам кислород. Если мозга нет, зачем тело. Другие клетки могут пережить от-

сутствие кислорода и пять, и семь, и десять минут. Мышцу сердца, если постараться, можно запустить и через 20 минут. Но самое главное — это мозг.

Для человека границей между жизнью и смертью является выживание клеток мозга без кислорода. Поэтому две минуты даются ребенку на переход из матки в атмосферу окружающей среды. До этого для него **кислород поступал через пуповину**. А значит для ребенка в момент выхода наружу запускается таймер — 2 минуты. Это сто двадцать секунд, поэтому все знают — ребенка нужно достать быстрее. Не важно, кесарево это или роды. Все акушеры знают, что ребенка нужно вытянуть за 120 секунд. Акушеры — это в основном люди, которые работают с секундомером в руке. И давят, как только могут. Иногда ломают кости, ключицы, позвонки, сворачивают шеи. И делается это для того, чтобы мозг ребенка не погиб без кислорода. Когда ребенок рождается, в его теле накапливается углекислый газ, и клетки в его организме требуют: «Кислорода!». Если первого вдоха нет, то 9 месяцев кормовой базы, 9 месяцев вскармливания были напрасны.

Первый вдох — это механизм выживания. Поэтому состояние родового стресса, родовой гипоксии — это ключевое между жизнью и смертью. Ключевая граница между жизнью и смертью. Если кислород пошел в легкие, значит все нормально.

Кислород в наш организм поступает благодаря сурфактанту. Это вещество обеспечивает нам проникновение кислорода во все клетки организма.

Все мы дышим. У нас есть бронхи, два главных бронха, через двенадцать — четырнадцать генераций разветвле-

ний все заканчивается самым мелким бронхом. Он называется бронхиола, которая заканчивается дыхательным пузырьком — альвеолой. Что происходит во время вдоха? Поступает воздух с богатым содержанием кислорода. С наружной части альвеола оплетена капиллярами. Эти капилляры содержат венозную кровь. Пришла венозная кровь, богатая CO_2 и бедная кислородом. Соответственно, во время вдоха через альвеолу в капилляры поступает кислород, и гемоглобин его хватается для себя. Во время выдоха — вторая фаза, из крови уходит CO_2 , который мы выдыхаем. Этот процесс происходит в альвеолярной части легких — главном месте дыхания. Этот простой механизм осуществляется автоматически, им руководит специальный раздел головного мозга, называемый «дыхательным центром». Дыхательный центр находится в подсознательном участке коры, мы его не контролируем. Сосудодвигательный и дыхательный центры — это основные центры обеспечения жизни.

Механизм первого вдоха осуществляет именно дыхательный центр. Он собирает информацию об увеличении CO_2 , недостатке кислорода, он это понимает и принимает решение: он включает ту дорожку, которая еще никогда не использовалась, но которая была сформирована в нашем внутриутробном развитии и дает команду «совершить первый вдох!». Когда ребенок его совершает, в легкие впервые поступает кислород. Когда поступает кислород, альвеола преобразуется в расправленное, наполненное воздухом образование (пузырек). Альвеола переводится с греческого как «воздушная». И легкие становятся наполненными воздухом. Поэтому если патологоанатомы при рождении мертвого ребенка хотят определить, дышал ре-

бенок или нет, кусочек его легкого бросают в воду. Если легкое не дышало, то оно тонет, потому что оно тяжелее воды. Если ребенок совершил хотя бы один вдох, это легкое будет плавать на поверхности воды. Потому что воздух легче воды. Так выясняют: родился ли ребенок мертвым или уже дышал, а потом умер.

Как только эти альвеолки поймали кусочек воздуха и совершили расправление, они должны оставаться в этом состоянии уже все время. Потому что, если они опять спадут, а воздух все-таки будет поступать, очень тоненькая мембранка (всего лишь одна плоская тонкая клетка-альвеолоцит) лопнет и начнется пневмоторакс. Это значит, что воздух пойдет за грудную клетку. А это тяжелейшее состояние. Если не успеют довезти до больницы, от пневмоторакса погибают в течение нескольких минут.

Все, что происходит в альвеоле через две мембранки: мембранку-альвеолоцит и мембранку капилляра, имеет целью насытить кровь кислородом. Когда пришла венозная кровь, отдала CO_2 и забрала O_2 , она уже становится артериальной, т.е. богатой кислородом, который начинает разноситься ко всем клеткам организма.

Следовательно, помня о том, что мы сможем жить без кислорода 2 минуты, попробуем сделать вдох и засекаем секундомер. В принципе, через 45 секунд человеку, если он не тренирован, уже необходимо сделать вдох.

На эту тему есть такой медицинский анекдот. «Дышите, не дышите. Дышите, не дышите, — тут доктор задумался. — Не дышите, не дышите, не дышите — выносите».

Если не дать подышать — наступает смерть! Знает ли об этом наше тело? Мозг не знает, а тело знает. Тело выстраивает гарантию того, что кислород будет поступать

всегда. И эта гарантия называется сурфактант. Это вещество нанесено на внутреннюю часть альвеолы, которая изнутри обработана сурфактантом. Сурфактант имеет две ключевые функции: первое — он не дает альвеоле опасть, сдуться (даже, когда мы делаем выдох, альвеола остается в расправленном состоянии, чтобы не порвалась) и второе его удивительное качество — он ускоряет перенос кислорода через мембрану-альвеолоцит примерно в 50–100 раз. Благодаря этим двум функциям сурфактанта осуществляется процесс переноса кислорода и углекислого газа. Процесс дыхания выполняется мышцами, диафрагмой и межреберной мускулатурой. Если осуществляется механическая часть, но нет переноса кислорода, то мы его все равно не получаем. Если мы получили его в альвеолу, то он пошел в артериальную кровь и этой кровью разнесся по всем клеткам организма. И его получают все клетки. Соответственно, самым основным и самым слабым звеном в переносе кислорода является наличие сурфактанта в альвеоле. Капилляры будут всегда, мышцы тоже всегда будут работать, все остальное сформировано, а сурфактант — самое слабое звено в цепи усвоения кислорода.

Человек может получать кислород **только** через альвеолярное звено! Никаким другим путем усвоить кислород мы не можем. Дышать кожей, всасывать кислород желудком, прямой кишкой мы не можем. 30 лет ежедневных тренировок по восемь часов не смогут научить вас дышать прямой кишкой, желудком или кожей. На этом некоторые сейчас выстраивают бизнес кислородных коктейлей и кислородной косметики. Каждая клетка организма получает кислород с артериальной кровью. Если артериальная кровь не принесла вам кислород, ни одна клетка его по-

лучить не может. И важно понять, что мы можем дышать только альвеолярной зоной.

Если сурфактант уходит из альвеолы, то происходят два опасных события. Альвеола сжимается и процесс переноса кислорода нарушается. То есть мы осуществляем механику — дышим, а кислорода все равно нет. И мы попадаем в состояние кислородного голодания, называемое гипоксией. **Гипоксия — состояние кислородного дефицита в тканях.** А так как любой клетке нужен кислород, то в том месте, где нам не хватает кислорода, возникает гипоксия. Если эта гипоксия существует долго, то это уже называется ишемией. Все слышали, что такое ишемическая болезнь сердца? Это значит мышцы сердца не получают кислорода очень долгое время. Не минуту-две, а долго.

Самое уязвимое звено — это альвеола и наличие сурфактанта в альвеоле. Как к этому готовится тело? Организм матери знает, что через месяц ей рожать. В последний месяц внутриутробного развития в молоко матери начинают поступать жиры.

