

Константин Заболотный  
Как химичит наш организм: принципы правильного  
питания

Доказательно о медицине –



Текст предоставлен правообладателем  
«Как химичит наш организм: принципы правильного питания / Константин  
Заболотный.»: АСТ; Москва; 2018  
ISBN 978-5-17-104024-6

## Аннотация

*«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 вонит, 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!*

# Константин Заболотный

## Как химичит наш организм: принципы правильного питания

Оформление серии Сергея Курбатова  
Фотография на обложке Давида Паташинского

Иллюстрация на переплете Арины Обух

## 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 врачи. 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 считаю 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, становления 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 Иошито 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, клиниченный, 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 квашенную 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 солененько, кого-то на сладенько, 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 незддоровье, и где граница между ними? Правильно ли я пытаюсь 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 занималась 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 теорийку придумать. Умно и красиво назвать ее, защитить, продвинуть в массы и свою значимость приподнять. Появляется теорийка. 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 берется. 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 учю 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](http://HealthFond.ru)), в рамках которого существует «Клуб Технологий Здоровья» ([HealthFond.ru/club](http://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](http://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

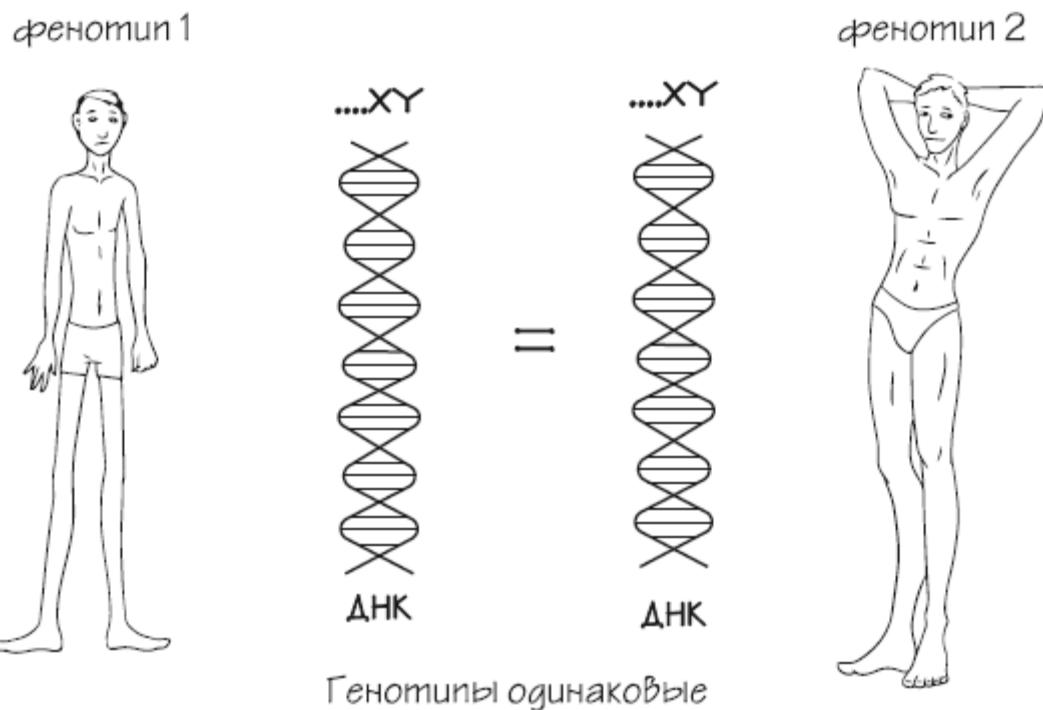
хромосомах, в ядре клетки, в наследственном материале, в котором заложены все наши параметры как биологического тела.

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 одногодцевых близнеца. То есть идентичность их генетического плана 99,99 %. От одной клетки маминой и одной клетки папиной. Так сложилась, 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, grenadier или Аполлон. А смотришь, на Константина Борисовича, который при советской власти с мамой-инженером рос в ленинградской коммуналке – и что видим? Рост – среднестатистические 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.

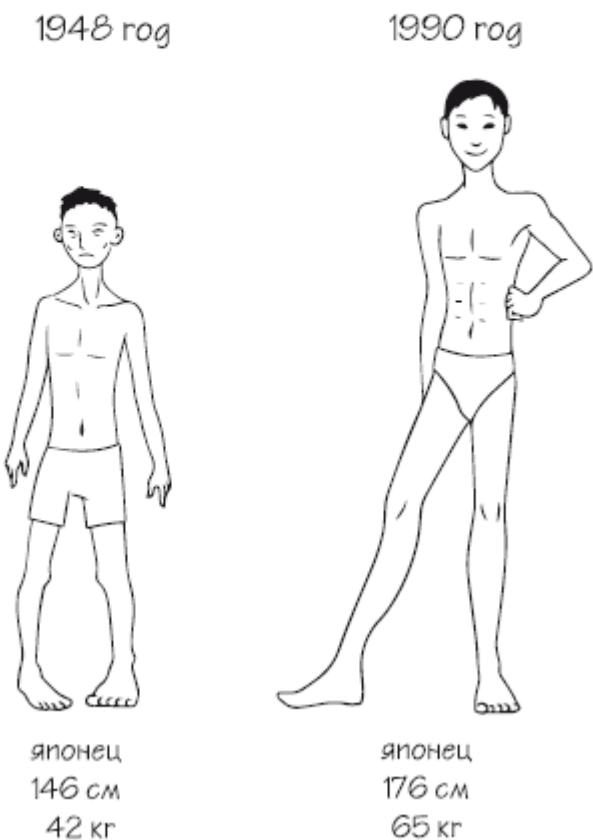
Этой разницей генотипа и фенотипа стали интересоваться совсем недавно, в 2004 году. Почему же так получается? Так происходит не только в Америке или на Гавайях, но и в бедных странах африканского континента – везде, где ученые проводили исследования. В результате они пришли к совершенно неожиданному 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 можно было бы подумать, раз они все мелкие, а проблема заключается в том, как и чем они питаются...

Нация в телах за 40 лет  
применения закона кормовой базы



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, этот 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 выздоровеют, 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 бурундучков. 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: «Марья 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?

Булиния? 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, чтобы купить съестное! «Колбасные» электрички, помните? – ездили в города за провизией. Соответственно, всех граждан из советского прошлого, абсолютно всех, можно причислить к категории голодающих 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 всеобujący, 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, смотритель 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, проистекает 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 конференции «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 пытаются 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 биологический 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 Дарвином 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 питание 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 ситуации. 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, настройками, 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 запомним 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 – повернулся. 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, чтобы вы их понимали, потому что я буду все время на них ссылаться, потому что чем дальше мы будем идти по дороге, тем меньше мы сможем прослеживать весь путь до дома. Поэтому, если вы что-то забываете, и вам что-то непонятно, смотрите закон кормовой базы и закон естественного отбора.

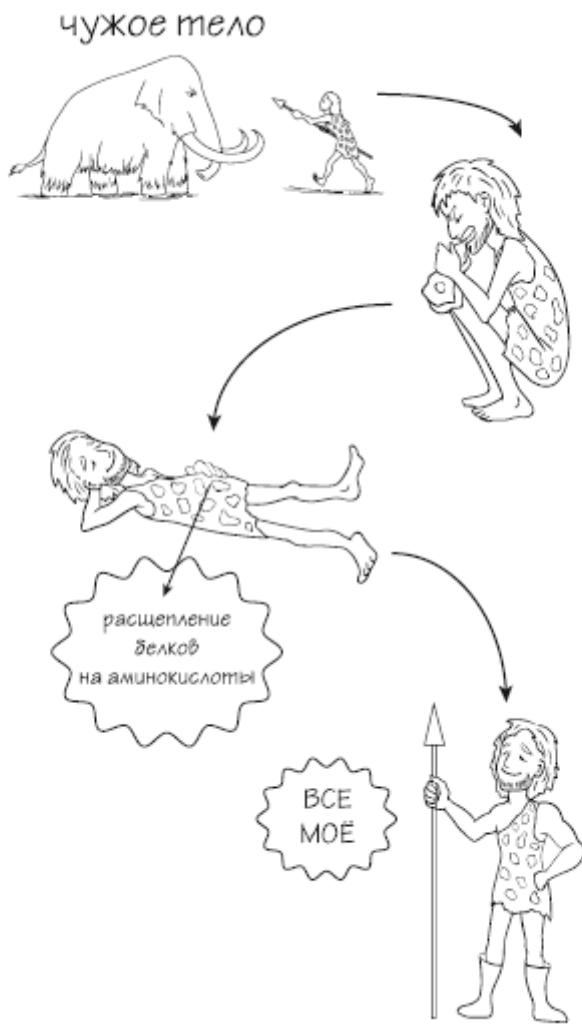
Когда резко меняется окружающая среда (в ледниковый период и мамонты замерзают), надо зайти в пещеру, надеть звериную шкуру и согреться у костра. Но в итоге все равно, какую бы вы шкуру ни надевали, если вы через несколько часов не поедите, шкура вас не спасет, вы все равно замерзнете. Если голодный – 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 ездишь. 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 склеивали «нашее». 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 получаются отбросы. И на этих слоновых 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 слоновых фекалиях. Важно то, что через сутки куча в 50 кг слоновых 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 хороший, 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 «Активель», «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 допреварили 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? Она отреагирует 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 потерт 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 сливи, 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 работу, 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 законопатят хотя бы одну нормальную деталь? Найдутся? Конечно,

найдутся. Как не развалили в перестройку, то и сейчас понадобилось склеивать какую-нибудь ракету – и опять склеивали. 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? Быстроенько 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 склеивало 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 запланировали – 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, полбутилки 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 сформируется. 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 опыта, 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 кату 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 стошило, вы запомнили 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 внучку, 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 уговаривает 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 рецепторный, 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 Махаманту. И потом либо выплевываете, 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 денежки. 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. Ленъ 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 торгаша 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 попробовал 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 угождал 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 маетесь 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 мается: 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 мужиков: «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, желательно 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 кашки. 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 хороши, 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. Вспоминаем 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 (двухядерные 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 девушка 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, кромсющие, 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 банальный, 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 «квациоркор». 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 колLECTИвах 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 приятелей или с помощью свахи. Как при этом избежать возможных ошибок? А нужно, чтобы все происходило 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 буковки 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 липопротеид 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 застают 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 платьице. 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 застаем 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 внутрисудистого 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 двадцатиэтажный дом ездят 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 скручивается, ничего переносить не может, и мы погибаем. Почему это происходит?

По сути своей 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, мочевину, 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. Иммунитет** – 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 Андрей 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.

Иммуноглобулинами 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 время поставляет нам вредные антигены. А наша иммунная система все время вырабатывает к ним какие-то полезные антитела.

И так всю жизнь до последнего вздоха. 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 стимулируй иммунные клетки, при отсутствии в пище адекватных количеств белка, наши иммунные клетки будут не в состоянии вырабатывать иммуноглобулин. Сколько мы будем пришпоривать 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, ураплазме 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 понадобиться 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 – пиши 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 клеток, 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? Может 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. Вычесть 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 рефрен – не будешь есть белок: ни жир, ни углеводы, и тем более белки не переработать, и не получишь ничего, кроме всучивания 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 пожили, пусть хоть дети поживут». 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! Молоко! 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 млекопитающие 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 бегает 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, обоняемое, осозаемое – 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 чувствует. 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 наследственную. 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 туже 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 животного 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 энзим. 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 участочек. 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.

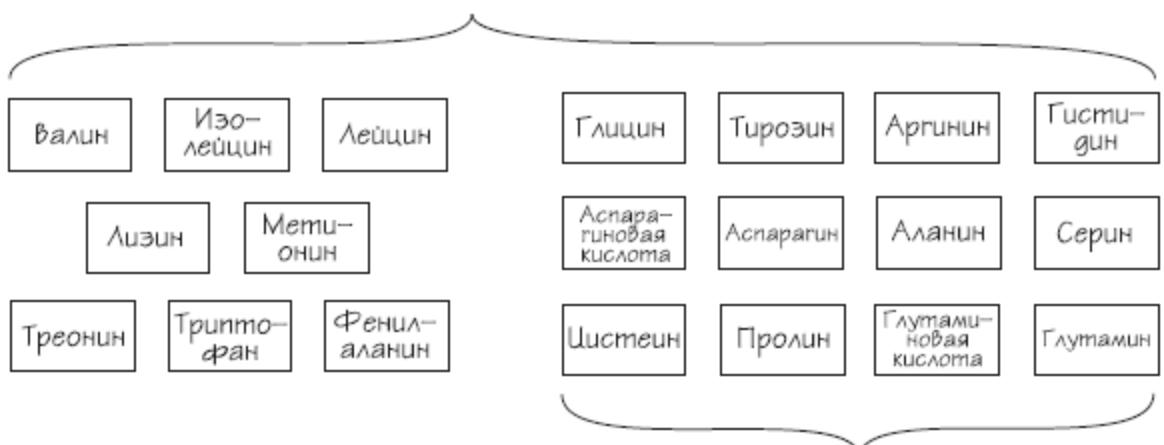
Главное определение адекватного белкового обмена звучит так: **для полноценного синтеза всех белков нашего организма, постоянно требуется наличие 20 аминокислот.** В том месте, где синтезируется белок, все время должен быть запас из 20 аминокислот. Тогда белки будут синтезироваться правильно. Если возникает 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 животных есть разное количество триптофана. Если у вас нет лизина, требуется молочный белок.

## Животные белки (молоко, мясо, яйца и др.)

Все 20 АКТ



Только 12 АКТ  
Растительные белки

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 жизни – 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 депотоиды – 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 стромой, 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 ребеночек только родился, а ему при рождении сломали шею, либо ключицу, либо кости таза. Природа, зная, что ребенок будет 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 подняться 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.

**Таблица 1**  
**Аминокислоты нашего организма**

Название	Белки из АКТ	Продукты питания
<b>Лейцин</b>	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 океанская рыбы, икра рыб, куриные яйца, курятину, индюшатина и говядина. Бобовые, арахис, пророщенные пшеничные зерна, тыквенные семечки, греческий орех, бурый рис
<b>Изолейцин</b>	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

<b>Лизин</b>	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
<b>Фенилаланин</b>	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 то-пинамбуре
<b>Метионин</b>	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
<b>Треонин</b>	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

<b>Триптофан</b>	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 молепродуктах, красном мясе, птице, кисломолочных продуктах и пшенице
<b>Валин</b>	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 BCAA, которые содержит именно эти три кислоты	Человек может получить валин из мяса, грибов, сои, молочных продуктов и арахиса
<b>Аланин</b>	Способствует ускорению метаболизма углеводов и выведению из печени токсинов	Встречается в таких продуктах питания, как: мясо, птица, яйца, рыба и молочные продукты
<b>Аспарагиновая кислота</b>	Считается универсальным топливом для нашего организма, так как значительно улучшает обмен веществ	Встречается в молоке, тростниковом сахаре, птице и говядине
<b>Аспарагин</b>	Данная кислота принимает участие в улучшении работы нервной системы	Она содержится во всех животных белках, а также орехах, картофеле и злаках

<b>Гистидин</b>	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.
<b>Серин</b>	Стимулирует работу головного мозга и центральной нервной системы	Встречается в таких продуктах, как мясо, соя, злаки, арахис
<b>Цистеин</b>	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
<b>Аргинин</b>	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
<b>Глутаминово-вая кислота</b>	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
<b>Глутамин</b>	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
<b>Глицин</b>	Помогает крови сворачиваться, а глюкозе — перерабатываться в энергию	Встречается в мясе, рыбе, бобовых и молоке

<b>Пролин</b>	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
<b>Тирозин</b>	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 печеньку. 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 свойственную 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.

**Таблица 2**  
**Состав куриного белка**

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.

*Таблица 3  
Пищевая ценность икры лосося(в 100 г продукта)*

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
<b>Витамины</b>	
A	0,271 мг
A (РЭ)	271 мкг
B <sub>1</sub> (тиамин)	0,19 мг
B <sub>2</sub> (рибофлавин)	0,62 мг
B <sub>5</sub> (пантотеновая)	3,5 мг
B (пиридоксин)	0,32 мг
B <sup>9</sup> (фолиевая)	50 мкг
B <sup>12</sup> (кобаламины)	20 мкг
D	0,1724 мкг
E (ТЭ)	1,89 мг
K (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 получат 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 бегает. 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 душком. Всегда профессионально их определяла. Кому-то лучше в виде глазуни, 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 завлекают 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 прибудет. **Повторю: применение и насилиственное 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 соотношении 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 Таиланд. 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 пишу 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 долголетии.

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 отсутствие 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 выкармливания 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 разветвлений 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<sub>2</sub> и бедная кислородом. Соответственно, во время вдоха через альвеолу в капилляры поступает кислород, и гемоглобин его хватает для себя. Во время выдоха – вторая фаза, из крови уходит CO<sub>2</sub>, 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. Сосудов двигателный и дыхательный центры – это основные центры обеспечения жизни.

Механизм первого вдоха осуществляет именно дыхательный центр. Он собирает информацию об увеличении CO<sub>2</sub>, 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 ребенок 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-альвеолоид) 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 мембранны: мембранку-альвеолоид и мембранку капилляра, имеет целью насытить кровь кислородом. Когда пришла венозная кровь, отдала CO<sub>2</sub> и забрала O<sub>2</sub>, 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-альвеолоид 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 получить 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 осуществляляем 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 такая 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 бывает 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 энцефалопатию. 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 тупо 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 вкусности 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 внучик 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 народа и мало кислорода. Если в легких

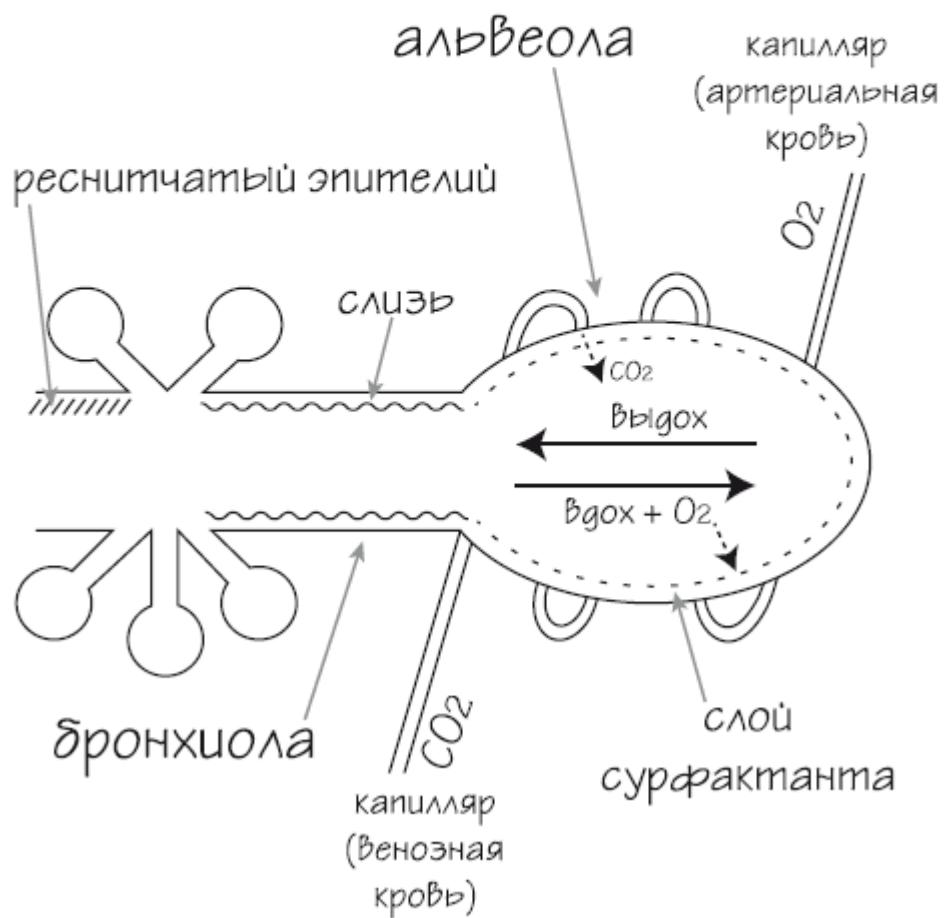
сурфактант, они получают кислород в любой среде. А у кого плохонький – им часто становится плохо.

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 ресниччатые 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 «землю обетованную». И вот «земля обетованная» для земной сволочи – это альвеола.

# 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 передвигаются 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 жиросмыкающие вещества. Какое у нас главное жиросмыкающее вещество? Спирт. Когда мы выпили спирт, и он всосался в вену, с выдыхаемым воздухом мы получаем пары

этолового 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 закусил, 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 жirosмывателями, все любят жирное. И если вы у них отнимете жиры, вы их убьете.

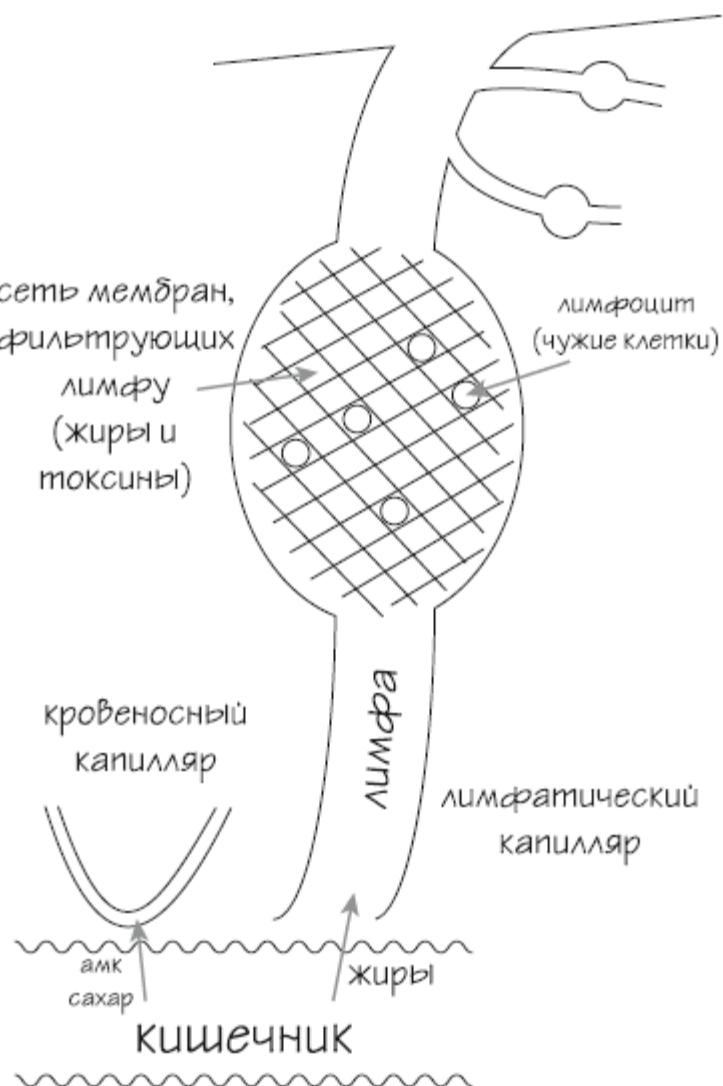
Классический рецепт дальнобойщика, живущего в автомобиле. Солянка, жирные котлеты, отбивные и тонны майонеза. Желтки и растительное масло. Ведро солянки. Потому что по 12 часов дышат ядами в кабине, а значит, сурфактант разрушается.

Альвеолоид синтезирует сурфактант в течение нескольких минут после поступления жиров. Это его основная функция: альвеолоид 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 калибра. 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 активирует свою работу.

## левая подключичная вена



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  $\text{CO}_2$  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: доставить 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 скучны. Их еще меньше, чем источников белков. Белки, по крайне 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 кислородно-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 (кровяная 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 глубокий вдох, то есть вы вентилируете все альвеолы, меняете в них воздух, выдыхаете и начинаете дышать поверхностью. Опять делаете глубокий вдох, то есть вы вентилируете все 100 % альвеол, меняете в них воздух, выдыхаете и снова начинаете дышать поверхностью. 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 функцию 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...

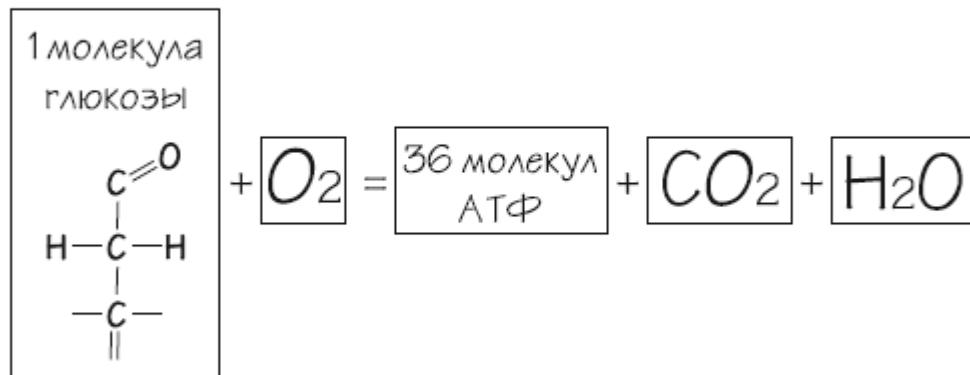
А при гипоксии с трудом осуществляется только один процесс – если мы работаем, то не едим, отработали – почувствовали голод, поели, но после этого работать нельзя. Тяжело физически. И мозг плохо работает. Потому что после еды все ресурсы кровоснабжения и кислородоснабжения переходят на обеспечение переваривания.

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 аденоинтрифосфорной кислоты, АТФ, то есть вещество аденоzin и к нему присоединяются фосфорные остатки. Аденозин и три остатка фосфорной кислоты. Вот это и называется аденоинтрифосфорная 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 аденоzin нужно восстановить, чтобы батарейка снова зарядилась: он уходит в митохондрию, присоединяет два отщепленных остатка и снова становится трифосфатом. Аденозинтрифосфат, дифосфат и монофосфат.

## Аэробный гликолиз →



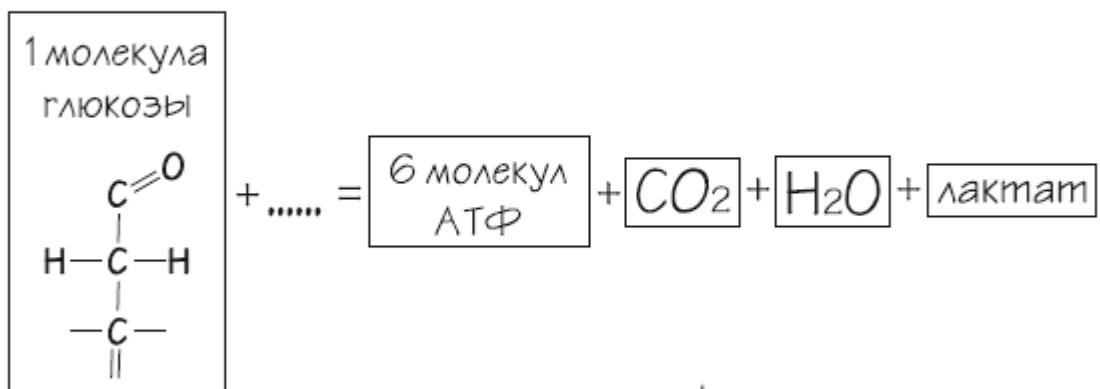
→ Абсолютная норма обмена веществ

Одна молекула Глюкозы + Кислород = 36 молекул АТФ +  $\text{CO}_2$  + 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  $\text{CO}_2$ , который будет удален в альвеолах и вода –  $\text{H}_2\text{O}$ . Вот так 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  $\text{CO}_2$ ,  $\text{CO}_2$  мы легко удаляем и получаем чистую энергию.

## Анаэробный гликолиз (без кислорода)



Лактат – молочная кислота, по количеству эквивалентна 30 молекулам АТФ

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. И тут случается катастрофа. Вместо 36 образуется всего 6 молекул АТФ, образуется  $\text{CO}_2$ ,  $\text{H}_2\text{O}$ , 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 +  $\text{CO}_2$  + 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 разыскались, но жить уже можно!

И потом организм еще сутки будет выводить 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  $\text{CO}_2$  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 потянула на сладкое, диагноз – гипоксия. Чем больше хочется сладкого, тем выше и дальше 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 аудиторией или постоянно есть сахар и пить воду, а потом валяться с больными мышцами. Но если перед семинаром поесть 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 самолета, старушка в непроветриваемой 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 совсем 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 встречку 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. Гinkго билоба – волшебное дерево от всех состояний. Либо 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 гinkго 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 гinkго 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 погибнете» 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 следил, 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 предупреждать 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 нервыми 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, ослизnenный 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 сурфактана. 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 очищающая 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 семимильным 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 руднике, 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 имnipочем. 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 клеточки 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 неизлечимыми хроническими бронхитами. Потом стали строить искусственные соляные пещеры.

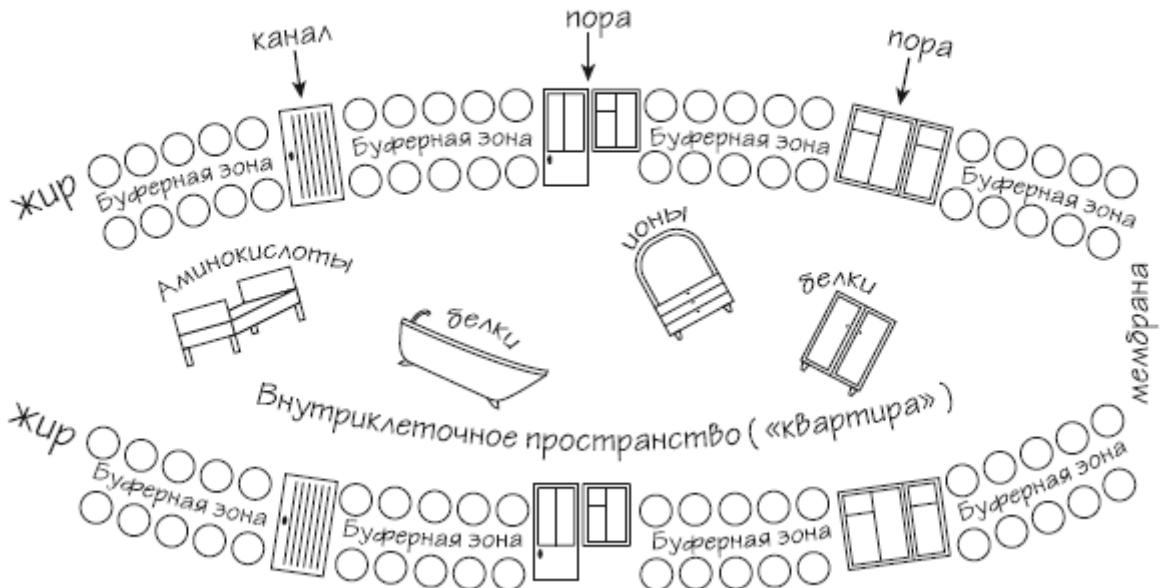
Но сейчас методика извращается, коммерциализируется: накидают соль тонким слоем на стены и говорят, что это галокамера, хотя на самом деле важны не соляные стены, а важен мелкодисперсный сухой порошок, распыляемый галогенератором. А если плохой галогенератор, то и никакого смысла в галокамере нет. Поэтому 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! Уменьшать жиры в питании никому категорически не рекомендую.

Наружное межклеточное пространство («улица»)



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.

Мембранные клетки 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 (мембранны). Мембрана обеспечивает клетке защиту, термоизоляцию, избирательную проницаемость; что клетка хочет, то в нееходит, а чего не хочет – неходит.

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!

**Жиры электрически нейтральны.** Любой жир, говоря техническим языком, – это изолятор, изолента. Если мы говорим про избирательную проницаемость, то мембрана является местом, где образуется биологическое электричество. Биологическое мембранные электричество. Заряд мембранны. Если клетка жива – на ее мемbrane есть электрический заряд. Те самые митохондрии, которые дают нам молекулы АТФ, это есть физический субстрат энергии. Но согласитесь, что мы можем измерять энергию уже электрическими параметрами, то есть любая энергия, так или иначе, превращается в электрический ток. И вот если мы говорим об основах жизни, то клетка, не имеющая электрического заряда, электрического потенциала, не считается живой. Значит, она мертвая. Но как только на ней появляется хотя бы небольшой потенциал, это уже признаки жизни.

