

**Константин
Заболотный**

КАК химичит наш ОРГАНИЗМ

**ПРИНЦИПЫ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ**



**# ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ**

Доказательно о медицине

Константин Заболотный

**Как химичит наш организм:
принципы правильного питания**

«АСТ»

2018

УДК 612.3
ББК 28.707.3

Заболотный К.

Как химичит наш организм: принципы правильного питания /
К. Заболотный — «АСТ», 2018 — (Доказательно о медицине)

ISBN 978-5-17-104024-6

«Всё не от питания, а от воспитания»... Наверняка каждый из нас помнит эту озорную строчку, написанную Юнной Мориц. И, возможно, даже тайно с ней соглашается. Но диетология – наука намного более точная, и в данном случае она истерически вопит, что это – НЕПРАВДА! От нашего питания зависит всё – состояние нашего организма, способность здраво мыслить и быстро реагировать, даже пресловутое поведение соотносимо вырабатываемым в организме веществам и гормонам. Все наши пищевые стереотипы, пристрастия и страхи – вот именно их формирует наше окружение и образование. А по-настоящему правильное питание здесь абсолютно не при чём. В этой книге автор безжалостно снимает с наших ушей лапшу диетологической неправды – быстро, доказательно, доступно. Все причины онкологических заболеваний, атеросклероза, диабета, инфаркта и других вещей, с которыми никому не хочется встречаться, будут подробно расшифрованы и объяснены. Вы поймете, что правильное питание всегда на границе между здоровьем и болезнью, какая ответственность лежит именно на наших плечах, а не плечах врача, как скорректировать уже имеющиеся заболевания. Человек – то, что он ест! И никак иначе!

УДК 612.3
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-17-104024-6

© Заболотный К., 2018

© АСТ, 2018

Содержание

От автора	7
Вступление	9
Глава 1	11
Глава 2	16
Глава 3	23
Глава 4	28
Конец ознакомительного фрагмента.	36

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 доктора. Все они будут жить в моем сердце до тех пор, пока оно стучит. Но главного Учителя, прояснившего мне основные вопросы отличия здоровья от болезни, синтетического мышления от аналитического и фундаментальности физиологического и биологического подхода к человеку, приоритетности его перед патологическим и лечебным, я почитаю выше родного отца, давшего мне возможность родиться в физическом теле. Этого Мастера, Врача с большой буквы зовут Владимир Петрович Лазарев. Он живет в городе Тихвине, более 50 лет помогает больным и безнадежно больным людям. Ему я приношу глубочайшую благодарность за возврат в профессию из тяжелого душевного кризиса, 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 Йошито Накатани. Опираясь на фундаментальные законы Природы – единства и взаимодействия органов тела, алло- и гомеопатического принципов регуляции его дисфункций, определения причинного патологического процесса организма и поддержания здоровья воздействием на «слабое звено», он научил меня применять технологические биологически-активные добавки к пище – основу японского технологического чуда – для здоровья и качества жизни современного урбанистического человека, оторванного от естественного природного образа жизни.

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

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

Теперь настал мой черед делиться нашими общими познаниями. Я благодарен тем людям, которые поддерживали меня долгое время и без которых я не смог бы стать тем, кто я есть сегодня. Во-первых, это моя верная спутница жизни, супруга и единомышленница Татьяна. Без нее я не смог бы расти и развиваться, пережить предательства «попутчиков» и разочарования реальной жизни. Я всегда ощущал ее поддержку и внимание к моему Делу жизни. Спасибо тебе, Танюша, за терпение и понимание, чуткость и самопожертвование! Теперь уже мои ученики и помощники – семья Берлинских в полном составе, включая всех их 4-х деток, – на практике начали реализовывать мои задумки по внедрению в широкие массы технологичного, физиологически правильного поддержания здоровья при помощи питания и

БАДов к пище. Это единственные из подошедших не с очередным советом, а с вопросом «Что надо делать?». Именно с ними на совместные средства был создан и развивается Фонд Изучения Технологий Здоровья и первый городской «Центр Технологий Здоровья». В результате двухлетних трудов сейчас готовится к производству первый в мире пользовательский прибор RaDoTech, основанный на методе И. Накатани. Это позволит «приблизить» поиск причинного патологического процесса и даст возможность каждому тестировать организм в домашних условиях, получая полную информацию о состоянии здоровья в любой момент времени. Это устройство позволит предупреждать любое заболевание на начальном этапе его развития. Оно позволит не доводить начинающийся патологический процесс до болезни, а технологично его корректировать и возвращать тело в «пограничное состояние».