Мы знаем понятие — гипоксия плода, когда он уже внутриутробно находится в состоянии гипоксии. Он, бедненький, крутится, стучит, машет ручками. Чем меньше кислорода, тем он активней двигается. Поэтому когда все радуются: «Как он толкается, я даже спать не могу. Так бьет меня...» — это как раз состояние классической гипоксии плода. Нормальный ребенок не толкается каждые 10 секунд. Он толкается, когда ему неудобно, когда ему нужно изменить положение. Когда он все время толкается — это гипоксия, он задыхается. Сейчас огромная проблема — гипоксическое поражение мозга у новорожденных. Очень многим определяют гипоксическую энцефало-

патию. Как педиатр, я просто прихожу в ужас. Когда я был молодым специалистом, гипоксию определяли через одного, а сейчас этот диагноз ставят практически всем.

Последние двадцать лет это происходит из-за диет, ограничивающих потребление жиров. Все боятся холестерина, ничего не знают о транспортных белках крови и ту-по ограничивают жиры. А если мы ограничиваем жиры, то первое, что у нас будет страдать, это сурфактант, мы не сможем дышать и будем ходить в состоянии гипоксии. Если мы не будем потреблять жиры в течение года, то получим гипоксию. Как она проявляется, я вам расскажу чуть позже. Хочу, чтобы вы понимали, что пренебрежение основными законами питания и физиологии ухудшает статистику по тем показателям, которые мы исключаем. Исключили жиры, у всех развивается гипоксия. А гипоксически-ишемический мозг не может ничего дать, кроме сонливости, вялости, гипоксических галлюцинаций.

Состояние гипоксии — это универсальное состояние, которое возникает уже через несколько секунд после того, как мы не можем переносить сурфактант. Самое главное, что сурфактант — это на 99% жир и 1% индивидуальный белок. У различных животных белок чуть отличается, но жировая часть у всех одинаковая. У всех, кто дышит легкими. Когда об этом узнали лет 20 назад, американцы стали экспериментировать с сурфактантом. Выяснили, что синтезировать его мы не можем. То есть не можем искусственно получить его на фабрике. Мы можем взять его у какого-нибудь животного, у которого есть легкие. Из этих легких мы можем раздобыть сурфактант. Люди стали проводить эксперименты и выяснили, что самый лучший сурфактант на планете у морских млекопитающих. Киты

и дельфины дышат легкими. Поэтому киты и дельфины, как и люди, тонут, если не смогут вовремя выбраться из-под ледового покрова. Если гигантский спрут задержит кашалота в бою, то кашалот тонет, поскольку ему нужно вовремя всплыть и вдохнуть.

Процесс дыхания морских млекопитающих давно и серьезно изучают японцы. Они придумали биологически активные добавки к пище, они стали использовать морскую водоросль — ламинарию и технологию обогащения питания. Произошло это в 1948 году. Позже они обнаружили чудодейственные свойства травы гинкго билоба — это самый мощный антиоксидант на планете, который помогает справляться с последствиями оксидантного стресса. Главной смертельной проблемой после ионизирующего облучения является оксидантный стресс, когда под воздействием активных ионизирующих молекул образуются свободные радикалы, и человек погибает от острой хронической лучевой болезни, от свободных радикалов. Японцы открыли гинкго билобу и стали ее применять, никому об этом не рассказывая. Японцы понимают, что база, которая должна достаться им, достанется другим.

И второе направление биодобавок — это открытие сурфактантного механизма выживания. Нужны ли клетке белки, витамины и все прочее, если нет кислорода? Мертвым вкусоности не нужны! Когда не хватает сурфактанта, клетки работать не будут. Главным регулятором скорости и активности любых обменных процессов в организме является кислород. Чем больше кислорода, тем выше активность и скорость биохимических реакций. Чем меньше кислорода, тем меньше активность и скорость биохимических реакций и тем ниже уровень обмена веществ. Если

кислорода катастрофически не хватает, клетка переходит в состояние анабиоза до того момента, пока не поступит кислород. Это состояние — универсальное переживание гипоксии. Поэтому, когда японцы это выяснили — они задумались, где брать сурфактант, чтобы бороться с гипоксией? Надо поймать кита. Потому что если у человека примерно 30–40 грамм сурфактанта на все легкие, то у кита это — 300 литров. Разделите 300 литров на 30 грамм для каждого человека. Сколько человек можно спасти одним китовым сурфактантом?

Японцы за 10 лет перестали вымирать, а уже к 1970-му году они получили японское экономическое чудо. Страна, которую уничтожили до основания, к 1970-му году обошла по уровню здоровья — немцев, русских и всех прочих. Благодаря тому, что они об этом все время думали и разработали национальную программу выживания в любых условиях. На эту национальную программу тратились огромные деньги, методологически изучались узловые компоненты здоровья человека. Узловой компонент здоровья человека после обеспечения белками — это обеспечение организма кислородом.

Сурфактант стали вводить новорожденным детишкам прямо в легкие — капать шприцом, заливать в трахею.

Когда я учился в педиатрическом институте, то видел, как ребеночку в Первой городской больнице, в отделении патологии новорожденных, вводили сурфактант. Тогда это было очень дорого. Одна ампула стоила около 300 долларов США, маленькая ампула с пятью кубиками. Наши корифеи (в Санкт-Петербурге очень сильная школа педиатрии, одна из самых лучших школ в мире) сказали папе ребенка с тяжелейшими дыхательными расстройствами,

что только этот препарат поможет выжить ребенку, у которого двухсторонняя пневмония и недоношенность. И папа за баснословные деньги из Швейцарии самолетом привез две ампулы. И врачи вводят одну ампулу в одно легкое синюшного страшного ребеночка, а вторую ампулу — в другое. Мы стоим, студенты, наблюдаем, и происходит чудо: ребенок из синюшного начинает на глазах изменяться — розовеют губки, появляется румянец.словно на наших глазах сам Христос сошел с небес и совершил чудо. Одна студентка в обморок падает — еще бы — ребенок из мертвых ожил. Все в восторге. Профессора зовут. Папа от радости рыдает в коридоре. Становится понятно, что ребеночек будет жить. Его потом будут правильно кормить смесями, обогащенными жирами. Ему будут вводить в вену специальные жировые растворы. Но если при тяжелой гипоксии ему не дадут сурфактант, остальное все будет бесполезно.

Нужно правильно питаться и обеспечивать себя жировыми компонентами. Все болезни легких — туберкулез или что-то другое лечатся молоком с топленым жиром. Не дашь в первые часы топленого хорошего жира (масла), утром внучек с температурой 40 градусов. Если мы дышим кислородом хорошо, все клетки работают отлично, температура 40, но мы прекрасно боремся, великолепно дышим, мозг работает, организм справляется с инфекцией.

Что касается жизнеобеспечивающих функций, мы должны говорить о том, что без достаточного обеспечения альвеолярного звена сурфактантом, вы находитесь в состоянии хронической гипоксии — те из вас, которые плохо себя чувствуют в душных помещениях, начинают зевать и задыхаться в метро, когда много народу и мало

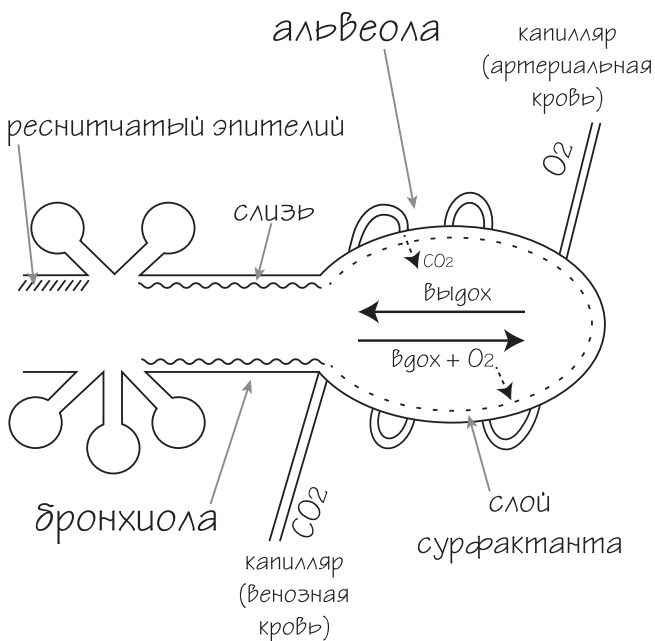
кислорода. Если в легких сурфактант, они получают кислород в любой среде. А у кого плохонький — им часто становится плохо.