Вот где на самом деле сосредотачивается жизнь. И самое интересное, что все процессы биологического электричества формируются на мембране. Мембрана приобретает заряд, внутренний – минус, наружный – плюс. Бегают ионы туда-сюда через ионные каналы – есть специальные каналы, так называемые «натриево-калиевые». Положительные ионы ходят внутри, отрицательные – снаружи. Мембрана приобретает определенный заряд, и этот заряд дает возможность проводить электрические импульсы, нервные клетки посыпают команду сердечной мышце начинать работать. Электричество определяет работоспособность – чем выше заряд, тем работоспособнее клетка!

Все знают такое медицинское исследование как **электрокардиограмма**. Что это такое? Это электрический импульс, изучая который, мы можем узнать обо всех процессах, которые происходят в клетках сердца, как оно деполяризуется, как оно реполяризуется, какой потенциал. У кого какая электрокардиограмма – у того такая и функция сердца. И, соответственно, если человек умирает, его сердце останавливается, то у него электрокардиограмма превращается в изолинию.

Сейчас в клинике появилось понятие «смерть мозга». Как понять, умер человек или нет. Определенный прибор трое суток снимает **электроэнцефалограмму** (ЭЭГ), и если в течение трех суток, 72 часа, идет сплошная прямая линия, изолиния, и нет никаких, даже мельчайших, всплесков, это говорит о том, что мозг умер, никакой электрической активности у него нет. И поэтому даже если мы тело поддерживаем дыхательным аппаратом, что-то там вводим в вену или зондом в желудок, если мозг умер, если нет электрической активности – все, личность умерла, отключаем все аппараты. Если три дня нет импульсов мозга – констатируем смерть.

Поэтому на данный момент позиции, связанные с жизнью и смертью, можно подтвердить электрографически.

Вся современная медицина, вся функциональная медицина построена на измерении биоэлектропотенциалов тканей и клеток. Я тоже этим давно занимаюсь, пользуясь этими тестами, пользуюсь японскими технологиями, потому что японцы дальше всех продвинулись в технологиях биоэлектрической медицины, они этим занимаются больше 50 лет. Их технологии наиболее точные и простые в применении.

В 2017 году мы с командой Фонда Изучения Технологий Здоровья начали разработку первого в мире прибора по технологии доктора И. Накатани для личного использования – RaDoTech (РадоТек). В 2018 году прибор поступит в продажу в России и также будет доступен во многих странах мира, так как проект создавался как международный. RaDoTech позволяет в любых условиях (дома, в поездке, на работе, в полевых условиях) производить тестирование организма и оценивать состояние вашего здоровья на текущий момент. Сам прибор компактный, по размеру сопоставим с пультом от телевизора, а вся информация по результатам тестирования доступна на мобильном устройстве, телефоне или планшете на Android или iOS. Обработка данных производится в «облаке» Интернета. Если Интернет не доступен – приложение переходит в локальный режим работы и показывает параметры организма без пояснения и глубокого анализа, что тоже позволяет увидеть картину состояния здоровья, но в более простом варианте.

Важно, что RaDoTech не требует от вас медицинского образования или специальных знаний и навыков. Любой человек, прочитав инструкцию и просмотрев короткие обучающие ролики в приложении, сможет полноценно использовать RaDoTech для мониторинга состояния как своего здоровья, так и здоровья родных, детей, близких, коллег и так далее. RaDoTech позволяет на ранних стадиях выявить вирусные заболевания, определить другие возможные заболевания до их явных проявлений, заранее определить наиболее ослабленный орган или систему в организме и принять меры до возникновения болезни. Прибор может отслеживать в динамике эффективность изменений в питании, результаты тренировок, употребления витаминов, БАДов, иных препаратов, принимаемых самостоятельно или назначенных специалистом, а также оценивать влияние на организм жизненных ситуаций, изменения климата и многое другое. Современные новейшие технологии, достижения в микроэлектронике и результаты многолетних испытаний в сочетании с методом комплексного тестирования организма Накатани, которому в 2020 году исполнится 70 лет, позволили нам создать решение, доступное всем. Я считаю, что для поддержания здоровья RaDoTech, наряду с термометром и тонометром, должен быть в каждом доме.

Возвращаемся к жирам. Все биологическое электричество – это мембранны. Самое главное для нас – это понимать, что если изоляторы идеальные, то и электричество будет хорошее. А если у нас появились проблемы с энергией, то в электричестве что-то идет не так. Где нам нужно искать причину этого нарушения? В целостности клеточной мембранны, так ли она хороша, как бы нам хотелось, и выполняет ли она свои функции в качестве изолятора электрического потенциала или нам нужно с ними что-то предпринимать? И вот, как правило, все проблемы и нарушения мембран – это опять проблемы недостатка в питании жиров.

Теперь вопрос на миллион. Почему ученые решили, что сурфактантная функция приоритетнее мембранны? На этот вопрос ответила сама природа: что быстрее и приоритетнее синтезируется – то и важнее в биологическом смысле. Привожу анатомо-физиологический пример: жиры расщепляются до жирных кислот (как белки до аминокислот). Жирные кислоты – это самые крупные в организме по размеру химические структуры! Они огромны по сравнению с аминокислотами и даже олигопептидами! И если такая огромная по размеру структура будет всасываться в кровянной капилляр, то она его напрочь закупорит. В венозной крови, двигаясь медленно по венозным капиллярам и сосудам, эта молекула может тромбировать густую и медленную венозную кровь. Тело и природа этот опасный кровянной механизм обошли. Как Чапай дивизию Каппеля! Природа сформировала специальную дренажную систему тканей в крупный сосуд, по которому течет самая древняя биологическая жидкость на планете Земля. Эта жидкость называется лимфой. А система – лимфатическая. У насекомых и паукообразных вместо крови по всему телу течет лимфа. Когда их тело раздавишь – выделяется густая желтоватая лимфа. У нас эта система, несмотря на наличие замкнутой кровеносной, очень быстро

циркулирующей ткани для переноса кислорода, аминокислот и сахаров, тоже сохранилась! Лимфатический капилляр у человека очень толстый и тонкостенный. Как и альвеола в дыхательной системе, он заканчивается слепо. Только ток лимфы обратный – от слепого конца в межклеточном пространстве по системе укрупняющихся лимфатических сосудов в общий лимфатический проток тела! Лимфа очень густая. Течет медленно. Собирается почти со всего тела в один проток. Для чего? Лимфатическая система существует для транспорта жиров. Когда жирные кислоты всасываются из кишки, почти все они уходят в лимфатический капилляр. После принятия жирной пищи лимфа даже приобретает белый цвет, ее так и называют физиологи питания – млечная лимфа! Крупные молекулы жиров в лимфе, несущей токсины из тканей, медленно двигаются вверх. Сосуды укрупняются, уплотняются и идут вдоль крупных мышечных структур, чтобы сокращающаяся мышца быстрее двигала густую и жирную лимфу. Все это потихоньку поднимается до общего лимфатического протока (он толщиной с мизинец человека), а тот, в свою очередь, в конце пути впадает в левую подключичную вену. У всего человечества – только туда! Эта вена особым образом не спадает даже при значительной потере крови, поскольку она специальным образом натянута фасциями и имеет постоянный треугольный по сечению просвет. При шоковых состояниях врач-реаниматолог пунктирует только эту вену, когда другие вены из-за кровопотери спадаются и их невозможно пунктировать ни иглой, ни катетером. Часто это спасает раненому жизнь!

Так вот – вся лимфа нашего тела и все жиры, всосавшиеся из кишечника с пищей, попадают в венозную кровь в подключичной вене слева. Еще 7–10 см – и правое предсердие сердца! Сокращение – левый желудочек – легочная артерия – правая и левая легочные артерии – здоровствуй, легкое!

Это краткое описание малого круга кровообращения, открытого в XVII веке английским анатомом Уильямом Гарвеем. И с XVII века все врачи знают, что венозная кровь идет в легкие для газообмена. Отдавать углекислый газ и забирать кислород. Эта функция осуществляется в альвеоле, это мы уже знаем. Но тогда получается, что не только углекислота, но и ВСЕ усвоенные с пищей жиры, сразу тоже попадают в альвеолу! Как вы думаете, зачем? Почему, например, не в печень для очистки и синтеза желчи или чего-то другого? Неужели природа ошиблась? Нет, мать-природа никогда не ошибается. Если все жиры нужны для синтеза сурфактанта, то и попадут они прямиком с венозной кровью в самую крупную вену – чтобы не было тромбов, и под мощным давлением сердца-насоса, чтобы они быстро дошли до альвеолы. Итак, жиры проникли в альвеолу и пошли на синтез сурфактанта быстро, пока осуществляется перенос  $\text{CO}_2$  и вдох кислорода. Все пищевые жиры сразу попадают в легкие и идут на сурфактант. Остатки жиров от синтеза сурфактанта с артериальной кровью разносятся по телу на синтез мембран клеток тканей. И далее уже на другие функции.

Этот механизм сразу расставляет приоритеты по функциям жиров и дает нам полное право написать крупными буквами: *главная функция жиров – синтез сурфактанта! Вторая по значимости функция – синтез мембран*. Главный орган жирового обмена млекопитающего организма (морского, сухопутного) – **легкое**. Его главная функция – газообмен, и вторая – обмен жиров.

*Функция номер три* – то, что остается от клеточных мембран, то есть опять по принципу остатка, все, что не использовали ткани, уже идет на функцию синтеза гормонов. Функция номер три – это функция гормональная, синтезируются гормоны.

Все слышали о таких веществах как гормоны. **Гормоны – это белки в чистом виде**. Но существуют гормоны, которые происходят из жиров. И, соответственно, жиры, являются источником синтеза жировых гормонов. Эти гормоны называются **стериоидные**. От слова «стерин», «грубый жир». Холестерин переводится – «жир печени»: «холас» – желчь, «стерин» – жир.

Половые гормоны – это как раз то, что синтезируется из жиров. Половые гормоны, естественно, есть у каждого. Они у нас синтезируются не все время, а с определенного возраста. Когда мы не имеем гормонального периода, а это – период детства, когда половые гормоны не возникают, то есть клетки половые есть, половые органы есть, но они не функционируют, то стероидных гормонов нет. Поэтому пока нет стероидных гормонов, все ресурсы у нас идут на рост, то есть все, что мы съедаем, у нас идет в рост.

Но как только начинается процесс полового созревания и появляются половые гормоны, кормовая база не может обеспечить два процесса сразу. Мы не можем одновременно и расти, и синтезировать половые гормоны, потому что ресурсная часть не безгранична. И чем выше и больше синтезируется стероидных гормонов, тем меньше скорость роста. Поэтому, как только организм начинает входить в период полового созревания, его рост замедляется или он вообще перестает расти.

Если мы не успели к определенному возрасту оформить нашу генетическую программу роста и вырасти максимально к 14–15 годам, то после начала синтеза стероидных гормонов процессы роста заканчиваются, зоны роста закрываются, все жировые ресурсы идут на половую жизнь, на половую функцию и на развитие вторичных половых признаков: у мужчин – мышечной массы, рост гениталий, у женщин – специфических мест, которые должны вырасти и начать функционировать (молочные железы и запасы жира на бедрах, животе и ягодицах). А самое главное, что процесс взаимоотношений мальчиков с девочками – это процесс энергетически очень затратный, особенно у мужской части, и, соответственно, все ресурсы кормовой базы переключаются сюда.

Поэтому расти и размножаться одновременно не получается – мы либо растем, либо размножаемся. Чем медленнее растем, тем быстрее размножаемся, чем медленнее размножаемся, тем лучше растем. Вот такие качели, «контрольный пакет», ведущая часть всегда у какого-то процесса. Поэтому по скорости роста человека всегда можно определить, в каком периоде он находится. Вы знаете, что у педиатров есть определенные усредненные нормы, на сколько примерно нужно вырасти за год, чтобы хотя бы успеть дойти до статистической нормы. Почему я рассказываю про то, что все мы должны быть выше, а мы все ниже? Потому что, по сути своей, нам опять-таки не хватает кормовой базы, мы не успеваем вырасти к периоду полового созревания. Поэтому мы все в мифологических позициях – рассказы про великанов, про то, что люди были ростом 2 метра, широкоплечие, добрые и голубоглазые. Это все так и есть, действительно так оно и было, когда кормовая база была идеальной. А сейчас мы – мелкие, голодные и слабоумные.

Но в целом действительно так, потому что мы понимаем – ресурсы, они везде и во всем играют ключевую роль. Победить фашистов – это тоже фактически организация ресурсной части: если бы наши женщины не стояли по три смены у станков, и не работали дети, наша армия никогда бы фашистов не победила. Нечем было бы. Поэтому победа ковалась в тылу. Победа ковалась в обеспечении ресурсами фронта. То, что солдат молодец – факт. Но солдат без гранаты и танка, без харчей и медикаментов мало что навоюет. И первые дни войны нам это доказали. Какой бы ни был массовый героизм и какая бы ни была Брестская крепость, если мы на танк идем с голой... то, извините, мы его никогда не остановим, какие бы флаги у нас не были, какой бы партбилет у нас не лежал с портретом Ленина и не грел душу своими лучами. А вот когда у нас есть граната, тяжелый танк и гвардейский реактивный миномет «Катюша», тогда мы разобьем любого супостата.

Поэтому напомним, что стероидные половые гормоны переключают ресурсную часть кормовой базы на процессы размножения, отнимая их у ростовой части. Так сказать, перетягивают одеяло на себя. И чем активнее и раньше начинают работать гормоны, тем меньше времени у человека на рост и формирования органов.

Поэтому раннее половое созревание категорически плохо отражается на формировании тела. В принципе хотелось бы, чтобы процессы полового созревания происходили после 12 лет, то есть месячные у девочек появлялись после 12, первые поллюции у мальчиков, то есть первое семяизвержение во сне, в районе 13–14 лет, не раньше, а лучше в 15 лет.

Сейчас, к сожалению, огромное количество продуктов содержит скрытые стероидные гормоны, потому что ими пичкают животных, ими кормят птицу, добавляют в корма скотине, поэтому так распространена акселерация, раннее половое созревание, когда уже в 8–9 лет у девочек начинаются менструации, а у мальчика уже в 10 лет начинаются поллюции и он заглядывает на девочек. Это плохо.

Почему американцы не едят куриные ножки? Потому что как раз в курином мясе происходит максимальное накопление стероидных гормонов, как раз именно в бедрах. Сейчас практически все, что выращивается на фабриках, на комбинатах – выращивается по технологии ускорения роста. Куриный цыпленок за три месяца не может набрать полный вес взрослой птицы. Если за

три месяца мы выращиваем тушку, готовую к употреблению, – это значит, что используются какие-то стероидные технологии.

Гормоны не вовремя и не в нужном месте – это плохо. Их должно быть ровно столько, сколько выделяет ваш организм, и чужого присутствия нам не нужно. Поэтому я большой противник различного рода гормональных добавок и прочих ускорителей роста, мышечной массы, не важно у кого – у спортсменов, у больных, у стариков и так далее.

Ну и самый мощный стероидный гормон – тестостерон. Это мужской половой гормон, от слова «тестис» – яичко, ну и опять приставка «стерон» говорит о том, что он из жиров. И вот тестостерон – это практически на 90 % холестерин, то есть его структура очень похожа, там к холестерину прибавляется несколько добавочек, и получается тестостерон. Если мы хотим, чтобы у нас вырабатывался тестостерон, мы должны получать с пищей холестерин. Поэтому мальчик, ребенок, не получающий холестериновой пищи после 12 лет, – это ребенок, который никогда не сможет сформироваться как здоровая мужская гормональная особь. Именно отсутствие жиров в питании у детей после 12 лет, а у мальчиков в особенности, в период 2–3 лет полового созревания приведет к несчастной личной жизни, или они пополнят ряды любителей не того, чего надо, которым не девочки нужны, а нужны для общения мальчики...

Сейчас это большая мировая проблема. С диетологической точки зрения, базис – это лишение детей холестерина, то есть родители запуганы кардиологами и диетологами. Сами не едят холестерин, с ними уже ладно, Господь с ними, хотя бы уже кого-то произвели. Этого лишают второе поколение детей. Нельзя яйца, там холестерин, чистый холестерин. Сало? Какое сало! Боже мой! Отнять у него сало! Нельзя сало ребенку! Это пищевой геноцид. Теперь уже жировой... Самое страшное, что вы можете сделать со своим сыном, – это отнять у него сало, яйца, жирное мясо, свинину, баранину, икру и стерлядь со скумбрией! И прощай, тестостерон. Здравствуй, гей-парад. И толпы целующихся мужчин в голубых стрингах...

Полноценные мужчины боятся за жиры. У нормального здорового мужчины отнять холестерин практически невозможно. Только сувечьями физического характера... Они злятся и ворчат, не имея аргументов защиты пищевых источников своего мужского тела. Помню, как мой батя с матушкой бился за свою свиную рульку, и бутерброд с салом, и ломоть кровяной колбасы. Слов не было, матушка оперировала авторитетом журнала «Здоровье», а батя – простой работяга, одной рукой ее держал, а второй, отвернувшись, засовывал в рот сокровенное... сало.

Уважаемые женщины, вам этого не понять, потому что у вас холестериновые функции минимальны по степени биологической необходимости, но, давайте договоримся, я всех вас очень прошу, не отнимать у мужчин холестерин!

Теперь, я надеюсь, вы знаете, что если есть атеросклероз – дело не в холестерине, а в транспортных белковых системах, в протеиновых частях, либо протеинах, а холестерин мужчина должен получать, тогда он будет хорошим мужчиной, тогда у него будет много тестостерона. И чем больше у него будет тестостерона, тем счастливее будет ваша женская доля. Количество холестерина в питании супруга – прямая зависимость вашей личной жизни и качества сексуальных отношений. Счастливая супружеская жизнь (даже если не сошлись характерами) прямо пропорциональна количеству холестериновых продуктов в питании супруга. Чем больше холестерина, тем лучше мужчина.

Теперь давайте разберем основные эффекты тестостерона, потому что женщины тоже не понимают, что это такое, и всегда от незнания простых законов пугаются настоящих мужчин. То есть они подсознательно хотят, чтобы мужчина был хороший, но когда его получают, то начинают пугаться, потому что путают свое невежество и иллюзии с простой биологической реальностью.

**Первый, главный эффект тестостерона – это агрессия**, чистая агрессия, не направленная на бабушку или котенка, а вообще агрессия, потому что задача мужчины в природе – защищать и добывать, а без агрессии этого не сделаешь. С мировоззрением ботаника: съем то, что приползло, а если отнимут – драться не буду, нормальную кормовую базу не построить, потому что если сегодня не приползло, завтра не приползло, можно и с голода умереть. И отнять тоже надо постараться. Не смог – умер от голода. Интеллигентность при дефиците корма – прямой путь к голодной смерти. Поэтому нужно где-то у кого-то отнять для своей кормовой базы, украдь или купи. Кто на что способен. В природе и биологии для этого требуется агрессия.

Первые признаки, первые ласточки полового созревания, действия тестостерона – это появляющаяся немотивированная агрессия у мальчиков. Ни с того ни с сего, сидел на уроке и кинул в кого-то учебником. Ни с того ни с сего подошел, кого-то стукнул кулаком по голове. «Почему ты стукнул Машеньку по голове?». Объяснить не может. Учителя тоже не специалисты в вопросах биологии. Ну, думают они, надо поговорить с родителями, есть какие-то пробелы в воспитании. «Почему ты стукнул Машеньку?!». «Она дура», – отвечает мальчик. «Нет, она умная! Она лучше тебя по математике». Объяснений нет, потому что это, в принципе, чистая агрессия. Неважно на что. Даже симпатия к девочке проявляется агрессией. «Бьет – значит, нравится девчонка» – бабушки наши знали это про внучков.

Чтобы научиться управлять этой агрессией, придавать ей социально неопасные формы или формы обусловленности и сублимации, хорошо бы заниматься спортом, направлять соревновательную агрессию для победы по правилам – и это уже технология! То есть ребенка нужно учить управлять агрессией, но не надо бороться с ней – чем больше вы боретесь с агрессией, тем больше она проявляется, тем больше мальчику хочется победить, и он становится еще агрессивнее. Поэтому не надо подавлять или стыдить за агрессию, нужно уметь управлять ею, направлять и социализировать. Лучший способ – это спорт. Хочешь быть первым, быстрее всех беги, хочешь всех победить – давай, тренируйся и напрягайся. То есть придать этому какие-то цивилизованные формы. В этом процессе весь «пар» и выйдет.

Но самое интересное, что для тестостерона не имеет значения мотив агрессии, важно, чтобы она была. Потому что, если в нужное время у нас не будет требуемого уровня тестостерона, мы сразу станем чьим-то белковым кормом, чьей-то кормовой базой. Вывод: учитесь управлять агрессией.

Женщины это делать не умеют, они вообще не понимают, как работает тестостерон, у них его мало, всего 10–15 % от мужского уровня. Поэтому самое важное, чтобы ребенок в периоде полового созревания, где-то с 10–12 лет, имел рядом с собой какого-то мужчину. Неважно, как он называется, каков его статус, кто он – муж, друг, тренер, брат или просто знакомый сантехник. Важно, чтобы рядом была тестостероновая особь, с которой мальчик будет копировать определенные модели поведения. И два-три разговора по мобильному телефону с тестостероновой особью дадут ему определенный жизненный урок, научат, как поступать со своей агрессией. Сначала подражаем, потом пробуем и только потом творчески перерабатываем под себя. Но если рядом нет такого примера, эта агрессия начинает приобретать совершенно непонятные формы. Все современные непонятные и неприятные действия: футбольные фанаты с коллективными побоищами, гонки на машине от милиции – это все проделки не нашедшего выход тестостерона, который порождает агрессию, а как ей пользоваться, особь в соответствующем возрасте не научилась.

Самое опасное, когда мальчика с 10 до 15 лет воспитывают женщины. Мама, бабушка, сестра и один пацан – один среди теток. Всегда рядом с мальчиком в этом возрасте должен быть какой-то умный, достойный мужчина, если его нет – обязательно привлеките. Как говорил в свое время мой учитель, мужчина воспитывает мальчика запахом своих носков! Рядом с мальчиком должен быть обладатель тестостерона – пусть ходит рядом с ним, смотрит, подражает. Привлекайте носителей вонючих носков и воспитывайте подрастающее мужское поколение, иначе мы превратимся в Амстердам и сплошную голубую лагуну.

Второй эффект тестостерона. Когда агрессия начинает направляться в правильное русло, то есть выстраивается тестостероновый механизм, появляется потребность в лидерстве. **Стремление к лидерству – это второе качество тестостерона.** Чем сильнее вырабатывается тестостерон, тем больше жажды: «Я должен быть первым». Неважно, решаем ли мы задачки по алгебре, бежим стометровку или подтягиваемся на турнике – если я лидер, я должен быть где-то первым.

Стремление к первенству – это вторая мощнейшая динамика тестостерона, поэтому в какое-то время мужчина должен где-то стать первым, где-то он должен быть первым. Если к 30 годам мужчина везде второй, а то и третий, и нигде не первый, это становится проблемой. Кризис среднего возраста у мужчин – это кризис отсутствия лидерства в чем-то, неважно в чем. Это может быть собирание марок и моделирование самолетиков. Собирание марок и самолетиков – ты лучший коллекционер города! Молодец. Первый. В остальных сферах жизни

он может быть вторым или третьим. Если мужчина где-то первый, он всегда допускает, что где-то он может быть вторым или третьим.

Если он везде не первый: на работе – третий, дома – второй, а первый – всегда мама, он никогда не лидер, то это недопустимое пренебрежение тестостероном. Путь к запою и разочарованию в жизни. Страна мужчин-алкоголиков – это следствие «всегда вторых» массы мужчин. Страшная действительность. А первые всегда счастливы и довольны жизнью. В биологии это называется доминированием. Доминанта – это «царь горы», игра мальчиков по отработке принципа «Кто не первый – тот слабак!».

Потом мама уходит, появляется жена – она опять первая, он опять второй. В мужском клубе он десятый, потому что там есть всегда свои лидеры, в спортивный зал пришел, тоже все лучше него, а он 15-й. На работе – планктон... и так далее. Если я не первый, всегда будет проблема.

Никогда нельзя молчать в ответ на вопросы подрастающего мальчика о лидерстве. Если он выбрал свою нишу – надо помочь ему стать первым. Не поможете стать первым, получите проблемы. Редкостная глупость, когда ребенку говорят: «Ты что, куда ты? Нельзя впереди всех! Ты должен дать возможности другим. Более слабым! Зачем тебе быть первым, ты будешь вторым! Смотри, папа, какой у нас хороший! Ты видишь, он везде второй. Скажи, папа». И грустный папа говорит: «Да, да, все хорошо. Зачем мне лидерство?». Все, беда, семья погибла. И сын тоже вечно везде второй. Понятно, если он первый, главное, в том ли месте, где он хочет или может быть первым? Самая страшная вещь для этого качества тестостерона – это нигде не быть первым. Потому что мужчину можно охарактеризовать одним словом – «хозяин». Если я главный – я хозяин. Когда мужчина стал хозяином? Настоящим Хозяином? Если от него что-то или кто-то зависит. Что такое хозяин? Это лидерство в определенном месте. Я хозяин – это мое, а это – не мое, там другой хозяин. Мужчина очень четко разговаривает с собой именно на принципах – кто где хозяин, где чья поляна.

Бандитские разборкипомните? Чья поляна? Моя поляна, моя жена, моя машина, мое дело. Это моя поляна, если я здесь хозяин, все – ты не хозяин, ты второй, ты моя правая рука или левая рука. Но где-то он обязательно должен быть первым, вот если он нигде не будет первым – это непоправимая проблема для тестостерона. В этом случае он будет искать выхода, он будет искать сублимации, каких-то извращений. Поэтому всячески поддерживайте лидерские амбиции ваших сыновей, помогайте мальчикам становиться лидерами, чем быстрее вы это сделаете, тем быстрее личность успокоится и станет гармоничной.

Ну, и последнее, что нужно сказать о тестостероне, – из позитивных эффектов тестостерона вытекают и негативные, учитывая, что мужчина должен быть агрессивным лидером.

Самый большой страх и самый интимный страх мужчины – что он не сможет быть агрессивным лидером, когда это потребуется, специфический мужской тестостероновый страх. Когда Родина позовет, я не смогу. Когда женщина позовет, я не смогу. Ну, или страх не мочь, или другими словами, **страх быть импотентным**, то есть эректильная дисфункция – это самый сокровенный страх мужчины. «Потенция» – возможность, «им» – отсутствие. Импотенция, отсутствие возможности – денег не хватает, я на работе бессилен или создалась ситуация, когда меня пригласили, интимная обстановка, а я не могу. Родина позвала защищать ее, а у меня штык в руках не держится, гранату бросить не могу на 45 метров. Две тарелки борща съесть не могу.

Теща позвала на блины, она хочет посмотреть, какой я работник, она мне миску блинов, а я есть не хочу, аппетита нет, вялость. Теща говорит: «Кого ты тут, доченька, привела нам? Как он будет работать, если он есть не может. Зачем нам такой доходяга нужен?». Как работает, так и ест! Понимаете? А если выпил все, съел все, а после этого танцует, румяный, веселый, рубаха разорвана в кураже – хороший зять, берем в семью. Если не такой – ищи другого, доченька, хороших мужиков много, а плохого кормить – зря харчи тратить!

Соответственно, наша задача понять, что мужчина все время хочет подтверждать свою состоятельность, все время подтверждает свою потенцию. С этой мыслью мужчина ложится, с этой мыслью и встает. Жизнь превращается в постоянное самоутверждение. Если он чувствует, что где-то он потенциально не сможет, он эту зону деятельности начинает игнорировать. Потому что как восстанавливать, не знаем, но как проще с проблемой поступить? Сказать – да нет такой проблемы. Не могу решить задачку по алгебре, мозгов не хватает, значит, на фига нам эта алгебра? Пойдем лучше в футбол гонять. Если в футбол гонять не можем, задыхаемся и падаем через каждые 5 метров, значит, на фиг нам этот футбол – будем лучше шахматы передвигать.

Если еще и шахматная фигурка в руках не держится, ну, тогда все. Все плохие, все плохо. Нигде ничего не хочу. И вот, в чем не можем, что не получается, то и отвергается.

Соответственно, если нет здоровья, какой механизм развития? Не имею здоровья, а зачем оно нужно. Правильно? Ну, я же не могу быть импотентом!

То есть мужчина не может допустить мысли, что он чего-то не может, поэтому он может все, а если он чего-то не может, значит, этого не существует. Тестостероновая система работает очень просто – если я не лидер, если я не в теме, значит, для меня этого не существует. Это – типично тестостероновый эффект отрицания, это придумано не вчера. А психология и психоанализ здесь ни при чем. Не надо психологию притягивать к диетологии! Так работает стероидный гормон абсолютно у всех особей мужского пола, начиная от павиана и заканчивая человеком.

И женщинам это очень важно знать. Если вы чувствуете, что область действительно важна, но он в ней не может разобраться, значит, ему нужно помочь не запутаться в трех соснах. Когда мужчина разберется в проблеме, он эту тему оформит так, что станет лидером.

Поэтому для мужчины всегда очень важно понять проблему, если он ее понимает, он будет заниматься этим, если он этого не понимает, все – ну ее в баню... Но если не понимаю и боюсь быть не состоятельным, эта тема для меня закрыта, не важно что это – женитьба или работа.

Если он никак не женится на вас, то объясните, зачем ему это нужно, и что он обязательно справится с вашей совместной помощью. То есть какие дивиденды он получит в этом случае. Не просто штамп, а что ему это даст положительного. Что это ему даст отрицательного, ему уже рассказали товарищи по сауне. Они ему объяснили, как это все в жизни происходит. Поэтому если вы хотите сломать традицию и понимаете, что мужчина ходит в клуб, где консультируется с лидерами, хозяевами других зон, значит, объясните ему, для чего это нужно, что это даст ему, какую выгоду получит. Если не поймет, значит, никогда и не женится.

У всех механизмов одинаковый процесс. Если мужчине не помочь стать лидером, эта тема для него будет закрыта по определению навсегда – так работает тестостерон. И чем его больше, тем агрессивнее мужчина отстаивает свои убеждения, чем агрессивнее вы вмешиваетесь и пытаетесь настоять-таки на женитьбе на себе, тем сильнее противодействие, потому что агрессия порождает агрессию. И вам его агрессию никогда не перебить. Поэтому, уважаемые женщины, со своим 10 % от мужского уровня тестостероном, не суйтесь в войны с мужчинами. Они все равно победят. Нужно действовать другими факторами, объясняя, рисуя схемы, вычерчивая различного рода диаграммы. И когда он поймет, как работает механизм, что как только он женится, он сразу получит просто земляничную поляну, кисельные берега и молочные реки, на следующий день вы оба будете в ЗАГСе, и на вашем пальце будет самое дорогое обручальное кольцо. Не сможете объяснить – останетесь принцессой на бобах. Поэтому преодоление тестостеронового страха через повышение уверенности в себе, поддержки мужчины во всех его начинаниях и помощи при неудачах – единственно верный и гарантированный путь выйти замуж и остаться в замужестве при любых жизненных обстоятельствах! Это все про тестостерон.

Теперь еще раз повторим, что лишение жиров мальчиков в возрасте от 10 до 18 лет тоже является пищевым геноцидом, можно даже добавить: пищевым и гормональным геноцидом.

**Четвертый номер функции жиров – это энергия тепла.** Слово «энергия» первое, а второе слово очень специфичное: теплопродукция. **Энергия теплопродукции.** Есть несколько видов энергообеспечения. Когда я буду говорить об углеводах, внесем ясность в понимание основных энергетических компонентов.