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

*С огромной благодарностью и любовью,
ваш Константин Заболотный*

Вступление

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

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

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

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

По первому образованию я – детский врач, педиатр. Окончил Санкт-Петербургский педиатрический институт в 1996 году. На приеме в поликлинике мамочки все время мучали меня вопросами: как кормить малыша, а как кормить старшего ребенка? Половину времени приема занимаешься 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 теории. Они тоже заканчивают институты, учатся, защищают диссертации, потом пытаются оправдывать свое существование. Какую-нибудь теорию придумать. Умно и красиво назвать ее, защитить, продвинуть в массы и свою значимость приподнять. Появляется теория. А если она неправильно продумана или просто высосана из пальца, то как к ней относиться?

Сразу хочу всех успокоить, что все не так сложно. Прочитав эту книгу, вы будете понимать, откуда, что 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 учу вас медицине. Никто из вас не станет врачом после прочтения этой книги. Но знать и понимать вы будете больше некоторых врачей.

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

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

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

На этом пути кому-то будет страшно, многое будет непонятно – что, почему, как? Могут возникать неприятные ощущения в организме. У кого-то утром, у кого-то по вечерам. Для того, чтобы помочь вам разобраться в своих ощущениях, и был создан «Фонд Изучения Технологий Здоровья» (HealthFond.ru), в рамках которого существует «Клуб Технологий Здоровья» (HealthFond.ru/club), где проходят мои встречи с людьми. Вы можете задавать свои вопросы в Интернете, и я вам обязательно отвечу. Очень важно, что в клубе создается база знаний из вопросов участников и моих ответов, к которым вы будете иметь доступ, и можете в любой момент найти ответ на свой вопрос, если он уже был кем-то задан. По индивидуальным вопросам мною ведется прием в «Центре Технологий Здоровья» (CeTeZ.ru).

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

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

Глава 1

Закон кормовой базы

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

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

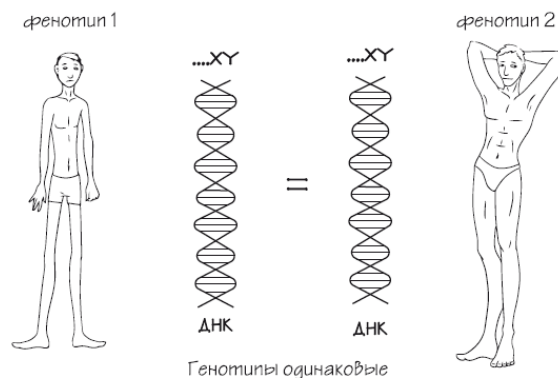
Генетический план роста есть у каждого биологического тела, он заключен в хромосомах, в ядре клетки, в наследственном материале, в котором заложены все наши параметры как биологического тела.

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

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

Теперь рассмотрим материальные ресурсы. Берем два случая. Два однояйцевых близнеца. То есть идентичность их генетического плана 99,99 %. От одной клетки 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, грендер 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.

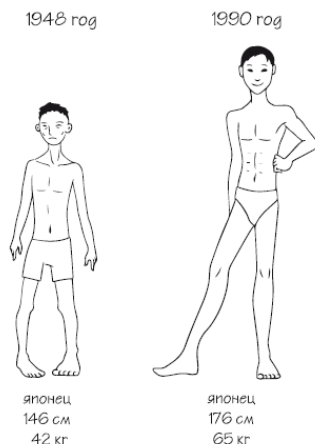
Этой разницей генотипа и фенотипа стали интересоваться совсем недавно, в 2004 году. Почему же так получается? Так происходит не только в Америке или на Гавайях, но и в бедных странах африканского континента – везде, где ученые проводили исследования. В результате они пришли к совершенно неожиданному 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 был 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 миллионлетний 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 бурундука сидит. Все охотники и их семьи ходили в жилетках из бурундучков. Но на следующий год кормовая база не выросла. Шишек мало... И вдруг куда-то подевались все бурундучки.