Чаще этим страдают женщины. Мужчина жиры, как правило, потребляют всегда, сколько бы ему ни говорили, что это вредно, плохо. А женщины запуганы нашими технологами, боятся, что у них испортится кожа, они постареют, что-то случится с сосудами... А так как они борются с ожирением, хотят быть стройными, то им сказали, что ожирение — это жиры. Я вас обрадую, что жиры к ожирению никакого отношения не имеют. А жиры имеют самое прямое отношение к дыханию.

Если вы хотите хорошо дышать и дать своему мозгу достаточное количество кислорода впервые за последние 40 лет, я очень рекомендую вам начать употреблять жиры. Но так как липаза тоже должна начать расщепляться до жирных кислот, будьте аккуратны: не надо сразу наедаться шматком сала. Постепенно вводите жиры в свой рацион. А самое главное, необходимо понять одну простую вещь: сурфактант является ценнейшей кормовой базой, на которую находятся десятки, сотни и тысячи желающих.

Смотрите, что происходит: когда мы подцепили какую-то бактериальную инфекцию, она попала в дыхательные пути. В дыхательных путях ей очень некомфортно, потому что там вырабатывается слизь, там есть реснитчатые эпителии, там сидят иммунные клетки, и ее все время хотят убить. Иммунная система говорит: «Ты кто? Клебсиелла! Прекрасно! Поворачивайся к стене, руки на затылок. Сейчас я тебя буду...» Поэтому в бронхах инфекции жить очень не комфортно. Куда стремится вся инфекционная сволочь, залетевшая к нам через рот и через нос? В «зем-

Альвеола



лю обетованную». И вот «земля обетованная» для земной сволочи — это альвеола.

Что они ищут в этой альвеоле? Какова цель их стремления туда? Там тепло, постоянная температура (инкубатор), не существует очищающих факторов воздействия. Мы же выяснили, что это всего лишь плоская мембранка. Там нет ни реснитчатого эпителия, нет кашлевого рефлекса, и слизи там тоже нет. Иммунные клетки передви-

гаются там очень аккуратно, потому что, если иммунная клетка сюда заползает, то в альвеоле она не всегда срабатывает.

Но здесь полно кислорода и есть питание. Поэтому все стремятся в альвеолу. Воспаление альвеолы называется пневмония. Следовательно, если мы 20 лет лечим бронхит, бронхи, но ничего не вылечивается, значит, воспаление в альвеоле. А воспаленная альвеола без сурфактанта дышать не может. И человек однозначно находится в гипоксии. Главным источником гипоксии у человека с хорошей функцией обеспечения жирами — это хроническая инфекция альвеолярного звена, или хроническая пневмония. Раньше это состояние входило в международную классификацию болезней, а в последние 10 лет, почему-то избегают самого понятия — хроническая пневмония. И это меня очень тревожит. Потому что у каждого второго пациента с гипоксией мы находим вялотекущую хроническую пневмонию. Или в двух легких, или в одном.

Что еще у нас может удалить сурфактант из альвеолы, учитывая, что это жир? Это могут сделать жиросмывающие вещества. Какое у нас главное жиросмывающее вещество? Спирт. Когда мы выпили спирт, и он всосался в вену, с выдыхаемым воздухом мы получаем пары этилового алкоголя, пары алкоголя проходят через слой жирового сурфактанта и его разжижают, смывают. Если человек часто и много выпивает, и от него все время пахнет алкоголем, этот человек находится в состоянии сурфактантной недостаточности. Поэтому все алкоголики и люди выпивающие любят жирное. Чем на Руси принято закусывать водку? Салом или жирной ухой. А если ты жирами заку-

сил, то утром не так плохо. Горяченькое, жирненькое — это лучшая закуска под запой.

Что еще растворяет сурфактант? Все, чем красят ноготки, все акриловые красители, ацетон, бытовая химия, порошки. Все это мы вдыхаем, оно попадает в легкие, и что происходит с сурфактантом? Всем все понятно!

Выхлопные газы автомобиля, курение. Смолы тоже блокируют альвеолу. Все курильщики живут в гипоксии. Все товарищи, работающие на автотрассах, ГИБДД, все, кто связан с сурфактантными ядами и жиросмывателями, все любят жирное. И если вы у них отнимете жиры, вы их убьете.

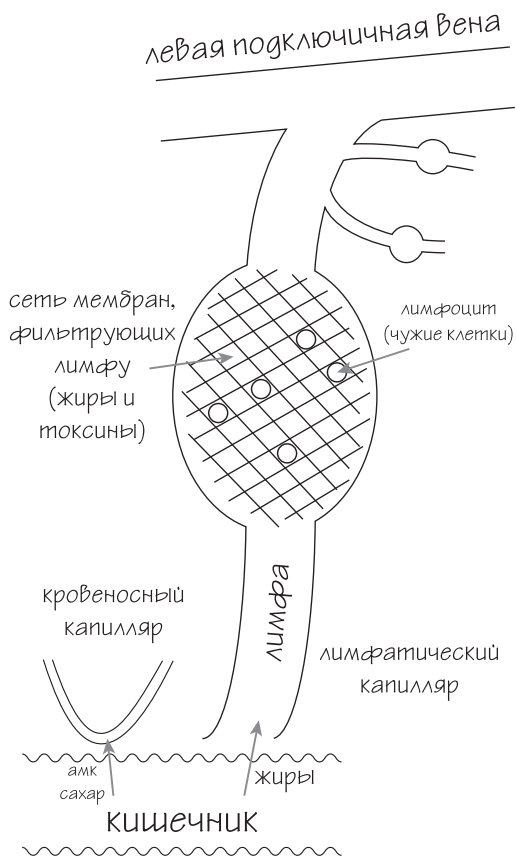
Классический рецепт дальнобойщика, живущего в автомобиле. Солянка, жирные котлеты, отбивные и тонны майонеза. Желтки и растительное масло. Ведро солянки. Потому что по 12 часов дышат ядами в кабине, а значит, сурфактант разрушается.

Альвеолоцит синтезирует сурфактант в течение нескольких минут после поступления жиров. Это его основная функция: альвеолоцит понимает, что если не будет сурфактанта — он не сделает свою работу.

Если мы съели жиры, они растворились липазами, которые расщепились на жирные кислоты. А жирные кислоты — они очень крупные. И дальше вопрос — как их всасывать в кровь? Все углеводы всасываются в кровь. И если жирная молекула всосется в капиллярчик, то она этот капиллярчик закупорит. То есть жир в капиллярах — это закупорка. Наступает эмболия. Поэтому жирные молекулы всосаться в кровь не могут. Но есть такие жирные молекулы хиломикроны (микроны от слова мельчайший), которые могут проскакивать, их всего 10%, а вот крупные

жиры (например, сало), холестерин всосаться в кровь не может. Он должен быть соединен с транспортной молекулой. А куда всасываться холестерину, если он закупорит капилляр? Что нужно сделать, чтобы мы могли их усвоить? Вы же не можете расщепить рояль. А как втащить рояль в комнату? Через окно. То есть выстроить другой путь транспортировки. Для таких крупных молекул такой путь называется лимфой. Все что мелкое, транспортируется кровью, а то, что крупное, транспортируется лимфой. У нас есть лимфатические капилляры, они закрыты. Наши лимфатические капилляры направлены от периферии к центру. И соответственно лимфа транспортирует жиры от кишечника как крупные молекулы. Вся мелкая биохимическая субстанция идет в кровь, а вся крупная жировая — всасывается в лимфатическую систему. Рояль нельзя тащить быстро.