Мы с вами теплокровные существа. Мы не только млекопитающие, всеядные, приматы, а мы еще с вами теплокровные. Теплокровный организм теплее окружающей среды, а главное, у него постоянная температура тела при любых параметрах окружающей среды. Это позволяет ему иметь постоянную выживаемость при любых условиях, и давать максимальную приспособляемость в эволюционном плане. Какая у нас постоянная температура? На коже 36,6, а внутри на градус выше, то есть 37,6, но температура всегда постоянная – константа. Если она ниже, значит, что-то у нас работает неправильно! Когда изменяется энергия теплопродукции – если она выше, так называемая лихорадка, то это потребность в активации обменных продуктов, потому что чем выше температура печки, тем активнее идет обмен веществ. Когда нам нужны максимальные активные вещества, наша температура повышается.

Но энергия теплопродукции должна вырабатываться постоянно, а двигаться или не двигаться – это сознательное решение. Я могу двигаться. А могу и не двигаться. Гипоксический организм почти не двигается, подвигался – ему стало плохо, он сидит, но при этом температура тела у него все равно должна быть 36,6, в крайнем случае, 36,2. Это нижняя граница нормы, а верхняя – 36,8.

Энергия теплопродукции – это важная функция жиров под номером четыре. Жиры горят медленно, как каменный уголь, постоянно, ровно и дают в обменный контур максимальную энергоотдачу. Фактически энергоемкость жиров в два раза выше углеводов и в три раза выше белков, если надо сжечь белки. А, соответственно, в нашей обменной «топке» горят жиры, и за счет этого мы имеем постоянную температуру тела. Поэтому одним из устойчивых признаков дефицита жиров является снижение температуры тела. Запомните, что температура ниже 36,4 – вообще граница коридора нормы. Если температура 36,3, 36,2, а у некоторых отдельных особей и 36,0–35,2 (были у меня такие чемпионы по дефициту жиров), это признак нарушения теплопродуктивной функции жиров, то есть чем ниже температура тела, тем выше дефицит жиров.

Попробуйте утром после пробуждения, когда ваши обменные процессы обнуляются (ночью они шли, а рубикон – ваше пробуждение) поставить градусник подмышку, через 5 минут вытащить, посмотреть на градусник. Если температура ниже 36,4 утром, у вас проблемы с энергопродуцирующей функцией. Если она выше – 36,8 и 37 – тоже неплохо. А вот 36,2 – это как раз наша тема. Поэтому измеряйте температуру, учитывая, что сами вы ее почувствовать не можете.

Самое интересное, женщины чаще зябнут и греются рядом с мужчиной, у мужчины – 36,6, у женщины – 36,4, но почему-то ей всегда зябко, а он всегда горячий. Некоторые женщины говорят: «Ты такой жаркий, я с тобой спать не могу, отодвинься от меня и накройся одеялом, ты как печка». Летом это раздражает, потеешь рядом с ним, как с печкой, а зимой – наоборот, греешься. И вот подползая к теплому жирополноценному организму, жиродефицитный организм начинает от него нагреваться. Спиши одна – зябнешь под тремя перинах или под шестью одеялами, а он юркнул – перинки уже сбрасываются, и глядишь, даже под байковым одеяльцем становится хорошо.

Принимая во внимание, что мужчины свой кусок сала всегда найдут, отрежут и съедят, функция теплопродукции у них всегда сохранна. А вот женщины, когда они сидят на обезжиренных диетах и продуктах, мучают себя и своих мужей. Если она два года на обезжиренной диете, то без «печки» она обойтись не может.

Знаю я таких пациенток: возьмешь ее за руку – она всегда холодная, все у нее холодное – нос, ладошки, ножки холодные, все холодное. «Какие у вас горячие руки!» – говорят они. Горячая рука – это и есть адекватный жировой обмен, а холодные руки и ноги – это признак дефицита жиров.

Еще раз повторим основные функции жиров. Это получение сурфактанта, кислородный обмен – чтобы не было анаэробного гликолиза и зависимости от углеводов, далее синтез клеточных мембран – чтобы все клеточки организма имели здоровую мембрану, нормально переносили вещества, и самое главное, имели хороший мембранный энергопотенциал и электрограмму. Остатки от этих процессов идут на создание гормонов и лидерские взаимоотношения с миром – «я – хозяин». И наконец, теплопродукция, для того, чтобы сохранять теплокровность и в любой среде быть жизнеспособным, чтобы обменные процессы шли и в ледниковый период, и на экваторе. Неважно, где я нахожусь, моя теплокровность позволяет мне функционировать в любых условиях. Жиры нам необходимы для универсального принципа обмена веществ. Кстати, на **последнем месяце беременности** женщины начинают употреблять в пищу жиры, потому что сурфактант нам не нужен ни на 7 месяце ни на 8, а становится необходимым перед родами, чтобы когда ребенок родился, у него в легких уже был сурфактант. Вот почему жирные продукты необходимы дамам за 2–3 недели до родов. Женщин с нормальным обменом веществ перед родами тоже тянет на жирное, чтобы у ребенка успел накопиться в легких сурфактант, чтобы он родился и сразу задышал, и тогда не будет никаких гипоксий и синдрома дыхательных расстройств.

А если мать не учитывает важности жиров и даже перед родами отказывается от них, тогда ее ребенку придется в легкие заливать сурфактанты бронхоскопом, одна ампула за 300 евро. В лучшем случае он будет лежать синюшный, с гипоксией или с гипоксической энцефалопатией.

Как бы вы не ненавидели жиры, перед родами вы обязаны есть жирную пищу, а также яйца, икру и пр. Желательно даже, чтобы по баночке икры в день. Любую, на какую хватит денег, черную, красную или даже икру минтая. Иначе все, внуки будут энцефалопатами, не дай Бог.

## Глава 7

### Пищевые источники жиров

Пищевых источников жиров всего два. Если белковых – три, то жиров – два. Животные жиры и растительные. Отличаются они своей химической структурой. Все жиры базируются на уникальном свойстве углерода, который обладает четырехвалентностью, то есть углерод – это так называемый главный элемент биологической жизни. И если остальные элементы системы Менделеева имеют меняющуюся валентность, то углерод стабильно четырехвалентен! Например, железо может быть двухвалентным или трехвалентным, хром может быть трех- и четырехвалентным, то углерод как раз и хорош тем, что он всегда четырехвалентен, всегда! Мы все органические существа, углерод четырехвалентен и осуществляет свои химические условия всегда стандартно, соответственно, мы можем рассчитывать на его постоянную структуру и пользоваться его четырехвалентностью.

Все атомы углерода связаны друг с другом одной связью, а две другие у них свободны. А у кольцевых молекул даже три связи свободны, и в таком виде мы получаем животный жир. Это классический животный жир. Классический, или насыщенный. Чем он хорош? Чем хороши все животные жиры?

Первое – учитывая, что у них стабильная структура со стабильными молекулами, эти жиры идеальны для построения мембранны, то есть они как раз используются как изоляторы. А значит, мы можем этим жиром обмотать любое волокно или белковую структуру, любую мембрану и получим хороший изолятор, на котором будут синтезироваться наши энергетические потенциалы. Этот жир устойчив. На него можно рассчитывать годами, а все молекулы, построенные на основе этого жира, будут иметь стабильность и устойчивость. Таковы характеристики животных жиров. Стабильность и устойчивость. Поэтому в основном эти жиры используются для создания структурных компонентов мембран, сурфактантов, теплопродукции – эти функции в основном обеспечиваются из животных жиров. И тестостерон тоже, потому что тестостерон нужен 24 часа в день.

А что такое растительный жир? В растительных жирах все то же самое, тот же углерод, но картина немного другая. Основной особенностью растительных жиров является реактогенность, или способность вступать в реакции за счет свободной углеродной связи. Растение не может изменить место, то есть где зернышко упало, там оно и выросло. И растение не может, если происходит что-то плохое, уйти из этого места! Соответственно, основой его существования является максимальная приспособленность – к условиям солнечного облучения, температуры, концентрации кислорода и так далее. Надо приспосабливаться химическими реакциями.

Для растений приоритетными являются функции химической реактогенности и пластичности. Они обусловлены наличием двойных и тройных связей. То есть молекула углерода все равно четырехвалентна, но она выстраивается по другому принципу – по принципу максимального накопления свободных связей. А значит, если завтра перестанет светить солнце, понизится концентрация кислорода или произойдет еще что-нибудь неприятное, мы можем загодя накопить и на свою молекулу нанизать дополнительные кислороды, водороды, аминогруппы и так далее. Следовательно, растительные жиры проявляют себя при любых условиях как молекулы, способные присоединять и менять свои свойства. Это свойство реактогенности делает эти жиры незаменимыми. Называются они ненасыщенными. **Животные жиры насыщенные, а растительные – ненасыщенные или полиненасыщенные.**

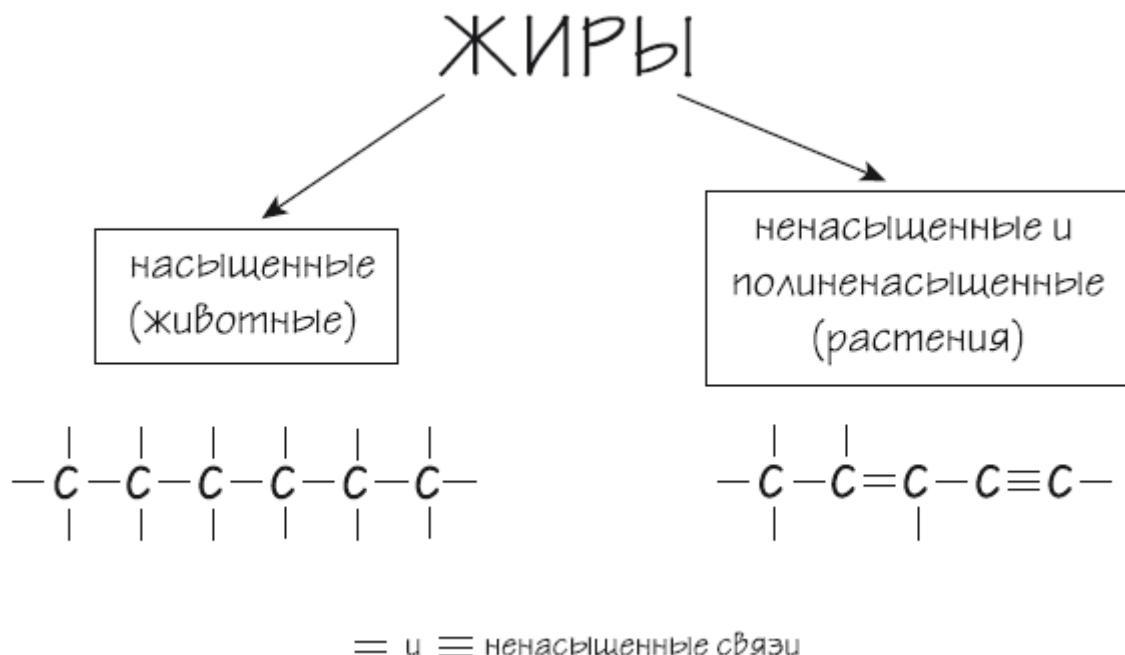
Если насыщенные жиры изменить уже невозможно, то с ненасыщенными жирами мы можем делать все, что хотим. Они могут вступить в любую биохимическую реакцию, они могут быть использованы для любых процессов, таких как окисление, оксигенирование, насыщение, важно, что вся биохимия крутится вокруг свободных «рук» (химических связей) молекул углерода ненасыщенных растительных жиров. А, соответственно, если мы хотим обеспечить организм возможностями биохимических реакций, мы должны ему предоставить как можно большее количество ненасыщенных жиров. Если завтра окружающая среда кинет нам новый вызов, но у

нас есть запас ненасыщенных жиров, мы этот вызов примем и легко преодолеем. Так действуют растения. Соответственно, если мы говорим о пропорциях, то эта пропорция очень проста – 50 на 50, это если условия средние. Следовательно, в нашем рационе должны быть и животные, и растительные жиры.

Давайте перечислим жиры, относящиеся к группе животных. Первый, главный источник жиров – это идеальный белок. А что такое идеальный жир? Это желток яйца или икринки. Что такое желток? Это комплекс всех жиров, нужный для развития, формирования данного организма по идеальному сценарию. Ничего лишнего, и все в достатке. Поэтому, если мы хотим привести пример идеального жира, это желток яйцекладущих, или желток яиц. Зародыши рыбы – икра. Что такое икринка? Это тоже готовый организм, то есть набор белков и набор жиров, тоже идеальный, ничего лишнего.

А потом идут жиры не такие идеальные, но тем не менее это тоже жиры. Это – подкожные жиры (сало), жиры внутренних органов, сердечной сумки, почечной капсулы. Говяжье сердце – это перикардиальный жир, который защищает сердце от травмы (если нам ударили по грудине кулаком, то без этого жира сердце может остановиться). Жировая капсула гасит удар. Этот жир тоже подойдет для питания – у нас тоже сердце и тоже есть жировая капсула.

Везде, где есть жиры, их можно есть. Очень полезны жиры мозга. В мозге есть огромное количество фосфолипидных комплексов и жиров, поэтому очень полезно периодически поедать чьи-то мозги. Пожалуйста, можете есть рыбы, очень полезны рыбы головы – это тоже источник очень полезных животных жиров. Костный мозг, мосол, косточка с мозговой внутренней структурой, полезно высасывать структуры костномозгового канала из трубчатых костей. Свиные мозги с кашей – праздничное русское блюдо. Ешьте все это на здоровье!



Сюда же относятся молочные источники жиров. Молоко тоже содержит молочные жиры, и мы знаем, что если на молоке написано жирность 4 %, это значит, в нем 4 % жиров. Из этих жиров мы взбиваем масло, из них делаются сливки, тоже идеальные жиры. Сливочное масло – это очень хорошо. Процент его жирности должен быть 80 и выше. Все, что ниже 80 % – это маргарин. Маргарин есть не надо. Это очень плохо и вредно! Сливочное масло есть надо всем, всегда! Иногда пишут «Крестьянское масло», жирность 76 % – это маргарин. Пишут «Крестьянское масло», жирность 82,5 % – это масло – его мы едим и даем своим детям. Жирные сорта сыров: если нам нужен источник белка, мы должны есть сыры с меньшей жирностью, а

если наша задача – поднять и восстановить жировой обмен, мы должны употреблять молочные продукты и сыры с большей жирностью. То есть чем желтее сыр, тем в нем больше жиров, чем белее, тем больше белков. Наиболее жирные сорта сыров содержат до 45 % жира. Все это пригодно для восстановления дефицита жиров.

Переходим к растительным маслам. Ненасыщенные жирные кислоты – они же НЖК. Если есть двойные связи в молекуле – это ненасыщенные жирные кислоты, если три связи, это уже полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), и если они находятся с разных сторон, то есть длина молекулы есть в третьем положении, в шестом или в девятом.

Значит, это либо омега-3, либо омега-6, или омега-9 в зависимости от того, в каком положении, у какого атома жирной кислоты находится ненасыщенная связь. Есть добавки, омега 3–6 ПНЖК, омега 6–9 ПНЖК или вообще омега 3-6-9 ПНЖК! Но это уже углубление в биохимию. Вы должны знать, что если там написано НЖК – это минимум двойная связь, если это ПНЖК – это тройная связь. В разных растительных маслах содержатся разные НЖК и ПНЖК. Поэтому основным условием употребления растительного масла является условие максимально широкого ассортимента.

Каждый НЖК и ПНЖК полезна для своих реакций, но если вы все время пьете литрами только одно подсолнечное масло, значит, вы имеете избыток по одной и недостаток по другим жирным кислотам. А так как мы не знаем, какие вызовы выдвинет нам окружающая действительность, лучше, если у нас одновременно присутствуют несколько источников растительных жирных кислот. Поэтому в целом диетологи рекомендуют применять в ассортименте 5–6 растительных масел. Я здесь не буду выстраивать ранжирования, как мы делали в белках. Здесь важен ассортимент и набор. Причем, когда вам требуются именно те ненасыщенные жирные кислоты, которые есть в этом масле, если опять же вы его когда-нибудь пробовали, то вас потянет именно на это масло.

Но в целом я бы рекомендовал постоянно иметь в наличие следующие источники растительного масла: оливковое масло, масло виноградных косточек (очень ценный источник полиненасыщенных жирных кислот), тыквенное (его можно и немного в пищу добавлять, невкусное, но полезное), льняное и кедровое. Или веревянное (верево – мужская конопля, посевная культура № 2 на Руси – одежда, веревки и канаты, сети, упряжь и пр.) масло.

Вот четыре основных, я бы сказал, чемпиона, все остальные можно добавлять: подсолнечное, рапсовое, кукурузное, соевое, авокадное, масло какао и т. д. Их полным-полно, практически из любой растительной культуры можно выдавить какое-то масло. Если оно не выдавливается оттуда, значит, в этой культуре одни белки и сложные углеводы, о которых мы будем говорить. Если есть жиры, их можно выдавить.

Общий суточный объем в среднестатистических жизненных условиях – это примерно 6 столовых ложек в сутки. Естественно, в пищу. В пищу готовую, в кашу можно наливать, в супчик, хлебушек макать. Мне очень нравится, как употребляют масло греки. Они наливают масло в пиалу, туда мякиш хлеба, и – намочил, пропитал, съел, намочил, пропитал, съел. Средиземноморская диета – диета, богатая растительными маслами, рекомендует употребление одного стакана растительного масла в сутки. Для нас это даже странно, но уверяю вас, если кто-то из вас осмелится и начнет такую диету, через месяц вы себя не узнаете. Совершенно потрясающий эффект омоложения – великолепная кожа, прекрасные волосы, супер-сурфактант, а если эти масла еще да с галокамерой! Да, кстати, кто будет ходить в галокамеру, вы почувствуете, вас и на жиры потянет.

Но, а чего вам захочется после галокамеры, я не знаю, поэтому, посещая галокамеру, начинайте пробовать эти масла. И то, на которое вас пробьет, именно о нем вы мечтали в последние 30 лет, это масло вам и нужно. Тогда купите себе канистру и заполняйте ее этим маслом. А грамотное сочетание двух источников жиров дает вам возможность быстро восстановить жировой обмен. Даже если вам захочется пить в день по стакану того или иного масла, пейте.

В одном из регионов у меня есть давний партнер, который приглашает меня в гости уже много лет. Место, где он живет, малопригодно для жизни, но он там живет и переезжать не собирается. У него дома стоят канистры масел, он их собирает, угождает гостей – это такой у него ритуал. Каждому гостю за ужином он предлагает по столовой ложке масла. Хозяин сказал, значит, надо, – пей и глотай.

Я говорю: «Может быть, можно по-другому?» – «Нет, я люблю свою семью, люблю своих друзей – и эти масла им обеспечиваю». Может быть, он и не учитывает какие-то рецептурные особенности, но суточную двойную, тройную норму ПНЖК его семья получает много лет. И все это идет на пользу их здоровью, его дети – одни из самых здоровых в этом месте. Хотя место очень вредное для проживания.

Поскольку я знаю вкусы многих чистых масел, я всегда понимаю, какого масла мне хочется. Было время, когда я практически за неделю выпивал литр масла виноградных косточек. Почти по  $\frac{3}{4}$  стакана в день вместе с рисом, с хлебом и т. д. Потом эта потребность прошла... Но для этого нужно знать вкус многих масел, а рецепторы свои мы обмануть не можем – поэтому пробуйте разные растительные масла, ищите свои, теперь у нас, слава Богу, есть такая возможность.

Рассмотрим свойства рафинированного масла. Понятно, что если мы его выдавили, то мы его выдавили со всеми включениями. Соответственно, первый отжим это – нерафинированное. Наверное, в этом первом масле находятся балластные или вредные вещества. Но есть полезные, например, ПНЖК. Именно оно нам и нужно, а вот балластные или вредные надо удалить. Для этого используется технология рафинации. **Рафинация – это удаление балластных или потенциально вредных веществ для того, чтобы оставить только полезные.** Но самое главное мы узнаем, когда дойдем до толстого кишечника, которому, оказывается, нужны эти балластные вещества. В данном случае слово «балласт» имеет позитивную оценку. Так вот, балласт – это плюс, и вы должны понять, что балластных веществ как таковых не бывает, в принципе. Если природа нам дала ПНЖК, то балластные вещества помогают ПНЖК работать правильно. Поэтому, с моей точки зрения, нерафинированное масло, если мы не повышаем температуру приготовления, лучше рафинированного.

Если мы, конечно, готовим при температуре выше 80 градусов Цельсия, тогда балластные вещества будут просто гореть. И это плохо. Поэтому рафинированное масло используется для жарки, для высоких температурных технологий, а идеально для этого – топленое, лучшее масло для жарения. А вот для питания, для салатов, например, для обычной температуры, лучше использовать нерафинированное масло: от него больше пользы, больше балластных веществ.

Теперь поговорим про майонез. На самом деле майонез – это как раз и нашим, и вашим. Это животный жир, яичный желток с фосфолипидами, и растительный жир. Майонез – это растительное масло с желтком. Его можно приготовить дома, совершенно не обязательно покупать его в пачках. Потребность в майонезе, когда человек хочет все время майонез и высасывает 0,5 литра за прием пищи, – таких людей сейчас много – это и есть попытка восстановить жировой обмен. Эту потребность испытывают, как правило, мужчины и мальчики в период полового созревания, когда им не дают нормальных жиров и единственное, чем они могут их восполнить – это употребление майонеза. Когда меня спрашивают: «Вы за или против?», я всегда «за» майонез – когда у нас проблемы, то нам не важно, какой он. Важно, что мы получили жиры.

Поэтому дайте человеку жиры, объясните ему, как происходят процессы их воздействия на организм, но лучше, конечно, делать это не майонезом, а разнообразным питанием.

И последнее, что мы должны сказать о растительных жирах – эти жиры реактогенны, то есть они легко вступают в реакции, имеют свободные связи, тогда, чтобы получить от них пользу, а не вред, их нужно правильно хранить.

Условий всего два. Без доступа кислорода, ни в коем случае масло не должно контактировать с кислородом, и второе условие – не на солнечном свету. Солнечный свет и кислород изменяют свойства жиров или, говоря простым химическим словом, окисляют их, то есть присоединяют свободные формы кислорода.

Окисленный жир – это страшный яд. В народе его еще называют прогорклый жир. В народе говорят, если масло прогоркло, – им только телегу или сапоги кожаные смазывать. Прогорклое масло – это гарантированный способ убийства человека, причем долгое мучительное убийство. Если вы чувствуете, что масло хранилось не закрытое от солнца, стояло на свету больше часа, лучше его убрать или вылить. Или ботинки кожаные смазывайте. Прогорклые жиры очень вредны для здоровья. Причем, вкус такого масла может особенно не поменяться, но структура химической молекулы меняется значительно. Поэтому следите, чтобы масло было с плотно закрывающейся пробкой. Если это сливочное или топленое масло, – масленка должна быть плотно закрыта крышкой. Ведь если масло стоит открытым, оно быстро желтеет по краям, и

нужно эти желтые участки срезать и убрать – это как раз окисленные, прогорклые части, а внутренняя часть масла нормальная, и его можно есть. Если будете есть эти прогорклые части, будете сильно болеть, кашлять, одышка появится, и ваш поврежденный сурфактант вас доканает. Поэтому надо все плотно закрывать, не позволять кислороду и солнечному свету проникать к вашему маслу. Если масло в прозрачной бутылке, покупать его я вам не рекомендую.

Оно нормальное, но я его вам покупать не рекомендую, потому что неизвестно, сколько оно стояло на свету. Но если приходится покупать масло в прозрачной бутылке, надо брать его с самой нижней полки в магазине, с самой задней части этой полки, где, по крайней мере, темно. И вообще старайтесь выбирать масла в темных бутылках или в непрозрачной металлической канистре. Оливковое масло разливается в темные бутылки и в металлические канистры. Стремитесь не зависеть от порядочности и профессионализма других людей, поэтому старайтесь избегать плохих и пользоваться хорошими производственными и логистическими технологиями.

Есть хорошая реклама, когда бабуленька приходит домой, говорит: «Что вы тут жарите?», ставит бутылку масла в шкаф и закрывает дверцу. Масло действительно должно стоять в шкафу, в темном месте, то есть без доступа солнечного света. Температура менее важна для масла. Можете заморозить его или разморозить. Есть устойчивые масла. Но если вы увидели, что в масле появились какие-то включения, плавает какая-то взвесь, не надо экспериментировать.

Если вы съели нехороший жир, появляются обычные признаки отравления: рвота и тошнота, привкус прогорклого масла во рту и так далее. Но самое главное, вредные вещества масла ударят в первую очередь по сурфактанту. Мы же выяснили, неважно какой жир всосался, он пройдет по лимфатической системе к альвеоле и сурфактанту, поэтому может появиться одышка. Непонятная одышка, человек говорит: «Боже мой, что это такое со мной, вдохнуть не могу, будто кто-то на грудь сел, что-то не то». А это соседка принесла маслица, оно у нее неделю стояло открытое и в тепле. А вы, находясь в дефиците жиров, это маслице намазали толстым слоем. Через час-другой: «Ой, что-то медведь на грудь сел, дышать тяжело, одышка появилась». А это ваше масло встроилось в структуру сурфактанта, и вам стало плохо, вы не переносите кислород, сурфактант начинает разрушаться (прогорклые жиры его убивают моментально) – цепная реакция, можно даже погибнуть. Чтобы быстро восстановиться, надо съесть нормальных жиров. Если у вас одышка, надо поскорее на свежий воздух, и быстро, большими глотками, прямо из бутылки выпить любого хорошего масла: оливкового, подсолнечного и так далее. Они вытесняют дефицитный сурфактант и опять выстраивают нормальные молекулы.

## Глава 8

### Закон широтности питания

Второй закон здорового питания – потребность в жирах (и растительных, и животных). Потребность в жирах увеличивается при увеличении широтности проживания или увеличение метража над уровнем моря. Говоря простым языком – чем ближе к полюсу, чем холоднее зона проживания, или чем выше человек над уровнем моря, тем больше у него потребность в жирах.

Рассмотрим широтность. Почему я не говорю севернее? Потому что, если мы имеем в виду южное полушарие, то холодно будет там, где южнее. И поэтому этот закон называется: закон широтности питания. Закон широтности называют так потому, что он применим и для южного, и для северного полушария. Корректно говорить можно только о широте, нулевая широта – это экватор. И дальше идут так называемые широты:  $20^\circ$ ,  $40^\circ$ ,  $60^\circ$  и  $90^\circ$  – это уже полюс. Соответственно, чем выше широтность, то есть чем человек ближе живет к полюсу, тем становится холоднее.

А раз становится холоднее, во-первых, нужно больше тепла, то есть нужна теплопродукция. Это вопросы жиров. Мы с вами знаем, что теплопродукция зависит от количества жиров. Во-вторых: дыхание. Холодный воздух. Вопрос: где нам легче дышать воздухом? На экваторе или на полюсе? Если вокруг нас минус сорок, конечно, это влияет на образование сурфактанта и на наши внутренние системы. Соответственно, чем выше широтность, тем ниже температура, и для того, чтобы поддерживать дыхательные и теплопродуктивные функции, нам нужно больше жиров.

Второй вариант, если мы живем выше над уровнем моря, то есть в горах. Чем выше в горы, тем выше в атмосферу, а значит на каждой тысяче метров недостает 1 % концентрации

кислорода в воздухе. Если на уровне моря атмосферное давление 760 миллиметров ртутного столба и концентрация кислорода в воздухе 21 %, то, если человек живет на 1000 метров над уровнем моря, хотя это и небольшая высота, например, плато Гоби в Китае, то там уже содержится 20 % кислорода

А если еще тысяча метров вверх? 19 %. А 19 % – это уровень кислорода в офисе в конце рабочего дня, где в комнате работают примерно 15 человек. В этом случае у нас во вдыхаемом воздухе всего 19 % кислорода. Многим известно понятие «горная болезнь», или «горняшка», как ее называют альпинисты. «Горняшка» начинает действовать на неподготовленного обывателя, начиная с 1,5 тысячи метров при 19 % кислорода. Если мы приехали в горы и без подготовки быстро начинаем подниматься на высоту выше 1500 метров, там содержание кислорода падает до 19 %, и мы скоро получим гипоксию. Начнутся глюки, мозг перестанет адекватно работать, а если у нас еще проблема с сурфактантом, мы получим беду – не увидим пропасть, не среагируем... Половина, даже 90 % гибели альпинистов – это как раз следствия горной болезни. А если мы лезем в Гималаи, на Эверест – 8,860 метров? Дошли до 5500 метров, выше мы уже должны дышать кислородным коктейлем из специального кислородного баллона или надо тогда всю жизнь жить там, чтобы постепенно адаптироваться к высокогорью. Потому что, если это 3500 метров, то кислорода уже 17,5–16 %, а это плохо. Даже свежий горный воздух не обеспечивает нам обмен, и клетки задыхаются, как в бункере без притока свежего воздуха! Чем выше, тем ниже концентрация кислорода. Вы знаете, что пилоты, которые летают на большой высоте, обязательно надевают кислородную маску?

Известно, что Юрий Гагарин разбрелся потому, что не надел кислородную маску. Поднялся, самолет резко бросило в воздушной яме, – гипоксия, мозг отключился, и все... – 30 секунд и уже не смогли ничего сделать, хотя и были вдвоем.

Если мы говорим о жирах как сурфактантном источнике, мы понимаем, что чем выше уровень гипоксии, то есть, чем меньше концентрация кислорода, тем больше у нас должно быть в легких сурфактанта. Тем активнее кислород должен переноситься. Если я, например, обладаю хорошим жировым питанием, то у меня дышат 100 % альвеол, то я могу выжить и в офисе в конце рабочего дня, и на высоте 3500 метров. Но все что выше, даже для меня является негативным, потому что там нужно повышать концентрацию гемоглобина и эритроцитов, но если у меня гемоглобин ниже 160, выше 3500 метров мне идти нельзя. Так или иначе, я поймаю гипоксию.

Все, кто не учитывает принцип широтности и высотности, могут столкнуться с большими неприятностями. Как мы выяснили, чтобы получить гипоксию, достаточно всего двух минут. Никто вам не может гарантировать того, что за две минуты организм успеет перестроиться. Поэтому, если говорить о жирах, то пища всех, кто живет в высоких широтах и высоко в горах, практически наполовину состоит из жиров.

Когда стали изучать атеросклероз, то сразу обратили внимание на чукчей и эвенков. Потому что чукчи и эвенки в рационе питания имеют 80 % животных жиров: нерпяной, тюлений, жир морских рыб и прочих. А, соответственно, если бы атеросклероз зависел от жиров, то первыми должны были страдать от него чукчи и эвенки. Ученые выяснили, что 70-летние чукчи вообще не имеют никаких признаков атеросклероза. Потому что весь их рацион – 80 % жира, а остальные 20 % – белок. И это абсолютно правильно. Белок – мясо этих самых животных, так как они все жирные, им нужно постоянно сохранять теплопродукцию, поэтому чукчи питаются тем, что рядом бегает и плавает. Углеводов у них вообще нет. В их языках даже нет таких слов как сахар, картошка, бананы. У них 80 % жира, 20 % белка, и в условиях за 70 параллелью, за 70 широтой это единственный способ выжить.

Первый удар по атеросклеротической теории жиров был нанесен именно при изучении питания северных народов. Но американцы совершили ошибку и в 60-х годах прошлого века «перевели» своих эскимосов на европейский тип питания, то есть, они настолько были зациклены на процессах атеросклероза, что начали кормить эскимосов среднеширотным типом пищи. А работа Вестона Прайса была засекречена для широкой общественности. Чтобы все слушали маркетологов и торгащей – ничего личного, просто бизнес.

Отняли у северных людей жиры, сказали: «Эскимосы, вам этого нельзя, мы вам сейчас завезем крекеры, макароны, алкоголь чтобы не мерзли, мы сейчас вам дадим углеводы! Все по науке!». И отняли жиры, потому что «иначе вы все от атеросклероза умрете», хотя факты

говорили, что атеросклероза у них нет. Но ничего не меняется в головах идиотов торговцев, и они перевели бедолаг-эскимосов на европейский тип питания.