Пришли в лес пионеры: «Марь Ивановна, где бурундуки?». «Только в прошлом году водила 5Б, были, а теперь ни одного бурундука, одни ежики бегают и вороны летают». «Бурун-

дуки 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 мелкозатылым и кривошеим, потому что он кушал через день, а вы можете обеспечить себе хорошую кормовую базу. Если вы вовремя обеспечите своих детей необходимым питанием, пока они еще малы и растут, пока у них не закрылись зоны роста и не появились вторичные половые признаки, тогда они вырастут богатырями и красавцами. А если вы уже не успели, то не видать вам детей рослыми гренадерами.

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

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

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

Но, как правило, истина лежит где-то посередине. Мы все находимся в состоянии периодического обеспечения. Если мы с вами усвоим закон кормовой базы, то будем понимать, что не бывает идеально выросших организмов. Не бывает идеального пищевого обеспечения генетического плана роста ежедневно на протяжении 20 лет подряд! Мы сейчас не говорим о небольших расстройствах, например, эндокринной системы, бывают всякие нарушения, но они бывают редко. О чем говорит Главный закон? **О том, что не может быть избыточного роста.** Сейчас все боятся: мой – акселерат, растет как на дрожжах, 5 раз ест днем, два раза ночью встает. Родителей это пугает.

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

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

тущего 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 голодавших при советской власти.

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

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

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

Глава 2

Закон естественного отбора

Из закона кормовой базы, как основного закона, 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 конференция «Дарвинские чтения. 200 лет со дня рождения Чарльза Дарвина», то очень расстроился, потому что сейчас, к сожалению, опять началось мракобесие, начались сомнения в теории Дарвина.

Народ сейчас увлечен различными теориями оздоровления: одни питаются солнечной энергией, другие – свежим воздухом, кто-то впитывает в себя космические лучи. Но все они нарушают главный закон биологической жизни. И, соответственно, все, кто нарушают главный закон 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 Дарвиным для физических тел, гласит: **тот, кто не приспособился (организм или вид), тот обречен на вымирание**. Это жесткий вариант. Но существует и мягкий, так сказать, демократичный вариант, – ты остаешься, 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 вспомним греческий принцип гармонии. Древнегреческая цивилизация, с точки зрения здоровья, развивалась правильно. Греки записали очень хороший принцип в свое время: «Mens sana in corpore sano» – «Здоровый дух в здоровом теле». Как мудро сказано! Здоровый дух в здоровом теле. Если у меня тело не здорово, какой бы дух не был, как бы я его не развивал, мое тело не выдержит этого духа. Понимаете? И в больном теле никогда не будет здорового духа. Никогда!

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

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

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

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

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

Пищевой конвейер

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

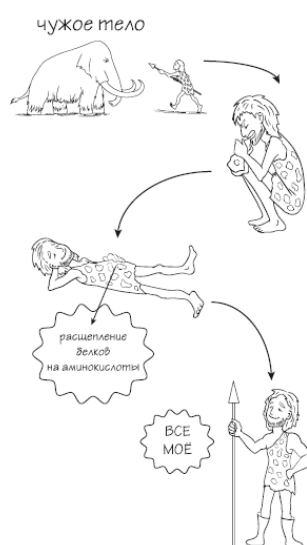
Когда резко меняется окружающая среда (в ледниковый период и мамонты замерзают), надо зайти в пещеру, надеть звериную шкуру и согреться у костра. Но в итоге все равно, какую бы вы шкуру ни надевали, если вы через несколько часов не поедите, шкура вас не спасет, вы все равно замерзнете. Если голодный – 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 едешь. Это – уже моя машина.