Но самая большая опасность состоит в том, что наши «друзья», одноклеточные паразиты, знают, что мы хотим транспортировать жиры, и они пристраиваются за жировой молекулой. Но тело об этом знает. И поэтому лимфатический сосуд прерывается блок-постом, который называется лимфоузел. В лимфоузле сидят специфические клетки — лимфоциты. Это клетки иммунной системы, которые проверяют паломников, идущих в Мекку, нет ли среди них людей с поясами шахидов. Все жиры продолжают свое движение дальше, а все бактерии, которые лимфоциты отследили, в лимфоузле блокируются и уничтожаются. На пути каждого лимфатического сосуда у нас находится от 5 до 12 лимфоузлов различной степени калибровки. И самое большое число лимфоузлов находится в лимфатических сосудах, по которым лимфа оттекает от



кишечника. Все вы знаете, что любая инфекция всегда сопровождается увеличением лимфоузлов. Лимфоденит — это классическая ситуация любого воспаления и соответственно, если у нас воспаляются миндалины, то увеличиваются лимфоузлы вокруг миндалин. Важно, что когда много бактерий, то призывается подмога, лимфоузел увеличивается и активизирует свою работу.

Но мы сейчас говорим о жирах. Все жиры идут дальше. А куда они идут дальше? А идут они в интересное место, которое называется общий лимфатический проток. Он собирает лимфу со всего организма. И поэтому все жиры из кишечника через 4–12 часов попадают в общий лимфатический проток.

Этот лимфатический проток открывается в венозную систему, а у человека — это левая подключичная вена. Это уже крупный сосуд, толщиной примерно с фломастер. Если туда придут все жиры, они его не смогут закупорить, как капилляр. Левая подключичная вена несет венозную кровь. А венозная кровь богата CO_2 и куда же, в какое место идет венозная кровь? Она идет в легкие, для насыщения кислородом и отдачи углекислого газа. Поэтому вена впадает в правое предсердие, потом в правый желудочек, и под давлением газ выкидывается в легочные сосуды и потом в легкое. Вся кровь богата углекислым газом и богата жирами. Практически все жиры, которые мы всосали в кишечнике, приходят в альвеолу. А для какого действия они сюда приходят? Для того, чтобы все жиры, которые мы усвоили, пошли на обеспечение функции сурфактанта. А то, что останется от этого, то, что не пойдет на создание сурфактанта, можно разносить по организму для терморегуляции и гормонов.

Ну а если мы не обеспечим себе запасов сурфактантной функции, сможем мы этими запасами воспользоваться? Нет. Поэтому смысл лимфатического пути транспортировки жиров в венозную систему имеет одну единственную цель: донести жиры в первую очередь до альвеолы. Именно сюда должны прийти все жиры. И когда сурфактантная функция будет обеспечена, объедки и остатки

этих жиров мы отдадим на все остальное. Если мы не обеспечили сурфактантную функцию, нас убьет гипоксия. И нам больше не надо будет ни гормонов, ни размножения, потому что мы просто не сможем дышать

Известно, что если у всех млекопитающих система выстроена так, что лимфатический проток впадает в венозную систему, то сделано это с одной единственной целью. В первую очередь для того, чтобы обеспечить сурфактантную функцию. Поэтому главная функция жиров — это дыхание. А главным органом жирового обмена являются легкие. Главная цель поступления жиров в организм — это дыхательная функция. Легкое определяет: сколько жиров оно возьмет, а сколько отдаст другим.

Сейчас информация о жирах не является распространенной. Потому что источники жиров очень скудны. Их еще меньше, чем источников белков. Белки, по крайней мере, научились выращивать: есть кормовые породы бычков. Жиры нельзя заготовить надолго: они плохо хранятся.

Теперь мы должны понять, что такое гипоксия. Потому что это состояние быстро развивается, и если мы будем все правильно делать, мы сможем ее быстро корректировать. Что же такое гипоксия? Гипоксия — это недостаток кислорода в тканях организма при нарушении его переноса через альвеолярную мембрану (дыхательная гипоксия).

Есть и второй вариант... При нарушении транспортировки кислорода специфическим белком крови гемоглобином (гемоглобин — основной транспортный белок), нарушается транспорт кислорода в ткани. Это — гемическая гипоксия. Таково официальное понятие.

Транспортный белок находится у нас в специфических клетках — эритроцитах. Организм защищает кисло-

родно-транспортную функцию и не смешивает ее с другими функциями, а выделяет ее специфически. Поэтому гемоглобин переносит только кислород и углекислый газ. Более ничего. Гемоглобин содержится только в красных кровяных клетках — эритроцитах. Мы имеем стройную, кислородо-обеспечивающую линию (кровеная или гемическая линия оксигенации). Альвеола, эритроцит с гемоглобином, периферические ткани — это три звена циркуляторного цикла обеспечения тканей кислородом и удаления оттуда углекислого газа. Соответственно, главная цель поступления кислорода — это поступление его в периферическую клетку. И мы понимаем, что это любая клетка.

Теперь представим, что с гемоглобином у нас все нормально. Но у нас страдает сурфактант. Либо мы потеряли сурфактант, либо у нас его кто-то «съел» в результате воспалительного, инфекционного или токсического процесса в альвеоле. И какая-то часть альвеол, скажем, 30%, для дыхания потеряна. То есть они выключены. Механика осуществляется, мы совершаем механические движения своими «грудными мехами», но функционального переноса нет. И, соответственно, работает всего 70% альвеол. Следовательно, мы попадаем в ситуацию, когда для обмена нам не нужны все альвеолы. А когда нам не нужны все альвеолы? Когда мы находимся в стадии покоя.

Состояние покоя — это состояние, когда нам не нужно много кислорода. Дыхание в покое обеспечивает основной обмен и метаболизм покоя. Но как только нам нужно много кислорода, должны включиться все альвеолы. Представим, мы сейчас сидим, дышим. Значит, нам нужно 30-40% альвеол. Раз в две минуты вы делаете глу-

бокий вдох, то есть вы вентилируете все альвеолы, меняете в них воздух, выдыхаете и начинаете дышать поверхностно. Опять делаете глубокий вдох, то есть вы вентилируете все 100% альвеол, меняете в них воздух, выдыхаете и снова начинаете дышать поверхностно. И вдруг к вам подбегает бешеная собака. Хочет вас покусать. Как вы себя поведете? Вы все бросаете, бежите — обеспечиваете себе форсаж, обеспечиваете мышцы кислородом, убегаете. Убежали, опять садитесь, опять у вас работает небольшая часть альвеол.

Первый и основной признак гипоксии — это когда человек не хочет двигаться, у него пропадает потребность в физических нагрузках.

«Давай побежим, мяч погоняем!» — «Не хочу я с вами мяч гонять. Что-то мне плохо после игры в мяч. Потом начинает болеть голова, я устаю, и мышцы ноют!» А все побежали, гоняют мяч. То есть у человека снижается потребность в физической нагрузке. Потому что основные потребители кислорода — это опять же мышцы. Кто у нас основной потребитель кислорода? При физической нагрузке — это мышцы. Именно мышечное обеспечение, мышечная работа съедает львиную долю нашего кислорода, и тело это знает. Вы знаете, что когда вы занимаетесь физическим трудом, то начинаете активнее дышать.

Вторая зона, которая постоянно нуждается в кислороде, это мозговые клетки — нейроны. Они все время должны получать кислород. Если какое-то время они не будут получать кислород, то погибнут, быстро и гарантированно. Как только мы потеряли нервную клетку, у нас нарушается соотношение нейроны—соединительная ткань. Соединительная ткань не может выполнять функ-

цию нервной системы. И, значит, объем мозга уменьшается! Поэтому нейроны на втором месте по потреблению кислорода.