Через 10 лет такую же ошибку совершили уже наши, советские идиоты. И наши советские чукчи в 1960-х годах получили примерно такой же «подарок», как американские северные индейцы, эскимосы в 1950-х. Мы тоже отняли у наших чукчей привычный характер питания, детей их отправили в интернаты учиться и кормиться по науке! Объяснили им, что все делается для их же блага, что мы хотим им, неразумным, помочь, и перевели их на европейский тип питания. Европейский тип питания – это большое количество углеводов, чтобы человек мог работать. Однако после этого начался тотальный, пищевой по сути, катастрофический процесс. Фактически за следующие 20 лет, у нас не было статистических исследований, но американцы дают четкую статистику, что от этой «диеты» погибло 2,5 миллиона человек. Если прибавим еще столько же наших чукчей, то за эту страшную ошибку было заплачено 5 миллионами человеческих жизней. Что же с ними произошло?

Люди, лишенные жиров, начали существовать в условиях сниженной терморегуляции и сниженного сурфактантного обеспечения и стали умирать от «непонятных» болезней, причем, я бы подчеркнул слово «непонятный». То есть, диагноза нет до сих пор, и причина смерти формальная – не установлена. Представьте себе, 40-летний эскимос ушел в тундру и там заблудился! Представляете себе эскимоса, который заблудился в тундре? Пять тысяч лет его предки и он сам ходили по тундре, как по своему двору, а тут вдруг – заблудился! Или замерз в чуме. Да не замерзнет он в чуме никогда, если поел горячей оленины и закусил салом нерпятым! Минус сорок на улице, минус десять в чуме, но эскимос нормально спит, у него все хорошо, он поел жирного за обедом, он сгенерировал температуру, ему даже жарко. Он в два часа ночи расстегивает свою меховую «пижаму», потому что потеть начал. В чуме минус десять, костер погас, утром рано огня уже нет, а если это иглу – снежный дом, то там всегда минус десять. А ему жарко, он начал потеть, и чтобы шкура не пропиталась потом и не стала мокрой, в которой можно замерзнуть, надо расстегнуться. Жена под боком тоже потеет... хорошо всем. Но белые люди отняли у него жир, и чукча ночью замерз в чуме. Насмерть. Потому что питается европейским типом пищи. По современной «продвинутой» науке белого человека...

Ученые были озабочены. Что же делать? Наверное, нашим чукчам не хватает витаминов? Стали сбрасывать канистры с витаминами, ездили особые витаминные бригады, и не только витаминные – туберкулезные, стоматологические (зубы «посыпались» массово), гинекологические (женщины начали болеть воспалениями)... Разработали северный метод «ударной дозы витаминов» – полугодовая доза за три дня стоянки. А потом – «навитаминенные» колхозники отправлялись в тундру за стадом оленей на полгода. А деток в интернат – чтобы алгебру учили, она же им в тундре очень нужна! Не за дедом ходить, смотреть, как он управляет с хозяйством, а «Горе от ума» читать, образованием ударить по «тьме веков» и «отсталости предков». Только теперь эти интернатские не знают, как оления подоить, а дед уже умер!

Чего только ни делали, но чукчи продолжают умирать – то аппендицит, то обморожение, то понос. Денег стоила эта деятельность бешеных! Институты гадают – наверное, туберкулез мутировал в северных условиях, наверно – то, наверно – се. Тридцать лет мучили бедных чукчей, но народ продолжал вымирать. Старейшины таких болезней не припомнят, ни в сказаниях нет, ни в легендах – не болели никогда чукчи аппендицитом и туберкулезом. Тысячи лет не знали этого... Обезлюдела тундра при Советах. Все перепробовали, ничего не помогает. Через 30 лет плюнули, сказали чукчам – ешьте, что хотите, не знаем, что делать с вами...

Чукчи опять вернулись к традиционному характеру питания, снова вышли в море, снова начали бить нерпу, бить моржа, снова начали ловить белого медведя, снова начали съедать 80 % жиров и 20 % белков, и непонятные болезни прекратились как по мановению волшебной палочки. За пять лет статистика перестала пугать. А за 1990-е годы народ северный ожил – перестал помирать и даже воспрял. До следующей кампании по «оздоровлению нации»! Но за это заплачено 5 миллионами жизней, алкоголизацией поколения, утере массовых навыков выживания в тундре. Сейчас чукчи испытывают народное бедствие, но никому до них нет дела. Поняли – и бросили.

Это была страшная диетологическая ошибка XX века, совершенная за время развития научной медицины и всей цивилизации в целом. Юность науки дорого обходится человечеству!

Но никто об этом не знает. Так зачем вам это? Лучше узнайте про новую «модную», «научную» диету – **сыроедение!** Все надо есть сырым и становиться питекантропом! Еще 30 лет мракобесия и, боюсь, уже все человечество, а не только наш северный авангард, вымрет гарантированно от понятных болезней – голодной смерти!

Многие об этом знают, но широкие массы не в курсе, и поэтому до сих пор, прияя в поликлинику, мы встречаем профессиональных идиотов в белых халатах, которые продолжают рассказывать людям о вреде жиров. Говорят о том, что холестерин – это яд, давайте, убирайте холестерин, дорогу – гипохолестериновой диете, еще статины на всю оставшуюся жизнь, которые понижают жиры. И в итоге, все уходящие на **обезжиренные диеты**, 7-мильными шагами идут к гипоксии, гипотермическому синдрому, когда температура тела всегда 36,0, к бесплодию, к низкому уровню гормонов, слабоумию и прогрессирующей дебилизации поколения и т. д.

Уже нормой объявляют «климакс» в 40 лет – «радуйтесь, дорогуша, на тампонах сэкономите». Мужчины все больше проявляют нежелание размножаться с женщинами в полном расцвете сил. Закрепляется это через моду, так называемый «стиль жизни» – «унисекс». Стиль унисекс – то ли мальчик, то ли девочка, не поймешь. Как это природе объяснить? Но мы культивируем поколение «унисекс» – все в джинсах, маечках, кедах. Где мальчики? Где девочки? И трогать нельзя, чтобы разобраться – сексуальное домогательство, харассмент! Уголовная статья, реальный срок!

Помните, как великий комбинатор Остап Бендер сказал про Кису Воробьянинова: «Со мной будет мальчик, ассистент. Хотите сказать, что это не мальчик? Плюньте мне в лицо, если это девочка». Классика! Даже в 70 лет я хочу вызывать ощущение, что меня воспринимают, как мальчика, но если я непонятно что – наверное, это катастрофа вселенского масштаба! Для природы плохо. А для моды, наверное, хорошо. Меньше трудиться надо – нашлепал кед и джинсов, и продавай идиотам! Стиль унисекс – это стиль жиродефицитных особей, а раз жиродефицитные особи не могут дифференцироваться в половом вопросе, то, извините, ребята, проблемы чукчей нам скоро всем только приснятся, потому что мы с вами хоть и не живем на 70 параллели, но все-таки хочется быть или мальчиком, или девочкой. И жить самим и детей иметь. А если ты мальчик, но тебе хочется быть девочкой, то, наверное, что-то не в порядке у тебя с жирами. И родители тоже наверное долго были без жиров...

Спросите этого «унисекса» – ты как, вообще, к жирам относишься? И уверяю вас, просто гарантирую, даю на съедение все свои дипломы, что вы получите ответ: жиры я не ем, выгребаю все жиринки, промокаю салфеткой в супе. Вот такая подмена понятий. Кривда тотальная! И единственное, что можно сделать с этим унисексом – что, в принципе, заложено природой и генетикой – накормить его салом. Сначала насилино, но с человеколюбием – свяжите его, откройте ему рот, влейте ему туда канистру бульона мясного, оливкового масла, забейте туда тампон из сала, а ночью, если проснетесь – то повторите.

Знаете ли вы, что раньше в деревнях грамотные бабушки маленьким детям давали сосать кусочек сала. Соска резиновая, она ни о чем. Если мы хотим, чтобы ребенок был здоров, мы должны ему дать вместо соски кусочек сальца. Шкурку с кусочком сала. Пусть грудной ребенок его сосет, когда плачет. Так понемножку он будет восполнять жиры, ему не будет страшен мороз. А самое главное, он начнет получать факторы терморегуляции. И опять все крутится вокруг жиров. Поэтому вся эта борьба с гипоксией, с мерзлявостью, с «бледной немочью», с бесплодием, с унисексом и прочими тенденциями в жизни народа заключается в просвещении о пользе жиров. Ударим по «тенденциям» салом, наваристой ухой на «тройном» бульоне и мозговой вареной костью с холодцом – всем, чем так славится веками наша народная кухня!

«Останемся в миллиарде!» – мне нравится этот девиз. Обеспечим себе жиры и белки и останемся в золотом миллиарде. А остальные уйдут колоннами сыроедов, веганов и унисексов! Потому что на самом деле нас выберут механизмы естественного отбора. Главное, чтобы мы остались в миллиарде, и из своей просвещенной милости успели им рассказать «до того, как их отсеет естественный отбор»! Может быть, и спасем душу-другую...

Когда я в девяностые годы учился в педиатрическом институте, нам об этом рассказывал на лекциях по патфизиологии профессор Зайчик... Я не пропускал ни одной его лекции! Мы даже проводили лабораторную работу, кормили жирами мышей в студенческом научном обществе. Мыши жили за окном, на морозе. Те, которых кормили жирами, выжили, а тех, которых кормили

только белками и углеводами, погибли. Причем замерзли очень быстро – за 2–3 суток. А те, кому давали жиры, прожили неделю, и ни пневмонии, ни простуды. Только шерсть стала погуще. И сидели кучнее – грелись друг от друга. Вот почему северяне – коллективисты, а южане – индивидуалисты? Разница в питании и поведении выживания! Снегом завалит – только сосед откопает, а на юге – плевать на всех, мне лучшее! Вы говорите – психология. А я говорю – диетология.

Важно обеспечить жиры при **холоде** и снижении кислорода во вдыхаемом воздухе. Теперь вы знаете, что если собака живет в конуре на улице, зимой, мы должны обеспечить ей жирную пищу. Тогда собака обрастет шерстью, у нее вырастет, даже у дога, мощный подшерсток к оставной шерсти, и она переживет зиму. Вспоминаем Сетона-Томпсона «Зов предков» – про питание он все описал в лучшем виде! Если вы не съедите жирную пищу, то замерзнете в первую же ночь. Все крутится вокруг жиров, все народные рецепты лечения легочных болезней, названий которых люди даже не знают, но как только кто-то закашлял, зачихал, одышка, нехватка кислорода, сразу жиры, наваристый бульон (по-французски «консоме»). Жиры любые – барсучий, медвежий, свиной, рыбий, с молоком парным. Неважно, где вы живете, в какой местности, какой жир есть, такой жир и ешьте. Но главное, чем севернее вы живете и чем выше над уровнем моря, тем больше в вашей пище должно быть жиров, вплоть до 80 % рациона.

Организм абсолютно рационален. Зачем ему лишнее? Зачем бросать в прорыв то, чего ему не надо. Но если резко похолодало, помимо смены летней резины на зимнюю, нужно иметь в холодильнике сало, икорочки какой-нибудь и приготовить себе солянку наваристую, баранину или уху пожирнее. Как только **похолодало**, сразу начинайте есть сливочное или топленое масло – эффект будет потрясающий, вы не будете мерзнуть, ваш сурфактант всегда будет хорош, вы никогда не будете находиться в состоянии гипоксии, а даже если что-то завтра произойдет, вас опять потянет на жирное и вы это почувствуете. Вот так звучит принцип широтности питания, и запомните на всю оставшуюся жизнь – чем становится холоднее, тем больше жиров вы должны употреблять.

А самое главное не забывать, возвращаясь зимой из теплых стран, когда вы на Новый год летите в Египет, и там отдохните две недели, когда вы из него возвращаетесь, в последний день вы уже должны начинать есть жиры. Потому что когда вы прилетели в Москву, Санкт-Петербург, Мурманск или Новосибирск – из +20 в –20, этот переход вы должны защитить. Буквально за сутки перед перелетом.

## Глава 9

### Биологически активные добавки к пище

Если вам назначили какую-то биологически активную добавку и не откорректировали питание – это неправильно. Многие современные компании, которые занимаются продвижением биологически активных добавок, ничего не знают о пище, и редкий технолог вообще что-нибудь знает о диетологии, но все кричат вам о добавке, о том, какая замечательная, о том, какой гениальный профессор Пупкин, который ее придумал, какая там суперформула, сколько раз ее освятили, перекрестили и намолили, но ничего не говорят о пище, с которой эту добавку надо бы принимать. И все у них упирается только в добавку.

Так вот запомните – акцент должен быть на пище. Если у вас хорошая пища, то самая дешевая добавка будет работать лучше, чем неправильная пища с самой крутой супердобавкой. Именно так формулируется технологическая задача применения пищевых добавок. А при идеальной пище и добавки к ней бессмысленны. Зачем удобрять чернозем? А вот суглинок удобряй не удобряй, но он так и останется суглинком.

Поэтому если мы говорим о жирах, то самая лучшая добавка – это рыбий жир. Обычный рыбий жир. Кому в детских садиках давали рыбий жир? Среднее поколение – 1960–70 годы рождения – все получали. Это была советская супертехнология питания. А самое главное, что все и за копейки в одной пищевой добавке! А сейчас говорят, что пищевые добавки – это ерунда, все Бады ругают – телевидение, самозванные псевдоэксперты и так далее. Самое смешное, что все мы, благодаря этой биологически активной добавке к нашей пище, имеем нормальные мозги, все как-то пережили голодное детство и выросли неглупыми людьми. И многие не имеют гипоксии. А чем с ней боролись при советской власти? Рыбным жиром – дешево и эффективно.

Для всей страны задача решалась универсально. Столовая ложка рыбьего жира в день – это практически потребность в сурфактантных компонентах на 2 суток. А еще плюс для мозговых мембран жиры. Иногда давали через день, но осенью и зимой обязательно.

А с 1990-х годов и до настоящего времени в детских садах перестали давать рыбий жир. И это приводит к тому, что поколение, которое не получает рыбий жир, во многом больное, гипоксичное, часто с отставанием в умственном развитии. Лучшая, универсальная, дешевая биологически активная добавка к пище – это рыбий жир. Любой. В жидким виде или в капсулах, акулы или кильки – не принципиально. Но именно в детском возрасте, когда у детей огромные нагрузки на мозг (по 6–7 уроков в третьем классе), питание скверное, продукты низкого качества. Мы в свое время по 4 урока еле досиживали, а тут 6–7 уроков. В детстве нужно научиться читать и писать, разобраться со своим тестостероном, с агрессией – все остальное приложится.

Мы должны получать рыбий жир потому, что это универсальная добавка идет на компенсацию всех жировых функций. Не хватает сурфактанта – он пойдет на сурфактант, не хватает мембран, он пойдет и на мембранны, плохо с гормонами, с созреванием – получаешь рыбий жир, все нормально с гормонами, не хватает теплопродукции, ложка рыбьего жира – и сразу тепло. Тошнит от него – глотай капсулы, они безвкусные.

Даю вам задание на следующие полгода: раздобыть любой рыбий жир, не обязательно дорогой, в американских добавках он называется Fish Oil «Рыбье масло», можно в пилюлях, в капсулах, и начать его употреблять. В сутки примерно 6–10 капсул, если в ложках – минимум столовая ложка в сутки. Ребенку то же самое. А вообще, можно и 2, и 3, и 4 столовые ложки в день. Жиров бояться не нужно. Чем холоднее, тем больше нам требуется жиров.

Вторая, более технологичная биологически активная добавка к пище называется лецитин. Лецитин – это фосфолипид, «липид», мы знаем, – это жир, а «фосфо» – что такое? Остаток фосфорной кислоты. Фактически, лецитин в природе – это желток любого яйца, чем желтее желток, тем больше в нем лецитина. Знаете, как бабушки проверяли? «Покажи желток, разбей яичко». Если он бледный, бабушка говорит: «У тебя плохое яйцо». А если желток оранжево-темный, значит, он хороший. Эта бабушка научилась от своей бабушки, а та – от своей и т. д. Чем больше лецитина, тем желтее желток. Чем хорош наш лецитин в отличие от просто рыбьего жира? Мы уже знаем про АТФ, что эта аденоцитрифосфорная кислота – это три фосфорных остатка вокруг аденоцина. И часто нам не хватает энергии не потому, что мы мало едим глюкозы. Нам не хватает фосфора. Фосфор нам нужен для энергии.

Если мы хотим иметь энергию, мы должны получать его в правильном виде. Так вот лецитин – это основной энерджайзер, основной донатор фосфорных групп для АТФ. Именно в виде фосфолипидов фосфор правильно уходит в АТФ и мембранны мозга. Потому что липиды встраиваются в мембранны, а фосфор проходит внутрь клетки, он нам нужен в митохондриях. А чтобы он шел в митохондрии, должны быть жиры, поэтому фосфолипиды – это фосфор внутри клетки за мембраной. И, следовательно, употребление лецитина – это первое действие по повышению энергетической функции своих клеток.

И еще очень важно, что через некоторое время вы почувствуете совершенно другой уровень энергетической активности, в том числе и мозговой, а если вы еще одновременно подумаете про гипоксию, начнете ее ликвидировать, то когда кислород придет, вы начнете получать такую энергию, которая на углеводах вам и не снилась. Углеводы отдыхают по сравнению с лецитином или с кислородом. Потрясающая энергия, работоспособность стопроцентная. Поэтому можно принимать по очереди: четные дни – рыбий жир, нечетные – фосфолипиды. Мне очень нравится такая схема, 15 дней в месяц – рыбий жир, 15 – фосфолипиды.

И тогда мы четко управляем обоими процессами. Можно вместе, они не подерутся. Но тем не менее если мы применяем формулу четный – рыбий жир, нечетный – фосфолипиды. Можно принимать по неделям – неделю лецитин, неделю рыбий жир. То есть мы можем, управляя определенными добавками, получать требуемый эффект. Не надо ходить по поликлиникам и отвлекать врачей от работы глупыми вопросами.

В принципе, пищевая правильная диагностика – это прямая диагностика вашего личного состояния. Съел – почувствовал. Легче вам с рыбьего жира – значит, у вас дефицит сурфактанта, легче с фосфолипидов – не хватает АТФ и анаэробного гликогенолиза. Значит, у вас гипоксия. Тестируйте себя. Питание вам все отрегулирует. Все будет хорошо, если вы понимаете законы

питания. Самое главное – не бойтесь жиров, не бойтесь увеличивать их дозировки, потому что все фирмы вынуждены существовать в правовом поле и они пишут на баночках непонятные, с моей точки зрения, рекомендации: одна-две капсулы в день. Но 1–2 капсулы в день – это для человека, у которого нет никаких дефицитов. А если у вас проблемы и дефицит – вам надо 5, 10, 15, 20, а лучше 30 капсул, а если хватает денег – и 60 капсул в день. Баночка в день, 60 капсул великолепно. И ребенку полбанки. И так полгода. Если нам чего-то где-то не хватает, у нас есть определенные дефициты, и пока их не ликвидируем, лучше продолжать прием добавок.

И третий момент, если мы говорим о жирах – это **аромамасла**. Первое – рыбий жир, второе – лецитин, а третье, что нам надо регулировать, – это «масла», а «арома» говорит о том, что в этих маслах присутствует ароматический компонент. Ароматический компонент – это бензольное кольцо, когда углерод выстраивается в бензольное кольцо. В 8 классе все проходили бензольные соединения, так называемые «ароматические углеводороды». Есть алифатический ряд, есть ароматический. Арома – это не от названия «аромат». Арома – это от названия бензольного кольца. Аромамасла, т. е. масла с присутствием бензольного ароматического кольца, это очень активные регуляторы обменных процессов. На грани с лекарствами.

И этих масел огромное количество: есть лавандовое масло, вообще чудесное, мне оно очень нравится, я практически во все смеси назначаю лаванду. Традиционные масла – тимьян, можжевельник, эвкалипт, продолжать можно долго…

Помните, когда вы чистите лимон или апельсин, руки становятся маслянистыми и возникает запах потрясающей свежести! Лимонная и апельсиновая кожица и цедра дают апельсиновое и лимонное масло. Все масла с присутствием бензольного кольца очень активны и они не просто дают какие-то структурные компоненты, они дают нам возможность регулировать тонкие функции, настройки, обладают спазмолитическим эффектом, восстанавливают сосудистый тонус, обладают противогипоксическими, иммуномодулирующими свойствами и так далее.

Эвкалипт усиливает функции ресничного эпителия дыхательных путей. Когда в Ботаническом саду проводится экскурсия по тропическим оранжереям, где растут эвкалипты, экскурсовод всегда рассказывает о том, что все сотрудники, работающие в отделе среди эвкалиптов, никогда не болеют никакими простудными и вирусными заболеваниями, поколения сотрудников! Потому что в оранжереях огромное количество эфирных летучих эвкалиптовых масел. И если наш мерцательный эпителей работает хорошо, у нас все быстро удаляется, даже если что-то попало, через 2 часа все удалилось наружу. Эти компоненты мы можем использовать для регуляции функций.

И вообще, если немного углубиться в химию, то все вещества в природе, все химические соединения делятся всего на две группы: на водорастворимые соединения и жирорастворимые соединения. 20 % жирорастворимых соединений, 80 % – водорастворимых. За водорастворимые соединения ответственна почка, за жирорастворимые ответственна печень.

Одна из функций жиров – это как раз функция обеспечения растворимых валентностей. То есть если у нас какие-то химические соединения растворяются в жирах, то мы понимаем – если у нас нет растворителя, эти вещества не смогут действовать. Значит, для водорастворимых соединений необходима вода. Поэтому сейчас везде говорят: пейте не менее двух литров в день, но все пьют кофе, чай, фанту. И ходят с мочекаменной болезнью. А есть другая крайность, если мы не едим жиры, мы не можем растворять в них жировые молекулы. Поэтому группы витаминов: А, Е, Д, К – жирорастворимые витамины, и в чем они будут растворяться, если нет жиров? Вот вы, например, купили великолепный витамино-минеральный комплекс за 1500 рублей. Начали принимать витамины, но при этом сидите на обезжиренной диете.

Что будет с жирорастворимыми витаминами, если вы не едите жиры, если у вас нет растворителя? Единственное, что они сделают, улучшат вам консистенцию каловой массы. За 1500 руб. А хотелось бы эти витамины иметь в мозге, в глазах. Витамин А – это витамин зрения, витамин Е – это витамин размножения, витамин Д – для костей и суставов, витамин К – витамин крови. Но они оказываются в унитазе. Почему? Потому что мы ничего не знаем о растворении, о жирах, а если бы перед приемом витаминов вы съели бы сало, масло, бульончика жирного попили тепленького, тогда бы все витамины заработали. Вот вам и вся биохимия!

И тогда аромамасла начнут работать, все пойдет великолепно, и тогда ароматерапия, как одна из фундаментальных основ восстановительного природного цикла будет включена в обмен веществ, а поэтому многих из нас тянет на ароматические соединения: кто-то любит базилик,

кто-то лаванду, кто-то жить не может без тимьяна, сейчас в магазинах огромное количество приправ и пряноароматических специй. Если человек с удовольствием употребляет в пищу эти приправы, эти аромамасла, значит, у него так или иначе дефицит жиров. Поэтому помните, для того, чтобы включать в технологию ароматерапию, вы должны обязательно думать о жирах и восстанавливать их.

Ароматные дымящие палочки – это бесполезно. Антураж в салонах и парикмахерских. Лучше употреблять внутрь. Важно, что аромамаслами нужно уметь правильно пользоваться. Арома и натуропатия – на службу здоровью и долголетию.

Однажды я пришел в хорошую фирму, которая занимается ароматическими маслами, один из лидеров рынка. Разговорились, и оказалось, что они ничего не знают о жирах. Про аромамасла знают, а о жирах нет. Люди работают, продают флакончики, делают бизнес, организовывают какие-то лидерские школы, что-то рассказывают, и – ничего о жирах. Я им поведал про жиры, они были поражены: оказывается, чтобы у них продукт лучше работал, им лучше капать эти масла после поедания жирной ухи. А так как обычно во всех компаниях о здоровье работает 95 % женщин, то, соответственно, они были очень удивлены, потому что половина из них придерживалась обезжиренной диеты. И опять нарушен принцип приоритета: про сережки все знаем, а что уши и шея не мытые, забыли! И вот болтаются эти сережки и подчеркивают хозяйкину грязь и неаккуратность.

## Глава 10

### Углеводы

Теперь нам с вами предстоит одна из сложнейших тем в диетологии, которая называется «углеводы». Несмотря на то, что она вроде бы по степени биологической значимости стоит всегда в самом конце, но таковы реалии современного питания человека, что практически из десяти пациентов, приходящих на прием, девять имеют те или иные проблемы с углеводами. Белки, жиры мы уже рассмотрели, теперь предстоит уяснить, что самые значимые клинические позиции, самую значимую симптоматику имеют углеводы.

Для того, чтобы понять, что такое углеводы, вернемся к нашему испытанному принципу и дадим их главную функцию. Для чего служат углеводы? **Их единственный биологический смысл – это подача пищевой энергии для физической активности.** Это единственная функция углеводов. Мы уже знаем, что терморегуляция, энергия – это функция жиров. Это такая мощная, постоянная энергия. А когда вам нужно оторваться от стула и куда-то пойти, включить мышечную работу, совершить какое-то действие, например, дыхательными мышцами или вообще какое-то действие по перемещению себя в пространстве, нам нужна так называемая «быстрая» энергия. Потому что энергия терморегуляции здесь не подойдет. Нам нужна быстрая энергия. И вот для этого служат углеводы.

В нормальных аэробных условиях при метаболизме глюкозы у нас происходит синтез АТФ и  $\text{CO}_2 +$  вода, и вот от этих двух позиций происходит слово «углевод»: «угле» – углекислый газ, и «вод» – это вода. Углевод, т. е. углекислый газ и вода. Эти вещества в своем конечном процессе метаболизма дают нам углекислый газ и воду. В их названии и кроется основной биохимический смысл.

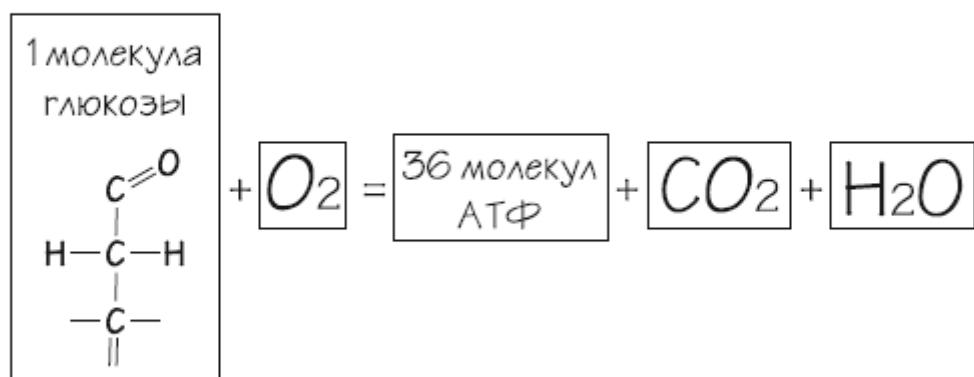
Ни одна другая молекула, ни одно другое вещество не может дать нам столько быстрой энергии и, самое главное, не дает нам никаких токсинов при собственном обмене. Прелесть этой формулы состоит в том, что нет абсолютно никаких токсических веществ. Абсолютно все сгорает. Как говорят биохимики, углеводы в кислородной топке сгорают без каких-либо остатков – токсинов. Все улетучивается.

Белки дают огромное количество токсинов, жиры тоже дают и много токсинов, и огромное количество пользы, а углеводы этого не дают. Это их вторая ключевая особенность – в аэробной среде метаболизм любых углеводов не дает токсинов. Вот такая интересная особенность.

Мы выяснили, что животное – существо, вынужденное постоянно двигаться. И неважно, много или мало вы двигаетесь – все зависит от того, какое количество углеводов вам требуется для обеспечения движения. В какое количество глюкозы мы оценим данное движение? Это глюкозная цена движения.

Давайте вспомним органы, которым углеводы нужны. В первую очередь, это мышцы. Мышцы осуществляют нашу двигательную активность. Есть специфическая мышца, называемая миокард – сердечная мышца, которая по строению, в принципе, похожа на скелетные мышцы, но обладает одним уникальным свойством – свойством автоматизма.

## Аэробный гликолиз →



→ Абсолютная норма обмена веществ

Сердце сокращается автоматически, и если для мышечной работы нам нужно прилагать какие-то нервные усилия, то сердечная мышца работает в автоматическом режиме. Подвози ей углеводы, и она будет все время биться. Какие-то факторы могут сердце останавливать, но, в принципе, механизм его работы очень простой. Для того, чтобы мышца сердца все время работала, природа сделала ее чуть особенной. Мы не будем вдаваться сейчас в медицинские реалии, главное понять основной принцип.

В организме существует третий тип мускулатуры, который называется «гладкие мышцы». Это мышцы внутренних органов, кишечника, бронхов, сосудов. Их действия – это медленные волнообразные сокращения. Это перистальтика. В принципе это тоже мышцы, просто они тоненькие, слабенькие и им не нужно совершать мощные усилия, их задача мягко продвигать, перистальтиковать, медленно и последовательно сокращаться и медленно расслабляться.

У женщин есть еще одна специфическая мышца, так называемый миометрий – мышца матки. Миометрий сокращается и расслабляется, когда женщина рожает, и увеличивается, когда матка вынашивает ребенка. В другие моменты эта мышца не работает, она функционально неактивна, поэтому мы пока о ней говорить не будем, но знайте, что женщины еще имеют четвертый тип мышц, у мужчин этой мышцы нет. И слава Богу... а то бы и они истерией болели.

Скелетные и сердечные мышцы есть у всех – это те самые акцепторы, которым нужны углеводы для осуществления двигательной функции или функции локомоции, или передвижения. Соответственно, есть два типа физической работы. Это работа быстрая, экстренная, называется «спасайся и беги», не важно, где и как это происходит, тут основная задача – вскочить и убежать. Это быстрая работа.

Когда вы сидите, вы все равно производите какое-то шевеление в пространстве, но это происходит медленно, спокойно. Вам не нужно ни от кого спасаться, но нужно двигать кишечник, дышать и поддерживать тонус сосудов. И эта работа медленная – это, как правило, вся умственная, творческая работа, например, рисовать картину, читать книжку, спокойно беседовать. Необходимо оба этих вида обеспечить определенным топливом. Одно дело спортивная феррари – или «Формула-1», а с другой стороны нужен и трактор-лесовоз. Понятно,

что характеристики автомобилей и топлива для них будут совершенно разными. И вот здесь природа создала универсальный механизм действия – она все абсолютно углеводы снабдила энергией. Давайте разберем слово «глюкоза» – это так называемый моносахар<sup>[1]</sup>.

Так же, как белки расщепляются на аминокислоты, а жиры – на жирные кислоты, все углеводы в процессе трансформации расщепляются на моносахара.

Самый универсальный сахар для человека, главный моносахар – это глюкоза, та, которая будет метаболизироваться у нас в обменных процессах. Поэтому для быстрых углеводов мы запишем слово «глюкоза», а для медленных углеводов слово «фруктоза» – второй моносахар, на который расщепляются все углеводы. Глюкоза быстро всасывается в кровь, а фруктоза всасывается медленно и дает 25 % от глюкозного эффекта<sup>[2]</sup>. А затем выстраиваются другие ди(три)олиго- и полисахара. А следующий уровень иерархии – крахмал. Сложный, с огромной молекулой полисахарид, состоящий из различно сочетающихся сахарида и моносахаров. Все крахмалы принципиально похожи, а по комбинации сахаров различны – картофельный, соевый, кукурузный, ржаной, пшеничный. Принцип один, но по структуре они все разные.

Есть еще лактоза, молочный сахар, который содержится в молоке. Если вы помните, любое молоко сладковатое на вкус. Лактоза – дисахарид – фруктоза и глюкоза. Оптимальное сочетание обоих моносахаров.

Глюкоза отвечает за «быстрый» механизм, а фруктоза за «медленный». И фактически быстрота наступления так называемого гликемического эффекта будет зависеть от того, одна ли пришла глюкоза или она пришла с какими-то другими моносахарами, потому что на отщепление от этой глюкозы одной или двух молекул других моносахаров потребуется время. Поэтому пока они отщепляются, глюкоза всасывается медленно, а если пришла чистая глюкоза – всасывается быстро.

Глюкоза плюс глюкоза, две глюкозы, сахар называется сахароза. Или тот сахар, который все вы покупаете в магазинах, рафинад, он и есть сахароза. Сахароза – это две молекулы глюкозы. Соответственно, если вы съели сахарозы, они моментально расщепились на две глюкозы. И скорость эффекта моментальная. Фермент расщепляющий, мы помним с вами, называется амилаза.