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

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

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

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

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

Привожу классический пример – слон. Мощное животное. Много кушает, за день съедает до 300 килограммов травы, веточек, листиков. Все это расщепляется, создается тело и получают отбросы. И на этих слоновьих фекалиях живет более 200 биологических видов существ. Если слон, не приведи Господь, не опорожнил кишечник, то в этом месте не будет ни одного из двухсот видов. Как только он это сделал, в некоем месте произошло событие вселенского масштаба. Появилась кормовая база, и двести видов, зависящих от этой кормовой базы, стали строить свои тела и растаскивать его повсюду. Но если бы они этого не делали, все бы заросло в слоновьих фекалиях. Важно то, что через сутки куча в 50 кг слоновьих фекалий исчезла полностью... и снова в природе чисто и красиво! Так осуществляется круговорот веществ в природе. Поэтому к этому нужно относиться нормально и правильно. Не надо считать чьи-то чужие отбросы чем-то лишним. Вам отбросы не нужны, а для кого-то это кормовая база. Мы будем об этом говорить при изучении конвейерного принципа работы.

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

Часто люди говорят, что главная функция иммунной системы – защищать. Это не так. Сначала нужно разобраться, от кого и что защищать? Нужно от «своих» защищать? Нужно. Потому что «свой» может быть 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 «Актимель», «Активию» кефирную и других «чужаков».

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

Когда мы не допереварили кусочки каких-то позиций, сохранились ли в них какие-то признаки чужеродности? Могут ли у них сохраниться признаки чужеродности? Что при этом сделает иммунная система? 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 потерто стекло. И что же он сделает? Пойдет в полицию и подаст заявление об угоне, пусть на всякий случай проверят. И точно, отодрали обивку от двери, а там конфетка, которую жена засунула, когда ездили в Сочи. Значит, точно моя дверь. И в полиции доказали: точно, ты у меня украл машину.

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

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

Пищевая аллергия – это состояние нарушенного этапа расщепления пищи!

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

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

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

А если у меня этот процесс нарушен, то и кошерное ем, и воду освящаю, и медитирую, и чакры уже все открыл, и все промыл, где мог, но все равно чешусь, что-то где-то не так, и ничего не помогает. Но все очень просто. Восстановись, и пищеварительная система доделает свою 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 склепать какую-нибудь ракету – и опять склепали. Помните, однажды американцы застряли на нашей МКС, «Шаттл» не прилетел, а их 7 человек. А надо же их вывозить оттуда каким-то образом. А наш корабль берет только двоих, но у нас только два аппарата, значит, четверо астронавтов прилетят, а трое погибнут через полгода. И что сделали наши молодцы? Быстренько включили станок в Самаре, работали в три смены, и через две недели у нас появилось еще две ракеты. Слетали, всех американцев привезли. Ура! А все потому, что место, где клепают изделия, все равно существует, и мастера найдутся, лишь бы дали денег, привезли шурупы и не мешали работать. Соответственно 80 % всех проблем «не в коня корм» – это нарушение транспортной функции в организме.

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

Как мы уже с вами говорили – не дали пищу вовремя, не получили нашей структуры. Не расщепили нормально, произошла иммунологическая реакция, а то, что мы не расщепили, то в итоге потеряли. Нашли, расщепили, не смогли транспортировать, опять это вывалилось не там, где надо, и мы опять не получили нашего тела. Нашли, расщепили, транспортировали, но не сработало место. Итог всегда один. Любая проблема конвейерного принципа желудочно-кишечного тракта приводит к универсальному результату – отсутствию формирования собственных структур тел.

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

Глава 3

Пищевой запрос

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

Предположим, нужно построить клетку головного мозга. Для этого требуется некий набор компонентов. Но этот набор не поступает, а приходит все время набор для строительства клетки ягодичной мышцы. Пришел набор, организм построил клетку ягодичной мышцы и кричит: «Давай нам теперь набор для клетки мозга!». Но зов не услышан, и снова приходит набор для клетки ягодичной мышцы. И снова мы трудимся. Все работает идеально, но опять получается ягодичная мышца. Она увеличивается. А развивается ли мозг с набором для ягодичной мышцы? Конечно, нет. Чтобы выросла клетка мозга, мы должны съесть некий набор веществ, из которого может сформироваться клетка мозга. И поэтому если требуется набор для мозга, а едим – для ягодичной мышцы, то ягодичные мышцы будут увеличиваться, а мозг так и останется в отсталом состоянии. Соответственно, тело умеет выстраивать потрясающие вещи, и просит всегда то, чего ему не хватило после того, как произошло конвейерное действие и получилось «наше».