На третьем месте потребителей O_2 — это процессы питания. И действительно: всасывание пищи является очень кислородоемким процессом. Если мы не двигаемся, то 80% кислорода уходит у нас на расщепление и всасывание пищевых веществ, обеспечение синтеза собственных тканей. А самый кислородоемкий процесс — это синтез белка. Синтез собственного белка имеет самую высокую кислородную цену. И это — мышцы — нейроны — питание. Если мы не получаем 100% кислорода, то не можем обеспечивать два или три процесса одновременно: обеспечивать мышцы обеспечивать синтез белка. Поэтому человек в основном либо осуществляет мышечную работу, либо ест. Вспомним, что здоровые дети, постоянно находящиеся в движении, и едят на ходу, и постоянно о чем-то спрашивают. Почемучки, обжоры и попрыгунчики...

А при гипоксии с трудом осуществляется только один процесс — если мы работаем, то не едим, отработали — почувствовали голод, поели, но после этого работать нельзя. Тяжело физически. И мозг плохо работает. Потому что после еды все ресурсы кровоснабжения и кислородоснабжения переходят на обеспечение переваривания.

Так сколько же надо получить кислорода, чтобы вся пища расщепилась и переварилась? А при этом работал мозг и еще хотелось бы двигаться! Поэтому главный принцип после сытного обеда — посидеть в покое, помедитировать. Это уже признак гипоксии... А когда мы преодолели процесс питания, тогда уже снова можно включать

мышечную работу. Если мы будем после еды еще и работать мышцами, то сразу попадем в гипоксию.

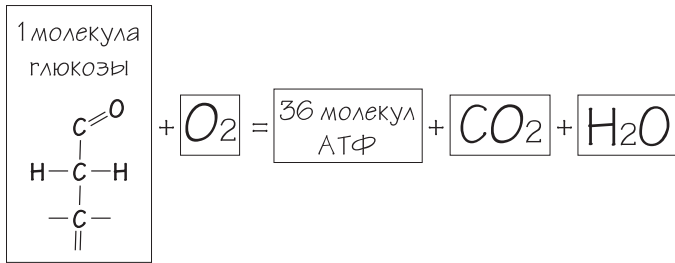
Теперь разберем, что происходит при гипоксии.

Об углеводах мы будем говорить чуть позже, но главным энергетическим субстратом у нас является глюкоза. Глюкоза плюс кислород — происходит выделение энергии, той энергии, которая нужна для обеспечения жизни. Энергия у нас образуется в митохондриях, находящихся в структуре клетки. Их главная задача — обеспечить нас энергией. И субстрат энергии на биохимическом уровне — это молекула аденозинтрифосфорной кислоты, АТФ, то есть вещество аденозин и к нему присоединяются фосфорные остатки. Аденозин и три остатка фосфорной кислоты. Вот это и называется аденозинтрифосфорная кислота. Когда она синтезировалась — батарейка заряжена. Как только нам нужна энергия, мы отщепляем один фосфорный остаток и получаем квант энергии, один квант чистой энергии. Еще одна нужна — еще один отщепляем, получаем второй чистый квант энергии. А затем аденозин нужно восстановить, чтобы батарейка снова зарядилась: он уходит в митохондрию, присоединяет два отщепленных остатка и снова становится трифосфатом. Аденозинтрифосфат, дифосфат и монофосфат.

Одна молекула Глюкозы + Кислород = 36 молекул АТФ + CO_2 + вода.

То есть батарейка заряжается — это трифосфат, разряжается — монофосфат. Все просто. И вот из одной молекулы глюкозы при участии кислорода в митохондриях у нас получается 36 молекул АТФ. 36 молекул АТФ из одной молекулы глюкозы! И дальше образуется газ CO_2 , который будет удален в альвеолах и вода — H_2O . Вот так

Аэробный гликолиз →



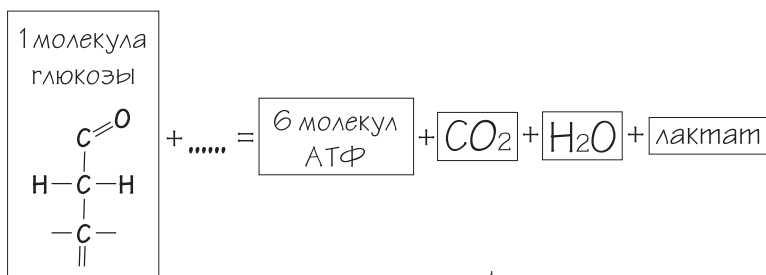
→ Абсолютная норма обмена веществ

выглядит энергетический цикл. Он называется **аэробный путь гликолиза**. Аэробный от слова **кислородный**. Аэробный путь гликолиза — из одной молекулы глюкозы получается 36 молекул АТФ + углекислый газ + вода. Вода, понятно, пойдет в обменные процессы — мы найдем, куда ее использовать. Но самое главное, что получилось достаточно энергии, даже очень много.

Здорово! Мы бодры, мы энергичны. А самое главное, посмотрите на схему, и нет ничего лишнего, ничего не осталось. Вода и CO_2 , CO_2 мы легко удаляем и получаем чистую энергию.

Теперь смотрите, как трансформируются схемы, когда кислорода нет. Есть одна молекула глюкозы. Кислород не поступил. И клетка моментально (потому что она не может ждать, энергия ей нужна все время) переходит на так называемый **анаэробный путь гликолиза**. Анаэробный — это значит **без кислорода**. Анаэробный путь гликолиза, при котором происходит расщепление глюкозы.

Анаэробный гликолиз (без кислорода)



Лактат – молочная кислота,
по количеству эквивалентна
30 молекулам АТФ

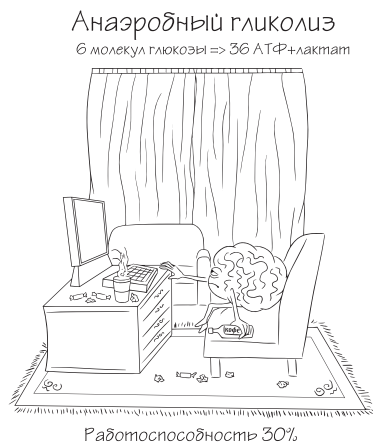
И тут случается катастрофа. Вместо 36 образуется всего 6 молекул АТФ, образуется CO_2 , H_2O , а 30 молекул недосинтезированной АТФ уходят на молочную кислоту, она называется лактат. Причем ее количество эквивалентно 30 недосинтезированным молекулам АТФ — представляете, сколько это лактата? Его в 5 раз больше — в $5 \times 6 = 30$, чем энергии. 1 Глюкоза + ... = 6АТФ + CO_2 + лактат + вода. Представляете, что происходит? Фактически для того, чтобы выжить, мы загоняем себя в условия тотального тканевого токсикоза. И энергии нет. Потому что токсинов в 5 раз больше, но нам нужно выжить. И вот на этом пути мы будем находиться до тех пор, пока не придет кислород! Как только он начинает поступать, все автоматически переключается на аэробный гликолиз, но потом нам придется долго выводить молочную кислоту.

Это состояние всем знакомо, если вы долго не тренировались, сидели без движения, но вдруг вас позвали, —

и вы побежали, стали энергично работать мышцами, хотя были не готовы к этому. И во время такой мышечной нагрузки вы попали в состояние гипоксии, у вас стал вырабатываться лактат. И утром следующего дня, после того, как потренировались, вы не можете встать, у вас все болит. Но потом вы встали, чуть-чуть походили, еще не раздышались, но жить уже можно!