Фруктоза расщепляется, получилась одна глюкоза, а второй моносахар мы не можем быстро усвоить, и, соответственно, пока этот процесс расщепления идет, глюкоза будет всасываться медленно. Понятно? Других отличий нет. Все просто. Все крутится вокруг глюкозы и скорости ее поступления в кровь – **гликемический индекс**.

Давайте перечислим те **продукты**, в которых находится так называемый **глюкозный компонент**.

Во-первых, это сама **сахароза** (сахар-рафинад), белый сахар. И все продукты, которые содержат сахарозу, приобрели сахарозные свойства, поэтому шоколад с сахарозой – это сахароза, сгущенное молоко с сахаром – это тоже сахароза.

Варенье. При варке варенья хозяйки обычно кладут на килограмм ягод килограмм сахара. А то и два. Что это такое с точки зрения диетологии? Во всех ягодах содержится фруктоза, но как только вы к хорошей фруктозе в ягоды насыпали сахарозу, она стала в целом сахарозой! Поэтому с точки зрения диетологии, если варенье варится на сахарозе, мы сразу причисляем его к группе метаболически быстрых углеводов. У нас она идет сразу в список быстрых углеводов.

Вторая группа – это **картофельный крахмал** и привычная, любимая многими, картошка. Картофельный крахмал – это «чистой воды» сахар, чистая глюкоза. Все вы помните, что если картошка мороженая, т. е. она полежала в холоде, то молекулы крахмала, которые в ней находятся, расщепились, и она стала сладкой. В чистом виде глюкоза. Мороженый картофель еще и разваренный всегда сладкий за счет сахарозы, причем картофель мы любим более рассыпчатый, более белый. Если у вас спрашивают, желтую картошку мы возьмем или белую, рассыпчатую? Многие ответят – рассыпчатую, т. е. как можно более сахаристую.

Если вы смотрели фильм «Белые одежды» про наших несчастных генетиков, которых уничтожали в 1930-е годы, как полынь на колхозных полях колхоза, то помните, что они боролись и за повышение морозоустойчивости, и за выведение новых сортов картофеля. Селекционной наукой был проведен титанический труд, потому что генетику тогда не признавали, хотя и выведение новых сортов, и повышение сахаристости, клубнеобразования, морозоустойчивости – это все генетические методы. И вот как раз самые ценные сорта картофеля

были выведены именно «врагами народа» – вейсманистами-морганистами, или генетиками. В частности, сорт «синеглазка», максимально сахаристый продукт, ведь чем сахаристее картошка, тем она ценнее в пищевом плане.

Наиболее картофельным из всех вроде бы некартофельных продуктов является дешевая вареная колбаса и дешевые, мягкие, бледнорозовые сосиски. И эти сосиски по технологии их производства бывают максимально дешевыми именно за счет того, что в них присутствует от 40 до 60 % картофельного крахмала, а все остальное – наполнители, чтобы во рту не было вкуса! Типичный обман. Поэтому те товарищи, которые вынужденно переключаются на сахарозное питание, например, кроме картошки они еще любят дешевые сосиски, классические хот-доги, должны помнить, что хорошую сосиску в хот-дог не положат, а положат дешевую, вялую, картофельную.

Третья группа веществ легкой природы сахарозы это **виноград и бананы**. Виноград и бананы относятся к легким углеводам, и содержат практически чистый сахар. Если вы помните, винный сахар, который, собственно, и сбраживается во время ферментации, брожения виноградного сусла, – это не что иное, как раствор чистой глюкозы. Винный сахар в процессах брожения приобретает новые свойства, превращается в спирт. Дрожжевые клетки кушают сахарозу и превращают ее в этиловый спирт с выделением углекислого газа и тепла. Чем меньше сахара в виноградном соке, тем вино суше и слабее, т. е. оно как бы «высыхает». Вначале сладкое вино, потом полусладкое, потом сухое, брют. Технология. Что это такое? Это означает удаление сахаров из изначального виноградного сиропа и увеличение крепости конечного вина. Чем дальше идет процесс ферментации, тем суше и, значит, менее сладким становится вино. Поэтому больше всего остаточной глюкозы у нас в сладких винах, пополам – это полусладкие, в сухих – какие-то остатки 1–2 %, это пишется на этикетке. Брют, а если это еще двойной брют, где происходит двойная сушка, практически не содержит сахаров, там уже чистый спирт и букет различных ароматических соединений, находящихся в данном вине. А сахара уже нет. Поэтому когда мы будем говорить о легких углеводах, помните, что сюда относят не только сам виноград, но и вино виноградное, а также сухофрукт – изюм. Это все одна группа.

Сюда же бананы, неважно какие это бананы: жареные, сушеные или свежие. Потому что сахар в сухофруктах никуда не девается, мы удаляем воду, но глюкоза как была, так и осталась.

Следующая позиция – это любой рис, манная, пшеничная крупа – **белые крупы**. Естественно, рис шлифованный – белый, если он не шлифованный, то темный, тогда в нем есть включения. Манная крупа, которая представляет собой не что иное, как внутреннюю оболочку зерна, которая называется эндосперм. Она просто порубленная, потому что сами зерна – крупные, обычно снимают наружную оболочку зерна, где спрятан зародыш, который находится на сахарной сердцевине, далее внутреннюю сердцевину берут, крошат – получается манка. Если чуть меньше покрошат, получится пшеничка. Мелкий, высокоочищенный продукт – манная крупа. Поэтому манная крупа – это практически чистый сахар.

И последняя группа легких углеводов, практически тоже чистая энергия, это **белая пшеничная мука**. По Советскому ГОСТу, если вспоминать Советскую классификацию пищевых продуктов – это мука высшего сорта. Все продукты из этой белой муки: булки, макароны, лапша, многие бакалейные изделия, всякие рожки, выпечка воздушная – все это является глюкозой. Соответственно, это все тот же сахар, только вид сбоку.

Для лучшего понимания приведу пример с водой. Со школьных времен мы знаем, что вода – это вещество, которое может находиться в трех агрегатных состояниях: пар, жидкость и лед. Неважно, видим ли мы облака, пьем ли чай или поскользнулись на льду – все это одно и то же вещество. Так и здесь – неважно в каком виде мы видим ее – в виде макарон, в виде ли риса или в виде сладкого чая с 5 ложками сахара на 100 миллилитров горячей воды. Это все чистая глюкоза в разных агрегатных состояниях, не будем вдаваться в биохимию.

Как же **действует чистая глюкоза**, что происходит, если мы съели кусочек рафинированного сахара? Раз это чистая глюкоза, то ее расщеплять не надо, это то же самое, если мы выпили виноградного сока. Происходит моментальное всасывание в полости рта. У нас есть под языком зона, куда сердечники кладут таблетки валидола или нитроглицерина. Под языком имеется моментальное мощное сосудистое подъязычное сплетение, поэтому сразу происходит всасывание. Наш организм настолько боится остаться без энергии, что он всасывает легкие углеводы уже в полости рта. Более того, в слюне есть амилаза, выделяемая слюнными железами,

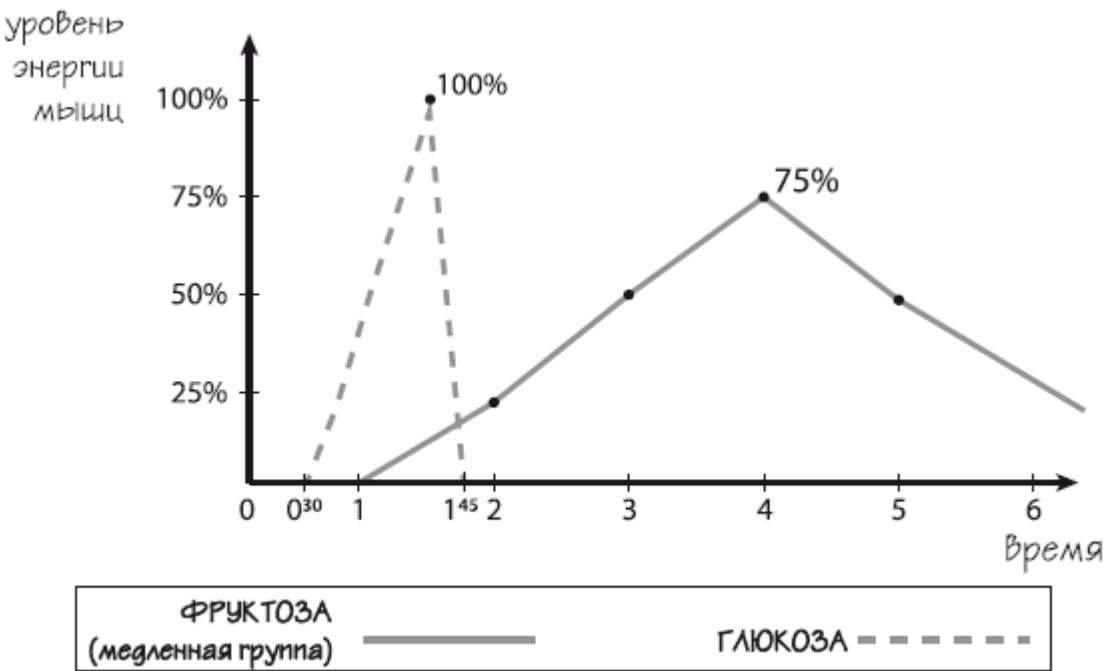
чтобы даже при попадании туда сложного углевода, типа крахмала, он тут же расщепился бы амилазой, чтобы начала всасываться глюкоза. Так часто и бывает – пожуй подольше, и продукт станет сладче, если в нем есть углеводы.

Если это происходит уже в полости рта, значит мы уже на первой минуте можем говорить о подъеме сахаров. Только попало в рот, одна минута на проглатывание, и через четыре-пять минут уровень глюкозы поднимается практически до нормального энергетического уровня. То есть если вы съели кусок сахара и побежали, то уже через 150–200 метров эта глюкоза начинает работать, и вы получаете повышенную мышечную энергию. А если всасывание продолжается, у вас под языком еще лежит большой кусок сахара, вы получаете много глюкозы, то на всем протяжении желудочно-кишечного тракта «плато» вытягивается, и к 15 минуте у нас получается практически гипергликемическая кривая. Все происходит моментально. Потом эта глюкоза вся сгорает. Таким образом, мы получаем свои 36 молекул АТФ с каждой молекулы глюкозы, если это небольшой кусочек сахара, после 15 минуты она вся кончается, сгорает, как хворост, который подбросили в огонь – вспышка, он сгорает, и концентрация резко падает. Моментально. И нет глюкозы. Она сгорела в пламени биохимических процессов, зато мы с вами успели убежать, например, спаслись от бешеной собаки. 15-ти минут нам хватило, чтобы убежать, перепрыгнуть самый высокий забор или 6-метровую пропасть. И потом удивляться – как мы ее перепрыгнули?

А сейчас, в обычном состоянии, разбегитесь – не долетите и до середины этой пропасти, а тогда перепрыгнули, все ногти обломали, но спаслись! И вот этот заряд энергии дают нам именно быстрые углеводы. Более того, наш организм настолько боится быть чьей-то белковой кормовой базой, что на всякий случай, на черный день, в каждой своей мышце держит запас легких углеводов, который называется **гликоген**. Это та же самая глюкоза, немножко связанная с нашими белками, другими словами, это глюкоза плюс 2–3 %-ый белок. Он лежит в наших мышцах на всякий пожарный случай, запаса этого гликогена в мышцах хватает примерно на 15 минут аэробной интенсивной нагрузки. Пока нагрузка не интенсивная, гликоген не используется. Гликоген нужен именно для интенсивной, аэробной, т. е. обеспеченной кислородом, физической нагрузки – для того, чтобы спастись от бешеной собаки. Потому что если будут анаэробные условия, гликоген вообще сгорит там за 2–3 минуты, поскольку мы помним, что на 1 молекулу глюкозы – всего 6 молекул АТФ, он может сгореть, в принципе, без всякой физической нагрузки. Поэтому людям с гипоксией не хочется двигаться, у них все время вялость, они не могут руки поднять, потому что у них нет гликогена. Он весь тратится, и вместо него возникает молочная кислота.

А самое главное, что быстрые углеводы в особенности нужны мужчинам. Потому что **половой акт** – это интенсивный тип энергообеспечения. Интенсивный половой акт с целью непосредственно размножения длится примерно 15 минут.

В природе же особенно кайфовать некогда, половой акт – это время, во время которого ты очень уязвим, тебя просто могут сожрать. Поэтому все животные размножаются очень быстро, как кролики, кошачьи тоже быстро размножаются, у них несколько десятков подходов, но очень коротеньких, буквально 15–20 секунд. Некогда, потому что очень опасно. Поэтому у всех животных половой механизм поддерживается именно быстрыми углеводами.



На самом деле, когда мы начинает разбирать диетологические аспекты так называемого конфетно-букетного периода, мы знаем, что мужчина идет размножаться всегда с каким-то сладкими вещами: тортиком, пирожными. Обывательское мнение предполагает, что он несет эти подарки женщине, но на самом деле грамотный «размножатель», имеющий связи с многими, в идеале несет эти конфеты для себя.

Не забудем и о механизме эрекции. Будет очень грамотно, если мужчина сразу откроет эту коробку и быстренько положит две из них себе в рот, чтобы наверняка обеспечить себя глюкозой. И вот такой гликогеновый, сахарный механизм позволяет мужчинам хорошо эректировать.

Теперь рассмотрим вторую группу углеводов. Вторая группа углеводов – это медленные углеводы, есть еще синонимы «тяжелые» углеводы, а у быстрых есть понятие «легкие» углеводы. Это все синонимы: быстрые, легкие, медленные, тяжелые. Есть еще одна медицинская характеристика – диабетогенная группа и недиабетогенная группа. У американцев принято название гликемические, негликемические продукты, потому что быстрые углеводы повышают гликемический индекс, медленные – не повышают. Быстрые, легкие, диабетогенные, гликемические продукты – это все одно и тоже. Все описывают одно и то же свойство. А также медленные, тяжелые, недиабетогенные, негликемические. В медленных углеводах глюкоза еще с чем-то связана, с каким-нибудь моносахаром. Это сахарид, где одна часть – глюкоза, а вторая – какая-то другая. Для того, чтобы дисахаид отдал глюкозу, нужно некоторое время. И как раз вот это время и замедляет всасывание глюкозы.

Как работает медленный углевод? Все то же самое, съели ту же тарелку медленных углеводов, и в первый час всасывание только начинается. А в случае быстрых углеводов не проходит и 45 минут, как все сгорело. Дальше кривая повышается быстрее, выходит на определенное плато, держится на нем, а потом так же медленно, постепенно уходит, затем выравнивается. И уровень выравнивания этой платофазы, уровень стояния – примерно 5,5 ммоль. От 5 до 5,5. Выше уровень глюкозы подняться просто не способен, потому что ее количество плавно разделено на многие часы от 6 до 8. А некоторые тяжелые углеводы всасываются даже до 12 часов.

Теперь перечислим **продукты, относящиеся к тяжелым углеводам**, – это практически все серое, желтое и темное. Серые крупы – это перловка, овес, пшеничка. Если каши серые? Как-то народ брезгует, говорит, мне надо побелее – рис, манку. Чем серее, тем больше как раз тяжелых

добавок. Дальше идут крупы желтого цвета – кукурузная крупа, пшено. Коричневые, темные крупы: гречка, ячмень, просо... и ставьте многоточие.

Когда мы с вами изучали источники растительных белков, то говорили про чечевицу, сою, фасоль. В них белка 38–40 %, а все остальное как раз медленные углеводы. У фасоли, например, примерно 38 % белка и 60 % медленных углеводов. Фактически ничего больше в этой группе нет, только белок и медленный углевод. Это медленные, тяжелые, недиабетогенные, негликемические углеводы, не могущие повысить сахар крови более 5,5 ммоль/л и работающие в течение длительного времени.

Теперь давайте представим себе типы физической нагрузки, которые нам должны обеспечивать углеводы.

Процесс размножения у мужчин – это быстрые углеводы.

Процесс размножения у женщин более длительный: сначала ее надо поцеловать, сказать ласковые слова потом происходят эти пресловутые 15 минут, а после этого надо поговорить, поблагодарить, сказать, что она самая лучшая. У женщин как раз больше работают медленные углеводы.

Спринтерский бег на 100 метров – быстрые углеводы.

Марафонский бег – медленные.

Убегание от бешеной собаки, бегство за трамваем, рывки за судьбой – быстрые.

Колка и пилка дров, вскапывание огорода, поиск грибов – медленные углеводы.

Физкультура в школе – быстрые.

Физика, математика, английский язык – медленные.

Что будет с товарищем на физике, съевшем быструю энергию? Вытаращенные глаза, шило в одном месте, пострадавшие вокруг соседи по классу. И замечание в дневнике красными чернилами «Ваш оболтус пол-урока мешал учителю вести занятия, а потом внезапно затих». Самое главное, затих тупо, т. е. энергия кончилась, затих и ничего не соображал.

Учительница говорит, что ваш сын прибегает с перемены, как оголтелый, весь потный, красный. 20 минут я не могу вести урок – а потом какие вопросы я ему не задаю, кроме ошаления и пустых глаз ничего нет. Почему? Потому что в самый ответственный момент села батарейка.

Кончился заряд батарейки – это вопрос не углевода, а неправильно выбранного бензина. Если надо ехать тысячу километров, нужна солярка, если стоит задача обогнать всех на трассе со скоростью 300 км/ч, вписаться в поворот, – это «Формула-1» и 98 бензин с максимальным октановым числом. Дело в энергии для разных процессов деятельности. Если мы перепутаем эти виды энергии, то совершим ключевую биохимическую, энергетическую ошибку.

Теперь давайте рассмотрим, какие **уровни сахаров** должны быть в организме. В нашей крови имеется глюкоза, являющаяся низкомолекулярным веществом, она легкая и в принципе ни с чем не связывается, транспортировать ее не надо, она передвигается сама. Поэтому в крови глюкоза находится в свободном плавании, ей никто не нужен, она сама всасывается, сама переносится током крови, растворена в плазме, и том, кому она нужна, может ею воспользоваться.

Глюкоза имеет два уровня. Минимальный и максимальный, показатели между ними называются в лабораторной медицине – **коридор нормы**. Минимальный уровень глюкозы в крови, нужный для обеспечения нашей нормальной жизнедеятельности, – 3,5 ммоль/л. Все, что ниже этого уровня – 3,4, 3,3, 3,2 – называется **гипогликемия**. Мы поговорим, как она проявляется и что с ней происходит. Коридор нормы – это диапазон концентраций, в которой глюкоза должна колебаться для обеспечения нашей жизнедеятельности.

А вот с верхней границей все не так однозначно, потому что верхняя граница каждые 10 лет поднимается все выше и выше. Верхняя граница глюкозы в 1970-х годах прошлого века была 5,5 ммоль/л. Если почитать старые учебники по эндокринологии и физиологии, то цифра 5,5 будет везде. Почему? Потому что это тот уровень глюкозы, до которого поднимается сахар крови при употреблении медленных углеводов. Поэтому с точки зрения питания, 5,5 – это значение оптимальной концентрации в течение длительного времени для поддержания всех энергетических функций. Но после 70-го год XX века, учитывая, что народ стал потреблять больше легких углеводов, стали фиксироваться более высокие цифры, а в 80-ых годах прошлого века было официально принято значение верхней границы нормы – 5,8 ммоль/л. Эта цифра просуществовала достаточно длительное время.

Я заканчивал институт в 1996 году и на экзамене еще докладывал про цифру 5,8. Но потом стали происходить события вселенского масштаба, и у большинства людей, приходивших на анализы, стали фиксироваться цифры выше 5,8 ммоль/л, и чтобы всем не ставить состояние сахарного диабета, норма глюкозы была повышена до 6,0 ммоль/л.

Эта норма просуществовала до 2000-х годов. 2001 год – последний год с цифрой 6. Сейчас официальная норма 6,2–6,5. В 2002 году вся Европа перешла на 6,2. В 2010 году пересмотрели, потому что 6,2 – практически у 40 % населения и, соответственно, сейчас норма дискутируется, но отдельные страны уже перешли на более высокий уровень. Россия пока топчеться на 6,2. Но фактически норма 6,2–6,5 уже устарела, хотя пока мы еще работаем по ней. Как вы думаете, уважаемые читатели, может ли за неполных 50 лет с 1970-го года по 2017-й год физиология человека измениться на целый 1 ммоль/л в допустимой верхней границе нормы в анализе? Физиологически не может. Тогда о чем это говорит? О каких процессах?

Во-первых, это свидетельствует об изменении кормовой базы в сторону увеличения потребления быстрой группы, а так как люди больше двигаться не стали, и даже наоборот – в тех странах, которые увеличивают потребление легких углеводов, физическая активность снижается. Человек разумный фактически превратился в человека «сидячего», и, соответственно, легкая группа углеводов практически не расходуется, содержание сахара повышается не у одного, двух, трех, а в массовом масштабе. И для того, чтобы всем людям не ставить сахарный диабет приходится поднимать значение нормы, которая на самом деле отражает ситуацию, угрожающую изменениями обменных процессов в организме многих и многих людей. Мы медленно сдаем позиции и отступаем с боями, но все-таки отступаем. Когда же будет поставлен последний предел? И что же это такое? Уже **диабет** или еще норма? Если говорить о последнем рубеже обороны – это все-таки цифра 5,8. Все что выше, друзья мои, – это латентный текущий сахарный диабет. Просто называть его так не хочется, потому что во всех странах диабет входит в основную группу инвалидизации и смертности людей. Поэтому, чтобы всем не выдавать федеральные льготы и не тратить государственные деньги, властям проще пересматривать нормы, что и происходит во всех странах.

Законодатели в этом процессе – американцы, потому что у них количество больных сахарным диабетом эпидемически, катастрофически растет. За последние 50 лет оно выросло до невероятных значений – диабетом болен каждый 5-й американец старше 30, каждый 4-й – старше 40, каждый 3-й старше 45, каждый 2-й старше 50, а после 60 лет – тотальный сахарный диабет. Это статистика. Легко запомнить, возраст – процент. 60 лет – 100 %. С чем это связано? Глядя на американцев можно проследить тенденцию. Америка – это страна фастфуда. Смотрим на первую группу гликемических углеводов и видим в ней всю технологию быстрого питания. Быстрое питание – это гамбургеры, «Макдоналдс», хот-доги, перекус на бегу. Но главное, как передвигается среднестатистический американец? В лифте, на автомобиле, пешком он практически не ходит. И чем богаче человек, тем комфортнее его автомобиль, больше, мягче. Лифт, любимое кресло, сейчас появились такие самокаты, чтобы ногами вообще можно было не шевелить, которые называются гирокуттерами или роллерсерфами. А еще сладкого хочется, слабость нарастает, энергия падает, ее хочется поддерживать, поэтому ее поддерживают быстрыми углеводами, наращивая гликемический индекс, наращивая содержание сахара. И люди попадают в стандартную ситуацию, которая неизбежна при таком типе питания: чем меньше вы двигаетесь, чем меньше у вас мышечная активность и расход легких углеводов, чем больше вы едите продукты первой группы, тем больше гарантировано вам раннее и фатальное заболевание сахарным диабетом. Но теперь и в России мы, к сожалению, идем американским путем.

Давайте честно назовем границу нормы – это 5,8. Все остальное – сахарный диабет. Государству не выгодно, чтобы 5,9 считалось диабетом. Но на самом деле это сахарный диабет. А виной всему два фактора, Первый – это снижение физической активности человека, малоподвижный образ жизни, гиподинамия. Ведь если бы человек больше двигался, углеводы бы у него быстро сгорали.

Вы можете возразить – ведь в Америке по утрам бегают?

Да, они бегают трусцой. Но при этом энергия практически не расходуется, вы практически быстро идете. Это просто создание видимости физической нагрузки. Надо бегать так, чтобы пульс показывал более 200 ударов в минуту, – вот тогда по-настоящему сгорают углеводы. Человеку не двигающемуся, ведущему малоподвижный образ жизни, пользующемуся лифтом,

автомобилем, гироскутером и так далее, в питании категорически противопоказана легкая группа углеводов И даже если вы раз в неделю решили заниматься сексом, но, так сказать, пользуясь энергией женщины, пытаясь экономить свою, то вам категорически противопоказаны даже две конфетки. Все остальное у вас случится и без двух конфеток. Жестко, но откровенно. Поймите, это диетологическая проблема.

Никуда не деться, все зависит от обмена веществ, а гиподинамия – это бич цивилизации. Мы уже выяснили, что второй ключевой фактор – это правильный метаболизм углеводов, это не только физическая нагрузка, но и доступ кислорода. А если кислорода нет? Тогда будет происходить анаэробный путь утилизации – образование молочной кислоты. Гипоксия – ваш второй убийца после гиподинамии. Нет кислорода – мало того, что не двигаемся, мы еще и кислородом не дышим. А раз кислородом не дышим, то последовательность такая: санос, одышка, понос и крышка.

Гиподинамия и гипоксия – два убийцы современного человека, на которых базируются практически все мыслимые заболевания. Начиная от хронического токсикоза. Токсикоз из-за лактата, ацидоз сейчас столько статей про ощелачивание, закисление. Всякие популярные ощелачивающие вещи: микрогидрин, ощелачивающие коралловые воды. Они ощелачивают гипоксическую ацидозную среду. Но причина лежит глубже.

Еще глубже – это сурфактант, кислород. Надо избавиться от анаэробного пути утилизации, когда происходит потеря энергии, а ничем другим мы ее поднять не можем, потому что нам требуется расход 6 молекул глюкозы. А ведь сколько людей об этом и не догадываются... Но мы теперь постепенно понимаем все, что происходит, и будем действовать правильно. Мы теперь знаем, что необходимо увеличить физическую нагрузку, увеличить сурфактантное обеспечение, увеличивать потребление жиров, есть белковые продукты и обеспечивать оксигенацию. Другими словами, не в офисе в гипоксических условиях крутить велосипедный тренажер, а регулярно нагружать мышцы на свежем воздухе.

А пока та часть населения, которая не гибнет от сахарного диабета, умирает от ишемических болезней. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) стоит на первом среди причин смерти. ИБС – это следствие неправильного распределения энергетических ресурсов и отсутствие питания миокарда правильными углеводами. В последние 30 лет смертность от этих болезней приобрела эпидемический характер.

Люди погибают не от СПИДа, не от гепатита В, не от травматизма. Люди погибают от гипоксических углеводных нарушений, потому что половина всех травм со смертельным исходом – это вынос автомобиля на встречную полосу, когда водитель засыпает за рулем. Поели сладкого, выехали, сахар упал на 30-ом километре, энергия пропала, заснул, руль влево, встречная полоса – и непоправимая катастрофа. Эффект 30-го километра мы рассмотрим, когда будем изучать сосудистую систему. Но пока знайте – во многих случаях внезапных смертей, как бы, ни с того ни с сего – виноваты сахара и углеводы, а также неправильное распределение пищевой энергии.

Хорошенько запомните, что симптомов гипергликемии, повышения сахаров практически не существует. Это состояние, как и гипоксия – абсолютно бессимптомное. Мы не знаем, как у нас повышается сахар, и мало кто из вас скажет, какой у вас сахар крови. Если спросить вас об уровне гипоксии, вы еще можете сказать, что, находясь в душном помещении, через полчаса вы устаете, начинаете зевать, плохо соображаете. Это гипоксия. И вы можете реагировать на такие симптомы. А вот повышение уровня сахара происходит незаметно. Люди с удивлением узнают, что они больны сахарным диабетом через 10–15 лет после дебюта. Можете случайно обнаружить на диспансеризации или грамотный доктор отправил на анализы. А вот у другого состояния, когда сахар падает, у **гипогликемии**, обнаруживается явная симптоматика, когда падение сахара происходит ниже 3,5 ммоль/л.

#### **Гипогликемические состояния:**

- Если утром не позавтракать, а натощак заняться интенсивной мышечной нагрузкой.
- Встречается при занятии регулярным тяжелым физическим трудом на свежем воздухе: у дорожных рабочих, лесорубов, постовых милиционеров и даже у дачников, садоводов и огородников, которые целый день ковыряются в земле головой вниз.

Почему столько людей в лесах пропадает? Ушел за грибами, сахар упал, потерял сознание, и никто не знает, где человек – просто пошел в лес по грибы и пропал.

Давайте рассмотрим эти страшные симптомы, приводящие к смерти в течение нескольких минут. Если сахар в крови упал до 3,8 ммоль/л, мы уже начинаем чувствовать признаки этого. Появляется внутреннее непонятное беспокойство, нарастает паника, человек не понимает, откуда взялась эта тревога. Это организм паникует, дает знать, что сахар на исходе. 3,5 – включилась красная лампочка, срочно примите меры, уровень энергии падает, могут отключиться мозги. Мозг и сердце тоже работают на глюкозе. На уровне 3,5 включается гликогеновый резерв. И в течение, как мы уже знаем, 15 минут мы работоспособны, но чувствуем себя, как машина, у которой кончается бензин, т. е. пока едем по инерции, но паника нарастает, есть внутреннее ощущение: происходит что-то не то. А гликоген расходуется и у мышцы сердца. И в мышцах появляется слабость, быстро нарастающая вялость. А глюкоза просто падает, «ноги подкосились», как в народе говорят. И когда резерва гликогена остается на одну-две минуты, организм понимает, что сейчас начнется тотальное отключение системы.

Появляется профузный пот, когда человека окатывает волной, темнеет в глазах, начинается головокружение, резко падает артериальное давление, потому что мышечных сил нет, гладкая мускулатура сосудов уже не может держать тонус – сахаров нет. Сосуды гладких мышц расслабляются, сосуды сужаются, у человека темнеет в глазах и он валится, как сноп. Аритмия, сердце начинает биться с перебоями, как двигатель, когда чихает при последних каплях бензина, и в итоге – потеря сознания, через некоторое время остановка сердца и смерть. И все это за 15 минут.

Эти симптомы многим знакомы. Пошли в лес по грибы – и вдруг внезапно устали. Накатила волной слабость, бросило в пот, помутнело в голове, присели, немножко посидели, потом поднялись, вроде стало получше, но ужасно захотелось есть. Грибники сразу начинают жевать свои грибы, если из дома ничего не захватили. Можно есть сыроежки – там есть сахара. Если прихватило в лесу гипогликемия и нет в корзине 10 сыройежек, можно даже умереть. Поэтому раньше в грибных регионах бабки говорили: «Первыми бери несколько сыройежек, потом больше не бери, потому что они разваливаются, только мусор от них».

Первые сыройежки нужно брать, потому что если накроет гипогликемия, сыройежка тебя спасет. В зоне риска особенно находятся старики, у которых много болезней и нарушено питание.

Все грибники идут в лес с бутербродами, булками и со сладким чаем. Грибной набор: термос со сладким крепким чаем, он должен быть очень сладким, потому что гипогликемия вас может настигнуть на 5, на 10-ом, а может быть, на 15-ом километре. И обязательно в кармане должны быть несколько кусочков сахара или конфеток. Потому что сахар – эта гликемическая группа – поможет вам в опасной ситуации.

По статистике в лесах России за год пропадают до 15 тыс. человек. Уходят и не возвращаются. Заблудится в современных лесах, в принципе, трудно, потому что то электричка где-то зашумит, то дорога. Если остановиться и послушать, обязательно можно что-то услышать. Но люди почему-то пропадают. Причем в тех местах, куда всю жизнь ходили. Увы, умирают от гипогликемии.

Вторая ситуация – опять для сексуальных мужчин, так называемых «мачо». Синдром мачо. Мачо нужно постоянно доказывать, что он – супермачо. Главная беда супермачо – это продолжительность полового акта. То есть супермачо считает, если он целый час тяжело трудится, пыхтя и потея, то это и есть критерий его эффективности. На самом деле теперь мы знаем, что критерий эффективности лежит в другом – в грамотной прелюдии, в отношении к женщине и т. д. Сам половой акт может продолжаться 2 минуты при грамотном расходовании ресурсов. А вот если он трудится, и, не приведи Господь, не знает физиологических особенностей, то 15 минут он еще продержится на гликогене, поэтому боится. В общем, через некоторое время у него моментально отключается эрекция, а значит организм говорит ему: «Будешь так продолжать – сдохнешь». Нет, это не импотенция, а нарастающая гипогликемия. Умная женщина должна сунуть ему в рот конфеты и пусть он их ест. Пока он жует, у него уже всасывается глюкоза, и он через несколько минут может продолжить прерванное дело.