Сейчас везде изучается механизм обратной связи (ОС). И этот механизм ОС реализуется нами, как пищевая потребность. Но как мы узнаем, что нам надо съесть? Если сегодня мне хочется жирного сала с перцем, желток яйца и толстый слой икры на хлебе, то я открываю холодильник – а там лежит надкусанное пирожное, полбутылки выдохшегося пива и заскорузлый кусочек сыра, то что у меня образуется? Клетка ягодичной мышцы. А клетка мозга так и не создастся, 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 проросший 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 опыт,

можем ли мы это захотеть? Если вы никогда не ели гусиное яйцо, отваренное и приправленное осетровой или белужьей икрой правильного посола, можете ли вы этого захотеть съесть? Что вам будет все время хотеться? То, что вы ели, на что есть пищевой опыт. Не пробовали гусиное яйцо с белужьей икрой – все время будете хотеть картофельного пюре с сосиской, потому что кроме пюре и сосиски вы ничего другого в жизни не ели. И поэтому все пищевые запросы мозг задумал – может, картошки больше съесть, или сосиску не доварить, или ее чуть поперчить, или еще что-то с ней сделать. Но пока мы не съедим гусиного яйца и белужьей икры, мы не получим строительного материала. Потому что из картошки с сосиской может вырасти только клетка ягодичной мышцы. Поэтому последнее, что мы должны запомнить о пищевом конвейере – нельзя хотеть того, чего ты не знаешь.

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

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

С чего должен начинаться пищевой конвейер? С опыта. **Мы должны приобретать пищевой опыт. Потому что, если я этого не пробовал, то не могу этого захотеть, потому что мои системы не смогут отличить то, что клетки просят.** Они же не просят у тебя копченую грудинку. Они просят у тебя конкретный набор химических веществ: органический селен, неорганический хром, белок такой-то, кислота специфическая и рутин. А уже переводчики переводят конкретный запрос: что искать, куда бежать и кого убивать. Мамонта, саблезубого тигра или птичку ловить, яички высасывать. Это же разные вещи – птичку поймать, яичко высосать или мамонта завалить.

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

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

Синдром ожирения – следующая проблема диетологии XXI века. Едим мы все меньше, а жирных все больше. Что это значит? Может быть, ошибка в каком-нибудь звене технологии? В самом главном – я не пробовал, я не знаю, чего хотеть, поэтому съем то, что знаю, но так как опять не получу то, что надо, буду есть все больше и больше.