И потом организм еще сутки будет выводит из вас лактат, молочную кислоту. Ее нужно ощелачивать, и на этом, кстати, формируется состояние ацидоза. Сейчас многие пугают людей **закислением крови**. Говорят, что кислая кровь — это смерть. Но откуда берется эта кислота? И что нас все время закисляет? Эта проблема — гипоксия. Как только чуть-чуть не хватило кислорода, сразу происходит ацидоз, потому что какой-то орган перешел на анаэробный путь гликолиза, не важно какой — печень, почка или что-то другое. Механизм везде одинаков. Митохондрия работает во всех клетках одинаково, что в нервной, что в мышечной, Ведь все обменные гипоксические процессы регулируются наличием кислорода. Если внимательно рассмотреть эту схему, мы увидим, что всегда выделяются и CO_2 и вода. Вопрос в том, сколько вы недополучили энергии, и какое количество глюкозы у вас ушло в лактат, что регулируется временем гипоксии. Мы даже не почувствуем, что в состоянии гипоксии мы можем находиться довольно долго.

Пример — мы сели в маршрутку, это гипоксическая среда, проехали 20 минут, вышли, мы находимся в гипоксии, сразу хочется спать, отключается мозг, Так как все переходит на анаэробный гликолиз. Вышли из маршрутки, сделали пару глубоких вдохов, прошлись по улице — и мы опять бодры, то есть быстро восстановили аэробный



путь, поскольку переключение происходит всего за несколько секунд. Вот что такое гипоксия.

При гипоксии для того, чтобы получить 36 молекул АТФ, нам нужно уже 6 молекул глюкозы! То есть если тело говорит, дай мне 36 АТФ, тогда это 6 молекул глюкозы, $6 \times 6 = 36$, а, соответственно, увеличивается потребность в сахаре! Увеличивается потребность в углеводах, в сладком, начинает **тянуть на сладкое**. Сладкое не поел, вообще двигаться не могу, кушать не хочу, мозг вообще не работает! Съел кусочек сахара, стало полегче. Через полчаса опять плохо, и что при этом появляется? Появляется лактат, хочется пить, мышцы болят, постоянная слабость, усталость, опять хочется сладкого. Следовательно, увеличение потребности в глюкозосодержащих продуктах — это последний, универсальный и устойчивый признак гипоксии. Как только человека потянуло на сладкое, диагноз — гипоксия. Чем больше хочется сладкого, тем выше и долъ-

ше гипоксия. Если все время хочется сладкого — значит, хроническая гипоксия. Нормы нет, но есть безумное желание выжить. Если я не страдаю гипоксией, мне, в принципе, сладкого не нужно.

Итак, если вам все время хочется сладкого, и вы без него двигаться не можете, знайте, что у вас происходит энергетический дефицит — пока не подбросишь в топку глюкозы на низком анаэробном пути метаболизма, то вообще не получишь энергии. Если кислород поступает нормально, тело говорит: «Зачем мне 6 молекул, мне одной вот достаточно — подышал свежим воздухом, и я из одной молекулы глюкозы 36 АТФ сделаю». Потеряли доступ к свежему воздуху — упало поступление кислорода, опять требуется 6 молекул глюкозы, чтобы получить прежнюю энергию. И это универсальный принцип.

Сидим мы в гипоксическом помещении на семинарах, где много народа, уже через час наступает гипоксия. Надо или открывать окна, форточки, чтобы поступал кислород. А если еще сурфактанта мало? Придется спать всей аудитории или постоянно есть сахар и пить воду, а потом валиться с больными мышцами. Но если перед семинаром поест жиров, то система заработает.

А если человек без сурфактанта живет 30 лет, жиров не ест, гуляет 15 минут в перебежках между метро и автобусом, работает в душном офисе. Рядом с домом завод или свалка под окнами... Единственно, что он в состоянии сделать, чтобы можно было дышать, и обмен веществ происходил в аэробном режиме — это потреблять жиры. Это его **единственный** выход из тупика гипоксии!

Гипоксия тотальна, быстра на расправу и универсальна для всех. Ученик в классе, депутат в Думе, пилот само-

лета, старушка в непрветриваемой ванной — ей все равно! Значит, это не проблема сладкоежек. Сладкоежка — это неосознанная гипоксия.

Следующий устойчивый признак гипоксии — это снижение потребности в физической нагрузке. Человек говорит: «Я не хочу, у меня нет потребности двигаться. Мне плохо, мне бы посидеть-полежать, оставьте меня в покое, идите, играйте в футбол, бегайте на лыжах, а меня оставьте меня в покое». Этот человек не понимает, что если он начинает двигаться, ему нужно усиливать кислородное обеспечение, а он не может. Дышащих альвеол больше не становится. Хорошо, если в оставшихся есть сурфактант. Сейчас подобное состояние называют и **«синдром хронической усталости»**, и **«синдром менеджера»** или **«синдром мерцающих мозгов»**, **«неусидчивого внимания ученика»** и т.д. Не жизнь, а мука... Слабость, ватный мозг и ничего не хочу. **Вообще.** И все это происходит вследствие состояния гипоксии, нехватки кислорода.

Но самое главное и самое неприятное, что гипоксия совершенно безболезненна, она не вызывает никаких неприятных симптомов. Есть только потребность в сладком, вялость, усталость — но у кого их нет... Доктор руками разводит — анализы хорошие, УЗИ отличное, давление и пульс, ЭКГ в норме. «Да вы, батенька, — симулянт!» — единственный вывод эскулапа. Полстраны симулянтов. Все мучаются в офисах и городах, одна радость — за город съездить. Погулять неспешно, подышать, поработать со всем чуток — и опять в гипоксию! Гипоксия — состояние цивилизованного общества.

Единственным ключевым критерием постановки диагноза состояния гипоксии является вопрос: «А как давно

это с вами случилось?» Человек отвечает: «Вы знаете, до этого я был вообще другим, эмоциональным, работоспособным, все было хорошо, потом я переболел каким-то гриппом в осложненной форме и после этого жизнь потеряла краски. Теперь я ничего не хочу, мне бы где-нибудь посидеть и что-то сладкое поесть. И в фитнес-зал не хожу, уже аэробику забросил, хотя на год абонемент купил».

Но если степень гипоксии нарастает, начинают отключаться другие органы, системы. Есть не хочу, пить не хочу... Чем глубже сплю, тем хуже, потому что чем дольше мы спим, тем меньше работают легкие при поверхностном дыхании, степень гипоксии нарастает, человек говорит: «Сплю по 12 часов, просыпаюсь, такое ощущение, что мешки ворочал всю ночь, отдыха нет, тяжелые сновидения, кошмары снятся, хожу какими-то подвалами, кто-то меня душит, просыпаюсь, такое ощущение, что 12 часов мешки таскал». Гипоксический сон — это страшная пытка.

Жизнь теряет краски и смысл, но диагноза нет. Врачи руками разводят. К Матроне съездил — всем помогает, а мне нет. Куда идти гипоксичному бедолаге? К нам — технологам здоровья! И в общем, если мы не поможем, если не дадим знания и инструменты борьбы с гипоксией, то все заканчивается в итоге ишемической болезнью сердца, ишемическим инсультом, нарушением координации на дороге, в машине — на встречу внезапно, и гибель, и привет семье. Половину «симулянтов» обследовать и лечить не надо. И поликлиники опустеют, и врачей разгрузят.

Но самое интересное начинает происходить после того, как мы начинаем эту гипоксию ликвидировать, потому что сейчас есть огромное количество антигипоксантов. Гинкго билоба — волшебное дерево от всех состояний. Ли-

бо человек переехал в деревню, начал кислородиком дышать или ему повезло, кто-то принес ему кусок сала и хорошего топленого масла, он поел, восстановил сурфактант, вдохнул кислородику, съел пару капсул гинкго билобы, гипоксия начала самоликвидироваться. При этом переключается лактатный механизм, от этого нам становится плохо, мы получаем симптомы лактатного токсикоза, гипоксические очаги восстанавливаются, по телу начинают бегать «мурашки».

Всем знакомая ситуация, когда мы сидим на корточках, когда ниже колена сразу пошло в гипоксию, кровообращения нет, сидим мы 5 минут, 10 минут, ноги затекают, но ничего не болит. Правильно? Гипоксия, как мы знаем, безболезненна. Но как только мы встанем с корточек, через 10 минут кровоток восстановится, и мы сразу почувствуем, как побегут «мурашки» ниже колен. И будут «бегать» до тех пор, пока не восстановится обмен веществ.