Кстати, этим отличается профессиональная японская гейша от обычной европейской проститутки. Профессиональная она потому, что понимает, как физиологически относиться к процессу удовлетворения мужчин.

Все гейши обучены искусству работы с гипогликемией. Все гейши, которых правильно учат, и которые вовсе не проститутки (в Японии полно обычных проституток), а гейши – это всегда чайная церемония, всегда сладости на столе. И пока она не провела церемонию, пока она не расставила подносы со сладкой едой, никаких интимных отношений не возникает. Наши грамотные женщины тоже прерывают, предлагают покушать, спокойно попить чайку. И мужчина отдохнул 15 минут, и снова сабля из ножен, и понеслась кавалерия. Не будем учитывать – мужики будут гибнуть. Есть даже понятие – бордельные смерти. У стариков – это инфаркт во время нагрузки. А у молодых, 40-летних, – проблема гипогликемии. Есть примеры из жизни.

Несколько лет назад во время матча скончался хоккеист Алексей Черепанов. Перспективный 19-летний юноша, надежда нашего национального хоккея, лидер сборной, самый дорогой хоккеист моложе 20 лет. В третьем периоде игры ему стало плохо, а на последней минуте матча он умер, не приходя в сознание. Всех засудили, потому что там не было дефибриллятора. Приехала скорая – было уже бесполезно. Стали говорить, что у него якобы было какое-то сердечное заболевание, что он якобы нюхал какие-то препараты – все это ерунда. Но за месяц до смерти он летал в Вашингтон, где его хотели купить за 19 миллионов долларов. Там он прошел полное обследование, был признан абсолютно здоровым. Но почему же он умер?

А случилась с ним классическая гипогликемия. Ему очень понравилась одна девушка. Тренировку откатал – вечером к девушке после тренировки. Всю ночь кувыркались, как там было, что они ели – неизвестно. Утром проспал, не позавтракал, на тренировку опоздал. Позвонил, что приедет сразу к игре. Еще полдня с девушкой покуролесил, примчался за час до матча, не евши, вещи бросил – уже не до еды – скоро игра! Побежал разминаться. Матч начался. Первый период откатал – нельзя есть во время матча, только воду попил. Во время игры сильно потел, естественно, большие нагрузки, но кто знает симптомы гипогликемии во время матча и тяжелой физической нагрузки? Кто обратит внимание на потливость? Если слабость, значит где-то не дотренировался, давай-ка выпью кофейку, выпил – второй период откатился плохо, в начале третьего начал падать на льду, координация нарушена. Все было по минутам заснято – как он падал, как его колбасит, пот вытирают полотенцем, последняя смена выходит, все растрячено подчистую, гликогена ноль, сахар упал до критической отметки 2,5 ммоль/л и сознание отключилось. Сердце еще поработало на автомате и отключилось. Как жить без глюкозы? Единственное, что могло бы его спасти – это глюкоза в вену.

При советской системе был стандарт оказания экстренной медицинской помощи, во всех случаях внезапной потери сознания: первый укол сразу в вену 40 % глюкозы 20 кубиков, а уже потом, пока медсестра вводит, врач собирает анамнез. Инфаркт, инсульт, принесите карточки, где, чего, куда ходил, что пил, с кем пил, где пил, может быть, это отравление алкоголем, но самое первое – глюкоза в вену. Но никто не догадался уколоть хоккеисту глюкозу, а ему бы и дефибриллятор не помог, потому что на гипогликемии сердце не заводится.

Элементарные вещи, фундаментальные основы физиологии необходимо знать и понимать, от чего мы можем отключиться. Отключиться можно от чего угодно, и от гипогликемии в первую очередь, и, самое главное, – это может произойти при полном здоровье. Поэтому на трассе у марафонцев всегда стоит сладкая вода, им кидают бутылочку этой воды, они ловят ее на лету и пьют прямо на бегу. Спринтеры перед забегом на 100 метров на всякий случай принимают несколько таблеток глюкозы. Прыгуны, бегуны, футболисты, у всех везде одна и та же ситуация – стало плохо, мозг «поплыл», срочно кидай в рот сахар и все будет хорошо.

Даже при инфаркте есть несколько часов до того, как приедут, положат, сделают укол, поставят капельницу. Моментально можно умереть только от гипогликемии. Помните о бедном молодом хоккеисте Леше Черепанове и берегите мужчин.

Теперь поговорим об анализе на сахар. Старый добрый – **«тощаковый» сахар крови**. Идем в поликлинику натощак в 7–8 часов утра и сдаем анализ. Перед сдачей анализа нельзя даже воду пить. Представьте, что человек выпил утром 2 стакана воды, а значит, разбавил, разжижил кровь. До приема воды содержание сахара было у него больше 6,2, а выпил два стакана и стало 4,5. Получился идеальный сахар. Никаких вопросов нет. Лучше взять с собой в поликлинику бутылочку воды. Сейчас, кстати, можно купить глюкометр примерно за 2000 рублей и определять сахар дома.

Хорошо было бы при приеме анализа в поликлинике спрашивать мужчин, занимались ли они этой ночью сексом. Ведь на самом деле у человека может быть избыток сахара, но после бурной ночи показатели сахара уменьшаются.

Лаборант также должен спрашивать, не пил ли пациент утром воду. А если он еще быстро прошелся пешком до поликлиники – и сахар упал естественным образом. А в анализе – всегда норма. Хотя у него 10 лет диабет. В этом кроется основная причина невыявляемости диабета.

Когда меня спрашивают: «Константин Борисович, я 10 лет сдаю сахар крови натощак, и у меня всегда норма, а вы говорите, что у меня уже 10 лет сахарный диабет». А теперь вам все ясно – потому что, если мы знаем, что такое углеводы, мы понимаем, когда они могут снижаться, и почему у нас в анализе всегда норма. Запомним, что нельзя ориентироваться на современные нормы показания сахара в крови.

Теперь рассмотрим так называемую **сахарную нагрузку**. Когда утром в поликлинике у человека берут анализ, потом дают выпить стакан сахара, и наблюдают, как у него повышается сахарная кривая. Через два часа она должна достигать около 10–12 ммоль/л, потом еще через два часа должна упасть до нормы – это нормальная реакция. Но если сахарная кривая начинает удлиняться и в норме окажется только через 3 часа – то это скрытый диабет. Но сейчас тоже происходят ошибки, потому что денег на государственную медицину выделяется мало, и тогда вместо стандартного стакана глюкозы, который принят в классическом тесте, людям говорят: «Возьмите с собой два банана» или «Возьмите с собой каких-нибудь сладких штучек». Понятие «сладкое» – у всех разное, и сколько глюкозы находится в конкретном торте или банане – мы знать не можем. Поэтому понятие «2 банана» это, в общем, дистанция неизвестного размера. Уровень сахара в бананах разный, они тоже бывают послаже, а бывают недозрелыми.

Теперь выясним, как поступать правильно. Запоминаем слово: единственный лабораторный критерий сахарного диабета называется **«гликированный гемоглобин»**. Гликированный, значит «осахаренный» гемоглобин. Мы с вами знаем, что гемоглобин – это транспортный белок, переносящий кислород и углекислый газ. Его аббревиатура Нв. Это обычный гемоглобин, а нам нужен его аналог, но осахаренный сахарами. Что это такое? Смотрите, как все просто, мудро и красиво.

Гемоглобин находится в эритроците, эритроцит – это клетка, которая все время циркулирует в крови. Лейкоцит может выйти, тромбоцит где-то прилипает к стене, если началось кровотечение, то расходятся тромбоциты, а эритроцит все время в крови – всю свою жизнь. Живет эритроцит 120 суток и все время крутится в крови. И за время циркуляции в крови его мембрана, оболочка, постоянно осахаривается, потому что глюкоза, находящаяся в плазме, все время его осахаривает, и в итоге старые эритроциты становятся жесткими.

Эритроцит по форме круглый, как тарелочка, и вот он идет в крови, как большой сосуд, подошел к капилляру, в который ему нужно проплыть. Он так сплющивается, как кот в дырку пролезает. И вот этот эритроцит распластался и ползет по капилляру, мембрана контактирует, кислород отдается. Когда он юный, когда у него мембрана гибкая, он великолепно пролезает в капилляр. А мембрана стала жесткой, когда он уже прожил 100 суток и его осахарили сахара, он к капилляру подползает – вчера пролезал, сегодня с трудом, а завтра уже и не пролезет. Закупоривать капилляры начинают именно старые осахаренные эритроциты и появляется тоненькая сосудистая сеточка.

В этой сеточке такие тоненькие сосудики, как у алкоголиков на лице, тоненькие ниточки, которые называются «голова медузы». Женщин всегда беспокоят эти сеточки сосудистые на ногах. Это капилляры забиты осахаренными эритроцитами. Потому что все тетеньки хотят быть худыми, но сладкое едят. И представьте себе, что эти сосудики бесполезно устраниТЬ лазером и фотокоагуляцией – это гликогемоглобин забывает сосуды. Сосудики можно убирать, но если у нас эритроциты все время гликируются, то сосудики будут все время зарастать. Потому что капилляров у нас миллионы и закупориваться могут очень многие.

У нас в организме есть естественный фильтр – селезенка, через которую проходит определенный объем крови. Если все эритроциты проходят через этот фильтр, они идут дальше. Если какой-то застrevает, его утилизируют. Поэтому селезенка – это фильтр, но он у нас часто забит: поступает такое количество эритроцитов, что селезенка не справляется. И одним из самых главных признаков проблем с кровью, с эритроцитами, как раз является увеличение селезенки, когда у человека начинает немножко побаливать левый бок.

Чем выше уровень глюкозы в крови, тем больше будет старых гликированных эритроцитов. И вот этот гликированный гемоглобин ( $HbA1c$ ) – это не что иное, как процент содержания старых гемоглобинов если этот процент ниже 5,6 %, это более-менее допустимо; все, что от 5,6 до 5,8 – как бы коррелируется сахарами все что 5,8–7 – это уже скрытый диабет, скрытая гипергликемия, бессимптомное течение.

Все что выше 7 – это настоящий сахарный диабет, можно даже не искать никаких подтверждений. Самое главное, что этот гликированный гемоглобин показывает нам среднее арифметическое всех сахаров за 120 суток, поэтому делается один раз в 4 месяца, и в течение всего этого времени эти цифры будут актуальны. Даже если вы сегодня сели на диету, начали правильно питаться, то уровень гликированного гемоглобина у вас существенно изменится только через 4 месяца. Пока старые формы эритроцитов выйдут, юные формы опять потихоньку уже будут обсахариваться, но уже меньше и медленнее, но потребуется еще какое-то время на стабилизацию гликирования. Поэтому сдавать кровь на анализ можно два-три раза в год – сейчас его делают практически все лаборатории. А Европа уже перешла на гликированный гемоглобин и «тощаки» никто не берет.

Берут их только в больницах, когда пациент уже лежит, и лаборантка может прибежать утром – ведь он еще не пил. В больницах сахара у всех берут в 7 утра, когда люди еще спят, в этом случае можно ориентироваться на «тощаки». А если у вас гликированный гемоглобин 5,8 %, я бы уже рекомендовал задуматься, и даже рекомендую задумываться уже с 5,7 % – по крайней мере, вам точно надо сесть на разгрузочную диету, а вот все, что 6 % и выше – это уже диабет второго типа. Срочно на диету!

А нижней границы нет, эритроциты все равно будут осахариваться, а если 4–4,5 % всегда, значит, это просто старые эритроциты, которые трудно сразу отфильтровать, поэтому гипогликемию здесь не сможем посмотреть. Мы можем заметить только верхнюю границу и посмотреть, сколько там форм. Иной раз приходит человек с гликированным гемоглобином 18 % – это о чем говорит? О том, что диабет у него уже лет 10. Декомпенсированый. С почечными и сосудистыми осложнениями. И наверное с мозговыми тоже... Примерно каждый анализ выше 7 % – диабету примерно полтора – два года. Мощное осахаривание идет и долго. Если 12 % гликирования – диабету 10–12 лет.

Но чтобы понять масштаб катастрофы, надо учитывать диабетический анамнез, так как лечить **отдельно** вены, сеточки, разжижать кровь, лечить синдром хронической усталости или эректильную дисфункцию, либо худеть – бесполезно. Все дело в углеводном обмене, в диабете. А если не хватает пещеристой функции, поражено микроциркуляторное русло, при чем тут импотенция – это четко гликированный гемоглобин с анализом – 10 %, вашему диабету 5–6 лет, просто он дал осложнение в виде эректильной дисфункции. За эти 300 долларов, которые вы потратили на лечение этой дисфункции, за год можно написать лечебную диабетическую программу. Диабетическая программа универсальна – она все сеточки убирает. На ней и худеют, и молодеют, и мозг лучше работает...

Вернемся к глюкозе. Мы с вами знаем, все белое – это чистая сахароза – глюкоза плюс глюкоза, а вот сахар темный с примесями, с балластными веществами – это та же сахароза, но с примесями из каких-то соединений, других сахаров, которые замедляют всасывание глюкозы. Поэтому если я съем белый сахар, уровень сахара в крови быстро поднимется за 15–20 минут и «сгорит», а если я возьму темный сахар, он будет вырабатывать у меня глюкозу в течение 4–5 часов и не превысит допустимый порог концентрации, а значит я не попаду в состояние гипергликемии. Поэтому при прочих равных условиях, учитывая, что я сейчас не совершаю никакой физической нагрузки, заниматься сексом в ближайшие полчаса тоже не планирую, поэтому я кладу себе в чай медленный углевод, размешиваю, пью и питаю свои мозги. Учитывая, что мышечной работы у меня практически нет, вся глюкоза пойдет на обеспечение умственной нагрузки.

Всех очень интересует, как же бедный мозг останется у нас без глюкозы? Потому что есть устойчивое мнение, что мозгу нужна глюкоза, и это действительно так! Поскольку, как мы с вами видим, по нашему закону обмена и получения энергии нервная клетка такая же, как и все остальные. И ей также нужен глюкозный механизм обеспечения энергией ее работы, но только при условии наличия кислорода. Если вы даете глюкозу в гипоксической среде, сидите в душном низкокислородном помещении, то в мозгу так же, как и в любом другом органе, обмен

переключается на анаэробный гликолиз – начинает накапливаться молочная кислота и снижается энергетический обмен. А молочная кислота – это головная боль в конце работы. И если в конце работы у вас заболела голова, то знайте, что она болит от молочной кислоты, от лактата. Гипоксия дала много лактата! Значит нужно выйти на свежий воздух подышать, походить, выпить много воды! И тогда через полчаса голова пройдет.

Если вы сидите в офисе и работаете головой, то через 6–8 часов у вас начнется гипоксический обмен, выделится много лактата и появится токсикозная головная боль! Классика жанра! И это – гипоксия, углеводы здесь ни при чем, поэтому если работаете в душном помещении – открывайте окно, ставьте кондиционер, ставьте озонаторы, проветривайте! Сейчас есть специальные средства, улучшающие ваш кислородный обмен, например, «Люстры Чижевского», всякие ионизаторы. Поставьте себе на рабочий столик ионизатор, «люстру Чижевского» и работайте себе под таким кислородным ветерком. Главное, чтобы вы не работали в гипоксической среде! Иначе вам обеспечена головная боль и лактоацидоз.

Тем не менее знайте, что на питание мозга вам нужен всего 1 % глюкозы от того, что вам нужно для физической мышечной нагрузки. То есть столько глюкозы ваш мозг не перелопатит никогда, даже если вы, как Владимир Ильич Ленин, напишете за жизнь 52 тома собрания сочинений. Мозгу требуется совсем немного глюкозы по сравнению с тем, что нужно килограммам мышц. Среднему человеческому мозгу с лихвой достаточно тарелки гречневой каши в день, да еще останется на короткий половой акт. А больше и не нужно, если вы практически не двигаетесь.

Но если вы двигаетесь и планируете физическую нагрузку, какую вы должны употребить группу углеводов? И главное слово при этом – «после» или «до» физической нагрузки? Конечно, быстрые углеводы за какое-то время «до»...

А если вы начнете принимать быстрые углеводы после физической нагрузки, то это не правильно, потому что у вас уже должны быть сахара, когда вы начнете активную деятельность. А многие делают грубую ошибку, когда они идут в фитнес-зал и два часа там прыгают, как кони, устают и потеют («гипуют»), а потом выходят и поедают легкие углеводы! В соответствии с законом углеводного обеспечения, если вы уже оттренировались, то после физической нагрузки вам уже не нужны углеводы. Вся легкая группа углеводов дается перед планируемой физической нагрузкой! Профилактика гипогликемии при физической нагрузке – это поесть «быструю» группу до того как вы «напрягли мышцы». А после зала нельзя есть картошку и макароны. Запомним это.

Если вы идете в какой-нибудь спортивный зал, то грамотный тренер вам всегда предложит спортивную питательную смесь, которая будет обязательно богата белками, в которой обязательно будут жиры, хотя бы лецитин или ПНЖК, и в эти смеси будут положены правильные углеводы. Если тренер не порекомендовал никаких смесей, то тогда есть универсальная рекомендация – перед тренировкой принимать в любом виде легкие углеводы. Можете поесть макарон, особенно если любите пасту. Пасту за полчасика перед залом – это разумно и логично. Я бы так и делал... Бананы хуже.

Если вы съели два банана и вас через полчаса накрыла гипогликемия, а тренировка тоже продолжается час, можно увеличить дозу вдвое как минимум или съесть несколько углеводных продуктов. Например, картофель с рисом. Можно скомпоновать следующим образом: выпить со сладким чаем какой-нибудь десерт. Или сок с сахаром. А сок без сахара лучше выпить после тренировки, так как это настоящая фруктоза, а вот сахарные соки лучше выпить перед физической нагрузкой. И когда вы получите несколько сахаристых источников, вы спокойно отбегаете и отпрыгиваете свои полтора или два часа.

**Ваш ребенок пошел в школу**, и у него 3–4-й урок – физкультура, вы обязаны сказать ему, чтобы перед физкультурой он съел банан. Именно перед физкультурой, а не после, иначе он может перенести легкую гипогликемию. А после физкультуры нужно пообедать белками и жирами! Или, в крайнем случае, съесть какой-нибудь десерт или сладкий компот для того, чтобы восстановить запасы гликогена, если сильно поработал мышцами. Непростительная ошибка употреблять легкие углеводы после физической нагрузки. Только в том случае, если была гипогликемия! Это единственное исключение из правила!

Теперь давайте поговорим о том, что будет, если не учитывать **фазовость** действия глюкозы в легких и тяжелых углеводах. Привожу конкретный пример. Вы дали ребенку на физику,

математику и литературу картошку или макароны, сладкий чай и банан, он все это съел. Вы дали ему быстрые углеводы. Что будет происходить с ребенком на первом же уроке? У него будет физическая активность, то есть сначала он будет беситься, учитель напишет вам замечания, потом уровень глюкозы упадет, ребенок отключит мозги, (потому что наступит следующая фаза – 15–20 минут и сахара исчезли) и во вторую половину урока он ни черта не усвоит! Вы спросите, что сегодня было в школе и не получите ответа, потому что первую половину урока он побесился на «быстрой глюкозе», а вторую половину просидел с отключенным мозгом и физика-математика прошли мимо него. А закон гласит: единственное, когда нужно давать в школе легкие углеводы – это перед физкультурой или перед сгребанием листьев в школьном парке.

Но если вы ведете ребенка в школу учиться, запоминать и приобретать знания, вы должны дать ему спокойную энергию! А значит – «медленные углеводы»! Утром – любую серую, темную, желтую крупу и, самое главное, что вы должны дать ему, чтобы его не мучила гипоксия в классной комнате на 30 человек – это жиры. Любые, но жиры. Чтобы у него весь день работал сурфактант. Поэтому каша должна быть обязательно с маслом! Вспоминая русскую народную поговорку – «кашу маслом не испортишь», зададимся вопросом: о чем это? О сурфактанте в школе. То есть каша с маслом лучше, чем каша без масла. А перед школой, где надо сидеть и думать, дома необходимо съесть гречневую, пшенную, овсянную, кукурузную, ячневую или перловую кашу со сливочным, топленым или растительным маслом! Причем, на тарелку каши вы кладете ребенку четверть пачки сливочного масла жирностью более 82 %, шматок сала или пяток желтков сырых яиц! Да-да, четверть пачки сливочного масла! Минимум! И хорошего, четверть это 50–70 грамм, ни кусочек с ноготок, а четверть пачки – рекомендация диетолога по фамилии Заболотный. Потому что «кашу маслом не испортишь».

Каша – это медленные углеводы, школьнику хватит этих углеводов на 4–5 уроков при спокойной деятельности. Жиры ему дадут сурфактант, потому что в школе он сидит в закрытом помещении, в гипоксических условиях без вентиляторов и кондиционеров. Особенно это касается старых, сырых, заплесневелых школах, которые не ремонтируются по 20–30 лет!

А самое главное, что на темной каше с маслом у ребенка не будет избыточной энергии, он не будет вертеться, как с шилом в одном месте. Он (она) будет сидеть и внимательно слушать урок, потому что избыточной мышечной энергии у него не образуется. Но как только вы дадите ему избыточную энергию вы получите немотивированную физическую активность – существо, совершенно бесцельно несущееся куда-то с вытаращенными глазами. Ловишь это существо в коридоре, спрашиваешь – куда бежишь? Пауза – ничего не соображает, фоновый шум в глазах, и на любой вопрос получаешь идиотский ответ, например: «Я просто бегу». Это характерная особенность детского обмена веществ.

Взрослый человек хотя бы попытается как-то объяснить свое поведение... В советском журнале «Крокодил» была целая юмористическая рубрика: «Из объяснительных записок»... А ребенок ничего объяснить не может. Ему дали легкие углеводы, дали порцию легкой энергии – и следующие полчаса он будет ее тратить абсолютно без всяких мозговых усилий. Просто тратить энергию мышцами...

Поэтому сейчас заметна тенденция появления гипермоторных гиперактивных детей со сниженными умственными способностями (последствие гипоксической энцефалопатии и результата обезжиренных диет у матерей). Про энцефалопатию мы помним, что гипоксия развивалась от дефицита сурфактанта, и самое главное – от неправильного неадекватного энергетического обеспечения, как правило, за счет легких углеводов. Для этих детей характерна импульсивная энергетика: когда сахар есть, он бесится, когда сахара нет – он дурак с гипоксическим мозгом, нет углеводов. Когда появились углеводы, опять съел что-то сладкое, опять 20 минут шило в одном месте, а побесился, сахар упал – перед вами снова вялый недоумок. Последние 20 лет вся детская педагогика на «ушах стоит» от таких детей!

Ситуация гипермоторных детей, периодически становящимися вялыми идиотами, никакого отношения к психологии не имеет! Это классическая диетология и неправильное питание. После разрушения советской системы дошкольного и школьного питания сформировалось поколение «бесеящихся идиотов». И психологи здесь абсолютно бессильны: все, что они будут ребенку объяснять, в одно ухо будет влетать в другое вылетать. Психология не может решить эту проблему, потому что здесь проблема пищевая. Поколение сахарозных родителей кормит

сахарозных деток и отправляет их в школу! Хотите, что бы у ребенка мозг работал, тогда кормите его «медленными» углеводами и не забывайте про жиры.

И самое главное – после школы не забудьте про белки, потому что мозг ребенка все время растет и развивается! И каждую секунду у него увеличивается масса и растут волокна нервных клеток. Как известно, у нервных клеток есть отростки – короткие к другим нервным клеткам и один длинный, к управляемому органу. Соответственно, если ребенок вырос на 5 см, это значит, что на 5 см у него должны вырасти все нервные волокна. Простая вещь! Структурная функция. Поэтому необходим белок. Жиры нужны на мембранны. Углеводы – только медленные.

Быстрые углеводы вы даете ребенку в воскресение перед прогулкой в парке на лыжах, игрой в футбол или беготню с друзьями! И обязательно спрашивайте, куда он идет? Потому что, если он идет в кино, то надо давать медленные углеводы – просмотр фильма – это физический покой. Принцип назначения углеводов в вопросе – куда идешь? В боулинг? – Значит быстрые! В кино? – Значит медленные. Если ваш юноша уже встречается с девушкой, выдайте ему 200 рублей на тортик и конфеты. И проинструктировать – пока сидите, не ешь! Перед «этим» – чайку и пирожные. Если все разумно объясните, то не будете иметь таких проблем, как родители Алексея Черепанова. Бедные и несчастные люди!

Мне очень больно, что сейчас все оккупировали психологи, сейчас детьми социопатами и углеводниками занимаются психологи. Поголовно всюду сплошные психологи. И абсолютный ноль всяких результатов. Потому что везде неправильная постановка задачи, неправильное диетологическое выстраивание тела, никогда не дадут желаемого психологического результата. Задача в другом – пока мы не начнем правильно кормить ребенка, у него не будет нормального развития мозга. Поэтому к психологам этих детей водить бесполезно, ну а к психиатрам – тем более. Потому что никаких нет у детей ни тяжелых энцефалопатий, ни психопатий – их просто нужно нормально кормить, пока развивается их мозг, нервная система и скелет. Надо давать им корректоры питания или БАДы, которые будут акцентированы на тех или иных обменных процессах. Надо регулировать эти позиции, зная, что регулируем, – кость, мышцу или мозг. Кого расти? Аршавина или Королева?

Поэтому всем очень рекомендую собственные значения гликированного гемоглобина. Все те, у кого гликированный гемоглобин будет выше 5,8 ммоль/л – уже должны понимать, какие рекомендации они получат. Или опять про легкую группу углеводов повторять?

Что делать в любом случае, если вы заподозрили у себя какие-то углеводные нарушения? Исключайте «легкую» группу на год. Или до снижения уровня гликогемоглобина. Или до превращения «бесиящегося недоумка» в разумного, спокойного ребенка, помнящего, что учили вчера на уроке.

Теперь давайте посмотрим, как проявляются различные состояния. Гипогликемию мы рассмотрели... А как проявляется гипергликемия? Гипергликемия – это когда сахара стабильно высокие. Чем выше сахара, тем выше так называемая степень густоты крови. Сейчас даже в кардиологии принят такой термин – «синдром густой крови». И этот синдром густой крови может быть следствием различных клеточных нарушений. Но, как правило, это состояние, когда человек не пьет воду, то есть нет разжижения крови водой.

А с нашей диетологической точки зрения синдром густой крови – это как раз и есть степень повышения сахаров. Поэтому всем, у кого синдром густой крови, не нужно ждать, пока появятся тромбозы, всякие тромбоэмболии и прочие «закупорки». Что мы должны делать, особенно при состоянии гиподинамики? Мы должны быстро убрать практически всю группу быстрых углеводов. Насовсем. Или до тех пор, пока не нужно начать двигаться.

Мы с вами все это время говорили про простой пищевой сахарный диабет второго типа. Первый тип мы не разбираем, так как это уже эндокринный диабет, клетки,рабатывающие инсулин, погибают – тут остается только шприцами вводить инсулин. А наш диабет второго типа – пищевой, мы разбираем диетический диабет. 85 % диабета на планете – это диабет второго типа, об этом свидетельствует мировая статистика. Это наш диабет, диетический.

Абсолютно рациональным в современных условиях для человека сидячего, или как говорят американцы, синдрома «трех кресел», когда человек живет, плавно перемещаясь в трех креслах – офисное, автомобильное, домашнее, является исключение всей сахарозной группы продуктов. Жизнь – это плавное перемещение тела в одну из трех сидячих точек. Вот в этом случае быстрая группа углеводов ему противопоказана. Насовсем! Человек должен напрочь забыть, что такое

сахар-рафинад и все продукты с ним связанные – картошка, дешевые сосиски и колбаса. А еще ему противопоказаны рис, манная крупа, виноград, виноградные вина, изюм, бананы, вся белая пшеничная мука – макароны, лапша, паста и пицца, булочки, батоны, плюшки, выпечки, пироги с картошкой, тортики, пирожные и т. д. Насколько надо об этом забыть? Для того, чтобы при правильном питании в обменных процессах начали происходить положительные изменения, лучше всего о быстрых углеводах следует забыть на полгода-год. Начинаем получать углеводы только из сектора медленных углеводов – фруктозных и недиабетогенных. В этом случае мы будем застрахованы от сахарного диабета и в то же время обеспечим себя нужной нам плавной углеводной энергией.

А «белую» группу запретить всем – и школьникам, и взрослым из «офисного планктона». Единственное исключение из этого правила – периодические физические нагрузки на свежем воздухе. Но если вы едете на шашлыки на свежий воздух, на машине – тоже нельзя есть белых углеводов, потому что хождение вокруг мангала и периодическое поднятие стаканов с жидкостью – это не физическая нагрузка. И рыбалка с друзьями тоже не физическая нагрузка.

Второе исключение – это длительные честно проводимые половые отношения. Все, что меньше 15 минут, в рекламные паузы любимого фильма, за физическуюиковую нагрузку не считается, и не является поводом подсластить сахарозой свою никчемную биологическую жизнь.

Сухие вина, если они честно сухие или брут – можно. Но никаких сладких или полусладких, никаких ликеров, наливок – нельзя. Сухой брут – пожалуйста, стакан можете выпить – не вопрос. Сам грешен. Но главное, что он многим не нравится, потому что как только сахар исчезает, пить вино не хочется. Пожалуйста, запомните эти простые рекомендации.

Но что такое **физическая нагрузка**? Самым чудным прибором для диетолога является простой прибор – шагомер, который продаётся во всех спортивных магазинах за 300 рублей – самый дешевый китайский, 1500 рублей – супер с аэробными нагрузками, с подсчетом калорий, с чипами и всячими компьютерными программами. Утром встали, кнопку нажали, в карман положили, вечером пришли, кнопку нажали, посмотрели количество пройденных шагов, померили длину своего шага, для мужчин это примерно 0,6 м, для женщины – разная в зависимости от того, на каблуках она ходит или в кедах. Если каблук высокий – то 0,3 м, но если это плоская подошва, тоже может быть и полметра. В общем, просто шаг тоже можно померить. Есть мужчины с длинными ногами, высокие, шаг может быть до метра. Умножаем количество шагов на длину шага – получаем количество пройденных километров.

Общая тенденция такова: все, кто считает себя активными, думают, что находятся в активной группе, это все люди практически с низкой физической нагрузкой. До 3 км в сутки по шагомеру – это низкие физические нагрузки. Или вообще «нулевые». И отягчающие факторы – лифт, автомобиль, самокат на двух колесах и прочие средства организации передвижения. Если вы проходите более 5000 шагов в стуки, при хорошей аэробной нагрузке, т. е. при хорошем кислородном обеспечении, вы можете записать себе уже в среднюю группу. Если 5000 шагов насчитал по хождению в офисных помещениях, метрополитене и т. д. – это все причисляется к низкой нагрузке, потому что, вроде бы, по физической нагрузке – средняя, но аэробной нагрузки нет, кислорода мало. Мало-гипоксическая нагрузка приводит к лактатному ацидозу. Пользы для здоровья нет.

Высокая группа физической нагрузки – это более 5,5 км в сутки на свежем воздухе. Если вы проходите 5,5 км и более крупными шагами, активно, то все это высокая группа. Если 3 км трусцой – это средняя физическая нагрузка. Если вы трусцой пробегаете 2 круга вокруг хрущевской пятиэтажки, это низкая физическая нагрузка. Все походы по супермаркетам, по торговым галереям в течение дня хоть 10 километров – это низкая физическая нагрузка.

Потому что основная особенность всех современных торговых центров – это гипоксическая среда. Пахнет всем, чем угодно: духами, конфетами, печеньями, кофе, но кислорода нет. Вентиляция безобразная. И самое главное, пройдя 3–4 магазина, вам уже ничего не хочется. Вы устаете, засыпаете, гипоксия вас рубит и вообще на все наплевать. Делается это тоже не специально, а виновато невежество торговцев – отрохают мраморные дворцы без вентиляции. Вентиляция – это самая дорогая часть расходов по строительству. На ней и экономят. Стимуляция покупок идет нетехнологическими способами. Маркетологи тоже недоумки. Стимуляция покупок – это маркетинговая психология, но не диетология, как надо было бы...