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

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

Называется это – «принцип умной бабушки». Что делает умная бабушка? Она на свою небольшую пенсию, на 200 рублей в неделю, приезжая к любимому внуку, везет ему каждый раз гостинчик, потому что с детьми не получилось: хотела вырастить Ростроповича, а вырос слесарь второго разряда соседнего леспромхоза. Вся надежда переносится на внуков. И бабушка на подсознательном уровне, на уровне генетической мудрости, везет гостинчик. А гостинчик – это что? Это что-то новенькое, чего внучок еще не пробовал. Вот он не пробовал киви, везу киви; авокадо видела в магазине, не пробовал же мой внучек, я сама не пробовала, (сама не пробует, потому что ладно, со мной все кончено), везу кому? Внуку везу авокадинку. Он отпирается, – «нет» – говорит он умной бабушке. А она ему все равно: «Ну съешь, хоть кусочек», – говорит бабушка, – «хоть кусочек». Он взял и попробовал, а пищевые рецепторы запомнили. Через двадцать лет дадут по башке в подъезде пивной бутылкой, очухается он на койке в травматологии и что захочет? Кусочек авокадинки. И бабушку вспомнит, как пихала ему кусочек и плакала, чтобы попробовал! Потому что это масла, это правильные углеводы, нужные для травмированного мозга. Наберет телефон товарища, скажет: «Принеси-ка мне авокадо» – и съест, вспомнит бабушку. А потому что попробовал, когда она принесла. А если бы не принесла, чего бы он захотел? Пюре и сосиску. Потому что пюре и сосиска – привычный пищевой стереотип, который хоть что-то даст, не до жиру, быть бы живу. Уж не с Ричардом Гиром, так с моим дураком хотя бы, а то и этого можно потерять. И, соответственно, «принцип умной бабушки», которая угощает внука, 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, ипотеки, кредитов и кормежек паразитов вокруг вас, вы тратите на приобретение нового пищевого опыта. И кушаете то, чего вы никогда не ели, и в здравом уме в жизни никогда бы не съели. Если здравый ум вам говорит, что этого есть не надо, нельзя, это противно, вы сначала его притупляете небольшими порциями крепкого алкоголя, который позволяет вам отключить все стереотипы в голове. Это очень грубая фармацевтическая реакция. Там не до тонких настроек чакр и энергий. Там нужно просто фармацевтическое средство и побольше. Вы съедаете это средство, отключаете прежний опыт, отключаете свои стереотипы и иллюзии, и съедаете то, что вы никогда не ели, ну для гарантии, может быть, предварительно перекрестившись или прочитав мантру Хари Кришна Махамантру. И потом либо выплевывайте, либо глотаете, то есть, важно не то, чтобы вы это съели, – если не понравилось, плюйте. Начинайте с полпорции, сейчас во

всех приличных ресторанах делают полпорции. Спокойно все – и одну устрицу приносят. Все хорошо, все нормально. Я сам с этого начинал.

Могу привести свой собственный потрясающий пример, который меня очень впечатлил. Я этот закон рецептурного импринтинга, о котором мы тоже с вами будем говорить, осознал просто. Те, кто постарше, помнят, как при советской власти соки продавали в высоких колбах. Три копейки стоил томатный сок, четыре копейки – персиковый. Я их пил, когда были 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. Леню идти, выливать, добавил прямо в воду. Пью, и тут щелчок. О, это тот самый вкус, тот самый цвет, Боже мой! 25 лет я ждал этого вкуса. И вот, наконец, я его получил! Я его пью, он еще идет по пищеводу, я его еще не проглотил, а у меня уже рецепторы говорят: вот он, вкус твоего детства. Разводили торгаши 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 угощал его на 18-летие. Он их закажет и быстро выйдет из тяжелого состояния.

Тело все решает само. Если у вас возникают определенные мысли о еде – это все равно запрос тела, его потребность. Иногда возникает неосознанная потребность: хочу того, не знаю чего. Но, если вы не имеете в вашей базе вкуса и качества этого вещества, которое вам нужно, вы просто 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 мужичков: «Вы сбегайте, купите мне бутылку водки». Схватила стакан соли, убежала, закрылась в туалете. Все это выпила и съела с превеликим удовольствием. Пошла спать, через два часа начались проблемы с организмом. Началась рвота, понос, и с этой рвотой стали отходить длинные красно-малинового

цвета червяки. Причем выходили они отовсюду. Когда она рассказывала, как это происходило, я содрогался от ужаса этой картинки. «Я сижу на горшке, – говорила она, – а червяки выходят из попы, из носа, и со рвотой отовсюду вылезают. А я их вытаскиваю и кидаю в ведро».