Когда человек начинает восстанавливаться после гипоксии, он получает те же симптомы, и боится, и пугается, он говорит: «Боже мой! Что это со мной происходит? Я поел жирного, я съел гинкго билобу, я немножко тут подышал-погулял, съездил на пикник, пилюли съел от гипоксии. И у меня сразу и везде бегают «мурашки», «тараканы в голове» заползали. Тут «забегало», тут «зачесалось», что происходит, понять не могу. Аллергия наверное». А происходит оживление, к клеткам начал поступать кислород, восстановление обменных процессов в тканях, лактат не вырабатывается, а тот, что уже выработался, должен выводиться. И пока он не выработается, не выведется и все не восстановится, человек будет чувствовать боли, «судороги» и «мурашки». Это классика жанра.

Самое страшное, если человек в этом состоянии пойдет к врачу. Потому что врач соберет анамнез, и скажет: «У Вас хроническая усталость, господин менеджер». А пациент продолжает: «Тут мне сало принесли, сказали полезно, и мне стало плохо, аллергия замучила, чешусь весь». Врач: «Вы уже в предынсультном состоянии! Нарушение кровотока, срочно все бросить, все убрать, иначе вы помрете» Дает ему таблетку: «Ну как, полегчало? Опять легкая слабость? Ну, слава Богу — вылечили. Все нормально. Вот так вот и живите». Здесь мы наблюдаем полное незнание механизма ликвидации гипоксии. Многие люди не могут восстановить здоровье, потому что им никто не объяснил механизм, забыли про «мурашки» сказать, про то, что пока очаг не ликвидируется, они должны будут больше двигаться. Более того, если я знаю, что это гипоксия, я предупреждаю об этом и говорю — и про «мурашки», и про тяжелый, гипоксический очаг. И там, где забегали «мурашки» при увеличении жиров в диете и при назначении любых растительных, ароматических, масляных, каких угодно антиоксидантов и антигипоксантов, мы говорим о постепенном восстановлении здоровья. И чем быстрее, активнее побегут эти «мурашки», тем быстрее восстанавливается обмен веществ. Гипоксия убивает безболезненно, а проходит мучительно. Этот период нужно пережить спокойно и осознанно. С благодарностью к своему телу.

Теперь традиционный русский вопрос — что делать? Технологический ответ — нужно вернуть жиры, нужно дать пищу, богатую жирами, нужно сделать технологические оздоровительные действия, предупредить человека, что первое время ему будет плохо, чтобы он за этим сле-

дил, и доложил в процессе восстановления, где у него побегут «мурашки», сколько и как долго они будут «бегать». Потому что бывают иногда устойчивые, годами формируемые ишемические зоны, и организм нам об этом говорит: вот здесь у тебя, приятель, проблема, но ты ее раньше не чувствовал, а сейчас, когда мы восстанавливаемся, ты это почувствовал, я тебе об этом сигнализирую. И мы можем об этом предупредить и готовиться заранее.

Но самое главное, о чем человека нужно предупредить: так будет с каждым, кто начал употреблять жиры. Вне зависимости от внешних обстоятельств и применяемых методов ликвидации гипоксии. В том случае, если человек до этого долго не употреблял жиры. По незнанию или убеждению.

Существует уникальнейшая технология, которая помогает очищать альвеолы. Мы уже выяснили, что главная причина гипоксии — это нарушение альвеолярного переноса. В крупных городах распространены хронические инфекции альвеолярной части дыхательной системы. Бронхи имеют систему защиты. Во-первых, это кашлевой рефлекс: бронх — это живая трубка, которая имеет слизистую оболочку с нервными окончаниями. Если в бронх что-то попадает, например, засмеялись вы или вдохнули кусочек пищи, то появляется мощнейший рефлекс по очистке бронха — сильнейший кашель. Кашель до полной победы над крошкой в трахее или бронхе, со слезами на глазах и перепуганными родственниками. Во-вторых, это слизь.

В грязи враги увязали и в Отечественную войну 1812 года, и в Первую и Вторую мировую войны... И поляки, и французы, и немцы в русской грязи увязали по пояс! Почему мы выиграли войну? Потому что дорог не

было, колея-другая и грязь непролазная, по горло. Поэтому мы вырабатываем слизь, путаем ноги врагу. И пока он вязнет — крепим оборону. Плюс Его Величество — Кашель.

Самое главное — не пропустить врага в альвеолу. Сначала вступают в действие ресничные мерцательные эпителии, когда ресничка рефлекторно делает движения от альвеолы наружу. Дорога к альвеоле — это эскалатор, идущий ко входу, ослизненный и сотрясаемый мощными ударами к выходу обратно, откуда вошел. Идеальный природный механизм. Вначале все удаляется, и потом мы это отхаркиваем.

Когда бронхиола чувствует, что она или альвеола повреждена — бронхиола не имеет хрящевого каркаса, она может сжиматься. Если есть риск проникновения чего-то постороннего в альвеолу — бронхиола рефлекторно закрывается. Значит, спазмируя бронхиолу, организм защищает альвеолу, и альвеола, по крайней мере, закупорена, и сюда уже ничего не может проникнуть. Это механизмы защиты бронхиального характера. Если что-то попало в альвеолу — неважно что, пылинка, бактерия, вирус какой-нибудь, то само выйти оттуда все лишнее не может, потому что в альвеоле ничего нет, кроме двух мембран и сурфактанта. Никаких защитных механизмов!

А как же это вывести, если нет естественных механизмов очистки?

Хотелось бы почистить альвеолу? Всем очень рекомендую. У кого есть иллюзия, что мы дышим всеми альвеолами — развею ее сразу. Часть их обязательно потеряна для газообмена. От 10 до 40% у разных людей. И «потерянные» для дыхания альвеолы сами восстановиться не могут! Есть единственная методика, гарантированно очи-

щающая альвеолу — называется галотерапия. Галокамера. «Гало» — облако, в переводе с греческого. Что это такое? Это пылевой хлорид натрия — обычная соль, но в очень мелком и сухом виде.

Технологически наша задача, чтобы соль долетела до альвеолы при вдохе. Соль мелкодисперсная, сухая и легкая — есть сейчас модное слово «нанотехнологии», «наночастицы». Вот если частички соли будут очень мелкими, как пыль, то они долетят до альвеолы и там останутся. А если в альвеолу попал хлорид натрия, то он начнет вытягивать в бронхиолу жидкость, потому что туда, куда пришла соль, тянется плазма крови. Это химический закон осмоса. Жидкая часть плазмы крови проникает в альвеолу, вспенивает сурфактант. Он вспенивается так, как пена для бритья, как перекись водорода. Почему все хирурги любят перекись водорода? Потому что рану залил, возникает пена, и с этой пеной все выходит — и гной, и инородные тела, рана промывается. Таким же образом выходит пенка из альвеолы в бронхиолу, и тут включается механизм очистки, то есть тут уже и реснички, и кашель пошел. А потом — на чистенькую, очищенную от всякой дряни, альвеолу можно уже подавать сурфактант, и она восстанавливается. Теперь, увеличивая дыхательную поверхность легких, намного лучше и дышать, и работать.

Механизмы галотерапии сейчас развиваются семимильными шагами. Если 20 лет назад об этом еще никто даже не слышал, то сейчас практически для любого человека, живущего в крупных городах, страдающего гипоксией, галотерапия — это единственная методика, позволяющая быстро и эффективно очистить альвеолы. Идите дышать в соляные пещеры. Но если это просто соляные

пещеры с солью на стенах, это не поможет. Нужно, чтобы стоял специальный прибор — галогенератор, мельница такая, и чтобы во время сеанса в помещение, где вы находитесь, вдувалась соляная пыль в максимально мелком и сухом состоянии. Она долго висит в воздухе и создает «облако». Иначе соль быстро оседает и не доходит до альвеол. Пыль создает облако. Вы сидите в этом облаке и дышите.