Лучшие покупки – это рынок, рынок на свежем воздухе. Ножками километрик отпахал, прошелся, со всеми поторговался на свежем воздухе, подышал глубоко, попробовал все, что можно. На рынке можно пробовать – это важно очень. Не просто кота в мешке купил, в упаковке. А попробовал. Это нравится, это не нравится. 10 огурчиков. Эти нравятся, эти не нравятся. Все везде обошел – поговорил с людьми, норма выполнена, организм доволен, и купил немножко, но все съел быстро и с пользой. Я – за рынки, за открытые торговые помещения, я – за свежий воздух, и – за физические нагрузки выше среднего. Всем остальным сидельцам в креслах «легкая» группа сахаров противопоказана. Детям в первую очередь – в школу никаких легких углеводов. Запомните, сделайте – и через неделю детей уже не узнаете. Станут послушными, усидчивыми, мозги начнут работать, стишкы начнут учить с 3-го прочтения, и будут помнить их очень долго, до конца года.

А теперь мы перейдем к такой важной теме, как **продукты**. Потому что многие спрашивают: а что такое мед? А что такое арбуз? Поэтому давайте еще раз начнем с медленной группы. Опять обратимся к сахарозной и фруктозной группе углеводов.

Мы выяснили, что к легкой группе относятся только виноград и бананы. Значит, все остальные ягоды и фрукты – это все фруктоза. Дыня, арбуз, яблоки, груши, абрикосы, ананасы, клубника, малина, ежевика, голубика, клюква, брусника и прочие ягоды – это все фруктоза. Все сухофрукты, кроме изюма – курага, инжир, чернослив, финики – сладчайшая вещь! – это все фруктоза. Поэтому это все можно, это все медленные углеводы. Все нерафинированные сахара. Все темные, желтые, коричневые продукты – это все медленные углеводы. Патока и прочее. Сюда же можно отнести все продукты для диабетиков, если вы заходите в магазин и видите вкуснейший торт, и вам говорят, что это торт для диабетиков – это все медленные углеводы, они используются с применением диабетических сахаров: фруктозы, лактозы, левулезы, арабинозы, декстрозы, мальтозы и т. д. Слова эти можно не запоминать, это все называется термином «диетические сахара».

Если вы видите слово «диетический сахар» или «диабетические сахара», эта вся группа относится к медленным углеводам. Она не является диабетогенной, она медленно повышает глюкозу в крови. Скорость поступления глюкозы в артериальную кровь принято называть «гликемическим индексом» – чем он выше, тем выше скорость появления глюкозы в крови человека после употребления этого продукта.

Привожу пример. Всем известный сахарин, кто читал книжки об Отечественной войне, у кого воевали родственники, знают, что в стране в войну не было сахара, страна ела сахарин. Блокадные жители Ленинграда вообще сахар не ели. Весь сахар сгорел на Бадаевских складах в самом начале блокады. Народ в войну ел сахарин. Сахар ела элита армии. Сахар выдавали по персональным спискам – огромные эти головы кусковые – только летчикам, морской пехоте и разведгруппам, уходившим в тыл врага, все остальные получали сахарин. Поэтому сахарная голова во время войны была чем-то из разряда небывалого счастья. И когда начинают думать, почему раньше не было диабета в таком количестве? Да потому что не было сахара в стране. Сахар был только для избранных или для групп людей, выполнявших очень серьезные виды физической нагрузки.

Авральные работы. Как в Российской империи устраивались авральные работы? Если работа была спокойной, матрос стоит на мостице, наблюдает, несет вахту, он кушает гречневую кашу, чечевицу и прочие дешевые медленные углеводы, нужно сосредоточение. Авральная работа – погрузка угля, бой, тушение пожаров, любой аврал – появляются дорогие пшеничные и сахарозные продукты. На флоте – это макароны по-флотски, легкие углеводы и белки. Значит, белки нужны для мышечной работы, а легкие углеводы – для энергии. Поэтому в старом уставе российского императорского флота было записано, что любые авральные работы на флоте и в армии сопровождаются выдачей чего? Макарон. А так как макароны были в дефиците, то матросы и солдат знали, когда аврал и бой, ему дают макароны. Макароны не дали, можно идти устраивать бунт офицерам. Поэтому что опять гречневая каша, а с гречневой каши много не повоюешь. В окопе посидишь, постреляешь, но в штыковую атаку, врукопашную особо не сходишь. Поэтому что посредине рукопашной ты можешь отключиться. Поэтому только макароны по-флотски и никаких гвоздей. Перед атакой или перед погрузкой угля.

В крестьянском хозяйстве перед тем, как начать вкалывать с самого рассвета, когда вставали в 4 утра, надо было быстро поесть и идти горбатиться. Корову выгонять, скотину доить, чистить,

убирать, в поле работать. Соответственно, крестьянам нужны какие углеводы? Конечно, быстрые. Картошка, пироги с картошкой. Во многих крестьянских укладах было принято, что утром лучший завтрак – картошка. Для хозяйки – это мука, пироги и картофель. Как правило, картошку ставили на ночь в русскую печку, чтобы она утром теплая была. Пироги быстро достал, разогрел, почавкал и побежал.

Понятно, что картошка – это не на 15 минут. На 15 минут – это сама глюкоза. Значит, если вы поели картошки, там крахмал расщепляется постепенно, там пики эти будут идти несколько часов. Но картошка – это тоже быстрый углевод. И у него пик его движения, пик поднятия сахаров будет выше 5,5. То есть съев картошку, вы можете поднять сахара аж до 9. А 9 – это плохо, особенно если у вас есть предрасположенность, есть синдром густой крови. На 9 ммоль/л вы можете тромб поймать, если физически не работаете. Но если вы работаете, у вас кровь гоняется, то даже густая будет бегать. А если вы сели, картошки поели, сахар до 9 – привет семье! Так как картошка поднимает сахара, гликемический индекс у нее 100, это – максимум в группе.

А вот уже обед это – суп, каша, мясо, да еще какие-то твороги, сыр и сметана, потому что утром у тебя молочных продуктов нет, ты еще не надоил, не сделал. А картошка на завтрак – это идеально. Это разумно и правильно. Потому что перед тяжелой быстрой нагрузкой на свежем воздухе, нужно поесть картошки. А работу закончил в середине дня – творожок уже готов и сметанка свежая, и в середине дня уже можно есть творог, сметану, сыр, мясо и т. д. Вот вам простые жизненные рецепты, как делать правильно. Все остальное – не по природе.

Ну и все пограничные продукты, например, мед – это фруктоза. Если добрый пасечник приносит пчелке к летку сахарный сироп, то это что? Сахар. Мы с вами выяснили – куда, к какому продукту мы добавляем сахар, он превращается в легкий углевод. Поела пчела сахара, все – мед не считается, это сахароза, которая пахнет медом. Если пчела не ест сахара – мед правильный. Но ест, когда ее кормят, когда они мерзнут зимой, а весной, когда цветочки пошли, они полетели заnectаром уже больные, и вроде их уже сахаром не кормят, но все равно у них уже неправильный мед. Поинтересуйтесь у пасечника, кормит ли он пчел сахаром? И если есть сомнения, не ешьте этот мед или ешьте его как легкий углевод.

**Белый хлеб.** Булка – это быстрый углевод, а все остальные – ржаные, гречишные, подовые, отрубные, кукурузные – медленные углеводы. Овощи – все медленные, кроме картошки.

Если морковь сладкая, очень сладкая, есть такой сорт «коротелька», с круглой верхушечкой (в свое время его выводили специально), то она периодически гликемирует, ее глюкоза быстро расщепляется. Если это обычная русская морковка с острым кончиком и тоненьkim корешком на кончике, то это всегда медленные углеводы. «Коротелька», если она очень сладкая, относится к быстрым углеводам. Вообще надо понимать, что последние 30 лет все «мичуринцы» и селекционеры выводят сорта с повышенной сахаристостью! Это беда сельского хозяйства. В природе в этом продукте нет сахарозы, только фруктоза, и он малосладкий... зато полезный. Но они выводят сорта с повышенной сахаристостью. Обезьянки раньше ели фрукты и были здоровы. Сейчас едят сорта с высокой сахаристостью и страдают ожирением и диабетом. Сейчас в Индии проблемой является обезьяний диабет. И это направление всей сельскохозяйственной науки XXI века – селекция сортов ягод и фруктов с повышенной сахаристостью. Так что выбирайте старые сорта яблок, арбузов и дынь. Современные, после 1990 года, все с повышенной сахаристостью...

Дрожжи – это грибы. Они выделяют газ, газ разрыхляет тесто, оно становится более пышное, лучше пропекается и в нем появляются витамины группы В. Таким образом, дрожжевые грибки – это донаторы витаминов группы В. Неважно, какой вы хлеб употребляете, дрожжевой, бездрожжевой, но если он ржаной – это медленные углеводы, если это белая пшеничная мука – это легкие углеводы. А дрожжевой, бездрожжевой – это уже вопросы технологии.

Грибы – это вообще непонятно что. Ни животное, ни растение. Отдельное живое царство с достаточно трудноусваиваемым белком, т. е. его примерно 20 %, но он усваивается на 5 %, максимум, на 6 %. Нам его переваривать трудно... В основном грибы используются, как источники микроэлементов, так как гриб – это организм, который высасывает из почвы все, что в этой почве есть. Если в этой почве есть железо, медь, марганец, селен какой-нибудь – это хорошо. Но если в этой почве ртуть, свинец, радионуклиды, органические какие-нибудь кислоты и прочая дрянь, значит все это будет в грибе. Многие из вас замечали, что у одних и тех же грибов, например, у подосиновиков и подберезовиков на разных почвах бывает почему-то

разный срез. На срезе они желтеют, краснеют, а иногда зеленеют. Это свидетельствует о преимущественном содержании тех или иных микроэлементов в почве. Например, все, что зеленеет, это медь. Все, что краснеет, это компоненты железных солей. Желтизна, это в основном, соли серы, чернота – смеси солей разных металлов. И по срезам можно ориентироваться, что в этих грибах примерно будет, на каких почвах они растут.

Но в лесах возле крупных городов грибы собирать опасно, потому что даже хороший боровик или подберезовик может расти там, где когда-то сливали или 40 лет назад была мусорная свалка. СЭС проводит санитарные показательные сборы грибов. Их изучают в лабораториях – и такое находят! Грибы – помощники биохимика и санитарного инспектора. Не дай Бог это все окажется в вашем организме! Поэтому если уж вы собираете грибы возле больших городов, их надо долго отваривать. Но все, что находится в 100 км-ой зоне от городов, я собирать не рекомендую, даже с точки зрения восполнения каких-то микроэлементов. Лучше пользоваться гарантированными качественно сделанными БАДами к пище...

Теперь вам многое стало понятно и доступно, все инструменты известны. Какие функции хотим защищать, такие продукты и нужно есть. Давайте жить спокойно и думать, что нужно есть, особенно в первый месяц-два после перехода на правильное питание. А когда вы уже войдете в определенный режим, когда вы уже узнаете, что и как на вас как действует, уверяю, много времени питание у вас не займет. Последние 16 лет я вообще не думаю, что мне есть. Я знаю точно, что мне делать, и знаю, что есть нельзя. Остальное можно. Я знаю точно, что у меня планируется сегодня днем. И знаю точно, какие эффекты и от каких продуктов я получу. Формируйте цель, составляйте под нее диету и – будьте счастливы!

Современный менеджер сидит за столом и нервничает – глюкоза у него не тратится, поступают медленные углеводы. А еще лучше жиры, потому что если у него не будет гипоксии, то он быстро переживет стресс. Плюнет на всех и уйдет домой пешком. Люди постоянно пытаются оправдать себя как сладкоежек. У меня стресс, я много думаю о судьбах мира, я в пинг-понг играю активно. Не обольщайтесь! Это все не нагрузки! Представьте себя в шкуре первобытного человека. 10 км он бежит в одну сторону, потом 5 км беготни за каким-нибудь мамонтом, потом расчленение, свежевание, тащит его обратно до пещеры 10 км – вот это нагрузка! А все остальное, что вы имитируете, это развлечения! Это все легкая группа, и только у 1 из 1000 человек – средняя группа. Купите себе шагомер. Все. Тут ничего больше нет, никаких сложностей и никаких заковырок. Поверьте, что почти все ваши проблемы – в низкой физической активности.

А легкие углеводы подарите соседке или отдайте начальству – и зарплату повысят, и через пару лет место вам освободят! Будут больше есть – быстрее будут уходить на тот свет, а вы будете расти по карьерной лестнице. Знание – сила. Нашли, что у вас углеводная зависимость – быстро на бессахарозную диету на год под контролем гликогемоглобина каждые 4 месяца! Иллюзии убрали и трусцой от диабета убегаем... контролируя гипогликемию... Конфетку в карман, и не вытаскиваем ее полгода до тех пор, пока резко не ослабнем или часами любовью заниматься не начнем!

Так мы придем к одному счастливому миллиарду. А пока каждый второй от тромба умирает – густая кровь и синдром «трех кресел»! **Диабет – это страшное заболевание.** Хочу вас немножко попугать, чтоб вам сегодня не спалось. Скрытый латентный не диагностируемый сахарный диабет – бессимптомное течение, нет никаких ощущений. Сахар никто из вас не измеряет. Приходит пациент, спросишь: «Когда сахар сдавали?» – «Ну, в 20 лет был нормальный». «А сейчас вам сколько?» – «55 лет?». Тоже самое про гликогемоглобин, артериальное давление. Ничего не знает, у него же ничего не болит!

Каковы маркеры сидячего малоподвижного человека? Маркеры – это синдром густой крови, все сосудистые заболевания: гипертония. Модный ныне диагноз – вегетососудистая дистония. Когда сосуды реагируют на падение сахаров и прочие проблемы. Синдром хронической усталости. Постоянная потребность в углеводах.

Как я провожу тест на «легкую группу»? Я просто говорю: «Я вам сейчас напишу супердиету, на которой вы вылечите все свои болезни». И диктую: «В следующий год вам нельзя...». И рисую картинку катастрофы, начиная подробно перечислять всю легкую группу. Причем подробно, потому что были казусные случаи.

Пришел один полковник, через полгода доложил: «Теперь я жестко сижу на диете, убрал все сладкое, перешел на сгущенку». На сгущенку он перешел, А что такое сгущенка? Опять сахароза, только с порошковым молоком!

Поэтому подробно все перечислите, особенно детям: варенье, сгущенка это тоже сахар! Все на сахарозе: печенье, мармелад, сухофрукты последнее время обливают сахарным сиропом и они продаются засахаренными! Потом начинайте забивать гвозди в гроб: картошка, крахмал, чипсы, картофельное пюре. Продолжаем: сосиски розовые дряблые – там один картофельный крахмал. Загибаем пальцы: виноград, бананы. После этого следует типичный вопрос: «А чего есть-то?» Ведь у некоторых товарищ вся перечисленная группа занимает 80–85 % всего рациона. А раз это происходит, остается ответить этому товарищу вопросом на вопрос: «Вы – кто, бегун-марафонец, дровосек или скалолаз?». А он отвечает: «Нет, бухгалтер». Все, диагноз ясен.

Но если это молодая, красивая женщина, то можно не отправлять ее на гликерованный гемоглобин, она еще периодически занимается любовью, а после 40 лучше отправить на всякий случай. Обычный показатель – 5,8–5,9. Диагноз ясен, и говоришь ей: «Давай перейдем на гречку» – «А я ее не ем.» – «А что ты ешь?» – «Пироженки». И опять на сахарную группу. И вот все 40 минут консультации мы перетягиваем канат, я на себя – отнять углеводы, она на себя – с желанием как-то сохранить. И выторговывает у меня каждую позицию, каждую плюшечку. Как правило, боятся до последнего. Как солдат за каждую пядь родной земли! Так углеводник за каждую позицию списка! Бьемся годами с такими углеводными наркоманами. «Я сейчас в Италии, что, мне вина бокал и пасты нельзя? Вы мне отпуск испортите! Я замуж вышла, что мне на свадьбе торта кусочек нельзя съесть? Я в Таиланде, тут один рис везде, что мне кушать тогда?»

И как алкоголик за стопку водки убить готов, так и углеводный наркоман готов убить за плюшку и круассан. Вырвать у народа сахар можно только уже из ослабевших гипогликемических пальцев. Или перед последним вздохом. Или под страхом смерти. Тогда они приходят серьезные, с поджатыми губами и говорят: «Вот я вас не послушала пять лет назад, а сейчас врач мне сказал, что я могу умереть. И теперь я пришла и готова все выполнять»... Но уже действительно поздно! Надо было действовать пять лет назад. Тогда не болело ничего, а сейчас уже поздно! И такие – 8 человек из 10. Поэтому мой тест на проверку питания универсален.

И кстати, вы будете очень удивлены, если мы всю эту группу уберем, то это будет ничто иное, как классическая диета Аткинса. Многие, наверное, слышали. Был такой знаменитый американский диетолог доктор Роберт Аткинс. Ее еще иногда называют кремлевской диетой, или гипоуглеводной диетой. Или бессахарозной диетой. Это все одно и то же. Но это классическая диета по Аткинсу – убрать все легкие углеводы. Этой диете уже 60 лет. Ничего нового не придумано, и в следующие полторы тысячи лет ничего новее не придумают. Диета по Аткинсу – я перечисляю подробно, от чего надо отказаться, и смотрю на каком вопросе человек спросит: «А что я буду есть?» Чем раньше он это говорит, тем хуже прогноз и проще диагноз. Если на пятом пункте – пшенице и булке, то еще шансы есть. Если на втором – картошке или, третьем – рисе, шансов мало. Если на первом – сахарозе и сгущенке – их уже нет.

А если это ребенок 12 лет? Как и о чем говорить после этого? Без сахара и картошки уже ничего есть в мире? Что тут сделают психолог и психиатр? Какие успокаивающие пропишут? На самом деле все элементарно. Уберите на год полностью легкую группу углеводов. И без оправданий, что муж итальянец, что в отпуск поеду в Индию, где рис один... Это практически классический тест на диабетогенный обмен веществ и сахарозную зависимость.

Есть еще серьезные признаки – **любые сосудистые заболевания**. Варикозы, звездочки, походы к косметологу, периодически какие-то онемения. Человек говорит: «Что-то я похожу, и у меня отекают к вечеру ноги». Это состояние скрытой венозной недостаточности, когда еще нет варикозных вен, и узлов, но жидкость не выходит. Человек говорит: «У меня вечером туфли с ноги не слезают, я их сдираю, они у меня отпечатаны на стопе». Все это говорит о густой крови. Вялость, усталость, депрессии.

Очень характерный симптом – хронические инфекционные заболевания. Потому что вся патогенная группа микроорганизмов любит сахар. Все гнойнички, прыщи, хронические инфекции. Цистит никак не вылечивается 20 лет. Отит не вылечивается 30 лет. Постоянные ангины, когда постоянно в организме живет стафилококк. Дисбактериоз кишечника, все виды

молочницы, грибы кандида в каком бы месте они ни росли: во рту, половых органах, в ушах, в носу – везде гриб кандида означает, что в избытке сахарозная группа. Это все сахаролитические бактерии – клебсиелла, патогенная кишечная палочка... Поэтому если кандидоз не вылечивается 20 лет, и без пимафуцина и нистатина жить не можем – это означает сахарный диабет в скрытом течении или нарушенный углеводный обмен по диабетическому типу.

Если еще до диабета дело не дошло, но происходят периодические непонятные зуды кожи, когда все тело зудит и чешется, то это все сахара. Это маркеры диабета, и грамотный врач при всех сосудистых, варикозных, геморроев, гнойничковых заболеваниях кожи, грибковых заболеваниях, поражениях выписывал классический стандартный, рутинный анализ – сдача крови на сахар. Как правило, в 80 % случаях обнаруживали те или иные нарушения. Сейчас об этом, к сожалению, забыли. Сейчас проще таблетки какие-то назначить, а о банальных вещах никто не думает. Поэтому всех – на гликированный гемоглобин. Если что-то не так, всем сделать гликрованный гемоглобин. Очень хороший тест и очень точное отражение действительности.

Ну а если уже поставлен диагноз диабет, то желательно помнить, что он сформировался не за один день, и у больного теперь человека желательно спросить: «А сколько лет ты не можешь жить без этих продуктов?». И человек вам скажет – всю жизнь. Тогда диабет – это только вопрос времени.

А самое страшное, что многие диабетики, несмотря на то, что им поставили этот диагноз, не соблюдают диету. Без соблюдения гипоуглеводной диабетической диеты, диеты Аткинса, все остальные мероприятия (таблетки, капельницы и прочие лечебные меры) абсолютно неэффективны. Диабет прогрессирует, и человек застает сахарами.

Врачи говорят, что от диабета еще никто не умер, но все умирают от его осложнений. Осложнений!

Статистика тромбозов, инсультов и инфарктов растет! **Диабет – причина почти всех сосудистых болезней.** При длительном повышении сахаров в крови начинают гликозироваться все ткани организма. Сахара откладываются на внутреннюю сосудистую стенку, на нервные волокна, а если это тонкосенький рецептор, который должен все чувствительно ощущать, а его мембрана также осахаривается, как и эритроцит. Но только если эритроцит помрет – то вырастет новый, а новое нервное волокно не вырастет. Поэтому начинаются всякие парестезии, нарушения чувствительности, онемения и т. д.

Все это называется диабетические полинейропатии – повреждения периферических нервов, осахаривающихся при повышении сахаров крови! Все нервные корешки во всем организме начинают осахариваться. Капилляры, сетчатка глаза, мембранны кишечной и дыхательных трубок – везде грибок и гликозирование. Все органы попадают в состояние гликозирования, или осахаривания, и на этом процессе диабетики долго и мучительно умирают. Все мучения и страдания при избыточном весе гипертоника обусловлены невыявленным сахарным диабетом либо какой-то неизлечимой инфекцией. Когда уже ничего не помогает, все происходит потому, что везде сахар или серьезное сосудистое осложнение, как правило, тромбозы.

Густая кровь закупоривается тромбом. Тромб рано или поздно отрывается и летит. Чем крупнее тромб, тем быстрее смерть. Вот собственно чем заканчивается жизнь многих диабетиков.

Кстати, мы еще не говорили об избыточном весе тела. Представим себе, что у человека очень высокие сахара – избыток углеводов, которые организм начинает переводить в другие вещества, то есть он начинает переводить их в жиры. Но жиры – это не те, которые нам нужны, которые мы с вами едим, а это так называемый углеводистый жир. Он отличается своими качествами. Если настоящий жир плотный, тугой такой, как сало, то углеводистый жир дряблый, такой киселе-квашнеобразный. С большим содержанием жидкости. Мерзкий отечный жир. Все мы видели люди, у которых тело колышется при ходьбе и по нему даже волны проходят. И самое главное – этот жир не зависит от того, сколько вы едите. Вы можете сидеть на диете сколько угодно, а он все равно будет нарастать. Потому что, как правило, этот человек ест легкие углеводы, которые снова переходят в жир. Сейчас таких людей огромное количество.

Поведенческие реакции всех диабетиков – импульсивность. У взрослого человека эта импульсивность взрывная. Человек часто может всплыть, взорваться, а потом быстро отойти. Или побежал куда-то, а потом сел. Вспыхнул-погас. Вспыхнул-погас. Как хворост. Это классический углеводник. Дайте ему тест и посмотрите, когда он спросит, а что же ему есть? Как

он занервничает на полном списке. Но часто бывают такие ситуации, когда человек не всю диету, а избирательно сидит на каких-то определенных продуктах. Кто-то на картошке, кто-то макароны не готов отдать, кто-то бананы. «Как же без бананов?! Там же калий! Это же для сердца, все...». Все алкоголики любят говорить про пользу спирта, а наркоманы про «расширение сознания» и «духовный рост»... Каждый зависимый любит приводить аргументы «за» продукт своей зависимости. Помните, как у Глеба Самойлова в песне – «На ковре-самолете, мимо радуги... мы летим, а вы ползете... дураки, вы дураки!» Это не нормальные люди «дураки», а наркоманы, которые как раз и летят мимо радуги... Так и заманивают неокрепшие души рассказами о пользе сахарозы – она же мозг питает, энергию дает, как же без нее?

А то, что мозга уже практически нет, диабет и гликирование всего организма, везде грибок и хроническая инфекция – так это врачи дураки, ничего не могут вылечить! А врачам памятник ставить надо коллективный – за такие деньги, с таким к себе отношением и государства, и пациентов, в полном и откровенном вредительстве еще служить и лечить!

Все аргументы углеводных наркоманов – иллюзии. Никакого калия в бананах нет, потому что все бананы, которые к нам привозят, срываются зелеными. Там нет ничего, кроме биомассы, кроме пластилина и сахара. Все это сказки, что в бананах много калия. В тропиках, откуда их привозят – они зрелые, в них есть и калий, и витамины. А у нас – только биомасса.

Если правильно потреблять белок, его вам хватит на многие функции организма. Но это уже ситуация для продвинутых пользователей, для тех, кто все понимает и по-настоящему собой занимается. А у всех дефицитных особей еще на 1,5–2 года надо ликвидировать дефицит белка. Поэтому работайте, бейтесь за свое физическое тело... Слушайте его и оно вам все подскажет... Таков закон природы.

Но легкая группа углеводов – вне закона. Избыток сахарозной группы углеводов у физически неподвижного физического тела – пищевая проблема цивилизации *Homo sapiens*. К тому же еще дефицит белков (80 % населения) и жиров (30 %). Это самые частые пищевые нарушения. Все остальное терпимо, но избыток углеводов – это гарантированная сладкая, медленная, мучительная смерть. Это показывает международная статистика.

Возьмем экономическую составляющую, ведь все в этой жизни – деньги. И миром управляют невежественные торговцы. Подсчитаем, сколько стоит 1 кг белка, 1 кг жира и 1 кг двух углеводов: медленных и быстрых. Рассчитаем себестоимость и потенциальную маржинальность. На 2011 год примерно 1 кг нормального усредненного белка стоит 200–250 рублей, жиры – 120–180 руб. Медленные углеводы... Всем известно, как за последнее время подорожала гречка. За год буквально с 30 до 80 рублей и даже больше. Пшено, ячмень и овес дешевле, но его совсем разучились готовить и употреблять в пищу. Поэтому, в среднем, 1 кг медленных углеводов стоит порядка 80–100 руб. А 1 кг легких углеводов стоит 30–40 руб. 1 кг сахара – 28–30 руб. Картошка, бананы – сущие копейки.

Народ проще накормить быстрыми углеводами. Во-первых, это дешево. Во-вторых, они быстро растут. В-третьих, в них можно добавить любые компоненты. Что сейчас используется – вкус курицы в дешевую лапшу, ароматизаторы синтетические, наполнители. Какие-то кубики «Maggi», какая-то «Galina Blanca». Мы создаем себе некий вкусовой антураж – соль, глутамат натрия, то есть обманываем свои вкусовые рецепторы, но через 1–2 часа нам снова захочется есть.

Если человек питается легкой группой, он вечно жует, вечно голодный. Съел, например, гамбургер, чизбургер, картошку по-деревенски, а через 2 часа – опять голодный. Опять бежит, покупает порцию углеводов, съедает и вскоре опять голодный. Энергия вроде бы растет, но здоровья не прибавляется. Важно, сколько раз вы подходите к кассе для оплаты продуктов и ваш средний чек. Подсчитано, что человек, питающийся легкой группой углеводов, тратит примерно столько же денег, как и человек, питающийся белковой группой, первый – вечно голодный, с избыточной энергией, но он делает кому-то бизнес. Потому что продать 1 кг легких углеводов, за ту же сумму, за которую можно купить 1 кг хорошего белка, это практически 200–300 % прибыли. А на белке заработка меньше.

Поэтому мясом и молоком занимаются очень смелые и честные бизнесмены. И часто не ради прибыли, у многих это семейное дело, многие работают по убеждению. Все хитрые дельцы торгуют легкой группой углеводов! В белковой группе ты же не продашь больше. Здесь прибыль только 20–30 %. У меня есть много знакомых бизнесменов, занимающихся питанием, которые

говорят: «Заниматься мясом – дело практически на уровне рентабельности». А вот углеводами, фастфудом – через год ты уже миллионер! Поэтому рестораны быстрого питания – это беспрогрышный бизнес.

Главное поставить торговую точку туда, где большая концентрация народа, где офисные центры, метро, «народная тропа», где магазин, гипермаркет – и собирай прибыль! Народ будет бегать – голодный и часто. Ведь как вкусно и сладко. Глутамат натрия, соль, сахар – святая троица фастфуда. После нее вся нормальная пища кажется пресной и безвкусной. Дети тянут родителей – пошли в McDonalds.

Мировая индустрия фастфуда – самая выгодная. Накормить невозможно – всегда будет хочется есть. И продать дешевый продукт по цене мяса и икры, облагородив его для внешнего вида – всем скидки, вот вам и бизнес! Бизнес на мясе сделать очень трудно, а на углеводах – легко и быстро. И соответственно все пьют шипучие газированные напитки – Pepsi, Coca-Cola, Sprite, Merinda, ароматизаторы и сладенько. Зарабатывай деньги, куй доллар, пока куется. А о здоровье никто не думает.

Мясом там не пахнет, там соевые растительные виды белка. Как в советских котлетах, помните? Мы же все это уже проходили при советской власти! Те же крахмалистые компоненты с ароматизаторами, ну, мясо там есть, конечно, 40 %, как в советском анекдоте. «Сколько можно сделать котлет из 1 кг мяса? Для обкомовской столовой – 10, для общественной – 50, а для студенческой – 99. Почему не 100? Ну, тогда будет одна булка!» Так ведь, правильно, 99 котлет – еще не одна булка, а если 100 котлет, это уже одна булка. Но вкус мяса еще присутствует в ней... Также и здесь. 39 чизбургеров на 1 кг мяса – это еще не заметно, сороковой чизбургер, ну тогда что ж, одна соевая булка будет, что ли? Не тешьте себя иллюзиями – хотите, устройтесь в McDonalds, там вы все увидите по-другому. Ну и поправка на время и технологии – глутамат натрия в СССР не применяли. Не изобрели его еще...

А самое главное, почему это происходит? Потому что в мире живет 7 миллиардов ртов! Ну, представьте. Вот народилось 5 миллиардов народу, 5 миллиардов голодных ртов, надо же их чем-то кормить. Но попробуй – довези жир, это ж как надо хранить. Это надо заморозить, что-то с этим сделать. Привезти, отвезти, вырастить. Вырастить! Это ж титанический труд!

Куда проще – засеял картошки на песке, как кубинцы выращивали, красная картошка при Советской власти, вообще один чистый крахмал. Но зато большая, сахарная, быстро разваривается. Никто ее не брал, все за нашей бегали! Еще одна «любимая» еда детей – чипсы: постругал картошку, посолил, обжарил, вкусом курицы присыпал и продал один клубень по цене полкило мяса. Неважно сколько миллиардов народу – важно, что еды всегда будет не хватать. Чем кормить народ решали все поколения правителей. Хлеба и зрелищ! Римская цивилизация придумала универсальный рецепт управления массами, а какой хлеб – не важно. Главное, чтобы был. И непрерывные зрелища, чтобы не отрывались и не чувствовали, чем желудок набит. Да еще пойло дешевое! Чтобы дрались и – в тюрьму – бесплатные рабочие руки. Все помнят Иосифа Виссарионовича с армией рабов ГУлага. Неважно, что все голодные и дефицитные по белку и жирам, все в гипоксии, а зачем нам здоровые? Еще наберем.

Половина денег в McDonalds, половину в аптеку – антибиотики, таблетки от давления, от грибка, для сосудов и разжижения крови... Два конца прожили – первый на сахаре, другой на таблетках. Олигархами дураки не становятся. Да и еще картельный сговор между «своими», чтобы мышь не проскочила! Идеальная схема. Смотришь рекламу – утром на завтрак йогурт сахарный, печеньку сладкую – взбодрись! Днем – 90 % ресторанов, сладкоежки, шоколадницы сплошные. Перекусывающие точки – пирожницы, блинницы: блины «Емеля» – ешь всю неделю. С другой стороны – KFC, Pepsi-cola. Обложили... «как волков флагами» у Высоцкого. Блинов схватил, бегу на скаку, потом в аптечку забежал, ферментов купил: «Мезим» – для желудка незаменим, запил все это газированкой. Кофейку сладкого, если ослаб. «Марс» и «Сникерс», если проголодался. И побежал, день прошел. Круг закончен, все – собирай с дураков.