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

Все это фундаментальные законы, которые мы не можем изменить. И если мы этого с вами не понимали прежде, то в любом возрасте, в котором вы об этом узнали, вы должны начать обучать свои рецепторы сочетаниям вкусов. Не бойтесь – не понравится, выплевывайте. Набирайте кормовой рецепторный опыт. И тогда через некоторое время (как правило, на это уходит пара лет, если вы будете серьезно собой заниматься) вы проснетесь утром, когда мозгу были даны все сигналы, откроете глаза, мозг включится, и вы поймете, чем сегодня заняться, куда пойти, с кем пойти, и самое главное – что вы должны сегодня съесть. В вашем мозгу выстроится четкий план – какую пищу вы должны съесть сегодня, в каком количестве и в какой последовательности. Утром – уху из пресноводных сортов рыбы, 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 каши. И опять утром все хорошо. Все функционирует, мы слушаем себя, мозг работает четко, клетки приносят информацию, все системы работают, как швейцарские часы. Мы с вами абсолютно работоспособные, не сидим на горшке каждые два часа, и перерывов по четыре дня тоже не делаем. Нет никаких сложностей: ни болезней, ни застоев, ни избытка, ни недостатка – ты и идеальное тело. «Что делать?» – говорит вам водитель. Куда бежать, чем заниматься, с кем быть, какую лекцию читать, может быть, сегодня стоит поучиться, полистать книжку или продолжать заниматься серьезными делами. И тогда вы абсолютно эффективны: и водитель хорош, и машина великолепна, останется только найти дорогу. Дорога сразу появится, как только вы сядете в нужную машину, как только у вас появятся навыки вождения. А дальше – горизонт бесконечен, делайте то, что диктуют ваши мысли. Главное, чтобы вас не подводило ваше тело.

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

Глава 4

Компоненты пищи

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

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

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

Белки

Белки – главный компонент пищи. Главнее их ничего нет.

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

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

Сейчас некоторые считают, что камни (минералы) тоже обладают энергией. Наверное, в них есть какие-то энергетические компоненты, существуют какие-то вибрации, но все это не является жизнью. Может быть на других планетах тоже есть жизнь, и она даже может быть не белковой. Но мы ее не можем себе представить. Потому что в нашем материальном восприятии на нашей планете если что-то и является живым, то это обязательно белковая структура. Это закон. И соответственно для того, чтобы мы стали говорить о понятии «жизнь», нам следует сначала сформировать белковую структуру. Нет белковой структуры – нет жизни! Появилась белковая структура (она может быть живой, а может неживой), можно вводить понятие «жизнь» как качественное определение этой белковой структуры. Она может быть мертвой? Может! Поэтому жизнь – это состояние или одно из проявлений функций белковой структуры. **Белковая структура первична, а жизнь вторична.**

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

Форму существования определяют следующие позиции: количество свободной энергии, скорость клеточного деления и так далее. Но именно форму... ведь форма жизни

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

Для того чтобы образовалась клетка, сначала должен быть белок. И говоря о законе кормовой базы, можно сказать, что ни одна клетка не начнет размножаться и делиться, пока у нее не будет достаточного запаса белка. 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 (двухъядерные клетки) – это значит, что завтра появится мембрана и две клеточки. Таков очень в кратком изложении закон клеточного деления, или митоз. Запомним – клеточное деление начинается с ядра.

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

Будет белок – будем делиться, не будет белка – делиться не будем. Мягкий вариант – нежизнеспособное потомство. Но это мы в идеальных условиях, когда клетка на 100 % соответствует первоначальной. 100 %-ая клетка разделилась: стало две по 100 %, в том случае, когда белка хватает на 100 %.

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

главным условием появления атипичных клеток в организме является недостаток белка для структурной функции.

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

Следовательно, необходимо всеми силами обеспечить структурную функцию белка. Ведь структура фундаментальной базы формирования атипичных клеток – это 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 «квашиноркор». Это на каком-то африканском диалекте описание тотального, постоянного дефицита белка у детей, питающихся только растительной пищей – кукурузой (маис) и рисом. В некоторых странах Африки и Азии это государственная проблема номер один. У нас после победы Советской власти дефицит белка и голод в детских коллективах исчез как феномен, распространенный при царской власти, и потерял свою актуальность за все годы существования Советского Союза. Обеспечение белком всех советских детей (даже в интернатах для сирот) долгие годы было самым передовым в мире и являлось предметом гордости советской системы государственного обеспечения!