Все знают такую профессиональную болезнь горняков — силикоз. Когда в угольных шахтах рубят уголь шахтеры, угольная пыль вдыхается и попадает в альвеолы. Со временем все легкие шахтеров забиты угольной пылью. И вот была изобретена технология галотерапии вследствие советской заботы о рабочем человеке. Таким образом стали лечить работников пылевых, цементных, шахтовых производств. Первые галокамеры и строились на таких предприятиях. Когда шахтерская бригада выходила из забоя, она садилась на 45 минут в галокамеру, им включали прибор, вдували в помещение соль, они там начинали кашлять, харкать угольной мокротой, но зато выходили с чистыми легкими. Применение галокамер, галотерапии в некоторых профессиональных группах позволило втрое снизить риск инвалидизации.

Я в свое время работал в первой галокамере в Санкт-Петербурге, еще будучи молодым доктором. Специально пошел, обучился на оператора, чтобы освоить технологию. Практически все современные технологии производства галокамер вышли из производства профессиональных галокамер у шахтеров. Меня лично учил старый шахтер, первый в Союзе начавший строить их. Методика была разработана на Украине, на Солотвинском соляном руд-

нике, и получила научное развитие в Ленинграде. Сейчас эта технология является немедикаментозной, природной, безопасной и крайне эффективной технологией ликвидации альвеолярной гипоксии. И самое главное, что она очень проста.

Все вы знаете о Мертвом море, многие туда даже ездили. В Мертвом море огромное количество солей, очень сухо — это солевая пустыня, пещеры соляные. В пустынное место издревле уходили отшельники и жили в этих пещерах. Люди стали замечать, что живут отшельники неприлично долго. Народ в деревнях живет так себе, а эти живут и живут, и не болеют ничем. Мор и старость им нипочем. Поначалу думали, это потому, что Богу молятся, но все молятся, а эти почему-то все равно долго живут. Потом вопрос стали изучать научно, посадили туда других людей, которые не молятся — они тоже стали жить очень долго. А выяснилось, что находясь все время, в так называемой «галоатмосфере», в концентрации мелкодисперсных солей, где все время очищались их альвеолы, они и дышат хорошо, и обмен веществ у них идеальный! А поскольку у них нет гипоксии, они все время дышат оптимально, — и клетки всего их тела дышат идеально. И не слишком обильно расходуются жизненные ресурсы, все правильно метаболизируется, обмен веществ идет, нет никаких токсинов и все хорошо! Поэтому они и долгожители. Стали изучать естественные соляные шахты в Солотвино, в Западной Украине. Это были старинные, 200-летней давности соляные копи, туда опускали людей, которые там жили месяцами и выходили здоровыми. Хотя до этого они болели бронхиальной астмой, туберкулезом и неизлечи-

мыми хроническими бронхитами. Потом стали строить искусственные соляные пещеры.

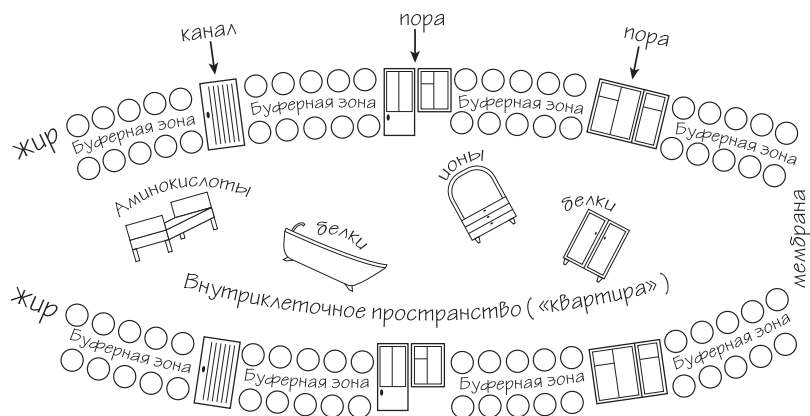
Но сейчас методика извращается, коммерциализируется: накидают соль тонким слоем на стены и говорят, что это галокамера, хотя на самом деле важны не соляные стены, а важен мелкодисперсный сухой порошок, распыляемый галогенератором. А если плохой галогенератор, то и никакого смысла в галокамере нет. Поэтому знайте: самая лучшая галокамера — большая с толстым солевым покрытием всех поверхностей, включая потолок, хорошей вентиляцией, очисткой воздуха и мощным современным галогенератором.

А вот морской бриз — влажный. Все, что связано с морскими ингаляциями — это все оседает в бронхах, до альвеолы ничего не доходит. До альвеолы доходит только сухая мелкодисперсная пыль, все остальное будет отсечено бронхами, потому что в альвеолы, как мы уже знаем, не пускают никого.

Чем дольше идет процесс загрязнения альвеол, тем дольше идет процесс их очищения. И именно в галокамере и начинаются отхаркивания, отплевывания, а главное начинают бегать «мурашки». То есть человека перед посещением соляной пещеры предупреждают, инструктируют и наблюдают в процессе. Главное, что это и есть методика научного технологического очищения альвеолы и сосудистой реабилитации.

Если мы правильно все сочетаем и делаем очищение в галокамере, то номером два нашей задачи будет восстановление слоя сурфактанта в очищенной альвеоле! А восстанавливается сурфактант увеличением жиров в питании человека. Запомните это на всю оставшуюся жизнь!

Наружное межклеточное пространство («улица»)



Уменьшать жиры в питании никому категорически не рекомендую.

Для того, чтобы понять, как работают законы, нам следует рассмотреть следующие функции жиров и понять, для чего они нам нужны.

После синтеза сурфактанта остатки жиров с артериальной кровью разносятся из легких по всему телу во все органы и ткани. **Вторая функция жиров** после сурфактантной — **это обеспечение синтеза клеточных мембран**.

Если клетка — это структура белковая, то ее оболочка составляет двойной слой жиров. Один слой — наружная мембрана, второй слой — внутренняя мембрана, это практически чистые жиры.

Мембраны клеток состоят из липидов. Но если сурфактант на 99% представляет собой жир, то в мембранах примерно 80-85%, потому что в этих структурах еще есть поры, каналы, которые обеспечивают проникновение туда

различных веществ. Рецепторы мембран клеток — белки, а вот сплошная стена, которая защищает клетку — это как раз жиры, или липиды. И, соответственно, если клетка — это квартира, то жиры — это ее наружные окна, двери. В хорошей квартире хочется иметь хорошие окна и хорошие двери. У кого дома двойная дверь? Если создавать хорошее место для жизни — то и двойная дверь, двойные, минимум, стеклопакеты, кондиционирование, солнцезащита — это все оптимальные функции дома (мембраны). Мембрана обеспечивает клетке защиту, термоизоляцию, избирательную проницаемость; что клетка хочет, то в нее входит, а чего не хочет — не входит.

И вот эта избирательная функция проницаемости мембран обеспечивает жизнедеятельность клетки как белковой структуры, и фактически, если говорить серьезно, белок должен быть упакован в мембрану из жиров. Тогда клетка здорова, тогда с ней все хорошо, тогда она проницаема только для того, что ей нужно, а все, что не нужно не попадает в нее — и чем здоровее и плотнее мембрана, тем дольше живет клетка.

Теперь возникает вопрос, почему мембрана построена именно из жиров? А нельзя было ее тоже из белка выстроить? Или, например, из углеводов, из каких-то гликозидных комплексов: почему именно жиры? Самое главное, что жиры имеют одну уникальную особенность. Физическую!

Спасибо за то, что прочитали.

Полностью книгу приобретайте на нашем сайте

<https://HealthFond.ru/books>