Умные будут гусей искать, яйца, творожок свежий, молочко парное от здоровой коровы... но это единицы, это такой «исчезающий тип человека». А зачем вам гусь, это же вредно! Он жирный! Давайте я вам чизбургеры горяченькие заверну. Свежие. Сегодня акция – полцены, если друга приведете... Весело жить, друзья мои, очень весело, когда понимаешь, кто, как, зачем и что делает? Я побаиваюсь современного мира, потому что он просто сошел с ума с точки зрения питания. Оболгано множество вещей. Купленные, невежественные люди печатают

миллионными тиражами: молоко вредно, творог – это вообще непонятно что, сметана – это сальмонелла, кишечная палочка. Сыр – это тоже непонятно что. Мясо хорошее – это трупы бедных животных, бруцеллез, гормоны, еще что-то. Рыба – это радионуклиды. Все оболгали. Лучше – «Galina Blanca», растворил, лапшички добавил – и кушай на здоровье, поправляйся, выздоравливай, расти, мозги питай. Детей в спортивную секцию ведут, деньги тренерам за инвентарь бухают, а в столовку зайдешь – картошка и сосиски дешевые, булка со сладкой арахисовой пастой и компот с сахаром! На чем спортсмена выкормить? Где мышцы, кости, выносливость? Что съел – тем и стал. На такой базе спринтер с переломами и травмами, беспersпективный по статусу питания...

Смотришь и в ужас приходишь. Если мы поговорим о детях, то мы-то с вами еще ели молоко, рыбий жир! А сейчас растет поколение сплошных углеводников. Почти не осталось детей, которые питаются как раньше – завтрак, обед, ужин. Суп, второе и десерт на третье! А не один сплошной десерт трижды в день! Сейчас в половине семей супов не варят вообще, нет ничего на столе, кроме перекусов. Бутерброды, халва, салатики какие-то там лежат... пельмени с тестом потолще, а все остальное – это соевый низкокачественный белок.

Типичный диалог: «Кто у вас дома готовит – бабушка?» «Нет, доктор. Бабушка у нас больная – тяжелый диабет, все время лечится». – «Мама не готовит?» – «Что вы доктор! Она у нас здоровым питанием увлекается! Веганка и недавно еще сыроедением увлеклась, а до этого 10 лет раздельного питания без жиров! Училась в Англии у самого профессора Х! Супы и жирное вредно, у нас мальчик в «Макдоналдс» ходит – там все свежее, мы ему деньги даем на обеды». Что консультировать в такой семье? Иногда я даю консультации по телефону: «Открывайте холодильник, перечисляйте, что на полках». Перечисляют. Через 3 минуты диагноз ясен, можно даже на консультацию не приходить.

Как же суп без картошки есть? Легко. Без картошки – великолепно! С кабачками, с тыквой, с пастернаком или топинамбуром вместо картошки. Одну картошку можно положить, чтоб она для вида лежала.

Халва – это жмых семечек после выдавливания из них масла, но там тоже сахар. Его туда кладут враги народа. Я бы добавлял фруктозный мед. Есть фруктозная халва – три раза в жизни встречал, а есть сахарозная. Фруктозную днем с огнем не найдешь, сахарозной навалом. Часто слышу: «Вчера читала, что фруктоза это яд, Малышева сказала, что фруктоза для печени вредна!». А Малышева не сказала, что сахароза для всего тела яд и путь к диабету? Нет. И никогда не скажет, а вот про вред молока – с удовольствием. За это хорошо заплатят крутые бизнесмены – владельцы ресторанов фастфуда. Там молока никогда в меню не будет! А за фруктозу не заплатят, тут просвещать на свой страх и риск надо!

**Итог – углеводная группа питания – 80 %.** В магазин зайдите. 80 % ассортимента: пельмени, дешевые сосиски. Это все быстрые углеводы. Так и питаемся, но зато можно всех накормить – 7 миллиардов и все вроде сыты, а на самом деле – скрытый голод. 80 % людей голодают. Насытиться можно только на белках и жирах с медленными углеводами. Кусок мяса с гречневой кашей, с куском ржаного хлеба, сметаной и куском сыра, и 10 часов можно вообще не отвлекаться на еду. Есть и работоспособность, и производительность труда. Сейчас камеры стоят во всех офисных центрах. Где народ? Да вон, все время или пьют, или едят, или курят и кофе лакают, чтобы хоть немного соображать на работе. Побежали опять набрали пирожков и булочек – стресс заедать! Тот сидит, печеньки шмакает. Все время голодно, все время на быстрых углеводах.

Я иногда устаю повторять, чувствуя себя попугаем. 20 консультаций одно и то же: картошка, виноград, бананы. Как вайшнавы повторяют 1000 раз за день «Хари, Кришна», так и я повторяю свою мантру 1000 раз в день про формулу быстрых углеводов.

С детьми происходят ужасные вещи. Я иногда детей отказываюсь принимать, потому что не могу на них смотреть и одно и то же родителям повторять! Устал бороться с невежественными бабушками и дедушками. Начинаю даже болеть, когда мамочка смотрит на меня удивленными глазами и спрашивает: «А что он будет есть дома?» Как это – без картошки, макарон, чипсов, конфет и бананов. У нас больше ничего в доме нет! Тогда забирайте своего углеводника и уходите, я здесь ничего не могу сделать!

Все специалисты вокруг работают по кругу (невропатологи, психологи, эндокринологи, инфекционисты, гастроэнтерологи). Все углеводники ходят кругами по

врачам **всех** специальностей. Приходят ко мне: «А мы уже всех прошли, теперь вот к вам пришли». Я им все объяснил, рассказал, а они смотрят на меня, как баран на новые ворота: «А мы так не сможем питаться! Неужели это причина всех наших заболеваний? Не может быть!».

Что я могу здесь поделать? Только перекрестить на прощание. У них уже третье поколение нежизнеспособно согласно теории наследственной дегенерации: бабушки еще вполне, родители уже больны, внуки – с умственной недостаточностью или бесплодны. Правнуоков не будет...

Сейчас детский диабет – это кошмар. В городских диабетологических центрах люди, как при Советской власти, в очередях стоят с раннего утра. Мест нет в принципе. У многих с детских лет эпидемия инсулинового диабета 1 типа. Есть еще волна 2-го типа после 25 лет – в Америке 8 человек из 10 живут с диабетом после 40 лет.

Мы с вами подошли к предварительному рубежу. Вы уже знаете основные компоненты здоровой пищи. Знаете основные физиологические особенности компонентов питания. Остальное относится к нюансным понятиям, тонким материям диетологии. Необходимо, чтобы вы еще раз осознали приоритетность **белков** в питании, потому что без белков ничего не происходит – ни роста, ни питания клетки, никаких функций. На втором месте, по степени значимости для жизни – это **жиры**. Они всегда там будут стоять. А если мы находимся в высоких широтах или высоко над уровнем моря, жиры могут стать даже приоритетнее белков. В питании чукчей и эскимосов 80 % жиров и только 20 % белков. Читайте доктора Вестона Прайса. Освоив его учение, вы узнаете ВСЕ про здоровое питание и станете настоящим технологом! Поэтому, если вы долгое время живете в холодном климате или высоко над уровнем моря, подумайте, не изменить ли вам базисные концепции? Не поставить ли жиры на первое место? Потому что в этом случае недостаточная сульфитация, недостаточность термогенеза могут сыграть с вами злую шутку. Особенно, если вы длительное время не испытывали дефицита по пищевому белку. Какое-то время, даже если вы чуть уменьшите потребление белка, вы выдержите тяжелые арктические условия. Организм насыщен, и он протянет. По крайней мере, я в период длительной коррекции, 2 месяца вегетарианства, выдержал. Сдался на третьем. Но два месяца честно продержался. Поэтому и ваших запасов на некоторое время хватит. Из третьей группы – **углеводов** – мы с вами выделили медленные углеводы. Быстрые углеводы всем рекомендую убрать на полгода.

Теперь рассмотрим, как **планировать наш прием пищи**. Лучше всего начинать с белков. Поэтому идеальный завтрак желательно готовить белковый, например, творог со сметаной обеспечивает длительную сытость и практически всю защитную функцию белков. Все пойдет туда, куда надо. Вот почему уже много столетий творог со сметаной – идеальный завтрак. Но надо помнить, что творог не должен быть сладким. А сладкий творог нужен для того, если вы планируете совершать физические нагрузки. На завтрак хороши также яйца – яичница или омлет. Можно с беконом, как в Англии. Или с салом, как у нас. Со шкварками... Детям можно чередовать по дням: четные дни – творог, сметана и молоко; нечетные – яичница со шкварками и майонезом.

Не все могут нормально пообедать, не у всех есть на это время и возможность. Но, если вы позавтракали утром белком – ваш день пройдет удачно. На обед обязательно должен суп. Суп должен быть мясным, из птицы или рыбным. Неважно, где вы находитесь, желательно, обеспечить себя супом или, в крайнем случае, стаканом бульона со вторым.

В обед обязательны медленные любые углеводы и обязательно жиры. Потому что в конце рабочего дня как правило наступает гипоксия, особенно в офисных помещениях. Пообедали жирненьkim с гречневой кашкой, и до вечера здоровы. Первое, второе, можно без десерта! Ну, а что кушать на вечер, мы пока не знаем. Но завтрак и обед мы приготовили. Это рекомендация на рабочий день.

## Глава 11 Женщины

Теперь поговорим о женщинах.

Яичник – это половая железа женщины, гипофиз – орган, который командует всем, что есть внутри нас. Период полового созревания начинается с того, что гипофиз начинает выделять так

называемый гонадотропный гормон (ГТГ), или гонадотропин. «Гонадо» – это по-латыни половая железа.

Под воздействием этого гормона начинает усиливаться функция половой железы, яичника. У девочек начинают формироваться вторичные половые признаки, то есть первичные половые признаки – это то, что ей дано с рождения: половые пути, матка, яичники. Когда начинает работать гонадотропный гормон, у девочки формируются вторичные половые признаки, а самый главный вторичный половой признак – это «молочный заводик», молочная железа! Ну, а дальше объем и качество молочного завода – это инвестиции в кормовую базу. Когда начинают рассказывать, что раз у мамы прыщики, значит и у дочки будут прыщики. Это неправда. Если правильно кормить – все будет хорошо. Соответственно, гонадотропный гормон начинает командовать яичниками, гипофиз начинает давать команду на формирования яйца (если сравнить женщину с яйцекладущими птицами).

У женщины в обоих яичниках начинает созревать яйцо. Эти яйца в эмбриональном зародышевом состоянии у всех женщин находятся в яичниках. Каждая женщина имеет в своих яичниках на всю жизнь, примерно, 5000 эмбриональных яйцеклеток, 2500 в правом, 2500 в левом. Во время ежемесячной менструации выводится по одному яйцу, а менструации происходят примерно с 12 до 52 лет – 40 лет. Умножаем 40 на 12 месяцев, получается 480, то есть, за активную половую жизнь используется 480 яйцеклеток, а всего зародышей 5000. Ну, а если природа заложила 5000, значит, сколько женщина могла бы менстрировать и быть активной в половом отношении? 400 лет! Фактически в яичниках женщины запас эмбриональных яйцеклеток на 400 лет менструации! Значит, мы могли бы жить по 400 лет. Как в Библии.

На самом деле природа мудра, ничего лишнего не бывает, и, если женщине в эмбриональном периоде заложили 5000 яйцеклеток в яичники, она спокойно может жить 400 лет. Почему не живем? Значит, что-то происходит с кормовой базой. Поэтому, когда дискутируются вопросы биологического возраста, самым весомым аргументом за то, что Библия не врет, является изучение эмбриональных яйцеклеток, зародышей у девочек.

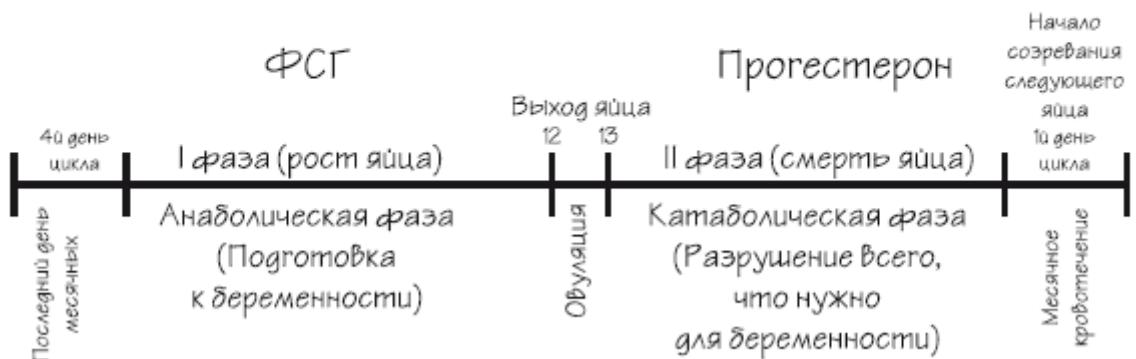
Все девочки рождаются с примерно одинаковым количеством эмбриональных яйцеклеток, но дальше происходит необратимое: вследствие неправильного использования ресурсов, жизнеспособными оказываются всего 10 %, – остальные погибают, рассасываются или перерождаются кистозно. Но если все развивается правильно, с определенного возраста появляется фолликулостимулирующий гормон гипофиза (ФСГ), который дает команду высиживать одно яйцо из зародышей. В одном из яичников начинается процесс формирования фолликулы. Фолликул растет, ФСГ командует, яйцо начинает созревать, и когда это яйцо созрело, оно разрывается яичник, и выходит в брюшную полость. В брюшной полости находится маточная труба (потому что яйцо само двигаться не может, оно очень крупное, его нужно катить), это яйцо ворсиночками начинает в себя аккуратно катить.

Яйцеклетка очень крупная, это единственная клетка человека, которая видна невооруженным глазом, ну и фактически все яйца, всех животных – это одна клетка. Если вам задают вопрос, есть ли такие образования, где одну клетку можно подержать в руках – это есть яйцо, одна клетка.

Яйцеклетка двигается по маточной трубе в матку и за сутки, пока она двигается, она должна быть оплодотворена. Если это яйцо не оплодотворяется сперматозоидом за сутки, оно погибает. Если оно оплодотворяется, то начинает развиваться беременность, формироваться новый организм, мамина яйцеклетка + папин сперматозоид – образуется новый организм.

Все функции женщины привязаны к так называемому menstrualному циклу. Соответственно, овуляция случается где-то в середине menstrualного цикла, то есть если мы берем стандартную продолжительность женского цикла 28 суток – это продолжительность лунного месяца – 80 % женщин на планете формируют яйца в лунном ритме, в лунном режиме. И вообще луна – лучший друг женщин. Если мы берем 28 суток, то овуляция наступает на 14 день. Если в этот день оно будет оплодотворено, то начнется процесс беременности.

## Месячный цикл женщины



Если возникла беременность, тогда фолликулостимулирующий гормон больше не нужен. Зачем нам создавать яйцеклетки – у нас одна уже оплодотворилась. Теперь мы будем девять месяцев ее растить, поэтому сразу отключаются месячные и ФСГ. Начинает вырабатываться специальный лутеинизирующий гормон, помогающий формировать гормон желтого тела, которое синтезирует прогестерон – гормон беременности! То есть место, из которого вышла яйцеклетка, превращается в желтое тело. Этот эндокринный орган так и называется – «желтое тело». Итак, желтое тело вырабатывает гормон прогестерон – главный гормон беременности. Благодаря этому гормону происходит развитие оплодотворенного яйца. Чем больше прогестерона, тем меньше ФСГ, то есть они конкуренты. Как только прогестерона становится меньше, а он уменьшается после родов, то через некоторое время у женщины появляется ФСГ, и она снова формирует яйцеклеточки, начинаются месячные кровотечения и она снова может забеременеть.

А если у нас беременность не произошла (наиболее частая ситуация), яйцеклетка гибнет через сутки после выхода. Принцесса умерла и, соответственно, все, что было подготовлено к беременности этим яйцом, потихонечку отторгается, и наступает генеральная уборка – в течение 2–3 дней все ненужное убирается. Это и есть женский цикл.

Женский цикл можно представить двухфазным. **Первая фаза** – от месячных до овуляции, работает ФСГ, **вторая фаза** – после смерти яйцеклетки – это освобождение. Если мы говорим о нашем обмене веществ, о гормональных процессах, то действие фолликулостимулирующего гормона, который выращивает яйцо, это анаболическое действие, анаболик. Анаболизм – это усиление обмена веществ. Мы готовы вырастить яйцо, которое выращивается для беременности. Беременность – это длительный период выращивания нового тела. Нужны нам под это дело белок, жиры, витамины? Конечно, и мы понимаем, что это затратный механизм. Поэтому всю первую фазу у женщины происходит накопление: хороший аппетит, бодрость на весь день, глаза блестят. Мы же готовимся к празднику, у нас яйцо зреет, а, следовательно, раз у нас зреет яйцо, мы должны обеспечить его питанием. Вся первая фаза проходит в позитивном эмоциональном фоне, мы ждем праздника, мы к нему готовимся. Две недели – бодрость. Ждем. Ну, а некоторые еще тренируются все это время, приглашают разных мужчин, чтобы они показали, на что они способны, потому что важно, кто придет на 14 день. Нужно выбрать достойнейшего. Гормон ФСГ – это гормон свершения, гормон праздника, гормон активации, всего хочется – жизнь прекрасна и удивительна.

Всех люблю! Море по колено, горы по плечу! И это все до 14 дня. А на 14 день – вот оно событие, сегодня у нас выйдет зрелое яйцо. 14 дней подготовки ради встречи! С принцем! Помните сказку про Золушку? Сколько она мыла и шила, но была отверта сводными сестрами и злой мачехой! Несправедливо. И вот бал. Вот она в туфельках, вот она выпорхнула. И принц тут как тут. Знает, хитрюга, у кого из всех девушек яичко созрело! Если принц знает, когда

приходить, чтобы не отказалась, то приходить нужно именно в этот день! Ровно в полночь. В день овуляции. Потому что здесь отказа не будет, она готова, она тебя ждет. Не понимает – почему, но сердечко стучит и ладошки потеют... И если принц пришел по технологии, подстриг усы, смахнул крошки, зубы почистил, оделся соответственно – вот тут все и случится, не будет никаких отговорок! Лестница с балкона упадет, занавески распахнутся, и ты зашел. И все! Главное, чтобы свечу никто не держал! Событие произошло, уже как оно произошло – это не наше дело. Про что Ганс Христиан Андерсен свою сказку писал? Конечно, про овуляцию! Потому что любая Золушка в день овуляции – Принцесса!

Но самое главное, оплодотворил он ее или не оплодотворил? Как правило, не оплодотворил, потому что белка не ел, сперматозоиды вялые, живых 20 %, и, в общем, никто из них не дополз до яйца. Десант передох на марше. Раз никто не дополз, яйцо «принцессы» умерло, мы знаем, чем это заканчивается. Всего сутки. А даже если кто-то успел добежать через 36 часов, – где же **она**? Да она уже умерла. Ждала-ждала и от горя померла... И он умер. Ну, умерла, так умерла. Умерли все. Сказке конец. Начинается безрадостная быль... Для женщины важно, чтобы эти 14 дней не пошли «коту под хвост», но все, что она делала 14 дней – бесполезно. Зря весь период ФСГ что-то строил – все сгорело...

Фолликулостимулирующие гормоны уже не работают, начинают работать гормоны второй фазы – а они переключают обмен в катаболическую стадию. Катаболизм – это разрушение. Все что накрывали, крошили, жарили – все на помойку. Катаболическая фаза продолжается 12 дней, чуть короче, чем первая фаза. Через две недели начинаются месячные – генеральная уборка. Мы все выбрасываем. Соответственно, эмоции второй фазы и обменные процессы – самые печальные. Для кого я старалась? За что мне все это? Почему все так несправедливо? Грустно и обидно до слез... Хочется ли здесь кушать? Не хочется, мы ведь уже кушали 2 недели, а здесь хочется побаловать себя, наградить себя за такой интенсивный, авральный, бесполезный труд, здесь аппетит снижается. Хочется немножко поголодать и побаловать себя, чем-нибудь вкусненьким, одну устричку, три клубнички, чтобы с грустью справиться. А если рецепторы не обучены – побольше сахарку, конфет, мороженого...

Хочется купить новое платьице, пройтись по магазинам, сделать себе что-то приятное... как-то отблагодарить себя за эти напрасные авральные действия. Все эмоции второй фазы нагнетаются вокруг темы «яйцо умерло». Трагедия. Вы можете даже об этом не знать, но самое главное, что подсознательно у всех все одинаково. Легкий, жалостливо-плаксивый депрессивный фон. Астения. Депрессия. Потом месячные, все болят, теряем стакан крови, генеральная уборка, мерзко все, «протечки», злость на мужчин – у них ничего **этого** нет. Противно, стыдно – все это отторгается.

Но как только этот период проходит, у женщины вновь начинается первая фаза – опять ФСГ, опять встает солнце фолликулостимулирующего гормона, и начинается новое созревание яйца, уже в другом яичнике. Первый – месяц отдыхает. И опять слезки высыхают, опять начинается подъем морально-волевых качеств, опять хочется кушать, опять положительные эмоции – ждем 14 день. Опять анаболическая фаза, весь мир прекрасен и удивителен. И так всю оставшуюся жизнь. И, соответственно, вы понимаете, почему мы не растем в этой фазе? Все ресурсы на яйцо! Все на размножение и отношения!

Природа все биологические, все пищевые ресурсы направляет на рост и формирование яйца. Если оно гибнет, потом опять растет. И так 480 раз за всю жизнь. У кого-то 500, у кого-то 600. Ничего не меняется. Цикл яйца и более ничего. Сплошная биология. И никакой психологии!

Есть разные виды нарушения этого механизма: у кого-то бывает короткая первая фаза, то есть фолликулостимулирующий гормон работает мощно, но мало, и овуляция происходит где-то на 7–8 день, поэтому у нее первая фаза будет короткая, а вторая длинная. Эти женщины все время в негативно-пессимистическом настроении, у некоторых наоборот – длинное ФСГ, яйцо где-то за 7 дней до месячных гибнет, поэтому они все время бодры, все время свежи, а поплакать хочется всего 3–4 дня перед месячными.

Самое главное, чтобы женщины как-то соответствовали друг другу по циклу, потому что самое неприятное, когда в одном коллективе путаются фазы, то есть половина женщин находится в первой фазе, а другая половина – во второй. Поймет одна половина другую? Нет. Одни будут говорить, хорошо бы поесть и с мужчинами познакомиться. Готовятся к 14 дню. А другие уже прошли этот день: все мужики сволочи и бесчувственные подонки!

Часто это происходит в отношениях мамы и дочки. Когда у дочки первая фаза, у мамы наступает вторая. Дочка ей про нового мальчика, про перспективы, а мама плачет. А потом наоборот, дочка рассталась с мальчиком – плачет, а мама говорит, что она дура, скоро другой придет. Слезы. Единственный в семье мужчина – волнорез. А он не обучен, невежа. Смотрит на своих женщин и пальцем у виска крутит...

А если фазы совпадают, все хорошо. Поэтому сейчас лучшие технологии не спрашивают в женских коллективах уровень образования. Они спрашивают, какой у вас месячный цикл. И если все женщины менструируют примерно в одном и том же цикле, то в общем грамотная постановка коллектива позволит организации решать максимальные задачи в первой фазе – поставлять стахановскую отчетность, и во второй фазе – работу над ошибками. Очень помогают тренинги, психоразгрузки, коллективные экскурсии в Болдино, вечера поэзии. Потом опять двухнедельный рывок, максимальное достижение, потом опять поплакали, сходили в фитнес-центр, массажики, маникюры-педикюры. И опять все по кругу. А зарплату лучше выдавать во второй фазе. Потому что если в первой – всегда будет мало, а если второй, она скажет: «Ой, хорошо еще, что эти деньги получила».

Зная механизмы регуляции, мы тоже можем идеально планировать любые женские и смешанные коллективы – сейчас это очень интересная, насущная тема, потому что все понимают, раз это запрограммировано нашей биологией и генетикой и активность процессов стабильна, а мы не можем это никоим образом изменить, значит, это нужно просто учитывать и формировать.

Кадровик-биотехнолог – вот профессия будущего. А будущее за женщинами в соотношении 70–30 %. И он должен будет объяснять женщине, что если ей хочется поплакать и жалко себя, и все мужики – сволочи, это временно, это пройдет. Это эффекты второй фазы, не нужно на этом зацикливаться. Или помочь ей в ФСГ, потому что если у нее здесь недостаточность гормонов неправильно работает, мы ведь можем дать ей простые фито- и натуropатические стимуляторы ФСГ. Сейчас есть прекрасные добавки, и образованным людям все это уже давно известно.

Женщина пьет пильюлочки в первой половине цикла, и прекрасно проходит первую фазу или, наоборот, пьет во вторую фазу – и не ходит к психологу. Это все технология, ничего здесь особо делать не нужно. Нужно просто понимать механизм проблемы, устранять невежество.

Если врач назначает женщине противозачаточные таблетки в качестве восстановления цикла – это значит, что он сажает ее на жесткий фармацевтический ритм, хотя все это регулируются питанием. Но врач выполняет приказ Минздрава.

Я против всяких противозачаточных средств, я считаю, что лучше пользоваться физиологией цикла. То есть во время месячных и за 2–3 дня до овуляции есть свободные дни, когда можно вообще не предохраняться. Сперматозоид живет двое суток, если вы за двое суток его уморили, то к выходу яйцеклетки он умрет. А дальше, здесь главное сутки продержаться, а потом, когда яйцо умрет, можно снова не предохраняться.

Негоже пить синтетические гормоны ради того, чтобы «не пропасть», это уже смешно и неправильно в XXI веке. Пить их нужно только тогда, когда есть железные показания к гормональной заместительной терапии, а их не так много. Все остальное решается изучением самого себя. Это все есть в брошюрах, можно свободно почитать в Интернете. Я предпочитаю регулировать эти вещи диетологическими механизмами, в крайнем случае, биологически активными добавками, фито- и арома-рецептурами, но до гормонов дело не довожу.

Надеюсь, вам все понятно. А знания обладают чудотворным эффектом, и если мы их имеем, то понимаем, что с нами происходит.

## Приложение

### Куриный белок

Белок состоит из множества слоев прозрачной вязкой, почти бесцветной жидкости, которая пенится при взбивании. Плотность белка в яйце неодинакова, наиболее плотный находится посередине, возле желтка, поскольку удерживает его в центре. В состав белка входит множество элементов, среди которых, в частности, овоальбумин и коальбумин. В этих веществах содержится множество аминокислот, находящихся в оптимальных соотношениях. Это приводит

к тому, что яйца на 98 % усваиваются организмом. Овоальбумин гарантирует высокую растворимость белка в воде; овоглобулин способствует появлению пены во время взбивания; овомуцин стабилизирует пену. Также немаловажным элементом является лизоцим, который обладает бактерицидными свойствами, исчезающими при старении яиц. В белке содержится масса минеральных веществ. В его состав также входят витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и В<sub>6</sub>.

Энергетическая ценность на сто грамм продукта составляет 47 ккал.

*Кафедра гастроэнтерологии РНИМУ им. Н. И. Пирогова, 2012 год, к.м.н. Мухаметова Е. М.*

## **Глюкоза**

Глюкоза в переводе с греческого языка означает «сладкий». В природе в больших количествах она встречается в соках ягод и фруктов, в том числе в виноградном соке, отчего и имеет в народе название «винный сахар». Глюкоза представляет собой бесцветный кристаллический порошок сладкого вкуса. Она хорошо растворима в воде, концентрированной серной кислоте, хлориде цинка.

Строение молекулы. Как и все моносахариды, глюкоза является гетерофункциональным соединением. Общая формула глюкозы С<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>. В твердом состоянии практически на 100 % преобладает альфа-форма. В растворе же более устойчива бета-форма (она занимает приблизительно 60 %). Глюкоза является конечным продуктом гидролиза всех поли- и дисахаридов, то есть получение глюкозы происходит в подавляющем количестве случаев именно данным путем.

*Большая советская энциклопедия (1-е изд.)*

## **Фруктоза**

Фруктоза (фруктовый сахар), С<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub> – моносахарид, кетоноспирт, кетогексоза, изомер глюкозы. Фруктоза представляет собой прозрачные кристаллы, которые плавятся при нагревании до 102–104 градусов Цельсия, энергетическая ценность вещества – 4 кКал/1 г. Кристаллы быстро конденсируют влагу, вытягивая ее из воздуха, легко растворяются в жидкостях – в воде и спирте. Вязкость раствора фруктозы низкая —78,9 %. Для сравнения: концентрация раствора сахарозы при той же температуре – 67,1 %, а глюкозы – 47,2 %. Химические свойства фруктозы аналогичны сахарозе. Растворяется в воде чуть быстрее тростникового сахара, но не намного. Синтез фруктозата кальция широко применяется в пищевой промышленности для создания пищевых соединений и лекарственных препаратов. Химическая формула моносахарида – С<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>.

*1. Малая медицинская энциклопедия. – М.: Медицинская энциклопедия. 1991-96 г. 2. Первая медицинская помощь. М.: Большая Российская Энциклопедия. 1994 г. 3. Энциклопедический словарь медицинских терминов. М.: Советская энциклопедия. 1982–1984 г.*

## **Сурфактант**

Дифференцировка структур легких плода происходит к 20-22-й неделе развития, а альвеолы образуются с 24-й недели. После этого срока у плода возникают нерегулярные дыхательные движения, которые способствуют созреванию легких. Сурфактант препятствует спадению легких во время первого вздоха новорожденного, обеспечивая легочной ткани необходимую эластичность и воздушность. Сурфактант – это мембранный комплекс, который покрывает внутреннюю поверхность каждой альвеолы. Сурфактант проницаем для кислорода и углекислого газа и непроницаем для взвешенных частиц, большинства микробов и крупных белковых молекул. Сурфактант препятствует слипанию стенок альвеол при вдохе, предохраняет от проникновения в них патогенных возбудителей, а полость альвеолы – от проникновения жидкой части плазмы. Стенки альвеол пронизаны альвеолярными порами.

*Нормальная физиология человека / под ред. Б. И. Ткаченко. 2-е изд. М.: Медицина, 2005. Фундаментальная и клиническая физиология под ред. Камкин А.Г., Каменский А.А.*

## **Лизоцим**

Этот фермент обнаруживается в слезной жидкости, материнском молоке, слюне, в селезенке и печени, а также на слизистой желудочно-кишечного тракта и носоглотки. Лизоцим в слюне исполняет защитную роль. Он предотвращает попадание в организм различных вредоносных агентов. Такое свойство характерно для других слизистых, в составе которых содержится упомянутый фермент. Фермент получают из белка куриных яиц. Помимо антибактериальных свойств также разжижает мокроту при кашле и оказывает умеренное противовоспалительное действие

*Большая медицинская энциклопедия, 2010 год.*

### **Лимфа**

Лимфа (от лат. «чистая вода», «влага») – компонент внутренней среды организма человека, разновидность соединительной ткани, представляющая собой прозрачную жидкость. Лимфа, выделяющаяся из мелких ран, в просторечии называется сукровица. У человека она очень тесно связана с кровеносной системой. В ее задачи входит обезвреживание, а также удаление наиболее вредных отходов жизнедеятельности. Также на нее возложены обязанности откачки лишней жидкости, которая есть в межклеточном пространстве, назад в сосудистое русло. Лимфа работает с остатками распавшихся клеток, различных микробов, вирусов, токсинов, конечных продуктов жизнедеятельности человеческих клеток, тканей, а также органов. Она, подобно крови, пронизывает все тело своими сосудами

*Билич Г. Л. Анатомия. З том. Оникс XXI век, 2002.*

## **Примечания**

### **1**

См. схему глюкозы, с. 203.

### **2**

См. описание фруктозы, с. 284.