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

В крови и в тканях циркулируют крупные молекулы, а иммунная система подозревает, что какая-то из них может быть «чужой»... Похоже на то, как выходит полицейский, видит неславянские лица и у всех на всякий случай начинает проверять паспорта, чтобы обнаружить возможного террориста. Так и в клетке. Транспортный белок – это «свой». Но он несет на себе кого-то с признаками чужеродности. Если человек, похожий на «игиловца», идет рядом с человеком со славянской внешностью, у него, скорее всего не будут проверять паспорт. Ведь он идет со «своим» человеком. Так и транспортный белок убеждает иммунную молекулу: «Я его транспортирую куда надо, не волнуйся. Он со мной». Транспортный белок говорит это любой иммунной клетке, за процесс транспортировки до места синтеза это может повторяться много раз, что убыстряет процесс доставки к месту синтеза. А если бы всех проверяли на соответствие генетике, у нас молекула бы шла до «завода» целый год. И ее обыскивали бы на каждом этапе.

И когда иммунная клетка подходит к молекулам с возможными признаками чужеродности, она смотрит: связана ли она со «своим» транспортным белком? Значит, он точно знает, куда ее везти, кому отдать. Значит, у него точно есть транспортная накладная. А вот если «своего» рядом нет, то тут отдается приказ: «Стоять, лицом к стене!», и – начинается обыск.

Каким образом все приличные люди знакомятся друг другом? И что лучше – искать мужа или познакомиться через хороших знакомых? Все приличные люди знакомятся через 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 липопroteиды. 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 липопroteид 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 липопroteид низкой плотности (ЛПНП). Лучше, конечно, высокая плотность, потому что если одна молекула белка держит одну молекулу жира, она может его выронить. Пример: вы несете кастрюлю с

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

Холестерин нам нужен! Без него никуда. А если в период полового созревания вы лишите мальчиков холестериновых источников пищи, то велика вероятность, что вы получите «голубого», или гея, или пассивного гомосексуалиста. Того, который красит губки, надевает платице. У него нет тестостерона. Откуда они берутся? Это люди, или их родители, которые не едят жирной пищи, сидящие на обезжиренных диетах. У них – тотальный недостаток холестерина. Но причем холестерин в этом случае? Если это вещество нужно нам для жизни, почему мы его вываливаем на стенки сосудов? Потому что наша транспортная белковая система смещается в нездоровую сторону, и чем выше дефицит пищевых источников белка, тем выше холестерин низкой и очень низкой плотности. А вот если бы он весь был бы высокой плотности, то у нас не было бы ни атеросклероза, ни гомосексуализма.

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

В медицине существует универсальный метод лечения всех болезней. Есть такой препарат – альбумин (раствор альбумина) для внутрисосудистого введения. При любых проблемах, неважно, ожоги это или истощения, анемия и что-то другое, лучший способ лечения – это прокапать в вену бутылочку альбумина. Прокапаем бутылочку альбумина, и все улучшается на глазах: уходят отеки, уменьшается шок, нормализуется давление. Все начинает работать. Заработала аскорбинка. Заработали все препараты.

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

Транспортная функция белка обеспечивает нам грамотную структурную функцию. Для чего нужен транспорт? Он нужен клетке! Если у вас есть изба 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 двадцатитажный 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 скукоживается, ничего переносить не может, и мы погибает. Почему это происходит?

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

Норма общего белка у нас в стране примерно 65–85 граммов на литр. И если вы сделали биохимический анализ крови и получили количество общего белка в литре крови меньше 70 – это тяжелый, тотальный дефицит белка. Вам его не хватает.

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

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

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

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

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

Каждый раз, видя чужеродный аллерген без транспортной белковой молекулы, иммунная система будет на него набрасываться и уничтожать. Это будет реакция иммунного ответа. Аллергия – это тоже реакция иммунного ответа.

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

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

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

Антиген приходит к нам из окружающей среды, которая все 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 прищипоривать голодную лошадь? Если мы хотим, чтобы сегодня лошадь бежала, вчера ее нужно было накормить. Если мы хотим, чтобы завтра наша иммунная система работала и великолепно выделяла антитела к любым бактериям, вирусам, хламидиям, трихомонадам, уреаплазме и пр., пришедшим из окружающей среды, мы должны обеспечить непрерывное поступление белков вместе с пищей. Если белки не поступили, иммуностимуляторы не помогут – результат будет равен нулю.

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

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

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.